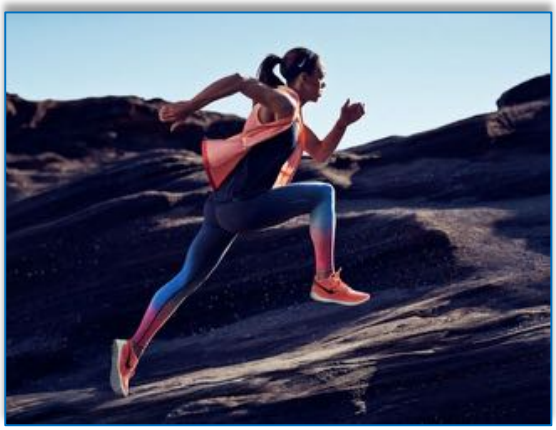
Olympique Blaugies Jogging

Lettre des Membres – N°68

Le Mot du



Le **33ème Jogging du Cœur** n'aura pas battu de record au niveau des chronos mais bien au niveau du nombre de participants et c'est bien là l'essentiel. En effet, 756 coureurs ont pris part à l'une des deux courses (*sans tenir compte des marcheurs)*.

En termes de participation, nous sommes la troisième organisation dans la région derrière les mastodontes que sont l'**Happy New Year Trophy** et les **Parcs en Ballade** (*Lombise*).

Hormis la problématique des classements dont nous ne sommes pas responsables, l'organisation a frôlé la perfection ! Merci aux membres qui ont œuvré pour que cette course soit un succès. A ce propos, j'ai recensé environ 70 bénévoles sur l'ensemble du weekend. Le comité et moi-même sommes très fiers d'un tel engouement. Sans cela, sachez qu'il est impossible de parvenir à une telle qualité d'organisation. Bravo à tous ! *(Suite en page 2)*

Suggestions début 2017

4 Fev 2017
Trail des Bosses
Braine Le Comte (45 – 20 – 10)

25/02/2107
La Portelette
LOBBES (13,3 – 6)

Dans ce Numéro :

Le mot du Président : 1
Dour - Amatrice: 4
Marathoning 2016 : 6
100 kms pour 1 centenaire : 8
11 semaines avant Jour J : 10
Assemblée Générale : 13
Rions un peu : 17

Editeur Responsable :
le Comité de l'OBJ
***
contact :
president@obj.be & contact@obj.be

www.obj.be

Mot du Président (… suite)

La philosophie sociale est toujours bien présente à l'OBJ. A ce propos, le club a versé cette année une somme de 1.000 Euros en faveur de l'école **La Clairière à Colfontaine**. Cette somme servira à acheter une *joélette* afin de permettre à un enfant de pouvoir vivre les émotions d'une course à pied.

Voilà l'année 2016 qui se termine. L'heure des bilans a sonné. Pour ce qui est du challenge, nous en parlerons en détail lors du banquet du club qui aura lieu cette année le samedi 4 février à la Salle "**Les Ripaillons**" à Petit-Dour (*même endroit que ces dernières années*). N'oubliez de bloquer la date !!!
N'oubliez pas non plus de vous ré-affilier en vous inscrivant via notre site www.obj.be à partir du 1er janvier (*pas avant pour avoir une comptabilité claire*) et avant le 31 janvier dans la mesure du possible. *Prix inchangé 30 euros*. Nr de compte : BE27 0682 0666 3173. Merci de mentionner en communication votre nom + inscription club 2017.

Dans ce courrier vous trouverez la rubrique Marathoning 2016. Si votre nom ne figure pas ou si une erreur s'est produite, merci de me le signaler.

L'année 2017 sera marquée entre autre par le remplacement du comité actuel. Le club a besoin de sang neuf pour apporter de nouvelles idées et une nouvelle énergie. Le monde de la course à pied évolue. De plus en plus de coureurs, de plus en plus de dames, l'avancée des nouvelles technologies, la diffusion de l'information…
Le nouveau comité devra être motivé, créatif, à l'écoute et surtout devra garder cette philosophie de « **courir avec le cœur** ».
Vous trouverez dans ce courrier une note expliquant ce que nous attendons des futurs comitards ainsi que la marche à suivre pour poser votre candidature.

Pour votre information je tiens à vous signaler qu'après 16 ans d'affilée au sein du comité dont 10 en tant que président, j'ai décidé de passer la main. Je ne ferai donc plus partie du prochain comité.
J'aurai vécu beaucoup de moments formidables et quelques-uns moins agréables il faut l'avouer. C'est ça la vie d'un club.
Je profite de l'occasion pour remercier les personnes avec qui j'ai collaboré durant toutes ces années. Nous n'avons pas toujours été d'accord sur tous les points mais je sais que les membres ayant fait partie des différents comités ont toujours travaillé pour le bien du club.

Merci également à Marilyn pour sa patience durant ces années. Ce n'est pas toujours facile d'être l'épouse d'un président !

Pour terminer, je tiens personnellement à souhaiter une excellente année 2017 à votre famille ainsi qu'à vos proches. Bonne saison 2017 sans bobos.

Laurent

1. Mot du Président – Bis *(par Alain Lepape)*

Une page va se tourner, pour le club, notre président a décidé de passer la main.

Né le 1 janvier 1989, le club, pas le président, fête ses 27 ans d'existence.

Président de 98 à 2006, suivi par Laurent jusque cette année, c'est près de 20 ans de présidence "commune "ainsi que notre "cher" trésorier, André Dupont.

