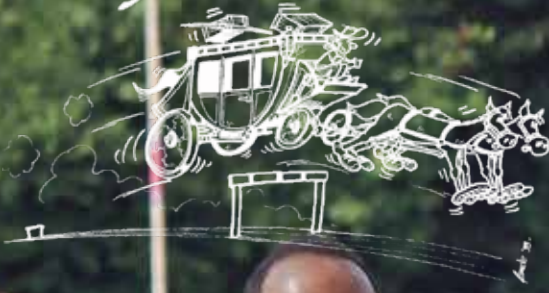


# Dyligences



Magazine annuel d'information du CS Dyle

# 2016



## INFORMATION 6



LA MACHINE  
À REMONTER LE TEMPS

8



NE DITES PLUS ECOLE  
D'ATHLETISME MAIS...

9



LE CS DYLE  
EN QUELQUES CHIFFRES

10



LE WHO'S WHO DU CS DYLE

## REPORTAGES LA SAISON INDOOR 12



LES CADETS DEBUTANTS  
DECOUVRENT LES INDOORS

## REPORTAGES LA SAISON DE CROSS 14



SAISON CROSS 2015-2016

## INTERCERCLES CADETS À MASTERS 18



## JOGGING DE LLN 21



LE JOGGING D'OTTIGNIES LLN 2016

## TBILISSI 22



A MOI TBILISSI...

## LE BEAU VÉLO DE RAVEL 23



## MÉMORIAL VAN DAMME

24



NOS SCOLAIRES AU MEMORIAL

## LES CHAMPIONNATS DE BELGIQUE DE RELAIS 27



L'HEUREUSE SURPRISE

## REMISE DES MÉRITES SPORTIFS

28



## LES CHAMPIONNATS DU MONDE MASTERS

29



HEUREUX QUI COMME ULYSSE...

## L'ANNÉE 2016 VUE PAR... 30



EMILIE HUQUE, JULIE VAN OYSTAEYEN, OLIVIER LANGELEZ, GÉRALDINE COULON, RELAIS...

## ATHLÈTES SOUS LA LOUPE

34



CHARLOTTE VERHOEVEN



LUCA MAGGIOLINI



GIL SONDAG



CLEMENCE COLASSIN



MATHYS DEMEY



GILLES ANTOINE



MALLEN JALLOW

## LES GRANDS MOMENTS DE L'ATHLÉTISME

41



HEROÏNES DES EPREUVES COMBINEES

## LE COÏN DU MÉDECIN

47



LA COURSE A PIED, REMEDE CONTRE L'OSTEOPOROSE

## RÉSULTATS

49



dyligences@csdyle.be

## Rédaction

Rédacteur en chef  
**Vincent Spletinckx**

Rédacteurs  
**Florian Colle**  
**Géraldine Coulon**  
**Isabelle Debosscher**  
**Sébastien Degrève**  
**Gilles Emond**  
**Michel Fontaine**  
**Marion Forêt**  
**Emilie Huque**  
**Jean-Guillaume Lahaye**  
**Olivier Langelez**  
**Jean-Marc Leduc**  
**Pierrot Maggiolini**  
**Victoria Maggiolini**  
**Fabienne Nicolas**  
**Lara Patris**  
**Les Socksboys**  
**Vincent Spletinckx**  
**Cédric Tercelin**  
**Julie Van Oystaeyen**

Correctrice  
**Béatrice Carlier**

Résultats  
**Isabelle Debosscher**  
**Jean-Marc Leduc**  
**Vincent Spletinckx**

## Mise en page

Layout  
**Patricia Burnotte**  
**Vincent Spletinckx**

Illustrations  
**Bat**  
**François-Xavier Bolle**

# ATHLÉTISME

Louvain-la-Neuve - Ottignies- Perwez

Infos et inscriptions

**WWW.CSDYLE.BE**

Athlétisme à partir de 7 ans

Contact site Louvain-la-Neuve

Nathalie de Paul

secretariat@csdyle.be

0472 17 48 75 (entre 17h et 20h)

Contact site Perwez

Isabelle Debosscher

isabelle.debosscher@csdyle.be

0472 17 48 76 (entre 17h et 20h)



**CSDyle**



# UNE ANNÉE EXCEPTIONNELLE

*Exceptionnelle ! Pour les nombreuses raisons que vous découvrirez au fil des pages suivantes, cette année fut exceptionnelle pour le CS Dyle. Quel plaisir pour moi de rédiger, pour la première fois en tant que 3<sup>e</sup> président du conseil d'administration de notre club, ces quelques lignes me permettant de mettre en valeur votre engagement et vos exploits du quotidien.*

*Ainsi, cette année fut exceptionnelle pour nos athlètes notamment grâce à la présence de Florian Colle aux championnats d'Europe Scolaire à Tbilisi et le succès de Philippe Poulain (M50) aux Championnats du monde Masters. Le travail de nos coachs et de nos athlètes a porté ses fruits au plus haut niveau national et régional, tant en relais que dans les épreuves individuelles. Certes, certains espéraient mieux de notre participation en Intercercles. Pourtant, nous avons répondu présents avec un bel engagement et des équipes d'excellent niveau. Chacun y a donné le meilleur et de belles performances individuelles étaient au rendez-vous. Nous pouvons en être fiers. La présence de nos jeunes et de nos juges sur toutes les épreuves organisées dans la province (dont le challenge du Brabant wallon) et ailleurs montre le dynamisme et le bel esprit sportif de notre communauté. Bravo à tous !*

*Cette année fut également exceptionnelle grâce à la réorganisation des entraînements, un projet en gestation depuis de nombreuses années. Nous proposons désormais des approches pédagogiques différenciées plus adaptées, d'une part pour les benjamins et pupilles (Découverte) et, d'autre part, pour les minimes et cadets (Transition). Nous avons aussi renforcé nos attentes sur l'engagement des athlètes (présence à deux entraînements par semaine et participation dans un esprit pédagogique aux compétitions) et consolidé les équipes d'encadrement des jeunes. Nous sommes convaincus que la qualité de notre projet pédagogique et sportif en sera améliorée ainsi que le plaisir et l'engagement de tous.*

*Cette année fut exceptionnelle aussi pour notre Conseil d'Administration. Emile Buffin, engagé depuis 1972 dans notre ASBL et président durant plus de 40 ans, a souhaité être déchargé de cette responsabilité. Avec l'aide et le travail de nombreux membres de comité, sa présidence a conduit notre ASBL aux succès que nous connaissons. Son indéniable engagement fut et reste phénoménal. C'est pourquoi, nous avons décidé de lui attribuer le titre de "Président d'honneur" en reconnaissance aux innombrables journées et soirées qu'il a consacrées au CS Dyle en compagnie de son épouse Léopoldine.*

*La présidence du conseil d'administration est, en ce qui me concerne, un saut dans l'inconnu que j'assumerai avec engagement pour ceux qui, comme moi, croient en l'importance du sport comme merveilleux vecteur d'insertion, d'apprentissage et de développement. J'ai déjà pu constater avec plaisir l'incomparable engagement et la présence accrue de nombreux parents aux diverses activités et compétitions. Il est indéniable que l'implication des parents dans la vie sportive des enfants favorise leur épanouissement.*

*L'engagement du CS Dyle reste aussi important dans les structures de l'athlétisme tant au niveau national que local (jurys, comité provincial et commissions de la Fédération). Nos volontaires proposent des compétitions de qualité sur piste et en salle ainsi que le jogging d'Ottignies et le cross de Malèves. Sans votre aide, rien ne pourrait se faire, encore moins ce magazine. Bravo à tous !*

*A ce propos, n'oubliez pas de bloquer la date du 10 juin 2017 car nous aurons alors besoin d'un maximum de bénévoles afin d'assurer correctement l'organisation du jogging d'Ottignies.*

*J'ai volontairement insisté sur l'importance de l'engagement. Celui de nos athlètes, de nos entraîneurs et de notre équipe dirigeante, mais aussi l'engagement des officiels, parents, volontaires et sympathisants pour le sport. L'engagement pris comme valeur fondamentale du sport et de la relation humaine.*

*J'aimerais donc chaleureusement remercier et encourager nos engagés et inciter les autres à choisir une cause (pourquoi pas la nôtre?) qui leur apportera tant de bonnes choses !*

*Belle saison 2016-2017 à tous et à toutes !*



## LA MACHINE À REMONTER LE TEMPS

Si le club n'est pas le plus ancien de Belgique francophone, il n'en a pas moins passé allègrement le cap de la quarantaine. Une histoire riche en événements dont nous retraçons ici les principaux.

### 1972

Dans la foulée des jeux Olympiques de Munich, le CS Dyle voit le jour. Féru d'athlétisme, Michel Pirson en est l'initiateur. Persuadé que l'engouement suscité par cet événement d'envergure fera naître les vocations, il crée un club d'athlétisme et réclame une licence à la ligue. Elle porte le matricule 398. Louvain-la-Neuve n'étant encore qu'un immense chantier à ciel ouvert, le nouveau-né prend ses quartiers sur la piste synthétique de 335 m du Collège du Christ-Roi à Ottignies et tente de se faire une place au soleil entre les clubs de Nivelles (CABW), de Rixensart (ACRI) et de Braine-l'Alleud (US Braine).

Pour faire parler de lui, le club édite un petit journal mensuel publicitaire, distribué de quartier en quartier. Au printemps 1973, une première compétition est organisée à Ottignies. En tant que père fondateur, Michel Pirson assume à la fois le rôle d'entraîneur et la fonction de secrétaire au sein du comité qu'il a mis sur pied. Ce dernier est présidé par André Liénard et complété par le trésorier René Rousseau. Au printemps 1974, après un passage éclair à la vice-présidence, Emile Buffin succède à André Liénard qui, pour des raisons professionnelles, a choisi de se retirer. Il est rapidement rejoint par André Scarniet, bénévole de la première heure, qui devient secrétaire du club en 1976 puis, dans les années 1990, trésorier. Dès 1977, le journal du club devient trimestriel et est illustré de quelques photos en noir et blanc. Il assure une certaine notoriété du club tant auprès des commerçants que des habitants

de la région. L'évolution du CS Dyle est cependant lente. C'est qu'il faut également promouvoir l'athlétisme, discipline alors nettement moins médiatisée et prisée par les jeunes que le football.

### 1979

Le grand chambardement a lieu au printemps 1979. Quelques semaines avant l'inauguration officielle, le CS Dyle s'installe sur la piste flamboyante neuve du tout nouveau complexe sportif construit sur le plateau de Blocry à Louvain-la-Neuve. Bien que ces installations exceptionnelles permettent enfin au club d'organiser des compétitions officielles d'envergure, la transition ne se fait pas sans mal. Un temps, des entraînements sont organisés en parallèle et une navette permet de transporter les jeunes athlètes ottintois jusqu'au Blocry.

### 1981

L'installation du club à Louvain-la-Neuve offre une vitrine qui favorise sensiblement son développement. En 1981, il s'offre même le luxe d'ouvrir une antenne à Genappe et en profite pour adopter les couleurs jaune et bleu (teinte officielle des communes d'Ottignies et de Genappe), plus dans l'esprit néo-louvaniste que les couleurs jaune et noir d'origine. Au printemps, tandis que, porté par de jeunes athlètes prometteurs (Alain Walin, François Pierret, Alain Scarniet ou Marc Delforge), le CS Dyle participe à ses premiers interclubs toutes catégories, il adopte également un nouveau logo, plus moderne et épuré.

Si le CS Dyle se développe au cours des années 1980, il le doit également à sa participation récurrente à la foire commerciale d'Ottignies-Louvain-la-Neuve. De nombreux bénévoles y apportent leur concours et, au-delà de la publicité, assurent au club d'indispensables rentrées financières à une époque où les associations sportives ne reçoivent pas encore de subsides. En février 1982, le club organise un premier stage de quatre jours pour ses athlètes à Westende. Quelques mois plus tard, il accueille le club de Chevilly-Larue, près de Paris, et organise un meeting franco-belge qui permet de tisser des liens d'amitiés qui perdureront de nombreuses années. Ainsi, quelques dizaines d'athlètes du CS Dyle feront le déplacement dans la banlieue parisienne en octobre 1985 et mai 1987. Enfin, au printemps 1983, le club remporte les interclubs en division 2, ce qui lui permet, pour la première fois, de défendre ses chances en division 1 régionale en 1984. Cette même année voit la première participation d'une équipe de masters, encore appelés vétérans. C'est également à cette époque que le CS Dyle initie l'organisation d'un jogging à Ottignies. Encouragé par Jean Aerts, l'épreuve s'intègre rapidement au nouveau Challenge du Brabant wallon, lui permettant ainsi d'attirer un nombre croissant de coureurs de fond.

### 1989

Ayant eu vent de la volonté du Racing Club de Bruxelles de mettre sur pied une école d'athlétisme destinée à accueillir les jeunes athlètes en herbe, le





CS Dyle, avec l'aide de la commune, le prend de vitesse et ouvre sa propre structure dès le mois de janvier. Si le succès est, dans un premier temps, mitigé, l'école prend véritablement son essor dès la rentrée du mois de septembre où pas moins d'une cinquantaine de jeunes se présentent baskets au pied. Sous la houlette d'Yvon Henin, le succès est foudroyant. De nombreux jeunes viennent s'initier au plaisir des différentes disciplines athlétiques. Même si la compétition n'est pas l'objectif premier des plus jeunes, ils n'en brillent pas moins aux différents challenges de la région.

## 1995

Si les jeunes athlètes viennent grossir les rangs du club par l'entremise de l'école, le renfort vient également des étudiants qui, le temps de leurs études, sont à la recherche d'infrastructures pour s'entraîner. Après s'être essayé à diverses disciplines, l'une de ces universitaires, Sophie Zubioli, encouragée par son entraîneur Marc Delforge, s'essaie au saut à la perche. Ses progrès sont fulgurants à tel point qu'elle en devient l'une des pionnières. Championne de Belgique, elle améliore le record national (et tout naturellement le record du club) à cinq reprises pour le porter à 3 m 95 en juillet 1995, terminant même la saison au 14<sup>e</sup> rang mondial!

## 1998

Frôlant désormais les 250 affiliés, le CS Dyle se doit d'évoluer et se moderniser. Bien qu'il fête en grandes pompes ses 25 ans, en septembre 1997, par l'organisation d'un meeting auquel de nombreux athlètes de clubs amis belges et français sont conviés, les résultats interpellent. En 1998, après deux années consécutives de descente des équipes d'interclubs masculines et féminines, une remise en question s'impose. La mise en œuvre d'une révision du conseil d'administration, la création de commissions adéquates et la restructuration des équipes d'entraîneurs étaient proposées.

## 2001

Le plan *Casimir* voit le jour et produit ses effets. Au tournant du siècle, les équipes masculines montent en division 1 régionale, tandis que les dames se hissent, pour la première fois de l'histoire du club, en division élite. L'année suivante, en



2001, les hommes manquent, pour un demi point, de les rejoindre, tandis que les dames s'y maintiennent.

Pour conter ces exploits et l'essor du club, le magazine trimestriel d'information, *Dyligences*, voit le jour en septembre 1999, mettant davantage l'accent sur l'aspect rédactionnel au détriment du publicitaire.

Entre 2003 et 2005, le CS Dyle tente, comme il l'avait fait au début des années 1980 à Genappe, de mettre sur pied une antenne à Beauvechain. L'expérience n'est pas concluante, mais elle sera bénéfique lorsque le club organisera une nouvelle section sur la commune de Perwez, quelques années plus tard (en 2012).

Il est vrai qu'à partir des années 2000, le club fait un important bond en avant. Grâce notamment à l'école d'athlétisme dont une partie de plus en plus conséquente d'athlètes poursuit l'aventure au club, les effectifs s'envolent. En moins de 15 ans, le nombre d'affiliés fait plus que dou-

bler, passant de 270 à 600. Les installations se modernisent progressivement avec, en 2004, l'inauguration bienvenue du chalet sur la piste. Quatre ans plus tard, une cellule de soutien aux élites est créée. Elle met également l'accent sur l'importance de la formation initiale et continue des entraîneurs chargés d'encadrer des athlètes aux niveaux et aux exigences parfois très différents.

## 2009

Si, en 2009, le magazine *Dyligences* profite de son 10<sup>e</sup> anniversaire pour modifier sa maquette et améliorer sa présentation, c'est pour relater mieux encore les performances des athlètes et des équipes du club. En 2010, l'équipe d'interclubs masculine répare l'"injustice" de

2001 et accède pour la première fois à la division élite. Sur sa lancée, elle manque même de peu la montée en division nationale, l'année suivante. Entre-temps, le CS Dyle a encore innové en organisant son premier meeting indoor spécifiquement dédié à la perche au sein des installations de Blocry.

## Et demain...

Bénéficiant désormais de nouvelles pistes tant à Louvain-la-Neuve qu'à Perwez et, probablement dans le futur, d'un accès à une piste indoor, le CS Dyle peut poursuivre son essor. Certes, avec quelques 600 affiliés, l'accent sera moins mis sur l'expansion des inscriptions, que sur la qualité de l'encadrement et le soutien apporté à tous ses membres, tout en préservant, autant que faire ce peut, cette convivialité qui l'a caractérisé jusqu'ici.





# NE DITES PLUS ÉCOLE D'ATHLÉTISME MAIS...

Cela vous a peut-être échappé, mais le CS Dyle a entamé cette année une restructuration de l'entraînement des enfants et des jeunes de moins de 16 ans (catégories benjamins, pupilles, minimes et cadets).

Il s'agit là d'un véritable défi et d'un pari sur l'avenir né de la constatation d'un processus d'entraînement inapproprié pour les grands enfants (ou les jeunes ados !) et d'une volonté du CS Dyle de redynamiser cette tranche d'âge.

## Flash back

Le CS Dyle est né en 1972 et c'est en 1989 qu'il a ouvert ses portes aux enfants. Depuis cette date, le CS Dyle (comme la plupart des autres clubs d'athlétisme, d'ailleurs), était traditionnellement divisé en deux : d'un côté l'école qui accueillait les enfants de 7 à 13 ans et, de l'autre, le club qui accueillait les athlètes à partir de 14 ans.

## Parce que c'est la tradition !

À travers les âges ou les personnes, la tradition permet la transmission du savoir. Ce sont des gestes, des pratiques, des rites emplis de sens pour le groupe qui partage cette tradition.

C'est un peu une mémoire collective de ce qui s'est vécu et qu'on doit transmettre et enrichir. Car, bien qu'immatérielle, une tradition est bien quelque chose de vivant !

Par conséquent, les traditions ne sont pas figées. Elles évoluent suivant les époques et selon les personnes. Il faut donc quelquefois se demander : « pourquoi fait-on cela ? » ou « quel est le sens de cette pratique ? ».

Une tradition que l'on remet en question n'est pas à évacuer purement et simplement, peut-être nécessite-t-elle juste une évolution.

## Une nécessité d'évolution née d'une double constatation

Le CS Dyle a constaté cette nécessité d'évolution née d'une double constatation pour deux catégories : les minimes (12-13 ans) et les cadets (14-15 ans).

Premièrement, et jusqu'en 2015, le passage d'un enfant de l'école au club se faisait de manière brutale : nouveaux horaires, nouvel entraîneur, changement du type d'entraînements, passage d'un groupe où l'enfant était le plus âgé à un groupe où il devient le plus jeune (avec parfois une différence d'âge et de développement

physique important) et nécessité d'effectuer un choix (souvent prématuré) de la discipline athlétique que l'enfant souhaiterait pratiquer (passage de groupes généraux où l'on pratique encore toutes les disciplines athlétiques (minimes) vers des groupes spécialisés (où l'on ne pratique souvent plus qu'une seule discipline (à partir de cadets)).

Ce passage, trop brutal, conduisait trop souvent à l'abandon pur et simple de l'athlétisme pour les athlètes concernés.

La deuxième constatation est née, à l'instar des minimes dont c'était déjà le cas à l'école d'athlétisme, de la nécessité pour un athlète cadet de continuer à pratiquer de tout. Il est en effet déconseillé, pour le développement de l'enfant et ce alors qu'il est en pleine phase de croissance, de se spécialiser trop tôt.

C'est cependant là que réside la principale complexité de la chose. Il est, en effet, nécessaire, principalement pour les disciplines athlétiques les plus techniques (les haies, les sauts, les lancers), d'assurer dès l'âge de 11-12 ans la confirmation et la maîtrise des schémas moteurs indispensables. Attendre la fin de la puberté (caté-





gorie scolaire) pour développer ces schémas moteurs, ce serait assurément s'y prendre trop tard.

## Naissance de la Transition

C'est donc dans cette volonté d'assurer une transition douce entre "l'école d'athlétisme" et "le club", de respecter les principes du développement de l'enfant, tout en répondant à la nécessité de consolider certains apprentissages plus spécifiques, qu'est née la « Transition ».

## Objectifs de la Transition

Les objectifs de la Transition, tels que définis par le CS Dyle sont les suivants :

- Assurer une formation « orientée » sous des formes d'athlétisme classiques assurant la transition entre l'école d'athlétisme et les spécialisations.
- Assurer la confirmation de la maîtrise des schémas moteurs utilisés en athlétisme et le développement de toutes les compétences, tout en se concentrant sur un groupe de disciplines.
- Mettre en place les bases nécessaires pour accéder aux groupes spécialisés (à partir de la catégorie scolaire).
- Familiariser l'athlète avec un programme de plus en plus structuré et permettre une augmentation douce de la charge de travail (par exemple, à l'inverse des entraînements pour les benjamins et pupilles, ceux des minimes et cadets continuent durant les congés scolaires).
- Donner le bagage pour prendre part sereinement aux compétitions provinciales et nationales.
- Confirmation de la discipline personnelle et du respect du groupe et de l'entourage.

## La Découverte

Tout comme les groupes de minimes/cadets, désormais désignés sous le label de « Transition », les groupes de benjamins (8-9 ans) et pupilles (10-11 ans) sont dénommés : la « Découverte ».

Pour la Découverte, chaque tranche d'âge a, afin de respecter ses spécifi-

cités propres, sa manière de fonctionner durant les entraînements.

Il convient de faire bouger un maximum les benjamins : les faire courir, sauter et lancer (qui sont les trois grandes familles de disciplines athlétiques) essentiellement à l'aide de petits jeux. L'apprentissage des gestes techniques spécifiques ne sera qu'exceptionnellement abordé.

Les pupilles apprendront petit-à-petit, via une approche ludique ou à l'aide d'exercices adéquats, à avoir un geste correct dans les différentes disciplines athlétiques.

« Rome ne s'est pas faite en un jour » Après 37 ans de fonctionnement selon le schéma traditionnel école-club, ce nouveau chantier entamé par le

CS Dyle, pour correspondre au mieux aux besoins des enfants et à la réalité du terrain, est un travail de longue haleine ! Tout ne sera pas fait en un jour, ni ne sera parfait du premier coup. Mais il fallait le faire !

J'en profite pour remercier tous les acteurs qui ont cru, défendu et travaillé dur pour la concrétisation de ce projet: Sébastien De Grève, le nouveau président de notre club, Philippe Bertrand, le coordinateur technique, mais aussi tous les autres membres du Conseil d'Administration. Sans oublier les coordinateurs des groupes "Découverte" et "Transition", ainsi que tous les entraîneurs concernés de près ou de loin par ce projet. Merci !

# LE CS DYLE EN QUELQUES CHIFFRES

Le nombre total d'athlètes inscrits au CS Dyle est globalement en constante augmentation depuis la création du club en 1972. C'est surtout la mise sur pied de l'école d'athlétisme, à la fin des années 1980, destinée à accueillir les jeunes BPM, qui a accéléré le mouvement.

Avec quelques 600 athlètes inscrits, le CS Dyle figure parmi les clubs les plus importants en Belgique francophone.

La majorité des effectifs sont recensés en catégorie benjamins, pupilles et minimes. Les cadets à juniors représentent près de 30% des effectifs, tandis que les seniors et masters, bien que moins restrictifs en âge, ne représentent que 16%.

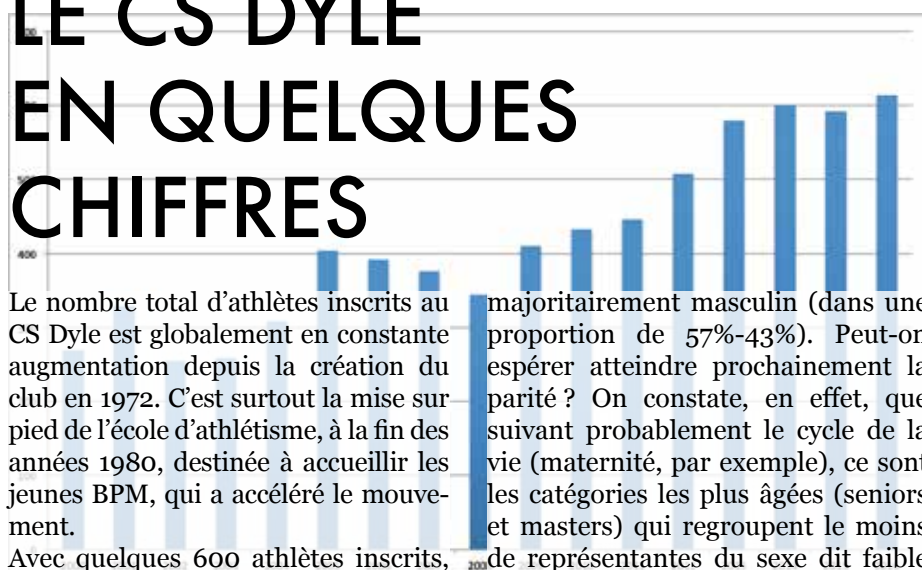
Assez naturellement, on peut estimer l'âge moyen des athlètes de l'école à 11 ans. Au club, l'âge moyen est de 24 ans. Pour le CS Dyle dans son ensemble, il atteint 17 ans.

Le sport, comme la société en général, se féminise. Le CS Dyle n'échappe pas à la règle, même s'il demeure

majoritairement masculin (dans une proportion de 57%-43%). Peut-on espérer atteindre prochainement la parité ? On constate, en effet, que suivant probablement le cycle de la vie (maternité, par exemple), ce sont les catégories les plus âgées (seniors et masters) qui regroupent le moins de représentantes du sexe dit faible (seulement 29%). Par contre en BPM (45%) et surtout des cadets aux juniors (47%) l'équilibre est presque atteint.

Enfin, il est agréable de constater que de nombreux athlètes sont fidèles au club. Près de 42% y sont inscrits depuis plus de 5 ans et 15% depuis plus de 10 ans.

Ces athlètes sont, sans surprise, essentiellement originaires du Brabant wallon (85%) où Ottignies-LLN et Wavre sont les communes les plus représentées. L'ouverture d'une antenne à Perwez se traduit naturellement par une expansion du CS Dyle vers l'est de sa région.



# LE WHO'S WHO DU CS DYLE

## LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION



## L'ÉQUIPE DE DYLIENCES



Vincent Spletinckx  
Rédacteur en chef



Patricia Burnotte  
Layout



Isabelle Deboscher



Béatrice Carlier  
Correctrice





LES ENTRAÎNEURS

Gilles Antoine	Philippe Bertrand	"F-X" Bolle	Elise Bourgois	Clémence Colassin	Marine Coppens	Géraldine Coulon
Tancrède Crickillon	Vincent D'harveng	Gilles Emond	Faycal Filali	Yvon Henin	Simon Heijmans	Bernard Janssens
Luc Joannes	Didier Kaiji	J-Guillaume Lahaye	Jean-Marc Leduc	Louis Léonard	Pierrot Maggiolini	Victoria Maggiolini
Bernard Nysten	Valère Nysten	Lara Patris	Manon Roelandts	Gil Sondag	Alain Searniet	Elodie Searniet
Marie Stavart	Antoine Stevens	Frédéric Swoboda	Cédric Tereclin	Michaël Tomboy	Elisa Vancolen	Isabelle Vermeulen



LES REMPLAÇANTS

Fanny Savary	Florine Croquet	Maïlys Franic	Nawfel Benouda	Pierre Léonard	Thibaut Sandron

- Louvain-la-Neuve
- Perwez
- LLN et Perwez





## LES CADETS DÉBUTANTS DÉCOUVRENT LES INDOORS

La saison athlétique débute le 1<sup>er</sup> novembre, c'est à ce moment-là que les athlètes passent à la catégorie supérieure.

Pour la plupart, cela ne change pas grand'chose, sauf pour les minimes qui deviennent cadets !

Eux découvrent un tout autre univers lors des compétitions indoor. Vu que ni les nouveaux inscrits, ni leurs parents ne connaissent le fonctionnement de ces compétitions, les entraîneurs le leur expliquent.

Même parmi les athlètes qui ont fait leurs gammes dès le plus jeune âge

au CS Dyle, certains sont déboussolés. En effet, à l'“école d'athlé”, des documents leur indiquant les compétitions dans les quinze jours étaient distribués. Désormais, il leur appartient de rechercher les compétitions organisées tant en Brabant Wallon qu'au-delà.

Aux côtés des Antoine, Céline, Florian, Gil, Luca, Mallen, Mathilde et aux autres Mathis, nous avons donc

pu voir des athlètes découvrant la compétition en salle comme Clémence, Elisa, Merel, Pierre, Ramon ou Sébastien.

Premier souci, 75% des compétitions ont lieu à Gand. Les déplacements et l'attente se prolongent...

Souvent, ils sont surpris de la manière dont se déroulent les compétitions dans cette salle, du nombre de spectateurs, de la chaleur dans la





Malgré le stress provoqué par le manque d'habitude et la découverte de ce nouveau mode de fonctionnement, les nouveaux nous ont laissé présager de bonnes choses pour les meetings d'été.

Entre autres, Clémence Colassin avec un podium LBFA sur 800 m ou les Vancolen, Elisa et Pierre, en demi-fond : Pierre s'est essayé au sprint, mais ce n'est pas sa tasse de thé. Sébastien Mary, autre découverte du groupe de Simon Bertheau, en sprint et saut en longueur. Enfin, Ramon Lahaye, en sprint.

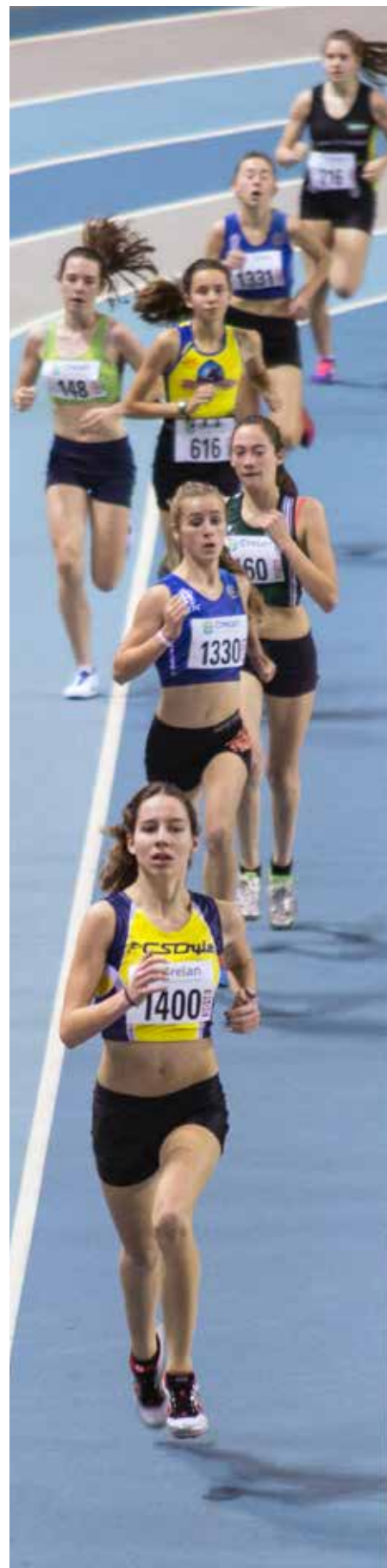
Petite anecdote concernant Ramon qui, lors sa première compétition au festival du sprint à Dour, a épaté tout le monde en série du 60 m. Qualifié pour la demi-finale, notre Ramon ne s'arrête pas au deuxième coup de feu signalant un faux départ. Il retourne à la ligne de départ en sprintant, recourt dans la foulée et se qualifie malgré tout pour la finale !

zone d'échauffement, de la pente de la piste, etc. Heureusement, nos entraîneurs et les anciens les mettent à l'aise.

Certes, d'autres lieux plus restreints organisent également des compétitions indoor comme Dour, Obourg et Heusden. Malheureusement, ces pistes n'offrent pas les infrastructures permettant d'accueillir toutes les épreuves.



© Fabienne Nicolas





# SAISON CROSS 2015-2016

Bien au chaud, assis au volant de la voiture et bercé par les notes d'une sonate de Mozart pour violon et piano, je suis en route vers Louvain-la-Neuve en ce début de mois de mars.

Pour moi, la saison cross vient de se terminer. Il y a moins de deux heures, je bouclais la course masters en patageant dans de l'eau glacée après avoir lutté plus de 5 km au travers du site de Dour balayé par le vent et la pluie : décidément si le cross est bien, comme on le dit, une bonne préparation psychologique, cette édition était à la hauteur ! Heureusement toutes les courses ne se ressemblent pas et le moment est propice à laisser son esprit vagabonder au gré des douze rendez-vous hivernaux que le CS Dyle avait fixés à ses athlètes.

Revenons tout d'abord à ce début novembre. Même si quelques équipes avaient précédemment participé aux fameux relais de **Gand**, épreuve d'ouverture de la cross cup, le premier grand rendez-vous était fixé à **Ciney** et nous étions déjà trente-deux présents. Le site condruzien nous offrait de très belles conditions de course : petit soleil, température agréable, terrain ferme et pas trop boueux : bref on se serait cru au printemps. Et les conditions allaient se maintenir la semaine suivante à **Braine-l'Alleud**

avec soixante-neuf dylois au départ et une belle brochette de podiums dont celui de Martin Delguste, 2<sup>e</sup> du cross Seniors et champion universitaire. Convaincus que le changement climatique allait transformer notre saison hivernale en un séjour dans une île paradisiaque, nous rejoignons **Nivelles** le week-end plein d'enthousiasme ... et ce fut la douche froide, au propre comme au figuré : neige et vent rendaient certaines parties du parcours quasi impraticables et il fallut bien du courage aux quatre-vingt-neuf dylois pour s'extraire du borbier en ce 21 novembre. Quinze jours plus tard, nous inaugurons notre nouvelle tente dans les bois de **Rixensart**.

La douceur était de retour, mais le parcours toujours aussi pentu. Heureusement, en ce 6 décembre, le grand Saint était présent pour nous encourager, ce qui explique peut-être la participation importante au niveau des Benjamins-Pupilles-Minimes et un total de nonante-huit dylois au départ. Un premier chapitre de la saison cross se terminait déjà : les non-spé-

cialistes allaient devenir moins nombreux et les distances bientôt s'allonger.

Côté résultats, les places d'honneur avaient été nombreuses, sans pour autant atteindre toujours les podiums. Impossible de citer tout le monde, mais, si on se concentre sur les tops 10 de ces quatre premières épreuves, on retrouve déjà pas mal de monde. Jugez plutôt : chez les filles, parmi les benjamines Mia, Julie, Eva, Mahaut, Juliette, Alexia; les pupilles Louise qui gagne à Nivelles, Emeline, Elise, Maurine, Delphine, Lucie et Clémence; les minimes Juliette, Zoé, Lisa, Louise, Alix et Clarisse; les cadettes Juliette et Clémence; les scolaires Marine, Manon, Emma et Charlotte. En cross court, Marion (jun), Louise (sen), Véronique (mas) et Sophie (mas) se sont également illustrées.

