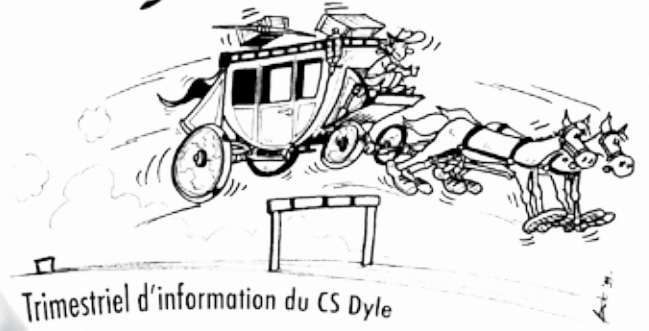
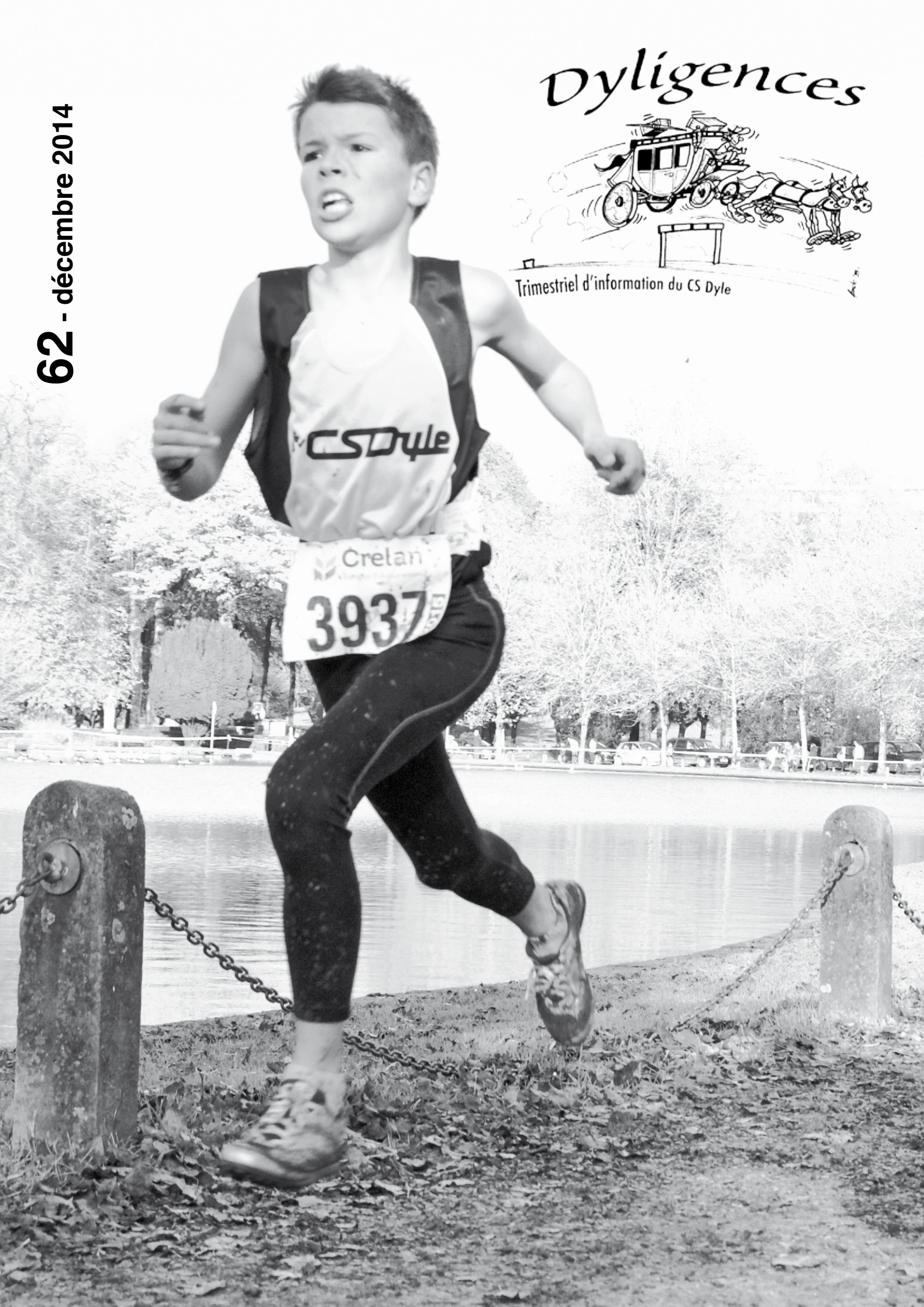


62 - décembre 2014

Dyligences



Trimestriel d'information du CS Dyle



Sommaire

Reportages



4
A l'école
du cross-
country



6
Kids Athletics

7

Challenge
du Brabant
Wallon



7

Alicia à
Singapour



Athlètes sous la loupe

16

Caroline Ego et Maxime Ryckewaert



Coup de projecteur

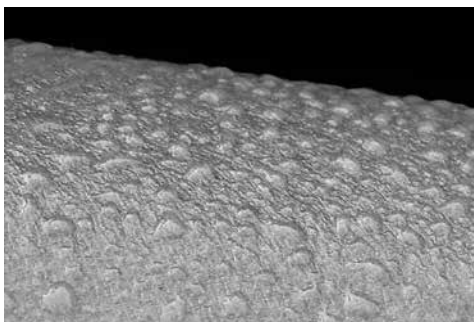


10
Pierrot
Maggiolini

Le coin du médecin

11

Problèmes
de peau
chez les
athlètes



Les grands moments de l'athlétisme

8



Jeu

14



A l'aube d'une ère nouvelle



Vincent Spletinckx

Sous nos latitudes, le cycle immuable des saisons fait de l'hiver un passage obligé. Certes, les progrès techniques de la civilisation moderne et le réchauffement climatique ont progressivement atténué ce franchissement de cap.

