

FEDERATION BELGE FRANCOPHONE D'ATHLETISME DU MONDE DU TRAVAIL

Association Sans But Lucratif

Boulevard de l'Empereur 13 – B – 1000 Bruxelles

Tél. : 32 – 2 – 548.32.09. – Fax : 32 – 2 – 548.32.31. - Compte : 068 – 2447054 – 62

E-Mail : fbfat@skynet.be – www.fbfat.be

Membre : A.F.S.T.B.

C.S.I.T.

JUILLET 2010

BULLETIN N° 27

EDITORIAL

Au moment de lire ce bulletin, les vacances d'été sont déjà bien entamées. Je voudrais néanmoins revenir sur plusieurs activités qui se sont passées récemment.

Plusieurs championnats ont eu lieu durant ce premier semestre écoulé, tous ont connu un succès de participation et le critérium sur piste organisé à Forest le 20 juin s'est, à nouveau, malgré le temps frais, déroulé dans une ambiance conviviale. Ah, que c'est agréable de voir nos membres s'amuser tout en participant sérieusement, tantôt à une course, tantôt à un concours. Plusieurs membres d'une même famille, occupés dans un coin du stade, qui se retrouvent autour du podium, par après, pour une remise de médailles, voilà l'esprit cher à notre mouvement. Quel contraste avec l'attitude de certains joueurs de football d'un pays voisin que l'on a pu voir lors de la coupe du monde de football qui s'est déroulé en Afrique du Sud. Oui, le sport amateur a encore de belles perspectives devant lui !

Qualité, sans la quantité. Voilà le bilan de notre participation aux 2èmes Jeux Mondiaux des Travailleurs (de la C.S.I.T.) qui se sont déroulés du 1^{er} au 8 juillet à Tallinn en Estonie. Près de 2000 sportifs y étaient représentés, 3 de nos athlètes étaient présents, entourés de nageurs et de joueurs de pétanque de l'A.F.S.T.B. Le succès était au rendez-vous puisqu'ils reviennent médaillés. L'ambiance de ces jeux vous est racontée dans un petit article de ce bulletin.

Au même moment, j'étais présent avec plusieurs de nos membres à Flumet, en Savoie, sur le site de Marcinelle-en-Montagne, pour une quinzaine de marche et de loisirs, dans un site magnifique et aéré. Le sport travailliste, c'est aussi cela.

Dans le futur, plusieurs championnats auront encore lieu, je vous invite à consulter le calendrier national des activités. Le cross d'Evere, qui en sera à sa 47^{ème} édition, devrait être entouré, cette année, par d'autres activités sportives organisées par l'Association Francophone du Sport Travailliste, constituant ainsi une journée du Sport Travailliste.

Pour ceux qui vont bientôt partir en vacances, je leur souhaite celles-ci pleinement réussies, pour les autres, je leur souhaite une reprise dynamique et sportive, en attendant de les rencontrer lors d'une de nos activités.

Christian Deveen

Président



Pour une politique sportive : éducative et sociale

ASSEMBLEE GENERALE F.B.F.A.T. DU 13.03.2010.

FOREST / BRUXELLES

PROCES-VERBAL

CLUBS PRESENTS OU REPRESENTES :

BRUXELLES CAPITALE :

S.L. IXELLES - S.L. FOREST - S.T. ANDERLECHT - J.F. ANDERLECHT - ATHLETIC CLUB DES MARCHEURS UCCLOIS: 5 clubs.

BRABANT WALLON :

C.S. DYLE GENAPPE - J.A.C.WATERLOO - J.C. RONVAU - JOGGING ENTITE TUBIZIENNE : 4 clubs.

HAINAUT :

ATHLETIC CLUB ENGHIEU LESSINES - LA HOUSIERE - A.C. BELOEIL - ATHLETIC CLUB HAUTE SAMBRE - CHEMINOTS MONS - COURIR POUR MIEUX VIVRE - VILLE POMMEROEUL JOGGING CLUB - SPORTS ET LOISIRS GOSSELIEN: 8 clubs.

LIEGE :

FLEMALLE SANTE SPORT SOCIAL : 1 club.

NAMUR: WAL'COURSE: 1 club.

TOTAL: 19 clubs présents

Le club CTMA Fraternité Mouscron est excusé.

Le Conseil d'Administration est présent à l'exception de Kevin Lambot excusé.

* * * * *

1. Vérification des pouvoirs des délégués de clubs.
2. Approbation du Procès-Verbal de l'Assemblée Générale du 28.02.2009.
3. Allocution du Président Christian Deveen : il remercie le club de Forest pour son accueil.

Mesdames, Messieurs, Chers amis sportifs,

Le bilan de l'année 2009 est conforme à nos prévisions. Notre situation financière est stable et même en amélioration et ce grâce au travail de la cellule financière dirigée par notre ami Yves. De plus les activités sur le terrain se sont également bien déroulées.

En 2009, vous avez été nombreux à organiser des joggings, des courses sur route, des cross.

Malheureusement au niveau des triathlons, seul quatre clubs en ont organisé à savoir les clubs d'Enghien Lessines, de Beloeil, de SOR Rhones et Santé loisir Gosselien. Je reste persuadé que l'organisation de ces triathlons est une bonne manière de faire du recrutement. Aussi je compte sur vous pour en organiser en 2010.

Les épreuves phares, à savoir le marathon de Beloeil, le Grand prix de la communauté française et le cross d'Evere ont connu à nouveau un succès.

En effet quelques 500 participants ont foulé l'entité de Beloeil, ce qui en fait une épreuve incontournable dans le paysage belge et étranger des épreuves de marathon. Il s'agit vraiment d'une activité où la convivialité, la bonne humeur et le sport font bon ménage. Cette année-ci encore, nous y avons organisé le marathon sous forme de championnat et malheureusement comme l'année dernière il n'y avait pas beaucoup de participant affilié à nos clubs. Aussi pour l'année prochaine, on y organisera plus que probablement le championnat de semi- marathon.

Le grand prix de la communauté française organisé dans le cadre du cross d'Evere a vu quelques 150 athlètes y participer.

Quand au cross d'Evere, le nombre de participants est en hausse malgré le fait que des cross concurrents ont de nouveau été organisés dans la province. On soulignera à nouveau également la présence des autorités communales d'Evere.

Le championnat de cross organisé par le club de Beloeil a réuni de nombreux participants et s'est déroulé dans la plus pure tradition travailliste.

Au niveau international, nous avons eu une activité que j'intitulerais « vacances sportives » puisque certains dirigeants du conseil d'administration se sont rendus à Marcinelle en Montagne au mois de juillet. J'invite d'ailleurs tous les clubs à faire la promotion quand on voit que le coût du séjour (15 jours) ne dépasse pas les 500 €uros.

L'année 2009 a également été une année importante pour notre fédération car en effet le sport travailliste s'est réorganisé. Nous concernant notre fédération est à présent un organe dépendant de l'association francophone du sport travailliste belge. En effet, nous faisons partie intégrante de cette association dont la présidence est occupée par notre ami Yves Richard. Nos clubs sont donc affiliés à présent à cette structure. Si pour l'instant, à notre niveau rien ne change ni à la manière de notre fonctionnement ni à nos avoirs, il se pourrait que d'ici quelques mois nous serions amenés à dissoudre notre association puisqu'il y a une obligation du nouveau décret que l'AFSTB ait des commissions dans différents sports et non plus des fédérations comme actuellement. Nous deviendrions alors une association de fait et non plus une asbl. Mais de toute manière vous serez tenu au courant de l'évolution de la situation.

Ce qui est veut dire que nous ne pourrons plus garder notre nom mais que l'on sera dorénavant une commission d'athlétisme affiliée à l'AFSTB.

Le président de l'association vous en dira un peu plus tout à l'heure

En 2010 et comme chaque année vous serez encore nombreux et je l'espère encore plus nombreux tous les week-ends à transpirer sur les routes, dans les champs ou encore sur la piste.

Le détail vous sera donné dans quelques instants par notre directeur technique.

