



Olympique Blaugies Jogging

Lettre des
Membres - N°67



Le Mot du

Pour commencer un petit aperçu de 2015.

De très bons moments avec notamment les 20 KM de Maroilles (*course qui sera à nouveau reprise dans le challenge cette année*), le relais pour la vie au grand large de Mons, le voyage du club à Butgenbach, le Marathon de Strasbourg, l'Happy New Year Trophy et ses dalmatiens...

Côté performance, niveau challenge interne une nouvelle victoire de Vincent Cougneau devant Ludovic Monjet et Santo Giunta. Chez les dames le titre est remporté sans surprise par Christelle Pierard devant Magali Ansiau et la toujours régulière Véronique Leclercq. A ce propos, un coup de chapeau à Magali pour son impressionnante progression.

Au challenge Défi 13, l'OBJ a échoué d'un fifrelin et termine à la 2^{ème} place de l'inter club derrière le Spibo (bravo à eux). Par catégorie, victoire de Ludovic Monjet (*qui termine deuxième du classement général*) ; deuxièmes places pour Vincent Cougneau, Carlo Di Antonio et Christelle Pierard et troisièmes places pour Santo Giunta et Christiane Nissens *(suite en page 2)*



Infirmierie :

Bruno Cougneau & Olivier Vanlaudem
Tous deux opéré fin mars.
Meghann Walsh

Prochaines courses du Challenge :

1^{er} mai – 15hr – 20 kms de Maroilles

6 mai – 19hr – Le Serpent d'Hainin
(5 et 10,3 kms)

Dans ce **Numéro :**

Le mot du Président : 1

Littérature : 3

Marathoning 2015 : 5

Les conseils de Djamel: 6

Rions un peu : 7

Editeur Responsable :

le Comité de l'OBJ

contact :

president@obj.be & contact@obj.be



Mot du Président (... suite)

Et voilà l'année 2016 qui a déjà bien débuté avec déjà quatre courses effectuées à ce jour. La liste des courses reprises au challenge se trouve sur le site.

Les inscriptions vont bon train. Pour les retardataires, n'oubliez pas de vous inscrire rapidement afin d'être repris dans le challenge. En effet nous ne tiendrons compte de vos résultats qu'à partir du moment où vous serez en règle de cotisation (*on ne retiendra donc pas les courses effectuées avant le paiement de votre cotisation*).

Outre le challenge interne quelques projets seront réalisés cette année, je peux déjà vous en citer deux :

- Le relais pour la vie. Une équipe sera à nouveau de la partie cette année au grand large de Mons durant un relais de 24 heures les 07 et 08 mai. Afin de récolter un maximum de fonds, un repas sera à nouveau organisé le 16 avril. Merci de venir nombreux. (infos sur le site du club)
- Un hommage aux 100 ans de la mort d'Emile Verhaeren. Cf article dans ce courrier.

2016 sera également la dernière année pour le comité actuel.

Il est important d'apporter du sang neuf dans le club, si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à venir nous rejoindre lors des réunions afin de vous rendre compte de travail à accomplir. **L'entièreté** des postes seront redistribués !

Pour terminer le comité souhaite rendre hommage à Jean-Michel LEUXE ancien membre du club décédé voici 20 ans lors du raid de l'OJB "Désert 96".



Laurent

1. Littérature

Notre président m'a demandé de rédiger un article pour le courrier de février. J'ai retrouvé cette réflexion parue dans *Le Pied (l'organe du Spiridon Hainaut Occidental)* voici une trentaine d'années. Pour celles et ceux qui me connaissent mal, précisons que j'ai repris l'entraînement du mardi depuis près de deux ans, que je cours depuis 1980, que mon principal compagnon de route est Bruno Cougneau, que j'ai été entraîneur et secrétaire de Dour Sports entre 1990 et 2003, et que j'ai réalisé autrefois 2 h 29'25" au marathon. Depuis le premier janvier, je tiens un journal de course 1986 sur cette page : <https://www.facebook.com/courir86>.

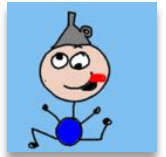


Avis aux curieux !