Toujours sur le même principe, remarquons chez les garçons, les benjamins Ethan, Louis, Félix et Pierrot; les pupilles Quentin, Jonathan, Martin, Maxime et Noah; en minimes, Baptiste et Pierre; chez les cadets Ma-





this qui gagne à Rixensart, Maxime et Pierre; en scolaires Gilles, Tancrede, Antoine, Louis, Basile, Guillaume, Corentin, Olivier, Gauthier. Les juniors se sont particulièrement illustrés avec Maxime (1<sup>er</sup> à Ciney) et Félix (1<sup>er</sup> à Braine et Nivelles) alors que les seniors s'alignaient sur le cross court ou long selon l'appétit : Arnaud, Martin, Mathias, Pierre, Cédric, Arnaud... sans oublier les masters tels que Claude, Sébastien ou les Nicolas.

Le prochain flash-back est **bruxellois**. Au pied de l'Atomium, le printemps semblait à nouveau de retour alors que nous étions à la veille de Noël. Le gratin belge, mais aussi des Hollandais, des Irlandais sans oublier des Kenyans arpentaient avec dix-sept petits dylois, le parcours vallonné de cette cross-cup de haut niveau : une autre dimension, mais surtout une belle expérience et des résultats encourageants des benjamins aux seniors.

Les souvenirs se portent ensuite vers ce début d'année 2016. Les fêtes sont derrière nous et avec **Châtelet** et **Gosselies**, c'est au pays des terils que nous nous retrouvons pour deux des plus beaux tracés de la saison. L'un des plus grands plaisirs du cross est certainement la variété des parcours offerts combinée au défi de réaliser plusieurs boucles et donc de devoir essayer d'optimiser sa course à chaque fois : comment aborder le raidillon, franchir le ruisseau, profiter au mieux d'une longue descente, naviguer le long d'un chemin sinueux, etc. Si nous étions cinquante-neuf à Châtelet et quarante-deux à Gosselies, la délégation jaune et bleu s'était réduite à douze unités pour **Hannut**, lieu des championnats francophones : trop peu au goût de l'entraîneur alors que tant le parcours que l'ambiance sont de qualité et accessibles à tous. Juliette Roelandts réalisait la plus belle prestation en terminant 5<sup>e</sup> (sur 55) chez les minimas 2004. Son frère Pierrot était aussi de la partie en benjamins (14/78). Vous l'aurez noté les familles sont bien présentes ! Ainsi nous avons en frère et sœur, Pierre (cad) et Elisa Vancolen (cad), en papa et son fiston Maxime (cad) et

Claude (M50) et en madame et monsieur, Florence et Nicolas (Mas); les solistes Tancrede Crickillion (scol), Mao Vanommeslaeghe (min), Philippe Bertrand et Olivier Langelez ne manquaient pas de mérite, bien évidemment !

Vous le savez, la course peut devenir une passion amoureuse. Quoi de plus naturel donc que de consacrer le jour de la Saint-Valentin au cross de **Fleurus**, même si on a connu plus glamour comme sortie. Trente-cinq dylois avaient néanmoins fait le choix d'un parcours boueux, mais éclairé par un soleil généreux. Une bonne préparation, en tous cas, pour notre organisation locale. En effet, le 21 février, dès les premières heures, tout était prêt pour cette 5<sup>e</sup> édition du cross du



CS Dyle à **Malèves-Sainte-Marie**. La météo était avec nous et, une fois de plus, ce fut une journée riche en émotions et en plaisir de se retrouver y compris avec certains moins habitués aux labourés hivernaux. Au total, 156 participants dylois, une belle performance en soi avec les podiums pour Marion Forêt (cross court), Pierrot Roelandts (ben), Emeline Serneels

(pup), Maxime Bonami (pup), Manon Roelandts (scol), Yves d'Harveng (en cross court et seniors !), Félix Syfer (jun) et Claude Léonard (mas).

La suite de l'histoire est connue. Après Dour, il ne restera que les championnats de Belgique à Wachtebeke avec au départ Antoine Squilbin, Tancrede Crickillion et Maxime Delvoie.

Me voilà de retour à la maison... et à l'heure de tirer les conclusions d'un hiver bien rempli. Que retenir de cette saison ? Comme toujours le cross est une école de vie où l'on exerce non seulement ses capacités physiques mais aussi sa résistance mentale quand les choses sont plus difficiles. C'est aussi l'occasion de rassembler et de rapprocher toutes les composantes du club qui se retrouvent sous la tente ornée du drapeau jaune et bleu : filles ou garçons, benjamins ou masters, habitués de Perwez ou de Louvain-la-Neuve, sur le podium ou luttant en milieu ou fin de peloton, tous les participants relèvent le même défi et sont confrontés aux mêmes difficultés : une occasion de se rencontrer, de s'encourager, de s'entraider, de se conseiller, de se consoler, de se féliciter l'un l'autre. Avec plus de 600 résultats individuels (60% hommes/40% dames) la participation est en légère baisse par rapport aux années précédentes : il faudra redresser cela l'année prochaine ! La discipline est, il est vrai, parfois exigeante et il n'est pas toujours évident de se retrouver à plus de cent sur la ligne de départ dans des conditions hivernales : c'est à ce moment qu'il faut se souvenir de cette belle phrase de Nelson Mandela : *"Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends"*. Comme la plupart des coureurs, je n'ai jamais gagné un cross, mais j'y ai beaucoup appris et y ai pris du plaisir : c'est l'expérience à laquelle je vous invite en vue de la prochaine saison !



© Fabienne Nicolas





# DÉBUT DE LA SAISON DES CROSS

La saison cross a commencé ce 8 novembre 2015 au cross de Ciney. Trente-trois athlètes du CS Dyle s'étaient déplacés pour courir. Le temps était beaucoup plus clément que l'année passée.

Sur 67 pupilles, 5 étaient du CS Dyle. Quentin Bodart termine 10<sup>e</sup>, pas loin de Jean Stavart qui était 18<sup>e</sup>. Un athlète petit en taille, mais grand en persévérance ! Bosan Alexis termine 20<sup>e</sup>, Kempeneers Louïs quant à lui termine 29<sup>e</sup> et Bodart Nathan termine à une très belle 41<sup>e</sup> place.

Chez les benjamins, Louïs Huybens termine 9<sup>e</sup> sur 49.

Chez les minimes, 42 jeunes têtes blondes se sont présentées au départ. Jean-Baptiste Lejeune termine sur le podium à la 3<sup>e</sup> place, quelques secondes derrière on retrouve 9<sup>e</sup> Pierre Stavart et 20<sup>e</sup> Mao Vanomeslaeghe qui fait ses débuts chez les minimes.

Chez les Cadets garçons, Maxime Leonard termine au pied du podium et Pierre Vancolen se défend avec une 10<sup>e</sup> place.

Pour l'épreuve suivante, on retrouve 57 athlètes de tous horizons confondus. Il y a des scolaires et le cross court homme. Le premier du CS Dyle est le jeune Gilles Antoine qui termine 10<sup>e</sup> suivi de près par un autre jeune Tancrede Crickillon qui termine 14<sup>e</sup> ensuite on a un senior qui monte en puissance avec une belle 16<sup>e</sup> place Arnaud Lagache. Basile Delvoie essayant de le remonter mais termine 19<sup>e</sup>. Notre Louis Léonard national termine 22<sup>e</sup> suivi du courageux Christophe Lejeune qui termine 26<sup>e</sup> talonné par Guillaume Bertrand 27<sup>e</sup>. Thomas Reyter qui monte aussi en force termine 31<sup>e</sup>, une minute plus rapide que l'année passée.

Dans le Cross long, Maxime Delvoie termine 7<sup>e</sup> après avoir tenu les pre-

miers durant 1 tour. Gilles Emond notre entraîneur de demi-fond termine 55<sup>e</sup>, Nicolas Hertmans est en forme cette année et va chercher la 58<sup>e</sup> place, Jean-Guillaume Lahaye et Philippe Bertrand quant à eux n'ayant plus le temps de s'entraîner convenablement et ayant pris quelques kilos finissent loin 63<sup>e</sup> et 71<sup>e</sup> sur 74.

Chez les filles, il n'y avait pas beaucoup de monde mais par contre de belles performances.

Chez les pupilles filles, Emeline Serneels termine 2<sup>e</sup> et Clémence Huybens termine 18<sup>e</sup> sur 59.

Quant aux minime filles, Eva Kedzierski n'atteint pas des sommets qu'en hauteur et finit quand même 8<sup>e</sup>, Clarisse Genette termine 19<sup>e</sup> sur 44 jeunes filles.

Il y avait un peu plus de monde chez les Cadettes filles. Elise Antoine, notre habituée des cross finit 5<sup>e</sup>, Marion Foret sa collègue d'entraînement est 7<sup>e</sup>, Juliette Coulon fait une très honorable 10<sup>e</sup> place pour ses débuts en cadettes, Elisa Vancolen est 18<sup>e</sup> et Véronique Detry est 28<sup>e</sup>.

Quant au cross de Rixensart le 06/12/2015, il y avait énormément de monde. Je voulais particulièrement remercier les 71 jeunes de l'école d'athlétisme qui ont accepté de plus s'investir deans les compétitions. Ainsi, nous tenons à remercier : Mia Herpigny, Mahaut Pimpurniaux, Juliette Vanhemelrijck, Alexia Stenuit, Suzie Masson, Pierrot Roelandts, Louïs Huybens, Ethan Kedzierski, Hugues Smeers, Charles Silvapulle, Simon

Michel, Yan Van Drie, Oscar Voet, Raphaël De Grève, Juliette Roelandts, Eva Kedzierski, Lisa Vanherentals, Louise Corlier, Alix Pimpurniaux, Zoé Absil, Fanny Bourtembourg, Sophie Laloux, Clarisse Genette, Fanny Croquet, Manon Annet, Léa Delise, Emma De Maere d'Aertrycke, Camille Bonami, Anne-Lise Tant, Elona Païlos Castro, Jean-Baptiste Lejeune, Pierre Stavart, Mao Vanommeslaeghe, Henri Smeers, Lucien Iker, Edouard Coppenolle, Victor Boulanger, Martin Haass, Owen Masson, Emeline Serneels, Maurine Lebrun, Clémence Huybens, Lucie Martin, Sybille Jacquemin, Claire Sommereyn, Elisa Alvarez Hidalgo, Lucie Claus, Jeanne Thoreau, Mia Vico, Eline Jacob, Anabelle Dejace, Thais Flamand, Jonathan Vassart, Martin Fonteyn, Noah Courtejoie, Maxime Bonami, Quentin Bodart, Théophile Bossassi-Epole, Alexis Bosman, Jean Stavart, Pierrot Daman, Nathan Bodart, Remy Victor, Maxime Noël, Lucas Voet, Valentin Cnocquart, Jácub Tepper, Killian Gauthier, Elie Dumoulin, Aymeric Mathfeu, Cyril Platteau. Bravo pour vos belles performances à tous et particulièrement à Mia Herpigny qui termine 3<sup>e</sup> chez les benjamins, Pierrot Roelandts qui termine 3<sup>e</sup> chez les benjamins et à sa sœur Juliette Roelandts qui termine 2<sup>e</sup> chez les minimes. N'oublions pas Jean-Baptiste Lejeune qui termine 2<sup>e</sup> chez les minimes, Emeline Serneels qui termine 2<sup>e</sup> chez les pupilles fille et Jonathan Vassart qui termine 2<sup>e</sup> chez les pupilles garçons.







# CROSS DE MALÈVE-SAINTE-MARIE 2 JOURS DE FOLIE

Le samedi, pendant que certains dorment ou sont à l'entraînement des jeunes, d'autres personnes, guidées par Pierro Maggolini "notre trésorier", sont sur le pied de guerre pour organiser le cross du CS Dyle qui a eu lieu le lendemain.

Au programme : placer les barrières Nadar, placer le groupe électrogène, monter les tables, amener les chaises, placer la roulotte des inscriptions et plein d'autres choses ! L'après-midi, Philippe Bertrand, Gilles Emmond et Pierre Vancolen nous préparaient le parcours de cross qui allait nous donner tant de mal le lendemain matin. Philippe nous avait préparé une surprise avec plein de zigzags entre les arbres qui obligera le lendemain de ré-accélérer 4 fois sur moins de 100 m, merci Philippe !

Le lendemain, la famille Maggolini (Pierrot, Victoria, Isabelle), la famille Scarniet (Nathalie, Alain), la famille



Coulon, Alain Barras, Jacques Desomer et j'en oublie sûrement sont en train de terminer les préparatifs à 9 h du matin alors que les athlètes se préparent.

Les premiers échauffements dirigés par Yvon et Jean-Guillaume commencent à 11 h 15 pour les benjamins et benjamines. Après quelques tours de reconnaissance et les ajustements de la grandeur des pointes, les premières courses sont lancées. Cadettes et cross court dame lancent le bal.

Fabienne Nicolas était là pour prendre les photos de toutes les courses. On peut toujours les voir sur la page Facebook "les photos de Fabienne Nicolas".

Pendant que les pupilles commencent à s'échauffer, juste après le départ des benjamins, Luc Joannes, Alain et Pierrot nous assuraient qu'il y aurait bien des pains saucisses pour que l'on puisse profiter du réconfort après l'effort.

Nathalie et ses amies s'assuraient que tout le monde était bien dirigé pour

chaque course et d'ailleurs elles ont bien fait cela car tout le monde était satisfait.

A 13 h 10 avait lieu le Cross court remporté par Yves d'Harveng qui empochait un Money Price pour sa superbe course. Jean-Guillaume qui courait aussi dans cette course ne pouvait pas assurer l'échauffement des minimes qu'il a dû déléguer aux "parents relais". Regine Bodart prit son rôle très à cœur et échauffa les minimes de pied de maître. Merci à elle !

Le plus dur restait encore à venir. Le cross long fut dur mais fut terminé par tout le monde.

Lorsque tout le monde fut parti, les travailleurs de l'ombre terminaient de démonter les tentes, ranger les chaises... Ce qui fut sûrement très pénible dans la boue !

Merci à tous pour votre participation et un tout grand merci aux gens qui ont aidé à monter et démonter les tentes, les tables... Si ils n'étaient pas là, ce cross n'aurait pas été possible !





# L'ESPRIT D'ÉQUIPE AVANT TOUT !!!

**Le samedi 30 avril, les intercircles Cadets/Scolaires se sont déroulés à Jambes.**

Pour certains, c'est une découverte, pour les anciens cela devient une routine : l'espace d'une journée, un sport individuel se transforme en compétition par équipes.

Après un déplacement à Darnpicourt pour faire le point sur les différents athlètes sélectionnables, voici le premier meeting à enjeu.

La matinée est, en général, dédiée au sprint. Chez les cadets, ce sont Maxime et Merel qui sont les premiers à défendre nos couleurs sur les haïes basses. Margaux et Sébastien s'attaquent au 100 m. Ils ont réussi de bonnes performances en battant leur record personnel. Sur 400 m, Clémence et Mathis se classent 2<sup>e</sup>. La matinée est positive pour nos représentants. Pour les scolaires, les premiers à monter sur la piste sont Guillaume et Manon en 400 m haïes, Antoine et Céline sur 100 m et Luca et Ysaline sur 400 m. Leurs performances sont conformes aux attentes. Au début de l'après-midi, sur les haïes hautes, nous n'avions personne en scolaires filles. Nous avons donc dû chercher des athlètes disponibles pour cette épreuve. Astrid fut la bonne surprise, tandis que Cyril, pour une première, s'est plus que bien défendu. Sur 200 m, Ramon a dû aller au bout de lui-même : il n'est pas habitué à courir cette distance. Margaux et Gil réussissent une belle performance et Ysaline remplace, au dernier mo-

ment, Céline qui ressentait une gêne à la cheville.

Venaient ensuite les concours de saut. A la hauteur : Astrid réussit une bonne performance, Loïc et Jeff remportant leur concours. Chez les scolaires filles, c'est Mallen qui s'y est collée. En longueur, chez les cadettes, en l'absence de Salomé, nous avons demandé à Louise de nous représenter. Sébastien, après le 100 m, réussit plus de 5 mètres en longueur. Antoine a eu plus de mal à réaliser une bonne performance. Emilie rate son concours en longueur. Le souci d'Emilie, c'est qu'elle se met tellement de pression qu'elle perd toute une partie de ses capacités. Mais elle s'est rattrapée au javelot. A la perche, ce fut une formalité pour Florian et Mallen. Chez les cadets, Simon et Merel se sont présentés. Cette dernière, avant ce concours, n'a eu que deux ou trois entraînements avec Luc. En triple saut, Marin franchit plus de 10 mètres et nous avons découvert une nouvelle sauteuse en la personne de Lara qui ne renouvellera sans doute pas cette expérience qui lui valut une blessure...

En demi-fond, les marcheurs ont réussi de très belles prestations, surtout Pierre, cadet 1<sup>e</sup> année, qui tenait le rythme imposé par le scolaire 2<sup>e</sup> année, Barnabé Dulieu, spécialiste de la discipline. Louis suivait Pierre. Chez les filles, Margaux - une autre novice de la discipline - et Pauline ont réalisé de bons temps.

Sur les autres distances, nous retiendrons la belle performance de Gilles, 2<sup>e</sup> sur 1.500 m derrière Axel Draux et les accessits pour Maxime et Juliette sur 800 m, Baptiste et Elisa sur 1.500 m chez les cadets. Pour les scolaires, Olivier et Charlotte sur 800 m, Emma sur 1.500 m, Antoine et Marine sur 3.000 m et, pour sa dernière course en steeple, Tancredè.

Pour les lancers, une mention spéciale pour les lanceurs de marteau, Mathis et François. En javelot, Guillaume Debroux approche les 30 mètres et Florian lance à 47 mètres. Zoé à près de 20 mètres. En poids, Victoria, Thomas, Elise et Julian ont été loin d'être ridicules. Au disque, Zoé, Char-



lotte, Thomas et Julian ont réussi de très belles prestations.

Nous terminons ces intercircles à une 5<sup>e</sup> place avec beaucoup d'interrogations sur l'avenir. Nous devons surtout remercier les athlètes qui se sont présentés dans des disciplines qu'ils ne sont pas nécessairement habitués à pratiquer.





# BILAN MITIGÉ



A Verviers, nos dames ont brillamment porté les couleurs du club en terminant à la 2<sup>e</sup> place, assurant ainsi leur maintien en division Elite. Cerise sur le gâteau, elles ont eu l'occasion, le temps d'une photo de groupe, de croiser la route d'une certaine Nafisatou Thiam.

Pour nos garçons, en revanche le résultat a été plutôt décevant. En effet, malgré quelques très belles performances individuelles sur le stade de la Forestoise, ils n'ont pu éviter une 6<sup>e</sup> place au classement final, synonyme de relégation en division inférieure.





# VIKI AU PAYS DES “MAMYS ET PAPYS”

Etant donné que je suis athlète chez Fayçal Filali (haies), j’avais vraiment envie de le voir sauter en hauteur... Malheureusement, il s’est blessé à l’échauffement, ce qui ne lui a pas ôté son légendaire sourire. Je n’en verrai donc pas plus !

La chaleur étant écrasante, je me suis promenée d’une épreuve à l’autre avec mon parapluie en guise d’ombrelle afin de rapporter les résultats aux supporters dans les tribunes.

Frédéric Swoboda s’est occupé du disque et du javelot (ses épreuves favorites). Il était très stressé avant le début de la compétition. Une douleur au psoas ajoutait encore à cette tension. Heureusement, les huiles essentielles que maman avait dans son sac ont agi rapidement ! Comme le premier essai au javelot était assez bon, Fred a repris confiance, battu son record personnel et terminé premier. Au disque, plus tard dans l’après-midi, il terminera 2<sup>e</sup>.

Nicolas Eertmans, quant à lui, sautait en longueur pour la première fois. Il était méfiant, mais avait de bonnes sensations. Il termine 2<sup>e</sup> avec une bonne perf.

Philippe Poulain, aussi à la longueur, venait de terminer son concours lorsque je suis arrivée. Il m’a dit qu’il était satisfait de sa performance (un nouveau record de Belgique en M50 tout de même !) et qu’il était premier.

François-Xavier Bolle “FX” était au poids. Son premier lancer étant plu-

tôt bon (à 7 cm de son record personnel), il était confiant pour le reste de la compétition. L’essai suivant était moins bon, le 3<sup>e</sup> s’avéra le meilleur et lors du dernier, le poids lui a échappé de la main, entraînant un nul.

Jean-Marc Leduc n’était pas content de son 100 m, malgré sa nette première place : son temps n’était pas à la hauteur de ses espérances ! Il s’est toutefois attaqué au concours de hauteur avec de bonnes sensations, profitant du soleil en attendant son tour ! Il termine 2<sup>e</sup>.

Florence Vanderheyde a couru le 400 m. Les 150 premiers mètres se sont très bien déroulés. Bien que la suite de la course fut très difficile, Florence a très bien tenu le coup.

Alain Scarniet, tout juste rentré de vacances, était très en forme et bien à l’aise. Dès le début du concours du disque, il prend la tête, sans forcer... apparemment !

Véronique Detry a couru un superbe 800 m. Elle termine 2<sup>e</sup> après un très beau finish.

Au javelot, Sophie Dandois, dont le premier entraînement – donné par Fred (Swoboda) – a eu lieu lors de l’échauffement (!) finit à la 4<sup>e</sup> place !

Elle a effectué son meilleur lancer lors du 4<sup>e</sup> jet.

Stéphane Ars s’est aligné sur 800 m, distance beaucoup trop courte pour lui. Super motivé, il réalise un beau finish malgré son manque de pratique de la distance. Avec deux tours de plus, il en aurait bien “mangé” un ou deux. Il termine bon dernier de la course, mais est finalement classé 5<sup>e</sup>, suite à la disqualification d’un concurrent ayant débordé dans son couloir.

Voilà qu’arrive le moment des courses “hors match” et des relais. Nous attendons le classement provisoire afin de connaître notre couloir. Gilles Emond – toujours connecté – nous dit que l’orage est annoncé dans la demi-heure. Je ferme mon ombrelle-parapluie. Prudents, nous rangeons les sacs sous la tonnelle qui jusque-là nous avait procuré un peu d’ombre. C’est alors qu’un violent orage nous a obligés à tous nous réfugier sous la tonnelle : très serrés, mais également très souriants !

Finalement, la compétition s’est arrêtée là, sans les relais, la piste inondée étant absolument impraticable.



© Nathalie de Paul





# JOGGING OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

Le samedi 11 juin 2016, un millier de coureurs a rejoint le ballodrome Jean Demeester d'Ottignies-Bruyères où le CS Dyle organisait pour la 33<sup>ème</sup> fois le jogging d'Ottignies Louvain-la-Neuve.

La 14<sup>ème</sup> manche du challenge du Brabant wallon 2016 proposait 3 courses :

- l'une comptant pour le challenge sur 12 km, à laquelle ont pris part 768 coureurs;
- une distance de 5,5 km, qui fut disputée par 127 coureurs;
- et enfin, pour les jeunes, un 1.000 m qui a comptabilisé ... coureurs.

Après une séance d'échauffement des plus jeunes dans la bonne humeur, le premier coup de feu fut tiré à 14 h pour lancer la course des enfants de moins de 12 ans. Plusieurs dizaines de filles et de garçons ont parcouru les sentiers du petit bois jouxtant le ballodrome afin de courir les 1.000 m de leur épreuve. On peut féliciter l'enthousiasme et la détermination des jeunes de l'école d'athlétisme du CS Dyle dont plusieurs terminèrent la course sur le podium.

A 15 h, sous le soleil, ce fut au tour des 895 coureurs inscrits au challenge de se lancer sur les 2 distances proposées cette année.

La petite course a réuni 127 coureurs qui ont sillonné un parcours relativement roulant au travers des quartiers

de Blocry et de L'Hocaille de Louvain-la-Neuve, après une brève incursion dans le Bois des Rêves et le long du lac.

Antoine Squilbin mettra à peine 24 minutes pour terminer la course et accéder à la deuxième place au classement général de la petite distance. Son chrono lui permet également de se positionner 1<sup>er</sup> de la catégorie des 15-19 ans, un podium qu'il partagera avec un autre jeune athlète du CS Dyle : Corentin Louveaux qui finit sa course 5<sup>e</sup> au général et 3<sup>e</sup> de la même catégorie.

On soulignera aussi l'excellente course de la jeune Emeline Serneels qui décroche la première place chez les dames sur la petite distance.

Sur la longue distance, les premiers kilomètres permettaient de fouler les chemins tracés dans le Bois des Rêves, de parcourir un tour du lac avant d'arpenter les rues de la cité universitaire. C'est ensuite le long du golf que l'ensemble des coureurs ont poursuivi leur parcours avant de rejoindre le Bois de Lauzelle où les attendait la redoutable grimpe de dernier kilomètre.

Il n'aura fallu que 41 minutes à Martin Delguste pour s'imposer sur cette manche du Brabant wallon, suivi, à peine 2 minutes plus tard, par Olivier Piraux qui décrocha la 4<sup>e</sup> place au général et la 3<sup>e</sup> place dans la catégorie 20-29 ans.

On retiendra de ce jogging, organisé par le CS Dyle, la bonne ambiance



et la convivialité rencontrées sur les 3 courses, l'organisation bien rodée et une participation-record d'un millier de coureurs sur les 3 parcours proposés.





## A MOI TBILISSI ...

L'objectif de la saison était la qualification aux championnats d'Europe scolaires à Tbilissi. Pour cela il fallait passer la barre de 4m85. (Record de la saison d'avant : 4m80).

Après un hiver difficile côté perche avec un très mauvais départ de saison (4 m 60 season best à la mi-février et un 3 nuls aux championnats LBFA TC). La saison indoor c'est quand même bien terminée sur un bon championnat de France (vice-champion de France avec 4 m 80).

Début de la saison outdoor pas beaucoup mieux que l'hiver mais avec une montée en puissance assez rapide fin avril – début mai avec la qualification réalisée mi-mai aux inter-cercles TC hommes à Forêts. (4m85)

Ensuite la préparation pour les championnats a commencée mais a vite été coupée à cause de douleurs à la cuisse droite suivie d'un claquage mi-juin.

Ici commence une revalidation avec l'aide de mes entraîneurs, kiné, médecin, mon père.

Le ok du kiné et médecin obtenu, me voilà avec la délégation Belge brillamment qualifiée au départ de Zaventem via Kiev, en route pour la Géorgie.

Une chaleur spéciale nous attend et des conditions de récupération et de nourriture par top...

Mais bon, on est là pour aller en finale, l'objectif de chacun au minimum.

Je suis donc arrivé aux championnats d'Europe sans préparation et j'ai refait mes premiers sauts sur place 3 jours avant la qualification.

J'arrive donc le vendredi 15 juillet à 9 h heure locale pour la qualification du saut à la perche avec une barre qualificative placée à 4 m 90. Je suis arrivé sans marques pour mon élan complet et avec seulement 2 séances de saut faites 3 jours plus tôt. Je commence mon concours très bas avec une barre à 4 m 20 et ensuite j'enchaîne les sauts dans l'espoir de retrouver des sensations correctes sur grand élan pour pouvoir me qualifier en finale. Je termine mon concours avec une barre à 4 m 70 passée et je me qualifie pour la finale à la place avec une 11<sup>ème</sup> position. Mon objectif de la saison est réalisé.

Ensuite la finale. Je n'ai plus aucune pression j'ai déjà réussi l'objectif de ma saison qui était d'arriver en finale des championnats d'Europe. Je fais un concours moyen mais avec les

conditions de préparation commencer à 4 m 50 et réussir est déjà une grosse performance. Je termine ce championnat avec une barre à 4 m 65 en finale un petit gout de déception mais une grande satisfaction d'avoir été en finale de mes premiers championnats internationaux.

C'était une très bonne expérience en espérant qu'elle se renouvelle avec de meilleurs résultats dans les années à venir et pas de pépins physique avant. C'était d'ailleurs la première fois que j'étais blessé.

Un grand merci à mes coachs Luc Joannes pour son dévouement pour tout et le transport des perches via la Turquie... et Domitien Mestré, ainsi que mon kiné Francois Allart et Julien Scheuer qui était mon kiné sur place et à mes parents qui me suivent depuis un moment maintenant.

Je termine cette saison en étant champion de Belgique à Herentals, toujours bon à prendre pour une belle saison quand même.

Vive la prochaine saison pour un autre défi allant vers la Toscane....





# LE BEAU VÉLO DE RAVEL

Le CS Dyle a proposé, le samedi 3 septembre 2016, une petite animation de 10h à 18h à l'occasion du *Beau vélo de Ravel* à Perwez. Expérience sympa réunissant Géraldine, Jacques et Sébastien ainsi qu'une multitude d'enfants pour quelques instants par une belle journée ensoleillée tout en étant bien considéré par l'organisateur et sans mise sous stress.

Notre trio a fait découvrir le lancer, à l'aide de javelots fusées et vortex, et un petit parcours de course incluant des passages d'obstacles (petites haies de fréquences et kids). Le beau souvenir de cette animation fut la permanence du sourire des enfants qui, pour certains, relevaient le défi personnel de s'améliorer sur un parcours chronométré. De chouettes images qui nous rappellent pourquoi il est si agréable d'être coach et si simple de prendre du plaisir.

Premier moment de pression pour l'équipe : le challenge de candidats sur notre parcours en vue de gagner des points et, au final, un voyage. Deux invités avec des profils très différents. L'un sous pression, l'autre beaucoup plus détendu. En fin de compte, une belle épreuve pour les deux concurrents.

Second moment : la rencontre avec Gilles le Suisse (réalisateur genevois) et André Antoine, très à l'aise et taquin avec le premier cité. De ces 15 minutes, il ne restait certes pas grand chose dans le reportage de la

RTBF, mais le rendu restait conforme à l'ambiance joyeuse des deux lurons. Un petit regret, nous n'avons pas vu la souriante Sara de Paduwa sur notre parcours. Il faudra donc l'inviter à l'occasion au CS Dyle.

A voir sur AUVIO, le reportage fait sur le CS Dyle à Perwez durant le mois d'août et inclus dans l'émission télé du *Beau Vélo de Ravel* du 4 septembre 2016. Ici aussi, il ne reste que quelques minutes sur plusieurs heures de prises de vue et d'interviews. C'est néanmoins une belle mise en valeur de nos projets et de la qualité du travail de nos athlètes.



Le *Beau vélo de Ravel* était l'occasion pour le CS Dyle d'organiser une petite activité en vue de promouvoir l'athlétisme. Un parcours composé d'une petite course de haies chronométrée ainsi que de lancers d'objets divers a été installé sur le parking du centre sportif. Tout au long de la journée, les enfants se sont succédés pour participer. Certains ont même recommencé plusieurs fois, ayant à cœur de battre leur propre record ou tout simplement par plaisir. Une activité pour les petits certes, mais pas que... Les participants au *Ravel du Bout du Monde* ainsi qu'un certain André Antoine (échevin des sports) se sont aussi prêtés à l'exercice sous les acclamations du public. En conclusion, la journée s'est déroulée dans une ambiance conviviale et sportive et tous, aussi bien enfants qu'adultes, ont pris plaisir à pratiquer l'athlétisme. L'objectif était rempli !

**Géraldine Coulon**





# LE VAN DAMME 2016

**Le meeting de Bruxelles est, depuis plusieurs années maintenant, déclaré meilleur meeting d'athlétisme du monde et de l'IAAF Diamond League.**

Le mémorial Van Damme, en cet an de grâce 2016, ne comptait pas échapper à sa réputation et offrait, en plus, un programme inédit pour célébrer ses 40 ans d'existence. En effet, en 1976, Ivo Van Damme nous a quittés et un meeting (d'athlétisme bien sûr) est organisé en sa mémoire dès l'année suivante (cf. *Dyligences* n° 34 - décembre 2007).

Quel programme ! Pensez donc, en complément des épreuves habituelles rythmant le meeting à une cadence à vous couper le souffle, quarante athlètes médaillés des derniers Jeux - 13 champions olympiques, 15 médaillés d'argent et 12 de bronze ont été invités. Notre mythique relais 4x100 m féminin, médaillé d'argent à Pékin il y a 8 ans, s'est vu remettre le titre suprême (la médaille d'Or) à la suite de l'élimination de l'équipe russe pour dopage... un grand moment émouvant. Quel plaisir, pour moi, de revoir Kim Gevaert dont j'étais fan. Un match insolite a émaillé le programme également : l'homme contre la machine pour une course

de 600 mètres. Comprenez une voiture électrique solaire opposée à l'athlète kenyan (Nicholas Kiplangat Kipkoech). Si l'homme a longtemps devancé la machine, cette dernière, grâce à sa vitesse acquise progressivement, a coiffé notre coureur à 60 mètres de la ligne d'arrivée. Autre grand moment, la perchiste américaine (Sandi Morris - médaille d'argent aux Jeux de Rio) qui franchit 5m00 à la perche. Elle améliore son record de 7 cm (si je ne me trompe pas). Mais surtout, c'est la deuxième femme au monde à effacer une barre à 5 mètres (derrière la reine Isinbayeva).

Malgré tout cet étalage grandiose, ce n'est pas tant le programme du meeting qui m'a fait vibrer, mais bien son AVANT-PROGRAMME. Plus exactement le *Youth Memorial*. En effet, l'organisation du meeting a voulu offrir aux jeunes athlètes belges prometteurs et aux stars de demain une chance exceptionnelle de fouler la piste du Stade Roi Baudouin. Ce

*Youth Memorial* est réservé aux meilleurs scolaires belges garçons et filles (nés en 1999-2000). Au programme nous pouvions déguster :

- Scolaires filles : 100 m, 1.000 m, 4x100 m et hauteur
- Scolaires garçons : 100 m, 400 m, 1.000 m et 4x100 m

Ce soir-là, ce sont bien nos stars dyliennes à nous qui ont occulté les grands noms de l'olympisme et de l'athlétisme mondial l'espace de quelques heures pour nous faire rêver.

Pour le CS Dyle (et pour moi aussi en tant que coach) c'était la deuxième expérience (après 2015). J'ai eu le privilège de partager cette soirée avec deux autres coach : Alain Scarniet (en charge de Céline Gautier pour le 100 mètres individuel) et Cédric Tercelin (en charge du relais des garçons); moi-même en charge du relais féminin. Cette année, 9 de nos champions et championnes avaient été retenu(e)s :

Lara Patris  
Elise Bourgois  
Romane Vallée  
Céline Gautier  
Antoine Stevens  
Jeff Kempeneers  
Luca Maggiolini  
Gil Sondag  
Florian Colle

2<sup>e</sup> participation  
2<sup>e</sup> participation  
1<sup>ère</sup> participation  
2<sup>e</sup> participation  
1<sup>ère</sup> participation  
1<sup>ère</sup> participation  
1<sup>ère</sup> participation  
1<sup>ère</sup> participation  
1<sup>ère</sup> participation

relais 4x100 m  
relais 4x100 m  
relais 4x100 m  
100 m et relais 4x100 m  
relais 4x100 m  
relais 4x100 m  
400 m et relais 4x100 m  
relais 4x100 m  
relais 4x100 m (R)





Le décor étant planté, voilà ce qui s'est passé en ce 9 septembre 2016 au Stade Roi Baudouin.

Afin d'éviter la cohue rencontrée l'année passée au bureau d'enregistrement des athlètes, nous nous y

magnifique chrono de 11"99 – à 10 centièmes de son record de l'année) et sur 400 mètres pour Luca (en 51"44).

En principe, aucun problème pour suivre les événements en direct puis-

à 8 dixième de son record personnel. Pas spécialement satisfait de sa performance, il a eu le plaisir d'une course dans les conditions de grandes rencontres internationales; c'est tout bon, le métier rentre.