Cette année le cross d'Evere qui sera inclus dans le cadre des festivités des 100 ans du parti socialiste d'Evere, le grand prix de la communauté française, le marathon de Beloeil et le championnat de Belgique de cross à St Sauveur qui ici sera organisé dans le cadre de leur 30^{ème} cross international seront à nouveau la vitrine de notre fédération. Je vous invite d'ailleurs tous à y participer massivement.

Dans quelques minutes auront lieu les élections et les personnes qui se présenteront à vos suffrages sont des gens compétents sur lesquelles nous pouvons compter. Aussi je vous demande de leurs donner votre soutien, vous ne le regretterez pas.

A présent, je vais céder la parole à des personnes qui se démènent sans compter pour que notre fédération continue à œuvrer comme elle l'a toujours fait, c'est à dire pour un sport éducatif et social.

Je vous remercie de votre attention.

4. Rapport de la Cellule Administrative :

Myriam Plancq donne rapport sur le travail de cette cellule. « Le Conseil d'Administration s'est réuni 7 fois durant l'année 2009. L'essentiel de la tâche est bien sûr d'assurer la gestion de la fédération et de coordonner les activités au sein de celle-ci. Nous devons aussi assurer notre présence au sein de l'A.F.S.T.B. Christian Deveen, Yves Richard et moi-même y occupons un poste d'administrateur, Yves en est même le Président, il aura l'occasion de vous en parler plus tard.

Sinon, nous comptons 34 clubs, dont le dernier créé, l' « Athletic Club des Marcheurs Ucinois », représentant 1404 membres.

L'employé, Vincent Bulteau, a vu son contrat professionnel repris par l'A.F.S.T.B., même s'il continue pour l'instant à remplir les tâches administratives qu'il remplit pour la F.B.F.A.T. (Site internet, journal, courrier administratif, gestion des membres, certificats médicaux, dossiers d'assurances,...) dans le même temps que celles pour l'A.F.S.T.B., ne lui en voulez donc pas si un peu plus de temps est nécessaire pour le traitement de certaines tâches.

Merci pour votre attention. »

5. Rapport de la Cellule Sportive :

Yves Richard dresse un bilan des différentes manifestations et championnats que la fédération a organisés tout au long de l'année écoulée.

Un séjour sportif ouvert à tous a aussi été organisé en juillet à Marcinelle-en-Montagne, domaine appartenant à la ville de Charleroi.

6. Perspectives 2010 :

Yves Richard donne le programme des championnats et critères qui seront organisés durant l'année, il insiste sur l'importance de l'organisation de triathlons travaillistes comme action de vulgarisation de l'athlétisme et sur la participation des clubs aux grosses activités de la fédération.

Il évoque ainsi le cinquième Grand Prix de la C.F. de jogging que la fédération organisera le 21 novembre 2010 à Evere en même temps que le 47^{ème} Cross International Travailliste d'Evere, le tout entouré d'autres activités sportives organisées par l'A.F.S.T.B. ainsi que les différents critères et championnats qui seront organisés durant l'année.

Enfin, 3 athlètes participeront aux 2^{èmes} Jeux Mondiaux de la C.S.I.T. qui se dérouleront à Tallinn du 1^{er} au 8 juillet 2010.

Frans Surleau (A.C. Beloeil) signale que son club organisera les 23 et 24 avril 2010 un triathlon travailliste dans le cadre de journées inter-génération, l'idée présentée au Conseil Consultatif des aînés a reçu un accueil plus que favorable.

7. Rapport du Trésorier : Yves Richard.

Le Trésorier présente le bilan financier de l'année écoulée et le fonctionnement de la fédération.

Toutes les indications nécessaires relatives à la comptabilité sont données.

Des questions sont posées concernant le détail de certains postes.

8. Rapport des vérificateurs aux comptes :

Roland Maricot a procédé à la vérification des comptes de la fédération. Il donne lecture du rapport de cette vérification des comptes. Celui-ci a été établi, après vérification des extraits de comptes, des pièces comptables, au siège de la Fédération où tout est positif.

9. Approbation du bilan de l'année 2009 :

Celui-ci est approuvé, décharge au conseil d'administration est donnée.

10. Proposition de budget de l'exercice relatif à l'année 2010 :

Yves Richard propose un budget pour l'exercice 2010. Le montant des cotisations est maintenu.

Le budget est moins conséquent, le poste personnel ayant été repris par l'Association Francophone du Sport Travailleur Belge.

Le budget 2010 est approuvé.

11. Nomination de nouveaux vérificateurs aux comptes :

Roland Maricot et Willy Eraerts sont désignés. Frans Surleau sera suppléant.

12. Rapport sur le périodique :

Vincent Bulteau rappelle les fonctions de ce périodique qui depuis de nombreuses années paraît et insiste sur la communication des renseignements qui s'y trouvent à destination des athlètes. Celui-ci est maintenant semestriel.

Discussion sur l'opportunité de continuer à faire paraître une édition papier. Le maintien de la formule actuelle est maintenu.

13. Rapport de l'A.F.S.T.B. :

Yves Richard fait rapport sur l'Association Francophone du Sport Travailleur Belge où la F.B.F.A.T. est représentée par Myriam Plancq, Christian Deveen et lui-même.

Un financement, égal à celui des fédérations travailleur reconnues précédemment a été obtenu ce qui a permis le maintien de l'emploi au sein de l'Association.

L'Assemblée Générale ordinaire de l'A.F.S.T.B. s'est tenue le samedi 28 février dernier.

Il semblerait que l'Adeps exige la dissolution des anciennes fédérations travailleur reconnues. Le C.A. se penchera sur la question. Une A.G. de dissolution devrait alors être convoquée.

Une journée Multi Sports sera organisée, le 21 novembre prochain, autour du Cross Travailleur d'Evere.

L'idée est d'organiser le Congrès de la C.S.I.T. à Bruxelles, en 2013, année du centenaire de la naissance du sport travailleur international.

14. Présentation des candidats aux élections :

Conseil d'administration : Fabienne DUBOIS, Daniel LOUAGIE, Yves RICHARD.

15. Nomination des scrutateurs.

16. Elections - Résultats :

Conseil d'administration :

Fabienne Dubois récolte 19 sur 19 voix

Daniel Louagie récolte 19 sur 19 voix

Yves Richard récolte 17 sur 19 voix

Les 3 candidats sont élus.

Après une discussion libre, le Président remercie les participants à l'Assemblée Générale et les invite au verre de l'amitié.

(V.Bulteau 31/03/2010)

25.12.2010.

10 h 30 : CORRIDA DES SAINTS INNOCENTS

Organisation : JOGGING ATHLETIC CLUB DE L'OISE

Programme : 12,4 km, départ du Kursaal de Momignies à 10 h 30, arrivée à Chimay
5 km, départ du Calvaire de Salles à 10 h 30, arrivée à Chimay

Renseignements : Luc Lust : 060/21.26.12.

Jules De Grande : 060/21.51.82.

Benôît Poucet : 060/51.28.16.

clubjaco@skynet.be

CALENDRIER DES CHAMPIONNATS

12.09.2010.

13 H 00 : CHAMPIONNAT F.B.F.A.T. DE MARCHE SUR PISTE

Organisation : SPORTS ET LOISIRS GOSSELIEN

Lieu : Stade de Tivoli, Boulevard de Tivoli à 7100 La Louvière

Programme : BEN G et F : 1000 m

PUP G : 1000 m et 2000 m

PUP F : 1000 m

MIN G et F : 2000 m

CAD F : 3000 m

CAD G : 5000 m

SCOL F : 3000 m et 5000 m

SCOL G : 5000 m et 10.000m

JUN / SEN F : 3000 m - 5000 m - 10.000 m

JUN / SEN H : 5000 m - 10.000 m

AIN F : 5000 m

VET H : 10.000 m

Renseignements : Michel Gonet : 071/35.97.33. - fc660045@skynet.be

01.10.2010.

18 H 45 : CHAMPIONNAT F.B.F.A.T. DE COURSE DE L'HEURE

Organisation : JEUNESSE ATHLETIQUE CHENOIS WATERLOO

Lieu : Stade Gaston Reiff, rue E.Laurent, 215 à 1420 Braine l'Alleud

Programme : Course de l'heure H et F

Renseignements : Christian Deveen : 0447/500.244.