D'un point de vue sportif, et plus spécifiquement athlétique, les salles permettent désormais de s'entraîner, mais aussi de concourir, tout au long de la morne saison. Il est donc opportun de rappeler qu'en principe, le site de Louvain-la-Neuve devrait bénéficier à terme d'une toute nouvelle salle indoor abritant une piste d'athlétisme de 200 m. Ceci réduirait partiellement les déplacements aux quatre coins du Royaume tant pour participer à des compétitions qu'en vue de jouir d'installations optimales pour les entraînements. Pour autant que ce reliquat de l'ambitieux projet, aujourd'hui défunt, de centre sportif des élites francophones, ne soit pas sacrifié à son tour sur l'autel des restrictions budgétaires. Si tel était le cas ou, à tout le moins dans l'expectative d'une éventuelle concrétisation, nous devrions pouvoir nous consoler avec la construction d'une nouvelle piste en plein air, souhaitée depuis de nombreuses années. Elle nous a été promise avec d'autant plus d'empressement que le tartan de Blocry partage l'âge vénérable du centre sportif dont il dépend. Certes, tout semblait prêt pour qu'un premier coup de pelle soit donné dès cet été. Malheureusement, quelques grains de sable se sont apparemment glissés dans la mécanique de ce dossier. Espérons que cette remise de partie ne soit que très temporaire.

Enfin, entretemps, un autre changement nous concernant de près sera à l'ordre du jour. En effet, sous la pression des habitants du quartier de Blocry, les autorités communales ont décidé de revoir l'accès ainsi que la capacité des parkings du Centre Sportif afin d'éviter la saturation aux heures de pointe. L'entrée actuelle du parking devrait être condamnée au profit de places de parking en épi et l'accès se ferait via la rue Haute. D'autres places seraient créées en condamnant un bande de circulation sur le Boulevard de Lauzelle. A l'avenir, un agrandissement du parking du Centre Sportif sera également envisagé de l'autre côté de ce même boulevard, probablement dans la foulée de l'implantation de la fameuse salle indoor évoquée précédemment. Comme quoi tout se tient !

Que cet hiver permette à chacun d'entretenir sa condition physique et le plaisir de pratiquer l'athlétisme tout en préparant la prochaine saison, telle un tremplin vers cette "ère nouvelle" car, comme nous le rappelait Antoine Désaugiers, auteur du début du 18^e siècle et fils du compositeur Marc-Antoine Désaugiers, "la gaieté et la santé changent l'hiver en été".

Bonne et heureuse année 2015 à tous !



www.dyligences.be

mail@dyligences.be

Rédaction

Rédacteur en chef : Vincent Spletinckx

Rédacteurs : Simon Berteau, François-Xavier Bolle, Jocelyne Burnotte, Alicia Chevalier, Gilles Emond, Michel Fontaine, Laure Hovertin, Vincent Spletinckx.

Correctrice : Béatrice Carlier

Mise en page

Layout : Patricia Burnotte

Illustration : Bat

Internet

Web Designer & Web Editor : Vincent Spletinckx





Reportages

A l'école du cross country

« Courir en cross-country m'a littéralement révélé à moi-même. (...) Vous devez utiliser chaque partie de votre corps. C'est difficile et c'est dur. Il faut conserver l'équilibre, être capable de naviguer et de réfléchir à l'avance, être capable de faire attention à ses pieds. Vous pouvez être amené à courir sur un chemin de la largeur d'une table, au travers d'un terrain qui ressemble à une tourbière tout en prenant en une fraction de seconde des décisions à chaque foulée... »



Gilles Emond

...Votre cerveau ne s'arrête jamais. C'est à la fois physique et mental. C'est la préparation suprême, la plus complète qui soit et si vous êtes capable de faire face à ce qui vous tombe dessus au cours d'une rude course de cross-country, vous êtes capable de relever n'importe quel défi ». Ainsi s'exprime Sebastian Coe (cf. *Dyligences* n° 16 de juin 2003), l'un des meilleurs coureurs de 800-1.500 m de tous les temps, champion olympique et multiple recordman du monde : que rêver de mieux comme introduction à cette nouvelle saison hivernale !

Ciney : rentrée des classes

Le 2 novembre marque traditionnellement le retour du cross pour les dylois. Accueillis par nos amis de l'Arch, 42 dylois de tous âges se retrouvaient face aux magnifiques hêtres à la ramure flamboyante du parc Saint Roch. Le décor s'inscrit également sur un terrain incliné par nature qui laisse peu de répit : endurance, technique, science du tempo approprié, toutes les dimensions de l'art de courir sont mises à contribution. Au final, quelques beaux podiums dont Batiste Heroufosse et Gilles Antoine qui emportaient leur course.

Braine l'Alleud et Nivelles : étude du milieu brabançon

Le 8 novembre à Braine-l'Alleud et le 15 novembre à Nivelles, nous étions de retour en terre brabançonne. Placées toutes les deux le samedi, ce qui ne favorise pas une large participation, elles rencontraient néanmoins un beau succès. Braine, qui tenait également lieu de championnats provinciaux, voyait 72 dylois s'aligner sur la



ligne de départ. Qui dit championnats dit titres et podiums : Martin Delguste s'adjugeait celui du cross toutes catégories hommes tout comme Luca Maggiolini en cadets et Baptiste Heroufosse en minimes. Tanguy Fontaine prenait une deuxième place chez les juniors et Pierre Stavart la troisième chez les pupilles. Chez les filles Louise Jacquemin allait chercher une 2^e place en pupilles filles.