J'y ajoute Bernard Richard, inscrit en 90 ou encore Gaetan Cardella, inscrit en 92 comme André. Puis en 93, quelle année, inscription de Laurent et moi.
Si je vous cite, ces 5 "illustres" coureurs, c'est pour expliquer le succès grandissant du club.

Malgré les années, ils ont gardé leur motivation intacte en privilégiant 2 choses :

- *le challenge du club avec le maillot et même sur d'autres courses.*
- *le Jogging du Cœur*

De ces coureurs, beaucoup d'autres suivront l'exemple, je ne saurai tous les citer.
Donc, pour le nouveau comité, une présence importante sur les courses avec notre challenge et une mobilisation à 100% pour notre Jogging sont le minimum syndical (*voir Michel*).
Sans oublier, de courir avec notre cœur, 2016 fut une belle année, relais pour la vie, 24h à Dour et le don de 1000 euros.

Mais je suis certain que, même hors comité, nous serons toujours là pour vous aider, vous conseiller et vous écouter.
D'ailleurs, mon plus cher souhait, c'est que le nouveau président soit aussi complice avec Laurent que nous l'étions.

Bonnes fêtes de fin d'année et Bonne Année 2017.

Alain.

1. DOUR – AMATRICE, et si on les aidait à se relever ?

Voici le message qui nous revient du comité de soutien rapidement créé suite aux nouveaux tremblements de terre survenus dans les Abruzzes. Certains imaginaient un raid, il n'en sera rien, cela sera une course-relais par équipe de 6 ou 12. L'agenda est fixé, du vendredi 14 au samedi 15 octobre, sur le site de Dour-Sports.
L'OBJ fera partie de l'opération et plusieurs équipes seront engagées :

- Sylvie a réuni toute une troupe de marcheurs dont Laurence, Dominique, Bernadette, Martine, Maryline, …
- Bernard n'a eu aucun mal à trouver 11 acolytes pour l'accompagner: Cyril, José, Christophe W, Benoît, Michel B, Cécile, Philippe C, Philippe D, Quentin, Aurélie et Doris.
- Le Président s'entoura de Selvino, Nino, Jacques, Giampaolo, Gaetan, Lulu, Fredéric Rodia, Didier…
- Deux équipes ont décidé de jouer « **gros bras** » en se partageant le relais avec seulement 6 coureurs par équipe. Chrystelle a réuni Le Colonel, Kenny, Renzo, Stefano et Magali. Une autre équipe sous le pseudo foireux des « Lacoste de l'OBJ » était constituée de Santo, Michel, Salvatore, Alain, Ludovic, Vincent et moi-même.

Voilà, le décor est planté. A notre disposition, un chapiteau bien chauffé et des box que le paddock de Francorchamps nous envie encore…

Question météo, ce n'est pas la joie, c'est bien simple : il a plu de 19 h à 7 heures du matin sans interruption.
Le parcours reprend une partie du jogging familial. Un tour fait plus ou moins 2,5 kilomètres.

IL PLEUT, MES ENFANTS REGARDENT DÉSESPÉRÉMENT PAR LA FENÊTRE, ILS ME FONT DE LA PEINE, JE CROIS QUE JE VAIS LES LAISSER ENTRER.

19 heures.

Sous les airs de Ropopo, le départ est donné. Rapidement, l'équipe de Chrystelle et des Lacostes sont dans les 3 premières classées. Mais cette rivalité bien amicale connaîtra bien des péripéties…

Alors que Francfort arrive à grands pas, les marathoniens ont saisi cette opportunité pour faire des longues sorties. C'est le cas de Michel B, Didier, Frédéric, Lulu, Jacques, Véronique, Laurent et Cyril. Selvino et Nino qui ne préparent rien en particulier auraient mieux fait de prendre un dossard tant ils ont excellé dans les longs relais qu'ils ont pris.

Alors que les Lacoste avaient pris un magnifique départ avec deux relais rondement menés par Salvatore, Alain et Michel, ce fut mon tour et je me rendis compte que nous étions à l'avance d'une bonne dizaine de

minutes sur l'horaire qui avait préalablement été un long sujet de conversations lors des jours précédents. Le parcours nous faisait terminer par un passage dans la salle de Dour-Sports ou le bar fonctionnait non-stop. Alors que j'étais sur le point de finir mon relais, je ne voulais pas arriver trop en avance et perturber les plans, et j'eus l'excellente idée de m'arrêter au bar où Bernard, Philippe et Cécile, entourés d'une bonne bande, avaient pris en concession une table pour la durée de l'épreuve. Je ne vous dis pas la tête de Santo qui vociférait d'impatience sous le chapiteau… Forcément, avec l'arrêt improvisé, il a fallu près de 20 minutes pour faire un tour !

Autre anecdote que je ne peux m'empêcher de vous décrire…
Les Lacostes, grâce à mon sens aigu de la pause, sont juste derrière l'équipe de Chrystelle. Les Lacostes sont justes à un fil pour reprendre la tête. L'équipe de Carlo nous talonne. En jargon cycliste, nous sommes en « chasse-patate » ! Il est deux heures du matin, la fatigue se faisant ressentir, le calme est soudainement tombé sous le chapiteau, les coureurs ont sorti tout leur attirail pour se reposer. D'un coup, tout le monde dort, je dis bien tout le monde, sauf un ! Un vaillant et courageux coureur qui brave la pluie et le vent : SALVATORE. Imaginez sa tête quand il termine son relais, quand il pénètre dans le chapiteau, et qu'il espère trouver Michel prêt à l'accueillir. Rien de tout cela, Salvatore trouva tout le monde endormi ! Et nous fûmes vite réveillés, même les habitants du Chemin des Fours qui jouxte Dour-Sports se souviennent de cette nuit-là où ils entendirent quelqu'un s'énerver. Le pauvre Michel se demande encore aujourd'hui comment il a fait pour se lever, s'habiller et partir sous la pluie en pleine nuit !

