

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 / IBAN : BE51 0682 4470 5462 BIC : GKCCBEBB

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

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

FEVRIER 2011
BULLETIN N° 28



EDITORIAL

Malgré le fait que l'année 2010 est déjà loin, je me permets malgré tout de vous souhaiter une excellente année 2011. Que celle-ci vous apporte de nombreuses satisfactions tant aux niveaux personnels, financiers que sportifs.

Le fait d'appartenir à présent à l'A.F.S.T.B., nous permet d'avoir une dimension supplémentaire vu que nous avons la possibilité de côtoyer d'autres disciplines faisant partie de cette association.

Bonne nouvelle, le Conseil d'Administration a décidé de finalement maintenir la cotisation à 10 € par athlète. Le forfait club est lui fixé à 650 €.

L'année 2010 a été une année riche sur le plan national.

Au mois d'octobre, le marathon de Beloeil a été organisé par nos amis de l'A.C. Beloeil, Micheline et Franz Surleau et toute l'équipe du club. Cette année, le site choisi était fort convivial mais, je crois, un peu discret par rapport aux années précédentes. Malgré tout, vous avez été très nombreux à participer aux différentes courses proposées. Je vous transmets un grand bravo à vous tous, acteurs de cette journée.

Notre championnat de cross organisé à Saint Sauveur a connu un réel succès. Beaucoup de monde tant belge qu'étranger avec une forte délégation française. Un grand merci et un grand bravo à toute l'équipe organisatrice dont le chef d'orchestre n'est autre que Pascal Biebuyck.

Au mois de novembre a eu lieu la 47^{ème} édition du cross d'Evere. Ce cross, le plus ancien organisé en Belgique sans interruption, vous permet chaque année de découvrir ou redécouvrir l'ambiance conviviale qui règne au sein de la famille travailiste. L'organisation avait, en plus, trouvé place dans le cadre d'une journée omnisport « AFSTB » et je dois avouer que cette journée m'a fort plu. Cette expérience est selon moi à refaire. Comme j'ai pu constater, le nombre d'athlètes qui y ont participé, aiment l'esprit travailiste. Je déplore, malgré tout et ce, depuis de nombreuses années, le fait que d'autres organisations ont lieu le jour même, ce qui nous fait beaucoup de tort.

Il va de soi qu'en plus de ces manifestations, chaque week-end, vous êtes nombreux à vous rendre dans les nombreuses organisations que nos différents clubs organisent.

Comme vous pouvez le constater, ce ne sont pas les possibilités qui manquent pour venir vous défouler au sein d'une fédération dont le leitmotiv a toujours été : une politique sportive et éducative, ainsi qu'un sport santé.

Notre Assemblée générale se déroulera le 5 mars 2011 au centre sportif de la Forêt de Soignes à Auderghem, j'espère vous y rencontrer très nombreux.

Je vous souhaite une très bonne saison athlétique 2011.

Christian DEVEEN
Président

CATEGORIES D'AGE F.B.F.A.T. POUR LA SAISON EN COURS

BENJAMINS	BENJAMINES	NES EN 2005 - 2004 - 2003 - 2002
PUPILLES	PUPILLES	NES EN 2001 - 2000
MINIMES	MINIMES	NES EN 1999 - 1998
CADETS	CADETTES	NES EN 1997 - 1996
SCOLAIRES	SCOLAIRES	NES EN 1995 - 1994
JUNIORS	JUNIORES	NES EN 1993 - 1992
SENIORS		NES DE 1991 A 1971
	SENIORES	NEES DE 1991 A 1974
VETERANS *		L'ANNEE OU L'ATHLETE ATTEINT 40 ANS
	AINEES *	L'ANNEE OU L'ATHLETE ATTEINT 35 ANS

*HOMMES

VET A : 1971 à 1965
VET B : 1966 à 1960
VET C : 1961 à 1955
VET D : 1956 à 1950
VET E : 1951 à 1945
VET F : 1946 à 1940
VET G : 1941 à 1935
VET H : 1936 à 1930
VET I : 1931 à 1925

*FEMMES

AINEES A : 1974 à 1970
AINEES B : 1969 à 1965
AINEES C : 1964 à 1960
AINEES D : 1959 à 1955
AINEES E : 1954 à 1950
AINEES F : 1949 à 1945
AINEES G : 1944 à 1940
AINEES H : 1939 à 1935
AINEES I : 1934 à 1930

FEDERATION BELGE FRANCOPHONE
D'ATHLETISME DU MONDE DU TRAVAIL - A.S.B.L.

BOULEVARD DE L'EMPEREUR 13 - 1000 BRUXELLES

ASSEMBLEE GENERALE - CONVOCATION
SAMEDI 5 MARS 2011 - 10 H 00

LIEU : Centre sportif ADEPS de la Forêt de Soignes, Chaussée de Wavre 2057
1160 AUDERGHEM

ACCUEIL CAFE A PARTIR DE 9 H 15

Rappel des dispositions des Statuts :

Tous les cercles (membres effectifs) doivent être représentés.

Chaque membre effectif a le droit d'assister à l'Assemblée Générale. Il dispose d'une voix. Il peut se faire représenter par un autre membre effectif au moyen d'une procuration écrite. Chaque membre effectif ne peut être titulaire que d'une procuration d'un autre membre effectif. (Art.25)

Elections 2011.