Abandonnant la prairie classique de Sart Dames Avelines, le CABW avait relocalisé son épreuve dans le parc de la Dodaine, autour de l'étang et à proximité de son stade. Le parcours globalement plat n'en était pas moins éprouvant : une petite grimpe transformée en patinoire boueuse au fil des épreuves et des changements de directions irréguliers formaient autant d'occasions de se distinguer ou de perdre une énergie précieuse. Une fois de plus, avec 98 partants, nous étions l'un des clubs les mieux représentés. Si une fois de plus c'était Martin qui accrochait le meilleur classement en prenant la 2^e place en toutes catégories, le jaune et bleu était bien présent aux avant-postes, parfois sous la forme de tirs groupés comme en cadettes dames avec Emma (4^e), Marie (5^e) et Jennifer (6^e) - Eva (6^e) et Juliette (7^e) en minimes filles - Jeff (5^e) et Antoine (6^e) en cadets, sans oublier Jonathan (4^e en pup H), Clarisse (6^e en pup D), Maxime (5^e en benj H), Baptiste (5^e en min H), Sébastien (6^e en cross court) ou Nicolas (6^e en Mas).

La Louvière, Evere, Gesves : options nouvelles

Deux nouvelles localisations étaient proposées pour la première fois au calendrier de notre challenge interne remanié. Huit parti-



cipants dylois étaient présents à Gesves le 30 novembre alors que deux étaient à La Louvière le 23. Ce même jour, 26 jaune et bleu avaient rejoint le "cross urbain" de la fédération travailliste, organisé à Evere, que nous fréquentons depuis de très longues années.

Gand, Mol et Roulers : études supérieures

Les épreuves du challenge de la Cross-cup rassemblent les meilleurs athlètes belges et sont toujours l'occasion de voir un grand nombre de participants sur la ligne de départ. Les premières épreuves se déroulent en Flandres et quelques dylois ambitieux s'y sont déplacés. Gand se court sous forme de relais et on notait, en particulier, la présence d'une équipe cadets et scolaires hommes, deux équipes en juniors (!) et une vaillante équipe masters hommes. A Mol, seul Jonathan Vassart était au départ avec une 8^e place en pupilles garçons. A Roulers, le 30 novembre, Gilles Antoine (cad) était de retour et prenait une belle 8^e place. Félix Syfer (scol) se classait 15^e en scolaires, dans les points Cross-cup alors que Mathias

Teicher réalisait une très belle course en remontant ses concurrents tout au long de l'épreuve (31^e). En cross court, nous voyions, avec un plaisir non dissimulé, Yves d'Harveng s'aligner sous notre maillot et prendre la 37^e place.

A l'heure d'écrire ces lignes, les pelotons observent une petite trêve pour permettre aux esprits de se concentrer sur d'autres matières. Dès fin décembre, les festivités reprendront à Bruxelles ou Rixensart : que de belles choses et parcours à encore découvrir !

A vos agendas

- **Souper du club** : le **samedi 7 mars 2015** à la salle Ginion, Place communale à Cérroux-Mousty (remise des récompenses pour la saison 2014).

- Le **stage d'athlétisme aux Sables-d'Olonne**, en Vendée, aura lieu **du 11 au 18 avril 2015**. Inscrivez-vous le plus rapidement possible. Informations auprès de Nathalie de Paul.



*Bonne et heureuse année
2015*





Kids Athletics: Clap 2^e



Simon Berteau

Le mercredi 15 octobre, l'entraînement de l'école d'athlétisme était remplacé par un *Kids Athletics*. Cette deuxième organisation pour le CS Dyle a encore été un réel succès : 112 enfants de 6 à 11 ans ont participé aux 11 épreuves ludiques et collectives bouclées en 3 heures seulement.

Les onze épreuves présentaient de très nombreuses facettes de l'athlétisme : courses relais, lancers de précision, marche, coordination, courses d'obstacles, sauts de grenouilles, endurance, etc. Un classement par équipes et par points (accumulés dans chaque épreuve) a été défini en fin d'après-midi. Chaque enfant a été récompensé par un diplôme et une gaufre, avant de poser devant notre désormais traditionnelle photo pour clôturer cette belle après-midi.



Remercions encore les parents et les entraîneurs présents pour la bonne organisation de ce *Kids Athletics*. Le CS Dyle est pionnier dans ce style d'organisation et, grâce à notre expérience, nous concocterons encore deux *Kids* cette année, ceux-ci seront ouverts aux kangourous¹ et aux benjamins. Les autres clubs du Brabant Wallon seront invités à cette après-midi de fête athlétique.

Le programme à venir :

- Dimanche 22 mars : *Kids* en salle à LLN
- Fin juin (date à déterminer) : *Kids* sur la piste de Perwez



Laure Hovertin

L'athlétisme avec ardeur

*Pour faire de l'athlétisme,
Il faut beaucoup d'ardeur,
Pour tous les jeux sportifs,
Ton cœur bat à cent à l'heure,*

*Tu transpires beaucoup trop,
Même si c'est bon pour ton corps,
Aie, aie, aie ton dos,
Il doit être droit comme l'épée de
Thor,*

*Essaie de te redresser,
Au moins pas comme un pépé,
Hydrate-toi,
Tu en as plus besoin que moi !*

*Les efforts ne te coûteront rien,
Rappelle-toi bien,
L'échauffement au début,
Les étirements à la fin !*

Laure Hovertin

¹ Nouvelle catégorie apparue fin 2013, précédant celle des benjamins.





François-Xavier Bolle

C'est à la fois la quantité et la qualité qui sont venues couronner les athlètes du CS Dyle lors de la remise des prix du **Challenge du Brabant Wallon** pour benjamins, pupilles et minimes en 2014. En totalisant 20 médailles au compteur (7 d'or, 6 d'argent, 7 de bronze) les dylois remportent plus du tiers des trophées attribués.

