



Périodique de l'Entente
Spiridon Monceau

BELGIQUE – BELGIE

P.P.

6000 CHARLEROI

Ville Basse

6/1477

Agrément P912272

Le journal du club

Périodique mensuel
Juillet 2014

Périodique de l'Entente
Spiridon Monceau

Editeur responsable :

Françoise Gilles

Rue du Mayeuri, 36

6032 Mont-sur-marchienne

Tél : 0477/538024

Messagerie :

gillesfrancoise@yahoo.fr

Internet :

<http://www.esmclub.be>

Bureau de dépôt :

Charleroi Ville basse

A l'attention de :

Le mot du Président

Bonjour à tous,

Les vacances sont à nouveau là. Le monde se raréfie aux entraînements. Le temps ralentit pour ceux qui gèrent des projets car les collaborateurs ne sont jamais tous là en même temps et les décisions doivent être reportées, tandis que pour ceux qui prennent du bon temps les heures et les jours n'ont jamais été si courts de l'année.

Pour moi qui suis nouveau dans ce comité c'est un moment de réflexion. Je commence à avoir pris conscience de la façon dont le club fonctionne, de la philosophie qui a suscité le comité précédent à structurer ses organes de direction en un Conseil d'Administration et de nombreuses Cellules. Je commence aussi à mieux connaître les personnes dévouées qui font tourner le club toute l'année et dont on ne souligne pas assez souvent combien nous leur devons énormément ...

Souvent je suis interpellé par l'un ou l'autre. Un nouveau membre qui ne comprend pas bien encore ce que l'ESM peut lui apporter, ou un ancien qui regrette le temps jadis où les membres étaient autres, paraît-il ! Tous ont leur vision de ce que l'ESM devrait être pour être meilleure mais de façon différente. Je suis ouvert à toutes les réflexions et toutes les idées et en entends de toutes les couleurs. Alors, dans quelle direction agir ? Je cherche des points d'encrage solides pour nos actions à venir. Les valeurs introduites dans nos statuts lors de la dernière AG en sont certainement un : Respect mutuel, Pluralisme, Solidarité, Convivialité, Dépassement de soi. Je vous invite à aller relire sur le site WEB comment les interpréter.

Les anciens, qui ont beaucoup donné à l'ESM et qui y ont fait naître cette âme unique, vont aussi me guider et je les encourage à prendre contact avec moi s'ils ont des suggestions à me faire. J'en contacterai plus d'un encore mais je ne saurai tous les consulter.

- Enfin, je suis en train de penser à un sondage d'opinion qui nous permettrait de prendre largement la température du club et des désirs de tous.

En attendant, le monde avance sans nous attendre. Les technologies nouvelles changent notre vie et celle du club aussi. Le Périodique et le Site WEB qui sont nos deux médias de base pour notre communication nous demandent deux fois l'énergie pour finalement dire la même chose. Septembre verra le dernier périodique papier de l'ESM. L'énergie libérée nous permettra ainsi de faire vivre plus encore notre page WEB.

Numéros de téléphone de contact:



Président

Eric Georges

Secrétaire

Burlon Vanessa

0478/77.56.96

vanessa_burlon@hotmail.com

Trésorier

Jean-Marie Lhermitte

Courrier pour la rédaction :

De préférence par e-mail : gillesfrancoise@yahoo.fr

Pour tout envoi d'article, de préférence en format word.

Si photos à insérer, formats jpg ou bmp en pièces annexes

Enfin, par la poste : Gilles Françoise

rue du Mayeuri,36

6032 Mont-sur-Marchienne

Compte ESM : IBAN BE 17 001-460 13 34-21

Cotisation:

Elle est de 22 € pour le premier de la famille,

15 € pour les suivants (sous le même toit).

Elle est à verser sur le compte indiqué ci-dessus



Faites confiance à nos sponsors :

-Boucherie Foulon 2, Place de Beignée Ham sur Heure 071/213034

RAPPORT DE LA RÉUNION DU 13 JUIN 2014

Présents: Vanessa Burlon - Eric Georges - Françoise Gilles - Jean-Marie Lhermitte

Invitée: Emilie Timmermans.

1. Approbation de l'ordre du jour.

2. Approbation du PV du dernier CA

3. Cellule accueil des enfants.

Mise au point de cette cellule avec Emilie.

Mini-club (0-6 ans), initiation des enfants à l'athlétisme (6-11 ans), entraînement des jeunes (12-17 ans)

Céline ne pouvant plus continuer l'initiation pour les enfants, on recherche 2 personnes pour assumer ce rôle.

4. Marquage des étalons sur la piste « pont de bois ».

Eric se renseigne auprès d'un peintre.

5. Suivi général de la trésorerie.

6. Cellule communication

Utilité du périodique ...