Le temps hémophile s'écoule et l'échauffement des relayeuses et relayeurs se poursuit. Les filles sont programmées quelques minutes avant les garçons, ce qui implique une préparation simultanée. La tension monte d'un cran et nous nous concentrons d'autant. Ceci ne nous dispense pas d'apercevoir et de côtoyer de très près quelques grandes stars, dont, Nafissatou Thiam, Dafne Schippers et le longiligne sauteur en hauteur (dont je n'ai pas le nom).

Trois chambres d'appels rythment la progression des athlètes depuis l'aire d'échauffement jusqu'au stade. Les coachs sont autorisés à accompagner leurs athlètes aux deux premières chambres et sont gentiment écartés à la troisième. C'est à ce moment précis que les difficultés se sont présentées par rapport à l'année dernière suite au renforcement des mesures de sécurité imposé par les autorités. Il m'a fallu négocier, faire des tours et des détours pour parvenir dans le stade à la hauteur du départ du 400 mètres, alors que mes laisser-passer m'autorisaient à me situer à la hauteur du départ du 200 m; soit au point diamétralement opposé de celui où je souhaitais me rendre. Quel stress mes aïeux. Mais l'impérieuse nécessité pour moi d'être au départ de Lara et Antoine et de pouvoir observer le premier passage m'a motivé à me débrouiller pour être à temps là où je le désirais.

A l'inverse des semaines, les années passent, mais ne se ressemblent pas nécessairement. L'année dernière notre relais féminin s'était classé deuxième derrière l'équipe de Gand. Une semaine plus tard, lors du Championnat de Belgique 2015, elles inversaient la tendance et nos filles empochaient le titre national au nez et à la barbe des talentueuses gantoises.

Cette année, il n'en a pas été de même; un couloir moins favorable (le 9), un creux de forme et une nouvelle



sommes pris bien à l'avance pour être sur site vers 14h.

Les formalités étant terminées, nous pouvions nous rendre sur le terrain d'échauffement. Cette année, pour des raisons de sécurité, malheureusement liées à une actualité bien connue, il était bien moins aisé de circuler librement dans les infrastructures. Malgré tout ça, nous étions à nos postes bien à l'avance, ce qui nous permit de prendre le temps et de nous imprégner de l'atmosphère que connaissent les plus grands champions et même de nous adonner à quelques séances de photo shooting pour lesquelles nos athlètes se sont bien volontiers prêtés au jeu.

La météo était parfaite, le temps semblait s'être figé et nous aurions pu rester indéfiniment suspendus à l'ambiance de cette délicieuse atmosphère. Mais notre horloge biologique nous rappelait qu'il était temps de commencer l'échauffement.

Céline et Luca nous ont quittés plus tôt pour courir leur épreuve individuelle respectivement sur 100 mètres pour Céline (qu'elle gagnera en un

qu'un grand écran trônait sur l'aire d'échauffement. Oui, bon, c'est ce qui s'était passé l'année dernière où nous avons pu suivre Céline dans son œuvre. Cette année, par contre, allez savoir pourquoi, nous avons eu droit à une image inexorablement fixe immortalisant le sable du sautoir. Résultat, aucune nouvelle de nos athlètes en direct ! C'est plus tard que nous avons eu le plaisir de découvrir que Céline avait gagné sa course pour 3 centièmes devant Laures Bauwens (sa principale rivale de la saison). Il faut dire que Céline avait dû manger de la dynamite, ce qui lui a permis de quitter ses blocs en 129 millièmes, de loin le temps de réaction le plus bref de la finale. Les semaines passent et se ressemblent. Car, une semaine plus tôt, lors des Championnats de Belgique, Céline a battu, en finale cette même Laures Bauwens de 2 centièmes (11"98 contre 12"00).

Luca, pour qui c'était une première, ne s'est pas laissé impressionner et a géré l'événement de main de maître et s'est défendu très honorablement au couloir 9 avec un chrono de 51"44



composition d'équipe en sus de l'un ou l'autre passage de témoin un peu laborieux, ont fait en sorte que les filles ont un peu courbé l'échine et ne se sont placées qu'en 5<sup>e</sup> position en un 49"45 honorable, mais assez loin de leur record.

A peine les filles arrivées, nos vaillants garçons se préparent à leur tour. Luca a repris son souffle (il a quand même couru un 400 mètres 34 minutes plus tôt) et est motivé pour partager le sort de ses copains et fouler pour la deuxième fois ce soir, cette piste du Van Damme. Nos quatre mousquetaires Antoine, Luca, Jeff et Gil (dans l'ordre de passage) profitent de cet instant magique et se dirigent en groupe (guidés par les organisateurs) vers leurs positions respectives. Même s'ils s'éloignent physiquement l'un de l'autre ils ne font qu'une équipe, un team, un relais.

Le silence s'installe dans le stade, nos garçons sont concentrés et prêts à en découdre. Antoine part bien (145 millièmes, meilleur temps de réaction de cette finale) et, bien qu'au couloir huit, gère bien la course. Les passages sont perfectibles, mais fluides et puis ça court vite, très vite même. Notre quatuor s'offre une sixième place et un très joli chrono et, pour ne rien gâcher, empoche un nouveau record du club en 44"43. Rien à dire, si ce n'est : 'chapeau bas messieurs'.

Une première, une 9<sup>e</sup>, une 5<sup>e</sup> place et une 6<sup>e</sup> place sanctionnent cette soirée pour nos jeunes. La victoire n'a pas été au rendez-vous pour tous. Néanmoins, tout est relatif et ce n'est pas Einstein qui me contredira. Participer à un tel événement et réaliser une performance de qualité devant près de 15 à 20.000 personnes (estimation personnelle) reste un moment parfaitement inoubliable et gravé à jamais dans les mémoires.

J'en profite pour les féliciter et leur dire combien je suis fier d'eux. Je ne peux qu'encourager la jeunesse montante (les cadettes et cadets) à se donner à fond et à s'impliquer pour essayer, eux aussi, d'être sélectionnés et vivre cette expérience unique et précieuse. Je crois que même si nos héros d'un soir vivent cent ans,



ils n'oublieront jamais ce moment exceptionnel.

Voici quelques réactions des athlètes concerné(e)s :

*J'ai eu la chance de pouvoir participer au Youth Memorial Van Damme une seconde fois. Un peu moins stressée, j'ai pu profiter un maximum de cette expérience hors du commun! Je pense que le plus impressionnant c'est de courir devant presque la moitié d'un stade et juste avant les plus grandes stars de l'athlétisme. Je ne suis pas prête d'oublier tout ça !*

Lara Patris, relais 4x100 m

*L'ambiance était géniale. Il y avait plus d'adrénaline que de stress avant la course. Le chrono totalement inattendu est venu couronner le tout, et on a bien profité du spectacle par la suite. Quelle ambiance dans le stade ! Une expérience incroyable en tout cas, qui donne envie d'y retourner l'année prochaine.*

Antoine Stevens, relais 4x100 m

*Gagner le 100 m était un moment inoubliable ! J'en ai beaucoup plus profité que l'année passée !*

Céline Gautier, 100 m et relais 4x100 m

*Pour ma part, j'ai eu la chance de participer à deux épreuves, le 400 m et le 4x100 m. Même si j'ai fini dernier du 400, ce n'est pas grave parce que courir devant plusieurs milliers de personnes c'était génial. Mais, le meilleur moment reste le 4x100 parce qu'il y avait encore plus de monde et qu'on a amélioré le record du club en scolaires. Merci à l'équipe, on remet ça l'année prochaine !*

Luca Maggolini, 400 m et relais 4x100 m

*Se donner à fond pour ne rien regretter, mais s'amuser encore plus pour ne rien oublier. C'est dans cet esprit que je suis arrivée ce vendredi 9 septembre au Stade Roi Baudouin. L'expérience primait sur la compétitivité. Je me concentrais sur des passages fluides et une course légère, sur l'énergie que nous envoyait cette piste foulée par les plus grands. Nous étions emportées par un stade à peine plus grand que le chalet du CS Dyle ! Je n'oublierai jamais ces moments avec notre équipe plus soudée que jamais, que je remercie fortement, ainsi que nos entraîneurs, pour m'avoir permis de vivre le Memorial Van Damme!*

Elise Bourgois, relais 4x100 m

*Super moment au Memorial, le temps était magnifique : on passe l'après-midi*





# CHAMPIONNATS DE BELGIQUE DE RELAIS

sur le terrain d'échauffement entre amis, loin de là l'idée d'un éventuel stress, puis nous nous échauffons petit à petit, on voit passer de plus en plus de monde. Enfin, les choses s'accélérent, 2 chambres d'appel, puis nous rentrons dans la dernière, dans ce couloir étroit où on ne voit rien; on entend juste le bruit du stade partiellement rempli, une petite tension monte, mais redescend assez vite : « Allez, on est entre potes, on fait ce qu'on aime et on profite », merci à mes coéquipiers (mes amis) pour ce record du club, pour ce moment, à nos coachs et aux personnes qui nous entourent.

Gil Sondag, relais 4x100 m

Quelle ambiance ! Quel monde ! Quel bruit ! Quel stress ! Je me dis : « Mais, qu'est-ce que je fais ici ? » Et puis, emmenée par mes 3 coéquipières, je me prends au jeu. Une adrénaline qui vous pousse à affronter votre peur, un public qui hurle et vous donne des ailes. Mais où est le témoin ? Juste là, derrière moi, ralentis ! Quelle expérience de fou, de feu ! Merci à mes coachs et à mes copines d'équipe de m'avoir offert ce moment inoubliable !  
Romane Vallée, relais 4x100 m

J'avais déjà participé à des compétitions sur le Stade Roi Baudouin, mais ici l'ambiance est totalement différente. Question organisation, les vedettes côtoyées dans les zones d'entraînement, toutes les procédures à suivre avant d'entrer sur la piste et finalement le monde présent dans les tribunes. Grâce à cette pression que nous avons transformée en énergie positive, nous avons battu notre record et celui du club dans notre catégorie. En conclusion, cette participation fut une très chouette expérience et j'espère que ça ne sera pas la dernière à ce niveau. Merci aux entraîneurs de nous avoir portés à ce niveau.  
Jeff Kempeneers, relais 4x100 m

## L'heureuse surprise



Notre équipe de pointe du 4x100 m scolaires dames (Lara Patris, Elise Bourgois, Romane Vallée et Céline Gautier) a, une fois n'est pas coutume, laissé les honneurs à d'autres formations. Malgré une bonne prestation en séries (49"44), elle s'est contentée en raison de passages perfectibles d'une modeste 7<sup>e</sup> place en finale (50"54). Leur pendant masculin (Antoine Stevens, Luca Maggiolini, Jeff Kempeneers et Gil Sondag) encore tout ragaillard par sa prestation record du Van Damme (44"43), n'a pas démerité. Nos scolaires terminent au pied du podium en 44"80. Ils se sont

ensuite essayé au 4x400 m avec une prestation de bonne tenue (3'40"73). La surprise est, en fait, venue du relais 4x800 m où Gilles Antoine, Elliot Laurent, Brieuc



Dugast et Maxime Delvoie, transcendés par la grâce, ont décroché une superbe médaille d'or et porté le record du club à 7'53"06 !





# REMISE DES MÉRITES SPORTIFS D'OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

Le vendredi 8 octobre, comme chaque année, la ville d'Ottignies - Louvain-la-Neuve distribuait les mérites sportifs aux représentants des clubs de la commune.

Changement de cadre et d'ambiance pour cette édition 2016.

Le rendez-vous était fixé sur le charmant site de la ferme du Biéreau, bien plus agréable que la cafétéria du Blo-cry.

Dès l'entrée, le ton est donné : accueil convivial par des clowns et des sculpteurs de ballons. Ensuite, pour patienter, un apéritif. Début prometteur...

Une fois dans la grande salle, le « ballet » peut commencer.

Celui-ci débute par une animation pétillante des *cheerleaders* de l'UCL.

Ensuite au tour des sportifs de tous horizons de défilier.

Année olympique oblige, deux champions médaillés à Rio ont été récompensés : le tennisman en chaise Joachim Gérard et Simon Gougard des Red Lions.

La balle pelote, enfin reconnue par l'Adeps, a également été mise en avant.

Quelques-uns de nos athlètes ont été mis à l'honneur :

Mérite collectif pour le relais 4x100 m scolaires dames Elise Bourgois, Gé-



raldine Coulon, Céline Gautier, Lara Patris et Romane Vallee comme réserve.

Mérite espoir féminin : Céline Gautier.

Les performances de Mallen Jallow, Géraldine Coulon, Luca Maggolini et Oliver Piraux ont été soulignées, mais n'ont pas été récompensées.

Somme toute, même si certains « nominés » se sont sentis un peu froissés par le manque de maîtrise du sujet de l'animateur (pourtant habitué de l'exercice); même si certains responsables de club ont déploré les erreurs dans la transcription des performances des sportifs proposés; même si certains spectateurs ont regretté les couacs dans la présentation et une certaine longueur (typique de ce genre de cérémonies), le ressenti général s'avère assez positif.





## HEUREUX QUI, COMME ULYSSE...

... a fait un beau voyage ! A l'instar du héros de l'Iliade, Philippe Poulain s'est offert un voyage de rêve sur la côte ouest de l'Australie et en a profité pour remporter une victoire, et non des moindres : un titre de champion du monde masters au saut en longueur.

A la fin du mois d'octobre, Philippe a laissé derrière lui la grisaille automnale du Plat Pays pour s'envoler vers le printemps austral – destination Perth, capitale de la partie occidentale du pays. Au menu, au bout d'un périple de 16 heures à tire-d'aile, des paysages exotiques, des panoramas à couper le souffle sur l'Océan Indien, la Grande Barrière de corail, le bush, les îles perdues dans une mer turquoise et le ciel bleu. Sans compter une flore et une faune d'une richesse exceptionnelle : des centaines de variétés de fleurs, les eucalyptus, bananiers, dattiers, cocotiers, cannes à sucre servent de décor aux poules d'eau à bec rouge, cygnes noirs, papillons, koalas, mygales, scorpions, serpents (du plus dangereux au plus câlin), crocodiles (eh oui, Crocodile Dundee c'est par ici !), le casoar tout droit sorti de Jurassic Park, les tortues et, ne l'oublions surtout pas, le kangourou, exemple à suivre !

Trêve de bavardage, même s'il a la tête toute retournée dans cet hémisphère sud, Philippe la garde bien accrochée sur ses épaules. Son objectif premier n'est-il pas de conquérir le dernier Everest qui manque à son palmarès, le titre de champion du monde ? Première étape, le jour de la Toussaint. Levé aux aurores, il se qualifie pour la finale du saut en longueur dès sa première tentative (5 m 81). Un saut assuré et perfectible, mais qui rassure. Les conditions sont optimales. Par 30° C, notre master est dans son élément, comme un poisson-clown dans la Mer de Corail.

Septante-deux heures plus tard, c'est le jour J. En finale, au sommet du mont Claremont, dans l'écrin de verdure du stade surchauffé, le vent dans les voiles, Philippe fait des étincelles. Un premier essai, l'écume de sable gicle à 5 m 91. Il est en tête du concours. Certes, une petite inquiétude pointe à l'horizon lorsque le

Français André Briscan retombe à 6 m 03, mais notre guerrier réplique du tac au tac : 6 m 04, avant d'enfoncer définitivement le clou à son troisième essai à 6 m 16. Personne ne fera mieux. Après sept podiums internationaux, la médaille d'or autour du cou et la Brabançonne dans les oreilles, Philippe Poulain est champion du monde du saut en longueur en catégorie Masters 50.

Le temps d'assurer les relations publiques, de souligner l'accueil chaleureux des Australiens et leur sens de l'organisation et voilà notre baroudeur relancé dans de jubilatoires pérégrinations aux quatre coins de l'Australie occidentale, entre exploration marine et culture aborigène. Gageons qu'il aura à cœur de nous conter ses multiples aventures et exploits hauts en couleurs !





## L'ANNÉE VUE PAR...



### Emilie Huque

Je suis arrivée au CS Dyle en début de saison 2015. J'avais deux ans d'athlétisme à mon actif. Précédemment, je m'étais orientée en sprint, mais je ne m'y sentais pas bien. Je suis donc arrivée au CS Dyle assez démotivée. J'envisageais même d'arrêter. Lors de mes premiers entraînements en orientation dirigés par François-Xavier (FX) Bolle et de quelques autres avec Bernard Nysten, j'ai pu toucher à toutes les disciplines. Philippe Bertrand m'a proposé de m'essayer au lancer de javelot et au saut en longueur aux interclubs. Je me suis donc entraînée pour le lancer avec Frédéric (Swoboda) chaque vendredi. J'y ai pris plaisir et j'ai lancé à 23 m 33. J'étais troisième du concours. Il faut souligner que les encouragements de Pierrot (Maggiolini) m'ont beaucoup aidée (la première fois d'une longue série). Frédéric m'a proposé de m'inscrire aux championnats LBFA qui se déroulaient une semaine plus tard. Mon objectif était de participer, de représenter le club et de m'améliorer. Isabelle (Deboscher) et Pierrot étaient au rendez-vous. Isabelle m'a aidée à gérer mon stress

avant le concours. Dès le premier lancer, j'étais en tête. Au cinquième essai, j'ai lancé à 31,16 m. Il faut reconnaître que les encouragements de Pierrot y étaient pour beaucoup ! Je suis donc championne LBFA de lancer du javelot scolaire cette saison. Une énorme surprise car la progression était très étonnante. Les conseils de Frédéric étaient manifestement les bons ! Ensuite, mon objectif était de lancer à plus de 33 m pour pouvoir participer aux championnats de Belgique, mais la météo s'en est mêlée... je n'ai pas réussi à dépasser 32,90 m lors des interprovinces. Depuis juillet, je m'entraîne à Perwez avec Frédéric les lundis et vendredis et avec Bernard Janssens à Louvain-la-Neuve les mercredis et samedis. Je me suis intégrée aux groupes de lancer. C'est une motivation pour me rendre aux entraînements. C'est toujours un plaisir de voir Guillaume qui progresse très vite, de m'entraîner avec Jason et Thomas qui sont de très bons lanceurs de javelot. Dans ce groupe, il n'y a pas que le javelot, ce qui me permet de côtoyer Valentin, Mathys (champion de Belgique de lancer de marteau cadet) et Victoria à la bonne hu-

meur contagieuse. L'ambiance dans les deux groupes est très agréable et me motive à continuer. Mes objectifs pour la saison 2016-2017 sont d'améliorer le record du club et de participer aux championnats de Belgique.



### Julie Van Oystaeyen

Le bilan de mon année 2016 pourrait être : "ça y est, je suis vieille !" Premiers cheveux argentés (non, ils ne sont pas blancs !), passer aux 35 ans et devenir master... mais pas du tout ! Mes 35 ans, je les attendais avec impatience ! En effet, après avoir arrêté quelques années la compétition, je suis revenue de plus en plus souvent sur la piste en vue de mes premiers Championnats d'Europe master. Mes objectifs de 2016 étaient simples : participation aux Championnats d'Europe master et sélection pour les Championnats de Belgique. Mais le bilan dépasse toutes mes espérances ! Il y a eu l'intense émotion de porter, enfin et pour la première fois, nos belles couleurs une semaine jour pour jour, après les attentats de Bruxelles; la découverte de la compétition internationale, de la chambre d'appel; la joie (et



un peu de frustration tout de même) de finir 4<sup>ème</sup> aux Championnats d'Europe, à seulement quelques petits centimètres du podium, malgré une blessure au doigt bien handicapante; la surprise d'être sélectionnée en finale des Championnats de Belgique TC; mais surtout la motivation de la découverte d'une nouvelle discipline ! C'est aux Championnats d'Europe que



j'ai entendu parler, pour la première fois, des grands poids. Après quelques essais de lancer à l'entraînement, me voilà inscrite aux Championnats de Belgique W35 en marteau et grands poids. Quelle ne fut donc pas ma surprise de directement décrocher les deux titres ! Ceux-ci couronnent une saison de reprise pleine de surprises et me motivent pour 2017 ! J'ai donc décidé de reprendre un entraînement régulier en vue des Championnats d'Europe master d'été au Danemark et, qui sait, peut-être une (ou deux ?) médailles. J'aimerais également encore améliorer ma distance au marteau, le but serait de "reflirter" avec les 45 m. Apprendre la technique spécifique de lancer des grands poids et voir jusqu'où je peux aller. J'espère également que je pourrai participer aux IC masters que j'ai malheureusement loupés cette année.



### Olivier Langelez Une tortue parmi les lièvres

Lorsqu'il m'a été demandé d'écrire une page sur mon année sportive, j'ai mis quelque temps à trouver l'idée générale. Cependant, en y réfléchissant, elle s'est bien vite imposée au vu de mes débuts sur piste : que fait un triathlete sur une piste d'athlétisme alors qu'on devrait plutôt le croiser sur des terrils ou en plein bois ?

En effet, je suis arrivé en novembre 2015 un peu par hasard sur la piste d'athlétisme du CS Dyle. Dans un souci de progression, je voulais travailler les fractionnés sur piste. Jusqu'à présent, je courais sur « mes » sentiers de campagne en faisant des fractionnés à la sensation. Bref, les entraînements n'étaient pas particulièrement rigoureux.

#### Premier contact

Mes premiers pas sur piste furent assez hésitants et déroutants. On me parlait en mètres alors que je ne connaissais que le kilomètre. A l'entraînement, voyant "les lièvres" du groupe partir et me distancer d'au moins 2 à 3 secondes par 100 mètres, ma première impression fut de me demander si j'étais bien au bon endroit. Ayant expliqué à Philippe mes souhaits, il a eu dès le début la gentillesse de me conseiller et de tolérer mes différences. J'ai donc eu droit à un traitement de faveur fait de séances de fractionné et de tours de piste en supplémentaires.

#### Une discipline différente

La discipline qui m'occupe est orientée différemment de l'athlétisme traditionnel. La priorité n'est pas chronométrique, mais bien de finir. Le nombre d'abandons ou dépassements de limites horaires est important et augmente considérablement avec la distance, le relief et les conditions météo. Certaines courses *ultra* ont des taux d'abandon qui peuvent atteindre 75%.

La différence de terrain est également fondamentale. Le *trailer* évite le tarmac et le plat pour s'amuser dans les sentiers nature, avec des montées et des descentes et le D+ (nombre de



mètres à monter) constitue un facteur prédominant.

La gestion de l'effort est aussi très importante. Il faut éviter de tout donner dès le début pour rester dans un niveau de confort afin de pouvoir franchir la ligne d'arrivée. Aussi, la dimension psychologique, la gestion de la distance, de son alimentation et les détails prennent énormément d'importance. L'entraînement ne constitue qu'une partie de l'approche, qui va jusqu'à bien tester l'alimentation, les boissons, les vêtements et chaussures à emporter ainsi que l'équipement requis. Le *runner* s'allège alors que le *trailer* s'équipe. Finalement, comparer un *trailer* et un coureur de demi-fond, c'est un peu comme comparer un tout terrain à une voiture de course.

#### Un an plus tard

Après un an d'entraînement de piste, quel constat puis-je tirer ? Les progrès s'engrangent petit à petit, mon rythme de croisière augmente, mais surtout, et c'est ce qui compte le plus pour mon domaine d'activité, l'endurance s'affermie. Un travail calibré m'a permis de diminuer ma charge d'effort pour une même vitesse. Je me sens donc bien plus à l'aise et je peux tenir plus longtemps, plus confortablement sur de longues distances.

En effet, j'ai pu terminer les 57 km des Crêtes de Spa et le Challenge 99 km



du Trail de la Côte d'Opale. Sur des "courtes" distances (de 10 à 20 km), j'ai pu augmenter ma vitesse de 12 à 12,5 km/h alors que j'ai stagné durant plusieurs années sous cette limite.

#### Et pour la suite

Le programme des années à venir s'annonce déjà bien rempli et ouvert à de nombreuses perspectives. Mon ambition pour 2017 est de pouvoir gérer des courses de 160 à 250 km en Belgique pour, ensuite, courir des ultras à l'étranger. Ensuite, l'idée germe de courir la Diagonale des Fous, voire le Tor des Géants. Mais là, on parle encore d'une autre dimension. Quand je pense qu'après mes premiers 20 km de Bruxelles en 2009, j'avais du mal à marcher !



#### Géraldine Coulon

Ma saison 2015-2016 fut assez positive. La plupart de mes objectifs furent remplis et, même si certains ne l'ont pas été, j'ai continué à prendre du plaisir en compétition et aux entraînements.

J'ai lancé ma saison indoor le 19 décembre. C'était le début d'un enchaî-



nement de plus de 2 mois de compétitions à Gand. N'ayant pas mon permis, je vous laisse imaginer le bonheur de mes parents ! Le bilan de cette saison indoor fut très satisfaisant : 1<sup>er</sup> LBFA



et 2<sup>e</sup> LRBA en longueur, 2<sup>e</sup> LBFA et 3<sup>e</sup> LRBA en 200 m et enfin 2<sup>e</sup> LBFA en pentathlon, j'y échoue au pied du podium belge, ce qui reste une petite déception.

La saison indoor terminée, j'enchaîne avec l'outdoor. Durant les vacances de Pâques, je suis partie en stage une semaine dans le sud de la France avec mon entraîneur. Entraînements sur la plage, sous le soleil, que du bonheur ! Mais il faut aussi bosser sérieusement pour préparer les grandes compétitions qui approchent. A la mi-mai, ont lieu les championnats LBFA junior où je prends la 2<sup>e</sup> place en longueur et la 2<sup>e</sup> en 200 m. Je réalise ensuite mon 1<sup>er</sup> heptathlon de la saison avec à la clé un nouveau record personnel de 4.660 points. Début juillet, je tente de faire encore mieux au championnat francophone d'heptathlon, mais les conditions climatiques ne sont pas au rendez-vous. Difficile de faire des merveilles avec 4 m/sec de vent dans la figure ! Au final, je finis 1<sup>er</sup> juniore, même si la performance n'est pas terrible. Après toutes ces compétitions, je suis partie en vacances pendant 3 semaines. Le retour a été un peu compliqué et mes championnats de Belgique d'heptathlon, 2 semaines plus tard, n'ont pas été une grande réussite. La dernière grande compétition de ma saison ont été les championnats de Belgique juniors. J'ai fini 2<sup>e</sup>

en longueur avec un nouveau record à 5 m 76. Léger goût de trop peu en 200 m car j'échoue à un centième du podium, râlant !

Au final, une belle saison que j'espère encore meilleure en 2017 ! J'aimerais améliorer les différentes techniques spécifiques à l'heptathlon, surtout le saut en hauteur qui me fait défaut. Il y a encore du boulot, n'est-ce pas Ditch ?

#### Relais 4x100 m scolaires filles

Cette saison de relais nous a rapprochées toutes les quatre (Lara Patris, Elise Bourgois, Romane Vallée et Céline Gautier) et nous n'avons pas cessé de nous amuser ! Nous avons eu la chance d'être championnes francophones et de participer à nouveau au Mémorial Van Damme. Mais, aux championnats de Belgique, nous avons, pour une fois, voulu laisser gagner d'autres équipes !

Cette année nous a toutes remotivées deux fois plus et on n'en retient que du positif !

#### Relais 4x100 m scolaires garçons

Quelle saison pour notre relais (Antoine Stevens, Luca Maggolini, Jeff Kempeneers et Gil Sondag) !

Tous nos objectifs ont été remplis, malgré quelques problèmes d'organisation pour s'entraîner tous en-







semble. On a ainsi conservé notre titre francophone sur 4x100 m, atteint la finale aux Championnats de Belgique cadets/scolaires et participé à notre premier (et on ose espérer pas dernier) *Youth Memorial Van Damme*. Le tout agrémenté de deux records du club sur les 4x100 m et 4x400 m scolaires.

Si chaque relais est un bon moment, c'est le *Youth MVD* qui est de loin notre meilleur souvenir. Le CS Dyle y était bien représenté, vu que nos collègues sprinteuses y participaient également. L'ambiance y était d'autant plus sympathique. C'est donc sous l'œil (presque) attentif et, disons-le, Ô combien affectif de notre « coach-

spécial-MVD » Cédric Tercelin, que nous avons réalisé notre plus beau relais. Tout était au rdv : l'ambiance, le stress, même des stars telles que Nafi, les Borlée et Jean-Marc Leduc ! Mais il y avait aussi et surtout le plaisir.

Nous attaquons donc cette nouvelle saison avec globalement les mêmes objectifs : des records, des podiums, et le *Youth MVD*. *Forever Faster* comme on dit dans le milieu. C'est fort d'une nouvelle technique d'échauffement de relais, venue des lointaines contrées nordiques du pays, que nous espérons réaliser tout ça. Puisse le vent nous être favorable !

Les Socksboys québécois

### Le saviez-vous ?

*Rien de tel qu'un bon entraînement pour parfaire sa condition. Quelques athlètes nous livrent leurs secrets...*

**Martin Delguste :** Actuellement, c'est environ 100 km/semaine. Il y a 2 ou 3 ans, lorsque j'étais encore assez rapide sur 400 m, c'était plutôt de 75 à 80 km avec, en général, deux séances rapides sur la piste et le reste de l'endurance à différentes allures.

**Olivier Piraux :** En période de préparation aux compétitions, j'oscille entre 60 et 100 km. Cent kilomètres, c'est exceptionnel, tout au plus une à 2x par an. En moyenne, je suis plutôt à 70 km/sem. pour 5 à 6 entraînements. Pour le moment, vu que j'enchaîne les courses, je descends à 50-60 km/sem., compétition comprise.

**Gaetan Vanwynsberghe :** Tout dépend de ce que je prépare ! Pour un ultra de 82 km, je m'entraîne de 70 km à 115 km par semaine.

## QU'EST-CE QUE LES PARENTS RELAIS ?

Vous aurez peut-être remarqué, durant les compétitions, de petites chausubles jaunes "PARENT RELAIS" venant à la rescousse des entraîneurs et des enfants lors des échauffements. Elles dirigent également les parents et apportent quelques conseils à chacun.

Si vous êtes parents sportifs, que vous suivez vos enfants lors des compétitions et qu'un peu de sueur ne vous fait pas peur, vous pouvez rejoindre ce groupe très prisé des "parents relais".

Pour ce faire, contactez-moi à l'adresse mail : [lahaye7@gmail.com](mailto:lahaye7@gmail.com)





**Charlotte Verhoeven**

**Catégorie :** Juniors  
**Date de naissance :** 31 mars 1999  
**Etudes :** rhéto en math 4 - sciences 6 au Christ-Roi

**Meilleures performances :**  
 400 m : 1'02"69 – 800 m : 2'28"13 –  
 1.000 m : 3'17"35 – 1.500 m : 5'08"02 –  
 marche 2 km : 12'18 – marche 3 km : 20'31"86

**Nombre de participations aux intercercles :**  
 5 (3 en cadets/scolaires et 2 en toutes catégories).

**Quels sont tes hobbies ?**

Le sport en général, la lecture, les voyages et les sorties entre amis.

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

Le demi-fond (400 et 800 m) et la marche pour faire plaisir à Yvon ☺

**Nombres d'années d'entraînement au CSDY et d'autres clubs sportifs ?**

5 ans de gymnastique et 9 ans d'athlétisme.

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

J'ai toujours eu besoin de me défouler et c'est en accompagnant ma cousine à l'entraînement que j'ai remarqué que ce sport était plus sympa ! Depuis, c'est devenu une sorte de tradition familiale.

**Meilleur souvenir sportif ?**

J'ai passé tellement de bons moments que ce soit à Rouen ou aux stages du club, aux entraînements et en compétition qu'il est difficile d'en citer un. Je pointerai donc plutôt les rencontres que j'ai faites.

**Meilleure anecdote ?**

Je ne pense pas avoir d'anecdote vraiment particulière, si ce n'est tous les fous rires que j'ai eu à l'athlétisme.

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

Même si on est là pour s'entraîner, n'oubliez pas de vous amuser ! C'est, pour moi, le plus important.

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

En sport, continuer à progresser et m'amuser toujours autant. Pour le reste, voyager, faire du volontariat à l'étranger et découvrir plein de nouvelles choses.

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

Un énorme merci à Yvon qui nous encourage de sa belle voix depuis le début et à Gilles et Philippe qui me supportent depuis trop longtemps !



**Luca Maggiolini**

**Catégorie :** Scolaires  
**Date de naissance :** 29 janvier 2000  
**Etudes :** 4<sup>ème</sup> secondaire au Lycée Martin V  
**Meilleures performances :**  
**110 m haies :** 15"07 – **400 m haies :** 55"65 –  
**400 m :** 50"63 – **4x100 m :** 45"43  
**Nombre de participations aux intercercles :**  
 3 x en cadets/scolaires et 1 x en TC




### Quels sont tes hobbies ?

L'athlé, voir ma copine, dormir et un peu les jeux vidéo et pas grand'chose d'autre : mes 5 ou 6 entraînements par semaine ne me laissent pas beaucoup de temps libre !

### Disciplines pratiquées régulièrement à l'athlétisme ?

110 m haies, 400 m haies, 400 m et le relais 4x100 m.

### Nombres d'années d'entraînement au CSDY et d'autres clubs sportifs ?

2 ans de judo, 1 an de multi-sport et bientôt 10 ans d'athlétisme.

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

Quand je pratiquais le multi-sport, un mercredi, le moniteur nous a donné un entraînement d'athlé. J'ai trouvé ça tellement sympa qu'en rentrant à la maison, j'ai dit à mes parents que je voulais en faire ! Mais je ne me souviens absolument pas ce que j'ai trouvé chouette à ce moment-là !

### Meilleur souvenir sportif ?

Le 4x100 m au Mémorial Van Damme cette année. L'ambiance était géniale ! Avoir la chance de courir devant des milliers de personnes, c'est vraiment quelque chose d'incroyable ! De plus, ce jour-là, avec Antoine, Jeff et Gil, nous avons battu le record du club scolaire (45"43) !

### Meilleure anecdote ?

Il y a deux ans, Fayçal nous avait demandé de participer à un cross sur la saison d'hiver. J'ai donc choisi un cross "facile", celui de Braine. Durant une bonne partie de la course, je suis resté derrière le peloton de tête. Quand le premier a accéléré, j'ai suivi le mouvement. Je me suis alors retrouvé 2<sup>e</sup> à 100 m de la ligne d'arrivée. J'ai choisi ce moment pour sprinter et je me suis imposé à la surprise générale. Ce qui m'a surtout fait rire ce jour-là, c'est la réaction de Philippe qui sautait partout, tellement cela l'avait étonné !

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

C'est à force de travail et de persévérance que l'on finit par atteindre son but.

### Ce que tu aimerais vivre ou faire ?

Atteindre le top niveau en athlétisme.

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

Merci à ceux qui me soutiennent et qui m'encouragent.  
Gros bisou à Fayçal ©



**CSDyle** **Gil Sondag**

**Catégorie :** Scolaires  
**Date de naissance :** 19 janvier 2000  
**Etudes :** Option sciences, Collège Saint Guibert (Gembloux)



**Meilleures performances :**  
100 m : 11"70  
200 m : 22"94  
400 m : 53"35

**Nombre de participations aux intercercls :**  
3 en Cadets/Scolaires, 1 en TC



### Quels sont tes hobbies ?

Avant tout, l'athlétisme, mais aussi les sorties entre amis et le sport en général.

### Disciplines pratiquées régulièrement à l'athlétisme ?

100 m, 200 m et 400 m.

### Nombres d'années d'entraînement au CSDY et d'autres clubs sportifs ?

4 ans de football et 8 années d'athlétisme.

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

J'ai toujours aimé courir et, à la suite d'un stage pour essayer ce sport, je me suis lancé et je n'ai toujours pas réussi à m'en passer.

### Meilleur souvenir sportif ?

Les relais en général, l'ambiance et les sensations qui s'en dégagent. En particulier le relais au Mémorial Van Damme restera quand même un super souvenir, mais aussi les championnats LBFA et nationaux qui, malgré leur part de pression, restent un agréable moment entre potes, mais

aussi les intercercls. J'aime beaucoup le fait que ce sport soit aussi collectif.

