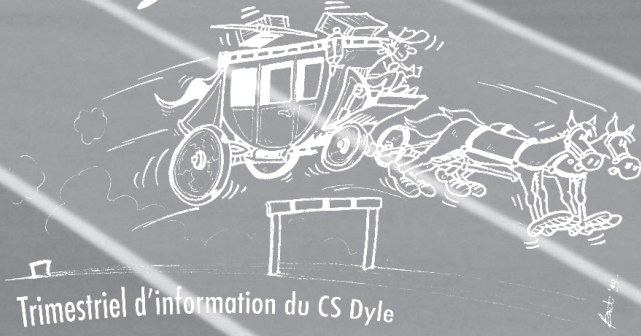


59 - Mars 2014

# Dyligences



Trimestriel d'information du CS Dyle

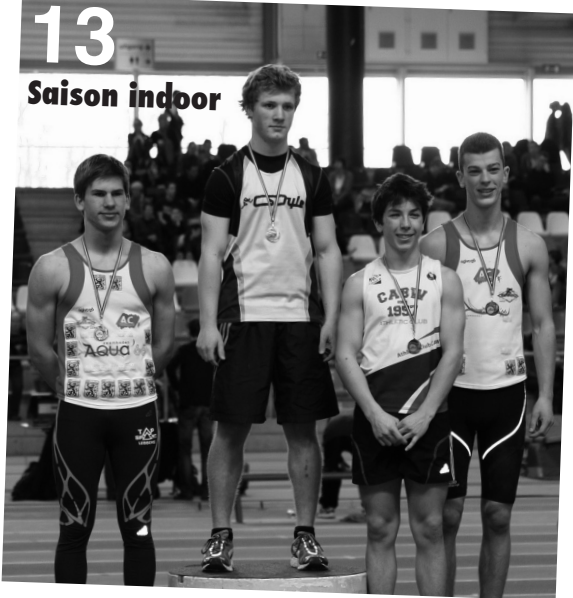


# Sommaire

## Reportages

13

Saison indoor



4 Travaux des champs : deuxième partie

8 Souper du club



## Athlètes sous la loupe



16 Lara Patris  
et Benoît Ercolani

## Le coin du médecin

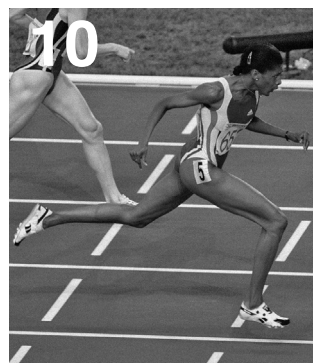
15

La reprise  
du jogging



Coup  
de projecteur

Les grands moments  
de l'athlétisme



Espace culturel

18

Nebraska et  
The Dallas  
Buyers Club



# Exceptionnel



Vincent Spletinckx

*Inutile de tergiverser, ni de recourir au langage diplomatique, la saison en salle qui s'achève a tout simplement été exceptionnelle ! Pas uniquement grâce à la performance emblématique réalisée par notre cadette Céline Gautier sur 60 m. En 7"57, elle est devenue la quatrième athlète du CS Dyle à s'emparer d'un record national. De plus, comme l'a souligné son entraîneur Alain Scarniet, son chrono lui permettrait de se classer en seconde position des meilleures performances de tous les temps en catégorie supérieure (les scolaires) dans le sillage d'une certaine Kim Gevaert. Excusez du peu !*

*Mais la saison doit également sa qualité exceptionnelle aux performances de très haut niveau réalisées dans le sillage de Céline par nombre de représentant(e)s de nos couleurs. Que ce soit Loïs Makena, Zoé Brahy, Géraldine Coulon, Florian Colle, Martin Delguste ou tant d'autres qui me pardonneront de ne pouvoir les citer dans leur intégralité, ils ont confirmé, progressé et toujours étonné.*

*Par définition, les records sont faits pour être battus et, singulièrement cet hiver, ils l'ont été plus que de coutume. Tant au niveau national (nous l'avons vu avec Céline), qu'à celui du club, ils sont même tombés comme des mouches. Compte tenu des quelques décennies d'existence de notre club, ce n'est pas une mince affaire. A tout le moins, cela traduit le niveau des performances ainsi que la densité exceptionnelle d'athlètes de qualité dont nous disposons dans de nombreuses disciplines. C'est naturellement de bon augure pour les prochains intercircles.*

*Certes, le sprint s'est taillé la part du lion, mais nous avons néanmoins enregistré moult prestations magnifiques dans des épreuves souvent très techniques comme les haies, les sauts (nous pensons tout particulièrement à la perche) et les épreuves combinées. Car, au-delà, des performances de pointe, jeunes et moins jeunes ont progressé et amélioré leurs records personnels. Le dépassement de soi n'est-il pas l'une des vocations premières de la pratique sportive ?*

*Remercions donc tous nos athlètes ainsi que leurs entraîneurs pour les grands moments hivernaux qu'ils nous ont permis de partager avec eux. Gageons que les portraits des athlètes méritants projetés sur grand écran (une excellente idée lancée par notre secrétaire Nathalie) seront encore plus nombreux à l'occasion du souper du club 2015 !*



[www.dyligences.be](http://www.dyligences.be)

 [mail@dyligences.be](mailto:mail@dyligences.be)

Rédaction

**Rédacteur en chef :** Vincent Spletinckx

**Rédacteurs :** Sébastien Degrève, Gilles Emond, Michel Fontaine, Jean-Marc Leduc, Christophe Lejeune, Benoît Malo, Vincent Spletinckx, Nicolas Van Ruychevelt.

**Correctrice :** Béatrice Carlier

Mise en page

**Layout :** Patricia Burnotte

**Illustration :** Bat

Internet

**Web Designer & Web Editor :** Vincent Spletinckx





# Travaux des champs seconde partie

**Le ciel est bleu, les oiseaux chantent, les arbustes fleurissent et la température est douce : à l'heure d'écrire ces lignes, le printemps semble être déjà de retour. Pourtant, nous sortons de l'hiver et les pointes chargées de boue après l'effort viennent d'être rangées après un dernier nettoyage. La saison de cross fut riche en émotions et le succès de notre challenge intime ne se dément pas !**



par Gilles Emond

### Rixensart : nouvelle variété

Reprenons notre récit où nous l'avions laissé, à savoir le 22 décembre. Ce jour-là, on annonçait de fortes pluies, de quoi faire pâlir les plus courageux. Néanmoins, 66 dylois se présentaient au départ de la première édition du cross organisé par le club voisin du RIWA au travers du parc des Charmettes. Le parcours ne manquait pas d'attrait et proposait deux variétés forts différentes. La première partie plate avait été tracée en lacets sur un terrain de football. La seconde, par contre, empruntait des chemins forestiers en forte déclivité et tout ce que l'on descend, il faut le remonter ! Bref, un parcours exigeant mais varié à emprunter une, deux, trois, quatre ou cinq fois selon l'appétit et surtout la catégorie. Quelques beaux résultats, tant quantitatifs que qualitatifs étaient enregistrés. Cinq benjamins au départ et tant Emeline que Delphine sur le podium, Juliette Coulon 4<sup>e</sup> en minimes, 11 cadets dans la course (!) avec Jeff et Tancred sur le podium, Claude Léonard 4<sup>e</sup> en masters alors que son fils Maxime est 3<sup>e</sup> en minime, précédé de Baptiste Heroufosse, qui gagne la course haut la main. Un autre Baptiste – Lejeune – gagne aussi en pupilles, tout comme la révélation de l'après-midi, Elodie Molhant chez les cadettes. Maxime Delvoie, de retour de Bruxelles, venait prendre la 2<sup>e</sup> place en scolaire. Et la pluie, me direz-vous ? Petit bonheur météo-

rologique, ce n'est qu'au moment de démonter la tente qu'elle s'est abattue sur le site.

### Bruxelles : potager urbain

Ce même jour, notre capitale accueillait une manche de la Cross Cup. Quinze participants en jaune et bleu au départ des courses de cette épreuve très populaire. A épinglez, Maxime Delvoie qui portait le maillot national pour le challenge inter-pays. Il termine 16<sup>e</sup> de sa course. Gilles Antoine est quant à lui 15<sup>e</sup> en cadets.