Le jour se lève, la pluie s'efface peu à peu. Certains coureurs sont rapidement rentrés chez eux, d'autres ont passé toute la nuit sur le campement. Midi, un certain boucher qui sévit à Thulin, spécialiste en remise en forme, a sorti sa table et n'a pu s'empêcher, comme une rock-star, de s'installer sur le podium dans la salle. Benoît, vous l'aurez bien reconnu, nous a fait un bien fou avec ses mains (*que certains esprits mal intentionnés n'aillent pas s'imaginer autre chose qu'une simple remise en jambes* !)

L'après-midi, ça devient difficile mais l'affluence du public qui commence à arriver nous fait bien plaisir ; et même la presse est venue filmer nos exploits ! Sylvie, entourée de Bernadette et **Martine**, donne une excellente interview.

Enfin, arrivent les derniers relais, on est « dans le jus » ! La compétition fera bientôt place à une gigantesque « spaghettata » et une soirée très « Ropopo »… Félicitations à l'équipe de Chrystelle, ils remportent l'épreuve alors qu'ils pensaient abandonner à un certain moment.

Très fatigués, certains se sont blessés, mais tous terminent honorablement leur périple avec le sentiment d'avoir participé à une noble cause, d'avoir couru « avec son cœur ».

Les totaux kilométriques de certains dépassent les 50 kilomètres ! Et oui, ils ont réussi à me faire courir 48 kilomètres. Et depuis ce jour, je me dis que si j'ai pu en courir autant, je peux alors en faire 6 de moins avec un dossard. Vous l'aurez compris, je profite de l'occasion qui m'est donnée pour vous part de mon « coming-out kilométrique » : je participerai à mon premier marathon à Dusseldorf au mois d'avril.

Dani, ex-Brusseleir

2. MARATHONING 2016

2016 sera une année record pour l'OBJ au point du vue de la participation. En effet 33 marathons parcourus sous le nom de l'**OBJ.** Le record de 2014 avec 30 marathons est donc battu.
Record également avec 4 dames qui ont franchi la ligne d'arrivée. Bravo à Aurélie, Céline, Véronique et notre supersonique Christelle (3h12 !!!).
Côté participation en tête Francfort (*encore un record avec 16 participants du club*) suivi de Rotterdam (5), Padoue (5), Amsterdam (4), Bruxelles (1), Valence (1), Florence (1).

Des fortunes diverses pour les coureurs : de la joie intense à désillusion pour certains. C'est ça aussi le marathon. Mais quel que soit le résultat, cette discipline laissera toujours un souvenir impérissable pour le participant.
Bravo aux néophites : Giampaolo Cammarrata, Patrick Laurent, Philippe Lombart, Sébastien Geerts, Céline Bertinchamps, Olivier Vanlautem et Aurélie Vachaudez.

Bravo à Cyril Dufrane et à Santo Giunta qui rejoignent le cercle fermé des coureurs sous la barre des 3 heures.

En résumé : Bravo à tous.

1.CYRIL DUFRANE	**30 OCT**	**FRANCFORT**	**2 H 56**
2.SANTO GIUNTA	**17 AVR**	**PADOUE**	**2 H 58**
3.GREGORY DEFRISE	**10 AVR**	**ROTTERDAM**	**3 H 02**
4.CHRISTELLE PIERARD	**17 AVR**	**PADOUE**	**3 H 12**
5.LAURENT DENGHIEN	**30 OCT**	**FRANCFORT**	**3 H 14**
6.FRANCOIS HELIN	**30 OCT**	**FRANCFORT**	**3 H 14**
7.FABIAN MARCHESE	**10 AVR**	**ROTTERDAM**	**3 H 15**
8.GAETAN CARDELLA	**30 OCT**	**FRANCFORT**	**3 H 18**
9.JEAN-CHRIST.VANDERELST	**20 NOV**	**VALENCE**	**3 H 20**
10.ERIC KOTECKI	**30 OCT**	**FRANCFORT**	**3 H 24**
11.EDDY MOREAU	**27 NOV**	**FLORENCE**	**3 H 25**
12.MICHEL VERDE	**17 AVR**	**PADOUE**	**3 H 25**
13.GREGORY DEFRISE	**30 OCT**	**FRANCFORT**	**3 H 27**
14.OLIVIER MICHEL	**17 AVR**	**PADOUE**	**3 H 42**
15.MICHEL BARBUTO	**10 AVR**	**ROTTERDAM**	**3 H 44**
16.VERONIQUE LECLERCQ	**30 OCT**	**FRANCFORT**	**3 H 44**
17.DIDIER WATTIEZ	**30 OCT**	**FRANCFORT**	**3 H 46**
18.GIAMPAOLO CAMARRATA	**30 OCT**	**FRANCFORT**	**3 H 47**
19.PATRICK LAURENT	**30 OCT**	**FRANCFORT**	**3 H 47**
20.FREDERIC RODIA	**30 OCT**	**FRANCFORT**	**3 H 47**
21.PHILIPPE LOMBART	**16 OCT**	**AMSTERDAM**	**3 H 54**
22.MICHEL BARBUTO	**30 OCT**	**FRANCFORT**	**3 H 54**