7. Fonctionnement du CA

Eric fait une demande à la commune afin que nous puissions occuper une classe pour le CA le deuxième mercredi de chaque mois.

8. Convention donnant accès aux locaux.

La commune reconduira automatiquement la convention chaque année sans changer le loyer.

9. Demande de la cellule de Mont-sur-Marchienne de démarrer leur entraînement de Monceau durant les mois de juin et juillet. Accepté.

10. Partage des données du CA.

Eric propose d'utiliser un compte Dropbox. Il va voir cela avec Vanessa.

11. Sponsors. Brainstorming.

RAPPORT DE LA RÉUNION DU 11 JUILLET 2014

Présents: Vanessa Burlon - Eric Georges - Françoise Gilles - Jean-Marie Lhermitte

Invités: Marcel Vermassen - Paul Timmermans.

1. Intervention de Marcel pour des propositions de salles et dates pour la fête du club.

2. Intervention de Paul pour la cellule technique

*Convention avec Roux pour l'utilisation de la piste.

C.A. ok avec les propositions

*Déplacement en Alsace.

Bilan très positif.

*Déplacement Auxerre.

Voir annonce

*Proposition de déplacement de cross.

Arnay-le-Duc. 11 novembre.

D'autres infos suivront.

*Balisage du circuit pont de bois à refaire ainsi que balisage de la nouvelle piste.

*Proposition d'Alain d'organiser un stage en novembre-décembre.

*Proposition d'organiser une « Journée portes ouvertes »

Paul revient avec une proposition

3. Mérite sportif de la ville de Charleroi.

La proposition sera affichée aux valves.

4. Course des Amis.

Bertrand Catoir veut bien prendre en charge l'organisation (aidé par Sébastien Bourgeois), Louis Thibaut n'étant pas disponible.

5. Divers

Achat d'un nouveau frigo pour le club-house?

Assurances

Texte reprenant les différentes cellules pour affichage. Vanessa coordonne le recueil des informations.

Invité à la prochaine réunion: Philippe Dewolf.

Entraînements juillet août 2014

On travaille en petits groupes homogènes, avec son référent, pour respecter la forme et les objectifs de chacun.

2014	02 juil – 30 juil	9 juil – 06 août	16 juil – 13 août	23 juil – 20 août
GR 1 et GR 2	Fartlek par groupes de 3 à 6 max ; celui qui va mener l'accélération détermine le temps de récup au trot 18 à 25 acc de +/- 40 sec	* 3 x 200m / 100m trot * 5 x 1000m / 200 m trot * 3 x 200m / 100m trot	3 séries de 6 (côtes + 50 m plat vite) récup trot // marche 6eme et 12eme + 6' 30-30 à plat	3000 m (allure 10 kms) / 600m trot/ 2000 m / 400 m trot/ 1000 m / 3'rec + 6' 30-30
GR 3	Fartlek : idem 15 à 20 acc de +/- 30 sec	* 3 x 200 m /100m marche * 3 x 1000m / 200 m marche et trot * 3 x 200 m /100m marche	3 x 2000m (allure 10 kms) / récup 400 m trot léger	3 séries de 5 (20 m plat + côte vita+ 20 m plat) récup trot // marche 6eme et 12eme// + 5' en 30-30
Gr 4	Fartlek : idem 15 à 20 acc de +/- 30 sec	3 séries de 4 (côte vita + 20 m plat) rec trot //marche 4eme et 8eme + 5 x 100m plat	2 x 2000 m (allure course de 10 kms) / récup 400 m marche et trot' // 6' en 30-30	* 3 x 200 m /100m marche * 2 x 1000 m / 200m marche et trot * 3 x 200 m /100m marche

Mercredi 27 août : courir pour les amis : 3 kms contre la montre.

Déplacement Alsace

Bonjour à toutes et tous..petit compte rendu de ce super week-end en Alsace.

Tout d'abord, l'aventure....départ prévu à 8h du mat mais certains avaient décidé de chambouler un peu les habitudes ...

Dans une ambiance toujours aussi agréable et motivante, départ à 8h25...trajet super cool avec un chauffeur qui se laissait facilement entrainer dans l'ambiance esm connue de tous.

Arrivée sur l'aire de départ après quelques péripéties et accompagnés de la police locale très aimable entre autre et avec pour animateur un Rodolphe au mieux de sa forme.

Après le moment dossards et découverte de l'endroit, les papilles gustatives se laissaient déjà entrainer vers les bons vins alsaciens et l'ambiance était déjà lancée.

Le top de cette aventure, la recherche de notre hôte du jour qui bien qu'étant à 500 m de l'endroit où nous étions nous a permis de nous balader près de 3km avant enfin de poser nos séants comme nous avons pu pour nous reposer un peu et déguster quelques vins offerts gracieusement par ces petits viticulteurs très accueillants ..