### Châtelet : à flanc de coteau

Après avoir laissé quelques semaines aux organismes fatigués pour se ressourcer pendant les fêtes de fin d'année, 57 dylois se retrouvaient ce 12 janvier sur le site du parc communal de Châtelet pour arpenter l'un des plus beaux parcours de la saison. Si le thermomètre affichait 0 °C lors de l'arrivée sur le site, le ciel bleu avait tôt fait de dissiper les brumes matinales. Il nous encourageait à attaquer avec ardeur la longue côte au pied de laquelle sont donnés les départs de chaque course. De la prairie, de la forêt, une rivière, des virages, des lignes droites, des côtes, des descentes, du plat, il y en a pour tous les goûts mais ici, il faut prendre tout ! Ce n'est pas ce qui arrêtaient nos coureurs et coureuses et, en particulier, les jeunes pousses bien présentes dans les tops 5 : Baptiste Lejeune, 3<sup>e</sup> en pupilles garçons et Louison Descamp, 4<sup>e</sup> en minimes filles. On notait des tirs groupés : Baptiste Heroufosse (2<sup>e</sup>), Maxime Léonard



(3<sup>e</sup>) et Manu Daman (5<sup>e</sup>) et chez les cadettes dames avec Emma Descamps (3<sup>e</sup>), Charlotte Verhoeven (4<sup>e</sup>) Manon Roelandts (5<sup>e</sup>) en minimes garçons ainsi que les scolaires garçons Maxime Delvoie (3<sup>e</sup>), Mathieu Delespesse (4<sup>e</sup>) et Emile Descamps (5<sup>e</sup>) alors que Tanguy Fontaine est 4<sup>e</sup> en juniors.

## Hannut : labours d'hiver

Le 26 janvier voyait le retour de la Cross Cup dans le programme de notre challenge intime avec le cross de Hannut. Une compétition BPM indoor avait lieu le même jour, ce qui réduisait le nombre de participants. Nous étions néanmoins 31 au départ. Une fois de plus, les organisateurs avaient modifié le parcours tout en restant sur le même site : une amélioration pour les spectateurs mais les athlètes y trouvaient aussi leur compte, car certaines parties dangereuses avaient été modifiées. Boue et vent étaient par contre bien au rendez-vous, surtout pour les masters qui s'élançaient en dernier sur un terrain labouré par le passage de milliers de spikes tout au long de la journée. Côté résultats, on applaudissait la victoire de Nadège Dom Modi dans la course minimes : une magnifique prestation dans cette course fort relevée. Egalement dans le top 10, Manu Daman 6<sup>e</sup> en minimes garçons, Gilles Antoine, 7<sup>e</sup> en cadets et Maxime Delvoie 10<sup>e</sup> en scolaires.

## Malèves : cultiver son propre jardin

La troisième édition de notre cross de Malèves ce 9 février fut sans conteste une réussite. Cent dylois au départ et un grand nombre de non-affiliés, ce qui est encourageant pour notre future section Perwez. Tout le monde a encore en mémoire la très photogénique première édition courue dans un froid glacial et sous un paysage enneigé : cette année, la température était clémente mais les pluies de la veille avaient rendu le parcours particulièrement glissant. Le tracé avait également été agrémenté d'une petite boucle supplémentaire réservée aux juniors, seniors, masters : une petite gâterie qui n'a laissé personne indifférent ! Petit coup de chapeau au passage à tous les signaleurs qui ont aiguillé les coureurs à la perfection. Il y eut évidemment des podiums pour les dylois telles que Emma Descamps en cadettes, Elodie Scarniet et Véronique Detry en cross court dames, Delphine Louveaux et Emeline Serneels en benjamines, Baptiste Lejeune en pupilles, Gilles Antoine et Simon Delespesse en cadets, Nadège Dom Modi et Maxime Léonard en minimes ou Tanguy Fontaine en juniors. Si les résultats sont importants, la plus belle réussite fut sans doute la participation croissante et l'accessibilité à tous, quel que soit le niveau ou l'âge : des plus jeunes (nés en 2007) au plus âgé, tel notre Dédé (André Van Horle), ancien haltérophile, né en 1944, qui terminait vaillamment les 6.250 m du parcours masters. C'est cela aussi l'esprit du cross-country.

## Rotselaar : spécialité brabançonne

Deux jours après la Saint-Valentin, c'est sur la terre du village de Rotselaar que se tenait une nouvelle manche de la cross-cup également championnat régional pour nos amis flamands. La discipline se pratique en famille : au rang des dylois, on notait les résultats de Zoé Delos (min) 5<sup>e</sup> et son papa Olivier (cross court) 75<sup>e</sup> ainsi que Gilles Antoine (cad) 11<sup>e</sup> et sa grande sœur Elise (scol) 18<sup>e</sup>. Maxime Delvoie (scol) était également venu défendre son classement Cross Cup (11<sup>e</sup>).

## Dour : les meilleurs produits du terroir


La plaine du site de la Machine à Feu accueillait le 23 février les championnats francophones et donc un grand nombre de participants de qualité, dont 24 dylois. Plaine loin d'être morne ! Si temps clément et sol relativement sec étaient au menu, le fameux et spectaculaire raidillon allait être une fois de plus au centre des conversations. Comment l'aborder : en force ou à son aise ? En s'élançant vivement ou sans hâte ? En attaquant au sommet ou en prenant le temps de récupérer ? Avec ou sans les mains ? Ce qui est certain, c'est que dans de nombreuses courses, ce fut le moment décisif ! Côté résultat, on saluait la médaille d'argent de Nadège Dom Modi en minimes, la belle 6<sup>e</sup> place de Gilles Antoine en cadets et la 9<sup>e</sup> de sa sœur Elise Antoine en scolaires. Martin Delguste est 11<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> francophone en cross court.

## Wachtebeke : le national

Point final de la saison : le dimanche 9 mars, Wachtebeke accueillait la dernière épreuve de la Cross Cup qui représentait également les championnats de Belgique. En cette fin de congé de carnaval et au lendemain du souper du club, 5 dylois étaient présents sur ce tout nouveau parcours.

Nadège Dom Modi (min) monte sur le podium avec une superbe médaille d'argent. Elle confirme ainsi son rang au terme d'une saison bien remplie. Ils n'étaient pas moins de 102 au départ de sa catégorie ! Gilles Antoine (cad) est 5<sup>e</sup> sur 92 partants : une superbe performance qui le récompense du travail de toute la saison et est significatif de sa montée en puissance progressive tout au long de l'hiver ! Sa sœur, Elise Antoine (scol) était également de la partie avec une 19<sup>e</sup> place sur 55. Chez les scolaires hommes, Benoît Ercolani est 29<sup>e</sup> sur 55 et Félix Syfer 44<sup>e</sup> sur 65. Soulignons enfin la belle 5<sup>e</sup> place de Maxime Delvoie dans le classement final de la Cross Cup.

A l'heure de tirer le bilan de la saison, on ne peut que se réjouir de la récolte de ces travaux des champs hivernaux : 66 athlètes ont été classés dans notre challenge intime, soit 39 BPM (minimum 3 participations) et 27 autres (minimum 5 participations). Quatre cent quatre vingt-six participations au total, soit une légère baisse par rapport à 2013 qui s'explique par un léger recul au niveau de l'école et probablement aussi par la suppression d'une épreuve pour raison de calendrier. Le bilan le plus important sera cependant constitué par les souvenirs, les joies, la solidarité et l'entraide dans les moments difficiles et surtout le plaisir de la course partagé tout au long de la saison. Place maintenant à la piste, au chronomètre implacable, à la crème solaire et aux tenues légères !

	<p><b>Willy Maes</b> 18 mars 1938 - 10 mars 2014 Para-commando Inspecteur de Police</p>
	<p>Arbre de Vie, Pilier de tendresse, de joies, de rires, Solide comme un roc, Courageux jusqu'à l'ultime dans les épreuves, Ainsi tu resteras dans nos cœurs.</p> <p>Ta famille d'amour.</p>



## Coup de projecteur



**Coup de projecteur sur les membres du conseil d'administration afin de mieux les connaître et découvrir leur fonction respective au sein du club, leurs objectifs et motivations.**  
**Au suivant ...**

### Sébastien Degrève

**Age :** 34 ans (né le 6 novembre 1979).

**Profession :** contrôleur externe agréé (installations techniques).

**Hobbies :** ma famille, mes proches, mes projets et mes travaux.

**As-tu pratiqué ou pratiques-tu encore l'athlétisme ou tout autre sport ?**

J'ai pratiqué l'athlétisme à Louvain-la-Neuve depuis mes 15 ans. J'ai coaché à l'école d'athlétisme quelques années. Je me suis éloigné physiquement du club il y a une dizaine d'années, en y restant affilié et en participant régulièrement aux Intercercles. Je m'en suis rapproché dernièrement. J'ai surtout pratiqué les lancers du disque et du marteau. J'ai touché à la marche athlétique.