### Meilleure anecdote ?

Je dirais le réveil musculaire le dernier jour du stage avec les demi-fondeurs. Je me demande encore comment je me suis retrouvé à courir si tôt dans le froid et la pluie, en me prenant des vagues dans la figure. Pour le reste, j'aime l'ambiance en général, à l'entraînement, aux stages, etc.

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

Qu'il faut toujours rester positif, voir le bon côté des choses, ne ressortir que le meilleur de chaque expérience ou épreuve.

### Ce que tu aimerais vivre ou faire ?

Voyager, aller à la rencontre des gens, mais surtout continuer à profiter de la vie, de mes amis, de ma famille, être toujours autant épanoui dans mon sport.

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

J'ai toujours eu la chance d'avoir des compagnons d'entraînement et des coachs qui m'ont toujours motivé et poussé. Je leur en suis énormément reconnaissant.





**CSDyle**


**Clémence Colassin**

**Catégorie :** Scolaires  
**Date de naissance :** 26 février 2001

**Etudes :** 4<sup>ème</sup> secondaire en Latin-Sciences au Collège Saint-Guibert

**Meilleures performances :**  
**300 m :** 47"67 – **400 m :** 62"41 –  
**800 m :** 2'30"57

**Nombre de participations aux intercerclés :**  
 2 en cadets-scolaires et 1 en TC.



**Quels sont tes hobbies ?**

J'aime le sport en général, surtout l'athlétisme évidemment ! Je fais aussi du théâtre et j'ai joué du piano pendant 7 ans. Sinon, j'aime sortir et passer du temps avec ma famille et mes amis.

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

Le sprint (400 m) et le demi-fond (plutôt ☺) court (800 m). La saison passée, j'ai testé les deux, mais je compte me concentrer plus sur le 400 m cette saison-ci (ce qui n'empêche pas de courir d'autres distances de temps en temps ! ☺).

**Nombres d'années d'entraînement au CSDY et d'autres clubs sportifs ?**

J'ai fait 2-3 années de danse quand j'étais petite, sinon rien ! Ça fait maintenant plus de deux ans que j'ai commencé l'athlétisme, j'entame ma troisième saison.

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

J'ai toujours aimé courir et je voulais en faire mon sport, mais j'avais déjà beaucoup d'activités. Je me suis finalement lancée dans l'athlétisme et maintenant je ne suis pas prête d'arrêter ! Si je pouvais revenir en arrière,

je pense que j'aurais commencé plus tôt, mais je ne regrette certainement pas d'avoir choisi ce sport. Il m'a permis de me découvrir différemment, mais aussi de rencontrer de nouveaux amis.

**Meilleur souvenir sportif ?**

C'est très dur d'en choisir un seul, j'en ai des tonnes ! J'ai quand même une préférence pour l'ambiance des intercerclés et des relais. C'est dingue de ressentir un tel esprit d'équipe !

**Meilleure anecdote ?**

Lors d'une compétition indoor à Gand, je m'étais alignée sur un 300 m avec Merel Tange. Une fois arrivées aux starts, on a inversé nos couloirs sans s'en rendre compte. C'est seulement en voyant les résultats s'afficher sur le tableau qu'on a compris qu'on avait couru l'une pour l'autre ! Ça m'est aussi déjà arrivé de terminer un cross en chaussettes, mais bon, pas de commentaire... ☺

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

Simplement, profitez à fond de chaque instant que vous passez à faire ce que vous aimez ! Donnez toujours

le meilleur de vous-même et surtout, n'ayez pas peur de réaliser vos rêves.

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

Si je pouvais je voyagerais beaucoup plus, pour rencontrer de nouvelles personnes et découvrir d'autres cultures. Sinon, je veux, évidemment, continuer à progresser dans ce que je fais et à passer d'aussi bons moments !

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

Un très grand merci à Philippe pour ce qu'il m'a déjà apporté jusqu'ici. Merci de m'avoir accompagnée depuis le tout début, et de continuer à le faire encore maintenant ! Merci aussi à Alain pour tout ce qu'il fait. Merci de croire en moi et de me faire aimer ce sport un peu plus à chaque entraînement. Enfin, à tous ceux qui partagent ces moments avec moi, MERCI !



**CSDyle**

**Mathis Demey**

**Catégorie :** Cadets  
**Date de naissance :** 15 août 2001  
**Etudes :** 4<sup>e</sup> secondaire en option sciences et sports.

**Meilleures performances :**  
**Marteau :** 54 m 22 – **Longueur :** 5 m 81 –  
**Disque :** 38 m – **800 m :** 2'09" –  
**Perche :** 2 m 90 – **Poids :** 11 m 23

**Nombre de participations aux intercircles :** 2



**Quels sont tes hobbies ?**

Athlé, VTT, foot.

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

Lancer du marteau, disque, poids, saut en longueur, courses (800 m) et cross.

**Nombres d'années d'entraînement au CSDY et d'autres clubs sportifs ?**

Huit années d'athlétisme et 1 an de natation.

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

La question ne s'est jamais vraiment posée. Ma sœur faisait de l'athlé. Tout petit, j'étais déjà tous les week-ends sur les cross ou les pistes... j'ai simplement suivi le mouvement dès que j'ai eu six ans.

**Meilleur souvenir sportif ?**

Ma deuxième place au 800 m des championnats LBFA indoor. Je n'étais pas parmi les favoris, mais ce jour-là, j'avais de bonnes jambes, alors j'ai tenté le tout pour le tout et j'ai battu mon record de plus de 7 secondes.

**Meilleure anecdote ?**

Lors de mon premier cross en benjamins, j'ai été appelé sur le podium alors que j'avais fini aux alentours de la dixième place... Sur le moment, j'ai pas tout compris et j'ai fait ce qu'on me demandait ! En réalité, c'était le podium des championnats du Hainaut et les organisateurs m'avait pris pour un athlète d'un club de cette province... Je n'avais donc rien à faire sur ce podium ;-) Mais j'ai toujours la médaille !

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

On peut toujours faire mieux.

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

Faire des compets internationales.

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

Juste MERCI à tous les entraîneurs qui m'ont guidé, motivé, encouragé. Et un coup de gueule : Rendez-moi ma cage (que je puisse lancer le marteau à LLN) !



**CSDyle**

**Gilles Antoine**

**Catégorie :** Scolaires  
**Date de naissance :** 3 février 2000  
**Etudes :** Sciences et économie au lycée Martin V

**Meilleures performances :**  
**400 m :** 55"78 – **800 m :** 2'01"18 –  
**1.500 m :** 4'20"80

**Nombre de participations aux intercercles :**  
 3 en cadets-scolaires et 1 en TC.






### Quels sont tes hobbies ?

Voir des amis, jouer à la *Playstation* avec des amis, écouter de la musique, voir les amis de l'athlétisme :).

### Disciplines pratiquées régulièrement à l'athlétisme ?

400 m, 800 m, 1.500 m, les cross.

### Nombres d'années d'entraînement au CSDY et d'autres clubs sportifs ?

Trois ans de football et 10 ans d'athlétisme.

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

Mon papa en a fait quand il était plus jeune et ma sœur a aussi commencé dès le plus jeune âge. Alors je me suis dit que l'athlétisme chez les "Antoine", c'était une histoire de famille. Du coup, j'ai commencé en benjamins au CS Dyle et depuis lors je n'ai jamais arrêté !

### Meilleur souvenir sportif ?

Quand j'ai gagné le relais 4 x 800 m cette année aux championnats de Belgique en TC avec Maxime Delvoie, Elliot Laurent et Briec Dugast. C'était juste dingue ! Nous espérions faire juste un top 5 et le podium était presque inespéré. Nous avons tous sorti la course de notre vie et, au final, après plus de 7 min d'impatience, nous décrochons la médaille d'or !

C'était extraordinaire comme moment, personne de l'équipe ne réalisait ce qu'il se passait. J'en ai encore des frissons quand j'y repense !

Comme autre souvenir, mes podiums en "Cross cup" et deux cinquièmes places aux championnats de Belgique de cross.

### Meilleure anecdote ?

Les moments passés en déplacement avec le club, que ce soit le stage aux Sables d'Olonne, à Virton avec le demi-fond ou les déplacements tous ensemble en compétition (Rouen, Dampicourt).

Ce sont des moments inoubliables où l'on se trouve avec des gens de l'athlétisme, mais pas dans le stress ni en mode "ultraconcentré" et ça fait plaisir de rigoler dans d'autres circonstances.

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

Il faut toujours croire en ses rêves et ne jamais baisser les bras trop vite. Si vous avez un but, donnez tout ce que

vous avez pour l'atteindre, sinon quelqu'un d'autre le fera à votre place.

### Ce que tu aimerais vivre ou faire ?

Participer un jour à un grand championnat ou aller m'entraîner en stage au Kenya.

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

Merci à mon coach (Gilles Emond), merci pour l'ambiance qui règne dans le demi-fond, merci aux personnes qui m'ont soutenu depuis que j'ai commencé, merci à ceux qui m'ont aidé à réaliser tout ce que j'ai fait depuis que je suis en benjamin, merci le club !





**Mallén Jallow**

**CSDyle**

**Catégorie :** Scolaires

**Date de naissance :**  
23 novembre 2000

**Etudes :** Je suis en secondaire au collège Notre-Dame de Basse-Wavre.

**Meilleures performances :**

**Saut à la perche :** 3 m 30

**Nombre de participations aux intercerclés :** 5



### Quels sont tes hobbies ?

J'adore les enfants et je fais du baby-sitting quand j'en ai le temps et l'occasion.

### Disciplines pratiquées régulièrement à l'athlétisme ?

Le saut à la perche.

### Nombres d'années d'entraînement au CSDY et d'autres clubs sportifs ?

J'ai fait 3 années de danse classique, 6 ans d'escalade, 2 ans de gymnastique et 7 ans d'athlétisme.

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

Depuis que je suis toute petite, mes parents me disaient que j'étais faite pour l'athlétisme, mais je ne les écoutais pas, j'étais très têtue. Puis, un jour, je me suis lassée de l'escalade et j'ai décidé de commencer l'athlétisme avec une voisine. Après quelques en-

traînements, j'ai directement apprécié et ne suis plus jamais partie.

### Meilleur souvenir sportif ?

Il y en a énormément, mais je crois que les meilleurs sont en compétition dès que je bats un record personnel. Tout le monde est heureux, moi la première et cette sensation est vraiment la meilleure de toutes, de voir mes efforts et mes heures d'entraînement payer. C'est vraiment satisfaisant.

### Meilleure anecdote ?

C'était en compétition à Nivelles, il drachait, il faisait vraiment "dégueu". On était persuadé que les juges allaient arrêter le concours car ce n'était pas possible de sauter dans ces conditions, mais apparemment ça leur était égal. On était donc tous trempés de la tête aux pieds parce qu'il faut savoir que les tapis de perche sont comme des éponges. En plus de ça, il faisait froid et il y avait du vent, donc pour sauter c'était vraiment pas top.

Tout le monde râlait et on était tous à la recherche de vêtements secs pour sécher nos perches. Le concours était tellement chaotique (personne n'a fait de bonne performance), que ça en devenait drôle. Finalement tout le monde en a rigolé, mais ce fut de loin ma pire compétition.

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

Je dirais sûrement qu'il faut toujours croire en soi et en ce que l'on fait. Aller jusqu'au bout de nos objectifs, et même si ça ne mène à rien plus tard, on aura eu le mérite d'aller jusqu'au bout et on aura vécu une belle expérience.

### Ce que tu aimerais vivre ou faire ?

J'espère encore avoir beaucoup de choses à vivre en athlétisme. Mais, évidemment, comme un bon nombre d'athlètes je rêverais de participer aux J.O., mais pour cela il me reste encore beaucoup de travail !

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

J'ai un entraîneur en or ! Luc Joannes. Merci pour tout !







# HÉROÏNES DES ÉPREUVES COMBINÉES

En devenant championne olympique de l'heptathlon à Rio, Naissatou Thiam s'inscrit dans la lignée d'athlètes extraordinaires qui ont marqué les épreuves combinées depuis un demi-siècle.

Dans l'Antiquité, les jeux Olympiques étaient exclusivement masculins. Une petite minorité de femmes composaient le public. Il en était encore, pour ainsi dire, de même lorsque Pierre de Coubertin inaugura les premiers Jeux de l'ère moderne à Athènes en 1896. L'évolution des mœurs et le combat de militantes courageuses et déterminées au lendemain du premier conflit mondial ont toutefois permis la participation des athlètes féminines à partir des Jeux d'été à Amsterdam en 1928. Certes, le nombre d'épreuves proposées était encore relativement restreint. Il est vrai que d'aucuns estimaient que la pratique sportive féminine était une hérésie, considérant même certaines épreuves comme dangereuses. C'est ainsi que le tour de piste n'a fait son entrée sur la scène internationale qu'en 1950 et qu'il n'a

pas bénéficié des honneurs olympiques avant Tokyo en 1964.

Dans ce contexte, il n'est pas étonnant que les épreuves combinées féminines n'aient que tardivement fait leur apparition.

Le pentathlon (du grec signifiant compétition de cinq épreuves) antique regroupait le lancer du disque, du javelot, le saut en longueur, la course (environ 200 m) et la lutte. Sa version moderne (saut en longueur, javelot, 200 m, disque et 1.500 m) a vu le jour au début du 20<sup>e</sup> siècle. Il était alors exclusivement masculin et mis sur pied tant à Anvers en 1920 qu'à Paris en 1924, avant de s'effacer au profit du décathlon. Son pendant féminin (regroupant les épreuves du 80 m haies – puis 100 m haies, le poids, la hauteur, la longueur et le 200 m), disputé en deux jours, a fait

son apparition aux Jeux de Tokyo en 1964.

La "Golden Girl" britannique

C'est la Soviétique **Irina Press** qui remporte l'épreuve inaugurale tout en n'évitant pas la polémique. A l'instar de Caster Semenya aujourd'hui, son physique et ses performances sèment le trouble d'autant que la mise à la retraite d'Irina et de sa sœur Tamara coïncide avec l'introduction, en 1966, des premiers contrôles de genre. Médaillée d'argent, **Mary Rand** fait, par contre, l'unanimité. Championne olympique et recordwoman du saut en longueur (6 m 76) à ces mêmes Jeux, la jolie britannique démontre que les athlètes d'épreuves combinées sont capables de performances tout à fait exceptionnelles dans chacune des disciplines. En effet, ne décroche-t-elle pas également une médaille supplémentaire (le bronze) avec le relais britannique du 4x100 m derrière la Pologne et les Etats-Unis ? Considérée par sa compatriote Ann Packer, championne olympique du 800 m,





Championne olympique et recordwoman mondiale du saut en longueur, Mary Rand, la "Golden Girl" britannique, remporte la médaille d'argent du premier pentathlon olympique féminin à Tokyo en octobre 1964. © Jerry Cooke / Getty Images

comme "l'athlète la plus douée que j'ai jamais vue", la "Golden Girl" anglaise, blessée, ne peut malheureusement pas défendre ses chances aux Jeux de Mexico en 1968 et met un terme à sa carrière sportive à l'âge de 28 ans.

### Un pentathlon palpitant

**Ingrid Mickler-Becker** en profite pour s'imposer à l'altitude de la capitale mexicaine. Excellente sprinteuse (11"2 au 100 m), elle est également la première Allemande à franchir 1 m 70 au saut en hauteur et 6 m 50 à la longueur. Sa vélocité lui permet de s'aligner au sein de l'équipe ouest-allemande du 4x100 m avec laquelle elle décroche une seconde médaille d'or quelque peu inattendue en finale des jeux Olympiques de Munich en 1972 au nez et à la barbe de la puissante Allemagne de l'Est (en 42"81, record mondial). Il est vrai que cet exploit doit beaucoup à la résistance héroïque d'**Heide Rosendahl** dans la dernière ligne droite face à la recordwoman mondiale du 100 et 200 m, Renate Stecher. A la réflexion pourtant, la surprise n'en est pas tout à fait une. Non seulement l'équipe ouest-allemande est composée de sprinteuses hors pair, mais Heide, elle-même, a déjà enflammé le public en remportant le titre olympique de la longueur d'un tout petit centimètre (6 m 78) devant la Bulgare Yorgova. A l'heptathlon, malgré son statut de favorite, elle n'est qu'en cinquième po-

sition à l'issue de la première journée à plus de 300 pts de la Britannique **Mary Peeters**, auteure d'un jet extraordinaire à 16 m 20 au poids. Se souvenant de sa cruelle déconvenue des Jeux de Mexico (elle avait abandonné suite à un claquage musculaire dans la première épreuve, le 80 m haies), la belle Allemande jette toutes ses forces dans les deux dernières épreuves. Elle bondit à 6 m 83 au saut en longueur (à 1 centimètre de son propre record mondial), laissant Peeters à 85 cm, et couvre le 200 m en 22"96, record personnel. Elle totalise ainsi 4.791 pts, nouveau record mondial qu'elle ne détient pourtant que l'espace d'1 seconde 12/100<sup>e</sup> avant que Mary Peeters ne franchisse à son tour la ligne d'arrivée en 24"08. Totalisant 4.801 pts, la Britannique lui arrache in-extremis la médaille d'or à l'issue d'un pentathlon palpitant.



Aux Jeux de Munich, en 1972, l'Allemande Heide Rosendahl (à gauche) et la Britannique Mary Peeters (à droite) offrent un final épique, battant coup sur coup, à 1 seconde d'intervalle, le record mondial du pentathlon. © Ed Lacey/Popperfoto

### Domination des pays de l'Est

Quatre ans plus tard, aux Jeux de Montréal, le podium est monopolisé par les athlètes est-allemandes. Les deux premières (**Siegl** et **Laser**) totalisant le même nombre de points (4.745), se voient départagées par leur classement respectif dans les différentes épreuves. A Moscou, en 1980, les Jeux sont boycottés par de nombreux pays occidentaux et l'histoire semble se répéter, si ce n'est que les médailles sont, cette fois, exclusivement soviétiques. C'est **Nadezhda Tkachenko** qui s'impose en devenant la première femme au-delà des

5.000 pts. L'Ukrainienne, recordwoman mondiale dès 1977, a pourtant été convaincue de dopage et condamnée à 18 mois de suspension en 1978 pour avoir fait usage de produits anabolisants.

Au début des années 1980, le pentathlon est progressivement remplacé par le heptathlon. Reprenant les épreuves du 100 m haies, de la hauteur, du poids, du 200 m, de la longueur, du javelot et du 800 m, il est initialement organisé au niveau international à l'occasion des premiers championnats du monde qui ont lieu à Helsinki en août 1983. Là, personne ne remarque une certaine **Jackie Joyner** qui se blesse à l'échauffement et doit abandonner la compétition. Aux Jeux de Los Angeles en 1984, la jeune Américaine, bien qu'asthmatique, est à deux doigts de remporter la médaille d'or. Largement distancée après un concours de longueur catastrophique (pourtant sa spécialité), elle parvient à reprendre la tête grâce au lancer du javelot. Malheureusement, elle perd trop de terrain sur 800 m et termine deuxième, à seulement cinq points de la victoire. Dans cette défaite amère, Jackie va cependant puiser la motivation et le courage qui lui permettront de devenir la plus grande heptathlonienne de l'histoire.

### La référence absolue

C'est ainsi qu'au Goodwill Games de Moscou, en 1986, Joyner devient la première athlète à franchir le cap des 7.000 points avec 7.148 pts. Aux championnats mondiaux de Rome en 1987, elle remporte son premier grand titre international, laissant ses adversaires à plus de 550 points ! Elle en profite pour empocher également le titre au saut en longueur (7 m 36) devant l'Allemande Heike Drechsler. Aux jeux Olympiques de Séoul, en septembre 1988, l'Américaine remet le couvert. A l'heptathlon, elle devance deux Allemandes de l'Est et deux Russes avec 7.291 pts, un score miraculeux qui constitue toujours le record mondial de la spécialité, 28 ans plus tard ! De plus, au saut en longueur, Jackie arrache la victoire à





*Son courage et sa détermination ainsi que ses nombreux titres olympiques et mondiaux, tant à l'heptathlon qu'à la longueur, font de l'Américaine Jackie Joyner l'incontestable référence de l'athlétisme féminin.* © Getty Images

Drechsler grâce à un cinquième essai phénoménal de 7 m 40.

Cette domination, l'athlète américaine la doit non seulement à sa volonté de fer, mais aussi à des dons exceptionnels qui lui permettent de n'avoir aucune faiblesse. De plus, elle peut se targuer de performances hors du commun tant au saut en longueur (7 m 49), qu'au 200 m (22"30) ou sur 100 m haies (12"61). Quelques blessures et des crises d'asthme sérieuses contrarient toutefois sa course folle. Ainsi, aux Mondiaux de Tokyo en 1991, si Jackie devance, une fois encore, Heike Drechsler à la longueur, elle doit abandonner en plein heptathlon suite à une blessure à la jambe droite. Aux Jeux de Barcelone, elle n'en remporte pas moins l'épreuve combinée pour la seconde fois, mais s'incline au saut en longueur derrière Drechsler et Kravets (avec 7 m 07, tout de même). A Stuttgart, en 1993, elle remporte son second titre mondial à l'heptathlon. Enfin, aux Jeux d'Atlanta, en 1996, âgée de 34 ans et blessée, elle rassemble ses dernières forces et arrache, à son ultime essai, une médaille de bronze au saut en longueur (7 m 00). Cette sixième médaille olympique, couronne une carrière étendue sur quatre olympiades. Au-delà des exploits qui ont fait d'elle "l'athlète féminine du 20<sup>e</sup> siècle", Jackie a également marqué les esprits par un courage et une détermination

exemplaires. Symbole d'émancipation sociale et raciale, elle est devenue un modèle et une source d'inspiration pour de nombreuses athlètes. En un mot, elle demeure LA référence absolue des épreuves combinées.

### Duel franco-britannique

A Atlanta, l'abandon de Jackie Joyner en cours d'heptathlon a permis à la Syrienne **Ghada Shouaa** de s'imposer (6.780 pts). Mais, au classement final, apparaissent les noms d'athlètes qui prendront bientôt la relève, telles que la Britannique **Denise Lewis** (3<sup>e</sup>), **Eunice Barber** (5<sup>e</sup>, encore sous les couleurs de Sierra Leone) ou confirment, comme l'Allemande **Sabine Braun** (7<sup>e</sup>). Née à Freetown, Eunice Barber fait son apparition sur la scène internationale aux Mondiaux de Göteborg en 1995. Elle y améliore six records personnels et se hisse à la quatrième place du classement général. A l'instar des grandes championnes qui l'ont précédée, Eunice est également une spécialiste du saut en longueur (elle décrochera même le titre mondial sur cette épreuve à Paris en 2003), mais aussi du 100 m haies. A Séville, en 1999, elle devient championne du monde de l'heptathlon en portant son record personnel à 6.861 pts, devançant Denise Lewis de 137 pts. Malheureusement, une blessure la contraint à l'abandon en cours d'épreuve olympique à Sydney où Lewis s'impose avec 6.584 pts. La Britannique a pris la tête in-extremis grâce à un lancer de javelot au-delà des 50 mètres.

### Une nouvelle référence

Si les blessures ont peu à peu raison de Denise Lewis, Eunice Barber n'a, pour sa part, pas dit son dernier mot. Elle se maintient, en effet, au plus haut niveau, mais a fort à faire face à la nouvelle gloire montante de la discipline, **Carolina Klüft**. Grande (1 m 78, comme Jackie Joyner), la Suédoise est née au sein d'une famille sportive et partage avec ses aînées des dons particuliers pour le saut en longueur. En 2002, alors qu'elle n'est que juniore, "Caro" remporte le titre européen à Munich (6.542 pts) de-

vant l'expérimentée Sabine Braun (championne du monde en 1991 et 1997). En 2003, elle franchit un échelon supplémentaire, en remportant le titre mondial sur les terres d'Eunice Barber. Bien qu'elle ait frisé l'élimination au saut en longueur, la Suédoise devient la troisième femme de l'histoire à franchir le cap des 7.000 pts (7.001 pts). C'est donc assez logiquement qu'elle s'impose également aux jeux Olympiques d'Athènes en 2004. S'étant perfectionnée au saut en longueur (6 m 92), elle ne laisse aucune chance à ses adversaires qu'elle distance de plus de 500 pts !

Cela ne l'empêche pas d'être poussée dans ses derniers retranchements l'année suivante, lors des Championnats du monde à Helsinki. S'étant blessée au pied la veille de la compétition, "Caro" réalise un concours du saut en hauteur très moyen (1 m 82) et se voit distancée par son éternelle rivale Eunice Barber. Pourtant, grâce à un lancer du poids à plus de 15 mètres et un bon 200 m (23"70), la Suédoise parvient à reprendre la tête. Grapillant encore quelques points à Barber à la longueur (6 m 87 contre 6 m 75), elle parvient à conserver une légère avance jusqu'au bout du 800 m et s'impose de justesse (6.887 pts contre 6.824). La Française tente un baroud d'honneur aux Championnats d'Europe de Göteborg en 2006, mais elle doit malheureusement abandonner suite à une blessure à la hanche, laissant le champ libre à Klüft.



*Championne du monde à trois reprises et championne olympique de l'heptathlon, la Suédoise Carolina Klüft est la seule à pouvoir tenir la comparaison avec la légendaire Jackie Joyner.* © Spokeo



### Sur les traces de Jackie Joyner

Cette dernière saisit l'occasion pour marquer l'histoire. A Osaka, en 2007, malgré l'opposition sérieuse de l'Ukrainienne Lyudmila Blonska, "Caro" devient la première athlète à remporter un troisième titre mondial à l'heptathlon. L'exploit est couronné par une performance exceptionnelle de 7.032 pts, nouveau record d'Europe. La logique est respectée. Carolina Klüft est bien la meilleure heptathlète depuis Jackie Joyner. Mais, alors qu'elle marche dans les traces de l'Américaine, la Suédoise surprend tout le monde au printemps 2008 en déclarant qu'elle ne défendra pas son titre olympique. Des blessures plus fréquentes et un manque de motivation ont précipité sa décision. L'immense championne a tout gagné et, au vu de son palmarès, qui peut la blâmer de s'effacer en pleine gloire ?



Championne olympique et championne du monde, la britannique Jessica Ennis a été la digne héritière de Carolina Klüft et l'adversaire principale de notre compatriote Nafissatou Thiam aux Jeux de Rio.

### Tradition britannique

Née d'un père Jamaïcain et d'une mère Britannique, **Jessica Ennis** devient championne d'Europe juniore de l'heptathlon à 19 ans en 2005 en Lituanie. Plus petite que ses aînées

(1 m 65), elle se révèle pourtant très performante tant sur 100 m haies qu'au saut en hauteur où elle parviendra à franchir une barre d'1 m 95, trente centimètre de plus que sa taille ! Ennis progresse rapidement et termine quatrième de l'épreuve aux championnats du monde d'Osaka en 2007. Une fracture de fatigue au pied l'empêche néanmoins de profiter du retrait de Carolina Klüft aux Jeux de Pékin en 2008. Ce n'est que partie remise. En effet, dès l'année suivante, la Britannique s'impose largement aux Mondiaux de Berlin. Bien que sa blessure l'ait contrainte à changer de pied d'appel à la longueur, "Jess" porte son record personnel à 6.731 pts. Par la même occasion, elle réalise la meilleure première journée d'un heptathlon (4.124 pts) depuis Jackie Joyner et Carolina Klüft.

En 2010, Ennis n'hésite pas à faire quelques incursions sur les haies, brûlant, par exemple, la politesse à l'Américaine Lolo Jones sur 60 m haies en 7"95, record britannique ou au saut en hauteur. La même année, elle est championne d'Europe de l'heptathlon à Barcelone, portant son record personnel à 6.823 pts, à quelques points seulement du record national détenu par Denise Lewis. Aux championnats du monde de Daegu, en Corée du Sud, "Jess" ne parvient pourtant pas à reconduire son titre et se fait brûler la politesse par Tatyana Chernova (qui sera par la suite convaincue de dopage), bien qu'elle ait devancé la Russe dans pas moins de cinq des sept épreuves. Un concours du javelot très moyen (moins de 40 mètres) lui a été fatal.

Malgré une seconde place aux championnats mondiaux indoor de 2012, Jessica Ennis prépare idéalement sa saison olympique. A Götzis, en Autriche, elle devient la huitième femme au-delà des 6.900 pts. Sa performance de 6.906 pts, lui permet également d'améliorer le record britannique de Denise Lewis. Devant son public, aux Jeux de Londres, Jessica réalise une performance parfaite. Au cours de la première journée, elle améliore deux records personnels, sur 100 m haies (12"54, le meilleur temps



Bien que blessée au coude, Nafissatou Thiam n'en améliore pas moins son record personnel au lancer du javelot à plus de 53 mètres aux Jeux de Rio.

jamais réalisé en heptathlon) et sur 200 m (22"83). Le lendemain, elle lance le javelot à plus de 47 mètres et remporte le 800 m en 2'08"65, totalisant 6.955 pts, cinquième meilleure performance mondiale de tous les temps, laissant ses adversaires à plus de 300 pts.

Des blessures et une maternité contraignent la championne britannique à mettre temporairement sa carrière sportive entre parenthèses. Son retour progressif à la compétition en 2015 lui permet néanmoins de se qualifier pour les Jeux de Rio, réalisant même, en Allemagne, la deuxième performance mondiale de la saison avec 6.733 pts. Malgré un état de forme retrouvé, "Jess" voit se dresser sur sa route une certaine "Nafi".

### La surprise belge

Métissée (d'une mère belge et d'un père sénégalais) comme son aînée, **Nafissatou Thiam** se fait remarquer en 2011 aux Championnats mondiaux de la jeunesse organisés à Lille. Elle n'est alors que scolaire, mais pratique l'athlétisme depuis l'âge de 7 ans. Bien qu'elle ne termine que quatrième de l'épreuve, sa progression constante et ses dons impressionnent déjà. Dès février 2013, en salle, elle bat le record mondial junior du pentathlon de Carolina Klüft à Gent avec 4.558 pts. L'impossibilité d'organiser un contrôle anti-dopage le jour même de la compétition, par la faute d'une



organisation défailante, empêche la jeune championne de devenir la première athlète belge recordwoman mondiale. Quelques mois plus tard, "Nafi" remporte les Championnats d'Europe juniors à Rieti, en Italie, et porte le record national de l'heptathlon à 6.298 pts améliorant de près d'une centaine de points celui que détenait Tia Hellebaut. La même année, aux Championnats du Monde de Moscou, âgée d'à peine 19 ans, Nafissatou se classe à une honorable 14<sup>e</sup> place, tandis qu'une certaine Dafne Schippers, décroche la médaille de bronze. Sous la houlette de Roger Lespagnard, lui-même ancien athlète d'épreuves combinées de niveau international, la jeune belge franchit une étape supplémentaire en 2014 en portant le record national au-delà des 6.500 pts lors de l'heptathlon de Götzis, en Autriche. Quelques semaines plus tard, "Nafi" décroche une belle médaille de bronze aux championnats d'Europe de Zurich derrière la Française Nana Djimou et la Hollandaise Broersen, grâce à un excellent concours à la hauteur (1 m 97), sa spécialité. Au début de la saison 2015, elle se classe deuxième du pentathlon aux championnats d'Europe en salle à Prague derrière la Britannique Katarina Johnson-Thompson, autre étoile montante de la discipline. Nafissatou profite de ces diverses sorties pour s'améliorer sensiblement dans les diverses épreuves de l'heptathlon. Pourtant, malgré un concours de lancement du poids à plus de 15 mètres, elle passe quelque peu à côté de l'heptathlon des Mondiaux de Moscou où elle ne termine qu'à la 11<sup>e</sup> place avec un "modeste" score de 6.298 pts. Motivée et travailleuse, la Namuroise n'est guère perturbée par cette petite déception. Au contraire, elle en tire les enseignements et, au début de la saison 2016, se qualifie pour les jeux Olympiques de Rio, tant au saut en hauteur qu'à l'heptathlon où elle frôle son record personnel avec 6.491 pts. D'autre part, elle profite des Championnats d'Europe d'Amsterdam pour peaufiner sa préparation au saut en hauteur. A Rio, bien qu'elle figure parmi les candidates sérieuses au po-



*Améliorant cinq records personnels en sept épreuves, Nafissatou Thiam devient championne olympique à Rio. Sur le podium, elle est entourée de Brienne Theisen-Eaton, Usain Bolt et Jessica Ennis. Que du beau monde! © Belga/Dirk Waem*

dium, la jeune athlète garde la tête sur les épaules. Cela lui permet de conserver son sang froid et d'éviter une disqualification pour faux-départ sur 100 m haies et d'y améliorer son record personnel (13"56). De même, elle impressionne à la hauteur. Exploitant au maximum sa haute taille d'1 m 87, elle y livre un duel de toute beauté avec Katarina Thompson-Johnson qui, non seulement, porte les deux athlètes à 1 m 98, meilleure performance absolue en heptathlon, mais les installe également au sommet du classement. Au poids, "Nafi" fait parler la poudre grâce à un jet de 14 m 91 et se retrouve seule en tête. Toutefois, bien que Thompson-Johnson dégrin-

gole, Jessica Ennis et la Canadienne Theisen-Eaton sont sur ses talons. Le 200 m permet même à Ennis de reprendre les commandes, mais, à l'issue de la première journée, Nafissatou s'est bien accrochée à la seconde place. Le lendemain, elle reprend même la tête (pour 5 petits points) en remportant le concours de la longueur avec 6 m 58, nouveau record personnel. Mais, c'est surtout au lancer du javelot qu'elle creuse l'écart par rapport à Jessica Ennis. Malgré une blessure au coude, "Nafi" envoie l'engin à plus de 53 mètres, autre record personnel, laissant la Britannique à 137 pts. Etant donné que la Belge couvre le 800 m en 2'16"54, améliorant son cinquième record personnel en sept épreuves, cette avance se révèle suffisante pour lui permettre de décrocher la médaille d'or olympique devant Jessica Ennis, championne en titre, et Theisen-Eaton (médaillée d'argent aux deux derniers championnats du monde). De plus, pulvérisant son record national de quelque 300 pts, "Nafi" réalise un score éblouissant de 6.810 pts, meilleure performance mondiale de l'année (et 16<sup>e</sup> de tous les temps). Si cette victoire à l'issue d'une épreuve où six athlètes dépassent les 6.500 pts démontre la qualité de la performance de notre compatriote, elle met également en lumière le niveau exceptionnellement compétitif atteint par cette discipline féminine émaillée par cinq décennies d'exploits.





# L'INTERVIEW



par Marion Forêt



Quelques semaines avant les jeux de Rio, Marion Forêt a eu le nez fin en interviewant Nafissatou Thiam. Profitant d'une compétition, notre athlète a pris son courage à deux mains et s'est approchée de celle qui était déjà un sérieux espoir de podium olympique afin de lui poser quelques questions. Souriante, simple et très terre à terre, la grande championne y a répondu avec la simplicité et la décontraction qui la caractérisent.

### Quand et comment tu as commencé l'athlétisme ?

On m'a forcée (rires). Non, mais j'ai fait plusieurs sports, du basket, des stages Adeps, etc., mais l'athlétisme, c'est ce que je préférais. Ma maman en faisait quand elle était petite et moi j'ai commencé à 7 ans. Après avoir essayé, je n'ai pas cherché plus loin, ça me plaisait.

### Tu n'as jamais arrêté depuis ?

Non, j'ai fait d'autres sports (dont le basket pendant 3 ou 4 ans), mais j'ai arrêté pour me consacrer à l'athlétisme.