Dans chacun des challenges, au moins un athlète par catégorie a été récompensé, le gratifiant ainsi de l'une des trois marches du podium et des honneurs qui lui sont dus.



Certains ont eu la joie de se faire appeler plusieurs fois sur l'es-trade, pour obtenir une récompense dans des challenges différents.

De nombreux autres athlètes non récompensés par un podium n'en portent pas moins haut les couleurs du club en complétant les différents classements cross, indoor et outdoor.

Ce sont ainsi 68 enfants de l'école d'athlétisme qui se sont clas-sés dans un ou plusieurs challenges (participation à 2 compétitions d'un challenge), dont 24, récompensés pour s'être classés dans les trois : cross + indoor + outdoor.

N'oublions pas, non plus, tous ceux qui n'ont participé qu'occa-sionnellement aux compétitions du challenge ou autres et qui ne figurent pas dans ces statistiques. Ils ont néanmoins déployé tout autant d'efforts pour établir leurs performances.

Nous leur adressons nos plus bruyantes acclamations et de vifs encouragements pour la suite !



Alicia Chevalier

Alicia à Singapour

J'ai donc rejoint l'équipe d'athlé de la National University of Singapore. Je m'attendais à une ambiance bien plus compétitive que celle du CS Dyle et à un super bon niveau vu le sérieux des Sing-papouriens en ce qui concerne les études et l'entraînement. Mais en fait, non, les gens étaient super sympas et s'entraînaient plus pour le fun que pour les perfs. Ils ne s'entraînent d'ailleurs que 2 fois par semaine ! Et avec seulement 3 coachs : lancer, saut et le reste. Leurs infrastructures n'étaient pas vraiment meilleures que celles du CS Dyle, pas de tapis de perche ni de hauteur et une piste assez usée.

La grosse différence, c'est qu'à Singapour, l'équivalent de nos clubs ce sont les écoles et unifs. Les entraînements, dès les pri-maires, se font à l'école. Les athlètes changent donc relativement souvent de club et de coach (professionnel payé par les écoles).

Et bien sûr, quand on mesure 1 m 85 comme moi, on a un petit avantage sur le reste de l'équipe d'athlé qui ne dépasse pas 1 m 75, hommes et femmes confondus ! Vive l'Asie ! Malheureusement, je n'ai pas eu l'occasion de participer à des compétitions. Mais cet atout est peut-être compensé totalement par leur habitude au cli-mat ! S'entraîner par 30 degrés et 100% d'humidité, ce n'est pas évident pour une Belge ! J'étais toujours complètement trempée de transpiration quand eux étaient encore tout frais ! Je vais avoir un choc fin décembre pour mon retour sur la piste du CS Dyle !

Mais c'était une belle expérience surtout parce que j'étais la seule étrangère et que j'ai donc rencontré plein de locaux.

Bonjour à tout le monde sur la piste !



Le triple saut, histoire à rebondissements (2)



par Vincent Spletinckx

Une nouvelle vitrine

Willie Banks, second à Helsinki, se contente d'une modeste 6^e place aux Jeux de Los Angeles. Son heure vient pourtant en juin 1985, à l'occasion du championnat des Etats-Unis. Sur la piste d'Indianapolis, théâtre d'un "festival Carl Lewis" en longueur les années précédentes, poussé par un vent de 1,5 m/s, cet athlète de 29 ans s'envole à 17 m 97. Mike Conley est sur ses basques (17 m 71). Le sympathique Willie a su être patient et se remettre en question afin de décrocher ce premier record mondial américain depuis Dan Ahern en 1911. Son succès, mais aussi son attitude enjouée sur les pistes offrent une formidable vitrine au triple saut. Banks est, en effet, le premier athlète à inviter le public à participer à l'épreuve en rythmant ses applaudissements lors de prise d'élan. Il a, depuis, fait de nombreux émules de par le monde !

La domination de Markov

Pourtant, ni lui, ni ses compatriotes ne retrouvent cet état de grâce aux cours des saisons suivantes. Ainsi, en 1986, émerge le Bulgare Khristo Markov qui remporte le titre européen à Budapest et porte le record continental à 17 m 80. Egalement excellent au saut en longueur (8 m 23 en salle), Markov fait mieux encore, l'année suivante, aux championnats du monde de Rome. Il y réalise une impressionnante série et frôle le record mondial en atterrissant à 17 m 92. La plupart des favoris sont décimés. Seul l'Américain Mike Conley, condamné aux places d'honneur, se distingue avec 17 m 67. En juillet 1988, au cours des sélections olympiques américaines marquées par la performance de Florence Griffith sur 100 m et par un vent très favorable, Willie Banks s'envole à deux reprises au-delà des 18 mètres (18 m 20 pour son meilleur essai). Si Simpkins et Cannon sont également de la fête, Mike

Conley fait grise mine. Il est éliminé pour un petit centimètre! Aux jeux Olympiques de Séoul, en septembre, les Américains sont nettement moins en verve et peinent à passer les 17 mètres. Markov confirme son titre mondial et s'impose devant trois Soviétiques en réalisant 17 m 61 dès le début du concours. Curieusement, malgré son jeune âge, le Bulgare ne retrouvera plus cet état de grâce.