23.SEBASTIEN GEERTS	**16 OCT**	**AMSTERDAM**	**3 H 55**
24.EDDY MAHIEU	**30 OCT**	**FRANCFORT**	**3 H 56**
25.GIAMPAOLO CAMARRATA	**10 AVR**	**ROTTERDAM**	**3 H 56**
26.SALVATORE MURATORE	**17 AVR**	**PADOUE**	**3 H 58**
27.JACQUES GODART	**30 OCT**	**FRANCFORT**	**4 H 00**
28.FREDERIC RODIA	**10 AVR**	**ROTTERDAM**	**4 H 26**
29.SEBASTIEN DIEU	**02 OCT**	**BRUXELLES**	**4 H 39**
30.CELINE BERTINCHAMPS	**16 OCT**	**AMSTERDAM**	**4 H 49**
31.OLIVIER VANLAUTEM	**16 OCT**	**AMSTERDAM**	**4 H 49**
32.AURELIE VACHAUDEZ	**30 OCT**	**FRANCFORT**	**5 H 11**
33.BERNARD RICHARD	**30 OCT**	**FRANCFORT**	**5 H 22**

3. 100 kms pour un centenaire *(par Daniel Charneux)*

Le 27 novembre 1916, en gare de Rouen, Émile Verhaeren perdait la vie, mortellement blessé par un train dans lequel il cherchait à monter alors que la foule se pressait sur le quai. Jambes coupées, non les ailes de sa poésie qui, un siècle plus tard, voltigent encore jusqu'à nous.

De 1899 à 1914, dans la maisonnette du Caillou-qui-Bique qu'il louait au crémier Laurent, Verhaeren séjourna chaque année, des premiers jours de mars aux derniers jours de mai, et d'août à novembre. Dans l'entre-temps, particulièrement sensible au rhume des foins, il devait fuir la campagne.2016. Honnelles se devait de célébrer le souvenir du poète qui aurait pu obtenir le Nobel de littérature en 1911, année où il fut décerné à Maurice Maeterlinck. Car son citoyen d'adoption fait désormais partie de son patrimoine.

La distance qui sépare le tombeau de Verhaeren à Sint-Amands (*son lieu de naissance*) et son buste à Roisin est d'exactement cent kilomètres. Cent kilomètres pour un centenaire ! Jambes coupées, Verhaeren ? Pas nous ! En février 2016, j'ai proposé à nos membres (*mais aussi à d'autres coureurs de la région, notamment du VACHON*) de participer à une course relais qui relierait Sint-Amands à Roisin en hommage au poète.

Avec l'accord du comité qui décida de la bloquer, la date du dimanche 24 avril fut retenue pour cette manifestation : lever du soleil à 6 h 33, coucher à 20 h 56. Cela nous laissait pas mal de temps !

Une vingtaine de coureurs répondirent à mon appel : Michel Turlutte, François Lepoint, Thierry Thibeaux, Jean-Claude Dessort, Yvan Moreau, Olivier Michel, José Mahieu, Didier Wattiez, Mylène Boucq, Santo Giunta, Eddy Mahieu, Christelle Pierrard, Bernard Richard, Christophe Wattiez, Christophe Delvallée, Renild Thiébaut, Roger-Pierre Breucq, Éric Morelle, Christian Bleusse, Aurélien Dufrasnes, Jean-Luc Barbieux, Patrick Vilain, Isaline Bleusse, Aldo Sibeni, Axel Montreuil, Christian Honorez et Albano Soddu.

Le 24, rendez-vous à Roisin à 7 h 30. Les autorités nous accueillent avec un café et des viennoiseries.

Embarquement dans le car de Honnelles. Départ à 8 h 00. Deux vélos à assistance électrique sont embarqués en plus des vélos personnels des cyclos.
Arrivée à Sint-Amands vers 9 h 50. Dépôt de fleurs sur la tombe de Verhaeren, sous la drache nationale. Rencontre des autorités locales qui nous reçoivent avec une boisson chaude.
Vers 10 h 00, départ en courant de Sint-Amands vers Roisin, un parcours dont les grandes étapes sont : Sint-Amands – Lebbeke – Alost – Ninove – Enghien – Lens – Villerot – Hainin – Dour – Roisin. Pistes cyclables en Flandre, chemin de halage le long de la Dendre entre Alost et Ninove ; parcours champêtre (peu ou pas de pistes cyclables) en Wallonie, mais de très beaux paysages, et des conditions météo très acceptables.

Honnelles a distribué aux coureurs des T-shirts avec logo Verhaeren. Nous les portons pour le départ groupé (4 km) et pour l'arrivée groupée (4 km).
En course, nous courons avec maillots jaune fluo de sécurité *(y compris les cyclistes).* On n'est jamais trop prudent.

Arrivée au monument Verhaeren à Roisin vers 19 h 30. Réception par les autorités de Honnelles. Recueillement devant le buste de Verhaeren. Verre de l'amitié dans une excellente ambiance. Chacun a couru au moins 14 kilomètres, certains beaucoup plus (Roger-Pierre Breucq : 65 !)
Le groupe "Je cours pour ma forme - Honnelles" nous a rejoints à la gare d'Audregnies pour les 4 dernières bornes.
Je remercie vivement tous les amis qui ont répondu à mon appel et voudrais partager, pour terminer, quelques images de cette belle journée envoyées par les participants :