09.10.2010.

10 H 45 : CHAMPIONNAT F.B.F.A.T. DE SEMI MARATHON

Organisation : ATHLETIC CLUB BELOEIL

Lieu : Beloeil

Inscription : gratuite sur présentation de la licence F.B.F.A.T. 2010

Renseignements : Franz Surleau : 069/68.96.40.

<http://users.skynet.be/marathon.beloeil>

07.11.2010.

14 H 00 : CHAMPIONNATS F.B.F.A.T. DE CROSS-COUNTRY

Organisation : ATHLETIC CLUB SAINT-SAUVEUR

Lieu : Salle Les Genêts, rue Caroline Provoyeur à 7912 Saint-Sauveur

Programme : Cross-country pour toutes catégories

Inscriptions : gratuites, prix à tous les participants

Renseignements : Pascal Biebuyck : 0496/515.572.

*Pour participer aux championnats et activités organisés par les clubs,
il est indispensable d'être en ordre de cotisation.*

DIMANCHE 21 NOVEMBRE 2010

AU STADE COMMUNAL D'EVERE (Avenue des Anciens Combattants)

47^{ème} CROSS INTERNATIONAL TRAVAILLISTE

Organisé en collaboration avec l'Administration Communale d'EVERE.

PROGRAMME

11 h 00 – JOGGING POPULAIRE - 10 KM (GRAND PRIX DE JOGGING DE LA C.F.)

Inscriptions à partir de 10h00 – Droit de participation : 5 Euros

- | | | | |
|--|-----------------------------|---|------------------------|
| 1. 12h45 - Benjamines (2004-2003-2002) | 1000m (1 MT) | 09. 14h00 - Scolaires dames (95-94) | 2000m (2 MT) |
| 2. 12h52 - Benjamins (2004-2003-2002) | 1000m (1 MT) | 10. 14h15 - Scolaires hommes (95-94) | 3000m (3MT) |
| 3. 13h00 - Pupilles filles (2001-2000) | 1000m (1 MT) | 11. 14h30 - Juniores dames (93-92) | |
| 4. 13h07 - Pupilles garçons (2001-2000) | 1000m (1 MT) | - Aînées dames (plus de 35 ans) | |
| 5. 13h15 - Minimes filles (99-98) | 1000m (1 MT) | (Classement par catégorie) | |
| 6. 13h22 - Minimes garçons (99-98) | 1000m (1 MT) | - Seniores dames (1991 à 1975) | 4000m (2GT) |
| 7. 13h30 - Cadettes (97-96) | 1500m (1 P + 1 MT) | 12. 15h00 - Juniors hommes (93-92) | |
| 8. 13h45 - Cadets (97-96) | 1500m (1 P + 1 MT) | - Vétérans hommes (plus de 40 ans) | 6000 m (3GT) |
| | | - Seniors hommes (1991 à 1970) | 8000 m (4 GT) |

PETIT TOUR = PT
MOYEN TOUR = MT
GRAND TOUR = GT

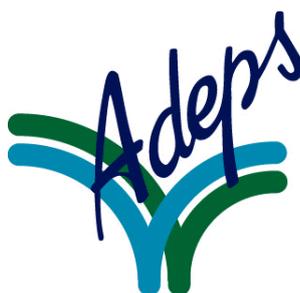
Un souvenir sera remis à chaque participant.

La 47^{ème} édition du CROSS INTERNATIONAL TRAVAILLISTE constitue une importante manifestation du SPORT POUR TOUS.
Le Comité d'Organisation décline toute responsabilité en cas de vols, pertes ou accidents.
Participation gratuite aux épreuves de cross-country.

Le Comité d'Organisation



REGION DE BRUXELLES-CAPITALE
BRUSSELS HOOFDSTEDELIJK GEWEST



**Mutualité Socialiste
du Brabant
www.fmsb.be**



**Socialistische Mutualiteit
van Brabant
www.fsmb.be**

Comment gérer la dernière ligne droite avant une compétition ? Se reposer suffisamment, aiguïser l'envie d'y prendre part, tout en continuant à s'entraîner ? En d'autres termes, comment « faire du jus » ? Par Cyril Pocréaux.

La question vient sans cesse hanter les nuits des sportifs à l'approche de la compétition : comment arriver en forme, au top, dans les meilleures conditions physiques et mentales, le jour J ? A cette interrogation essentielle, beaucoup dégagent d'un air entendu la réponse aussi judicieuse que passe-partout : « Faites du jus dans les jours qui précèdent l'épreuve ! ». Reste juste à définir précisément ce qui se cache derrière cette expression que chaque sportif appréhende de manière empirique. Un thème sur lequel s'est penché Rachid Ziane, préparateur physique et enseignant en Staps à l'université Paris XI. « Lorsqu'on demande aux pratiquants ce qu'ils mettent derrière ce terme, faire du jus, on s'aperçoit que les réponses sont diverses et multiples », confie l'enseignant. « Pour ma part, ce qui m'intéresse quand je prépare un sportif, c'est qu'il soit le jour J en bonne condition physique, et que cette forme soit exploitable en compétition. Et qu'il ne soit pas malade au mauvais moment » (lire l'encadré ci-dessous). Comment y parvenir ? Eléments de réponse en quatre points.

Planifier la forme physique

Faire en sorte que vos qualités s'expriment pleinement le jour J, c'est prévoir les cycles d'entraînement en fonction du temps que met l'organisme à les digérer. « Il faut prendre en compte la durée des phénomènes physiques », prévient Rachid Ziane. Exemple : « Un travail de musculation en force supra-maximale et excentrique () implique que pendant huit semaines l'athlète ne sera pas performant. »*

De manière générale, l'approche de l'échéance sous-entend d'adapter les quantités de travail. Et de les alléger sensiblement, quitte, parfois, à en modifier légèrement le contenu. « Tout plan d'entraînement dans toutes les disciplines, combine durée et intensité. Mais à dix jours de l'échéance, il faut choisir entre les deux. Et si la compétition va solliciter les qualités d'endurance, on privilégiera l'intensité. »

Par exemple, vous vous apprêtez à courir un marathon, course d'endurance par excellence. Les dix jours qui précèdent l'épreuve, vos footings et séances spécifiques se réduiront très nettement en longueur, et laisseront place à du travail un peu plus rapide que votre rythme de compétition. Une manière de préserver dans la dernière ligne droite les filières énergétiques qui seront mises à contribution pendant une épreuve.

Important également : tenir compte des risques traumatologiques pour concevoir son programme. Autrement dit, mieux vaut éviter toute séance où le risque de la blessure serait trop élevé.

Reconstituer ses stocks énergétiques

Etre en forme, c'est aussi avoir tous les curseurs au vert. Et donc des réserves énergétiques intactes. Prenez garde en particulier aux quantités de glycogène et de glucose (véritable carburant de l'effort) disponibles. On le sait, les sucres lents (pâtes, riz...) sont précieux en la matière, et s'invitent souvent au menu des sportifs quelques jours avant une échéance importante. Mieux encore : leur assimilation peut être maximisée. « Le principe est, cinq jours avant l'épreuve, de vider ses réserves puis de créer une surcompensation en les remplissant immédiatement avec des aliments riches en glucides complexes et en fruits », détaille Rachid Ziani.

« Un boxeur peut par exemple effectuer une sortie à vélo fatigante, puis, dans les six heures qui suivent (car on n'a guère que six heures après l'effort pour bien reconstituer ses stocks), avaler des raisins secs, pâtes ou riz complets... » Du vélo pour un boxeur ? Là encore, il s'agit de s'orienter vers une discipline qui évite les traumatismes et qui ne sollicite pas les chaînes musculaires ou les techniques habituelles du sportif pour éviter toute blessure et mieux récupérer.

En dehors de cette nécessaire alimentation riche en glucides, mieux vaut éviter de changer ses habitudes alimentaires. L'organisme pourrait avoir du mal à le tolérer et vous le faire savoir.