Postes à pourvoir :

PRESIDENCE : 1 poste à pourvoir pour 2 ans.

Sortant et rééligible : Christian Deveen (Athletic Club des Marcheurs uclois)

CONSEIL D'ADMINISTRATION : 11 postes à pourvoir pour 2 ans.

Sortants et rééligibles : Corinne Palm (Jeunesse Athlétique Chenois Waterloo)
Myriam Plancq (Sport Labor Ixelles Auderghem)
Kevin Lambot (Flemalle Santé Sport Social)

Les candidatures sont à envoyer par courrier au secrétariat de la Fédération pour le 20 février 2011 au plus tard.

Interpellations : celles-ci doivent parvenir au secrétariat de la Fédération pour le 20 février 2011 au plus tard.

* * * * *

FEDERATION BELGE FRANCOPHONE
D'ATHLETISME DU MONDE DU TRAVAIL - A.S.B.L.

ORDRE DU JOUR ASSEMBLEE GENERALE - 05.03.2011. - 10 H 00

- Vérification des pouvoirs des délégués de clubs - D. Louagie, V.Bulteau ;
- Approbation du Procès-verbal de l'Assemblée Générale du 13.03.2010. ;
- Allocution du Président - C. Deveen ;
- Rapport de la Cellule Administrative - M. Plancq;
- Rapport de la Cellule Sportive - Directeur Technique Daniel Louagie ;
- Présentation des perspectives 2011 - Directeur Technique ;
- Rapport du Trésorier - Y. Richard ;
- Rapport des Vérificateurs aux comptes ;
- Approbation du bilan, décharge aux administrateurs ;
- Proposition du Budget pour l'exercice 2011 - Y. Richard ;
- Nomination de nouveaux vérificateurs aux comptes ;
- Rapport sur l'A.F.S.T.B. - Myriam Plancq - Christian Deveen - Yves Richard ;
- Interpellations (Eventuelles) ;
- Présentation des candidats aux élections pour le Conseil d' Administration ;
- Nomination de scrutateurs ;
- Elections - Résultats.

* * * * *

FEDERATION BELGE FRANCOPHONE
D'ATHLETISME DU MONDE DU TRAVAIL - A.S.B.L.

ASSEMBLEE GENERALE 2011

LE CERCLE

A DESIGNE MR/MME

POUR LE REPRESENTER LORS DE L'ASSEMBLEE GENERALE STATUTAIRE
QUI SE DEROUlera LE 5 MARS 2011 A 10 H 00 AU CENTRE SPORTIF
ADEPS DE LA FOREST DE SOIGNES (Chaussée de Wavre 2057 à 1160
Auderghem).

LE PRESIDENT

LE SECRETAIRE

RAPPEL

TOUT DELEGUE DE CERCLE DEVRA ETRE EN POSSESSION DE CETTE PROCURATION
POUR POUVOIR REPRESENTER VALABLEMENT SON CERCLE LORS DE L'ASSEMBLEE
GENERALE.

A PRESENTER LE JOUR DE L'ASSEMBLEE GENERALE

ASSOCIATION FRANCOPHONE DU SPORT TRAVAILLISTE -
FBFAT - COMMISSION ATHLETISME
BOULEVARD DE L'EMPEREUR 13 - 1000 BRUXELLES

FEUILLE DE RENSEIGNEMENTS CLUB 2011

PROVINCE/REGION.....

DENOMINATION/CERCLE.....

SIGLE/ABREVIATION/CERCLE.....

ADRESSE-SIEGE DUCERCLE

N° DE TELEPHONE DE CONTACT

ADRESSE E-MAIL

SITE INTERNET DU CLUB.....

NOM PRENOM ADRESSE TELEPHONE

PRESIDENT

SECRETAIRE.....

TRESORIER.....

ENTRAINEUR.....

LIEN DE PARENTE EVENTUEL.

NOM ET ADRESSE DU CORRESPONDANT OFFICIEL DU CERCLE, AUQUEL DOIT ETRE ADRESSEE
TOUTE CORRESPONDANCE

.....

NUMERO, LIBELLE ET TITULAIRE DU COMPTE BANCAIRE

.....

N.B. TOUS CES RENSEIGNEMENTS, NOUS SONT NECESSAIRES, POUR L'ADMINISTRATION
ET LES ASSURANCES.

LE MOT ADMINISTRATIF

FEUILLE DE RENSEIGNEMENTS 2011 :

Merci de nous renvoyer la feuille de renseignements 2011 concernant votre club. Merci de votre collaboration.

COTISATIONS 2011 :

Début de l'année 2011, chaque club a reçu un listing de tous ses membres répertoriés dans le fichier de la Fédération. Ce listing corrigé devait nous être renvoyé, pour le 1^{er} février suivant la réception de celui-ci, mentionnant les affiliés que le club désire assurer et pour lesquels il a payé la cotisation (celle-ci est de 10 €, le plafond par club étant de 650€).

Le montant total des cotisations de chaque club devait être versé au compte 068-2447054-62 (IBAN : BE51 0682 4470 5462 BIC : GKCCBEBB) de l'A.S.B.L. F.B.F.A.T. pour le 1^{er} février 2011 au plus tard. Seuls les clubs ayant payé leur cotisation en 2010 auront droit de vote lors de l'Assemblée Générale du 5 mars 2011.

Les cotisations des affiliés en cours d'année seront à verser uniquement sur le même compte de manière groupée (une fois par mois, à la fin de celui-ci).