Américains et Soviétiques

C'est précisément ce moment que choisit l'Américain Kenny Harrison pour s'imposer au sommet de la discipline. A l'été 1990, il réalise une série impressionnante de sauts exceptionnels et, le 2 juillet, à Stockholm, retombe à 17 m 93. Quatre petits centimètres seulement le séparent du record mondial de Willie Banks. Il termine naturellement en tête des bilans mondiaux de l'année, mais les Soviétiques Inozemtsev (17 m 90), Protsenko (17 m 75) et Volochine (17 m 74) ne sont pas loin. Ce dernier n'est par ailleurs pas le premier à réussir une brillante reconversion depuis le saut en longueur (avec un record national de Russie à 8 m 46, excusez du peu !). Il s'adapte, en effet, le titre européen à Split. Aux championnats du monde de Tokyo, en 1991, là où Mike Powell et Carl Lewis se livrent un duel de légende à la longueur, Volochine réalise la meilleure performance de sa carrière avec 17 m 75. Il est pourtant devancé d'extrême justesse par Kenny Harrison qui décroche la médaille d'or grâce à un triple bond de 17 m 78.

L'heure de Conley

L'Américain Mike Conley (17 m 62) complète le podium. Bien qu'il ait remporté deux titres mondiaux en salle ainsi que les jeux Pan Américains en 1987, le trentenaire semble condamné aux premiers accessits après le bronze aux Mondiaux d'Helsinki (1983), l'argent aux Jeux de Los Angeles (1984) et aux Mondiaux de Rome (1987). Pourtant, cet excellent sauteur en longueur (8 m 46 et même 8 m 63 avec vent trop favorable) et sprinter (20"21 au 200 m), va enfin franchir la marche qui le sépare de la récompense suprême.



Contrairement à bon nombre de ses adversaires qui misent tout sur leur puissance, il se concentre sur son exceptionnelle vitesse et empoche son ticket olympique aux sélections américaines de La Nouvelle-Orléans (17 m 68), derrière Charles Simpkins (17 m 86, porté par une rafale de 3,9 m/s). Ensuite, dans la capitale catalane, l'expérimenté Mike assomme d'entrée la concurrence en portant le record olympique à 17 m 63. A son dernier essai, il passe même à deux doigts d'un exploit retentissant en retombant à 18 m 17. Malheureusement, l'anémomètre s'est bloqué à 2,1 m/s ! Conley n'en a cure, il tient enfin son titre olympique. Il continue sur sa lancée et remporte les championnats du monde de Stuttgart en 1993 avec 17 m 86, devant Voloshin et un certain Jonathan Edwards. S'il s'envole encore à 17 m 68 en 1994, Mike Conley rentre progressivement dans le rang sans avoir pu concrétiser son rêve de franchir largement la barrière des 18 mètres dans des conditions régulières.

La nouvelle frontière

Cet exploit, c'est un autre athlète expérimenté qui va l'accomplir. En 1994, le Britannique Jonathan Edwards a déjà 28 ans et quelques années de carrière internationale derrière lui lorsqu'il décide de revoir de fond en comble les bases techniques du triple saut. A l'image de Conley, il mise davantage sur la vitesse et sur l'impulsion afin d'éviter au maximum les phases d'amortissement au sol. Au début de la saison 1995, à Lille, poussé par un vent légèrement trop favorable, Edwards bondit à 18 m 39 et 18 m 43. Peu après, dans des conditions régulières, il s'adjuge le record mondial en retombant à 17 m 98. Il profite des Mondiaux de Göteborg pour concrétiser son potentiel. Dès le premier essai, il bondit à 18 m 16. Plus décontracté, il fait mieux encore à sa seconde tentative : 18 m 29, franchissant également la mythique barrière anglo-saxonne des 60 pieds. Malheureusement, une blessure le handicape à l'entame de la saison olympique 1996. A Atlanta, tel un revenant, l'Américain Kenny Harrison fait preuve d'une réussite insolente. Il porte le record des Etats-Unis à 17 m 99 avant de s'envoler à 18 m 09 sous la menace d'un Edwards retrouvant une partie de ses sensations (17 m 88). Harrison devient ainsi le deuxième athlète à plus de 18 m dans des conditions régulières mais réalise aussi le meilleur saut de tous les temps par vent défavorable (-0,4 m/s). Après deux échecs relatifs aux championnats du monde d'Athènes en 1997 (2^e) et de Séville en 1999 (3^e), Jonathan Edwards retrouve de sa superbe au bon moment pour enfin décrocher le titre olympique à Sydney en 2000 et, l'année suivante, un second titre mondial à Edmonton grâce à une performance de premier plan (17 m 92). Bien que champion du Commonwealth en 2002, le Britannique doit cependant s'incliner face au Suédois Christian Olsson aux championnats d'Europe à Munich.

A la mode suédoise

Ancien sauteur en hauteur (il a été champion d'Europe junior), le Suédois s'est orienté vers le triple saut en assistant à la performance historique d'Edwards dans sa ville natale de Göteborg. Dauphin de son idole à Edmonton en 2001, il fait preuve d'une très grande régularité et s'impose peu à peu au sommet de la hiérarchie mondiale. Champion d'Europe en 2002, il décroche le titre mondial à Paris en 2003, devançant largement tous ses adversaires (17 m 72). L'année suivante, il s'impose aux mondiaux en salle (portant son record personnel et record national à 17 m 83) mais, surtout, décroche le titre olympique aux Jeux d'Athènes (17 m 79). Il devient ainsi l'un des rares athlètes à avoir remporté les championnats d'Europe, du Monde et les jeux Olympiques. Une blessure au pied, consécutive à son intense saison 2004, le condamne au repos tout au long de la saison 2005. D'autres complications l'empêchent ensuite de reve-

nir à son meilleur niveau, laissant ainsi le champ libre à une série d'athlètes talentueux dont aucun pourtant ne parvient à s'imposer durablement.