Je suis certifié entraîneur de niveau 2 en lancer, mais je ne coache pas actuellement. Je suis officiel national et juge de marche national. Enfin, je suis impliqué depuis environ 10 ans en tant que membre de commission auprès de la LBFA.

**Depuis combien de temps es-tu membre du club et depuis combien d'années fais-tu partie du CA ?**

Je suis affilié au CS Dyle depuis près de 20 ans, membre du CA depuis environ 1 an.

**Quelles sont les raisons qui t'ont poussé à présenter ta candidature ?**

Mon implication naturelle dans les intérêts du club et le respect pour ce que la structure m'a apporté, apporte et apportera à d'autres personnes et donner de soi pour le bien d'un plus grand nombre.

**Quelle fonction spécifique occupes-tu au sein du CA ?**

J'ai des affinités avec l'informatique et le web.

**Quels sont tes objectifs et motivations ?**

Je suis extrêmement sensible à l'intégration et l'épanouissement individuel et collectif au travers de la pratique sportive et de l'organisation de celle-ci.



Le respect mutuel en tant que ciment d'une communauté socio-culturelle mixte constitue tant un défi quotidien qu'un constituant essentiel. L'introspection, l'autoscopie et l'autodérision ne doivent pas non plus être négligées. L'engagement est nécessaire. L'excellence dans l'art du juste effort est fondamentale et pourtant utopique.

**Quel est le meilleur souvenir de tes années au sein du CS Dyle ?**

Mes meilleurs souvenirs sont liés à mes rencontres avec des personnes exceptionnelles (au niveau du club ou de la communauté de l'athlétisme belge), avec leurs spécificités et leurs points forts. Ce ne sont pas réellement des souvenirs car je suis porté au quotidien par leurs bons conseils, leurs enseignements ou leurs philosophies qu'ils m'ont permis, à mon tour, d'intégrer ou recréer.



# Qu'est-ce que le dopage ?

**Qu'est-ce que le dopage ? « Le dopage est une pratique qui consiste à absorber des substances ou à user des méthodes visant à augmenter ses capacités physiques ou mentales ». Avec une définition pareille, vous comprendrez que le sujet est vaste.**



Benoît Mala

Au-delà du principe éthique suivant lequel se doper, c'est de la triche, il faut se rendre compte que cela peut aussi abîmer votre santé. En effet, la majorité des produits qui sont utilisés sont des médicaments que tout le monde peut acheter en pharmacie avec une ordonnance. Le seul problème, c'est que les dosages sont prévus pour soigner un malade et non une personne en bonne santé. De plus, ces médicaments sont surdosés. Il ne faut pas non plus oublier que tous les médicaments ont des effets secondaires plus ou moins dangereux et c'est encore plus vrai aux dosages utilisés pour obtenir un réel effet sur la performance !

Dans les produits dopants se retrouvent aussi les drogues dites récréatives. Il y a quelques bons exemples récents comme Tom Boonen (cycliste) ou Charline Van Snick (judoka) qui ont, ou ont eu, des soucis parce que les laboratoires de lutte contre le dopage ont retrouvé des traces dans leurs échantillons d'urine. Vous avez probablement appris que lors des compétitions, certains athlètes francophones se sont déjà fait prendre parce qu'ils avaient fumé un petit "pétard" lors d'une soirée. Mon propos n'est pas de dire s'il est bien ou mal de fumer un petit "joint", mais sachez que les laboratoires sont à même de retrouver des traces dans votre urine 4 à 6 semaines après avoir été "exposé" à de la fumée de cannabis. Je vous dirais toutefois ceci à propos du cannabis : ce n'est pas vraiment conseillé pour la pratique de notre sport qui est tout en explosivité, alors que le cannabis est un relaxant, un anesthésiant.

D'autre part, pensons aux asthmatiques qui se demandent ce qu'ils doivent faire pour ne pas avoir de soucis. Pour vous aider, voici la réponse que vous pouvez trouver sur le site de la commission antidopage de la L.B.F.A. : « Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2010, le salbutamol (Ventolin®, Airomir®, Combivent®, Doc Salbuta®, Ecosal®, Nedu-Iprasal®, Novolizer salbutamol®, Salbutamol Sandoz®) et le salmétérol (Sérévent®, Sérétide®), utilisés en inhalation et à doses thérapeutiques, ont été supprimés de la **Liste des interdictions**. L'obtention d'une AUT n'est donc plus requise pour leur emploi.

Le formotérol (Oxis®, Foradil®, Novolizer Formoterol®, Formagal®, Formoair®, Symbicort®, Inuvair®) pour inhalation administré

à une dose maximale de 54 µg par 24 heures, est également autorisé depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2013.

De même, l'usage des corticoïdes par voie inhalée ne nécessite pas d'AUT.

En conclusion, je vous invite à aller visiter ce lien : <http://www.lbfa.be/web/questionsreponses>.

Sur cette page, vous trouverez un ensemble de questions et réponses référencées par la commission antidopage. Si jamais vous avez des questions qui ne sont pas reprises, je vous conseille d'envoyer un mail à l'adresse : [antidopage@lbfa.be](mailto:antidopage@lbfa.be)

Méfiez-vous de ce que l'on pourrait vous proposer sur le bord d'une piste, ainsi que des personnes qui vous disent : « prends ce produit, tu iras plus vite ».





## A feu et à sang

**Un dîner cent pour cent dominé par les performances de nos jeunes athlètes, une bonne habitude pour cette soirée des récompenses ! Cet apport de sang neuf me réjouit, même si la piste de danse fut trop vite... exsangue d'amateurs de "danse floor". Récit d'une belle soirée.**



Jean-Marc Leduc

Ce n'est plus une surprise, tout le monde le sait, le souper est aussi le prétexte pour célébrer nos athlètes et récompenser les plus performant(e)s. Les récompenses sanctionnent (dans le bon sens du terme, bien sûr) les athlètes qui ont battu un record de club durant la saison indoor 2012-2013 et la saison outdoor 2013. Du haut de ses 40 ans, notre club a accueilli bon nombre d'athlètes. Malgré cela, les records du club tombent chaque année et sont sans cesse améliorés. Cette année n'a pas fait exception. J'ai encore été impressionné par le nombre de records battus.

Que l'on ne s'y trompe pas, et que les autres athlètes n'en prennent pas ombrage, ce n'est pas parce qu'ils ne battent pas un record de club qu'ils ne sont pas méritant(e)s. Je souhaite donc insister sur le fait que nos félicitations s'adressent à tous nos athlètes et que chacun à son niveau est finalement un champion.

La remise des récompenses en ce mois de mars 2014 célèbre les performances de 2013 (voire 2012 pour la première partie de la saison indoor). Or l'actualité nous a fait bousculer un peu le protocole habituel des remises de trophées en mettant à l'honneur une athlète très talentueuse, pour ne pas dire exceptionnelle. La semaine précédente, en effet, rassemblait les meilleurs athlètes belges des catégories cadets et scolaires dames et hommes, à l'occasion des championnats de Belgique indoor à Gand. Le CS Dyle y était très bien représenté et je pense ne pas me tromper en me faisant le porte-parole des entraîneurs et parents présents pour affirmer que les athlètes du club s'y sont distingués et ne sont pas passés inaperçus. Nos jeunes ont glané de belles médailles et ont singulièrement marqué les esprits. Une cadette a emporté l'or sur le 60 mètres plat et un cadet l'a imitée quelques minutes plus tard à la perche.

Notre perchiste Florian Colle, non content

d'avoir remporté le concours, a demandé une barre à 4 m 26 en vue de battre le record de Belgique établi il y a belle lurette (oui 'belle lurette' est bien utile lorsqu'on ne connaît pas la période écoulée). Ce n'est que de très peu que la barre n'est pas restée là où nous le souhaitions. C'est clair, Florian a le record dans les jambes et dans les bras. Il a notre soutien indéfectible pour sa prochaine tentative. Quel que soit le résultat, il a d'ores et déjà acquis toute notre admiration. Mais revenons au 60 mètres (après tout, bien que totalement impartial, c'est quand même ma course préférée) et signalons bien fort que nous avons deux athlètes (cadettes) en finale, excu-





sez du peu ! Lara Patris bat pour la 4<sup>e</sup> fois son record personnel cet hiver et termine sa course à une très belle 7<sup>e</sup> position, établissant un nouveau record personnel à cette occasion.