Savoir se reposer

Un point beaucoup moins simple qu'il n'y paraît. « Il est en effet souvent difficile à faire entrer dans les mentalités des sportifs qu'ils doivent se reposer », relève Rachid Ziane, « ils ont parfois mauvaise conscience de lever le pied, et ont l'impression de ne plus rien faire... » Le repos, pourtant, est indispensable dans les jours qui précèdent l'épreuve. Il permet, en effet, aux stocks énergétiques, d'atteindre leur seuil plus élevé. Surtout, il s'avère indispensable pour éliminer la fatigue, qui peu à peu, s'est accumulée au fil des semaines d'entraînement. Tout comme il permet mentalement de souffler et d'aborder avec plus d'envie l'objectif que l'on s'est fixé.

Enfin, sachez qu'on ne rattrape pas dans la dernière semaine un travail qui n'aurait pas été effectué ou mal mené auparavant. « A J-7, l'essentiel du travail est fait, et on ne doit pas chercher à corriger d'erreur d'entraînement », prévient le préparateur physique. « On doit surtout chercher à éviter la casse et à récupérer. Finalement, il s'agit d'amener l'organisme à être en manque d'activité physique. »

Cultiver son bien-être

Se préparer à une compétition dans les jours qui la précède peut largement déborder de cadre des terrains de sport. « Il faut par exemple éviter d'aller au conflit avec les autres, ce qui a souvent pour effet de vous fatiguer mentalement », conseille l'enseignant. « Il ne faut pas arriver épuisé le jour de la compétition : cela signifie que l'on doit également éviter le surmenage nerveux. » L'état de fraîcheur passe aussi par un sommeil régulier : des horaires de coucher raisonnables, et surtout réguliers et fixes. « Les sécrétions hormonales et l'organisme se calent sur les rythmes de sommeil », rappelle Rachid Ziane. Les jeunes sportifs, en particulier, doivent apprendre à intégrer ces paramètres...

Enfin, le repos préconisé dans les derniers jours avant une épreuve reste également une excellente occasion de se changer les idées, et de s'offrir une occasion de penser à autre chose que l'épreuve.

(*) Travail avec des charges supérieures à la force maximale du sportif (donnée indicative déterminée par des tests en début de saison) et sur des efforts où le muscle résiste au poids de ces charges.

1 PREMIER CONSEIL

Au fait...Évitez de tomber malade !

« Certaines conditions stressent l'organisme, et de ce fait fragilisent le système immunitaire », pointe Rachid Ziane, « il faut éviter de s'y exposer. » Ces conditions mêlent aussi bien la météo que le rythme de vie. Il convient par exemple, dans la semaine qui précède la compétition, d'éviter de s'entraîner ou de demeurer dans le froid, le surmenage physique, ou de fuir les personnes déjà malades. Pas forcément très apprécié en société, mais très productif en terme de performance...

5 CONSEILS

Les erreurs à éviter

- > *Vouloir rattraper le temps perdu en augmentant les charges d'entraînement dans la semaine qui précède la compétition. L'organisme n'aura pas le temps de digérer ces efforts.*
- > *Changer ses habitudes alimentaires, vouloir trop ou trop peu manger.*
- > *Se coucher trop tard. Mieux vaut au contraire s'aménager des plages de repos supplémentaires pour mieux récupérer et se préparer.*
- > *Se blesser : mieux vaut éviter de forcer et s'arrêter si l'on sent le moindre risque.*
- > *Se fatiguer mentalement ou nerveusement, en particulier en se focalisant sur la compétition.*

(Revue de la F.S.G.T. France, Sport et plein air juin 2010)

2èmes JEUX SPORTIFS MONDIAUX DES TRAVAILLEURS

3 ATHLETES...3 MEDAILLES

C'est à Tallinn, en Estonie, que, du 1^{er} au 8 juillet 2010, se sont déroulés les 2èmes Jeux Sportifs Mondiaux des Travailleurs de la Confédération Sportive Internationale du Travail. La première édition qui eut lieu en 2008 à Rimini en Italie avait déjà été un succès mais cette 2^{ème} édition a été, aux dires des participants, d'une grande qualité organisationnelle, sportive et amicale.

Les organisateurs avaient mis les petits plats dans les grands, et cette semaine fut tout simplement grandiose.

Trois athlètes y participaient, au même titre que des nageurs et joueurs de pétanque de l'Association Francophone du Sport Travailleur de Belgique, dont le Président, Yves RICHARD et le Secrétaire Général, Joseph Depireux, se sont également rendus sur place.

Les résultats sportifs furent brillants :

Jérôme KAHIA a remporté le 800 m dans le temps de 1.52.50



Benjamin MERVEILLE termine 2^{ème} du 3000 m steeple en 9.36.52 et 6^{ème} du 400 m haies en 59.64



Alexander CRICKX, termine 2^{ème} du lancer du javelot avec 53m43, 5^{ème} du lancer du disque avec 37m21, 5^{ème} du 400 m haies en 59.60 et 6^{ème} du 110 m haies en 16.46



Félicitations à eux !!!

Voici quelques souvenirs envoyés, au fur et à mesure du séjour, par Benjamin Merveille, les photos viennent de la CSIT et FSGT :

1^{er} jour : « *Tout se passe pour le mieux dans cette jolie ville de Tallinn. Hier soir, on a visité le vieux Tallinn (très très beau) avec beaucoup de vieux monuments. Ce matin, on est allé voir le stade d'athlétisme qui est superbe et très classe. Cette après-midi, on s'entraîne sur le stade pour un peu sentir la piste.* »

2^{ème} jour : « *La 3^{ème} journée a débuté tranquillement avec un petit déjeuner (bien copieux). Ensuite, pour garder notre poids de forme, direction piscine et sauna. Après de nombreuses longueurs matinales, nous nous sommes dirigés vers le Games Center (sorte de centre d'information) pour savoir les sports en compétition aujourd'hui. On voulait voir le Beach Volley féminin mais il fallait faire 35-40 min de bus*

donc on s'est rabattu sur la lutte. Un sport très physique et très impressionnant. On a, par la même occasion, vu nos pétanqueurs à l'entraînement, ils étaient chauds et prêts. Le programme de cet après-midi est entraînement vers 15 h00 et ensuite cérémonie d'ouverture des jeux vers 18 h 00. »

3^{ème} jour : « Voilà, les jeux travaillistes ont commencé depuis hier soir. On a assisté à la cérémonie d'ouverture qui était magnifique (dances, feux d'artifice, concerts). On aurait dit les Jeux de Pékin. On a fait le plein de photos et de vidéos. Après la cérémonie, nous sommes parti manger et ensuite re-concert dans la nuit estonienne. Alors, on danse ???

Aujourd'hui, le programme est cool car demain on court...

On a été néanmoins supporté nos pétanqueurs ce matin, Lorsqu'on les a quitté, ils avaient gagné deux matchs sur trois (trop fort) go Belgium !!!

Côté entraînement du jour, une petite demi-heure de course pour moi et quelques lancers pour Alex, histoire d'être bien chaud pour demain ? Le temps est toujours superbe et très agréable à supporter. »

4^{ème} jour : « Notre première journée de compétition s'est bien passée et les résultats sont très bons. Alex a lancé notre team en terminant 2^{ème} au javelot en 53m43 dans un concours très disputé. Ensuite, sur 3000 m steeple, et en 9.36.52., je suis parti chercher également la 2^{ème} place. Alex finissait notre journée de compétition par un 110 m haies et il prenait la 6^{ème} place de la finale en 16'46. Notre star Jérôme court demain pour aller chercher la médaille d'or qui nous manque. Il y aura aussi un gros duel belgo-belge sur 400 m haies. »

5^{ème} jour : « Notre dernière journée d'athlétisme s'est terminée. Le bilan de ce mondial est plus que positif puisque nous décrochons 2 médailles d'argent et une d'or. Le match belgo-belge sur 400 m haies a tourné à l'avantage d'Alex qui réalise 59'60 pour 59'64 pour moi. C'était très serré car on était dans la même série. Jérôme a été chercher la médaille d'or, qu'on attendait, sur 800 m. Un bon bain maintenant et ensuite on va faire la fête.»