### Tu as toujours été dans le même club ?

Non, au début j'étais, à Namur (au SMAC) près de chez moi, puis, j'ai changé pour suivre mon entraîneur à Hannut. Ensuite, j'ai de nouveau changé pour m'entraîner à Liège avec Roger [Lesplagnard], qui est encore mon entraîneur actuellement.

### Aujourd'hui, tu t'entraînes combien de fois par semaine ?

Huit fois par semaine, enfin, entre 6 et 8 fois. Ça dépend des semaines, et puis il y a encore les stages où là c'est plus.

### Quelle(s) est/sont les épreuves que tu préfères dans l'heptathlon ?

J'aime bien tout, en fait, sauf le 800 m (même si ça commence à aller mieux !). Ce que j'aime dans l'heptathlon c'est qu'il y a beaucoup d'épreuves différentes. Je pourrais dire que je préfère la hauteur, mais si je ne faisais que ça, je pense que ça m'ennuierait au bout d'un moment.

### Tu poursuis encore tes études en même temps ?

Oui, je suis en deuxième à l'université en sciences géographiques. J'étais mes années, j'ai donc fait ma première en deux ans.

### Arrives-tu à combiner les deux ?

Oui, généralement je prends les cours du matin comme ça j'ai mon après-midi et j'alterne. Et pour les examens, les profs sont sympas, si je pars en stage ou si j'ai une compétition à l'étranger, ils les déplacent.

### Ce n'est pas trop compliqué de garder la vie de famille, les amis avec tous ces entraînements ?

Ça va encore. Je pense que ça ne serait pas possible de faire mes études à plein temps, ça serait trop épuisant,

mais c'est une question d'organisation. En période d'exams c'est toujours un peu plus délicat car je dois continuer à m'entraîner et étudier en même temps. Je garde toujours un peu de temps pour faire autre chose, du temps pour moi.

### Tu trouves encore du temps pour sortir ?

Oui, mais je me suis quand même mis une limite. C'est clair que je ne peux pas sortir autant que mes amis, il faut être raisonnable. Ça ne sert à rien de me tuer aux entraînements si c'est pour me fatiguer le lendemain à une soirée.

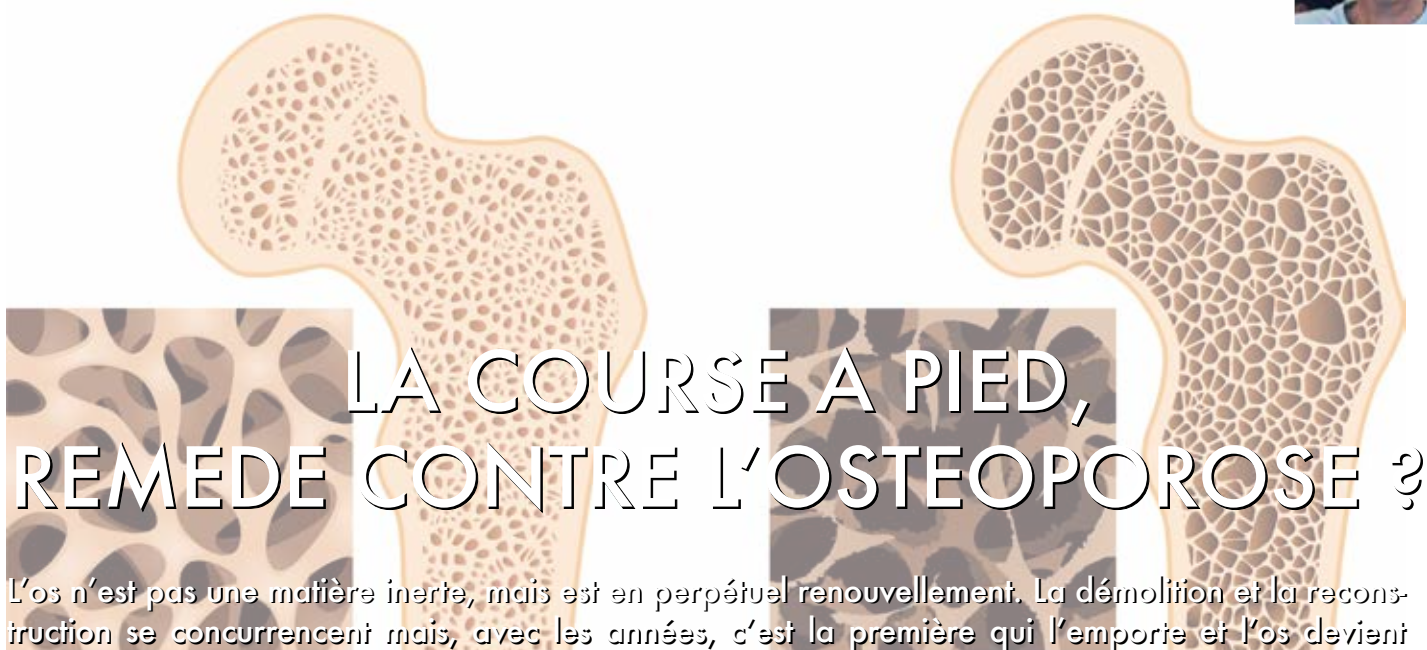
### Quand a été le début du haut niveau ?

Ça s'est fait progressivement. Mes premiers championnats internationaux c'était en scolaires (2011), à cette période je m'entraînais 5 fois par semaine, mais à part ça je n'avais rien de professionnel. Au niveau des entraînements j'ai toujours fait ce qu'il fallait, je me suis toujours donné à fond. La nourriture est l'aspect le plus compliqué à gérer ! Toute la structure médicale autour de moi s'est aussi formée petit à petit. Maintenant je vois un kiné régulièrement (une fois par semaine), alors qu'auparavant c'était vraiment plus ponctuel.

### Malgré tout, tu restes très simple, gentille et accessible !

Il faut, sinon je me prends des claques (rires) ! Mes frères et sœurs me remettent à ma place et m'aident à rester naturelle.





# LA COURSE A PIED, REMEDE CONTRE L'OSTEOPOROSE ?

L'os n'est pas une matière inerte, mais est en perpétuel renouvellement. La démolition et la reconstruction se concurrencent mais, avec les années, c'est la première qui l'emporte et l'os devient poreux.

Cette perte de la masse osseuse s'appelle l'ostéoporose. Elle se caractérise par la réduction de la densité osseuse et par l'altération de l'architecture microscopique.

A partir de 25-30 ans, nous perdons 1% d'os chaque année et pour les femmes, le processus s'accélère à partir de la ménopause pour atteindre 3% par an. Cette perte de densité osseuse favorise les fractures dont les plus fréquentes se situent au niveau du poignet, du col du fémur et des vertèbres dorsales.

## Comment prévenir/ralentir cette perte de masse osseuse ?

Une alimentation saine, riche en calcium (qui fortifie l'os) et en vitamine D (aidant à l'absorption du calcium) est souhaitable : les légumes verts foncés, les produits laitiers, les graines de soja, les dattes, les sardines et autres fruits secs pour le calcium. Les produits laitiers, le jaune d'œuf, le foie et huiles de poisson pour la vitamine D. Les adultes ont besoin de 1,5 g de calcium et 400 UI de vitamine D par jour.

On peut prendre des suppléments si l'alimentation ne suffit pas.

L'exposition au soleil (15 minutes par jour) favorise l'absorption de la vitamine D.

NB : l'alcool, certains médicaments (surtout la cortisone) et la sédentarité favorisent l'ostéoporose.

## Le sport contre l'ostéoporose

Le sport a 3 modes d'action complémentaires : sur les os, les muscles et le cerveau.

Primo, il faut des impacts pour avoir des os solides (cf. ostéoporose majeure des astronautes ayant vécu en apesanteur). En réaction à ces micro-traumatismes, l'os se reconstruit plus solide, les travées microscopiques sont plus nombreuses, plus riches en calcium et ces reconstructions se font dans l'axe des contraintes mécaniques. Les os des sportifs sont 20% plus denses que ceux des sédentaires et jusqu'à 40% chez les seniors actifs.

Secundo, il faut des muscles pour protéger les os : le processus de densification osseuse est stimulé par les tractions sur les os et les muscles servent également d'amortisseur en cas de chute.

La gymnastique et la musculation ralentissent donc la destruction osseuse. Tertio, il faut un cerveau pour gérer l'équilibre et éviter les chutes. L'exercice physique améliore la coordination motrice et prévient les fractures.

## Quel sport pratiquer ?

La course à pied est le sport de prédilection, mais n'est pas accessible à tous les seniors.

Pour eux, une alternance de marche et de trottement, 30 minutes par jour 3 fois par semaine, est idéale.

On peut y ajouter du *Tai-Chi*, du tennis en double et de la danse de salon qui renforce l'équilibre.

Le vélo et la natation, sports "non portants", recommandés aux arthrosiques, ne sont d'aucune aide contre l'ostéoporose, car n'apportant pas d'impacts sur les os. Les cyclistes et nageurs professionnels ont d'ailleurs tendance à faire de l'ostéoporose précoce !

Concernant les patients arthrosiques, la marche et le trottement ne sont pas contre-indiqués. Une étude a montré que, si on ne dépasse pas 30 à 40 kms par semaine, on n'aggrave pas son arthrose. A l'inverse, les foulées provoquent des variations de pression qui nourrissent le cartilage.

## En conclusion

Il faut faire du sport dès sa jeunesse. Il s'agit d'un véritable placement pour l'avenir. L'os accroît ainsi sa densité jusqu'à 25 ans (meilleur capital osseux) et diminue par 3 le risque d'ostéoporose.

Plus tard, il faut rester actif, pour ralentir les pertes (osseuses).

De plus, le sport est convivial (moins de dépression) et améliore les capacités cardio-respiratoires.

Que du bon, finalement !







# RÉSULTATS

MEILLEURES PERFORMANCES

**50** 1972-2016 HOMMES

**76** 1972-2016 DAMES



# HOMMES

## 100 M

### Toutes catégories

10.91	1,8	Jérôme Van Ruychevelt	Naimette, Liège	05/07/12
10.96	1,2	Nicolas Van Ruychevelt	Braine-l'Alleud	25/09/11
10.98	-0,3	Simon Leduc	Louvain-la-Neuve	30/06/10
11.12		Hiram Bertiaux	Hannut	26/06/94
10.9m	1,9	Alain Wanlin	Louvain-la-Neuve	23/04/84
11.15	0,5	Thibaut Sandron	Forest	12/05/13
11.18	1,7	Tawfik Matine el Din	Nivelles	01/09/07
11.23	0,7	Benjamin Mattered	Braine-l'Alleud	13/05/12
11.28	0,7	Thomas Weirauch	Louvain-la-Neuve	30/04/06
	1,9	Raphaël Vanda	Forest	07/06/13
11.30	1,1	Jean-François Parmentier	Jambes, Namur	30/06/00
11.1m		Alain Jamart	Rixensart	03/10/93
11.36	-0,4	Sébastien Moortgat	Braine-l'Alleud	27/06/10
11.37	-0,7	Frédéric Chantraine	Saint-Ghislain	20/05/90
11.41		Benoît Honorez		-/-/91
11.2m		Alain Scarniet	Forest	-/-/82
	1,9	Philippe Poulain	Louvain-la-Neuve	19/04/89
11.44		François Pierret		-/-/91
	<b>0,7</b>	<b>David Defrenne</b>	<b>Perwez</b>	<b>28/05/16</b>
11.45	0,9	Vincent Spletinckx	Naimette, Liège	01/10/88
	0,9	Thomas Sandron	Nivelles	28/08/10
11.47	0,1	Alexandre Fiset	Forest	10/05/15
11.53	-0,9	Sébastien Lemaire	Seraing	11/05/03
11.3m		Marc Delforge	Charleroi	-/-/80
11.59	1,2	Jérémy Savary	Dampicourt	25/05/13

### Autre performance au chronométrage électronique

11.47		Alain Jamart	Boitsfort	27/05/89
-------	--	--------------	-----------	----------

### Séniors

10.91	1,8	Jérôme Van Ruychevelt	Naimette, Liège	05/07/12
10.9m	1,9	Alain Wanlin	Louvain-la-Neuve	23/04/84
11.20	1,8	Tawfik Matine el Din	Heysel, Bruxelles	08/05/11
11.23	0,7	Benjamin Mattered	Braine-l'Alleud	13/05/12
11.25	-0,8	Nicolas Van Ruychevelt	Louvain-la-Neuve	27/06/12
11.28	1,9	Raphaël Vanda	Forest	07/06/13
11.1m		Alain Jamart	Rixensart	03/10/93
11.34		Hiram Bertiaux	Gent	11/07/97
11.36	-0,4	Sébastien Moortgat	Braine-l'Alleud	27/06/10
11.41		Benoît Honorez		-/-/91
<b>11.42</b>	<b>0,8</b>	<b>Thibaut Sandron</b>	<b>Forest</b>	<b>15/05/16</b>
11.2m	1,9	Philippe Poulain	Louvain-la-Neuve	19/04/89
		Frédéric Chantraine	Louvain-la-Neuve	12/05/91
11.44		François Pierret		-/-/91
	<b>0,7</b>	<b>David Defrenne</b>	<b>Perwez</b>	<b>28/05/16</b>
11.53	-0,9	Sébastien Lemaire	Seraing	11/05/03
11.3m	1,9	Alain Scarniet	Louvain-la-Neuve	19/04/89
11.54		Vincent Spletinckx	Rixensart	14/05/95
11.60		David Duvivier	La Louvière	15/09/06
11.61	0,2	Maxime Missa	Forest	10/05/15

### Autre performance au chronométrage électronique

11.47		Alain Jamart	Boitsfort	27/05/89
-------	--	--------------	-----------	----------

### Juniors

10.96	1,2	Nicolas Van Ruychevelt	Braine-l'Alleud	25/09/11
10.98	-0,3	Simon Leduc	Louvain-la-Neuve	30/06/10
11.15	0,5	Thibaut Sandron	Forest	12/05/13
11.16	0,8	Jérôme Van Ruychevelt	Braine-l'Alleud	23/09/07
11.28	0,7	Thomas Weirauch	Louvain-la-Neuve	30/04/06
11.30	1,1	Jean-François Parmentier	Jambes, Namur	30/06/00
11.31	1,0	Raphaël Vanda	Louvain-la-Neuve	30/08/06
11.34		Hiram Bertiaux	Rixensart	14/05/95
11.37	-0,7	Frédéric Chantraine	Saint-Ghislain	20/05/90
11.2m		Alain Scarniet	Forest	-/-/82
		Benoît Honorez	Rixensart	08/10/89
11.45	0,9	Vincent Spletinckx	Naimette, Liège	01/10/88
	0,9	Thomas Sandron	Nivelles	28/08/10
11.47	0,1	Alexandre Fiset	Forest	10/05/15
11.53	-0,8	Tawfik Matine el Din	Louvain-la-Neuve	22/08/09
11.3m		Marc Delforge	Charleroi	-/-/80
11.4m		Alain Wanlin	Bernissart	24/07/82
11.5m		Christian Scarniet	Overijse	27/08/77
		Pascal Peeters		-/-/83
	0,2	Jean-Pierre Peeters	Bernissart	30/04/83

### Scolaires

11.12		Hiram Bertiaux	Hannut	26/06/94
11.18	1,7	Tawfik Matine el Din	Nivelles	01/09/07
11.22	1,6	Simon Leduc	Braine-l'Alleud	19/04/08
	0,8	Thibaut Sandron	Herve	26/05/12
11.32	0,4	Raphaël Vanda	Braine-l'Alleud	03/10/04
11.42	0,1	Nicolas Van Ruychevelt	Heysel, Bruxelles	28/08/09
11.47		Jean-François Parmentier	Tournai	02/10/99
11.49	0,8	Thomas Sandron	Seraing	17/05/09
11.60	0,2	Alexandre Fiset	Naimette, Liège	08/08/14
11.4m		Alain Wanlin	Salzennes, Namur	07/06/80
11.64	1,2	Jérôme Van Ruychevelt	Braine-l'Alleud	25/09/05
11.65	1,8	Timothy Spierkel	Kortrijk	14/07/06
<b>11.70</b>	<b>-0,2</b>	<b>Gil Sondag</b>	<b>Andenne</b>	<b>20/08/16</b>
11.71	1,8	Jérémy Savary	Heysel, Bruxelles	06/07/14
<b>11.72</b>	<b>-0,5</b>	<b>Luca Maggolini</b>	<b>Dampicourt</b>	<b>16/04/16</b>
<b>11.78</b>	<b>0,6</b>	<b>Antoine Stevens</b>	<b>Naimette, Liège</b>	<b>31/07/16</b>
11.80	1,0	Florian Colle	Heysel, Bruxelles	05/07/15
11.83	-0,7	Colin Pochet	Louvain-la-Neuve	14/05/00
11.6m		Luc Mayné		-/-/81
11.87	1,8	Tim Orval	Herve	26/05/12

### Cadets

11.38	-1,0	Tawfik Matine el Din	Kessel-Lo	02/09/06
11.3m	1,9	Hiram Bertiaux	Eupen	03/05/92
11.59	1,2	Jérémy Savary	Dampicourt	25/05/13
11.66	1,3	Axel Boven	Verviers	29/05/03
11.70	0,0	Florian Colle	Heysel, Bruxelles	04/10/04
11.74	0,2	Simon Leduc	Forest	22/10/06
11.78	-0,5	Thibaut Sandron	Oordgem	05/09/10
11.80	0,6	Corentin Jacques	Rixensart	03/10/93



# MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

11.6m	0,1	Alain Wanlin	Louvain-la-Neuve	30/09/79
12.02	1,5	Lucas El Hafi	Dampicourt	15/08/05
12.12	-0,3	Quentin Kevers	Louvain-la-Neuve	06/05/95
12.16	0,2	Guillaume Wattier	Tessengerlo	04/09/04
	0,4	Quentin Parent	Heysel, Bruxelles	18/08/13
12.19	1,1	Luca Maggiolini	Gentbrugge	08/08/15
12.0m		Christophe Penninckx	Louvain-la-Neuve	19/04/97
12.29		Yves Debongnies	Verviers	28/08/04
	0,7	Gil Sondag	Verviers	23/05/15
12.30	0,3	Quentin Byl	Verviers	23/05/15
12.31	0,5	Anaël Antoine	Herentals	26/05/01
12.1m		D. Chaidron	Braine-l'Alleud	09/06/74

## M35

11.73	2,0	Didier Matanda Kaiji	Waremme	24/05/09
11.78*	1,8	Alain Scarniet	Willebroek	19/08/98
12.05*	1,2	Philippe Poulain	Hannut	28/08/05
12.08	0,0	Vincent Spletinckx	Oordegem	22/07/07
12.42	-0,2	Olivier De Grève	Louvain-la-Neuve	22/08/09
12.66	0,0	Christophe Lejeune	Schaerbeek	29/09/12

## M40

12.04	1,4	Philippe Poulain	Braine-l'Alleud	24/09/06
12.09	1,1	Jean-Marc Leduc	Louvain-la-Neuve	26/06/05
12.27	-0,1	Vincent Spletinckx	Oordegem	04/07/09
12.31	2,0	Alain Scarniet	Nivelles	24/04/04
12.56	1,0	Christophe André	Naimette, Liège	24/06/04
12.67	1,4	Didier Matanda Kaiji	Deinze	29/09/12
12.71	-1,0	Olivier De Grève	Verviers	03/06/12
12.78	1,8	Philippe Jamart	Nivelles	12/07/97
13.21	0,8	Nicolas Eertmans	Hannut	04/10/15
13.45	0,7	Gilles Emond	Nivelles	28/04/07

## M45

12.09	-0,8	Philippe Poulain	Kessel-Lo	26/06/11
12.20	1,8	Jean-Marc Leduc	Naimette, Liège	07/07/05
12.30	1,9	Vincent Spletinckx	Huizingen	13/09/14
13.28		Philippe Jamart	Verviers	06/06/04
13.55	-0,6	Luc Colle	Heysel, Bruxelles	06/10/12
13.66	1,0	Bernard Nysten	Schaerbeek	27/09/08
13.99	-0,5	Carl Lambert	Verviers	14/06/09

## M50

12.19	1,4	Jean-Marc Leduc	Forest	05/06/11
<b>12.38</b>	<b>1,7</b>	<b>Philippe Poulain</b>	<b>Perwez</b>	<b>28/05/16</b>
15.2m		Jean Ponzoda	Charleroi	-/-/85
		André Jamar	Charleroi	12/05/84

## M55

12.81	1,3	José Kumps	Sint-Niklaas	03/06/07
<b>12.91</b>	<b>-0,8</b>	<b>Jean-Marc Leduc</b>	<b>Herve</b>	<b>05/06/16</b>

## M60

13.18	0,8	José Kumps	Beveren	10/06/12
14.64	2,0	Paul Henry	Marche	28/09/14



Luca Maggiolini, Gil Sondag, Xinxin Tao, Antoine Stevens et David Defrenne

## M65

13.60	-0,1	José Kumps	Naimette, Liège	12/04/15
-------	------	------------	-----------------	----------

## 200 M

### Toutes catégories

22.32i		Tawfik Matine el Din	Gent	22/02/10
22.35	0,0	Simon Leduc	Oordegem	05/06/10
<b>22.41</b>	<b>0,5</b>	<b>David Defrenne</b>	<b>Perwez</b>	<b>28/05/16</b>
22.53	1,1	Benjamin Mattered	Oordegem	05/06/10
	1,3	Nicolas Van Ruychevelt	Vilvoorde	11/09/11
22.57	-0,1	Raphaël Vanda	Oordegem	22/08/13
22.64	-0,3	Thibaut Sandron	Braine-l'Alleud	13/05/12
22.65		Hiram Bertiaux	La Louvière	03/07/94
22.75		Benoît Honorez		-/-/91
22.78	-0,1	Jérôme Van Ruychevelt	Louvain-la-Neuve	27/06/12
22.6m	0,3	Alain Wanlin	Louvain-la-Neuve	17/04/85
	1,6	Vincent Spletinckx	Naimette, Liège	16/10/88
<b>22.94</b>	<b>0,5</b>	<b>Gil Sondag</b>	<b>Perwez</b>	<b>28/05/16</b>
23.06	-0,2	Sébastien Moortgat	Braine-l'Alleud	27/06/10
23.08	1,2	Jean-François Parmentier	Nivelles	10/05/00
23.11		Alain Scarniet	Dampicourt	-/-/91
23.14	0,9	Thomas Weirauch	Kortrijk	14/07/06
23.23	2,0	Philippe Poulain	Naimette, Liège	27/07/89
23.0m	-0,6	Alain Jamart	Charleroi	30/04/89
<b>23.24</b>	<b>0,5</b>	<b>Luca Maggiolini</b>	<b>Perwez</b>	<b>28/05/16</b>
<b>23.25</b>	<b>0,5</b>	<b>Xinxin Tao</b>	<b>Perwez</b>	<b>28/05/16</b>
23.1m	1,9	François Pierret	Louvain-la-Neuve	12/05/91
23.36	1,9	Fabian Patris	Louvain-la-Neuve	14/05/00
23.38	0,9	Thomas Sandron	Louvain-la-Neuve	28/06/09
23.44	1,7	Maxime Ryckewaert	Braine-l'Alleud	24/05/14

Autres performances au chronométrage électronique

22.88	0,8	Vincent Spletinckx	Naimette, Liège	24/09/89
23.24		Alain Jamart	Boitsfort	28/05/89

\* performance réalisée par un athlète sénior ≥ 35 ans avant la création de la catégorie M35 en 2006



# MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

## Séniors

22.41	0,5	David Defrenne	Perwez	28/05/16
22.53	1,1	Benjamin Mattered	Oordegem	05/06/10
22.57	-0,1	Raphaël Vanda	Oordegem	22/08/13
22.75		Benoît Honorez		-/-/91
22.78	-0,1	Jérôme Van Ruychevelt	Louvain-la-Neuve	27/06/12
22.6m	0,3	Alain Wanlin	Louvain-la-Neuve	17/04/85
	1,2	Vincent Spletinckx	Louvain-la-Neuve	29/04/90
23.06	0,0	Hiram Bertiaux	La Louvière	19/09/97
	-0,2	Sébastien Moortgat	Braine-l'Alleud	27/06/10
23.11		Alain Scarniet	Dampicourt	-/-/91
23.23	2,0	Philippe Poulain	Naimette, Liège	27/07/89
23.0m	-0,6	Alain Jamart	Charleroi	30/04/89
23.25	0,5	Xinxin Tao	Perwez	28/05/16
23.1m	1,9	François Pierret	Louvain-la-Neuve	12/05/91
23.57	0,4	Cédric Tercelin	Nivelles	31/08/11
23.59	1,5	Thibaut Sandron	Forest	15/05/16
23.65	0,0	David Duvivier	Heysel, Bruxelles	07/05/06
23.86	-0,4	Fabian Patris	Forest	06/06/03
23.87	0,1	Sébastien Lemaire	Oordegem	09/06/03
23.7m	0,2	Etienne Léonard	Louvain-la-Neuve	17/04/85

## Juniors

22.32i		Tawfik Matine el Din	Gent	22/02/10
22.35	0,0	Simon Leduc	Oordegem	05/06/10
22.53	1,3	Nicolas Van Ruychevelt	Vilvoorde	11/09/11
22.67	0,2	Raphaël Vanda	Louvain-la-Neuve	30/08/06
22.72	1,2	Thibaut Sandron	Forest	12/05/13
22.6m	1,6	Vincent Spletinckx	Naimette, Liège	16/10/88
22.90		Hiram Bertiaux	Vilvoorde	13/08/96
23.04	0,0	Jérôme Van Ruychevelt	Ninove	11/07/07
23.08	1,2	Jean-François Parmentier	Nivelles	10/05/00
23.14	0,9	Thomas Weirauch	Kortrijk	14/07/06
23.36	1,9	Fabian Patris	Louvain-la-Neuve	14/05/00
23.44	2,0	Thomas Sandron	Nivelles	28/08/10
23.48		Pascal Peeters	Bernissart	01/09/83
	-1,0	Alexandre Fiset	Forest	10/05/15
23.49		Benoît Honorez		-/-/89
23.3m	0,2	Benoît Charlier	Charleroi	03/05/87
23.4m	-0,3	Alexis Thoelen	Louvain-la-Neuve	15/05/89
23.70		Frédéric Chantraine	Boitsfort	14/07/90
23.75	0,9	Alexandre Patris	Louvain-la-Neuve	12/05/96
23.81	-0,5	Maxime Ryckewaert	Forest	10/05/15

## Scolaires

22.41	1,1	Tawfik Matine el Din	Heysel, Bruxelles	04/08/07
22.64	-0,3	Thibaut Sandron	Braine-l'Alleud	13/05/12
22.65		Hiram Bertiaux	La Louvière	03/07/94
22.79	0,8	Simon Leduc	Naimette, Liège	07/10/07
22.94	0,5	Gil Sondag	Perwez	28/05/16
23.09	-0,5	Nicolas Van Ruychevelt	Heysel, Bruxelles	28/08/09
23.20		Raphaël Vanda	Charleroi	28/08/04
23.24	0,5	Luca Maggiolini	Perwez	28/05/16
23.38	0,9	Thomas Sandron	Louvain-la-Neuve	28/06/09
23.44	1,7	Maxime Ryckewaert	Braine-l'Alleud	24/05/14
23.51	0,2	Jérémy Savary	Oordegem	31/08/14

23.4m		Alain Scarniet	Salzennes, Namur	25/07/80
23.71	0,5	Antoine Stevens	Perwez	28/05/16
23.6m		François Pierret		-/-/83
	-1,8	Colin Pochet	Heverlee, Leuven	17/06/00
23.86	0,9	Timothy Spierkel	Kortrijk	14/07/06
23.93	1,1	Fabian Patris	Sart-Tilman, Liège	17/05/98
23.98	0,6	Guillaume Wattier	Jambes, Namur	29/06/06
24.14	1,3	Quentin Pullinckx	Louvain-la-Neuve	16/05/99
24.15	0,8	Yves Debongnies	Naimette, Liège	30/04/05

## Cadets

22.92	0,2	Tawfik Matine el Din	Louvain-la-Neuve	30/08/06
23.70	1,0	Hiram Bertiaux	Oordegem	12/09/92
23.79	0,7	Florian Colle	Heysel, Bruxelles	04/10/14
23.80	1,6	Jérémy Savary	Dampicourt	25/05/13
23.7m	-0,5	Alain Wanlin	Heysel, Bruxelles	14/08/79
24.08	1,4	Guillaume Wattier	Lebbeke	19/06/04
24.11	0,5	Lucas El Hafi	Naimette, Liège	30/04/05
24.19	-1,9	Thibaut Sandron	Oordegem	05/09/10
24.20	1,6	Tom Richard	Herve	29/05/10
24.39	-0,5	Simon Leduc	Naimette, Liège	27/07/06
24.52	-0,3	Axel Boven	Naimette, Liège	24/07/03
24.58	0,6	Gil Sondag	Mouscron	06/09/15
24.64	1,4	Yves Debongnies	Lebbeke	19/06/04
24.73	1,1	Quentin Parent	Dampicourt	25/05/13
24.5m		Quentin Kevers	Louvain-la-Neuve	12/04/95
25.01		Corentin Jacques	Rixensart	15/05/93
25.04	1,0	Christophe Penninckx	Louvain-la-Neuve	27/09/97
25.14	0,0	Raphaël Vanda	Spa	18/08/02
25.28	0,2	Antoine Stevens	Perwez	23/08/15
25.42	0,4	Gabriel Depré	Louvain-la-Neuve	30/06/10

## M35

23.91*	0,6	Vincent Spletinckx	Naimette, Liège	29/07/04
24.52	-1,2	Didier Matanda Kaiji	Bertrix	19/09/09
24.62*		Philippe Poulain	Charleroi	28/08/04
25.41	1,6	Christophe Lejeune	Forest	08/06/14
25.51i		Olivier De Grève	Gent	13/03/10
27.02	-0,3	François-Xavier Bolle	Herve	05/06/16

## M40

24.50		Philippe Poulain	Tournai	28/05/06
24.54	0,2	Vincent Spletinckx	Oordegem	04/07/09
24.88	1,4	Jean-Marc Leduc	Braine-l'Alleud	05/06/05
26.08i		Olivier De Grève	Gent	10/03/12
26.35		Christophe André	Verviers	06/06/04
26.49	1,0	Nicolas Eertmans	Perwez	28/05/16
26.76	0,0	Alain Scarniet	Louvain-la-Neuve	31/08/05
26.85	0,2	Gilles Emond	Nivelles	29/05/04
27.98	1,5	Bernard Nysten	Beveren	26/08/07
28.05	1,3	Carl Lambert	Schaerbeek	30/09/07

## M45

24.62	1,0	Philippe Poulain	Forest	05/06/11
24.99	0,0	Jean-Marc Leduc	Louvain-la-Neuve	31/08/05
	1,4	Vincent Spletinckx	Huizingen	13/09/14



## MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

27.26	0,8	Gilles Emond	Nivelles	08/05/10
27.88	0,8	Bernard Nysten	Naimette, Liège	30/08/08
28.83	0,0	Carl Lambert	Schaerbeek	28/09/08

### M50

25.19	-2,1	<b>Philippe Poulain</b>	<b>Deinze</b>	<b>11/06/16</b>
-------	------	-------------------------	---------------	-----------------

### M55

26.35	1,0	José Kumps	Naimette, Liège	10/06/06
-------	-----	------------	-----------------	----------

### M60

27.34	-0,7	José Kumps	Tessenderlo	13/08/11
33.44	0,6	Paul Henry	Essen	29/09/13

### M65

28.02	0,1	José Kumps	Rixensart	19/04/15
-------	-----	------------	-----------	----------

## 300 M

### Toutes catégories

35.36		Tawfik Matine el Din	Edegem	10/08/07
35.6m		Benoît Honorez	Charleroi	11/09/91
35.7m		Alain Scarniet	Charleroi	11/09/91
36.04		Raphaël Vanda	Braine-l'Alleud	03/10/04
36.08		Benjamin Mattered	Vilvoorde	23/06/09
36.52		Simon Leduc	Huizingen	16/08/09
36.67		Hiram Bertiaux	Rixensart	24/04/94
36.97		Vincent D'harveng	Auderghem	21/04/13
37.26i		Cédric Tercelin	Gent	11/02/12
37.43		Jérémy Savary	Gentbrugge	21/07/14
37.52		Jérôme Van Ruychevelt	Nivelles	28/09/07
37.3m		Laurent Flamand	Rixensart	03/10/93
37.65		David Duvivier	La Louvière	15/09/06
37.76		Charles Autphenne	Rixensart	20/09/14
37.82		Guillaume Wattier	Boitsfort	23/09/05
37.6m		Renaud Chantry	Rixensart	03/10/93

### Séniors

35.6m		Benoît Honorez	Charleroi	11/09/91
35.7m		Alain Scarniet	Charleroi	11/09/91
36.08		Benjamin Mattered	Vilvoorde	23/06/09
36.97		Vincent D'harveng	Auderghem	21/04/13
37.26i		Cédric Tercelin	Gent	11/02/12
37.65		David Duvivier	La Louvière	15/09/06
37.6m		Renaud Chantry	Rixensart	03/10/93
37.7m		Laurent Flamand	Louvain-la-Neuve	08/10/95
39.24		Dimitri Hautot	Heverlee, Leuven	23/08/02
39.60		Xinxin Tao	Forest	25/10/14

### Juniors

36.11		Raphaël Vanda	Heysel, Bruxelles	18/06/05
36.52		Simon Leduc	Huizingen	16/08/09
37.52		Jérôme Van Ruychevelt	Nivelles	28/09/07

37.3m		Laurent Flamand	Rixensart	03/10/93
38.31		Simon Berteau	Jambes, Namur	29/06/06
38.62		Robin Emond	Kessel-Lo	13/08/11
39.06		Sylvain Alleman	Châtelineau	13/04/13
39.74		Thomas Weirauch	Braine-l'Alleud	25/09/05
40.06		Ludovic Delory	-	-/-/94
40.39		Pierre Laporte	Auderghem	21/04/13

### Scolaires

35.36		Tawfik Matine el Din	Edegem	10/08/07
36.04		Raphaël Vanda	Braine-l'Alleud	03/10/04
36.67		Hiram Bertiaux	Rixensart	24/04/94
37.43		Jérémy Savary	Gentbrugge	21/07/14
37.76		Charles Autphenne	Rixensart	20/09/14
37.82		Guillaume Wattier	Boitsfort	23/09/05
38.91		Robin Emond	Dilbeek	20/07/10
39.31i		Maxime Ryckewaert	Gent	28/12/13
39.64		Gabriel Depré	Naimette, Liège	08/04/12
<b>39.69i</b>		<b>Jeff Kempeneers</b>	<b>Gent</b>	<b>02/01/16</b>

### Cadets

36.39		Tawfik Matine el Din	Dampicourt	22/07/06
37.52		Hiram Bertiaux	-	-/-/92
37.95		Jérémy Savary	Vilvoorde	02/07/13
38.41		Simon Leduc	Dampicourt	22/07/06
38.81		Guillaume Wattier	Braine-l'Alleud	03/10/04
38.96		Lucas El Hafi	Boitsfort	23/09/05
38.8m		Corentin Jacques	Rixensart	03/10/93
39.41i		Thibaut Sandron	Gent	23/01/10
39.49		Quentin Parent	Jambes, Namur	23/08/13
39.62i		Florian Colle	Gent	28/12/13

### M35

40.76		Christophe Lejeune	Nivelles	08/09/13
-------	--	--------------------	----------	----------

### M40

38.33		Philippe Poulain	Schaerbeek	18/06/06
43.58		Carl Lambert	Schaerbeek	01/09/07
43.98		Nicolas Eertmans	Nivelles	08/09/13

### M45

39.02		Philippe Poulain	Woluwé-St-Pierre	23/06/11
42.79		José Collard	Forest	22/10/06
48.33		Bernard Nysten	Nivelles	30/09/11