Merci de respecter cette manière de procéder dictée uniquement dans un but de simplifier le travail des secrétaires et trésoriers des clubs.

CERTIFICAT MEDICAL :

Celui-ci n'est plus exigé par la fédération. Néanmoins, les clubs qui veulent le demander de manière interne, peuvent utiliser celui-ci :

A.F.S.T.B. / F.B.F.A.T.

Boulevard de l'Empereur 13
1000 Bruxelles

CERTIFICAT MEDICAL

Saison 200....

Je soussigné(e).....

Docteur en médecine à

Certifie avoir examiné aujourd'hui M

Né(e) le.....habitant.....

Et déclare qu'il (elle) est apte à la pratique de l'athlétisme de loisir et de compétition

Fait à

Le/...../.....

Cachet du Médecin

Signature :

CLUB :

ASSURANCES :

Attention, depuis le début de l'année 2011, nous sommes assurés auprès de la compagnie ARENA, par l'intermédiaire de l'Association Francophone du Sport Travailleuse Belge. Il y a donc lieu d'utiliser impérativement le formulaire d'assurance adéquat (voir fin de ce bulletin d'information).

CALENDRIER DES ACTIVITES CLUBS

- 26.02.2011.** **14 H 30 : 32ème EDITION DU CIRCUIT DE LA PORTELETTE**
Organisation : ENTENTE SPIRIDON MONCEAU
Lieu : Centre sportif du Scavin (piscine de Lobbes) dans le centre de l'entité
Programme : 13 H 30 : Course enfants, inscription gratuite
 14 H 30 : Portelette (13,3 km) et Mini-Portelette (6km)
Sur routes et chemins campagnards
Egalement Trail le 27 février 2011
Inscriptions : 5 € à verser sur le compte 001_4708380-76 de l'E.S.M.
En précisant le nom et le prénom du participant.
Renseignements : Bernard Paulus : 071/36.38.88.
paulus.bernard@skynet.be
- 05.03.2011.** **11 H 30 : 4ème GRAND PRIX « DANIEL BROCSKO »**
Organisation : ATHLETIC CLUB BELOEIL
Lieu : Mer de Sable à Stambruges
Programme : Cross country Open pour toutes catégories
 Possibilité de regroupement de catégories
 Cross court pour dames et hommes
 Remise des trophées et médailles aux 3 premiers de chaque course
 Pour les ben, pup et min à l'arrivée
 Pour les autres catégories à partir de 15h00
Renseignements : F.Surleau : 069/68.96.40. - D.Brocsko : 065/62.25.32.
- 16.04.2011.** **15 H 00 : 16ème JOGGING DE LA PRINCIPAUTE**
Organisation : J.A.C.OISE
Lieu : Collège Saint-Joseph à Chimay
Programme : 15 H 00 : jeunes foulées et adultes débutants : + ou - 5 km
 16 H 00 : jogging : 13, Km
Renseignements : Luc Lust : 060/21.26.12.
 Jules De Grande : 060/21.51.82.
 Benôît Poucet : 060/51.28.16.
clubjaco@skynet.be
- 28.05.2011.** **15 H 00 : 26ème JOGGING DE LA LIBERATION**
Organisation : J.A.C.OISE
Lieu : Grand Place de Monceau-Imbrechies
Programme : 15 H 00 : jeunes foulées et adultes débutants : + ou - 5 km
 16 H 00 : jogging : 12,4 km
Renseignements : Luc Lust : 060/21.26.12.
 Jules De Grande : 060/21.51.82.
 Benôît Poucet : 060/51.28.16.
clubjaco@skynet.be

13.06.2011.

10 H 30 : 5ème MARCHÉ GOURMANDE

Organisation : ATHLETIC CLUB BELOEIL

Lieu : Salle de l'Amitié, rue Baron Descamps 10 à 7970 Beloeil

Activité : Marche gourmande, parcours campagnard en
une boucle de + ou - 10 kms

Départ entre 10h30 et 12h00

Inscriptions : avant le 31 mai 2011

(Réservations limitées aux 200 premiers inscrits)

Réservations : Anne Breuse : 069/57.93.04. ou brewis@swing.be

Ceci est une annonce extra sportive (NDLR).

18.06.2011.

13 H 30 : CRITERIUM FBFAT SUR PISTE

Organisation : SANTE LOISIRS FOREST

Lieu : Stade Bertelson, Avenue du Globe 46 à 1190 Forest

Programme : Ben G : 60 - Hauteur - Poids
Ben F : 60 - Longueur - Poids
Pup G : 60 - 1000 - Hauteur - Poids
Pup F : 60 - 1000 - Longueur - Poids
Min G : 80 - 1000 - Hauteur - Poids
Min F : 80 - 1000 - Longueur - Poids
Cad G : 100 - 1500 - Hauteur - Poids
Cad F : 100 - 1500 - Longueur - Poids
Scol G : 100 - 1500 - Hauteur - Poids
Scol F : 100 - 1500 - Longueur - Poids
Jun H : 100 - 1500 - 5000 - Hauteur - Poids
Jun F : 100 - 1500 - 5000 - Longueur - Poids
Sen H : 100 - 1500 - 5000 - Hauteur - Poids
Sen F : 100 - 1500 - 5000 - Hauteur - Poids
Vétérans H : 100 - 1500 - Hauteur - Poids
Aînées F : 100 - 1500 - 5000 - Longueur - Poids

Inscriptions : gratuites, clôture à 13 H 00

Renseignements : FBFAT : 02/548.32.09. - Daniel Louagie : 0497/93.85.58.