Le coureur : Proust, Don Juan, Sisyphe.

Si je voulais associer la figure du coureur de fond avec l'une ou l'autre personnalité littéraire, voire avec l'un des grands mythes de l'humanité, je songerais assez naturellement à Marcel Proust, à Don Juan et à Sisyphe.

On sait que Marcel Proust passa la seconde moitié de sa vie à raconter la première. Enfermé loin du monde, loin de la vie, il occupa ses dernières années à consigner par écrit souvenirs réels ou imaginaires dans l'une des plus vastes entreprises élaborées par l'homme pour échapper au Temps. Cette *Recherche du Temps perdu* n'est-elle pas l'activité préférée de tous ces fous que nous sommes, nous autres coureurs de fond ? Fous des villes ou fous des champs, fous des routes ou fous des stades, fous des labourés ou fous du bitume, que faisons-nous sinon perdre chaque jour notre temps, beaucoup de notre temps, pour en gagner un peu le jour J ?



Cette « chronomanie » n'est peut-être pas aussi forte chez tous les coureurs. Certains sont malades quand ils ont oublié leur chrono ; d'autres, comme déboussolés s'ils s'aperçoivent en cours de compétition que le précieux instrument destiné à mesurer leur temps a refusé de s'enclencher. Certains, en revanche, annoncent fièrement qu'ils s'en passent, et croient ainsi se libérer du Temps. Ces heures passées à courir, certains les notent consciencieusement, au retour, dans un carnet d'entraînement qu'ils feuilleteront avec nostalgie lorsque le poids des ans les aura décidés à remiser définitivement leurs Nike ou leurs Adidas. D'autres omettent cet enregistrement ; ils se contentent d'y réfléchir, par exemple, à chaque fin d'année, pour se rendre compte alors que ce Temps perdu est considérable.

Supposons que vous passez en moyenne une heure par jour à courir. Avez-vous réfléchi à ce que pourrait devenir cette heure quotidienne si vous l'employiez à autre chose qu'à brûler des calories en pure perte ? Rédigez une page par heure, et vous obtenez un gros roman à la fin de l'année. Lisez trente pages à l'heure, et vous aurez presque digéré l'œuvre de Proust dans le même laps de temps. On pourrait multiplier les exemples de réalisations rendues possibles par l'utilisation rationnelle des soixante minutes ainsi récupérées. Alors, ces précieuses secondes, pourquoi les sacrifions-nous avec joie au culte de Spiridon Louys ? Parce que tout ce temps gaspillé nous permettra d'en gagner. Toutes ces heures consommées en fartlek, endurance, intervalle ou spécifique nous habilitent à gommer la seconde sur 800 m, les dix secondes sur 5.000, la minute au marathon sans lesquelles notre existence ne serait pas vraiment ce qu'elle est. Qui que nous soyons, jogger débutant ou marathonien confirmé, n'est-ce pas

cette barrière à renverser qui nous précipite sur les routes par tous les temps ? Que le mur soit celui des 4 h, ou des 3 h, ou des 2 h 30, ou le record du monde, qui oserait prétendre que sa chute n'est pas notre unique récompense, notre seule justification ? Et ce qui est paradoxal, c'est que la performance espérée, préparée, mise en scène durant des mois devient automatiquement banale du fait même de sa réalisation.

C'est ici que le coureur se transforme en Don Juan. Celui de Molière, rappelez-vous, est mû par un désir de conquête qui le pousse vers toutes les femmes, bourgeoises ou paysannes, toutes celles de la terre et même celles qu'il imagine dans les autres mondes. Mais une fois la conquête achevée, la belle perd de son piment et va rejoindre les autres dédaignées aux oubliettes de l'histoire, immédiatement remplacée par la prochaine désirable. Ne peut-on dire, de même, que le coureur « donjuanise » les courses ? On fixe la barrière à 2 h 40, on se prépare, on arrive à Berchem, à Reims ou à Echternach, on réalise 2 h 33. Dès lors, la barrière cessant d'en être une, on se dit qu'après tout, 2 h 33, c'est à la portée du premier venu – nous – et l'on se fixe un nouvel objectif qui ne peut être que 2 h 30. Quand ce 2 h 30 tombera dans notre escarcelle à Rotterdam, à Londres ou à New-York, nul doute que, passé le premier moment d'euphorie, il nous semblera étrange d'avoir espéré des mois ou des années une performance somme toute aussi banale. Et l'on se prendra à rêver aux 2 h 25, se disant qu'après tout, le grand Mimoun...