Il n'aura échappé à personne que les championnats de cette année 2014 furent d'un cru exceptionnel, les 3 athlètes du podium établissant toutes les trois des chronos qui comptent parmi les 10 meilleures performances belges de tous les temps. Il va falloir attendre belle lurette avant que ça ne se reproduise (vous avez remarqué, 'belle lurette' fonctionne très bien dans ce cas-ci aussi).

La course a été remportée par notre phénomène Céline Gautier dans un temps décoiffant de 7"57. Au passage, Céline pulvérise le précédent record de Belgique de 9 centièmes. Je pense sincèrement que cette performance n'est pas prête d'être mise à mal... quoique, allez savoir, en sport, tout est toujours possible.

Je souhaite également féliciter Zoé Brahy pour la médaille de bronze qu'elle a remportée sur le 60 mètres haies en juniors. Dans le groupe de sprint, saluons aussi le très bon chrono de Charles Autphenne qui pulvérise son propre record de près d'une seconde sur 400 m.

Je ne peux citer tout le monde, je prie les oubliés de bien vouloir m'en excuser, mais je ne peux terminer sans citer Lois Makena qui 'survole' les barres du saut en hauteur et se propulse à une hauteur donnant tout simplement le vertige 2 m 09 ! (déjà battu cet hiver 2014 si je ne me trompe pas).

Encore félicitations à toutes et à tous, médaillés, finalistes, participants.

Où en étais-je ? Ah oui, le souper, il commença par un apéritif bien agréable et en compagnie de gens, ma foi, fort sympathiques au demeurant. J'en profite pour dire ma joie de côtoyer les entraî-



neurs et les parents qui entourent et accompagnent leurs enfants au sein de ce club si agréable.

Ensuite, Pascale et Yves Savary nous ont préparé un excellent repas sous forme de buffets variés de grande qualité. Rassurez-vous, ils n'étaient pas seuls en cuisine. Une petite armée de volon-

Devenez officiel d'athlé !

Vous accompagnez vos enfants en compétitions ?

Sympathisant ou ancien athlète, vous souhaitez rester dans l'ambiance de l'athlétisme ?

N'hésitez-pas à vous proposer pour aider ponctuellement nos juges et officiels lorsque vous êtes présents à nos compétitions. Nous aimerions pouvoir compter sur une dizaine de volontaires supplémentaires ! Parlez-en avec Jacques Desomer ou un entraîneur.

taires les ont bien secondés durant le coup de feu. Qu'ils en soient tous remerciés également !

La remise des trophées s'est déroulée en trois phases. Notre président Emile Buffin, a résumé les saisons indoor et outdoor écoulées en les ponctuant de faits plus ou moins marquants. J'ai personnellement (et mon avis a été largement partagé) beaucoup aimé l'idée de créer une fiche signalétique des athlètes mis à l'honneur. C'est une initiative de notre secrétaire Nathalie De Paul, si je ne m'abuse. Bravo à Nathalie et à ceux qui l'ont aidée.

La tombola a rencontré un franc succès. La sono n'a pas eu la même chance, peu de candidats (et de candidates) pour se trémousser sur la piste.

Minuit, une hémorragie se déclare dans la salle "hémophile" qui se vide de ses occupants. A minuit et demi, nous ne sommes plus qu'une poignée. Il est temps de ranger dans la bonne humeur.

Je retrouve finalement mon lit à 2 heures du matin, fatigué mais content d'avoir passé une bonne soirée riche en plaisirs.

A l'année prochaine à n'en pas douter !

## A vos agendas 2014

**Samedi 26 avril** - USBW - 1<sup>re</sup> manche Challenge des Jeunes du BW

**Judi 1<sup>er</sup> mai** - CSDY - Challenge Eric De Meu (BPM) épr. combinées

**Samedi 3 mai** - CABW - Intercercles Cadets-Scolaire Division I

**Samedi 10 mai** - DAMP - Intercercles dames Div. Nationale

**Dimanche 11 mai** - Lier - Intercercles Hommes Div. Nationale

**Samedi 17 mai** - ACLO - Championnats LBFA Toutes Catégories

**Samedi 24 mai** - USBW - Championnats LBFA Cadets/Scolaires

**Samedi 31 mai** - CABW - 2<sup>e</sup> manche Challenge des Jeunes du BW

**Dimanche 8 juin** - CSF - Intercercles Masters - Hommes/Dames

**Samedi 14 juin** - CSDY - Jogging du CS Dyle

**Samedi et dimanche 14-15 juin** - Championnats de Belgique Masters

**Dimanche 22 juin** - RIWA - 3<sup>e</sup> manche Challenge des Jeunes du BW

**Sa. et di. 26-27 juillet** - Bruxelles - Championnats de Belgique TC

**Sa. et di. 30-31 août** - Lier - Championnats de Belgique Cadets/Scolaires

**Vendredi 5 septembre** - Bruxelles - Mémorial Van Damme

**Dimanche 7 septembre** - RFCL - Championnats LBFA de relais

**Dimanche 14 septembre** - JSMC - Championnats de Belgique Jun/Espoirs

**Dimanche 21 septembre** - SMAC - Championnats de Belgique de relais

**Samedi 27 septembre** - CABW - Criterium des Jeunes

**Dimanche 05 octobre** - CSDY - 4<sup>e</sup> manche Challenge des Jeunes du BW



## Marie-José Pérec: la gazelle des Antilles

**Triple médaillée d'or aux jeux Olympiques et double championne du monde, Marie-José Pérec est l'athlète française la plus titrée de l'après-guerre. Elle est également la première à avoir remporté deux titres olympiques sur le tour de piste. Malgré son faux pas des Jeux de Sydney en 2000, cette jeune femme au talent exceptionnel, à la fois timide et discrète demeure l'une des personnalités sportives les plus appréciées.**



par Vincent Spletinckx

Marie-José Pérec voit le jour en mai 1968 en Guadeloupe, dans les Antilles françaises, tandis que les étudiants et les forces de l'ordre s'affrontent sur les barricades de la métropole. Au même moment, dans les Pyrénées, une certaine Colette Besson entame la préparation qui la conduira à une victoire olympique aussi inattendue que magnifique sur 400 m aux Jeux de Mexico quelques mois plus tard (Cf. *Dyligences* n° 56).

### Premières foulées hésitantes

Marie-Jo ne s'en soucie pas encore. Bien que dotée d'un physique athlétique qui n'est pas sans rappeler celui de Wilma Rudolph, la légendaire "Gazelle Noire" (Cf. *Dyligences* n° 3, 38 et 41), elle ne s'intéresse pas particulièrement au sport si ce n'est que, comme son illustre aînée américaine, elle pratique le basket-ball avec un certain succès. Il n'en faut pas plus pour que Marie-Hélène Soual, professeur d'Education Physique et Sportive, la remarque et l'encourage à participer à une compétition d'athlétisme. L'adolescente, qui n'a encore jamais chaussé de pointes ni pris de départ en starting-blocks, parvient néanmoins à se qualifier pour les championnats de France scolaires où elle termine seconde.

Malgré cette performance plus qu'encourageante, Marie-Jo doit attendre 1985 pour intégrer l'INSEP (Institut National du Sport et de l'Education Physique). Elle s'y entraîne sous la houlette de Fernand Urtebise en compagnie d'athlètes tels que Daniel Sangouma et Laurence Billy. Malheureusement, l'insistance d'Urtebise à privilégier le 200 m au détriment du 400 en raison de la taille de ses jambes, la décourage. Marie-Jo décide alors de mettre un terme à l'expérience.

Elle abandonne ses études et vit de petits boulots. Heureusement, son compagnon de l'époque parvient

à la convaincre de reprendre l'entraînement en 1987 sous la houlette de François Pépin. L'approche de ce dernier convient à l'athlète solitaire. Dès l'année suivante, elle améliore (en 51"35) le record de France du 400m, détenu depuis près de vingt ans par Nicole Duclos et Colette Besson, et participe à ses premiers jeux Olympiques à Séoul (où elle est éliminée en quart de finale du 200 m).