6^{ème} jour : « Avant la cérémonie de clôture de ce soir, nous décidons d'un aller retour en bateau vers Helsinki en Finlande. Longue journée qui annonce déjà la fin de cette semaine de folie. Le soir, lors de la clôture, les derniers échanges de maillot et souvenirs avec les autres délégations, avant le lendemain, le retour vers la Belgique. »



(La cérémonie d'ouverture)

SANTE LOISIRS FOREST / F.B.F.A.T.

CRITERIUM F.B.F.A.T. 2010

Le 20 JUIN 2010

60 M BENJAMINES

					Perf	vent
1	2870	STAS Cloe	1 Ben	CSF SLF	9,94	CHAMP FBFAT
2	2724	GRUMDLAND Adaia	1 Ben	CSF SLF	10,00	2ème
3	2766	GOLDENBERG Eva	1 Ben	IAAC SLIA	10,65	3ème
4	206	WOLOSZYN Olivia	2 Ben	CSF SLF	10,85	
5	2768	CAVALLARO Georgia	2 Ben	IAAC SLIA	11,00	
6	2567	PLETINCKX Laurie	2 Ben	RCAS	11,70	

60M BENJAMINS

1	3404	LUIS VIEIRA Igor*	1 Ben	BAEX	9,58	
2	3156	CARLIER Justin	1 Ben	RCAS	10,14	
3	3254	TEKLAL Liam	1 Ben	BAEX	10,46	
4	705	LABEAU Valentin	2 Ben	ASSA SOR	10,55	CHAMP FBFAT
5	203	VRANCK Antoine	3 Ben	FBFAT ACBEL	10,91	2ème
6	201	TAGHRET Badr	3 Ben	FBFAT SLIA	12,01	3ème
7	207	DURITA Ulian	2 Ben	FBFAT JET	12,10	

60 M PUPILLES FILLES

					Perf	vent
1	6055	BOURDON Eloise	99 Pup	IAAC SLIA	10,15	CHAMP FBFAT
2	5728	RAHIR Caroline	99 Pup	GOSP SLG	10,17	2ème
3	6054	BOURDON Elise	0 Pup	IAAC SLIA	10,35	3ème
4	6126	CAVALLARO Camilla*	99 Pup	IAAC SLIA	10,42	
5	5675	VAN AERSCHOT Lea	0 Pup	GOSP SLG	10,77	
6	5879	SORO Livia	0 Pup	RCAS	10,94	

60 M PUPILLES GARCONS

1	6350	PETITJEAN Nicolas	99 Pup	BAEX	9,49	
2	6045	SANCHI Nicolas	0 Pup	CSF SLF	9,89	CHAMP FBFAT
3	6137	AOULAD CHAIKH ARMI Maroua	99 Pup	WS	9,92	
4	5929	MOLON Arthur	99 Pup	GOSP SLG	10,25	2ème

80 M MINIMES FILLES Série 1

1	8387	VAN DER VEKEN Noemie	97 Min	BAEX	11,35	
2	8517	LOMBART Sophie	97 Min	CSF SLF	12,70	CHAMP FBFAT
3	8577	PLETINCKX Leslie Marie	97 Min	RCAS	13,04	
4	8962	ROCK Laura	98 Min	GOSP SLG	14,28	2ème

80 M MINIMES FILLES Série 2

					Perf	vent
1	8388	VAN DER VEKEN Cindy	97 Min	BAEX	11,03	
2	8929	DECLERCK Lou	98 Min	CSF SLF	11,88	CHAMP FBFAT
3	185	JEANNESSON Clémentine	98 Min	FBFAT ACBEL	11,98	2ème
4	8968	MOUTAFIAN Paula	98 Min	CSF SLF	13,20	3ème

80 M MINIMES GARCONS

1	9316	JACOB Dorian	97 Min	GOSP SLG	11,71	CHAMP FBFAT
2	8688	ENTZMINGER Nicolas*	98 Min	WS	12,02	
3	9106	REYNOLDS Andy	97 Min	CSF SLF	12,33	2ème
4	186	PETIT Kevin	97 Min	FBFAT ACBEL	12,36	3ème
5	9190	LUBRANI Soren	98 Min	CSF SLF	12,40	
6	8789	DESSART Thibault	98 Min	CSF SLF	13,40	

100 M CADETTES

							Vent +0,8	
1	1456	SAINT PAUL Justine	95	Cad	USBW	JACW	13,20	CHAMP FBFAT
2	1414	PECHE Shanon	95	Cad	CSF	SLF	13,44	2ème
3	1454	LONGFILS Megane	96	Cad	USBW	JACW	14,52	3ème
4	1364	MOLON Leana	96	Cad	GOSP	SLG	15,00	
5	1464	SKWIRZYNSKI Oksana	96	Cad	OSGA		15,01	
6	1338	HAINAUT Cynthia	96	Cad	OSGA		15,06	

100 M Dames Scol/Jun/Sen/Vet

							Perf	Vent+0,9
1	2001	SENDE Patricia	85	Sen	BAEX		13,14	
2	3982	CARDENAS OJITO Janet	73	Mas	IAAC	SLIA	14,01	1ère AINEE A
3	3019	LOMBART Julie	94	Sco	CSF	SLF	14,55	1ère SCOL
4	1988	FRANCART Laetitia	78	Sen	CSF	SLF	14,58	1ère SEN
5	187	MOULIN Justine	93	Sco	FBFAT	ACBEL	14,66	2ème SCOL
6	188	DEDEYCKER Marie	93	Sco	FBFAT	ACBEL	15,26	3ème SCOL
7	668	DUHENT Maïté	92	Jun	USTA	ACEL	15,84	

100 M CADETS

								Vent +1,2
1	1445	DESSART Francois	95	Cad	CSF	SLF	12,55	CHAMP FBFAT
2	204	CAILLAU Justin	96	Cad	FBFAT	ACBEL	12,66	2ème
3	1893	DEFAUW Sébastien	96	Cad	USBW	JACW	12,71	3ème
4	1448	NGONGO Charles	96	Cad	CSF	SLF	13,65	
5	1380	MOLON Dylan	95	Cad	GOSP	SLG	14,25	
6	1886	BOREK Maxence	96	Cad	GOSP	GOSP	14,34	

100 M Scol/Jun Hommes

								Vent +1,1
1	3127	MOHAMED ALI Ismael	94	Sco	GOSP	SLG	12,49	CHAMP FBFAT
2	3175	PETITJEAN Mathieu	94	Sco	BAEX		12,73	
3	3365	KINGUMZA Desire	94	Sco	CSF	SLF	12,99	2ème
4	3009	DEBACKER Anthony	94	Sco	CSF	SLF	14,05	3ème
5	210	DURITA Sacha	92	Jun	FBFAT	JET	14,35	CHAMP FBFAT
6	209	ANNEESSENS Anthony	93	Sco	FBFAT	JET	15,96	

100M Seniors Hommes

								Vent +1,6
1	2960	CRICKX Alexander	90	Sen	CSF	SLF	12,07	CHAMP FBFAT
2	192	VANBOKESTAL Remi	87	Sen	FBFAT	ACBEL	12,39	2ème
3	2648	DE KEGEL Edouard	85	Sen	CSF	SLF	12,94	3ème
4	194	DEFFRASNES Andy	86	Sen	FBFAT	ACBEL	13,66	

100 M Masters Hommes série 1

								Vent +0,4
1	7483	PATERNOTTE Philippe	70	Mas	USBW	JACW	12,56	CHAMP VET A
2	7236	LEFEBVRE Jean Paul	56	Mas	CSF	SLF	14,18	CHAMP VET C
3	211	DURITA Z	64	Mas	FBFAT	JET	15,28	CHAMP VET B
4	212	DURITA Danka	64	Mas	FBFAT	JET	17,25	2ème VET B

100M Masters Hommes série 2

								Vent +1,5
7	214	CHARLIER Baudouin	51	Mas	FBFAT	JET	16,13	CHAMP VET D
7	6568	GONET Michel	46	Mas	GOSP	SLG	17,02	CHAMP VET E
7	197	BROCKO Daniel	48	Mas	FBFAT	ACBEL	18,68	2ème VET E
7	196	SURLEAU Franz	37	Mas	FBFAT	ACBEL	19,72	CHAMP VET G