### M50

50.58i		Bernard Nysten	Gent	23/02/13
--------	--	----------------	------	----------

### M55

42.36		José Kumps	Dilbeek	21/07/07
-------	--	------------	---------	----------

### M60

43.58		José Kumps	Braine-l'Alleud	25/09/11
-------	--	------------	-----------------	----------



# MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES



Brieuc Dugast

## M65

45.71i José Kumps Gent 14/02/15

## 400 M

### Toutes catégories

49.02	Raphaël Vanda	Heysel, Bruxelles	18/08/13
49.61	Tawfik Matine el Din	Herve	21/05/11
50.0m	Alain Scarniet	Vilvoorde	28/09/91
<b>50.63</b>	<b>Luca Maggiolini</b>	<b>Jambes, Namur</b>	<b>30/04/16</b>
50.79	Benjamin Matteredne	Nivelles	27/06/09
50.96	François Pierret	-	-/-/91
51.14	Hiram Bertiaux	Oordegem	01/05/01
51.17	Vincent D'harveng	Ninove	21/07/12
51.1m	Vincent Spletinckx	Bertrix	05/09/92
51.2m	Didier Rigot	-	-/-/88
51.34	Benoît Honorez	-	-/-/92
<b>51.42</b>	<b>Brieuc Dugast</b>	<b>Louvain-la-Neuve</b>	<b>29/06/16</b>
51.4m	Christian Scarniet	Leuven	14/08/77
<b>51.55</b>	<b>David Defrenne</b>	<b>Schaerbeek</b>	<b>24/09/16</b>
51.5m	Laurent Flamand	Arlon	23/05/93
51.70	Thomas Sandron	Forest	24/04/10
51.76	Thibaut Sandron	Rixensart	20/08/14
51.79i	Cédric Tercelin	Gent	28/01/12
51.84	Guillaume Denoël	Jambes, Namur	23/08/13
51.91	Sébastien Moortgat	Forest	24/04/10
52.01	Renaud Chantry	Andenne	02/05/93
52.19	Nicolas Van Ruychevelt	Louvain-la-Neuve	27/08/11
52.30	Charles Autphenne	Forest	10/05/15

52.2m	Dominique Adant	Bernissart	14/05/83
52.37	David Duvivier	Nivelles	20/05/06

### Séniors

49.02	Raphaël Vanda	Heysel, Bruxelles	18/08/13
49.61	Tawfik Matine el Din	Herve	21/05/11
50.0m	Alain Scarniet	Vilvoorde	28/09/91
50.79	Benjamin Matteredne	Nivelles	27/06/09
50.96	François Pierret	-	-/-/91
51.14	Hiram Bertiaux	Oordegem	01/05/01
51.17	Vincent D'harveng	Ninove	21/07/12
51.1m	Vincent Spletinckx	Bertrix	05/09/92
51.2m	Didier Rigot	-	-/-/88
51.34	Benoît Honorez	-	-/-/92
<b>51.42</b>	<b>Brieuc Dugast</b>	<b>Louvain-la-Neuve</b>	<b>29/06/16</b>
<b>51.55</b>	<b>David Defrenne</b>	<b>Schaerbeek</b>	<b>24/09/16</b>
51.79i	Cédric Tercelin	Gent	28/01/12
51.84	Guillaume Denoël	Jambes, Namur	23/08/13
51.91	Sébastien Moortgat	Forest	24/04/10

### Juniors

50.10	Tawfik Matine el Din	Kessel-Lo	13/09/09
50.64	Raphaël Vanda	Dilbeek	06/08/05
50.7m	Alain Scarniet	Bernissart	16/05/82
51.4m	Christian Scarniet	Leuven	14/08/77
	Vincent Spletinckx	Nivelles	14/08/88
51.5m	Laurent Flamand	Arlon	23/05/93
51.70	Thomas Sandron	Forest	24/04/10
51.76	Thibaut Sandron	Rixensart	20/08/14
51.86	Benoît Honorez	-	-/-/89
52.19	Nicolas Van Ruychevelt	Louvain-la-Neuve	27/08/11
52.30	Charles Autphenne	Forest	10/05/15
52.2m	Dominique Adant	Bernissart	14/05/83
<b>52.40</b>	<b>Maxime Delvoie</b>	<b>Braine-l'Alleud</b>	<b>29/05/16</b>
52.55	Alexis Thoelen	-	-/-/89
53.3m	David Auttelet	-	-/-/93

### Scolaires

50.31	Tawfik Matine el Din	Braine-l'Alleud	04/07/07
<b>50.63</b>	<b>Luca Maggiolini</b>	<b>Jambes, Namur</b>	<b>30/04/16</b>
50.7m	Alain Scarniet	Sart-Tilman, Liège	07/09/80
51.05	Raphaël Vanda	Naimette, Liège	02/10/04
52.2m	Christian Scarniet	Aalst	04/04/76
52.58	Guillaume Wattier	Nivelles	20/05/06
52.92i	Charles Autphenne	Gent	02/03/14
53.02	Alexis Thoelen	-	-/-/88
53.30	Corentin Jacques	Woluwé	07/05/94
<b>53.35</b>	<b>Gil Sondag</b>	<b>Forest</b>	<b>15/05/16</b>
53.54	Tom Richard	Braine-l'Alleud	13/05/12
<b>53.58</b>	<b>Jeff Kempeneers</b>	<b>Herve</b>	<b>07/05/16</b>
53.6m	Laurent Flamand	-	-/-/91
53.79	Renaud Chantry	Woluwé	26/05/90
53.9m	Marnix Leroy	Woluwé	20/05/84
<i>Autre performance au chronométrage électronique</i>			
53.84	Laurent Flamand	Nivelles	25/05/91



## Cadets

51.55	Tawfik Matine el Din	Spa	23/09/06
53.8m	Alain Scarniet	Sart-Tilman, Liège	15/10/78
54.55	Corentin Jacques	Nivelles	11/09/93
54.74	Luca Maggiolini	Rixensart	21/06/15
55.10	Guillaume Wattier	Obourg	16/05/04
55.49	Simon Leduc	Forest	06/10/06
55.57	Quentin Byl	Herve	02/05/15
55.67	Robin Emond	Spa	17/05/08
56.0m	Alain Wanlin	Nivelles	26/09/79
56.35	Thibaut Sandron	Louvain-la-Neuve	21/08/10
56.61	Quentin Kevers	Naimette, Liège	25/06/95
56.80i	Florian Colle	Gent	26/12/13
56.95	Gabriel Depré	Vilvoorde	10/08/10
57.03	Florent Bouillon	Obourg	18/05/03
57.0m	Olivier Borzée	Ottignies	11/05/77

## M35

53.13*	Alain Scarniet	Louvain-la-Neuve	14/05/00
54.28	Vincent Spletinckx	Naimette, Liège	22/06/06
56.50	Christophe Lejeune	Woluwé	19/10/13
57.77*	Christophe André	Naimette, Liège	08/07/01

## M40

54.16	Philippe Poulain	Louvain-la-Neuve	25/06/06
56.00	Vincent Spletinckx	Forest	05/06/11
57.31	Jean-Marc Leduc	Schaerbeek	21/07/02
57.68	Christophe André	La Louvière	08/06/03
57.95	Gilles Emond	Naimette, Liège	07/07/05
58.01	Alain Scarniet	Naimette, Liège	09/09/04
58.94	Marc Snessens	Louvain-la-Neuve	25/06/06
59.63	Pierre Richard	Louvain-la-Neuve	25/06/06
60.47	Nicolas Eertmans	Woluwé-St-Pierre	26/06/14
60.94	Gilbert Botten	Boitsfort	-/-/85

## M45

55.53	Philippe Poulain	Louvain-la-Neuve	27/08/11
<b>56.46</b>	<b>Vincent Spletinckx</b>	<b>Louvain-la-Neuve</b>	<b>29/06/16</b>
58.57	Gilles Emond	Forest	08/06/08
59.23	Karel Van de Weyer	Braine-l'Alleud	01/06/14
59.75	José Collard	Louvain-la-Neuve	25/06/06
60.73	Carl Lambert	Andenne	10/05/09
61.66	Bernard Nysten	Forest	08/06/08
66.70	Marc Henin	Verviers	09/06/02
73.11	Pierrot Maggiolini	Forest	05/06/11

## M50

<b>59.15</b>	<b>Philippe Poulain</b>	<b>Louvain-la-Neuve</b>	<b>29/06/16</b>
60.96	Gilles Emond	Forest	08/06/14
64.9m	Jean Ponzoda	Charleroi	12/05/84

## M55

61.12	José Kumps	Woluwé	14/10/06
68.0m	André Jamar	Boitsfort	13/06/87

## M60

63.73	José Kumps	Woluwé	15/10/11
-------	------------	--------	----------

## M65

67.79	José Kumps	Deinze	14/06/15
-------	------------	--------	----------

# 800 M

## Toutes catégories

1.52.35	Martin Delguste	Kessel-Lo	09/08/14
1.53.12	Didier Dehem		-/-/88
<b>1.54.38</b>	<b>Maxime Delvoie</b>	<b>Heysel, Bruxelles</b>	<b>25/06/16</b>
1.54.40	Vincent D'harveng	Kessel-Lo	18/08/12
1.55.9m	Christian Scarniet	Heysel, Bruxelles	30/08/77
1.56.0m	Didier Rigot	Nivelles	04/05/88
1.56.32	Maxime Delvoie	Forest	10/05/15
<b>1.58.13</b>	<b>Elliot Laurent</b>	<b>Rixensart</b>	<b>23/04/16</b>
<b>1.58.34</b>	<b>Brieuc Dugast</b>	<b>Nivelles</b>	<b>21/05/16</b>
1.58.4m	Marc Depaue		-/-/84
1.59.68	Jérôme Thiry	Woluwé	05/06/94
2.00.59	Quentin De Neyer	Louvain-la-Neuve	30/08/06
2.00.6m	Philippe Lefevre		-/-/82
2.00.72	Vincent Delmez	Louvain-la-Neuve	29/06/11
<b>2.01.18</b>	<b>Gilles Antoine</b>	<b>Oordegem</b>	<b>28/05/16</b>
2.01.64	Sébastien Delfosse	Woluwé	05/06/94
2.01.7m	Eric Ponzoda	Louvain-la-Neuve	25/05/86
2.01.84	Thomas Romain	Louvain-la-Neuve	15/05/05
2.02.4m	Alain Scarniet		-/-/83
2.02.7m	Marnix Leroy	Andenne	28/04/85
2.02.73	Sébastien Moortgat	Braine-l'Alleud	19/04/08
2.02.83	Pascal Vanden Eynde	Seraing, Liège	11/05/03
2.02.9m	David Auttelet	Arlon	23/05/93
2.03.0m	Jean-Marie Peeters	Nivelles	04/05/88
2.03.42	Loïc Schils	Herve	16/05/10

## Séniors

1.52.35	Martin Delguste	Kessel-Lo	09/08/14
1.53.12	Didier Dehem		-/-/88
1.54.40	Vincent D'harveng	Kessel-Lo	18/08/12
1.56.0m	Didier Rigot	Nivelles	04/05/88
<b>1.58.34</b>	<b>Brieuc Dugast</b>	<b>Nivelles</b>	<b>21/05/16</b>
2.01.3m	Marc Depaue	Louvain-la-Neuve	25/05/86
2.01.84	Thomas Romain	Louvain-la-Neuve	15/05/05
2.02.4m	Alain Scarniet		-/-/83
	Christian Scarniet	Bernissart	14/05/83
2.02.83	Pascal Vanden Eynde	Seraing, Liège	11/05/03
2.03.0m	Jean-Pierre Peeters	Nivelles	04/05/88
2.03.6m	Hiram Bertiaux	Oordegem	16/04/01
2.03.65	Vincent Dessard		-/-/92
2.03.7m	Michael Fairclough	Charleroi	06/05/84
2.04.33	Jérôme Ambroise	Heverlee, Leuven	07/06/03



# MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

## Juniors

<b>1.54.38</b>	<b>Maxime Delvoie</b>	<b>Heysel, Bruxelles</b>	<b>25/06/16</b>
1.55.9m	Christian Scarniet	Heysel, Bruxelles	30/08/77
1.56.33	Martin Delguste	Naimette, Liège	23/07/10
<b>1.58.13</b>	<b>Elliot Laurent</b>	<b>Rixensart</b>	<b>23/04/16</b>
1.58.4m	Marc Depaue		-/-/84
2.00.59	Quentin De Neyer	Louvain-la-Neuve	30/08/06
2.00.72	Vincent Delmez	Louvain-la-Neuve	29/06/11
2.01.7m	Eric Ponzoda	Louvain-la-Neuve	25/05/86
2.02.7m	Marnix Leroy	Andenne	28/04/85
2.02.73	Sébastien Moortgat	Braine-l'Alleud	19/04/08
2.02.9m	David Auttelet	Arlon	23/05/93
2.03.42	Loïc Schils	Herve	16/05/10
2.03.7m	Alain Scarniet		-/-/82
2.03.89	Renaud Chantry	-	-/-/92
2.04.38	Pierre-Emile Bajiot	Seraing, Liège	04/10/09

## Scolaires

1.56.4m	Christian Scarniet	Heysel, Bruxelles	14/09/76
1.59.68	Jérôme Thiry	Woluwé	05/06/94
2.00.6m	Philippe Lefevre		-/-/82
2.00.75	Elliot Laurent	Oordegem	31/08/14
<b>2.01.18</b>	<b>Gilles Antoine</b>	<b>Oordegem</b>	<b>28/05/16</b>
2.01.28	Maxime Delvoie	Lier	21/06/14
2.01.64	Sébastien Delfosse	Woluwé	05/06/94
2.02.81	Marnix Leroy		-/-/84
2.03.17	Quentin De Neyer	Nivelles	9/09/05
2.03.4m	Eric Ponzoda	Louvain-la-Neuve	17/04/85
2.04.0m	Ludovic Delory	Arlon	23/05/93
<b>2.04.47</b>	<b>Olivier Bonkowski</b>	<b>Herve</b>	<b>07/05/16</b>
2.04.49	Laurent Flamand	Tournai	28/04/91
2.04.6m	Renaud Chantry	Saint-Ghislain	20/05/90
2.05.30	Martin Delguste	Louvain-la-Neuve	25/08/07

## Cadets

2.02.6m	Christian Scarniet	Woluwé	24/08/74
2.05.95	Jérôme Thiry	Nivelles	11/09/93
2.07.98	David Auttelet	Woluwé	27/05/90
2.09.35	Gilles Antoine	Oordegem	30/05/15
<b>2.09.53i</b>	<b>Mathis Demey</b>	<b>Gent</b>	<b>23/01/16</b>
2.09.72	Gabriel Depré	Boitsfort	09/10/10
2.10.50	Sébastien Lemaire	Oordegem	13/06/11
2.10.9m	Pascal Van Pee	Salzennes, Namur	11/09/85
2.11.1m	Alain Scarniet	Ottignies	15/05/78
2.11.35	Benoît Van den Berghe	Nivelles	25/05/94
2.11.67	Luca Maggiolini	Perwez	23/08/15
2.12.49	Jeff Kempeneers	Herve	02/05/15
2.12.6m	Ludovic Delory		-/-/91
2.12.9m	Marnix Leroy	Louvain-la-Neuve	31/05/82
2.12.93	Florent Bouillon	Seraing, Liège	11/05/03

## M35

2.09.33	Jérôme Thiry	Nivelles	29/06/13
2.11.1m*	Marc Namurois	Louvain-la-Neuve	31/08/88
2.11.28i	Christophe Lejeune	Gent	08/03/14

2.16.10*	Christophe André	Louvain-la-Neuve	30/06/02
2.21.25	Philippe Bertrand	Woluwé	14/05/06
2.20.42*	Alain Scarniet	Louvain-la-Neuve	30/06/02
3.20.0m*	Gilbert Botten	Marchiennes	17/05/81

## M40

2.07.12	Marc Sneessens	Naimette, Liège	09/10/05
2.09.84	Pierre Richard	Braine-l'Alleud	19/04/08
2.10.29	Gilles Emond	Boitsfort	23/09/05
2.13.9m	Christian Pindeville	Nivelles	-/-/88
2.15.46	Carl Lambert	Nivelles	25/05/08
2.15.95	José Collard	Nivelles	23/04/05
2.16.69	Marc Rombaux	Naimette, Liège	06/10/02
2.19.44	Philippe Poulain	La Louvière	01/10/06
<b>2.21.10</b>	<b>Nicolas Eertmans</b>	<b>Rixensart</b>	<b>24/08/16</b>
2.21.6m	Gilbert Botten	Louvain-la-Neuve	31/08/86

## M45

2.11.13	Marc Sneessens	Louvain-la-Neuve	25/08/07
2.13.01	José Collard	Louvain-la-Neuve	31/08/05
2.13.61	Carl Lambert	Louvain-la-Neuve	26/04/09
2.13.91	Gilles Emond	Louvain-la-Neuve	25/08/07
2.20.26	Karel Van de Weyer	Forest	08/06/14
2.22.1m	Jean Ponzoda	Louvain-la-Neuve	02/06/79
2.23.26	Bruno Antoine	Nivelles	27/04/13
2.27.37	Philippe Bertrand	Louvain-la-Neuve	29/06/11
<b>2.34.58</b>	<b>Stéphane Ars</b>	<b>Herve</b>	<b>05/06/16</b>

## M50

2.17.68	<b>Claude Léonard</b>	<b>Rixensart</b>	<b>24/08/16</b>
2.18.17	Gilles Emond	Verviers	09/06/13
2.23.49i	Carl Lambert	Gent	08/03/14
<b>2.36.43</b>	<b>Bruno Antoine</b>	<b>Rixensart</b>	<b>23/04/16</b>
2.49.2m	Jean Ponzoda	Louvain-la-Neuve	08/06/87

## M55

2.37.18	José Kumps	La Louvière	01/10/06
---------	------------	-------------	----------

## I.000 M

### Toutes catégories

2.31.0m	Didier Dehem	Louvain-la-Neuve	17/04/85
2.31.8m	Christian Scarniet	Woluwé	15/06/77
2.34.3m	Marc Depaue	Louvain-la-Neuve	17/04/85
2.35.3m	Philippe Boedt	Louvain-la-Neuve	17/04/85
2.36.94	Maxime Delvoie	Beveren	30/07/14
2.37.36	Vincent Dessard		-/-/93
2.37.55	Martin Delguste	Naimette	15/07/09
2.39.9m	Marnix Leroy	Louvain-la-Neuve	17/04/85
2.40.3m	Eric Ponzoda	Louvain-la-Neuve	13/04/86
2.40.59	Jérôme Thiry		-/-/94
2.40.71	Thomas Romain	Nivelles	21/06/03
2.41.84	Marc Menefee	Louvain-la-Neuve	27/09/97
2.43.3m	Jean-Pierre Peeters	Louvain-la-Neuve	30/04/88





# MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

2.43.6m	Michael Fairclough	Louvain-la-Neuve	23/04/84
2.44.20	Damien Ambroise	Nivelles	21/06/03

## Séniors

2.31.0m	Didier Dehem	Louvain-la-Neuve	17/04/85
2.34.3m	Marc Depaue	Louvain-la-Neuve	17/04/85
2.35.3m	Philippe Boedt	Louvain-la-Neuve	17/04/85
2.37.36	Vincent Dessard		-/-/93
2.40.71	Thomas Romain	Nivelles	21/06/03
2.43.3m	Jean-Pierre Peeters	Louvain-la-Neuve	30/04/88
2.43.6m	Michael Fairclough	Louvain-la-Neuve	23/04/84
2.44.34	Jérôme Ambroise	Nivelles	21/06/03
2.46.96	Henning Richter		-/-/93
2.47.11	Samuel Goossens	Nivelles	21/06/03

## Juniors

2.31.8m	Christian Scarniet	Woluwé	15/06/77
2.37.55	Martin Delguste	Naimette, Liège	15/07/09
2.38.4m	Didier Dehem	Louvain-la-Neuve	23/04/84
2.39.9m	Marnix Leroy	Louvain-la-Neuve	17/04/85
2.40.3m	Eric Ponzoda	Louvain-la-Neuve	13/04/86
2.41.84	Marc Menefee	Louvain-la-Neuve	27/09/97
2.44.68	Ludovic Delory	Rixensart	24/09/95
2.45.1m	Marc Depaue	Louvain-la-Neuve	23/10/84
2.46.61	Olivier Pijra	Zwijndrecht	03/08/03
2.48.31	David Auttelet		-/-/93

## Scolaires

2.36.94	Maxime Delvoie	Beveren	30/07/14
2.38.60	Martin Delguste	Louvain-la-Neuve	23/08/08
2.40.59	Jérôme Thiry		-/-/94
2.44.20	Damien Ambroise	Nivelles	21/06/03
2.45.19	Olivier Grégoire	Rixensart	24/09/95
2.46.11i	Simon Leduc	Gent	02/02/08
2.46.54	Sébastien Delfosse		-/-/94
2.48.32	Basile Richard	Naimette, Liège	10/09/08
2.48.98	Thomas Dieuzeide	Naimette, Liège	10/09/08
2.54.0m	Ludovic Delory	Rixensart	03/10/93

## Cadets

2.42.4m	Jérôme Thiry	Rixensart	03/10/93
2.47.8m	Benoît Van den Berghe	Charleroi	08/10/94
2.50.90	Sébastien Lemaire	Rouen, France	26/06/11
2.52.81	Gabriel Depré	Barvaux	17/10/10
2.54.3m	Pascal Van Pee	Chevilly-Larue, Fr.	06/10/85
2.57.80	Ludovic Delory		-/-/91
2.59.59	Mathieu Struyven	Louvain-la-Neuve	20/10/96
2.59.7m	Laurent Delvaux		-/-/97
3.00.92i	Anaël Antoine	Gent	25/02/01

## M35

3.14.81	Didier Matanda Kaiji	Gent	06/02/10
---------	----------------------	------	----------

## M40

2.45.34	Marc Sneessens	Louvain-la-Neuve	26/06/05
---------	----------------	------------------	----------



Elliot Laurent

2.52.7m	Christian Pindeville	Marche	-/-/88
2.53.82	Pierre Richard	Naimette, Liège	10/09/08
2.58.62	Carl Lambert	Naimette, Liège	10/09/08
3.12.24	Philippe Bertrand	Louvain-la-Neuve	23/08/08
3.17.37	Bernard Nysten	Dilbeek	21/07/07
3.36.5m	Daniel Louagie		-/-/86

## M45

2.56.42	Gilles Emond	Vilvoorde	23/06/09
2.57.55	Carl Lambert	Ath	29/08/09
3.13.0m	Jean Ponzoda	Nivelles	24/06/78
3.16.93	Philippe Bertrand	Châtelineau	14/04/12
3.24.38	Bernard Nysten	Louvain-la-Neuve	23/08/08
3.44.31	André Bras	Louvain-la-Neuve	26/06/05

## M50

3.04.85	Carl Lambert	Braine-l'Alleud	29/09/13
3.08.87	Gilles Emond	Ninove	23/06/15
3.23.9m	Jean Ponzoda	Louvain-la-Neuve	23/04/84

## I.500 M

### Toutes catégories

3.47.17	Martin Delguste	Ninove	02/08/14
3.53.6m	Didier Dehem		-/-/88
3.56.81	Vincent D'harveng	Heysel, Bruxelles	26/07/15
<b>3.59.83</b>	<b>Maxime Delvoie</b>	<b>Kessel-Lo</b>	<b>30/07/16</b>
4.02.2m	Vincent Dessard	Arlon	23/05/93



## MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

4.06.47	Marc Depaue	Boitsfort	-/-/84
4.07.6m	Christian Scarniet	Heysel, Bruxelles	09/08/77
4.10.98	Thomas Romain	Louvain-la-Neuve	14/05/00
<b>4.11.13</b>	<b>Brieuc Dugast</b>	<b>Forest</b>	<b>15/05/16</b>
4.11.15	Vincent Delmez	Braine-l'Alleud	30/04/11
4.11.92	Quentin De Neyer	Nivelles	28/04/07
4.12.10	Didier Rigot		-/-/87
4.12.76	Johan Goubau	Herve	13/05/07
4.14.0m	Marc Namurois	Louvain-la-Neuve	25/05/86
4.14.9m	Jérôme Ambroise	Andenne	06/08/04
4.15.0m	Samuel Goossens	Andenne	06/08/04
4.15.37	Pascal Vanden Eynde	Obourg	16/05/04
4.15.69	Damien Ambroise	Ninove	27/07/03
4.15.7m	Philippe Boedt	Dampicourt	19/05/85
4.15.94	Basile Richard	Burcht	16/08/08
4.15.98	Benoît Van den Berghe	Naimette, Liège	22/08/96
4.16.39	Erwin Taets	Louvain-la-Neuve	15/05/05
4.16.51	Tanguy Fontaine	Ninove	02/08/14
4.16.6m	Eric Ponzoda		-/-/85
4.17.04	Jérôme Thiry		-/-/93

### Séniors

3.47.17	Martin Delguste	Ninove	02/08/14
3.53.6m	Didier Dehem		-/-/88
3.56.81	Vincent D'harveng	Heysel, Bruxelles	26/07/15
4.02.2m	Vincent Dessard	Arlon	23/05/93
4.09.9m	Marc Depaue	Louvain-la-Neuve	15/05/88
<b>4.11.13</b>	<b>Brieuc Dugast</b>	<b>Forest</b>	<b>15/05/16</b>
4.11.87	Thomas Romain	Nivelles	24/04/04
4.12.10	Didier Rigot		-/-/87
4.12.76	Johan Goubau	Herve	13/05/07
4.14.0m	Marc Namurois	Louvain-la-Neuve	25/05/86
4.14.9m	Jérôme Ambroise	Andenne	06/08/04
4.15.0m	Samuel Goossens	Andenne	06/08/04
4.15.37	Pascal Vanden Eynde	Obourg	16/05/04
4.15.7m	Philippe Boedt	Dampicourt	19/05/85
4.15.9m	Christian Scarniet		-/-/82

### Juniors

3.58.21	Martin Delguste	Heysel, Bruxelles	17/07/10
<b>3.59.83</b>	<b>Maxime Delvoie</b>	<b>Kessel-Lo</b>	<b>30/07/16</b>
4.06.47	Marc Depaue	Boitsfort	-/-/84
4.07.6m	Christian Scarniet	Heysel, Bruxelles	09/08/77
4.09.7m	Didier Dehem		-/-/84
4.10.98	Thomas Romain	Louvain-la-Neuve	14/05/00
4.11.15	Vincent Delmez	Braine-l'Alleud	30/04/11
4.11.92	Quentin De Neyer	Nivelles	28/04/07
4.16.51	Tanguy Fontaine	Ninove	02/08/14
4.17.56	Laurent Delvaux	Louvain-la-Neuve	30/04/00
<b>4.19.29</b>	<b>Félix Syfer</b>	<b>Heysel, Bruxelles</b>	<b>19/06/16</b>
4.19.36	Olivier Pijra	Oorddegem	16/08/03
4.21.47	Basile Richard	Braine-l'Alleud	27/06/10
4.22.8m	Eric Ponzoda		-/-/86
4.23.24	Johan Goubau	Nivelles	02/06/06

### Scolaires

4.05.64	Martin Delguste	Obourg	12/10/08
4.10.67	Maxime Delvoie	Braine-l'Alleud	01/06/14
4.15.69	Damien Ambroise	Ninove	27/07/03
4.15.9m	Christian Scarniet	Fleurus	19/06/76
4.15.94	Basile Richard	Burcht	16/08/08
4.15.98	Benoît Van den Berghe	Naimette, Liège	22/08/96
4.16.6m	Eric Ponzoda		-/-/85
4.17.63	Laurent Delvaux	Louvain-la-Neuve	16/05/99
4.18.79	Tanguy Fontaine	Dampicourt	25/05/13
4.19.17	Benoît Ercolani	Heysel, Bruxelles	06/10/13
4.19.55	Vincent Delmez	Louvain-la-Neuve	21/08/10
4.20.7m	Jérôme Thiry		-/-/94
4.20.77	Olivier Pijra	Louvain-la-Neuve	13/05/01
<b>4.20.89</b>	<b>Gilles Antoine</b>	<b>Jambes, Namur</b>	<b>30/04/16</b>
4.21.17	Félix Syfer	Naimette, Liège	24/07/15

### Cadets

4.17.04	Jérôme Thiry		-/-/93
4.22.51	Gilles Antoine	Verviers	23/05/15
4.22.92	Martin Delguste	Forest	09/09/06
4.24.64	Benoît Van den Berghe	Woluwé	-/-/94
4.25.7m	Christian Scarniet	Heysel, Bruxelles	01/06/74
4.26.0m	David Auttelet	Louvain-la-Neuve	22/09/90
4.36.38	Laurent Hubert		-/-/89
4.36.9m	Etienne Desloover	Sart-Tilman, Liège	24/06/78
4.37.12	Quentin De Neyer	Verviers	29/05/03
4.37.46	Tanguy Fontaine	Nivelles	28/05/11
4.37.65	Basile Richard	Nivelles	02/06/06
4.38.27	Vincent Delmez	Obourg	12/10/08
4.38.96	Thomas Dieuzeide	Tongeren	08/09/07
4.39.3m	Eric Ponzoda		-/-/83
4.39.5m	Pascal Van Pee	Louvain-la-Neuve	13/10/85

### M35

4.14.0m*	Marc Namurois	Louvain-la-Neuve	25/05/86
4.35.14*	Roman Dowbenczuk	Rixensart	14/05/95
4.39.67*	Philippe Bertrand	Nivelles	16/09/05
4.52.28	Christophe Lejeune	Woluwé	12/04/13
5.05.2m*	Gilbert Botten	Braine-l'Alleud	08/08/82
5.28.9m*	Daniel Louagie	Braine-l'Alleud	08/08/82
5.44.48	Didier Matanda Kaiji	Bertrix	19/09/09

### M40

4.21.05	Marc Sneessens	Naimette, Liège	10/09/05
4.25.32	Pierre Richard	Nivelles	02/06/06
<b>4.32.01</b>	<b>Nicolas Sillien</b>	<b>Herve</b>	<b>05/06/16</b>
4.33.74	José Collard	Nivelles	29/05/04
4.35.6m	Christian Pindeville	Boitsfort	-/-/88
4.41.94	Marc Rombaux	Verviers	09/06/02
4.42.84	Gilbert Botten	Heysel, Bruxelles	-/-/84
4.43.45	Philippe Bertrand	Louvain-la-Neuve	24/06/07
4.46.21	Carl Lambert	Forest	08/06/08
4.47.88	Gilles Emond	Anderlecht	16/05/05



# MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

## M45

4.32.61	Marc Sneessens	Forest	08/06/08
4.38.73	Carl Lambert	Louvain-la-Neuve	22/08/09
4.40.46	José Collard	Naimette, Liège	10/06/06
4.45.06	Gilles Emond	Ninove	24/07/09
5.03.48	Philippe Bertrand	Louvain-la-Neuve	27/08/11
5.03.84	Marc Rombaux	Nivelles	28/04/07
5.07.5m	Jean Ponzoda	Ottignies	24/09/78
5.16.24	Daniel Leloup	Saint-Ghislain	27/06/93
5.26.16	Bernard Nysten	Naimette, Liège	30/08/08
<b>5.32.03</b>	<b>Stéphane Ars</b>	<b>Perwez</b>	<b>28/05/16</b>

## M50

4.37.1m	Jean-Jacques Aerts	Boitsfort	13/06/87
4.47.36	Carl Lambert	Braine-l'Alleud	01/06/14
<b>4.49.47</b>	<b>Claude Léonard</b>	<b>Herve</b>	<b>05/06/16</b>
5.09.83	Marc Rombaux	Forest	05/06/11
5.40.9m	Jean Ponzoda	Louvain-la-Neuve	31/08/86

## M55

5.46.47	José Kumps	Schaerbeek	30/09/07
---------	------------	------------	----------

## M60

5.56.75	José Kumps	Schaerbeek	26/09/10
---------	------------	------------	----------

## M65

7.41.76	Daniel Louagie	Forest	20/06/10
---------	----------------	--------	----------

# MILE

## Toutes catégories

4.08.85	Martin Delguste	Birmingham, US	08/02/13
<b>4.31.27</b>	<b>Maxime Delvoie</b>	<b>Braine-l'Alleud</b>	<b>25/09/16</b>
4.32.68	Thomas Romain	Vilvoorde	31/07/04
4.35.67	Jérôme Ambroise	Alken	19/07/03
4.36.77	Vincent Dessard		-/-/92
4.40.37	Samuel Goossens	Vilvoorde	31/07/04
4.41.48	Olivier Pijra	Vilvoorde	23/08/03
4.42.23	Damien Ambroise	Alken	19/07/03
4.43.72	Nicolas Hoppe	Jambes, Namur	20/08/99
4.44.40	Quentin De Neyer	Vilvoorde	05/08/05
4.46.11	Basile Richard	Vilvoorde	12/08/08
4.48.16	Laurent Delvaux	Jambes, Namur	20/08/99
4.50.53	Marc Sneessens	Braine-l'Alleud	23/09/07
4.52.0m	Pierre Mandy		-/-/93
4.53.44	Pierre Richard	Charleroi	19/04/06
4.55.10	Jérôme Thiry	La Louvière	21/09/13
4.55.90	Quentin Zeidler	Nivelles	28/09/07
4.58.08	Costis Caratzicos	Braine-l'Alleud	23/09/07
5.01.25	Olivier Piroux	Andenne	06/05/12
5.03.19	José Collard	Louvain-la-Neuve	25/06/06

## Séniors

4.08.85	Martin Delguste	Birmingham, US	08/02/13
4.32.68	Thomas Romain	Vilvoorde	31/07/04
4.35.67	Jérôme Ambroise	Alken	19/07/03
4.36.77	Vincent Dessard		-/-/92
4.40.37	Samuel Goossens	Vilvoorde	31/07/04
4.43.72	Nicolas Hoppe	Jambes, Namur	20/08/99
4.52.0m	Pierre Mandy		-/-/93
4.55.90	Quentin Zeidler	Nivelles	28/09/07
4.58.08	Costis Caratzicos	Braine-l'Alleud	23/09/07
5.01.25	Olivier Piroux	Andenne	06/05/12

## Juniors

<b>4.31.27</b>	<b>Maxime Delvoie</b>	<b>Braine-l'Alleud</b>	<b>25/09/16</b>
4.32.29	Martin Delguste	Vilvoorde	11/08/09
4.41.48	Olivier Pijra	Vilvoorde	23/08/03
4.45.22	Jérôme Ambroise	Heusden-Zolder	28/09/02
4.51.48	Samuel Goossens	Herentals	27/07/02
5.05.43	Fabian Galante	Vilvoorde	5/08/05
6.08.79	Maxime Devezeaux	Perwez	16/10/15

## Scolaires

4.36.67	Martin Delguste	Vilvoorde	12/08/08
4.42.23	Damien Ambroise	Alken	19/07/03
4.44.40	Quentin De Neyer	Vilvoorde	05/08/05
4.45.13	Olivier Pijra	Tournai	13/07/01
4.46.11	Basile Richard	Vilvoorde	12/08/08
4.48.16	Laurent Delvaux	Jambes, Namur	20/08/99
5.09.2m	Thomas Dieuzeide	Louvain-la-Neuve	21/06/08
5.12.29	Corentin Cordier	Jambes, Namur	27/06/01
5.12.9m	Pierre-Emile Bajiot	Louvain-la-Neuve	21/06/08
5.17.4m	Kevin Lambert	Louvain-la-Neuve	21/06/08
5.49.81	Adam Rizzo	Perwez	16/10/15