Départ enfin vers notre gîte et accueil chaleureux de Paul Timmermans et de son équipe qui nous avaient concocté une arrivée, une réception et un repas presque dignes d'une arrivée de sportifs professionnels. un très grand bravo à eux.

Le lendemain, lever très tôt, eh oui, à 8h, nous devions être sur la ligne de départ, tout au moins pour les marathoniens mais nos compagnons sur les autres distances avaient décidé de venir nous encourager et l'aventure était lancée.

Pour ma part, aucune préparation, très peu de longues sorties et un manque de condition, j'avais donc opté pour une course prudente, sans excès de vin surtout et l'envie avant tout de terminer avec le sourire. mission accomplie même si les ravitos en produits locaux me tentaient.

Un grand merci à Rodolphe et à Primo pour m'avoir motivé et soutenu très souvent tout au long de mon parcours.

Pour ceux et celles qui partaient pour la course festive, je pense qu'ils en ont bien profité, je tiens personnellement à féliciter tous les participants pour leurs très belles performances étant donné les difficultés du parcours et la chaleur. Le meilleur moment de cette après course fut l'ambiance déployée par l'esm et les Liégeois (de Liège je précise) présents qui se laissaient aller sans aucune retenue sur la piste de danse improvisée (avec correction bien sûr) sous le regard des Français ébahis...vive les Belges

Enfin, le moment du retour, redouté de tous vu l'ambiance chaleureuse et familiale régnant, il fallut se résoudre à repartir non sans un pincement au coeur mais avec la ferme intention de ne pas en rester là et d'envisager déjà une nouvelle aventure.

Le retour étant assez calme, la fatigue de la course, de l'aventure et des déhanchements sur la piste aidant, nous revoilà à Mont-sur-Marchienne, nous reprenons nos bagages remplis de souvenir de cette belle aventure gérée de main de maître par Alain F et son équipe et chacun rentre dans son foyer se disant déjà qu'il faut remettre ça à l'année prochaine.

Pour ma part, depuis que je suis arrivé parmi vous à l'esm en 1999, j'ai retrouvé une seconde jeunesse et une nouvelle vie que j'entends faire durer le plus longtemps possible. merci à toutes et tous pour votre dévouement à quelque niveau que ce soit et à très vite pour une nouvelle super aventure.

Marcel Vermassen

La deuxième manche a vu le classement se modifier quelque peu, le retour de Bernard Paulus, vainqueur de l'édition 2012 et trois membres proposer une réponse à la question à indices.

Le classement actuel

Mauro Antenucci	10	10		20
Christian Denis	9	10		19
Pascal Liégeois	10	9		19
Françoise Gilles	10	10		20
Christine Lievyms	10	10	X 1 ?	20
Christian Mailier	10	8	X 1 ?	18
Bernard Paulus	-	10	X 1 ?	10
Denis Pepinster	10	10		20
Françoise Thirion	9	10		19
Roger Vigneron	10	8		18
	1 ^{ère} m	2 ^{ème}	Indi- ce	total

X = a déjà répondu.

Je rappelle que chacun peut y participer. Il n'est pas trop tard, même pour se classer en ordre utile (prix aux trois premiers et souvenir à tout participant)

Troisième manche avec 10 points en jeu. (Il y en aura encore une 4^{ème} manche à 10 points) et le deuxième indice de la question à risques. Attention, rappel, pour celle-ci, vous n'avez droit qu'à une seule proposition cette fois pour 6 points après le 2^{ème} indice . 3 points après le dernier indice dans le prochain périodique.

Les réponses sont à remettre (email dewolfphilippe@yahoo.fr) ou au clubhouse (Cynthia) avant le 15 août 2014.

Réponses MANCHE 2 :

Question 1 : Aspects historiques - 4 points

Aux Jeux Olympiques de Rome en 1960, l'inspecteur de police belge Roger Moens remportait la médaille d'argent du 800m en athlétisme.



Qui a remporté la médaille d'or de cette épreuve? Peter Snell

Quelle était la nationalité de cet athlète?
Nouvelle-Zélande

Question 2: Actualités - 2 points

	<p>Qui vient de remporter l'édition masculine 2014 du marathon de Londres ? <i>Wilson Kipsang</i></p>
---	---

Question 3 : 4 X 1 point

Voici quatre photos. Qui se cachent (deux dames, deux hommes) derrière les maillots ESM ?