25.06.2011.

15 H 00 : 26ème TOUR GODEFROID DE BOUILLON

Organisation : C.S. DYLE GENAPPE

Lieu : Place d'Hattain à 1470 Baisy-Thy

Programme : 14 H 00 : moins de 12 ans : 1200 m

14 H 20 : 12 ans et plus : 1950 m

15 H 00 : 14 Km

Inscriptions : Dossard du jour : 6 €

Renseignements : Daniel Louagie : 0497/93.85.58.

louagiedaniel@skynet.be

23.07.2011.

15 H 00 : 26ème JOGGING DES DOUANIERES

Organisation : J.A.C.OISE

Lieu : Grand Place de Macquenoise

Programme : 15 H 00 : jeunes foulées et adultes débutants : + ou - 5 km

16 H 00 : jogging de 17 Km

Renseignements : Luc Lust : 060/21.26.12.

Jules De Grande : 060/21.51.82.

Benoît Poucet : 060/51.28.16.

clubjaco@skynet.be

- 25.09.2011. 10 H 30 : LA BRUXELLOISE**
AU PROFIT DE L'INSTITUT BORDET
Organisation : SPORT LABOR IXELLES AUDERGHEM
Lieu : Place Flagey à 1050 Ixelles
Programme : jogging exclusivement féminin
Renseignements : Grégory Hustache : 02/612.95.22.
0477/76.24.56. - <http://www.la-bruxelloise.be>
gregory.hustache@gmail.com
- 08.10.2011. 10 H 30 : 20ème EDITION DU MARATHON DE BELOEIL**
Organisation : A.C. BELOEIL
Lieu : Beloeil
Programme : 10 H 30 : course des 10 km : 4 €
10 H 40: Marathon : 8 €
Marathon relais (4 km - 21 km - 10 km - 7 km): 20 €
Mini Marathon (4 km 200) : 3 €
10 H 50 : Semi-Marathon : 5 € (CHAMPIONNAT FBFAT)
Renseignements : Anne Breuse : 0475/40.44.80. / breuwis@swing.be
Franz Surleau : 069/68.96.40.
<http://www.users.skynet.be/marathon.beloeil/>
- 06.11.2011. 13 H 30 : 31ème CROSS INTERNATIONAL DE SAINT-SAUVEUR**
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.
pascal-biebuyck@hotmail.com
- 11.11.2011. 15 H 00 : 22ème JOGGING DE L'ARMISTICE**
Organisation : J.A.C. OISE
Lieu : Salle du Kursaal à Momignies
Programme : 14 H 00 : jeunes foulées
15 H 00 : adultes débutants : + ou - 5 Km
Jogging de 10,5 Km
Renseignements : Luc Lust : 060/21.26.12.
Jules De Grande : 060/21.51.82.
Benôît Poucet : 060/51.28.16.
clubjaco@skynet.be
- 20.11.2011. 12 H 00 : 48ème CROSS INTERNATIONAL TRAVAILLISTE D'EVERE**
Organisation : F.B.F.A.T. et SPORT LABOR IXELLES AUDERGHEM
Lieu : Complexe sportif d'Evere, Avenue des Anciens Combattants 260,
1140 Bruxelles
Programme : 12 H 00 : Cross populaire : 3000 m
12 H 40 : Cross-country pour toutes catégories
Renseignements : Daniel Louagie : 0497/93.85.58.
Myriam Plancq : 0477/61.32.36.

31.12.2011.

10 H 30 : CORRIDA DES SAINTS INNOCENTS

Organisation : J.A.C. OISE

Programme : 10 h 30 : 5 Km - Départ du Calvaire de Salles, arrivée à Chimay
10 h 30 : 12,4 kms - Départ du Kursaal de Momignies,
Arrivée à Chimay

Renseignements : Luc Lust : 060/21.26.12.

Jules De Grande : 060/21.51.82.

Benoît Poucet : 060/51.28.16.

clubjaco@skynet.be

CALENDRIER DES CHAMPIONNATS

18.06.2011.

13 H 30 : CRITERIUM FBFAT SUR PISTE

Organisation : SANTE LOISIRS FOREST

Lieu : Stade Bertelson, Avenue du Globe 46 à 1190 Forest

Programme : Ben G : 60 - Hauteur - Poids

Ben F : 60 - Longueur - Poids

Pup G : 60 - 1000 - Hauteur - Poids

Pup F : 60 - 1000 - Longueur - Poids

Min G : 80 - 1000 - Hauteur - Poids

Min F : 80 - 1000 - Longueur - Poids

Cad G : 100 - 1500 - Hauteur - Poids

Cad F : 100 - 1500 - Longueur - Poids

Scol G : 100 - 1500 - Hauteur - Poids

Scol F : 100 - 1500 - Longueur - Poids

Jun H : 100 - 1500 - 5000 - Hauteur - Poids

Jun F : 100 - 1500 - 5000 - Longueur - Poids

Sen H : 100 - 1500 - 5000 - Hauteur - Poids

Sen F : 100 - 1500 - 5000 - Hauteur - Poids

Vétérans H : 100 - 1500 - Hauteur - Poids

Aînées F : 100 - 1500 - 5000 - Longueur - Poids

Inscriptions : gratuites, clôture à 13 H 00

Renseignements : FBFAT : 02/548.32.09.