### Une ascension rapide

En 1989, la jeune athlète se distingue tant en salle qu'en plein air sur 200m et en relais. En fin de saison, bien que tentée par le 400m haies, elle renoue avec le tour de piste plat lors de la Coupe du monde des Nations organisée à Barcelone. Sa disqualification pour avoir mordu la ligne blanche de son couloir la prive toutefois de la victoire au détriment de la Cubaine Quirot. Qu'à cela ne tienne : en 1990, aux championnats d'Europe de Split, elle franchit une nouvelle étape en décrochant la médaille de bronze.

Afin de préparer les futurs rendez-vous internationaux, Marie-Jo, recommandée par la Fédération française d'athlétisme, rejoint le groupe d'entraînement de Jacques Piasenta. Le retard pris suite à une opération au genou en décembre ne l'empêche pas de porter le record de France du 400 m à 49"32 au printemps. Elle détient alors tous les records hexagonaux, du 100 au 400 m. Malgré le grand stress engendré par son statut de favorite des championnats mondiaux de Tokyo en 1991, la Gazelle des Antilles ne se laisse pas intimider par la présence de la championne d'Europe Grit Breuer dans sa foulée. Elle améliore son record national (49"13) et s'impose à l'Allemande ainsi qu'à l'Espagnole Sandra Myers. Sa présence permet en outre au relais français du 4 x 100 m de décrocher une honnête cinquième place en finale.

### La consécration

Dès le début de la saison olympique, Marie-Jo Pérec ne laisse à personne le soin de réaliser la meilleure performance mondiale



en 49"50. Ce n'est pourtant qu'un avant-goût de ce que la Guadeloupéenne réserve à ses adversaires en terre catalane. En finale des Jeux de Barcelone, sur la colline de Montjuïc, elle se montre irrésistible. Débarrassée de Breuer, suspendue pour dopage, Pérec affronte la championne en titre, Olga Bryzgina. Dans la dernière ligne droite, la grande foulée de la Française fait cependant la différence face à son aînée et elle décroche, en 48"83, le titre olympique sous les yeux de son modèle Colette Besson. Ensuite, elle manque de peu une médaille olympique supplémentaire, le 4 x 100 m hexagonal qu'elle compose avec Patricia Girard, Odiah Sidibé et Laurence Billy, échouant à quelques centièmes du podium. Marie-Jo n'en démontre pas moins sa polyvalence quelques semaines plus tard en portant son record personnel sur 200 m à 22"20 lors du meeting de Zurich.

## De nouveaux défis

Cette performance l'encourage à relever de nouveaux défis. C'est ainsi qu'elle décide de s'aligner sur cette distance aux championnats du monde de Stuttgart en 1993. Malheureusement, une blessure aux ischio-jambiers lors du Nikaïa de Nice l'empêche d'y être à son meilleur niveau. Voyant la Jamaïcaine Merlene Ottey s'envoler en compagnie de Torrence et Privalova, la Française n'insiste pas et se contente d'une quatrième place. C'est également au pied du podium qu'échoue le relais 4 x 100 m tricolore derrière les intouchables Russes, Américaines et Jamaïcaines.

Son refus de participer aux championnats d'Europe en salle à Helsinki en 1994 parce qu'elle s'estime imparfaitement préparée, met un point final à sa collaboration avec Jacques Piasenta. La championne française choisit d'intégrer le groupe de John Smith, lui-même spécialiste du tour de piste (au début des années 1970), aux Etats-Unis. Entourée d'autres athlètes talentueux, Marie-Jo y retrouve des conditions idéales d'entraînement ainsi qu'un certain anonymat. Sous la houlette du gourou californien, elle progresse encore et remporte le titre européen du 400 m à Helsinki en surclassant ses adversaires de près d'une seconde. Elle double la mise grâce aux relais 4 x 400 m français qui s'impose face à la Russie et l'Allemagne.

Au cours de la saison 1995, Marie-Jo Pérec multiplie les courses afin de se préparer à cumuler les épreuves lors des grands championnats. Elle s'aligne tant sur 200 m que sur 400 et 400 m haies. Gagnant en confiance, elle se présente aux championnats du monde de Göteborg en 1995 auréolée du titre de grandissime favorite. Malgré le forcing de l'Australienne Kathy Freeman, qui lui coûtera une place sur le podium, Pérec s'impose largement dans le temps de 49"28 devant Pauline Davis et Jearl Miles. A l'occasion du meeting de Zurich, la Française établit un nouveau record national du 400 m haies en 53"21, relativement proche du record mondial établi peu avant par Kim Batten (52"61).

## Double doublé historique

L'horaire olympique sur mesure obtenu exceptionnellement par Michael Johnson afin de pouvoir doubler les épreuves du 200 m et du 400 m, donne des idées à John Smith et Marie-Jo. La désignation de cette dernière en tant que porte-drapeau de la délégation française aux Jeux d'Atlanta est de bon augure. D'entrée, Marie-Jo devient la première athlète à conserver son titre olympique sur le tour de piste. Grâce à la farouche résistance de Kathy Freeman qui la pousse dans ses derniers retranchements, elle y ajoute la manière, portant son record personnel et le record olympique à 48"25. Troisième performance mondiale de tous les temps sur la distance, ce chrono est considéré par beaucoup, dont Colette Besson, comme le véritable record mondial de la distance. Les performances de

Marita Koch (47"60) et de Jarmila Kratochvilova (47"99) à une époque où les contrôles anti-dopage étaient plus symboliques sont, compte tenu des méthodes peu orthodoxes des pays de l'Est dans les années 1970 et 80, sujettes à caution. Entretemps, la Gazelle antillaise s'est lancée un nouveau défi. En l'absence de Gwen Torrence, elle affronte la Jamaïcaine Merlene Ottey sur 200 m. Bien placée au troisième couloir, la Française est l'une des premières en action. A l'entrée de la ligne droite, elle déploie sa grande foulée et se détache inexorablement dans les derniers mètres pour souffler la politesse, en 22"12, à la Jamaïcaine qui, à 36 ans, voit s'envoler ses derniers espoirs de devenir championne olympique. C'est probablement pour cette raison que Marie-Jo contient sa joie, malgré le doublé exceptionnel qu'elle vient de réaliser.

## Des lendemains qui déchantent

Des blessures de plus en plus nombreuses contrarient progressivement sa préparation et ses performances s'en ressentent. En 1997, victime d'une élongation, elle se voit contrainte d'abandonner en demi-finale du 200m des Mondiaux d'Athènes. Quelques mois plus tard, suite à une visite effectuée au Togo en tant qu'ambassadrice de l'UNESCO, elle est victime du virus d'Epstein-Barr qui lui occasionne fatigue persistante et problèmes cardiaques. Elle est victime d'un malaise et le traitement prescrit lui fait prendre plus d'une dizaine de kilos. Ce n'est qu'en 1999 qu'elle peut reprendre le chemin des pistes. Malheureusement, elle est loin de reproduire ses résultats d'antan. En février 2000, la championne quitte John Smith, malgré leurs bonnes relations, estimant qu'il n'a pas assez de temps à lui consacrer. Elle surprend tout le monde en faisant appel aux services de Wolfgang Meier, le mari et ex-entraîneur de Marita Koch. Apparemment, cette décision trouve son origine dans la rencontre entre les trois protagonistes organisée par le journal *l'Equipe* peu après les Jeux de Barcelone. En dépit des accusations de dopage lancées par Pérec à l'encontre de Koch à l'époque, la Guadeloupéenne entend bien profiter de cette association pour retrouver le chemin du succès.

## Le rendez-vous manqué

Cependant, malgré les conseils de Meier et Koch, la championne française ne retrouve pas vraiment ses marques. En 50"32, elle parvient certes à se qualifier pour ses quatrièmes Jeux et conserve l'espoir d'une improbable passe de trois sur le tour de piste. Malheureusement, Marie-Jo n'a pas pleinement mesuré l'ampleur du défi qui l'attend face à l'Australienne Kathy Freeman à Sidney. Plus qu'une athlète au sommet de sa forme, celle qui a l'honneur d'allumer la flamme olympique est également devenue, en raison de ses origines aborigènes, le symbole de la réunification de tout un peuple. Eloignée du village olympique, réfugiée dans une chambre d'hôtel et se sentant persécutée, Marie-Jo craque sous la pression qu'elle s'est imposée et s'enfuit de manière rocambolesque. Par crainte de la défaite, elle se prive d'une participation à l'une des courses les plus émouvantes de l'histoire des Jeux. Kathy Freeman l'emporte, entraînant dans son sillage quatre autres athlètes sous les 50 secondes.