## Cadets

4.53.96	Martin Delguste	Louvain-la-Neuve	25/06/06
5.09.93	Basile Richard	Louvain-la-Neuve	25/06/06
5.11.96	Antoine Squilbin	Perwez	16/10/15
5.18.86	Vincent Delmez	Braine-l'Alleud	23/09/07
5.20.55	Félix Syfer	Nivelles	08/09/13
5.23.76	Guillaume Bertrand	Perwez	16/10/15
5.27.71	Gabriel Depré	Châtelineau	05/04/09
5.40.97	Bryan Flores Lopez	Perwez	16/10/15

## M35

4.55.10	Jérôme Thiry	La Louvière	21/09/13
5.22.88	Christophe Lejeune	Woluwé	30/08/13

## M40

4.53.44	Pierre Richard	Charleroi	19/04/06
5.06.5m	Carl Lambert	Louvain-la-Neuve	21/06/08
5.33.2m	Philippe Bertrand	Louvain-la-Neuve	21/06/08
5.39.62	Bernard Nysten	Edegem	10/08/07





Félix Syfer et Yves D'harveng

## M45

4.50.53	Marc Sneessens	Braine-l'Alleud	23/09/07
5.03.19	José Collard	Louvain-la-Neuve	25/06/06
5.10.13	Carl Lambert	Braine-l'Alleud	26/09/10
5.11.02	Gilles Emond	Braine-l'Alleud	23/09/07
<b>6.01.20i</b>	<b>Philippe Bertrand</b>	<b>Gent</b>	<b>26/12/15</b>

## M50

5.20.48	Carl Lambert	Ath	30/08/14
---------	--------------	-----	----------

## 3.000 M

### Toutes catégories

8.24.84i	Martin Delguste	Gent	07/02/14
8.31.23	Didier Dehem		-/-/89
8.53.55	Vincent Delmez	Jambes, Namur	15/05/11
8.56.5m	Bernard Simonet		-/-/86
8.58.19	Yves D'harveng	Forest	10/05/15
8.58.33	Vincent Dessard		-/-/93
8.59.9m	Marc Depaue		-/-/86
9.00.92	Benoît Van den Berghe	Heverlee, Leuven	07/09/96
9.07.50	Erwin Taets	Forest	10/05/15
<b>9.08.91</b>	<b>Félix Syfer</b>	<b>Rixensart</b>	<b>23/04/16</b>
9.10.20	Thomas Romain	Ninove	17/08/04
9.16.07	Damien Ambroise	Heverlee, Leuven	07/06/03
9.17.0m	Michael Fairclough	Louvain-la-Neuve	13/04/86
9.17.10	Olivier Pijra	Nivelles	29/08/01
9.17.95	Marc Sneessens	Nivelles	15/08/04

## Séniors

8.24.84i	Martin Delguste	Gent	07/02/14
8.31.23	Didier Dehem		-/-/89
8.56.5m	Bernard Simonet		-/-/86
8.58.19	Yves D'harveng	Forest	10/05/15
8.58.33	Vincent Dessard		-/-/93
8.59.9m	Marc Depaue		-/-/86
9.07.50	Erwin Taets	Forest	10/05/15
9.10.20	Thomas Romain	Ninove	17/08/04
9.17.0m	Michael Fairclough	Louvain-la-Neuve	13/04/86
9.22.0m	Armand Delgado	Louvain-la-Neuve	13/04/86

## Juniors

8.33.31	Martin Delguste	Huizingen	31/07/10
8.53.55	Vincent Delmez	Jambes, Namur	15/05/11
8.54.5m	Didier Dehem	Louvain-la-Neuve	30/09/84
9.03.5m	Marc Depaue	Louvain-la-Neuve	30/09/84
<b>9.08.91</b>	<b>Félix Syfer</b>	<b>Rixensart</b>	<b>23/04/16</b>
9.15.91	Thomas Romain	Woluwé	21/05/00
9.20.41	Tanguy Fontaine	Dampicourt	26/04/14
9.21.3m	Benoît Van den Berghe		-/-/97
9.22.02	Benoît Ercolani	Perwez	25/04/15
9.27.0m	Philippe Leclercq	Rixensart	-/-/83

## Scolaires

9.00.92	Benoît Van den Berghe	Heverlee, Leuven	07/09/96
9.02.53	Vincent Delmez	Oordegem	05/09/10
9.16.07	Damien Ambroise	Heverlee, Leuven	07/06/03
9.17.10	Olivier Pijra	Nivelles	29/08/01
9.18.36	Erwin Taets	Oordegem	03/08/00
9.18.59	Félix Syfer	Sint-Niklaas	04/07/15
9.19.06	Jérôme Thiry	La Louvière	15/04/94
9.19.15	Tanguy Fontaine	Forest	12/05/13
9.21.51	Quentin De Neyer	Dampicourt	01/10/05
9.21.55	Maxime Delvoie	Dampicourt	26/04/14

## Cadets

10.18.92	Tanguy Fontaine	Rouen, France	26/06/11
11.07.61	Elliot Laurent	Rouen, France	26/06/11
11.11.55	Félix Syfer	Rouen, France	23/06/13
11.13.17	Théo Lauwerys	Rouen, France	23/06/13
11.13.53	Simon Heymans	Rouen, France	23/06/13

## M35

9.30.0m*	Marc Namurois	Louvain-la-Neuve	13/04/86
9.39.23	Nicolas Sillien	Schaerbeek	07/06/15
9.43.0m*	Christian Pindeville	Louvain-la-Neuve	08/06/87
9.50.03	Jérôme Thiry	Verviers	09/06/13
9.56.61*	Philippe Bertrand	Ninove	17/08/04
9.57.0m*	F. Luypaert	Louvain-la-Neuve	23/04/84
10.03.66*	Roman Dowbenczuk	Louvain-la-Neuve	27/09/97
10.41.43	Christophe Lejeune	Rixensart	08/10/16
10.51.7m*	Patrick Dorp	Louvain-la-Neuve	19/04/89
11.10.4m*	Gilbert Botten	Louvain-la-Neuve	17/10/82



## M40

9.17.95	Marc Sneessens	Nivelles	15/08/04
9.41.41	Pierre Richard	Verviers	09/06/07
10.00.2m	Christian Pindeville		-/-/88
10.01.30	José Collard	La Louvière	08/06/03
10.02.66	Philippe Bertrand	Nivelles	30/05/07
10.21.53	Marc Rombaux	Dampicourt	10/06/01
10.35.4m	Pierre Desmet		-/-/87
10.36.00	Carl Lambert	Louvain-la-Neuve	23/08/08
10.39.6m	Gilbert Botten		-/-/86
<b>10.55.73</b>	<b>Sébastien Louveaux</b>	<b>Louvain-la-Neuve</b>	<b>29/06/16</b>

## M45

9.50.8m	Jean-Marie Bidlot	Kessel-Lo	-/-/83
10.17.8m	Jean-Jacques Aerts	Louvain-la-Neuve	17/10/82
10.23.12	José Collard	Verviers	14/06/09
10.29.87	Carl Lambert	Louvain-la-Neuve	30/06/10
10.36.7m	Jean Aerts	Louvain-la-Neuve	08/06/87
10.36.92	Claude Léonard	Forest	08/06/14
10.40.09	Marc Rombaux	Nivelles	30/05/07
10.57.62	Philippe Bertrand	Louvain-la-Neuve	27/06/12
11.09.1m	Jean Ponzoda	Louvain-la-Neuve	30/09/79
<b>11.14.71</b>	<b>Guido Torrese</b>	<b>Herve</b>	<b>05/06/16</b>

## M50

<b>10.37.52</b>	<b>Claude Léonard</b>	<b>Rixensart</b>	<b>08/10/16</b>
11.08.98	Marc Rombaux	Louvain-la-Neuve	29/06/11
11.21.45	Yves Savary	Louvain-la-Neuve	29/06/11
11.23.6m	Carl Lambert	Andenne	13/09/15

## 5.000 M

### Toutes catégories

14.14.42	Martin Delguste	Oordegem	23/05/15
14.59.33	Didier Dehem		-/-/89
15.14.0m	Bernard Simonet		-/-/86
<b>15.23.07</b>	<b>Yves D'harveng</b>	<b>Forest</b>	<b>15/05/16</b>
15.28.38	Vincent Delmez	Gent	30/07/11
15.38.4m	Marc Depaue	Louvain-la-Neuve	13/10/85
15.49.14	Benoît Van den Berghe	Obourg	11/05/97
15.52.37	Nicolas D'harveng	Forest	10/05/15
16.07.2m	Olivier Pijra	Andenne	08/08/03
16.13.31	Marc Sneessens	Obourg	16/05/04
16.13.35	Nicolas Hoppe	Louvain-la-Neuve	16/05/99
16.14.5m	Armand Delgado	Andenne	28/04/85
16.16.6m	Eric Lengrand		-/-/89
16.19.38	Tanguy Fontaine	La Louvière	17/05/14
16.20.3m	Marc Namurois	Louvain-la-Neuve	15/05/88
16.20.95	Vincent Dessard		-/-/92
16.21.12	Ghislain De Romree	Louvain-la-Neuve	15/05/05
16.22.61	Quentin Zeidler	Jambes, Namur	15/05/11
16.24.28	Olivier Piraux	Lier	11/05/14
<b>16.24.89</b>	<b>Félix Syfer</b>	<b>Merksem</b>	<b>20/08/16</b>

## Séniors

14.14.42	Martin Delguste	Oordegem	23/05/15
14.59.33	Didier Dehem		-/-/89
15.14.0m	Bernard Simonet		-/-/86
<b>15.23.07</b>	<b>Yves D'harveng</b>	<b>Forest</b>	<b>15/05/16</b>
15.38.4m	Marc Depaue	Louvain-la-Neuve	13/10/85
15.52.37	Nicolas D'harveng	Forest	10/05/15
16.13.35	Nicolas Hoppe	Louvain-la-Neuve	16/05/99
16.14.5m	Armand Delgado	Andenne	28/04/85
16.16.6m	Eric Lengrand		-/-/89
16.20.3m	Marc Namurois	Louvain-la-Neuve	15/05/88
16.20.95	Vincent Dessard		-/-/92
16.21.12	Ghislain De Romree	Louvain-la-Neuve	15/05/05
16.22.61	Quentin Zeidler	Jambes, Namur	15/05/11
16.24.28	Olivier Piraux	Lier	11/05/14
16.25.48	Olivier Pijra	Nivelles	20/05/06

## Juniors

14.53.98	Martin Delguste	Ninove	07/08/10
15.28.38	Vincent Delmez	Gent	30/07/11
15.37.4m	Didier Dehem	Louvain-la-Neuve	23/10/84
15.49.14	Benoît Van den Berghe	Obourg	11/05/97
16.07.2m	Olivier Pijra	Andenne	08/08/03
16.16.7m	Marc Depaue	Charleroi	06/05/84
16.19.38	Tanguy Fontaine	La Louvière	17/05/14
<b>16.24.89</b>	<b>Félix Syfer</b>	<b>Merksem</b>	<b>20/08/16</b>
16.40.13	Jérôme Ambroise	Oordegem	20/08/02
16.42.1m	Samuel Goossens	Wespelaar	03/08/02
16.42.20	Basile Richard	Herve	16/05/10
16.59.1m	Christian Scarniet	Nivelles	02/04/77
17.01.78	Arnaud Martin	Wespelaar	23/07/00
17.13.33	Erwin Taets	Louvain-la-Neuve	13/05/01
17.20.53	Thomas Romain	Louvain-la-Neuve	16/05/99

## Scolaires

22.42.23	Mathias Teicher	Perwez	23/08/15
----------	-----------------	--------	----------

## M35

16.20.3m*	Marc Namurois	Louvain-la-Neuve	15/05/88
16.44.5m*	Christian Pindeville	Louvain-la-Neuve	28/09/86
16.55.80*	Roman Dowbenczuk	Andenne	02/05/93
17.55.5m*	Paul Nachtergaele	Bernissart	30/04/83
19.28.1m*	Gilbert Botten	Bernissart	14/05/83
20.45.4m*	Daniel Louagie	Marchiennes	17/05/81

## M40

16.13.31	Marc Sneessens	Obourg	16/05/04
16.30.55	Pierre Richard	Naimette, Liège	10/06/06
16.55.9m	Marc Namurois		-/-/92
17.40.46	Philippe Bertrand	Verviers	09/06/07
17.51.9m	Christian Pindeville	Verviers	21/05/89
17.57.78	Roman Dowbenczuk	Sart-Tilman, Liège	17/05/98
18.06.1m	Jean Aerts	Louvain-la-Neuve	17/04/85
18.09.6m	Georges Léonard	Louvain-la-Neuve	23/10/84



## MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

18.37.4m Gilbert Botten Louvain-la-Neuve 23/10/84  
**18.59.86 Sébastien Louveaux Perwez 14/08/16**

### M45

17.19.9m Jean-Marie Bidlot Louvain-la-Neuve -/-/83  
 17.26.9m Jean-Jacques Aerts -/-/82  
 18.11.0m Georges Léonard Louvain-la-Neuve 17/04/85  
 19.07.66 Philippe Lahaye Verviers 14/06/09  
 19.16.58 Yves Savary Nivelles 17/09/10  
 19.32.68 Marc Rombaux Verviers 14/06/09  
 19.36.8m Jean Ponzoda Louvain-la-Neuve 20/10/79  
 19.42.41 Carl Lambert Louvain-la-Neuve 27/08/11  
 19.47.74 Guido Torrese Perwez 23/08/15  
 19.48.15 Philippe Bertrand Rixensart 21/06/15

### M50

17.33.2m Jean-Marie Bidlot Louvain-la-Neuve 17/04/85  
 19.34.89 Yves Savary Louvain-la-Neuve 27/08/11  
 19.41.13 Marc Rombaux Verviers 06/06/10  
 20.12.3m Jean-Jacques Aerts Louvain-la-Neuve 30/09/84  
 20.14.9m André Jamar Louvain-la-Neuve 23/04/84  
 20.59.7m Jean Ponzoda Louvain-la-Neuve 17/04/85

### M55

20.00.5m André Jamar Louvain-la-Neuve 17/04/85

## 10.000 M

### Toutes catégories

31.49.8m Bernard Simonet Louvain-la-Neuve 31/08/88  
 33.05.9m Martin Delguste La Louvière 11/10/09  
 33.41.1m Marc Depaue Louvain-la-Neuve 31/08/88  
 35.13.42 Ghislain De Romree Braine-l'Alleud 05/07/06  
 35.20.2m Jean-Pierre Peeters -/-/88  
 35.26.0m Basile Richard La Louvière 11/10/09  
 35.39.6m Christian Pindeville Louvain-la-Neuve 30/09/84  
 35.40.53 Thomas Romain Forest 19/10/03  
 36.04.4m P. Michel Louvain-la-Neuve 31/08/86  
 36.30.2m Jean-Marie Bidlot -/-/86  
 37.04.0m Jean-Louis Peeters Louvain-la-Neuve 30/09/84  
 37.07.0m Jean-François Rigau -/-/85  
 37.09.21 Philippe Bertrand Louvain-la-Neuve 31/08/05  
 37.12.6m Daniel Leloup -/-/87  
 37.32.71 Costis Caratzicos La Louvière 11/08/12

### Séniors

31.49.8m Bernard Simonet Louvain-la-Neuve 31/08/88  
 33.41.1m Marc Depaue Louvain-la-Neuve 31/08/88  
 35.13.42 Ghislain De Romree Braine-l'Alleud 05/07/06  
 35.20.2m Jean-Pierre Peeters -/-/88  
 35.39.6m Christian Pindeville Louvain-la-Neuve 30/09/84  
 35.40.53 Thomas Romain Forest 19/10/03  
 37.04.0m Jean-Louis Peeters Louvain-la-Neuve 30/09/84  
 37.07.0m Jean-François Rigau -/-/85

37.09.21 Philippe Bertrand Louvain-la-Neuve 31/08/05  
 37.32.71 Costis Caratzicos La Louvière 11/08/12

### Juniors

33.05.9m Martin Delguste La Louvière 11/10/09  
 35.26.0m Basile Richard La Louvière 11/10/09

### M35

35.39.6m\* Christian Pindeville Louvain-la-Neuve 30/09/84  
 37.09.21\* Philippe Bertrand Louvain-la-Neuve 31/08/05

### M40

37.12.6m Daniel Leloup -/-/87  
 37.25.4m Christian Pindeville Louvain-la-Neuve 31/08/88  
 39.11.7m Gilbert Botten Obourg -/-/84

### M50

36.30.2m Jean-Marie Bidlot -/-/86

## 100 M HAIES

### Cadets (0,914)

14.8m Alain Wanlin Louvain-la-Neuve 02/06/79  
 15.18 -0,1 Luca Maggolini Verviers 23/05/15  
 15.21 -0,8 Thomas Bock Naimette, Liège 22/06/97  
 15.29 0,5 Anaël Antoine Herentals 27/05/01  
 15.3m Jeoffroy Guissard -/-/93  
 15.72 -0,9 Tawfik Matine el Din Forest 22/10/06  
 15.75 -0,1 Jeff Kempeneers Verviers 23/05/15  
 15.77 Yoann Van Parys Naimette, Liège 14/09/96  
 15.81 Quentin Kevers -/-/95  
 15.89 -0,2 Maxime Missa Izegem 07/09/08  
 16.01 -0,9 Florian Colle Schaerbeek 27/04/14  
 16.32 François Pierret Heysel, Bruxelles 14/09/80  
 16.6m 1,8 Pierre Jamar Charleroi 22/09/79  
 16.89 -1,0 Simon Leduc Schaerbeek 24/09/06  
 16.7m Marnix Leroy Rixensart 03/10/82

### M55 (0,914)

21.02 1,2 José Kumps Louvain-la-Neuve 28/06/09

### M60 (0,838)

21.95 0,0 José Kumps Schaerbeek 26/09/10

## 110 M HAIES

### Toutes catégories (1,067)

14.88 François Pierret Heysel, Bruxelles 24/08/91  
 15.20 -1,6 Maxime Missa Nivelles 29/04/12  
 15.4m 1,8 Mohammed Bouchnafa Arlon 23/05/93  
 15.89 -0,1 Didier Matanda Kaiji Nivelles 09/05/09



15.90	-0,1	Thomas Bock	Charleroi	25/08/01
16.11	-1,5	Guillaume Denoël	Mouscron	14/09/14
16.39	0,7	Grégoire Pochet	Louvain-la-Neuve	14/05/00
16.2m		Marc Delforge	Louvain-la-Neuve	30/08/80
16.46	-0,1	François-Xavier Bolle	Bruxelles	16/06/12
16.94	0,3	Simon Berteau	Nivelles	08/05/10
16.9m	0,1	Pierre Jamar	Charleroi	06/05/84
17.53	0,0	Raphaël Vanda	Dilbeek	07/08/05
17.5m		Alain Wanlin	Dampicourt	03/10/82
17.7m		Vincent Pierret	Andenne	02/05/93
18.14	0,1	Stéphan André	Seraing, Liège	11/05/03
<b>18.21</b>	<b>1,9</b>	<b>Thomas Deceuninck</b>	<b>Forest</b>	<b>15/05/16</b>
18.0m		Anaël Antoine	Obourg	16/05/04
18.5m	-3,0	Benoît Charlier	Louvain-la-Neuve	04/05/86
18.82	-2,5	Fayçal Filali	Herve	16/05/10
18.6m	-1,3	Jean-Yves Lepage	Charleroi	03/05/87

### Séniors (1,067)

14.88		François Pierret	Heysel, Bruxelles	24/08/91
15.55	-2,2	Maxime Missa	Mouscron	14/09/14
15.4m	1,8	Mohammed Bouchnafa	Arlon	23/05/93
16.11	-1,5	Guillaume Denoël	Mouscron	14/09/14
16.39	0,7	Grégoire Pochet	Louvain-la-Neuve	14/05/00
16.46	-0,1	François-Xavier Bolle	Bruxelles	16/06/12
16.4m	-1,3	Marc Delforge	La Louvière	24/05/92
16.94	0,3	Simon Berteau	Nivelles	08/05/10
16.9m	0,1	Pierre Jamar	Charleroi	06/05/84
17.15	-0,8	Thomas Bock	Tournai	12/05/02
17.7m		Vincent Pierret	Andenne	02/05/93
17.99	0,2	Raphaël Vanda	Heysel, Bruxelles	30/06/13
18.14	0,1	Stéphan André	Seraing, Liège	11/05/03
18.82	-2,5	Fayçal Filali	Herve	16/05/10
18.91	0,6	Benoît Honorez	Louvain-la-Neuve	12/05/96

### Juniors (1,067)

15.20	-1,6	Maxime Missa	Nivelles	29/04/12
15.90	-0,1	Thomas Bock	Charleroi	25/08/01
16.1m		François Pierret	Louvain-la-Neuve	04/10/85
16.2m		Marc Delforge	Louvain-la-Neuve	30/08/80
17.17	-0,9	Grégoire Pochet	Herve	20/09/98
17.38	0,9	Simon Berteau	Nivelles	20/05/06
17.2m		Pierre Jamar		-/-/82
17.49	-1,6	Guillaume Denoël	Nivelles	29/04/12
17.53	0,0	Raphaël Vanda	Dilbeek	07/08/05
17.5m		Alain Wanlin	Dampicourt	03/10/82

### Juniors (0,991)

14.93	2,0	Maxime Missa	Mouscron	09/09/12
16.07	2,0	Guillaume Denoël	Mouscron	09/09/12
16.34	-1,5	Thomas Bock	Jambes, Namur	02/06/01
17.11	0,6	Simon Berteau	Beveren	02/09/06
<b>18.11</b>	<b>-1,2</b>	<b>Thomas Deceuninck</b>	<b>Rixensart</b>	<b>23/04/16</b>
20.53	0,6	Jean-Guillaume Lahaye	Beveren	02/09/06



Gil Sondag et Jeff Kempeneers

### Scolaires (0,914)

<b>15.09</b>	<b>1,5</b>	<b>Luca Maggiolini</b>	<b>Herve</b>	<b>07/05/16</b>
15.34		Colin Pochet	Spa	27/05/00
15.48		Thomas Bock	Naimette, Liège	10/10/99
15.77		Raphaël Vanda	Schaerbeek	26/09/04
15.83	-0,1	Maxime Missa	Oordegem	05/09/10
15.6m		François Pierret	Rixensart	-/-/83
15.90		Anaël Antoine	Obourg	28/09/03
16.35	0,0	Simon Leduc	Schaerbeek	30/09/07
<b>16.63</b>	<b>0,5</b>	<b>Jeff Kempeneers</b>	<b>Perwez</b>	<b>14/08/16</b>
16.65		Yoann Van Parys	Forest	03/05/97
16.5m		Pierre Jamar	Rixensart	27/06/81
17.2m		Alain Wanlin		-/-/80
17.94	1,2	Sébastien Jamart	Naimette, Liège	11/10/98
18.08	1,9	Thomas Deceuninck	Nivelles	03/05/14
18.23		Quentin Kevers	Woluwé	18/05/96

### M35 (1,067)

15.89	-0,1	Didier Matanda Kaiji	Nivelles	09/05/09
19.8m*	1,9	Philippe Jamart	Eupen	03/05/92

### M35 (0,991)

21.11	0,5	Christophe Lejeune	Schaerbeek	30/09/12
-------	-----	--------------------	------------	----------

### M40 (0,991)

23.00	-2,7	Bernard Nysten	Louvain-la-Neuve	24/06/07
-------	------	----------------	------------------	----------

### M45 (1,067)

20.85	1,2	Gilles Emond	Herve	11/05/08
22.30	1,1	Bernard Nysten	Louvain-la-Neuve	28/06/09
24.2m		Philippe Jamart	Obourg	16/05/04



## MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

### M45 (0,991)

21.49 1,0 Bernard Nysten Schaerbeek 28/09/08

## 300 M HAIES

### Cadets (0,762)

40.36	Tawfik Matine el Din	Forest	22/10/06
42.3m	Alain Wanlin	Louvain-la-Neuve	02/09/79
43.98	Cédric Samoi	Dampicourt	25/05/13
43.8m	François Pierret	Heysel, Bruxelles	27/09/80
44.1m	Alain Scarniet	Rixensart	29/10/78
44.67	Jeff Kempeneers	Gentbrugge	28/06/15
45.37	Maxime Missa	Saint-Ghislain	13/09/08
45.2m	Philippe Lefevre	Heysel, Bruxelles	14/09/80
45.53	Bastien Pierman	Obourg	18/05/03
	Luca Maggiolini	Forest	25/10/14
45.68	Guillaume Bertrand	Ninove	12/09/15
46.06	Sylvain Van Herck	Louvain-la-Neuve	06/05/95
46.28	Timothy Spierkel	Verviers	28/08/04
46.30	Raphaël Vanda	Dampicourt	01/05/02
46.57	Simon Namurois	Nivelles	01/05/10

### M60 (0,762)

51.67 José Kumps Louvain-la-Neuve 21/08/10

### M65 (0,762)

52.13 José Kumps Perwez 23/08/15

## 400 M HAIES

### Toutes catégories (0,914)

55.8m	François Pierret	Heverlee, Leuven	04/05/89
57.10	Maxime Missa	Nivelles	19/05/12
57.25	Guillaume Denoël	Braine-l'Alleud	13/05/12
57.81	Raphaël Vanda	Charleroi	03/07/05
58.59	Vincent Spletinckx	Naimette, Liège	15/09/88
58.85	Ludovic Delory	Nivelles	17/08/96
58.97	Simon Berteau	Naimette, Liège	10/09/06
59.16	Guillaume Van Parys	Jambes, Namur	02/06/01
59.54	Pierre-Emile Bajot	Nivelles	12/09/10
59.72	Thomas Bock	Louvain-la-Neuve	20/05/01
59.74	Benoît Honorez	Woluwé	05/06/94
59.88	François-Xavier Bolle	Lier	11/05/14
59.99	Brent Krols	Forest	10/05/15
60.88	Thomas Romain	Nivelles	23/04/05
61.71	Sylvain Bouillon	Louvain-la-Neuve	20/05/01
62.6m	Marc Delforge	Rixensart	12/05/79
63.11	Vincent Pierret	Woluwé	27/05/90
63.60	Pierre Fonsny	Obourg	16/05/04
<b>63.69</b>	<b>Thomas Deceuninck</b>	<b>Forest</b>	<b>15/05/16</b>
63.77	Gilles Emond	Naimette, Liège	10/09/05

### Séniors (0,914)

55.8m	François Pierret	Heverlee, Leuven	04/05/89
57.33	Guillaume Denoël	Vilvoorde	15/09/13
58.85	Ludovic Delory	Nivelles	17/08/96
59.01	Simon Berteau	Herve	16/05/10
59.74	Benoît Honorez	Woluwé	05/06/94
59.88	François-Xavier Bolle	Lier	11/05/14
60.88	Thomas Romain	Nivelles	23/04/05
61.17	Pierre-Emile Bajot	Braine-l'Alleud	30/04/11
<b>62.01</b>	<b>Brent Krols</b>	<b>Dampicourt</b>	<b>16/04/16</b>
63.60	Pierre Fonsny	Obourg	16/05/04

### Juniors (0,914)

57.10	Maxime Missa	Nivelles	19/05/12
57.25	Guillaume Denoël	Braine-l'Alleud	13/05/12
57.81	Raphaël Vanda	Charleroi	03/07/05
58.59	Vincent Spletinckx	Naimette, Liège	15/09/88
58.97	Simon Berteau	Naimette, Liège	10/09/06
59.16	Guillaume Van Parys	Jambes, Namur	02/06/01
59.54	Pierre-Emile Bajot	Nivelles	12/09/10
59.72	Thomas Bock	Louvain-la-Neuve	20/05/01
59.99	Brent Krols	Forest	10/05/15
61.02	Ludovic Delory		-/-/94
61.71	Sylvain Bouillon	Louvain-la-Neuve	20/05/01
62.6m	Marc Delforge	Rixensart	12/05/79
63.11	Vincent Pierret	Woluwé	27/05/90
<b>63.69</b>	<b>Thomas Deceuninck</b>	<b>Forest</b>	<b>15/05/16</b>
66.0m	Alain Jamart	Louvain-la-Neuve	31/08/86

### Scolaires (0,838)

55.60	Luca Maggiolini	Herve	07/05/16
60.36	Thomas Bock	Verviers	18/09/99
60.48	Guillaume Van Parys	Spa	27/05/00
61.47	Gil Sondag	Rixensart	23/04/16
62.41	Guillaume Bertrand	Woluwé	10/09/16
63.53	Aurélien Jongen	Ninove	12/07/11
63.82	Bastien Pierman	Nivelles	23/04/05
64.81	Kevin Lambert	Verviers	26/04/08
65.29	Jason Cambier	Forest	24/04/10
65.72	Simon Berteau	Nivelles	24/04/04
65.78	Bruno Bocken	Herve	01/05/01
66.63	Simon Namurois	Nivelles	05/05/12
66.66	Elliot Laurent	Nivelles	04/05/13
66.92	Guillaume Denoël	Louvain-la-Neuve	26/04/09
67.18	Robin Emond	Heysel, Bruxelles	03/10/09

### M35 (0,914)

68.94 Christophe Lejeune Nivelles 27/04/13

### M40 (0,914)

63.77 Gilles Emond Naimette, Liège 10/05/05

### M45 (0,914)

64.70 Gilles Emond Nivelles 25/05/08





## MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

73.86	Bernard Nysten	Louvain-la-Neuve	22/08/09
79.01	Philippe Jamart	Tournai	12/05/02

### 1.500 M STEEPLE

#### Cadets (0,762)

4.59.45	Gilles Antoine	Kessel-Lo	30/05/14
5.08.80	Félix Syfer	Woluwé	19/10/13
5.33.29	Basile Richard	Louvain-la-Neuve	25/06/06
5.34.17	Martin Delguste	Louvain-la-Neuve	25/06/06

### 2.000 M STEEPLE

#### Scolaires (0,914)

6.23.11	Philippe Lefevre	Heysel, Bruxelles	01/09/82
6.36.16	Félix Syfer	Mouscron	06/09/15
6.40.15	Tanguy Fontaine	Nivelles	04/05/13
6.41.48	Emile Descamps	Oordegem	31/08/14
6.46.25	Thomas Romain	Forest	12/09/98
6.46.98	David Auttelet	Nivelles	02/10/91
6.55.91	Jérôme Ambroise	Spa	24/05/99
7.04.8m	Christian Scarniet	Nivelles	10/05/75
<b>7.08.21</b>	<b>Tancrede Crickillon</b>	<b>Jambes, Namur</b>	<b>30/04/16</b>
7.09.47	Aurélien Jongen	Nivelles	28/05/11
7.10.01	Kevin Lambert	Spa	01/05/09
7.13.71	Erwin Taets	Jambes, Namur	20/08/99
7.17.2m	C. Devuyt	Leuven	30/06/73
7.21.3m	Marnix Leroy		-/-/83
7.30.45	Basile Delaunoit	Nivelles	05/05/12

### 3.000 M STEEPLE

#### Toutes catégories (0,914)

9.44.79	Thomas Romain	La Louvière	23/05/04
9.52.5m	Marc Depaue	Ninove	-/-/85
10.20.86	Tanguy Fontaine	Lier	11/05/14
<b>10.23.15</b>	<b>Félix Syfer</b>	<b>Heysel, Bruxelles</b>	<b>26/06/16</b>
10.47.72	Basile Richard	Herve	21/05/11
11.59.78	Christian Pindeville	Heysel, Bruxelles	-/-/84
12.06.57	Christophe Lejeune	Woluwé	19/10/13
12.06.68	Simon Berteau	Delft, Pays-Bas	19/09/15
12.28.76	Carl Lambert	Forest	02/10/10
12.37.4m	Gilbert Botten	Forest	-/-/83
13.16.2m	Jean-Claude Peeters		-/-/83
13.50.0m	Jean-Marie Peeters	Louvain-la-Neuve	31/08/86

#### Séniors (0,914)

9.44.79	Thomas Romain	La Louvière	23/05/04
9.52.5m	Marc Depaue	Ninove	-/-/85
10.47.72	Basile Richard	Herve	21/05/11
11.59.78	Christian Pindeville	Heysel, Bruxelles	-/-/84

12.06.68	Simon Berteau	Delft, Pays-Bas	19/09/15
12.37.4m	Gilbert Botten	Forest	-/-/83
13.16.2m	Jean-Claude Peeters		-/-/83
13.50.0m	Jean-Marie Peeters	Louvain-la-Neuve	31/08/86

#### Juniors (0,914)

10.20.86	Tanguy Fontaine	Lier	11/05/14
10.22.95	Thomas Romain	Nivelles	29/04/00
<b>10.23.15</b>	<b>Félix Syfer</b>	<b>Heysel, Bruxelles</b>	<b>26/06/16</b>

#### M35 (0,914)

12.06.57	Christophe Lejeune	Woluwé	19/10/13
----------	--------------------	--------	----------

#### M45 (0,914)

12.28.76	Carl Lambert	Forest	02/10/10
----------	--------------	--------	----------

## HAUTEUR

#### Toutes catégories

2,14i	Loïs Makena	Nantes, France	15/03/14
2,00	Stéphan André	Heverlee	01/05/03
1,96	Grégoire Pochet	Obourg	16/05/04
1,95	Thomas Bock	Louvain-la-Neuve	14/05/00
	Colin Pochet	Charleroi	15/08/01
1,93	Marc Delforge	Forest	26/07/80
1,90	Alain Jamart	Salzennes, Namur	15/07/89
1,85	Alain Wanlin	Dampicourt	02/10/82
	Armand Delgado	Louvain-la-Neuve	17/04/85
	Philippe Poulain	Louvain-la-Neuve	29/04/90
	David Patris	Louvain-la-Neuve	12/05/96
	Simon Leduc	Jambes, Namur	01/05/10
1,83	Thomas Verheyden	Braine-l'Alleud	23/09/12
1,82	François Pierret		-/-/90
	<b>Jeff Kempeneers</b>	<b>Bertrix</b>	<b>20/08/16</b>
1,80	Olivier Pirotte	Bernissart	16/05/82
	Alain Letellier	Louvain-la-Neuve	25/05/86
	Pierre-Olivier Danhaive	Louvain-la-Neuve	22/10/95
1,80i	Mathieu Schots	Gent	-/-/01
1,75	Philippe Bousmanne	Nivelles	17/05/75
	Dominique Adant	Louvain-la-Neuve	25/05/86
	Etienne Vandendris	Tournai	24/05/87
	Frédéric Van Hollebeke	Woluwé	20/04/91
	Maxime Baudaux	Jambes, Namur	29/06/96
	Anaël Antoine	Obourg	27/09/03
	Geoffrey Nève	Schaerbeek	25/09/05
	Olivier Lambrecht	Nivelles	08/05/10
	<b>Valère Nysten</b>	<b>Forest</b>	<b>15/05/16</b>

#### Séniors

2,14i	Loïs Makena	Nantes, France	15/03/14
2,00	Stéphan André	Heverlee	01/05/03
1,96	Grégoire Pochet	Obourg	16/05/04
1,93i	Thomas Bock	Gent	02/02/02



## MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

1,90	Marc Delforge	Marchiennes	17/05/81
	Alain Jamart	Salzennes, Namur	15/07/89
1,85	Armand Delgado	Louvain-la-Neuve	17/04/85
	Philippe Poulain	Louvain-la-Neuve	29/04/90
	David Patris	Louvain-la-Neuve	12/05/96
1,82	François Pierret		-/-/90
1,80	Alain Letellier	Louvain-la-Neuve	25/05/86
1,75	Dominique Adant	Louvain-la-Neuve	25/05/86
	Etienne Vandendris	Tournai	24/05/87
	<b>Valère Nysten</b>	<b>Forest</b>	<b>15/05/16</b>
1,73	Raphaël Vanda	Heysel, Bruxelles	29/06/13