<p>1. </p>	<p>2. </p>	<p>Françoise Bouton Marie-Paule Bercy</p>
<p>3. </p>	<p>4. </p>	<p>Pascal Lété Eric Manderlier</p>

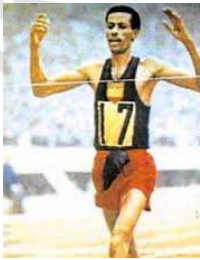

Nom :

Adresse email :

Manche 3 Juillet 2014

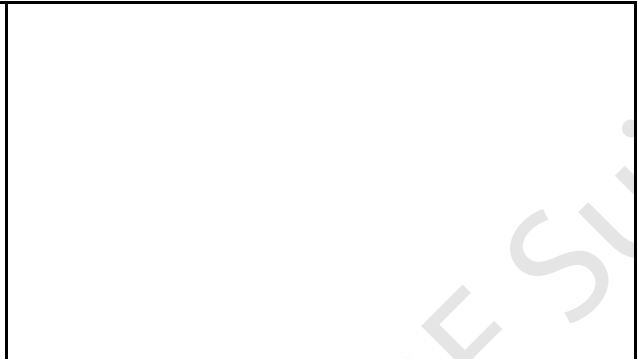
Question 1 : Aspects historiques 2 x 2 points

Qui sont ces champions olympiques de marathon ? Lui remporta deux fois la médaille d'or ; elle, portugaise, une d'or et une de bronze.

Question 2 :

Voici des ponts célèbres parcourus ou vus lors de courses ou marathons. Quelles sont ces courses ? 4X 1 point



PDF Suite



Question 3 : ESM 2 points - Petite course deviendra grande

La course de Leernes, fin juin, a acquis grâce à Laurent et son équipe une excellente réputation. Elle récolte chaque année un succès grandissant. Ce ne fut pas toujours le cas. Ainsi le 12 septembre 1998, pour une 2^{ème} édition (autre organisation), 19 athlètes seulement et tous masculins furent classés sur le 10 kms. Qui furent les deux premiers de cette course, tous les deux ESmiens, mais dont un hélas nous a quittés en 2005.

1.	2.
----	----

Question à indices - Il s'agit de retrouver une personne

Ne répondez que si vous êtes certain(e) car vous avez une seule chance.

Rappel du 1^{er} indice : Aime aussi souvent tenir le manche.

Indice 2 : = pour 6 points cette fois

Ses enfants ont de qui tenir...Quelle classe... ..

Bonne recherche

Wolphi



Mercredi 27 août 2014

**26ème "COURIR POUR LES AMIS"
Course contre la montre de 3000 m**

dans le parc de Monceau (sur le parcours du pont de bois)

Inscription (gratuite) au club House de 16H30 à 17H45.

Premier départ à 18H00, puis toutes les 30 secondes.

Pas de prime, pas de tombola, juste le plaisir d'être là et verre de l'amitié après la course.

Comme chaque année, nous organisons cette course à la mémoire de nos amis ESMiens disparus. Cet événement qui rythme annuellement la vie du club a été créé à l'origine pour honorer la mémoire de Marcel Fossez, membre du club décédé en plein effort sportif. Au fil des années, plusieurs noms se sont hélas ajoutés...

En testant nos performances nous aurons donc une pensée pour eux.

Déplacement Auxerre

27-28 septembre 2014

Nous sommes invités par nos amis Auxerrois qui nous préparent un programme bien attrayant

Samedi

*Arrivée à Auxerre vers 13h - 13h30

*Visite d'une cave avec dégustation à Chablis (20 kms) entre 14h30 / 16h30.

*Visite du centre ville d'Auxerre avec un guide, environ 1h00 / 1h15 maxi.

A la place de la visite, possibilité pour ceux qui le veulent d'un entraînement avec des membres du club d'Auxerre.

*19h00 Pasta-Party dansante, clôture à Minuit.

Dimanche

Course 10 km, départ 9h30

Pour l'inscription, priorité est donnée aux personnes qui ont accueilli des Auxerrois lors de la Portelette. Date limite d'inscription : le 15 août. Elle sera ensuite ouverte aux autres membres.

Coût : 30€ (transport) à verser sur le compte du club pour le 15 août. (seul le paiement tient lieu d'inscription) IBAN BE17 0014 6013 3421

SPRL Boucherie Foulon

Boucherie - charcuterie - fromagerie

Le spécialiste des rôtis préparés
Réductions faites pour associations et clubs sportifs

Place de Beignée, 2
Ham-sur-Heure

Tél/fax: 071.21.30.34

VOTRE IMPRIMEUR DEPUIS 

**TOUS DOCUMENTS
PRIVÉS & COMMERCIAUX**

 **IMPRIMERIE**
pa.print@yucom.be

- Imprimerie
- Lettrages
- Autocollants
- Textiles
- Etiquettes
- Bâches
- Etc...

209 rue de Marchienne - 6534 GOZÉE
Tél.: 071/56.10.25