## Vers de nouveaux horizons

N'ayant pas retrouvé sa vista des années 1990, Marie-Jo Pérec annonce officiellement la fin de sa carrière athlétique en juin 2004. Comme nombre de sportifs de haut niveau, elle n'en quitte pas pour





## Le challenge du Brabant wallon... en deux temps trois mouvements

**Depuis le mois de novembre, nos benjamins – pupilles et minimes s'affrontent dans le challenge du Brabant Wallon. Petit résumé de son fonctionnement.**



*Christophe Lejeune*

Le principe de ce challenge est fort simple, les athlètes gagnent des points en fonction de leurs performances lorsqu'ils participent à une compétition organisée par un club du Brabant Wallon (CS Dyle, CABW, RIWA ou USBW) dans le cadre de ce mini-championnat. Le challenge est composé de trois parties : le cross, l'indoor et la piste. En ce début de printemps, les deux premières parties de ce challenge se sont déjà clôturées, l'occasion de faire un premier bilan pour nos benjamins et benjamines.

### Le challenge Cross

*Au cross, le plus dur pour les jeunes est de ne pas courir trop vite et de pouvoir tenir le rythme pendant les 600 m du parcours. Tout un apprentissage !*

Chez les filles, quatre athlètes ont brillé par leur présence. Cinquième au cross de Nivelles, Delphine n'a cessé de progresser et a fait des podiums sur les trois autres cross. Elle est deuxième du challenge de cross, voilà qui est très encourageant. La troisième de ce challenge est dyloise aussi, c'est Emeline qui a également commencé doucement à Nivelles (11<sup>e</sup>) et a terminé la saison sur les podiums !

Chez les garçons, huit benjamins ont couru au moins deux cross qui leur permettent d'être repris au classement. Martin a montré qu'il était capable de courir avec les meilleurs en réalisant une sixième place à Rixensart. Au total, il est classé dixième.



### Le challenge indoor

*La salle, c'est trois épreuves : le 40 m, le poids et le saut en hauteur, il faut donc être très complet pour pouvoir s'y distinguer !*

Là aussi, Emeline et Delphine occupent les places sur le podium mais Elisa et Jeanne ne sont pas loin en étant 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> au classement. Elisa a pour l'instant la meilleure performance à la hauteur avec 94 cm, réalisée à Louvain-la-Neuve.

Chez les petits gars, ils sont six à avoir disputé deux manches au moins du challenge. C'est encore une fois Martin qui se trouve le mieux classé à une quatrième place tout à fait formidable. Alexis, Lucas, Jean, Julien, Titouan et Alan ne démeritent pas non plus et sont en constante progression.

### Et maintenant... le challenge piste

Il reste maintenant pour nos benjamins à briller lors du challenge piste. Ils devront disputer 6 épreuves tout au long des différentes compétitions : le 60 m, la longueur, la hauteur, le poids, la balle de hockey et le 600 m. Alors, à vos agendas : Braine-l'Alleud, le 26 avril; Nivelles, le 31 mai; Rixensart, le 22 juin et Louvain-la-Neuve, le 5 octobre. Bonne chance !

# La fleche bleu et jaune



Vincent Spletinckx

A tout seigneur, tout honneur, c'est naturellement Céline Gautier qui a marqué une saison indoor riche en événements de l'empreinte de ses spikes. Notre flèche bleu et jaune a non seulement remporté le titre national du 60 mètres en catégorie cadettes mais, en 7"57, elle a également amélioré de près d'un dixième de seconde le record national de la distance !

Avant elle, seuls trois athlètes (François Pierret en hauteur minimes, Alain Wanlin au triple saut cadets et Sophie Zubilo à la perche) ont détenu des records nationaux. Notre jeune athlète avait pourtant annoncé la couleur, progressant de manière régulière et impressionnante depuis le début de la saison.

D'aucuns se relevaient à peine de la Saint-Sylvestre que Céline s'emparait du record de club toutes catégories (7"78). Une semaine plus tard, elle remportait le titre LBFA en portant le record francophone à 7"69. Ensuite, elle s'est hissée sur le podium aux championnats LBFA toutes catégories.

Il est remarquable de noter que les performances de Céline sont emblématiques d'une réelle vague de fond de résultats brillants au sein du club. Il est toutefois délicat d'effectuer une sélection dans cette foison de hauts faits d'armes. Notons que nombre de sprinteuses ont pris l'aspiration de Céline sur le 60 m plat. Tant Zoé Brahy que Séverine André en ont profité pour descendre sous les huit secondes. Zoé ne s'est pas contentée du 60 m plat puisqu'elle a aussi brillamment effacé les obstacles dressés sur la même distance. Sa technique et sa vitesse lui permettent de décrocher une médaille de bronze aux championnats juniors-espoirs tout en améliorant le record du club en 8"72.

C'est également de bronze que s'est parée Séverine sur 200 m aux championnats LBFA, où elle a porté son record personnel sous les 26 secondes. Notons que Lara Patris, également cadette, a suivi l'exemple de sa copine Céline, progressant significativement pour porter son record à 8"06.

Nombre de nos jeunes perchistes se sont également envolés vers les sommets. Parmi les élèves de Luc Joannes qui ont amélioré leur record personnel, Florian Colle s'est distingué. Il a non seulement franchi les 4 mètres, mais, tout comme Céline, il est devenu champion national au début du mois de mars. Jules De Camps monte sur la troisième marche du podium en catégorie scolaires.

Que ce soit avec ou sans perche, Loïs Makena a remporté nombre de médailles et effacé une barre à 2 m 10, nouveau record (provisoire) du CS Dyle. Sous les couleurs de son club français (Arras), il s'est même élevé à 2 m 14 !

Après avoir impressionné les compatriotes de l'Oncle Sam, Martin Delguste a démontré, tant sur 1.500 m que sur 3.000 m, qu'il tenait la grande forme.

Si elle aussi s'est illustrée sur 60 mètres (en 8"12), Géraldine Coulon a surtout marqué les esprits en bondissant à plus de 5 m 40 en longueur.

Une telle densité de sprinteuses de talent ne pouvait qu'engendrer une formidable équipe de relais. Ainsi, Céline, Véronique, Séverine et Lara se sont chargées d'abaisser le record du club du



4 x 200 m à 1'43"32 et de décrocher une belle médaille de bronze aux championnats nationaux.

Notons enfin que nos valeureux masters ont également récolté leur moisson de médailles grâce aux victoires de José Kumps (sur 60 m et 200 m en M 60), Paul Henry (triple saut M 60), Philippe Poulain (longueur M 45) et Christophe Lejeune (perche M 35).



## Sociologie de l'officiel d'athlétisme

**Voici quelques années maintenant que je suis officiel d'athlétisme.**



*Sébastien Desrève*

Dans d'autres sports, on parlerait d'arbitre mais en athlétisme c'est le terme d'officiel qui est consacré à cette discipline. Les juges-arbitres (chef d'équipes reconnaissables au brassard tricolore qu'ils portent) et officiels de terrain que tout le monde connaît ne sont en fait qu'un sous ensemble des différents officiels réunissant tous les rôles requis pour le bon déroulement sportif de toute compétition (responsable de la publicité, etc.).

A travers mon parcours embryonnaire dans ce milieu, comparativement, par exemple, à notre affilié Milou Blavier pour qui nous avons sollicité l'octroi de sa reconnaissance par la LBFA en tant qu'officiel honoraire, j'ai déjà pu côtoyer beaucoup d'officiels, dans des réunions d'athlétisme provinciales, des championnats, tout comme au Memorial Van Damme.

Je voulais citer ici quelques traits caractérisant les officiels d'athlétisme tels que je les perçois. Ceci afin d'éventuellement vous éclairer sur certains aspects.

L'officiel aime l'athlétisme, la rigueur, la justice, le respect parfois strict des règles, le respect humain, les beaux gestes et les belles prestations. Il aime aussi expliquer les raisons de son jugement (de préférence en aparté), soutenir ses collègues dans leurs décisions et surtout que les athlètes lui marquent de la sympathie à la fin de l'épreuve.

L'officiel n'aime pas disqualifier un athlète, qu'un athlète soit mal coaché ou se blesse. Il aime moins encore les athlètes râleurs, boudeurs ou agressifs. Il n'apprécie pas que l'on remette publiquement et ostensiblement ses décisions en cause (il préfère un dialogue constructif discret). Le matériel dangereux pour les athlètes ou défectueux est un vrai souci pour lui. Les parents ou athlètes qui font mine de prendre les mesures à sa place par manque de confiance ne sont pas ses amis. Il aime avoir sa liberté de mouvement et ne pas se sentir opprimé.