03.07.2011.

14 H 30 : CHAMPIONNAT F.B.F.A.T. DE MARCHE SUR ROUTES

Organisation : ATHLETIC CLUB BELOEIL

Lieu : Café Le Bistrot, Grand Place de Sirault

Programme : BEN H : 1 Km

BEN F : 1 Km

PUP H : 2 Km

PUP F : 1 Km

MIN H : 3 Km

MIN D : 2 Km

CAD H : 5 Km

CAD D : 3 Km

SCOL H : 10 Km

SCOL D : 5 Km

JUN H : 10 Km

JUN D : 5 Km

SEN / VET H : 20 Km

SEN/AIN D : 10 Km

Renseignements : Albert Meuret : 0498/248.833.

25.09.2011.

13 H 00 : 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.

08.10.2011.

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

Dans le cadre du 20^{ème} Marathon de Beloeil

Organisation : ATHLETIC CLUB BELOEIL

Lieu : Beloeil

Inscription : gratuite sur présentation de la licence F.B.F.A.T. 2011

Renseignements : Franz Surleau : 069/68.96.40.

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

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

BELOEIL

« Mer de Sable » à Stambruges

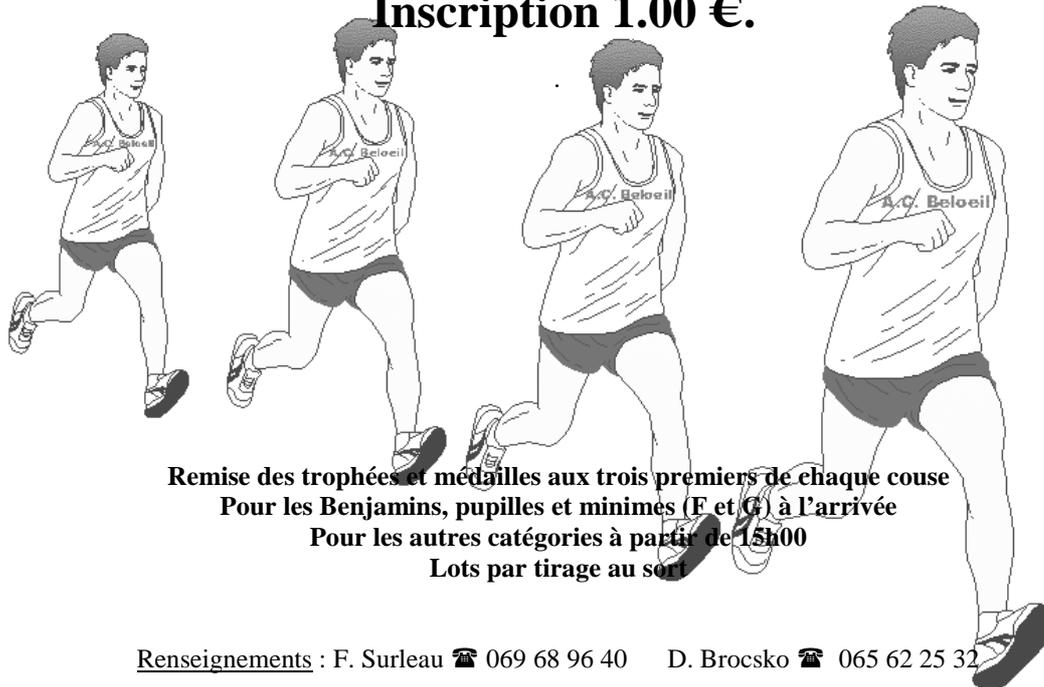
CROSS COUNTRY

COMPÉTITIONS OPEN

SAMEDI 5 MARS 2011
11H30

4^{ième} Grand Prix « DANIEL BROCSKO »
Une organisation de l'A.C. Beloecil

Inscription 1.00 €.



Remise des trophées et médailles aux trois premiers de chaque course
Pour les Benjamins, pupilles et minimes (F et G) à l'arrivée
Pour les autres catégories à partir de 15h00
Lots par tirage au sort

Renseignements : F. Surleau ☎ 069 68 96 40 D. Brocsko ☎ 065 62 25 32

BELOEIL

« Mer de Sable » à Stambruges

CROSS COUNTRY COMPÉTITIONS OPEN

SAMEDI 5 MARS 2011

Programme

11h30	Cross court dame	2 000 M
11h45	Cross court homme	4 000 M
13h00	Benjamines (2004 - 2003 - 2002)	800 M
	Benjamins (2004 - 2003 - 2002)	800 M
13h15	Pupilles F (2001 - 2000)	800 M
	Pupilles G (2001 - 2000)	800 M
13h30	Minimes F (1999 – 1998)	1 000 M
	Minimes G (1999 – 1998)	1 000 M
13h45	Cadettes F (1997 – 1996)	1 600 M
14h00	Cadets G (1997 – 1996)	2 000 M
14h15	Scolaires F (1994 – 1995)	2 000 M
14h30	Scolaires G (1994 – 1995)	3 000 M
14h45	Juniors Dames (1992 – 1993)	3 000 M
	Aînées Dames (35 ans et plus)	3 000 M
	Seniors Dames (nées entre 1991 et 1976)	4 000 M
15h15	Juniors Hommes (1992 – 1993)	6 000 M
	Vétérans Hommes (40 ans et plus)	6 000 M
16h00	Seniors Hommes (nés entre 1991 et 1971)	8 000 M