Au terme de ce cheminement, nous rencontrons Sisyphe, condamné par les dieux à rouler éternellement une énorme pierre jusqu'au sommet d'une montagne d'où, à chaque fois, elle dévalait dans la plaine, l'obligeant à recommencer, sans espoir d'achever jamais son absurde tâche.



Ne sommes-nous pas aussi un peu Sisyphe, toujours sur le métier remettant le même ouvrage inutile et pourtant librement choisi, peinant à flanc de terril ou à Sierre-Zinal, souffrant sur les 400 m d'une piste ou les 42 km magiques du marathon, commençant à nous dire qu'après tout, les 100 kilomètres, ce doit être une aventure très raisonnable ? Et chaque course terminée, dans l'anonymat du peloton ou la médaille du vainqueur autour du cou, dans un temps banal ou record, au dernier stade de la souffrance visible ou dans un état de fraîcheur admiré par les ignorants, que reste-t-il à faire ? Classer la précieuse coupure de presse et recommencer : rien d'acquis, rien de sûr. Premier aujourd'hui, abandonnant demain ; 34' hier, 37 après-demain peut-être, en attendant l'inévitable déclin. On peut même dire que le coureur est condamné à la déception car « *la roche Tarpéienne*

est proche du Capitole » : l'exploit accompli, pas question de se reposer sur ses lauriers ; une semaine d'arrêt pour blessure, grippe ou simple ras-le-bol, et tout le bénéfice de l'entraînement s'est envolé, le champion d'un jour rentre dans le rang. Et il faut être vraiment motivé, quand on a connu la plénitude d'une course exceptionnelle, le jour de grâce des 2 h 30 sans souffrance, sans « mur des trente kilomètres », sans hypoglycémie, sans crampes et presque sans sueur, pour accepter de souffrir à nouveau pour 2 h 40 ou 2 h 45. Mais on le fait, et on recommence, car après tout l'espoir est là, et puis la joie de simplement courir est malgré tout la plus forte.

Nous laisserons là notre frère Sisyphe-Juan-Marcel Spiridon, accomplissant sa vingtième côte en multi bonds, draguant sa cent vingtième compétition contre lui-même, rédigeant la millième page de son carnet d'entraînement. Son destin, comme le nôtre, comme tous les destins, est à la fois futile et beau. Et si cette réflexion a pu, parfois, vous sembler un peu amère, rassurez-vous : cette amertume arrachée à la lucidité sera de courte durée. Le virus de la course reprendra inévitablement ses droits. À bientôt... sur les routes !



Daniel



2. MARATHONING

Seulement 14 coureurs du club ont pris part à un marathon cette année. Le record de 24 coureurs en 2014 n'est pas battu.

Le Marathon de Strasbourg a été le plus représenté par les membres de l'OBJ (11 participants).



Ce fût le baptême du feu pour 6 coureurs : Nicolas Lhote, Gregory Defrise, Christophe Dumoulin et Dominique Dewilder.

Deux chronos en dessous des 3 heures c'est peu. Mais quelques records ont été battus par certains.