« Je me souviens que le chemin de halage qui longe la Dendre, peu après Alost, était barré, en raison de travaux, par quatre barrières Heras successives que nous avons dû franchir, et au-dessus desquelles nous avons fait passer les lourds vélos à assistance électrique. *On se serait cru à* ***Fort Boyard*** *!*
Je me souviens que, toujours au long de la Dendre, nous avons chanté en chœur : "*A no maison, on a twé é pourchô. J'ai ri à larmes, j'ai ri à larmes !*"
Je me souviens que, vers le trentième kilomètre (*puisqu'il courait depuis le matin*), Roger-Pierre disait : "J'ai un point de côté, ça doit être le stress." Et pour faire passer son point, il accélérait…
Je me souviens que lors de la réception par les autorités communales de Sint Amands, j'ai compris le discours du bourgmestre de Sint Amands mais pas celui du bourgmestre de Honnelles.
Je me souviens qu'à Ninove lors de notre seul arrêt à proximité d'un estaminet (*merci Daniel*), un client (*également participant aux 100 km*) a commandé un café. Puis pris d'une sorte d'hystérie passagère, a hurlé dans le café : "*Geen koffie, een Duvel alstublieft*". Pour la petite histoire, cette personne n'avait pas encore pris son relais, a bu deux Duvel et mangé une assiette apéritive.
Je me souviens que dans le car entre Ninove et Enghien, deux membres de l'équipe, anciens coureurs cyclistes, se remémoraient leurs courses en passant dans certains villages dans une de ces communes, l'un deux raconta qu'il avait fini troisième lors d'une course. Une voix venant de je ne sais où (*peut-être la voix d'Émile Verhaeren, qui sait*) s'exprima en ces termes : "*Vous étiez quatre au départ et un de vous avait abandonné!!!!*"

Je me souviens que le dimanche 24 avril, j'ai eu le plaisir de participer à une expérience superbe avec des gens super, un organisateur super.
Je me souviens que dans le petit estaminet de Ninove où le néerlandais est la langue locale, notre ami Yvan Moreau a commandé une eau plate en formulant : "*Une aqua con gaz*". Il avait confondu espagnol et néerlandais.
Je me souviens qu'un membre de la troupe de joggeurs, lors de la réception finale, s'est soudain retrouvé esseulé au milieu du chapiteau mais par honnêteté je m'abstiendrai de divulguer son identité et la cause de cet isolement.
Je me souviens qu'une quarantaine de membres de "*Je cours pour ma forme Honnelles*" nous ont rejoints à la gare d'Audregnies pour les quatre derniers kilomètres.
Je me souviens de l'ovation qui a salué l'arrivée groupée d'une soixantaine de coureurs près du buste de Verhaeren.
Je me souviens avec Alba sur la longue ligne droite avec des montées et descentes entre Ninove et Enghien, moi à vélo lui indiquant la vitesse à laquelle il courait et l'encourageant : "*Allez biloute, sake e'd'dins !*"
Je me souviens de notre relais à Lens, où Éric Morelle nous a guidés en pleine campagne avec cette rue de Saint-Ghislain... qui n'en finissait plus, et à un kilomètre du lieu d'arrivée, en me retournant, j'ai vu Santo à vélo qui nous apprenait qu'un quatrième joggeur se trouvait derrière notre groupe... il était parti cinq minutes après nous sans qu'on le sache. On a donc commencé le relais à trois et fini à quatre. C'est pas beau ça ! »

4. 11 semaines avant le Jour J *(par Daniel Charneux)*

Le mardi qui précédait le marathon de Francfort, Christelle m'a demandé quelle séance je recommanderais une semaine avant le jour J, et j'ai répondu « *une trentaine de kilomètres* ».
Quelques-uns ont rigolé, ce qui m'a donné l'idée de cet article en forme de plaidoyer pour les longues sorties. Je suis, en effet, toujours parti du point de vue (*comme mes amis Bruno Cougneau, Didier Cougneau, Thierry Gastout, le regretté Michel Mairesse et quelques autres*), que le marathon, c'était d'abord une question de volume. Si un sprinter travaille d'abord sa vitesse, un coureur de 800 sa résistance, un marathonien doit d'abord travailler son endurance. Et pour courir 42 km le jour J, il faut s'être frotté, dans les semaines précédentes, à des distances approchantes.

Si j'ai couru le marathon en 2 h 29'25 à 31 ans, et plusieurs fois, dans les années 80, entre 2 h 30' et 2 h 35', j'ai repris mon carnet de 2003. À près de 48 ans, j'ai en effet bouclé un dernier 42 km 195 en 2 h 45'17, le dimanche 19 octobre à Echternach.

Depuis des années, j'avais abandonné non seulement le marathon mais aussi la compétition. Je me consacrais, à Dour Sports, à l'entraînement des jeunes. Cette année-là, l'OBJ a annoncé en janvier une participation au tour de Belgique, et je me suis remis à courir régulièrement dans cette optique. Puis, le projet abandonné, je me suis retourné vers l'idée d'un marathon, et j'ai choisi le beau parcours automnal d'Echternach.

Voici les notes de mes onze dernières semaines, à partir du 4 août 2003 (*rappelez-vous, c'était la canicule…*)

Echternach 2003. Les yeux fermés pour mieux profiter...

Semaine 1.
Lundi 4 août. 29 km en 2 h 27' à 148 pulsations/minute (chaleur !)
Mardi 5. 13 km en 1 h 20' à 138 p./min. (chaleur !)
Mercredi 6. 10 km en 48'30 (Dour Sports, terril : chaleur !)
Jeudi 7. 13 km en 1 h à 151 p./min.
Vendredi 8 à 19 h. 17 km dont la course d'Angreau (12 km 100) en 46'56.
Samedi 9. 6 km 500 en 40' à 124 p./min.
Dimanche 10. 18 km 500 en 1 h 37' à 135 p./min. (bois).