POIDS CADETTE

1	1464	SKWIRZYNSKI Oksana	96	Cad	OSGA		7M29	
---	------	--------------------	----	-----	------	--	------	--

LONGUEUR JUNIORE DAMES

1	668	DUHENT Maïté	92	Jun	USTA	ACEL	4M12	CHAMP FBFAT
2	189	VANBOKESTAL Elodie	91	Jun	FBFAT	ACBEL	3M56	2ème

LONGUEUR SENIORES DAMES

1	202	VAN AERSHOT Laetitia	81	Sen	GOSP	SLG	3M02	CHAMP FBFAT
---	-----	----------------------	----	-----	------	-----	------	-------------

1000M BPM FILLES

1	6055	BOURDON Eloise	99	Pup	IAAC	SLIA	3,51,35	CHAMP PUP
2	6054	BOURDON Elise	0	Pup	IAAC	SLIA	4,00,28	2ème PUP
3	2580	IVEN Kayla	2	Ben	RCB		4,02,71	
4	5728	RAHIR Caroline	99	Pup	GOSP	SLG	4,12,60	3ème PUP
5	6126	CAVALLARO Camilla*	99	Pup	IAAC	SLIA	4,19,42	
6	8962	ROCK Laura	98	Min	GOSP	SLG	4,20,36	CHAMP MIN
7	5879	SORO Livia	0	Pup	RCAS		4,22,22	
8	2768	CAVALLARO Georgia	2	Ben	IAAC	SLIA	4,28,96	CHAMP BEN
9	206	WOLOSZYN Olivia	2	Ben	CSF	SLF	4,41,55	2ème BEN
10	205	WOLOSZYN Maya	2	Ben	CSF	SLF	4,52,98	3ème BEN

1000M BPM GARCONS

1	8688	ENTZMINGER Nicolas*	98	Min	WS		3,30,52	
2	9190	LUBRANI Soren	98	Min	CSF	SLF	3,35,35	CHAMP MIN
3	6045	SANCHI Nicolas	0	Pup	CSF	SLF	3,38,65	CHAMP PUP
4	6350	PETITJEAN Nicolas	99	Pup	BAEX		3,41,10	
5	186	PETIT Kevin	97	Min	FBFAT	ACBEL	3,43,27	2ème MIN
6	9106	REYNOLDS Andy	97	Min	CSF	SLF	3,47,97	3ème MIN
7	6475	NASRI Rayan	0	Pup	CSF	SLF	3,52,15	2ème PUP
8	9289	SNOUBER Rayane	97	Min	CSF	SLF	3,56,33	
9	3254	TEKLAL Liam	1	Ben	BAEX		3,58,72	
10	9316	JACOB Dorian	97	Min	GOSP	SLG	4,18,46	
11	201	TAGHRET Badr	3	Ben	FBFAT	SLIA	4,31,00	CHAMP BEN

POIDS SENIORS HOMMES 7,260

1	195	DEFFRASNES Loic	87	Sen	FBFAT	ACBEL	11M57	CHAMP
2	192	VANBOKESTAL Remi	87	Sen	FBFAT	ACBEL	7M81	2ème
3	191	BROUILLARD Kevin	88	Sen	FBFAT	ACBEL	6M83	3ème

POIDS MASTER HOMMES 6,000

7	199	DEVEEN Christian	53	Mas	FBFAT	JACW	6M91	CHAMP VET D
7	214	CHARLIER Baudouin	51	Mas	FBFAT	JET	6M54	2ème VET D

POIDS JUNIOR HOMMES

1	210	DURITA Sacha	92	Jun	FBFAT	JET	8M48	CHAMP JUN
---	-----	--------------	----	-----	-------	-----	------	-----------

POIDS MASTERS HOMMES 7,260

1	6589	DELOOR Cedric	70	Mas	OSGA		8M66	
2	211	DURITA Z	64	Mas	FBFAT	JET	7M93	CHAMP VET B
3	212	DURITA Danka	64	Mas	FBFAT	JET	6M99	2ème VET B
4	7366	GAMBONE Toni	67	Mas	GOSP	SLG	6M70	CHAMP VET A
5	4441	LABEAU Stéphane	69	Mas	ASSA	SOR	6M36	2ème VET A

HAUTEUR BENJAMINS

1	3404	LUIS VIEIRA Igor*	1	Ben	BAEX		1M00	
2	3156	CARLIER Justin	1	Ben	RCAS		0M90	
	3254	TEKLAL Liam	1	Ben	BAEX		0M90	
4	2838	MARSIN Ewan	3	Ben	CSF	SLF	PDP	

HAUTEUR PUPILLES GARCONS

1	6350	PETITJEAN Nicolas	99	Pup	BAEX		1M20	
2	6137	AOULAD CHAIKH ARMI Maroua	99	Pup	WS		0M95	

HAUTEUR MINIMES GARCONS

1	8789	DESSART Thibault	98	Min	CSF	SLF	1M05	CHAMP
2	9289	SNOUBER Rayane	97	Min	CSF	SLF	1M00	2ème
3	9106	REYNOLDS Andy	97	Min	CSF	SLF	1M00	3ème

POIDS BENJAMINES

1	2567	PLETINCKX Laurie	2	Ben	RCAS		7M28	
2	2580	IVEN Kayla	2	Ben	RCB		5M95	
3	2766	GOLDENBERG Eva	1	Ben	IAAC	SLIA	4M97	CHAMP

POIDS BENJAMINS

1	3156	CARLIER Justin	1	Ben	RCAS		7M35	
2	3404	LUIS VIEIRA Igor*	1	Ben	BAEX		7M13	
3	705	LABEAU Valentin	2	Ben	ASSA	SOR	5M69	CHAMP
4	3254	TEKLAL Liam	1	Ben	BAEX		4M99	
5	201	TAGHRET Badr	3	Ben	FBFAT	SLIA	3M60	2ème
6	2838	MARSIN Ewan	3	Ben	CSF	SLF	2M33	3ème

POIDS PUPILLES GARCONS

1	5929	MOLON Arthur	99	Pup	GOSP	SLG	6M13	CHAMP
2	6137	AOULAD CHAIKH ARMI Maroua	99	Pup	WS		5M08	

POIDS JUNIORE DAMES

1	668	DUHENT Maïté	92	Jun	USTA	ACEL	9M21	CHAMP
---	-----	--------------	----	-----	------	------	------	-------

POIDS SENIORES DAMES

1	202	VAN AERSHOT Laetitia	81	Sen	GOSP	SLG	5M71	CHAMP
---	-----	----------------------	----	-----	------	-----	------	-------

POIDS SCOLAIRE HOMME

1	3127	MOHAMED ALI Ismael	94	Sco	GOSP	SLG	9M52	CHAMP
2	3175	PETITJEAN Mathieu	94	Sco	BAEX		8M84	

POIDS SCOLAIRE FILLE

1	187	MOULIN Justine	93	Sco	FBFAT	ACBEL	6M31	CHAMP
---	-----	----------------	----	-----	-------	-------	------	-------

POIDS MASTERS HOMMES 5Kg

1	6568	GONET Michel	46	Mas	GOSP	SLG	7M66	CHAMP VET E
2	196	SURLEAU Franz	37	Mas	FBFAT	ACBEL	6M60	CHAMP VET G
3	197	BROCKO Daniel	48	Mas	FBFAT	ACBEL	6M31	2ème E
4	208	LOUAGIE Daniel	44	Mas	CSDyle	GEN	5M84	CHAMP VET F

POIDS CADETS

1	1445	DESSART Francois	95	Cad	CSF	SLF	10M29	CHAMP
2	1448	NGONGO Charles	96	Cad	CSF	SLF	8M89	2ème
3	1886	BOREK Maxence	96	Cad	GOSP	SLG	6M69	3ème
4	1380	MOLON Dylan	95	Cad	GOSP	SLG	4M91	