Il apprécie le feed-back constructif et les bons conseils. Il apprécie que les parents lui proposent un coup de

main. Il aime voir des jeunes rentrer dans le groupe. Il aime partager leur expérience.

Il apprécie que les athlètes acceptent que les erreurs éventuelles d'arbitrage, même si elles laissent certainement un goût amer, font partie du sport.

Il n'aime pas faire des erreurs. Il apprécie que l'on oublie sa présence au profit de l'intérêt pour les athlètes. Il regrette toutefois que l'on ne parle de lui que lors de litiges.

Les officiels se connaissent bien et sont habitués à travailler ensemble. Ils ont le souci de bien faire et se prononcent en cas de doute toujours en faveur de l'athlète. Ils connaissent les athlètes même si les athlètes ne les connaissent pas. Ils voient les erreurs techniques même s'ils ne peuvent conseiller, ce qui peut les frustrer. Ils voient les comportements discutables des parents et accompagnateurs tout en étant impuissants face à ceux-ci, se concentrant sur leur tâche d'arbitrage.

L'officiel est certainement un élément clé de nos réunions d'athlétisme. Ils sont pourtant rares et de nombreuses places sont ouvertes pour les athlètes, parents ou grands-parents disponibles.

Mais faites-vous attention à eux ? Je vous propose un défi, celui d'écrire un article indiquant que les officiels apprécient et reconnaissent les athlètes du CS Dyle pour leur esprit sportif et leur sympathie car chacun d'entre vous les salue en début de concours et les remercie de leur engagement une fois le concours terminé. Nous pourrions tous en être fiers ! Alors, partants ?

### *Compet tip*

*A la fin de mon épreuve, je sers la main  
des officiels qui m'ont accompagné  
et je les remercie pour leur engagement !*





## La reprise du jogging

**La dernière fois, je parlais des « mordus » qui continuent à courir par temps froid. Néanmoins, la plupart remettent leurs chaussures en hiver et les ressortent lorsque le beau temps revient. Un rayon de soleil et les jambes se remettent à démanger.**



Michel Fontaine, médecin du sport

Mais attention pour ceux qui sont restés inactifs pendant une longue période, pas question de recommencer au rythme qu'ils avaient en fin de saison.

Il faut démarrer en douceur : d'abord un peu de « décrassage », courir doucement et pas trop longtemps; ensuite augmenter petit à petit la distance et la vitesse.

Ne pas oublier de s'échauffer et de s'étirer avant et après l'effort. Sinon gare à la casse !

Pour ceux qui ont pris de bonnes résolutions en début d'année et qui ont fait « de la salle » avec reconditionnement en cardio-fitness, il est temps de passer à l'extérieur.

Comme pour les habitués, il faut commencer en douceur; D'abord une alternance de marche et de course avec, au fil du temps de plus en plus de course et de moins en moins de marche.

Vous trouverez des tas de programmes sur internet, mais une façon agréable de commencer est de rejoindre un groupe tel que le *James Jogging Club* à Louvain-la-Neuve ou « je cours pour ma forme » à Grez-Doiceau, Wavre ou Villers-la-Ville.

Au fil du temps, les distances augmentent mais, parfois, malheureusement, les problèmes aussi.

Il faut être à l'écoute de son corps. Des douleurs musculaires après l'effort peuvent être ressenties mais si des articulations ou des tendons font mal, ce n'est pas normal. Si les tibias deviennent douloureux, il faut faire attention.

Cela ne veut pas dire qu'il faut arrêter de courir, mais il faut consulter un médecin pour trouver la cause du problème.

Par exemple, une tendinite est une inflammation d'un tendon qui survient parce qu'il fait un effort inhabituel. Il ne suffit pas de soigner ce tendon, il faut trouver la source de son hypersollicitation. Sinon, la tendinite récidivera.

Une fois les « petits réglages » faits, vous serez prêts pour avaler les kilomètres.

Bon plaisir à toutes et à tous.

11

autant le monde de l'athlétisme. En 2004, lors des Jeux d'Athènes, elle est consultante pour la chaîne télévisée Canal+ mais, estimant l'expérience peu concluante, elle préfère se consacrer exclusivement à la presse écrite.

En mars 2010, elle donne naissance à un petit garçon prénommé Nolan. Fin 2012, elle est élue à la tête de la ligue guadeloupéenne d'athlétisme succédant à Camille Elisabeth, sa première entraîneuse. Enfin, en 2013, dans le cadre de son engagement au sein du collectif des Champions de la Paix, et bien qu'elle ait remis ses chaussures de sport de longues années durant, elle reprend l'entraînement afin de participer au marathon de New York. A l'automne dernier, elle termine méritoirement l'épreuve en 4 heures et 51 minutes.

Malgré son faux pas de Sydney, Marie-Jo Pérec demeure l'une des personnalités préférées des Français. D'une part, sa discrétion et sa timidité la rendent attachante. D'autre part, son palmarès exceptionnel en fait la plus brillante athlète hexagonale de l'après-guerre. Elle est la première athlète à avoir remporté à deux reprises le 400 m olympique et la seconde à réaliser le doublé 200-400 m aux cours des mêmes Jeux (après Valerie Brisco-Hooks à Los Angeles en 1984).





## Benoît Ercolani

**Catégorie :** Scolaire

**Age :** 16 ans (né le 3 septembre 1997)

**Etudes :** 4<sup>e</sup> humanités, option sciences au Collège Notre-Dame de Basse-Wavre.

**Hobbies :** le ski en hiver, la planche à voile en été, la course à pied toute l'année. Bref le sport en général.

**Disciplines pratiquées régulièrement à l'athlétisme :** le demi-fond, plus spécialement le 1.500 m et le 3.000 m.

**Meilleures performances :**

**800 m :** 2'07"

**1.500 m :** 4'19"<sup>17</sup>

**3.000 m :** 9'25" (non homologué pour problème informatique)

**Nombre de participations aux intercercles :** une fois.

**Nombre d'années d'entraînement au CSDY et dans d'autres clubs sportifs :** 8 ans de natation, 4 ans de triathlon (NSTT) et 1 an d'athlétisme.

**Pourquoi et dans quelles circonstances avoir choisi l'athlétisme ?**

Pratiquant le triathlon et n'ayant plus le temps de me consacrer pleinement aux 3 disciplines (natation, vélo, course à pied), j'ai préféré me concentrer sur celle que je préférais, la course à pied.

**Meilleur souvenir sportif :**

Avoir pu partager la 2<sup>e</sup> place du podium avec Maxime Delvoie et Elliot Laurent lors de la Lotto Cross Cup relais de Gand en octobre 2013 étant donné que j'ai découvert l'athlétisme ainsi que le CS Dyle grâce à eux.

**Meilleure anecdote :**

Alors que je ne faisais pas encore d'athlétisme, j'ai participé à une course sur piste (3.000 m). A 150 m de l'arrivée, j'ai marché sur le bord intérieur de la piste et me suis cassé la maléole ! Ceci ne m'a pas découragé puisque 3 mois après je m'inscrivais au CS Dyle.

**Que dirais-tu si tu avais la possibilité que le monde t'écoute ?**

Le sport devrait être plus mis en valeur par les parents et les écoles, car trop peu de jeunes en pratiquent alors qu'il vous permet de vous épanouir et de brûler vos calories.

**Ce que tu aimerais vivre ou faire ?**

Un de mes rêves serait d'aller sur les hauts plateaux du Kenya afin de côtoyer quotidiennement les meilleurs mondiaux du demi-fond et du fond.

**As-tu un coup de gueule ou autre chose à ajouter ?**

Vivement la nouvelle piste à Louvain-la-Neuve, nous l'attendons avec impatience !





## Lara Patris

**Catégorie :** Cadette

**Age :** 14 ans (née le 16 juin 1999)

**Etudes :** 3<sup>e</sup> secondaire général, option sciences-éco.

**Hobbies :** l'athlétisme et les sorties entre amis.

**Disciplines pratiquées régulièrement à l'athlétisme :**

60 m, 100 m, 200 m et les relais.

**Meilleures performances :**

**60 m :** 8"06

**100 m :** 12"96

**200 m :** 26"86

**Nombre de participations aux intercercles :** une fois aux intercercles cadets/scolaires et une fois en TC.

**Nombre d'années d'entraînement au CSDY et dans d'autres clubs sportifs :** 2 ans de danse, 6 ou 7 ans de gymnastique et 4 ans d'athlétisme.