Selon le nombre d'inscrits, possibilité de regroupement des catégories sur la même distance



CRITERIUM F.B.F.A.T. OPEN SUR PISTE

FOREST - DIMANCHE 18 JUIN 2011

Une Organisation du club C.S.F./SANTE LOISIRS FOREST
(Meeting mixte LBFA/FBFAT)

Lieu : Stade Bertelson, Avenue du Globe à 1190 Forest (à côté de Forest National)

ORDRE DES EPREUVES / DEBUT A 13 H 30

60 m Benjamines	Longueur J-S-Ainées dames	Poids Scol Filles
	Hauteur J-S-Vétérans hommes	
60 m Benjamins	Longueur Scol filles	Poids Scol garçons
	Hauteur Scol / Cad garçons	
60 m Pupilles filles	Longueur Cad filles	Poids Cad Filles
	Hauteur Min / Pup / Ben garçons	
60 m Pupilles garçons	Longueur Min filles	Poids Cad garçons
80 m Minimes filles	Longueur Pup filles	Poids Jun/Sen/Ainées
80 m Minimes garçons	Longueur Ben filles	Poids Jun/Sen/Vétérans
100 m Cadettes		Poids Ben filles
100 m Cadets		Poids Ben garçons
100 m Scol filles		Poids Pup filles
100 m Scol garçons		Poids Pup garçons
100 m Jun/Sen/Ainées dames		Poids Min filles
100 m Jun/Sen/Vet hommes		Poids Min garçons
1000 m Pup / Min filles		
1000 m Pup / Min garçons		
1500 m Cad / Scol / Jun / Sen / Vét Femmes		
1500 m Cad / Scol / Jun / Sen / Vét Hommes		
5000 m Jun / Sen / Vét Femmes		
5000 m Jun / Sen / Vét Hommes		

3 EPREUVES MAXIMUM PAR PERSONNES

REMISE DES MEDAILLES AUX 3 PREMIERS AFFILIES TRAVAILLISTES DE CHAQUE CATEGORIE

CHRONO ELECTRONIQUE

INSCRIPTIONS : Gratuites, sur place le jour même !!!!!

ATTENTION : CLOTURE DES INSCRIPTIONS POUR LES PREMIERES EPREUVES A 12 H 30.

Des regroupements de catégories peuvent être décidés par l'organisateur le jour même.

Renseignements : F.B.F.A.T. : 02/548.32.09. / Marcel Frecourt : 0474/90.03.97.

CALENDRIER INTERNATIONAL

10 AU 14.03.2011. FSGT/FRANCE

CHAMPIONNAT C.S.I.T. DE CROSS

Se déroulera à SIN LE NOBLE (Nord de la France)

Nous pouvons aligner une équipe de

5 seniors femmes

5 seniors hommes

1 responsable technique

1 Chef de délégation

Frais de participation : 190 € sans le transport

Candidature à introduire pour le 1^{er} février

30.03 AU 05.04.2011.FSGT/FRANCE

VIVICITTA

Se déroulera à St Ouen

Programme : course de 12kms se disputant simultanément

Dans plusieurs villes du monde

Possibilité d'envoyer 4 personnes dont 1 femme minimum

Séjour en France à charge de la F.S.G.T. (Hébergements,

Repas, transports locaux, assurance médicale)

Candidature à introduire pour le 1^{er} mars 2011

01 AU 04.04.2011. SATUS/SUISSE

1^{ère} VIVICITTA

Se déroulera à Genève

Programme: course de 12km se disputant simultanément

Dans plusieurs villes du monde

Possibilité d'envoyer une équipe de 6 à 8 personnes

Prix sur place : gratuit, voyage à charge des participants

Candidature à introduire pour le 1^{er} mars 2011

DEPLACEMENTS A L'ETRANGER :

Les candidatures écrites sont à rentrer au secrétariat de la Fédération par le Secrétaire de Club avec les renseignements suivants :

- Adresse complète de l'Athlète (avec téléphone)
- Date de Naissance
- Date de participation à un événement F.B.F.A.T. de la saison précédente

(CONDITION DE SELECTION)

- Performance de l'Athlète.

Il faut bien sûr être en ordre de cotisation.

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS : Secrétariat : 02/548.32.09.

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 - IBAN : BE51 0682 4470 5462 BIC : GKCCBEBB

E-Mail : fbfat@skynet.be - <http://www.fbfat.be>

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

MARCINELLE EN MONTAGNE DU 2 AU 16 JUILLET 2011

Centre de vacances & Classes de neige Marcinelle en Montagne

73590 - Saint Nicolas la Chapelle par Flumet - Savoie - France

Frais de participation

CHALET 4 : Chambres avec sanitaires privés	497 €
Chambres avec sanitaires privés single	597 €
Enfants 8 ans à 11 ans	374 €
Enfants 3 ans à 7 ans	273 €
Prix 1 semaine : adulte : 329 €, enfant (8/11) : 245 €, enfants (3/7) : 182 €	
<i>Prix pension complète : logement - petit déjeuner - Déjeuner - diner</i>	
<i>Par personne SANS draps et essuies</i>	
<i>Location de draps lits (lit 1 pers.)</i>	
<i>+ 1 serviette de bain + 2 petites serviettes</i>	<i>9 € + 26 € / Caution</i>
<i>Transport en car : 100 €</i>	
<i>Assurance annulation : 4,50°/° du montant total du séjour</i>	