Semaine 2.
Lundi 11. 33 km en 2 h 50', le matin, dans le bois (déjà 25° !) à 141 p./min.
Mardi 12. 17 km en 1 h 20' à 147 p./min.(dans le bois, 30° !)
Mercredi 13. « 14 km » en 1 h 11' (de Dour Sports, le circuit « du mardi » par Boussu, Hainin et Thulin).
Jeudi 14. 13 km en 59'30 à 144 p./min. (bois).
Vendredi 15 août. 20 km dont les 10 miles d'Eugies (16 km 400 cette année-là) en 1 h 01'55.
Bonnes sensations.
Samedi 16. 7 km cool (40').
Dimanche 17. 30 km en 1 h 36'.

Semaine 3.
Lundi 18. 20 km.
Mardi 19. Repos.
Mercredi 20. 9 km cool.
Jeudi 21. 7 km à 144 p./min.
Vendredi 22. 9 km à 133 p./min.
Samedi 23. Repos.
Dimanche 24. 27 km dont le semi-marathon de Gooik en 1 h 22'.
Le but était de me tester sur semi après des compétitions plus courtes (quelques 10 km des Hauts-Pays, plus les 15 du Grand Prix des Sylves et les 10 miles d'Eugies). Test réussi.

Semaine 4.
Lundi 25. 12 km en 1 h 02' à 138 p./min.
Mardi 26. 17 km en 1 h 22' à 146 p./min.
Mercredi 27. Le matin, 10 km en 46' (bois). Le soir, 11 km à Dour Sports dont 2 séries de 6 x 150 m en 32", récup. 1'30, 5' entre les séries. Reprise douce de l'*interval training*.
Jeudi 28. 33 km en 2 h 46' à 144 p./min.
Vendredi 29. 17 km en 1 h 30'30 à 135 p./min.
Samedi 30. 10 km (bois) en 52'40, à 138 p./min.
Dimanche 31. Ekiden de Mons avec l'OBJ. 28 km, dont 3 x 5 km en 21'55, 18'19 et 19'24.
Le deuxième 5000 était particulièrement bon (3'40 au km).

Semaine 5.
Lundi premier septembre. 14 km en 1 h 10' à 135 p./min.
Mardi 2. Dour Sports : 15 km dont 6 x 1000 en 3'32"5 de moyenne, récupération 300 m de footing.
À 173 p./min. en moyenne sur les 1000.
Mercredi 3. 13 km dont deux séries de 5 x 200 m en 39" à Dour Sports, récup. 125 m footing.
Jeudi 4. 32 km en 2 h 33' à 155 p./min.
Vendredi 5. 14 km en 1 h 20' à 135 p./min.
Samedi 6. Repos.
Dimanche 7. 35 km en 2 h 44' à 151 p./min.

Semaine 6.
Lundi 8. 15 km (circuit des Sylves) en 1 h 10' à 147 p./min.
Mardi 9. 16 km à Dour Sports dont 6 x 1000 en 3'29"4 à 174 p./min.
Mercredi 10. 17 km en 1 h 31' à 14 p./min.
Jeudi 11. 15 km en 1 h 07' dont 5 km en 20' (168 p./min.)
Vendredi 12. 10 km en 1 h à 129 p./min.
Samedi 13. Repos.
Dimanche 14. 39 km, dont 9 km en 43' puis les 30 km de Meslin-l'Évêque en 1 h 58'32 (3'57 au km).
Dernier test avant le marathon.

Semaine 7.
Lundi 15. 10 km en 59' (bois) à 134 p./min.
Mardi 16. 17 km en 1 h 29' à 138 p./min.
Mercredi 17. 14 km en 1 h 23'30 (Dour Sports, terril) à 132 p./min.
Jeudi 18. 10 km (bois) en 45'12 à 150 p./min. Bonnes sensations.
Vendredi 19. 5 km cool.
Samedi 20. 20 km dont le mémorial Dessort à Roisin : 10 km en 37'15.
Dimanche 21. 33 km en 2 h 50'30 à 138 p./min.

Semaine 8.
Lundi 22. 10 km (bois) en 54’15 à 129 p./min. Douleur quadriceps droit.
Mardi 23. Repos.
Mercredi 24. 12 km (bois) en 1 h 11’
Jeudi 15. 15 km en 1 h 15’ (bois).
Vendredi 26. 12 km en 1 h 10’ à 121 p./min.
Samedi 27. 23 km dont le jogging des pompiers à Dour : 10 km en 37’19.
Dimanche 28. 30 km en 2 h 35’ à 141 p./min.

Semaine 9.
Lundi 29. 21 km en 1 h 34’18 à 151 p./min.
Mardi 30. 15 km dont 5 km en 18’17 (172 p./min.)
Mercredi premier octobre. 9 km dont 5 x 300 en 57”4, récup. 2’30.
Jeudi 2. 22 km en 1 h 43’.
Vendredi 3. Repos.
Samedi 4. Repos.
Dimanche 5. 43 km en 3 h 22’16 (4’42 au km) à 153 p./min.
Je m’imposais toujours une séance de plus de 40 km. Test concluant.

Semaine 10.
Lundi 6. 9 km en 45’ (bois).
Mardi 7. 15 km dont 6 km à 172 p./min. (23’36).
Mercredi 8. 11 km cool (65’).
Jeudi 9. 9 km en 45’40 (bois).
Vendredi 10. 11 km cool (65’).
Samedi 11. 15 km don’t 5 km en 18’15 à 167 p./min. (cfr. le 30/09, gain de 5 p./min.)
Dimanche 12. 31 km en 2 h’ 40 à 141 p./min. Dernière longue sortie.