**Pourquoi et dans quelles circonstances avoir choisi l'athlétisme ?**

Ma sœur faisait déjà de l'athlétisme et j'étais allée la voir à une compétition. J'avais bien aimé l'ambiance. J'en ai parlé à mes parents et, en septembre, j'étais inscrite au CS Dyle.

**Meilleur souvenir sportif :**

En septembre 2013, pour les championnats de Belgique de relais, avec Marine, Céline et Géraldine, nous avions pour objectif de battre le record LBFA du 4 x 100m ! Nous l'avons déjà battu lors des séries, mais nous l'avons encore amélioré en finale ! Nous terminions sur la 2<sup>e</sup> marche du podium. C'était chouette.

**Meilleure anecdote :**

Je n'ai pas d'anecdote bien précise. On rigole tellement souvent à l'entraînement !

**Que dirais-tu si tu avais la possibilité que le monde t'écoute ?**

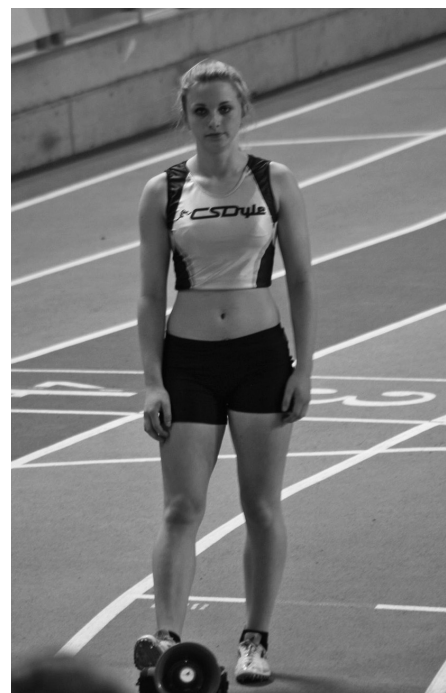
Je pourrais dire que, quelles que soient nos différences, faisons en sorte de courir, dans la vie, tous dans le même sens avec un esprit de saine concurrence et d'estime de l'autre identique à celui que je rencontre en compétition.

**Ce que tu aimerais vivre ou faire ?**

J'aimerais bien continuer à progresser, à améliorer mes records et, surtout, ne pas me blesser ! Sinon, en dehors de l'athlétisme, j'aimerais bien voyager un peu dans le monde.

**As-tu un coup de gueule ou autre chose à ajouter ?**

Merci à Alain, Jean-Marc et les autres entraîneurs de nous soutenir et de nous encourager pendant les compétitions et les entraînements ! Merci également à Yvon, pour ses cris de guerre ! Petit clin d'œil à ma sœur que j'aime.



## Deux pépites pour entamer l'année

**Ce début d'année a vu sortir une série de films très attendus. Des réussites telles que 12 years a Slave, aux grosses déceptions, American Hustler ou The Wolf of Wall Street. Ce sont pourtant deux films, moins attendus, qui se démarquent nettement.**



Nicolas Van Ruychevelt

### Nebraska

Alexander Payne, réalisateur encore méconnu du grand public, à qui l'on doit pourtant des films tels que *Sideways* et *The Descendant*, tous deux salués par la critique, nous offre une nouvelle pépite sous forme d'un roadmovie tragi-comique.

Woody, un vieil homme, pense avoir gagné un million de dollars et passe ses journées à fuir vers le Nebraska pour y retirer la fameuse somme. Son fils, David, tente de le ramener à la raison, mais finit par céder et par l'emmener directement là-bas. Au cours de leur périple, ils font une pause dans le village natal de Woody où, connu pour sa gentillesse, certaines personnes malintentionnées espèrent profiter de sa gentillesse et du « million » qu'il a gagné.

Avec ce film, Alexander Payne nous dresse un portrait familial drôle et attendrissant. Passant du rire à l'émotion d'un claquement de doigt, Payne fait preuve d'une maîtrise incroyable de son scénario. Mais, par le biais de ces tranches de vie, il nous montre à quel point la nature de l'homme peut être cruelle et irréfléchie. Les différents protagonistes sont totalement en opposition avec la famille principale. Profiteur et avare, Payne oppose l'homme dans son pire et son meilleur état. Cette opposition, il la marque en rendant le personnage du vieux père attachant de par son entêtement et sa motivation à vouloir retirer cette somme envers et contre tout. Bruce Dern est impérial en vieillard trop gentil et trop naïf. En face de lui, Will Forte, habitué aux comédies potaches, *MacGruber* entre autres, nous montre ici une autre facette de son jeu, tout en retenue. Il est plein de compassion pour son vieux père fragile. Le duo fonctionne à merveille et nous offre de vrais moments d'émotion, sans tomber dans les facilités du genre.

*Nebraska* est un film tout en retenue, sans effet superflu. Payne touche à nouveau juste en plein cœur de l'émotion. Comique et émouvant, le spectateur passe d'un état à l'autre d'un claquement de doigts. Pari risqué, mais réussi !

### The Dallas Buyers Club

Il ne faut pas se le cacher, la clé de voûte du film est sans aucun doute son duo d'acteurs impérial. Matthew McConaughey et Jared Leto. Tous deux trouvent ici un rôle charnière dans leur carrière.

En se mettant dans la peau de Ron Woodroof, un séropositif refusant de servir de cobaye pour l'industrie pharmaceutique et créant son propre commerce en important des médicaments de l'étranger, McConaughey se fond totalement dans le personnage. Perdant 25 kilos et osant la moustache, il nous offre sa meilleure interprétation jusqu'ici. Acteur montant en puissance ces dernières années, passant par *Killer Joe* ou encore *Mud*, il nous prouve, ici, qu'il est réellement l'un des meilleurs acteurs du moment ! Face à lui, Jared Leto, habitué des transformations physiques, passant de 50 kilos pour *Requiem For a Dream* à 95 pour *Chapitre 27*, il campe ici un travesti séropositif et complètement camé, bouleversant d'authenticité. Il nous offre lui aussi l'un de ses meilleurs rôles.

Mais le film n'existe pas seulement grâce à ses deux acteurs. Bien au contraire. Dénonçant la mainmise de l'industrie pharmaceutique et l'influence de celle-ci, Jean-Marc Vallée nous montre à quel point celle-ci joue avec nos vies et met tout en œuvre pour empêcher quiconque de trouver les médicaments nécessaires à leur propre survie. Ron Woodroof se soulèvera, non sans difficulté, contre cet immense lobby. Le film n'évite pourtant pas le piège de l'ellipse trop facile pour se concentrer sur des événements bien précis, ce qui empêche pourtant d'avoir un suivi clair des événements.

Le film existe donc grâce à son duo d'acteurs mais aussi grâce à la réalisation, plongeant au cœur des problèmes que les séropositifs ont connu au début de la maladie (mise à l'écart et stigmatisation), et surtout la récupération de la maladie par des compagnies médicales. Un film qui soulève des questions toujours d'actualité en n'hésitant pas à nous plonger dans une ambiance qui nous poursuit encore après la vision du film. Sans aucun doute, il fait déjà partie des grands films de l'année !



# Le Relais du Terroir

Vendredi et samedi de 10h à 18h30

## Produits locaux naturels !

(viande, charcuterie, miel, sirop, beurre, fromage, yaourt, glace, lasagne, vin, jus de pomme, escargot,...)

Des producteurs aux consommateurs

Rue des Jardins 55 à 1360 Malèves-Sainte-Marie-Wastines

0479/39.41.42

Short culotte.



23 €

Short mi-cuisse



25 €

Short au-dessus du genou.



27 €

Collant ¾.



31 €

Collant long.



44 €



T-shirt de l'école.

Gratuit  
supplémentaire:  
5 euros



Maillot de Club

15 €



**Tous en forme ... avec des « pros » !!**



**JAMES  
JOGGING CLUB**

**Cours de :  
Mise en Forme  
Tonification  
Gym du Dos  
Jogging**

**Brochure: 010/40.09.40  
Site web: [www.jamesclub.be](http://www.jamesclub.be)**

***Complexe Sportif de Blocry***



**Investir autrement**

**Xavier Stubbe**

0495.25.23.12 - conseiller en investissements  
et en gestion de patrimoine.

Rue les Heures Claires 2c – 1400 Nivelles

Tél :067.22.20.37 – Fax 067.64.72.12

Mail : [contact@invest-conseil.be](mailto:contact@invest-conseil.be)

Agréé FSMA : 103370