Passations de pouvoir multiples

Certes, le Portugais Nelson Evora s'impose aux championnats du monde à Osaka en 2007 avec 17 m 74 et semble prendre un temps l'ascendant. L'athlète d'origine Cap verdienne, élevé en Côte d'Ivoire avant de rejoindre le Portugal avec sa famille lorsqu'il n'est encore qu'un enfant, est, lui-aussi, un excellent sauteur en longueur (8 m 10) et en hauteur (2 m 07). Il décroche l'or olympique à Pékin l'année suivante, de haute lutte face au Britannique Phillips Idowu (17 m 67 contre 17 m 62) à l'issue d'un concours où quatre athlètes dépassent 17 m 50. Toutefois, Idowu, géant d'1 m 97 et déjà champion mondial en salle à Valence en 2008 (17 m 75), parvient à inverser les rôles lors des championnats mondiaux de Berlin en 2009 où il s'impose à Evora grâce à un triple saut mesuré à 17 m 73, meilleure performance de l'année. Souvent accusé d'inconstance, le Britannique qui reçoit sa médaille des mains de Jonathan Edwards, remporte également le titre européen en 2010 à Barcelone en portant son record personnel à 17 m 81. Malheureusement, blessé et privé d'entraînement et de compétition pendant plusieurs semaines, il se présente nettement diminué au grand rendez-vous olympique de Londres en 2012 et ne peut franchir l'obstacle des qualifications. Il laisse ainsi le champ libre à l'Américain Christian Taylor. Ce dernier est loin d'être un inconnu. En effet, il a, l'année précédente, décroché le titre mondial à Daegu aux dépens d'Idowu grâce à un exceptionnel triple bond de 17 m 96, après avoir modestement entamé son concours. Athlète très hétéroclite d'1 m 88 pour 79 kg, Taylor s'est déjà illustré au saut en longueur (8 m 19), mais également sur 400 m (45"34). A Londres, il frise à nouveau la catastrophe, mordant ses deux premiers essais en finale olympique. Ce n'est qu'au quatrième essai (comme à Daegu), qu'il prend enfin le large (17 m 81) et s'impose à son compatriote Will Claye.

La star de demain ?

Longtemps pénalisé par des blessures et une certaine irrégularité, le talentueux Français Teddy Tamgho réussit une première entrée fracassante à l'occasion des championnats mondiaux en salle à Doha en 2010. Devancé par le Cubain Betanzos (17 m 69), il réussit pourtant, à sa dernière tentative, un extraordinaire bond à 17 m 90, nouveau record mondial indoor. Quelques jours avant son 21^e anniversaire, il porte son record personnel en plein air à 17 m 98. Malheureusement, une blessure le diminue et l'empêche de faire mieux qu'une troisième place aux championnats d'Europe de Barcelone. Quelques mois plus tard, il devient champion d'Europe en salle à Paris tout en portant le record mondial indoor à 17 m 92. La malchance le poursuit cependant lorsque, quelques semaines avant les championnats du monde de Daegu, il se fracture la cheville et se voit contraint de renoncer à défendre ses chances. Suspendu quelques mois par sa fédération suite à une altercation avec une athlète lors d'un stage préparatoire, il doit également renoncer à participer aux Jeux de Londres en raison d'une nouvelle opération au genou. Finalement, après près de deux ans d'absence, il parvient néanmoins à décrocher le titre de champion du monde à Moscou en août 2013. Qui plus est, à son ultime tentative, Tamgho atterrit à 18 m 04, troisième performance mondiale de tous les temps, laissant augurer de l'évolution probable du triple saut au-delà des 18 mètres dans les années à venir.





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 ...

Pierrot Maggiolini

Age : 50 ans (né le 27 avril 1964).

Profession : Comptable.

Hobbies : Mon activité au sein de l'association de mon village Malèves-Ste-Marie. Le cinéma, les visites d'exposition et surtout suivre mes enfants lors des entraînements et compétitions.

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

Quand j'étais aux études, j'ai pratiqué l'athlétisme pendant 10 ans, 4 ans de handball et du football à l'ABSSA. J'ai tout arrêté pendant de nombreuses années et c'est mon fils Luca qui m'a incité à recommencer il y a 7 ans.

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

Je me suis affilié en 2007 et je suis membre du C.A. depuis 2012.

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

Le C.A. était à la recherche d'un trésorier en vue de remplacer André Scarniet. Quand on demandé si cela m'intéressait, j'ai accepté.

Quelle fonction spécifique occupes-tu au sein du CA ?

Je suis le trésorier. Cela implique, évidemment, la perception des cotisations, mais également les réservations de la piste et des salles au Blocry, des demandes de subsides aussi bien communales, pro-

vinciales ou auprès de l'ADEPS. Avec Alain, nous essayons aussi de trouver des sponsors.

Quels sont tes objectifs et motivations ?

Que le club soit une référence en tant que club formateur. Créer un esprit club, comme lors de notre déplacement à Dampicourt ou à Rouen au niveau de l'école d'athlétisme.

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

Au niveau personnel : mon 1^{er} intercercele Masters où j'ai participé au 4 x 400 m – en dépannage – et pour lequel je n'étais absolument pas préparé. J'ai terminé "sur les rotules", obligeant Yvon à me ramasser et à me porter jusqu'à la tribune ! Ensuite, le championnat d'Europe Masters à Gand où j'ai lancé le poids. De manière générale, la montée en National chez les hommes en 2013 et le maintien en National chez les dames cette année.



Problèmes de peau chez les athlètes

Il n'y a pas de problèmes de peau spécifiques chez les athlètes, mais certaines affections cutanées sont assez fréquentes du fait de la présence de facteurs favorisants : sudation et macération, frottements peau-vêtements, agents physiques (froid, lumière et chaleur).