1	LAURENT DENGHIEN	MARATHON DE ROTTERDAM	12 AVRIL	2H58
2	LAURENT DENGHIEN	MAASMARATHON DE VISE	10 MAI	2H59
3	RENZO BERARDINUCCI	MARATHON DE ROTTERDAM	12 AVRIL	3H00
4	NICOLAS LHOTE	MARATHON DE STRASBOURG	25 OCT	3H05
5	GREGORY DEFRISE	MARATHON DE STRASBOURG	25 OCT	3H13
6	GAETAN CARDELLA	MARATHON DE STRASBOURG	25 OCT	3H13
7	ERIC KOTECKI	MARATHON DE ROTTERDAM	12 AVRIL	3H20
8	ERIC KOTECKI	MARATHON DE STRASBOURG	25 OCT	3H21
9	BENOIT LEGRAND	MARATHON DE ROTTERDAM	12 AVRIL	3H36
10	DIDIER WATTIEZ	MARATHON DE ROTTERDAM	12 AVRIL	3H45
11	EDDY MAHIEU	MARATHON DE STRASBOURG	25 OCT	3H42
11	MICHEL BARBUTO	MARATHON DE STRASBOURG	25 OCT	3H47
12	MICHEL VERDE	MARATHON DE STRASBOURG	25 OCT	3H49
13	OLIVIER MICHEL	MARATHON DE STRASBOURG	25 OCT	3H57
14	CHRISTOPHE DEMOULIN	MARATHON DE STRASBOURG	25 OCT	4H02
15	MYLENE BOUCQ	MARATHON DE STRASBOURG	25 OCT	4H03
16	SEBASTIEN DIEU	MARATHON DE STRASBOURG	25 OCT	4H08
17	DOMINIQUE DEWILDER	MARATHON DE STRASBOURG	25 OCT	4H54

3. Les conseils de Djamel (... le maillot de l'OBJ pour courir ...)

Pour cette rubrique, je vous invite à envoyer vos idées à l'adresse contact@obj.be elles seront peut être reprises dans la prochaine lettre des membres.

- **Conseil pour éviter les blessures** : vérifiez régulièrement l'état de vos chaussures. Ce n'est pas parce qu'elle ne sont pas abimées qu'elle ne sont pas usées. Courir avec des chaussures usées augmente très fortement le risque de blessures (tendinites...). Certains estiment que les chaussures devraient être remplacées tout les 1.500 Km, d'autres citent même le chiffre de 1.000 Km.



- **Astuce** : je suis allé récemment chez mon médecin pour obtenir un certificat m'autorisant à pratiquer la course à pied en compétition. Comme vous le savez la présentation de ce document est obligatoire pour pouvoir effectuer une course en France (pour info 4 courses de notre challenge ont lieu en France cette année). Afin de ne jamais oublier, j'en ai fait dix copies que j'ai glissées dans une pochette en plastique dans mon sac de sport.





4. Rions un peu

Mr et Mme...

M et Mme Fraichi ont 2 filles et 1 garçon ?

Laurent, Gina, Sara

M et Mme Faitmal ont un fils ?

Oussama

M et Mme Honnête ont une fille, comment s'appelle-t-elle ?

Camille

M et Mme Mémélababalle ont une fille, comment s'appelle-t-elle ?

Donna

M et Mme Durine ont deux filles ?

Anna, Lise

M et Mme Potedansmapoche ont une fille ?

Jessica

M et Mme Alavanilleplease ont un fils ?

Douglas



La vérité sur Chuck Norris ... Suite ... et fin !

Chuck Norris peut faire travailler un fonctionnaire.

À son mariage, Chuck Norris avait Oncle Ben's en personne pour lui jeter du riz.

Depuis le 11 septembre 2001 Chuck Norris ne lance plus d'avions en papier.

Un jour, Chuck Norris a plongé dans la Mer Rouge. Moïse en a profité pour passer.

Chuck Norris ne ment jamais, c'est la vérité qui se trompe.

Chuck Norris ne s'est jamais rendu à l'école. Chuck Norris ne se rend jamais.

Chuck Norris peut faire du feu en frottant deux glaçons.

Tous les soirs, les cauchemars font le même Chuck Norris.

Chuck Norris comprend Jean-Claude Van Damme.

Jésus Christ est né en 1940 avant Chuck Norris.

Parmi les accessoires du couteau suisse de Chuck Norris, il y a Mac Gyver.

Une larme de Chuck Norris peut guérir du cancer, malheureusement Chuck Norris ne pleure pas.

Quand la tartine de Chuck Norris tombe, la confiture change de côté.

Chuck Norris sera déclaré recordman du lancer de poids le jour où le poids retombera.

Chuck Norris peut taguer le mur du son.

Chuck Norris est mort depuis 10 ans, mais la Mort n'a pas encore trouvé le courage d'aller lui dire.