LONGUEUR SCOLAIRES FILLES

1	187	MOULIN Justine	93	Sco	FBFAT	ACBEL	4M12	CHAMP
---	-----	----------------	----	-----	-------	-------	------	-------

LONGUEUR CADETTES

1	1454	LONGFILS Megane	96	Cad	USBW	JACW	4M54	CHAMP
---	------	-----------------	----	-----	------	------	------	-------

LONGUEUR BENJAMINES

1	2870	STAS Cloe	1	Ben	CSF	SLF	3M04	CHAMP
2	2724	GRUMDLAND Adaia	1	Ben	CSF	SLF	2M92	2ème
3	2567	PLETINCKX Laurie	2	Ben	RCAS		2M74	
4	2580	IVEN Kayla	2	Ben	RCB		2M71	

5	2766	GOLDENBERG Eva	1	Ben	IAAC	SLIA	2M52	3ème
6	206	WOLOSZYN Olivia	2	Ben	CSF	SLF	2M23	
7	2768	CAVALLARO Georgia	2	Ben	IAAC	SLIA	1M94	

POIDS MINIME GARCONS

1	8789	DESSART Thibault	98	Min	CSF	SLF	6M28	CHAMP
2	9316	JACOB Dorian	97	Min	GOSP	SLG	5M87	2ème
3	9289	SNOUBER Rayane	97	Min	CSF	SLF	5M00	3ème

LONGUEUR PUPILLES FILLES

1	6054	BOURDON Elise	0	Pup	IAAC	SLIA	2M98	CHAMP
2	5728	RAHIR Caroline	99	Pup	GOSP	SLG	2M96	2ème
3	6126	CAVALLARO Camilla*	99	Pup	IAAC	SLIA	2M85	3ème
4	5879	SORO Livia	0	Pup	RCAS		2M48	
5	5675	VAN AERSCHOT Lea	0	Pup	GOSP	SLG	2M38	

LONGUEUR MINIMES FILLES

1	8388	VAN DER VEKEN Cindy	97	Min	BAEX		4M38	
2	8387	VAN DER VEKEN Noemie	97	Min	BAEX		4M04	
3	8577	PLETINCKX Leslie Marie	97	Min	RCAS		3M94	
4	185	JEANNESSON Clémentine	98	Min	FBFAT	ACBEL	3M70	CHAMP
5	8929	DECLERCK Lou	98	Min	CSF	SLF	3M58	2ème
6	8517	LOMBART Sophie	97	Min	CSF	SLF	3M03	3ème
7	8968	MOUTAFIAN Paula	98	Min	CSF	SLF	2M98	
8	8962	ROCK Laura	98	Min	GOSP	SLG	2M94	

POIDS PUPILLES FILLES

1	6055	BOURDON Eloise	99	Pup	IAAC	SLIA	5M79	CHAMP
2	5675	VAN AERSCHOT Lea	0	Pup	GOSP	SLG	4M79	2ème

POIDS MINIMES FILLES

1	8577	PLETINCKX Leslie Marie	97	Min	RCAS		9M86	
2	8388	VAN DER VEKEN Cindy	97	Min	BAEX		9M05	
3	8387	VAN DER VEKEN Noemie	97	Min	BAEX		8M16	
4	8517	LOMBART Sophie	97	Min	CSF	SLF	6M87	CHAMP
5	8968	MOUTAFIAN Paula	98	Min	CSF	SLF	6M49	2ème
6	8929	DECLERCK Lou	98	Min	CSF	SLF	6M32	3ème
7	7044	LABEAU Ophélie	97	Min	ASSA	SOR	6M13	

1500DAMES

1	1453	LECART Marine	95	Cad	USBW	JACW	5,02,62	CHAMP CAD
2	1364	MOLON Leana	96	Cad	GOSP	SLG	6,30,68	2ème CAD
3	189	VANBOKESTAL Elodie	91	Jun	FBFAT	ACBEL	6,45,55	CHAMP JUN
4	188	DEDEYCKER Marie	93	Sco	FBFAT	ACBEL	6,45,86	CHAMP SCOL
5	2731	MICLOTTE Murielle	70	Mas	ASSA	SOR	7,31,18	CHAMP AIN B
6	2721	MEULENYSER Nadia	40	Mas	ASSA	SOR	8,56,69	CHAMP AIN H

1500 HOMMES

1	2961	MERVEILLE Benjamin	88	Sen	CSF	SLF	4,04,18	CHAMP SEN
2	3215	VAN GASSE Etienne	84	Sen	RCB		4,08,79	
3	695	BOESMANS Shany	92	Jun	ACLE	ACEL	4,31,95	CHAMP JUN
4	193	TOURNEUR Axel	85	Sen	FBFAT	ACBEL	4,48,68	2ème SEN
5	191	BROUILLARD Kevin	88	Sen	FBFAT	ACBEL	5,00,58	3ème SEN
6	204	CAILLAU Justin	96	Cad	FBFAT	ACBEL	5;29;75	CHAMP CAD
7	1893	DEFAUW Sébastien	96	Cad	USBW	JACW	5,30,48	2ème CAD
8	192	VANBOKESTAL Remi	87	Sen	FBFAT	ACBEL	5;33;17	
9	209	ANNEESSENS Anthony	93	Sco	FBFAT	JET	5,39,54	CHAMP SCOL
10	3175	PETITJEAN Mathieu	94	Sco	BAEX		5,47,61	

11	208	LOUAGIE Daniel	44	Mas	CSDyle	GEN	7,41,76	CHAMP VET F
----	-----	----------------	----	-----	--------	-----	---------	-------------

HAUTEUR MASTER HOMMES

1	7483	PATERNOTTE Philippe	70	Mas	USBW	JACW	1M63	CHAMP VET A
2	7366	GAMBONE Toni	67	Mas	GOSP	SLG	1M25	2ème A
3	208	LOUAGIE Daniel	44	Mas	CSDyle	GEN	1M15	CHAMP VET F

HAUTEUR CADETS

1	1445	DESSART Francois	95	Cad	CSF	SLF	1M56	CHAMP
2	1886	BOREK Maxence	96	Cad	GOSP	SLG	1M45	2ème
3	1448	NGONGO Charles	96	Cad	CSF	SLF	1M20	3ème

HAUTEUR SCOLAIRES HOMMES

1	3127	MOHAMED ALI Ismael	94	SCO	GOSP	SLG	1M75	CHAMP
2	3092	VERLAET Bruno	94	SCO	RCB		1M60	
3	3365	KINGUMZA Desire	94	SCO	CSF	SLF	1M50	2ème

HAUTEUR SENIORS HOMMES

1	193	TOURNEUR Axel	85	Sen	FBFAT	ACBEL	1M45	CHAMP
---	-----	---------------	----	-----	-------	-------	------	-------

5000 DAMES - HOMMES

1	3088	ASRI Abdessamad	84	Sen	IAAC	SLIA	15,57,21	CHAMP SEN
2	695	BOESMANS Shany	92	Jun	ACLE	ACEL	16,30,80	CHAMP JUN
3	4441	LABEAU Stéphane	69	Mas	ASSA	SOR	17,14,22	CHAMP VET A
4	1962	DELDICQUE Louise	81	Sen	CSDY	CSDG	18,17,84	
5	211	DURITA Z	64	Mas	FBFAT	JET	19,00,82	CHAMP VET B
6	213	CAILLAU Roland	55	Mas	FBFAT	TRIGT	20,04,32	CHAMP VET D
7	212	DURITA Danka	64	Mas	FBFAT	JET	21,04,58	2ème B
8	189	VANBOKESTAL Elodie	91	Jun	FBFAT	ACBEL	21,10,40	CHAMP JUN F
9	7021	VERSTRAETE Alain	52	Mas	IAAC	SLIA	22,53,85	2ème D
10	214	CHARLIER Baudouin	51	Mas	FBFAT	JET	23,45,60	3ème D
11	3885	LIGNY Caroline	61	Mas	CSF	SLF	24,52,07	CHAMP AIN C
12	6798	HAMENDE Michel	65	Mas	CSF	SLF	25,11,42	3ème B
13	3856	VAN HOOFF Sonia	57	Mas	CSF	SLF	26,08,16	CHAMP AIN D
14	198	HAUBOURDIN Bruno	51	Mas	FBFAT	ACBEL	28,46,97	

SPORT ET VACANCES ... L'ETE SERA CHAUD ET SPORTIF

Comment trouver le bon compromis entre l'envie de se laisser aller au farniente pendant l'été et le besoin de maintenir in tant soit peu sa forme pour ne pas se retrouver dépassé à l'heure de la rentrée. (Par Cyril Pocréaux).