Michel Fontaine, médecin du sport

Les champignons aiment la chaleur et l'humidité, ce qui explique les mycoses fréquentes :

- *Le pityriasis versicolor* : petites taches "chamois" sur la moitié supérieure du thorax et sur les épaules ou taches dépigmentées après exposition solaire, de même localisation.

- *L'intertrigo* interdigital des orteils (pieds d'athlète) : débute souvent au 4^e espace interdigital. Existe sous deux formes : une forme inflammatoire avec démangeaisons et une forme fissuraire, plus douloureuse, favorisée par des semelles en caoutchouc et des chaussettes en textile artificiel. Non traitée, elle peut atteindre les ongles ou s'étendre à tout le pied. La contamination se fait régulièrement par le sol des douches et des vestiaires.

- *L'eczéma marginé de Hébra* : atteint la partie supéro-interne des cuisses : plaque rouge, squameuse, polycyclique, souvent bilatérale avec possibilité d'atteinte des organes génitaux externes.

- *Candidoses cutanées* : *intertrigo* inguinaux, axillaires, sous mammaires. Placards rouges suintants.

- Les eczemas de contact : allergies à l'extrémité en caoutchouc des chaussures, aux colorants du cuir, aux bandes adhésives fréquemment utilisées pour soutenir le pied ou le poignet et aux topiques (gel ou crème) anti-inflammatoires appliqués sur un traumatisme.

Notons la déshydrase palmo-plantaire : variété d'eczéma qui est une allergie à un foyer infectieux (le plus souvent un pied d'athlète). Il s'agit de petites vésicules enchassées dans l'épiderme, dures, remplies de liquide clair, très prurigineuses. Elles sont situées à la face latérale des doigts et la paume des mains et des pieds.

Les photodermatoses :

Dermatoses dues au rayonnement solaire : coup de soleil, l'herpes solaire (surtout en hiver) et les photosensibilisations (attention, certains antibiotiques interdisent l'exposition au soleil)

Les urticaires aux agents physiques :

Surviennent chez le sportif entre 15 et 20 ans et sont déclenchés par une réaction sudorale intense consécutive à un effort musculaire intensif. Cet urticaire siège à la moitié supérieure du tronc.

Il existe des urticaires au froid (provoqués par la variation brusque de température) et des urticaires solaires (rôle protecteur de la vitamine PP).

Les dermatoses non mycosiques du pied de l'athlète :

- La pseudo-chromidrose plantaire, appelée "talon noir" : plaques noires, ponctuées, à la partie postéro-latérale du talon. Survient dans les sports où on saute et s'arrête brutalement. Il s'agit de rupture capillaire par choc mécanique en cisaille constituant des micro-hématomes.

- Les verrues plantaires attrapées dans les vestiaires et les douches.

- L'hématome sous unguéal du gros orteil : provoqué par une chaussure trop petite ou un ongle trop long.

- Les durillons : augmentation de la couche cornée aux points d'appui.

Les gelures :

Lésions localisées dues à l'action directe du froid au cours d'une exposition plus ou moins longue à une température inférieure à zéro degré. Elles atteignent surtout les pieds, les mains, le nez et les oreilles.

En bref, en faisant du sport, vous pouvez attraper toutes sortes de petits problèmes cutanés. Heureusement, ces pathologies sont toutes bénignes et facilement traitables par votre médecin généraliste.

Que cela ne vous empêche pas de faire votre sport préféré !



Caroline Ego

Catégorie : Séniores

Age : 28 ans (née le 21 mai 1986)

Etudes : Ingénieur civil en biomédical.

Hobbies : L'athlétisme et le sport en général sont évidemment mes plus grands hobbies (ça vous étonne ?). En dehors de ça, je suis une grande fan de voyage. Mais qui n'aurait pas envie de voir le monde puisqu'on en a la possibilité ?

Disciplines pratiquées régulièrement à l'athlétisme :

Le sprint (100 m et 200 m. Après, c'est trop long !) et la longueur. Mais, c'est avec joie que je me lance une fois par an dans un petit heptathlon ou des lancers, juste histoire de se faire plaisir.

Meilleures performances :

100 m : 12"44

200 m : 25"05

longueur : 5 m 35

Et pour en citer d'autres,

300 m : 41"06

triple : 10 m 91

100 m haies : 17"01

Je pourrais encore en énumérer, mais je ne suis pas sûre que les performances en valent encore la peine.

Nombre de participations aux intercercles : 16, je crois (ça devient difficile à compter, mais je ne crois pas en avoir loupé depuis que je suis cadette).

Nombres d'années d'entraînement au CSDY et d'autres clubs sportifs : 5 ans de judo et de tennis, 21 ans d'athlétisme (20 à l'USBW, anciennement LWA, et un au CS Dyle).

Pourquoi et dans quelles circonstances avoir choisi l'athlétisme ?

Mes parents m'ont demandé de choisir un sport quand j'avais 7 ans et j'ai choisi l'athlétisme. Pourquoi, ça je ne m'en souviens plus, ça fait trop longtemps !

Meilleur souvenir sportif :

Il y en a trop pour n'en citer qu'un ! Depuis toutes ces années, j'ai évidemment énormément de magnifiques souvenirs ! Parmi ceux-là, il y a bien sûr des victoires, podiums ou records battus. C'est évidemment toujours un énorme plaisir d'être capable de se dépasser et battre ses records personnels. Le record en 200 m est un très bon souvenir. Même si l'athlétisme est un sport individuel, j'ai plutôt pas mal de bons souvenirs collectifs. Le groupe d'entraînement (et d'amis) joue un rôle particulier pour moi. Et j'ai particulièrement à cœur deux choses: les interclubs et les relais qui nous permettent de partager notre joie de concourir.