Pension petit chien : 17,50 €/ semaine

Activités sportives :

*Initiation à la Randonnée en moyenne montagne - Pétanque - Tennis - Tennis de table - Badminton - Fléchettes
Practice de golf - Salle de remise en forme - VTT (vélos disponibles au centre) - Tir à l'arc*

Activités culturelles :

*Jeux de société - Poterie - Ateliers artisanat - Karaoke -
Découvertes de marchés régionaux : Mégève, Flumet, Sallanches
Cotisation à la fédération : 12,50 € / an à verser au compte*

Dexia 068-2447054 - 62 (IBAN: BE51 0682 4470 5462 BIC: GKCCBEBB)

Un acompte de 150,00 € sera versé pour le 10 mai 2011

Le solde sera quant à lui effectué pour le 1^{er} juin 2011

**Les inscriptions seront effectives après paiement de l'acompte*

à verser au compte Dexia 068-2447054-62 de la F.B.F.A.T. - Bld de l'Empereur 13 - 1000 BXL

Renseignements : DEVEEN Christian

Allée Jean de la Fontaine, 11 - 1180 Bruxelles

Tél. : 02/374.53.81. - GSM : 0477/50.02.44

ETIREMENTS ? QUOI DE NEUF ?

S'étirer ou ne pas s'étirer ? Telle est...

Exercices incontournables pour le sportif, les étirements sont aujourd'hui au centre de nombreuses interrogations et idées reçues. Par Cyril Pocréaux (1)

Quelle que soit votre type de pratique ou votre discipline, vous avez eu affaire à eux. Les étirements constituent, en effet, un élément incontournable de la vie du sportif. Beaucoup y rechignent, certains s'y adonnent studieusement. Tout le monde est en tout cas plus ou moins conscient de leur utilité. Mais les études menées depuis une dizaine d'années ont démontré que dans la grande famille des étirements, assouplissements, relâchements et autres stretching, toutes les méthodes ne se valent pas. Que certains exercices, loin de se parer de vertus qu'on leur attribue (prévention des blessures, récupération...) peuvent nuire à la performance, voire même favoriser des pathologies. Et que les théories échafaudées dans les années 80, basées en grande partie sur l'empirisme et les ressentis sur le terrain, ne sont pas toujours infaillibles. Entre vieilles croyances, habitudes et constats scientifiques, les connaissances actuelles permettent de mieux répondre à une question essentielle : comment adapter les étirements à son activité ?

Les étirements : du bon ...

Une chose est aujourd'hui certaine : les étirements ont un effet analgésique sur les muscles. En d'autres termes, ils diminuent la sensation de douleur que le sportif ressent sur ce muscle.

De même, et tous les sportifs ont eu l'occasion de le constater, les étirements après certains types de séances (celles qui ne sollicitent pas trop la puissance musculaire) permettent de mieux récupérer à court terme.

On sait aussi que la longueur optimale d'un muscle qui dépend du nombre de « ponts » qu'il peut former entre ses différentes fibres, peut être encore améliorée grâce à des exercices d'étirements spécifiques, faits de phrases successives de contracté - relâché (l'amplitude musculaire sera ainsi augmentée). Cette augmentation de la longueur du muscle, si celui-ci conserve son dynamisme, peut aussi lui permettre de produire plus de force.

...et du moins bon

Mais les étirements présentent également le revers de leur médaille : à trop oublier la douleur grâce à leurs effets analgésiques, l'athlète risque d'aller vers des gestes extrêmes, jusqu'à la blessure. En d'autres termes, « *la tolérance à l'étirement (...) fait que le sportif va plus loin qu'il n'en a l'habitude et risque donc une blessure lorsqu'il va commencer son activité spécifique* », explique Gérard Grémion, spécialiste en médecine sportive, dans un récent numéro de *La lettre de l'économie et du sport*.

Par ailleurs, l'élasticité du muscle (sa capacité à revenir à son état initial après avoir été étiré) s'en verra également diminuée. La réactivité et l'efficacité des contractions peuvent donc s'en voir altérées. Un point particulièrement gênant dans le cas où l'on se prépare à fournir un effort, puisqu'on perd alors en efficacité. Et qui implique de parfaitement maîtriser ses étirements lors de l'échauffement. « *Les étirements provoquent dans le muscle des microtraumatismes défavorables au bon déroulement de la séance qui va suivre* », précise également Gérard Grémion.

S'étirer pour s'échauffer

On l'a vue, à trop ou mal s'étirer, le muscle va tout simplement perdre en réactivité, en explosivité et en force. Attention, donc, à ne pas se tromper d'objectif : lors de l'échauffement, les étirements ont vocation à gommer les petits blocages musculaires ou articulaires ponctuels et incompatibles avec la pratique de la discipline. Mais en aucun cas à assouplir vos muscles. Trop d'étirements sur de trop longues durées n'auraient qu'un effet inverse à celui recherché, en diminuant votre tonus musculaire puisque les contractions n'en seraient rendues que plus difficiles. Avant l'effort, l'idéal est donc de limiter le temps d'étirements au strict minimum. Et de bien respecter un schéma précis : après un léger échauffement en travail aérobic, contracter puis relâcher les muscles, toujours sur des amplitudes moyennes et non maximales, et sur des temps très courts. L'échauffement doit ensuite se poursuivre par des exercices musculaires dynamiques afin de rendre aux muscles toute leur efficacité. Ces exercices (qu'on appelle aussi parfois gammes, ou éducatifs) doivent s'intégrer à tout échauffement, et se rapprocher des gestes spécifiques de la discipline pratiquée : montée de genoux pour la course, simulation et gestuelle de frappes de balle au volley ou au badminton...