Même si la tentation est grande, l'été d'un sportif ne peut se résumer à quelques allers-retours sur la plage ou à un long repos de deux mois. Pour éviter un surpoids dommageable et dangereux pour les tendons à la rentrée, pour que les muscles ne fondent pas comme neige au soleil, mieux vaut poursuivre une activité physique. Même si la chaleur estivale appelle à la prudence, même si la découverte d'un nouveau sport, le temps des vacances, incite au respect de quelques règles de sécurité. Quelques conseils en plusieurs points.

S'essayer à de nouvelles pratiques

Comment trouver le bon compromis entre l'envie - légitime - de se laisser aller au farniente pendant l'été, de laisser l'organisme se reposer, et le besoin de maintenir in tant soit peu sa forme pour ne pas se retrouver dépassé à la rentrée, et risquer ainsi la blessure ? « *Il est très important de poursuivre une activité physique, mais en diversifiant sa pratique* », note le docteur Rémi Mifsud, médecin du sport, « *il faut s'ouvrir à d'autres sports que celui pratiqué toute l'année.* » Privilégiez en particulier les disciplines qui font intervenir d'autres filières musculaires ou énergétiques que celles que vous entretenez, au quotidien, toute la saison. Avec deux obligations toutefois : prendre d'autant plus de précautions pour bien vous échauffer que vous ne pratiquez pas votre activité habituelle, et vous munir d'un équipement (vêtements, matériel...) adapté à cette pratique.

Préparer la saison à venir

Les sportifs le savent bien. Le travail foncier, celui qui permet de développer l'endurance et la résistance, est un préalable essentiel à une bonne pratique tout au long de l'année. Pourquoi ne pas profiter de la période estivale pour travailler ce domaine en particulier ? « *Le travail de renforcement cardiaque et musculaire précède le travail technique, c'est essentiel* », rappelle le docteur Mifsud, « *en l'occurrence, nager, pédaler et courir en été est un excellent moyen pour progresser. Jusqu'en septembre, on peut donc s'adonner à la course, à la natation ou au vélo.* » Avec une préférence, répétons-le, pour la discipline que vous ne travaillez pas habituellement.

Boire et manger mais comme il faut

« *Il peut être intéressant de profiter des vacances pour prendre le temps de surveiller son alimentation, souvent négligée pendant l'année* » ? assure le docteur Mifsud, « *manger plus de crudités, de salades et de poisson que d'habitude. Les quelques kilos que l'on prend l'été en mangeant trop ne sont pas une bonne chose au moment de la reprise.* » On peut ajouter qu'il est indispensable d'adapter son hydratation à la chaleur estivale. Et rappeler que boire quotidiennement trois litres d'eau quand on pratique une activité physique est un minimum.

Soigner les blessures

Les petites douleurs et autres blessures que l'on traîne parfois péniblement toute l'année ne doivent pas passer l'été. Le repos de l'articulation ou du muscle douloureux que vous ne sollicitez plus (soit par un repos complet, soit en choisissant de pratiquer un sport qui ne le mettra pas à contribution) doit aussi s'accompagner d'un traitement adéquat. « *Un arrêt de la pratique doit donc être l'occasion de régler ces problèmes afin de repartir du bon pied* », conseille le docteur.

(Revue de la FSGT France Sport et plein air - juillet août 2010)

Samedi 09 octobre 2010

BELOEIL

COMPETITIONS OPEN
CHAMPIONNAT AFSTB

Sur le semi marathon

CHAMPIONNAT CHEMINOTS

Sur le semi marathon

Sur circuits mesurés

traversant le parc du château

10h30 - Semi marathon: 6 € - 10h35 - Mini marathon
(4km200): 3 € - 10h35 - Marathon relais
(nouveau): 20 € - Equipe de 5 athlètes: 2X4 km et
3X 10 km - 10h35 Marathon: 8 € - 4 boucles:
4, 21, 10 et 7 km - 10h50 - 10 km: 4 €

NOUVEAU:

Tous les départs s'effectuent dans la rue Baron Descamps face au
chapiteau et à la salle de l'Amitié

Pour le championnat AFSTB

Les athlètes travaillistes doivent présenter leur licence 2010 pour
y être classés.

Tee shirt souvenir offert à tous les athlètes pré-inscrits payant avant le 02 octobre 2010

Coupe au premier de chaque catégorie

Trophée et prix aux trois premiers toutes catégories confondues H et F

Lots par tirage au sort pour chaque course.

Site Internet <http://users.skynet.be/marathon.beloeil>

Une organisation de l'Athlétique Club de Beloeil



Circuits:

Relativement plats, sur routes urbaines, boisées et campagnardes
Identifiés tous les kilomètres
Sécurisés par la police et une centaine de signaleurs et de motards
Vestiaires avec douches et eau chaude (navette de bus)
Ambiance assurée sous chapiteau chauffé et petite restauration

Renseignements complémentaires peuvent être obtenus auprès:

1° M. Franz SURLEAU rue du Planté, 28 B -7970 BELOEIL
Tél et Fax (00 32) (0) 69 68 96 40

2° AFSTB, Boulevard de l'Empereur, 13 B- 1000 BRUXELLES
Tél : (00 32) (0)2 548 32 09 Fax : (00 32)(0)2 548 32 31

Règlement complet peut être obtenu sur simple demande aux adresses ci-dessus ou
sur le site Internet <http://users.skynet.be/marathon.beloeil>
Inscription souhaitée via le site Internet

**BULLETIN D'INSCRIPTION
BELOEIL SAMEDI 09 OCTOBRE 2010**

NOM:

PRENOM:

Date de naissance : H D

Adresse (rue et N°)

Code postal :Localité : Pays :

Club F.B.F.A.T.: Autre club:

Epreuve : semi marathon (6 €) marathon (8 €)
course des 10km (4 €) mini marathon (4km200) (3 €)

Je déclare avoir pris connaissance du règlement et m'y conformer et être en possession d'un
certificat médical autorisant la pratique de la course à pied datant de moins d'un an .

SIGNATURE

L'inscription ne sera prise en considération qu'à partir de la réception du présent bulletin
dûment complété et du paiement sur le compte de l'AC BELOEIL BE78 001475126486 avant
le 02 octobre 2010.

Retourner ce formulaire, à l'adresse de :
Mme Anne Breuse AC BELOEIL , 61 Chaussée Brunchaut. B-7972 QUEVAUCAMPS
Tél (00 32) (0) 69 57 93 04 e-mail : breuwis@swing.be

**BULLETIN D'INSCRIPTION
BELOEIL SAMEDI 09 OCTOBRE 2010**

Marathon relais

Inscription souhaitée via le site Internet

<http://users.skynet.be/marathon.beloeil>

Nom de l'équipe :

Equipe masculine

Equipe féminine

Equipe mixte

Coordonnées du capitaine

Nom:.....

Prénom:.....

Adresse complète :

.....

.....

Téléphone:

Email:

Les athlètes de l'équipe déclarent avoir pris connaissance du règlement et s'y conformer.
Ils sont en possession d'un certificat médical autorisant la pratique de la course à pied datant
de moins d'un an.

SIGNATURE du capitaine

L'inscription ne sera prise en considération qu'à partir de la réception du bulletin dûment
complété et du paiement du montant de 20 sur le compte de l'AC BELOEIL BE78 001475126486
avant le 02 octobre 2010



Retourner ce formulaire, à l'adresse de :
Mme Anne Breuse AC BELOEIL , 61 Chaussée Brunehaut. B-7972 QUEVAUCAMPS
Tél (00 32) (0) 69 57 93 04 e-mail : breuwis@swing.be