Lorsque Chuck Norris fait l'amour à sa femme, la voisine jouit aussi.

Chuck Norris n'a pas reçu son diplôme du bac. Les correcteurs comptent encore les points.

Chuck Norris a gagné un tournoi de poker avec des cartes Pokémon.

Chuck Norris peut se souvenir du futur.

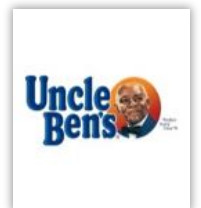
Quand Chuck Norris viole la loi, elle en redemande.

Un jour, Chuck Norris a couru si vite qu'il a failli se rentrer dedans.

Chuck Norris peut claquer des doigts de pied.

Quand Chuck Norris entre dans la cuisine, Brian sort.

Chuck Norris n'est pas égal à lui-même, il est meilleur.





5. Mort de Emile VERHAEREN – 100^{ème} Anniversaire

Chers ami(e)s de l'O.B.J.,



J'aimerais vous inviter à un événement hors du commun que j'organise en partenariat avec la commune de Honnelles, et auquel notre comité a donné son feu vert.

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 exactement de cent kilomètres. Cent kilomètres pour un centenaire ! Jambes coupées, Verhaeren ? Pas nous ! Je vous propose de participer à une course relais qui reliera Sint-Amands à Roisin en hommage au poète.

Le dimanche 24 avril 2016 est un jour propice à cette manifestation : lever du soleil à 6 h 33, coucher à 20 h 56. Cela nous laisse pas mal de temps ! Par ailleurs, aucun marathon ce jour-là, aucune course ni dans notre challenge interne (merci au comité!), ni au Défi 13, ni au Val-de-Sambre, ni dans les Belles du Haut-Pays. C'est l'occasion d'une superbe longue sortie (en plusieurs morceaux, pourquoi pas ?), préparation idéale à un futur marathon ou semi.

Vous avez le choix de participer à la journée complète ou de rejoindre les coureurs à un endroit du parcours. Si vous optez pour la formule « journée complète », voici le schéma que je propose :

- *Rendez-vous à Roisin (à un endroit propice au stationnement) à 8 h.*
- *Embarquement dans le car de Honnelles.*
- *Départ à 8 h 15. Arrivée à Sint-Amands vers 9 h 50.*
- *Dépôt de fleurs sur la tombe de Verhaeren. Rencontre des autorités locales.*
- *Vers 10 h 15, départ en courant (en relais) de Sint-Amands. Retour : 100 km à l'aise (entre 10 km/h et 13 km/h) soit environ 9 h.*

Chacun monte ou descend du car à volonté. Toujours au moins deux ou trois coureurs en mouvement ensemble (prévoir allures homogènes). Honnelles prévoit des T-shirts avec logo Verhaeren. Chacun est responsable de son ravitaillement.

Arrivée au monument Verhaeren à Roisin vers 19 h, soit largement avant le coucher du soleil. Réception par les autorités de Honnelles. Recueillement devant le buste de Verhaeren. Verre de l'amitié. Le car reconduit les coureurs à l'endroit où stationnent leurs voitures.

Si vous préférez rejoindre le groupe en cours de route, c'est également possible, du moment que vous disposez d'un véhicule qui puisse vous accompagner. Un « road-book » avec horaire aussi précis que possible sera disponible dans les prochaines semaines.

Je vous remercie d'avance de l'intérêt que vous porterez à ce projet original qui allie sport et culture, et dont la presse régionale ne pourra manquer de rendre compte.

Je suis à votre disposition pour tout renseignement et pour recueillir les inscriptions.

Bien amicalement.

Daniel Charneux



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

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

Membres Hors Comité

<u>Informatique, Site & Classement</u>	Pierre FOULART
<u>Commissaire aux Comptes :</u>	Bertrand STEENHAUT
<u>Lettre des Membres :</u>	Thierry LAESTER
<u>Matériel & Buvette DS :</u>	Michel PLAISANT
<u>Assistances diverses :</u>	Bernard RICHARD & Alain LEPAPE
<u>Technique & Logistique :</u>	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.