Semaine 11.
Lundi 13. Repos.
Mardi 14. « 14 km » en 1 h 01’37 (de Dour Sports, le circuit « du mardi » par Boussu, Hainin et Thulin).
Mercredi 15. 14 km cool.
Jeudi 16. Repos.
Vendredi 17. 10 km en 50’ à 147 p./min.
Samedi 18. 7 km cool à Echternach.
Dimanche 19. 46 km dont le marathon en 2 h 45’17.
Temps de passage : 10 km en 37’35, 20 km en 1 h 15’32, semi en 1 h 19’45, 30 km en 1 h 54’

Conclusion : du volume, certes, de la régularité (*six séances par semaine*) mais peu d’*interval*, de nombreuses sorties à pulsations basses, et peu de compétitions (*quelques 10, deux 15, un semi, un 30*).

Certains pourront peut-être s’inspirer de cette philosophie pour un prochain plan !

5. Statuts et Règlement de l'Assemblée Générale de l'OBJ

1. Afin de renouveler et d'étoffer le Comité de l'Olympique Blaugies Jogging (*abrégé O.B.J. par la Suite*), et par souci d'ouverture vers les nouveaux membres, l'actuel comité de l'O.B.J. fait appel aux candidats volontaires pour entrer dans le Comité *(l'actuel comité sera démissionnaire à la date de l'Assemblée Générale)*

2. Les membres du Club (d'Honneur, Sympathisants, Coureurs) intéressés doivent présenter leur candidature, par écrit, auprès de l'actuel Président, Monsieur Laurent DENGHIEN, Voie Blanche, 46 à BE-7370 Blaugies ou par mail à l'adresse contact@obj.be et ce, impérativement avant le 20 JANVIER 2017.

3. Dans leur lettre de candidature, les postulants devront spécifier leurs éventuelles compétences, projets, motivations, ainsi que les postes qui à leur avis leur conviendraient le mieux (voir fonctions au point 8 qui suit)

4. Les candidats doivent être conscients de l'engagement qu'ils prennent en cas d'élection et qui comporte notamment :
   - la participation active aux réunions et aux organisations du Club
   - le bénévolat absolu pour le mandat non rémunéré qu'il occupe
   - la responsabilité de la Gestion du Club, de sa bonne marche, de son image de marque vis-à-vis des autres Clubs, du Grand Public et de la Presse
   - leur responsabilité de membre du Comité envers tous les autres membres du Club
   - un engagement actif, dynamique, sérieux et une disponibilité importante pour que le Club fonctionne bien, fructifie et évolue positivement

5. Les candidats doivent aussi stipuler dans leur lettre s'ils revendiquent ou non le poste de Président. S'il le souhaite, le candidat peut utiliser le formulaire joint en annexe pour postuler.

6. L'A.G. se déroulera dans le courant du mois de février 2017 et au plus tard fin mars 2017 (*en fonction des disponibilités des installations Dour Sports ou aura lieu de la réunion*)

7. Sans compter les Membres d'Honneur du Comité (qui ne sont pas soumis à l'élection ou à la réélection par les membres du Club), le futur Comité à élire devrait se composer idéalement d'au moins 10 personnes, qui auraient à remplir les fonctions suivantes :

8. **Fonctions officielles**
   - Président
   - Vice-Président
   - Secrétaire
   - Secrétaire adjoint
   - Trésorier
   - Trésorier adjoint
   - Commissaire aux comptes

Fonctions autres à se répartir

Au moins 3 membres pour assurer les tâches suivantes

- Délégué aux relations publiques (contact presse, sponsoring, livret publicitaire, folders, etc
- responsable des commandes et de la vente des vêtements du club et achats divers
- responsable site du club
- Responsable communication (écrite, réseaux sociaux…)
- Agent technique (N.B. un bricoleur né) - responsable du matériel
- Responsable challenge, courses et assurance du club
- Responsable fêtes-banquets-organisations et voyages
- Responsable entraînements
- Responsable lettres membres
- Reporter
- Informatique
- Suivi des inscriptions, des membres et vie du club
- Etc… selon les besoins, circonstances et compétences

9. Entourant le comité et considérés comme conseillers hors Comité *(sans droit de vote),* plusieurs personnes spécialistes pour aider, seconder ou assurer divers autres services au Club tels que l'assistance médicale, le support logistique, l'informatique, le conseil juridique, etc...

10. **Seules les personnes faisant partie du Comité ont droit de vote pour prendre les décisions et engager ainsi le Club.**

11. Seuls les membres inscrits au club et en règle de cotisation au 31 DECEMBRE 2016 et présents dans la salle le jour de l'A.G. pourront être candidats.

12. De même, seuls les membres inscrits au club et en règle de cotisation à la même date qu'au point 10 pourront voter. Les procurations sont admises mais pas le vote par correspondance. Le président sera en possession de la liste des membres en règle et elle sera consultable, par tous, le jour de l'A.G.

13. 20 membres au moins en règle de cotisation devront être présents le jour de l'A.G. pour que l'on puisse procéder à une élection valable. A défaut du respect de ce quota de 20 membres, le Comité actuel ne sera plus considéré comme démissionnaire, sera rétabli dans ses fonctions, et restera en place, sans modification aucune, jusqu'à nouvel ordre.

14. L'A.G. élira les membres du Comité par un vote écrit. Chaque électeur indiquera sur le bulletin de vote qui lui sera remis lors de l'A.G. le nom du/des candidats qu'il choisit. Au cas où il y aurait moins de 10 candidats pour faire partie du nouveau Comité, un vote à main levée et à la majorité absolue aura lieu pour élire en bloc le nouveau Comité.