Meilleure anecdote :

J'ai un jour été interviewée par TV Com (la télé locale, je ne suis pas une star !). Le journaliste m'a demandé depuis combien de temps je faisais de l'athlétisme. A ma réponse ("depuis 20 ans"), il m'a répondu (en plaisantant, je suppose !) qu'il ne me demandait pas mon âge.

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

Puisque ça n'est malheureusement pas possible, c'est une bonne question. La réponse ne peut donc que paraître bateau, mais j'aurais sans doute envie d'essayer de faire comprendre à tous le ridicule des guerres et des conflits. L'utopie ou rêve serait que chacun puisse vivre en paix et heureux. Et donc, soyez heureux !

Ce que tu aimerais vivre ou faire ?

Beaucoup de choses, peut-être trop pour être dites ici. Voyager un maximum en fait sans doute partie. Pour le reste, on verra ce que la vie nous réserve.

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

Pas de coup de gueule, mais plutôt des remerciements. Il ne me lira sans doute pas, mais je ne remercierai jamais assez mon premier entraîneur qui m'a transmis sa passion de l'athlé. Et merci aux suivants pour leur investissement !



Maxime Ryckewaert

Catégorie : Juniors

Age : 17 ans (né le 23 mars 1997)

Etudes : 6^e secondaire en option langues à Paul Delvaux.

Hobbies : Le sport en général, écouter de la musique, le cinéma et passer du temps avec ma copine et mes amis.

Disciplines pratiquées régulièrement à l'athlétisme :
Le sprint.

Meilleures performances :

60 m : 7"50

100 m : 11"91

200 m : 23"44

4x100 m scolaires : (RC) 44"63

Nombre de participations aux intercircles : 3 en cadets-scolaires, 1 en TC.

Nombres d'années d'entraînement au CSDY et d'autres clubs sportifs : 3 ans d'athlétisme, 10 ans de hapkido, 3 ans de tennis et 3 ans d'équitation.

Pourquoi et dans quelles circonstances avoir choisi l'athlétisme ?

En fait, j'ai fait un stage d'athlétisme à l'Adeps durant l'été et, suite à cela, on m'a proposé un stage LBFA coaché par Florence Gathon et Simon Bertheau. Cela m'a bien plu et, ensuite, je me suis inscrit au CS Dyle.

Meilleur souvenir sportif :

Les compétitions en général, comme les championnats de Belgique et particulièrement ceux de relais en septembre dernier où Alexandre, Charles, Jérémy et moi, avons décroché une 4^e place. J'adore aussi les intercircles, c'est toujours un plaisir d'y participer car il y a toujours une très bonne ambiance.

Meilleure anecdote :

Toutes les blagues vraiment nulles qu'on a pu raconter aux entraînements notamment celle de la "fausse couche de merde" (certains comprendront). Au stage LBFA, j'étais dans la même chambre que Cédric Samoi (ancien du club), nous avons dû dormir 2 ou 3 nuits dans une autre chambre, incommodés par une odeur vraiment immonde. Ce n'est qu'à la fin du stage que nous avons découvert que c'était mon maillot de piscine mouillé qui avait été oublié au fond de mon sac.

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

N'abandonne jamais, crois en toi et donne toi à fond. Profite de la vie, du moment présent et vis tes rêves.

Ce que tu aimerais vivre ou faire ?

Continuer à progresser en prenant toujours autant de plaisir aux entraînements. J'aimerais voyager dans plein de pays et découvrir différentes cultures.

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

Un tout grand merci à mon coach Bernard Nysten, au groupe dans lequel je suis qui est vraiment génial et à mes proches qui me soutiennent.



			Pas fini		
	28	27	26	25	
	29				24
30	TOUR DE PISTE <i>se joue seul(e) ou à deux</i> CS DYLE n° 62				23
1	<p>Règle du jeu : vous partez de la case n° 1 (départ) et vous tentez de rejoindre la case 30 (arrivée) le plus vite possible.</p> <p>Ce jeu rappelle le jeu de l'oie, mais ici, point de dé ! Il faut répondre à un certain nombre d'interrogations concernant l'athlétisme, et les exploits de nos athlètes en particulier. Si vous répondez 3, vous avancez de 3 cases, et ainsi de suite jusqu'à la ligne d'arrivée...</p> <p>Deux coups de pouce : les articles de ce journal, qui relatent avant tout l'actualité récente du club, et les cases «retour» ou «attente», qui vous indiquent que vous êtes... sur une fausse piste ! Il vaut mieux s'en rendre compte rapidement, sinon, on risque de rater sa course.</p> <p>Questions :</p> <p>A) Partez du chiffre indiquant l'édition du Kid's Athletics 2014.</p> <p>B) Continuez sur votre lancée en partant du nombre de médailles d'or décrochées par les Dylois au challenge du Brabant Wallon 2014. Le résultat obtenu vous permet d'effectuer un nouveau bond en avant.</p> <p>C) Ajoutez le nombre de coaches d'athlétisme dont Alicia Chevalier a pu disposer à la National University of Singapore...</p> <p>D) Additionnez les chiffres rappelant l'âge de notre nouveau trésorier.</p> <p>E) Autre âge, autre calcul : partez de celui de Caroline Ego et retranchez le nombre de ses années de pratique de l'athlétisme.</p> <p>F) Pour terminer, Additionnez les chiffres du prix demandé pour le maillot de club du CS Dyle.</p> <p>Solutions dans le n° 63 © Les jeux de Josy</p> <p>SOLUTIONS DU JEU PARU DANS DYLIENCES 61 : 4 + 5 + + 7 + 1 + 5 + 8</p>				22
2					21
Départ					20
3 en trombe					D parti
4					19
5					18
6					17
Même					16
7 allure !					
8	15				
9					
10					
11					
12					
	Beau				
	13				
	virage				
	14				



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.



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**

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

Agréé FSMA : 103370