S'étirer pour récupérer

Là encore, attention ! Au cours d'une séance d'entraînement, surtout si elle est intensive, les fibres musculaires les plus sollicitées subissent des microtraumatismes. Les étirements doivent donc survenir uniquement après des efforts et des entraînements légers (de type aérobic (2), lorsque le muscle est suffisamment alimenté en oxygène). Les exercices doivent alors s'effectuer en douceur, en maintenant les positions sur une durée assez longue (30 à 45 secondes). L'objectif est également de favoriser la circulation sanguine, et donc une meilleure oxygénation des muscles.

S'étirer pour s'assouplir

Il est des disciplines comme la gymnastique, où l'amplitude maximale des muscles et articulations est recherchée parce que nécessaire. Ce n'est pas forcément utile dans d'autres (vélo, course à pied...). Ces disciplines font appel au stretching. Mais effectuer ce type d'exercices sur des muscles courbaturés ou trop contractés par l'effort est déconseillé. Si le muscle doit être chaud pour que les glissements des fibres soient efficaces, il doit également ne pas avoir été trop sollicité par cet échauffement.

Différentes techniques permettent d'aller au-delà de l'amplitude maximale. Mais quels que soient les exercices suivis, certaines conditions de pratiques sont indispensables pour bien effectuer ce type de travail. C'est le cas, en particulier de la température, puisque la chaleur favorise le relâchement musculaire. Evitez de trop vous étirer en hiver ! Par ailleurs, la gestion de la respiration est essentielle : il faut prendre soin d'expirer lorsque vous poussez plus loin le geste d'étirement. Une bonne gestion de la respiration régule et modère en effet certains réflexes de contraction musculaire que le corps produit en réaction aux étirements, et permet donc de mieux se relâcher.

Enfin, chaque position doit être maintenue au moins 30 secondes. Et aucun travail musculaire ne doit être fourni après une telle séance...

A noter, enfin, que si en matière de souplesse les progrès sont lents à venir, la régression est en revanche très rapide !

(1) Source : Thierry Maquet et Rachid Ziane, *Sport, santé et préparation physique*, éditions Amphora.

(2) On parle de filière aérobie quand l'oxygène de l'air est utilisé pour aider à produire de l'énergie. Les efforts en aérobie peuvent durer plusieurs heures, c'est la voie par excellence de l'endurance.

CONSEILS

Les gestes à ne pas faire

> **S'étirer par à-coups**

Le geste d'étirement doit être lent et accompagné d'une expiration longue pour respecter le temps de relâchement musculaire. Les à-coups favorisent en effet une contraction musculaire réflexe : Quand on étire brusquement un muscle, un processus réflexe fait qu'il se contracte (comme pour se protéger contre cet étirement trop violent) au lieu de se détendre. On obtient donc l'effet inverse de celui qu'on recherche : on contracte le muscle au lieu de l'étirer.

> **S'étirer dans le froid**

Les températures froides sont en effet néfastes au relâchement du muscle.

> **Trop s'étirer en début de séance**

Mauvais pour la performance, cela augmenterait même le risque de blessure en « déréglant » le muscle et les articulations.

> **S'étirer après un effort intensif**

Pour éviter d'infliger de nouveaux microtraumatismes à des muscles déjà en phase de récupération.

> **Appliquer les mêmes exercices à tout le monde**

La discipline pratiquée, l'âge, les capacités de souplesse initiale, le moment choisi au cours de l'entraînement font varier la capacité à tolérer les étirements.

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



L'ADEPS communique que les informations et inscriptions des cours généraux adeps (Jury central 2011 sont disponibles sur www.adeps.be (onglet « formations de cadres », « jury central 2011 »).

Renseignements : Valéry GERARD : Tél :02/548.20.76 Fax :02/413.29.10.

FLASH BACK SUR LE CROSS D'EVERE 2010

C'est le 21 novembre 2010 que s'est déroulée la 47ème édition du Cross Travailliste d'Evere organisé dans le cadre d'une journée Multisports de l'Association francophone du Sport Travailliste Belge. Même si cette édition a vu un nombre moins élevé de participants, ceux-ci furent enchantés. Vous trouverez, ci-après, quelques photos souvenirs.

Nous remercions la Commune d'Evere pour l'accueil, la C.O.C.O.F., l'ADEPS et les Mutualités Socialistes du Brabant pour l'aide apportée.

Rendez-vous le dimanche 20 novembre 2011 pour la 48ème édition de cette épreuve qui constitue le cross le plus ancien organisé à Bruxelles.



Les participants au jogging prêts à s'élancer.



*Podium des benjamines filles avec
Jeanne EVRARD(1ère), Chiraz Barkoumi (2ème) et Georgia Cavallaro (3ème)*



Podium des minimes filles avec Yves Richard, Président de l'A.F.S.T.B.



Podium des cadettes filles



Podium des seniors hommes avec Christian Deveen, Président de la F.B.F.A.T.