15. Le dépouillement se fera immédiatement en public et le résultat publié de suite. Si plus de 10 candidats, les 10 ayant obtenu le plus grand nombre de voix seront élus et feront partie du nouveau Comité. Encore dans ce cas et si ex-æquo pour le dernier membre du Comité à élire *(le 10ème, celui qui revient au candidat ayant reçu le plus petit nombre de voix parmi les candidats élus*), il serait procédé à un second vote à main levée pour départager uniquement les deux ex-æquo.

16. Les candidats au Comité ont aussi droit de vote, de même que les anciens membres du Comité démissionnaire.

17. Le Président sera choisi parmi les candidats élus par l'A.G. et c'est le Comité nouvellement élu qui le désignera.

18. Cependant, si un nombre suffisant de personnes élues au Comité (5 ou plus) revendiquent aussi le poste de Président, une élection de ce dernier par l'A.G. pourrait être aussi envisagée et le nouveau comité élu serait alors amené à décider de suite s'il préfère choisir la première ou la deuxième formule pour la désignation du nouveau Président du Club.

19. Le Président élu attribuera les fonctions de chacun des membres du Comité élu. S'il y a plusieurs postulants pour une même fonction, c'est le Comité qui décidera.

20. En cas de changement de Trésorier au sein du Club, après vérification et approbation des Comptes en présence de l'ancien et du nouveau Président, de l'ancien et du nouveau Trésorier, et du commissaire au compte, une décharge sera donnée à l'ancien Trésorier et la passation des Comptes et pouvoirs sera effectuée au profit du nouveau Trésorier.

21. La durée du mandat de membre du Comité est de 4 ans, renouvelable par réélection lors d'une nouvelle A.G.

Tout litige, toute interprétation de la présente sujette à discussion, toute règle ou événement non prévu dans la présente qui surviendrait, serait soumis à l'actuel Comité qui tranchera, et la décision prise sera sans appel.

CANDIDATURE POUR LE COMITE DE L' O.B.J.

Je soussigné (*Nom, prénom, adresse complète*) :

…….

…….

…….

Inscrit au Club depuis le …… /……. /……. souhaite poser ma candidature pour l'élection du Comité de l'Olympique Blaugies Jogging qui aura lieu lors de la prochaine Assemblée Générale.

En cas d'élection, je souhaiterais occuper les fonctions de :

…….

Je revendique également le poste de **Président du club** : OUI NON *(Biffer la mention iutile)*

Mes Compétences particulières sont :

…….

…….

Mes souhaits, projets, motivations sont :

…….

…….

Commentaire éventuel :

…….

…….

Je suis également conscient de mon engagement et de mes responsabilités, et je les accepte en cas d'élection (*celles-ci ont été mentionnées dans le statut de l'Assemblée Générale qui accompagne la présente et que j'ai lues avec toute mon attention)*

Fait à ……, le …….. /…….. / 201

Signature :

6. Rions un peu ….

En cette période de Noel, voici la recette des crêpes au whisky !

Préparez la pâte.
Buvez une gorgée de whisky.
Faites chauffer une poêle.
Buvez encore deux gorgées de whisky.
Mettez un peu d'huile dans la poêle.
Mélangez une cuillère avec la pâte.
Buvez encore 3 whiskys de gorgée.
Mettez un peu de poêle dans la pâte.
Encore buvez 4 whiskys de gorgée.
Patelez bien l'étale.
Cherchez une autre wouteille de bisky.
Versez un wherre de visky autre.
Crépez la tourne.
Faites cuire le whisky encore une petute minite.
Sortez la poêle de la crêpe.
La crêpe relevez du plancher.
Beurrez du mettre cure la sêpe.
Crêpez le sucre.
Boutez encore une autre whisky cherche.
Tes la mable et versez un verre de crêpe.

En vrac ….

Olympique Blaugies Jogging

Nous sommes toujours à l'écoute de vos remarques ou suggestions. (même si on s'en fout)

« Avec nos jambes, mais surtout avec notre cœur, nous voulons œuvrer pour le respect des libertés démocratiques, pour les défavorisés et pour les malades; Ceux qui, aujourd'hui atteints dans leur corps ou dans leur psychique, n'ont plus la chance de pouvoir nous accompagner sur les routes de Blaugies et d'ailleurs. »

Composition du Comité de l'Olympique Blaugies Jogging

Président :	**Laurent DENGHIEN** Tel : (+32) 65 65.95.89
& relation Communale et avec les médias	
Président d'Honneur :	**Jules DE POORTERE**
Présidente d'Honneur :	**Michèle COLMANT-BELENGER**
Vice Président :	**Olivier MICHEL**
& Secrétaire Adjoint	
Trésorier :	**André DUPONT**
Responsables Challenge:	**Christelle PIERARD & Philippe CONTINO**
& Voyage du Club	
Secrétaire :	**Santo GIUNTA**
& Représentant OBJ au Défi 13	
Trésorier Adjoint :	**José MAHIEU**
& Responsable livret publicitaire	
Achats, Equipement, … :	**Christelle PIERARD**

Membres Hors Comité

Informatique, Site & Classement	**Pierre FOULART**
Commissaire aux Comptes :	**Bertrand STEENHAUT**
Lettre des Membres :	**Thierry LAESTER**
Matériel & Buvette DS :	**Michel PLAISANT**
Assistances diverses :	**Bernard RICHARD & Alain LEPAPE**
Technique & Logistique :	**Thierry GASTOUT & Christophe WATTIEZ**

& Tous les autres coureurs et membres bénévoles qui nous aident ponctuellement dans diverses tâches et que nous remercions sincèrement pour leur aide.