### Juniors

2,08	Loïs Makena	Mouscron	09/09/12
1,95	Stéphan André	Lebbeke	01/05/95
1,95i	Grégoire Pochet	Gent	21/02/98
1,95i	Thomas Bock	Gent	19/02/00
1,95	Colin Pochet	Charleroi	15/08/01
1,93	Marc Delforge	Forest	26/07/80
1,85	Alain Wanlin	Dampicourt	02/10/82
	Simon Leduc	Jambes, Namur	01/05/10
1,83	Thomas Verheyden	Braine-l'Alleud	23/09/12
1,80	Olivier Pirotte	Bernissart	16/05/82
	Alain Jamart		-/-/85
1,80i	Mathieu Schots	Gent	-/-/01
1,75	Philippe Bousmanne	Woluwé	12/04/76
	Olivier Lambrecht	Nivelles	08/05/10
1,71	Raphaël Vanda	Dilbeek	06/08/05

### Scolaires

1,95i	Thomas Bock	Liévain, Fr.	16/01/99
1,93	Colin Pochet	Obourg	24/09/00
1,88	Stéphan André	Nivelles	11/09/93
1,84i	Simon Leduc	Gent	02/02/08
<b>1,82</b>	<b>Jeff Kempeneers</b>	<b>Bertrix</b>	<b>20/08/16</b>
1,78	Alain Wanlin	Forest	-/-/80
1,77	Thomas Verheyden	Herve	07/05/11
1,75	Philippe Bousmanne	Nivelles	17/05/75
	Olivier Pirotte	Charleroi	03/05/81
	Frédéric Van Hollebeke	Woluwé	20/04/91
	Anaël Antoine	Obourg	27/09/03
	Geoffrey Nève	Schaerbeek	25/09/05
1,70	Alain Jamart	Louvain-la-Neuve	23/04/84
	Pierre-Olivier Danhaive	Louvain-la-Neuve	12/05/96
	Adrien Meurice	Braine-l'Alleud	03/10/04

### Cadets

1,83	Thomas Bock	Jambes, Namur	17/05/97
1,80i	Alain Wanlin	Nivelles	27/01/79
	Pierre-Olivier Danhaive	Louvain-la-Neuve	22/10/95
1,75	Maxime Baudaux	Jambes, Namur	29/06/96
	Colin Pochet	Bertrix	14/08/98
1,73	Anaël Antoine	Herentals	26/05/01
	Simon Leduc	Schaerbeek	23/09/06
1,71	Jeff Kempeneers	Heusden-Zolder	23/08/15
1,70	François Pierret	Louvain-la-Neuve	26/05/80

	Thierry Asperti		-/-/82
	Eric Ponzoda		-/-/82
	<b>Loïc Eertmans</b>	<b>Herentals</b>	<b>04/09/16</b>
1,65	Frédéric Van Hollebeke	Boitsfort	27/05/89
	Alexandre Patris		-/-/93
	Cédric Ingels	Herve	01/05/01
	Axel Boven	Dampicourt	01/05/02

### M35

1,73i	Didier Matanda Kaiji	Gent	06/02/10
1,70*	Marc Delforge	Sart-Tilman, Liège	17/05/98
1,53	Christophe Lejeune	Schaerbeek	29/09/12
1,50	Vincent Spletinckx	Herve	11/05/08

### M40

1,75i	Philippe Poulain	Gent	28/02/09
1,70	Marc Delforge	Obourg	16/05/04
1,60	Gilles Emond	Louvain-la-Neuve	25/06/06
1,51	Carl Lambert	Naimette, Liège	10/06/06
1,45	Yves Abriat	Louvain-la-Neuve	08/06/87
1,40	Yvon Henin	Nancy, Fr.	15/07/03
1,30	Daniel Louagie	Louvain-la-Neuve	08/06/87

### M45

1,72	Philippe Poulain	Ninove	12/06/11
1,51	Gilles Emond	Verviers	03/06/12
	Karel Van de Weyer	Schaerbeek	07/06/15
1,48	Carl Lambert	Verviers	06/06/10
1,42	Yvon Henin	Pecs, Hu.	18/08/06
1,30	Daniel Louagie	Saint-Ghislain	27/06/93
1,27	Bernard Nysten	Schaerbeek	27/09/08

### M50

<b>1,58</b>	<b>Philippe Poulain</b>	<b>Deinze</b>	<b>11/06/16</b>
1,45	Jean-Marc Leduc	Forest	08/06/14
	Gilles Emond	Schaerbeek	07/06/15

### M55

1,50	José Kumps	Louvain-la-Neuve	24/06/07
<b>1,48</b>	<b>Jean-Marc Leduc</b>	<b>Herve</b>	<b>05/06/16</b>

### M60

1,40	José Kumps	Verviers	06/06/10
------	------------	----------	----------

### M65

1,15	Daniel Louagie	Forest	20/06/10
------	----------------	--------	----------

## PERCHE

### Toutes catégories

<b>4,85</b>	<b>Florian Colle</b>	<b>Forest</b>	<b>15/05/16</b>
4,43	Alexis Van Weyenberg	Braine-l'Alleud	01/06/14
4,42	Loïc Joannes	Wareme	10/09/14



# MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

4,40	Thomas Bock	Naimette, Liège	26/07/01
4,22	Jules Decamps	Waremme	10/09/14
4,20	Grégoire Pochet	Spa	28/08/99
4,20i	Loïs Makena	Gent	11/01/14
3,80	Mathieu Delandmeter	Forest	12/05/13
3,70	Colin Pochet	Obourg	23/09/00
3,61	Simon Berteau	Waremme	22/06/11
3,50	Michel Demuynck	Louvain-la-Neuve	29/04/90
	Michel Audin	Louvain-la-Neuve	23/08/08
3,35	Geoffrey Nève	Schaerbeek	24/09/05
3,30	Eric Lacroix	Louvain-la-Neuve	12/05/91
3,30i	Yoann Van Parys	Gent	24/01/98
<b>3,30</b>	<b>Jeff Kempeneers</b>	<b>Bertrix</b>	<b>21/08/16</b>
3,20	Yves Raspé	Louvain-la-Neuve	29/04/90
	Bastien Pierman	Jambes, Namur	11/09/05
	Simon Leduc	Beveren	26/08/07
3,18	Florent Beauvois	Rixensart	21/06/15

## Séniors

4,43	Alexis Van Weyenberg	Braine-l'Alleud	01/06/14
4,42	Loïc Joannes	Waremme	10/09/14
4,40i	Thomas Bock	Gent	03/02/02
4,20	Grégoire Pochet	Spa	28/08/99
4,20i	Loïs Makena	Gent	11/01/14
3,61	Simon Berteau	Waremme	22/06/11
3,50	Michel Demuynck	Louvain-la-Neuve	29/04/90
	Michel Audin	Louvain-la-Neuve	23/08/08
3,02i	Christophe Lejeune	Louvain-la-Neuve	18/12/11
3,00	Marc Delforge	Bernissart	25/07/82

## Juniors

4,40	Thomas Bock	Naimette, Liège	26/07/01
4,00	Grégoire Pochet	Jambes, Namur	01/05/98
4,00i	Jules Decamps	Gent	07/03/15
3,80	Mathieu Delandmeter	Forest	12/05/13
3,70	Loïc Joannes	Braine-l'Alleud	13/05/12
3,50	Alexis Van Weyenberg	Nivelles	05/06/10
3,30	Eric Lacroix	Louvain-la-Neuve	12/05/91
3,00	Alain Wanlin	Dampicourt	03/10/82
	Bastien Pierman	Woluwé	14/05/06
2,96i	Killian Brosteaux	Louvain-la-Neuve	14/12/14

## Scolaires

<b>4,85</b>	<b>Florian Colle</b>	<b>Forest</b>	<b>15/05/16</b>
4,30	Thomas Bock	Herve	30/05/99
4,22	Jules Decamps	Waremme	10/09/14
4,00i	Loïc Joannes	Gent	06/03/11
3,70	Colin Pochet	Obourg	23/09/00
3,61	Mathieu Delandmeter	Waremme	20/06/12
3,35	Geoffrey Nève	Schaerbeek	24/09/05
3,30i	Yoann Van Parys	Gent	24/01/98
<b>3,30</b>	<b>Jeff Kempeneers</b>	<b>Bertrix</b>	<b>21/08/16</b>
3,20	Yves Raspé	Louvain-la-Neuve	29/04/90
	Bastien Pierman	Jambes, Namur	11/09/05
	Simon Leduc	Beveren	26/08/07



Valère Nysten

## Cadets

4,30	Florian Colle	Oordegem	31/08/14
3,70	Thomas Bock	Mol	23/08/97
3,60	Colin Pochet	Rixensart	09/05/98
3,13	Simon Leduc	Forest	22/10/06
3,07	Jules Decamps	Dampicourt	18/08/12
<b>2,90</b>	<b>Mathis Demey</b>	<b>Bertrix</b>	<b>02/07/16</b>
2,80	Alain Wanlin	Forest	30/06/79
	Anaël Antoine	Nivelles	09/05/01
2,70	Loïc Joannes	Louvain-la-Neuve	22/08/09
2,62	Jeff Kempeneers	Rixensart	21/06/15

## M35

3,50*	Michel Demuynck	Louvain-la-Neuve	29/04/90
3,00i	Didier Matanda Kaiji	Liévin, Fr.	15/01/12
	Christophe Lejeune	Gent	09/03/13

## M40

2,42	Bernard Nysten	Nivelles	28/04/07
------	----------------	----------	----------

## M45

2,91	Bernard Nysten	Jambes, Namur	18/09/09
------	----------------	---------------	----------

## M50

2,48i	Bernard Nysten	Louvain-la-Neuve	16/12/12
-------	----------------	------------------	----------

## M55

2,20	José Kumps	Louvain-la-Neuve	23/08/08
------	------------	------------------	----------

## M60

2,36	José Kumps	Schaerbeek	26/09/10
------	------------	------------	----------



## LONGUEUR

### Toutes catégories

7,17		Alain Wanlin	Blankenberg	08/04/85
6,89	0,4	Vincent Spletinckx	Charleroi	30/04/89
	1,2	Simon Leduc	Louvain-la-Neuve	22/08/09
6,84		Philippe Poulain	Andenne	06/10/90
6,76		Marc Delforge	Salzennes, Namur	01/01/81
6,69	0,6	Raphaël Vanda	Forest	23/10/05
6,68i		Didier Matanda Kaiji	Heverlee, Leuven	16/12/08
6,67	0,1	Eric Magin	Louvain-la-Neuve	13/05/01
6,54	1,4	Thomas Sandron	Naimette, Liège	23/05/09
6,49	1,6	Colin Pochet	Charleroi	15/08/01
6,44	1,0	Yoann Van Parys	Naimette, Liège	20/06/99
6,36		François Pierret		-/-/91
6,26	-1,8	Grégoire Pochet	Naimette, Liège	10/10/99
6,24		Jean-François Parmentier	Boitsfort	24/09/00
6,23	0,3	Nicolas Van Ruychevelt	Ninove	19/08/09
6,21i		Anaël Antoine	Gent	23/02/03
6,20		Thomas Bock	Obourg	22/09/01
6,17	0,3	Bruno Dehez	Louvain-la-Neuve	14/05/00
6,15		Benoît Honorez		-/-/92
<b>6,14</b>	<b>0,1</b>	<b>Jeff Kempeneers</b>	<b>Bertrix</b>	<b>20/08/16</b>
6,13	0,7	Simon Berteau	Hannut	14/07/13
6,11		Eric Cosse		-/-/83
6,09	1,9	Alexandre Van Hollebeke	Bertrix	05/09/92
6,08		Quentin Kevers	Sart Tilman, Liège	21/06/97
6,05	0,0	Thibaut Sandron	Herve	07/05/11

### Séniors

7,17		Alain Wanlin	Blankenberg	08/04/85
6,89	0,4	Vincent Spletinckx	Charleroi	30/04/89
6,84		Philippe Poulain	Andenne	06/10/90
6,76		Marc Delforge	Salzennes, Namur	01/01/81
6,68		Raphaël Vanda	Jambes, Namur	01/05/08
6,67	0,1	Eric Magin	Louvain-la-Neuve	13/05/01
6,55	1,3	Simon Leduc	Braine-l'Alleud	13/05/12
6,36		François Pierret		-/-/91
6,26	-1,8	Grégoire Pochet	Naimette, Liège	10/10/99
6,17	0,3	Bruno Dehez	Louvain-la-Neuve	14/05/00
6,15		Benoît Honorez		-/-/92
6,13	0,7	Simon Berteau	Hannut	14/07/13
5,94i		Thomas Bock	Gent	02/02/02
5,93	0,4	Jean-François Parmentier	Seraing, Liège	11/05/03
5,92i		Lois Makena	Gent	12/01/13

### Juniors

6,89	1,2	Simon Leduc	Louvain-la-Neuve	22/08/09
6,69	0,6	Raphaël Vanda	Forest	23/10/05
6,64	0,4	Vincent Spletinckx	Obourg	06/09/88
6,57		Marc Delforge	Hechtel	-/-/80
6,49	1,6	Colin Pochet	Charleroi	15/08/01
6,44	1,0	Yoann Van Parys	Naimette, Liège	20/06/99
6,33		Alain Wanlin	Dampicourt	02/10/82
6,24		Jean-François Parmentier	Boitsfort	24/09/00

6,20		François Pierret	Chevilly-Larue, Fr.	06/10/85
		Thomas Bock	Obourg	22/09/01
6,12	-1,4	Thomas Sandron	Jambes, Namur	15/05/11
6,11		Eric Cosse		-/-/83
5,95	1,9	Grégoire Pochet	Herve	19/09/98
5,93		Pierre Jamar		-/-/82
5,88	0,9	Hiram Bertiaux	Leuven	16/08/95

### Scolaires

6,84i		Simon Leduc	Gent	26/01/08
6,54	1,4	Thomas Sandron	Naimette, Liège	23/05/09
6,51		Alain Wanlin	Salzennes, Namur	07/06/80
6,27i		Raphaël Vanda	Gent	-/-/04
6,23		François Pierret		-/-/83
	0,3	Nicolas Van Ruychevelt	Ninove	19/08/09
6,21i		Anaël Antoine	Gent	23/02/03
6,17		Yoann Van Parys	Sart-Tilman, Liège	21/06/97
	0,8	Colin Pochet	Charleroi	25/09/99
6,16		Thomas Bock	Bertrix	31/07/99
6,14	0,0	Vincent Spletinckx	Sart-Tilman, Liège	29/09/85
	<b>0,1</b>	<b>Jeff Kempeneers</b>	<b>Bertrix</b>	<b>20/08/16</b>
6,09	1,9	Alexandre Van Hollebeke	Bertrix	05/09/92
6,08		Quentin Kevers	Sart-Tilman, Liège	21/06/97
6,05	0,0	Thibaut Sandron	Herve	07/05/11

### Cadets

6,53	0,2	Alain Wanlin	Heysel, Bruxelles	12/06/79
6,26	1,6	Simon Leduc	Verviers	15/08/06
5,97	1,7	Anaël Antoine	Jambes, Namur	18/05/01
5,85	1,7	Florian Colle	Nivelles	31/05/14
5,83	-2,6	Thibaut Sandron	Jambes, Namur	11/09/10
5,80		Yoann Van Parys	Naimette, Liège	14/09/96
5,72	-1,0	Mathieu Schots	Louvain-la-Neuve	11/10/98
5,65	0,0	Colin Pochet	Forest	26/04/98
5,61	-3,2	Quentin Kevers	Louvain-la-Neuve	12/04/95
5,58	-1,0	Tawfik Matine el Din	Forest	22/10/06
5,57	0,9	Julian Pailos	Verviers	23/05/15
5,55		Luc Mayné	Salzennes, Namur	07/06/80
5,54		Corentin Jacques	Rixensart	15/05/93
<b>5,51i</b>		<b>Mathis Demey</b>	<b>Gent</b>	<b>23/01/16</b>

### M35

6,68i		Didier Matanda Kaiji	Heverlee, Leuven	16/12/08
6,18*		Philippe Poulain	Hannut	28/08/05
5,09	-1,5	Christophe Lejeune	Schaerbeek	29/09/12
4,55*		Paul Nachtergaele		-/-/88
3,52*		Christian Pindeville	Dampicourt	19/05/85

### M40

6,41	0,5	Philippe Poulain	Sint-Niklaas	02/06/07
5,83	1,7	Didier Matanda Kaiji	Deinze	29/09/12
5,48		Alain Scarniet	Verviers	06/06/04
5,11	0,1	Philippe Jamart	Rixensart	18/08/00
4,96	-1,1	Jean-François Masson	Louvain-la-Neuve	30/04/00
4,83	1,4	Carl Lambert	Louvain-la-Neuve	24/06/07
4,76	1,4	Bernard Nysten	Beveren	26/08/07



# MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

4,60	0,1	Nicolas Eertmans	Louvain-la-Neuve	29/06/16
4,38		Daniel Louagie	Boitsfort	13/06/87
4,25	1,8	Georges Asperti	Louvain-la-Neuve	30/09/84

## M45

6,25i		Philippe Poulain	Budapest, Hu.	25/03/14
5,31	0,0	Alain Scarniet	Forest	05/06/11
5,08	0,9	Philippe Jamart	Charleroi	26/06/02
4,86	0,0	Carl Lambert	Louvain-la-Neuve	28/06/09
4,62		Bernard Nysten	Verviers	14/06/09
4,46	0,4	Michel Buissin	Louvain-la-Neuve	26/06/13
4,10	1,9	Yvon Henin	Schaerbeek	24/09/06

## M50

6,12i		Philippe Poulain	Ancona, Ita.	01/04/16
4,33	0,2	Philippe Jamart	Forest	08/06/08
4,06	0,0	Bernard Nysten	Verviers	09/06/13

## M55

4,79	0,0	José Kumps	Louvain-la-Neuve	25/06/06
------	-----	------------	------------------	----------

## M60

4,83	0,8	Paul Henry	Forest	19/04/13
4,74		José Kumps	Deinze	07/09/13

## M65

4,55	0,0	José Kumps	Bertrix	26/06/15
2,33	1,1	Jacques Desomer	Louvain-la-Neuve	21/08/10

# TRIPLE SAUT

## Toutes catégories

15,16	1,3	Alain Wanlin	Chevilly-Larue, F	06/10/85
13,58		Marc Delforge	Louvain-la-Neuve	-/-/82
13,48		Pierre Jamar	Louvain-la-Neuve	17/10/82
	-0,4	Raphaël Vanda	Louvain-la-Neuve	30/04/06
13,09		François Pierret	Louvain-la-Neuve	17/10/82
12,93		Eric Cosse	Louvain-la-Neuve	17/10/82
		Vincent Spletinckx	Chevilly-Larue, F	30/05/87
12,51		Julien Dubois	Nivelles	05/04/03
12,36		Christian Scarniet	Woluwé	12/07/76
12,18	0,5	Luc Mayné	Naimette	12/09/82
12,09		Quentin Kevers	Naimette, Liège	25/06/95
11,83	0,0	Simon Nyssen	Forest	12/05/13
11,81	-1,5	Gabriel Depré	Lier	11/05/14
11,78	-1,8	Cédric Samoi	Nivelles	04/05/13
11,53	1,3	Antoine Stevens	Perwez	25/04/15
11,50		Nicolas Piroux	Woluwé	04/05/96
11,49		Philippe Bousmanne	Renaix	08/05/76
11,38	-0,8	Philippe Poulain	Lebbeke	14/06/14
11,30	-1,8	Pierre-Olivier Danhaive	Louvain-la-Neuve	06/05/95
11,15		Marnix Leroy	Rixensart	27/05/84

## Séniors

15,16	1,3	Alain Wanlin	Chevilly-Larue, F	06/10/85
13,58		Marc Delforge	Louvain-la-Neuve	-/-/82
12,41		François Pierret	Louvain-la-Neuve	28/09/86
11,83	0,0	Simon Nyssen	Forest	12/05/13
10,92	0,0	Gabriel Depré	Forest	10/05/15
10,57	-1,6	Valère Nysten	Forest	10/05/15
10,50	0,1	Simon Berteau	Delft, NL	20/09/15
10,36	-1,9	Jean-Guillaume Lahaye	Rixensart	23/04/16

## Juniors

14,65		Alain Wanlin	Heysel, Bruxelles	-/-/83
13,48		Pierre Jamar	Louvain-la-Neuve	17/10/82
	-0,4	Raphaël Vanda	Louvain-la-Neuve	30/04/06
13,00		Marc Delforge	Forest	30/04/80
12,93		Vincent Spletinckx	Chevilly-Larue, Fr.	30/05/87
12,91		Eric Cosse		-/-/83
12,23		François Pierret		-/-/85
11,81	-1,5	Gabriel Depré	Lier	11/05/14
11,57	-2,0	Simon Nyssen	Jambes, Namur	15/05/11
11,49		Philippe Bousmanne	Renaix	08/05/76

## Scolaires

13,86		Alain Wanlin	Zevenaar, NL	-/-/81
13,09		François Pierret	Louvain-la-Neuve	17/10/82
12,93		Eric Cosse	Louvain-la-Neuve	17/10/82
12,90		Pierre Jamar	Rixensart	27/06/81
12,73	0,4	Vincent Spletinckx	Naimette, Liège	19/05/86
12,51		Julien Dubois	Nivelles	05/04/03
12,36		Christian Scarniet	Woluwé	12/07/76
12,18	0,5	Luc Mayné	Naimette, Liège	12/09/82
11,73	0,0	Gabriel Depré	Herve	07/05/11
11,64	-1,7	Simon Nyssen	Herve	29/05/10

## Cadets

13,84	0,2	Alain Wanlin	Rixensart	14/10/79
12,09		Quentin Kevers	Naimette, Liège	25/06/95
11,85		Luc Mayné	Bernissart	04/10/80
11,84	-1,3	Julien Dubois	Naimette, Liège	09/09/01
11,78	-1,8	Cédric Samoi	Nivelles	04/05/13
11,53	1,3	Antoine Stevens	Perwez	25/04/15
11,43	-0,8	Pierre Jamar	Louvain-la-Neuve	20/10/79
11,34	-0,1	Gabriel Depré	Dampicourt	06/08/10
11,30	-1,8	Pierre-Olivier Danhaive	Louvain-la-Neuve	06/05/95
11,03	0,5	Luca Maggolini	Perwez	16/10/15

## M35

9,87	-0,1	Christophe Lejeune	Perwez	14/08/16
------	------	--------------------	--------	----------

## M40

10,95	1,2	Philippe Poulain	Braine-l'Alleud	24/09/06
-------	-----	------------------	-----------------	----------

## M45

11,38	-0,8	Philippe Poulain	Lebbeke	14/06/14
-------	------	------------------	---------	----------



# MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

## M50

10,85 -0,1 Philippe Poulain Perwez 14/08/16

## M60

11,01 1,8 Paul Henry Nice, Fr. 07/10/15

## POIDS

### Toutes catégories (7,26 kg)

14,13	Sébastien Hedges	Jambes, Namur	15/05/11
13,52	Jean-Louis Vermaut	Obourg	29/07/84
12,92	Luc Snickers	Louvain-la-Neuve	15/05/88
11,95	Alexandre Van Hollebeke	Naimette, Liège	13/07/96
11,84	Frédéric Van Hollebeke	Forest	12/05/13
11,80	Marc Delforge	Braine-l'Alleud	-/-/81
11,58	Valentin Clavareau	Herve	16/05/10
11,31	Anaël Antoine	Obourg	16/05/04
11,25	Simon Berteau	Hannut	14/07/13
11,23	Christophe Poncelet	Nivelles	23/04/05
11,05	Alain Wanlin	Charleroi	02/05/82
11,04	Patrick Ernoux	Louvain-la-Neuve	12/05/91
10,94i	Didier Matanda Kaiji	Gent	06/02/10
10,90	Serge Casterman	Dampicourt	19/05/85
10,71	Enguerran Glowacki	Lier	11/05/14
10,65	Gaël Jusseret	Louvain-la-Neuve	31/08/05
10,58i	Jean-Guillaume Lahaye	Gent	04/02/11
10,28	Sébastien Degrève	Spa	22/05/05
	<b>François-Xavier Bolle</b>	<b>Herve</b>	<b>05/06/16</b>
10,25	Yvon Henin	Waterloo	02/04/00

### Séniors (7,26 kg)

13,52	Jean-Louis Vermaut	Obourg	29/07/84
12,92	Luc Snickers	Louvain-la-Neuve	15/05/88
11,95	Alexandre Van Hollebeke	Naimette, Liège	13/07/96
11,80	Marc Delforge	Braine-l'Alleud	-/-/81
11,58	Valentin Clavareau	Herve	16/05/10
11,34	Frédéric Van Hollebeke	Louvain-la-Neuve	12/05/96
11,25	Simon Berteau	Hannut	14/07/13
11,23	Christophe Poncelet	Nivelles	23/04/05
11,04	Patrick Ernoux	Louvain-la-Neuve	12/05/91
10,90	Serge Casterman	Dampicourt	19/05/85
10,71	Enguerran Glowacki	Lier	11/05/14
10,66	Alain Wanlin	Louvain-la-Neuve	23/06/85
10,65	Gaël Jusseret	Louvain-la-Neuve	31/08/05
10,58i	Jean-Guillaume Lahaye	Gent	04/02/11
10,28	Sébastien Degrève	Spa	22/05/05

### Juniors (7,26 kg)

14,13	Sébastien Hedges	Jambes, Namur	15/05/11
11,89	Jean-Louis Vermaut	Arlon	18/05/77
11,31	Anaël Antoine	Obourg	16/05/04
11,20	Marc Delforge		-/-/80
11,05	Alain Wanlin	Charleroi	02/05/82

10,59	Patrick Ernoux	Louvain-la-Neuve	13/10/85
10,16	Jean-Guillaume Lahaye	Jambes, Namur	01/05/06
9,29	Sébastien Degrève	Sart-Tilman, Liège	17/05/98
9,21i	Yvon Henin	Nivelles	27/01/79
8,81	Pascal Peeters	Bernissart	30/04/83

### Juniors (6 kg)

15,66	Sébastien Hedges	Braine-l'Alleud	30/04/11
11,25	Jean-Guillaume Lahaye	Louvain-la-Neuve	30/04/06
11,22	Sébastien Degrève	Nivelles	12/07/97
11,05i	Simon Leduc	Heverlee, Leuven	16/12/08
10,88	Grégoire Pochet	Herve	19/09/98
10,29	Simon Berteau	Nivelles	24/06/06
10,25	Michaël Bras	Louvain-la-Neuve	26/06/05
10,18	Colin Pochet	Obourg	22/09/01
10,09	Thomas Bock	Nivelles	29/04/00
9,78	Sébastien Jamart	Naimette, Liège	20/06/99

### Scolaires (5 kg)

16,34	Sébastien Hedges	Jambes, Namur	11/09/10
14,36	Anaël Antoine	Verviers	30/08/03
12,32	Jean-Guillaume Lahaye	Herve	21/08/04
12,15	Colin Pochet	Louvain-la-Neuve	30/04/00
12,05	François Bock	Charleroi	24/04/02
11,70	Jean-Louis Vermaut	Overijse	28/08/76
11,57	Gaëtan Hedges	Louvain-la-Neuve	26/04/09
11,55	Bastien Pierman	Naimette, Liège	23/10/05
11,50	Grégory Vandebroeck	Louvain-la-Neuve	30/04/00
11,40	Thomas Bock	Hasselt	17/10/99
11,35i	Simon Leduc	Gent	02/02/08
11,31	Sébastien Degrève	Ciney	03/08/96
11,25i	Sébastien Jamart	Dour	21/02/98
<b>10,96</b>	<b>Jeff Kempeneers</b>	<b>Bertrix</b>	<b>20/08/16</b>
10,75	Alain Wanlin	Forest	-/-/80

### Cadets (4 kg)

14,56	Anaël Antoine	La Louvière	22/06/01
14,09i	Alexandre Van Hollebeke	Gent	17/02/91
12,43	Florian Colle	Schaerbeek	26/04/14
12,32i	Grégory Vandebroeck	Dour	09/01/99
11,54	Boris Fontaine	Naimette, Liège	23/05/09
11,39	François Bock	Spa	27/05/00
11,32	Raphaël Henin	Rixensart	22/05/94
	Colin Pochet	Herve	15/08/98
11,24	Aymerick Glowacki	Tongeren	08/09/07
11,23	Quentin Kevers		-/-/94
	<b>Mathis Demey</b>	<b>Rixensart</b>	<b>23/04/16</b>
11,18	Jean-Guillaume Lahaye	Spa	18/08/02
11,11	Charles Cassou Mounat	Naimette, Liège	30/04/05
11,09	Jeff Kempeneers	Heusden-Zolder	22/08/15
10,77	Simon Leduc	Forest	06/10/06

### M35 (7,26 kg)

11,84	Frédéric Van Hollebeke	Forest	12/05/13
11,04*	Marc Delforge	Louvain-la-Neuve	14/05/00



10,94i	Didier Matanda Kaiji	Gent	06/02/10
10,90*	Serge Casterman	Dampicourt	19/05/85
<b>10,28</b>	<b>François-Xavier Bolle</b>	<b>Herve</b>	<b>05/06/16</b>
10,25*	Yvon Henin	Waterloo	02/04/00
9,61*	Philippe Poulain	Louvain-la-Neuve	31/08/05
8,43	Christophe Lejeune	Nivelles	10/10/15
7,98*	Bernard Janssens	Naimette, Liège	24/10/04
7,82	Vincent Spletinckx	Louvain-la-Neuve	25/08/07
7,44*	Thierry Jacquemin	Louvain-la-Neuve	26/06/05

### M40 (7,26 kg)

11,22	Marc Delforge	Louvain-la-Neuve	13/05/01
10,29	Serge Casterman	Louvain-la-Neuve	19/04/89
	Didier Matanda Kaiji	Châtelineau	12/04/14
9,58	Yvon Henin	Kobé, Japon	31/08/01
9,56	Philippe Poulain	Nivelles	28/04/07
8,14	Yves Demey	Louvain-la-Neuve	27/06/12
7,93	Gilles Emond	Barvaux	19/06/05
7,78	Thierry Jacquemin	Louvain-la-Neuve	30/08/06
7,72	Bernard Nysten	Oordegem	10/08/06
6,98	Yves Abriat		-/-/88

### M45 (7,26 kg)

9,87	Philippe Poulain	Woluwé-St-Pierre	23/06/11
9,51	Jean-Louis Vermaut	Naimette, Liège	10/06/06
9,36i	Yvon Henin	Gent	19/03/11
8,96	Pierrot Maggolini	Hannut	10/07/11
8,01	Gilles Emond	Braine-l'Alleud	19/04/08
7,81	Marc Henin	Louvain-la-Neuve	20/04/02
7,32	Bernard Nysten	Woluwé-St-Pierre	23/06/11
7,24	Jean-Marc Leduc	Louvain-la-Neuve	23/08/08
6,35	Carl Lambert	Louvain-la-Neuve	21/08/10

### M50 (6 kg)

10,83	Yvon Henin	Châtelineau	13/04/13
8,95	Jean-Louis Vermaut	Louvain-la-Neuve	21/08/10
8,54	Pierrot Maggolini	Perwez	16/10/15
7,31	Jean-Marc Leduc	Louvain-la-Neuve	21/08/10

### M60 (5 kg)

10,58	Paul Henry	Sint-Niklaas	18/10/14
8,43	José Kumps	Louvain-la-Neuve	21/08/10

### M65 (5 kg)

7,96	José Kumps	Rixensart	19/08/15
7,73	Jacques Desomer	Louvain-la-Neuve	27/08/11
7,28	André Vanhorle	Louvain-la-Neuve	21/08/10
5,84	Daniel Louagie	Forest	20/06/10

### M70 (4 kg)

7,76	André Vanhorle	Châtelineau	11/10/14
------	----------------	-------------	----------

## DISQUE

### Toutes catégories (2 kg)

44,54	Marc Delforge		-/-/92
42,72	Sébastien Hedges	Compiègne, Fr.	20/02/11
41,32	Luc Snickers	Charleroi	30/04/89
38,38	Alexandre Van Hollebeke	Jambes, Namur	29/06/96
36,06	Valentin Clavareau	Dampicourt	17/07/09
35,99	Sébastien Degrève	Nivelles	24/04/04
35,23	Simon Berteau	Herentals	02/06/13
32,97	Didier Matanda Kaiji	Louvain-la-Neuve	27/08/11
32,45	Christophe Poncelet	Louvain-la-Neuve	25/06/06
31,44	Jean-Louis Vermaut	Louvain-la-Neuve	13/04/86
31,42	Alain Scarniet	Herve	13/05/07
31,26	Alain Wanlin	Bernissart	14/05/83
<b>31,17</b>	<b>Frédéric Swoboda</b>	<b>Herve</b>	<b>05/06/16</b>
30,36	Pascal Peeters		-/-/85
29,58	Thomas Bock	Châtelineau	09/04/11
28,50	Sébastien Jamart	Louvain-la-Neuve	20/04/02
27,87	Yvon Henin	Charleroi	15/08/01
27,19	Jean-Guillaume Lahaye	Châtelineau	09/04/11
26,00	Grégoire Pochet		-/-/85
25,91	Grégoire Pochet	Verviers	15/08/00

### Séniors (2 kg)

44,54	Marc Delforge		-/-/92
41,32	Luc Snickers	Charleroi	30/04/89
38,38	Alexandre Van Hollebeke	Jambes, Namur	29/06/96
36,06	Valentin Clavareau	Dampicourt	17/07/09
35,99	Sébastien Degrève	Nivelles	24/04/04
35,23	Simon Berteau	Herentals	02/06/13
32,45	Christophe Poncelet	Louvain-la-Neuve	25/06/06
31,44	Jean-Louis Vermaut	Louvain-la-Neuve	13/04/86
30,36	Pascal Peeters		-/-/85
29,58	Thomas Bock	Châtelineau	09/04/11
28,50	Sébastien Jamart	Louvain-la-Neuve	20/04/02
27,55	Yvon Henin	Louvain-la-Neuve	17/04/85
27,19	Jean-Guillaume Lahaye	Châtelineau	09/04/11
25,91	Grégoire Pochet	Verviers	15/08/00
25,70	Jean-Marie Peeters	Dampicourt	19/05/85

### Juniors (1,75 kg)

47,97	Sébastien Hedges	Herve	21/05/11
35,76	Sébastien Degrève	Obourg	26/10/97
31,27	Thomas Bock	Oordegem	30/09/01
30,75	Sébastien Jamart	Saint-Ghislain	29/08/99
30,47	Simon Leduc	Louvain-la-Neuve	28/06/09
27,88	Grégoire Pochet	Herve	20/09/98
27,46	Simon Berteau	Rixensart	14/10/06
24,70	Jean-Guillaume Lahaye	Charleroi	17/09/05
21,49	Raphaël Vanda	Charleroi	17/09/05

### Scolaires (1,5 kg)

49,61	Sébastien Hedges	Dampicourt	24/04/10
41,65	Anaël Antoine	Obourg	28/09/03



## MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

37,48	Charles Cassou Mounat	Tongeren	08/09/07
<b>35,85</b>	<b>Julian Pailos</b>	<b>Woluwé</b>	<b>10/09/16</b>
35,48	Alexandre Van Hollebeke	Louvain-la-Neuve	01/05/92
35,47	Simon Leduc	Rixensart	04/10/08
34,05	François Bock	Charleroi	24/04/02
34,01	Sébastien Jamart	Forest	12/09/98
32,44	Thomas Bock	Naimette, Liège	03/10/99
31,75	Geoffrey Nève	Schaerbeek	25/09/05
<b>31,63</b>	<b>Jeff Kempeneers</b>	<b>Bertrix</b>	<b>21/08/16</b>
30,78	Sébastien Degrève	Schaerbeek	20/10/95
29,73	Bastien Pierman	Naimette, Liège	23/10/05
29,20	Grégory Vandenbroeck	Louvain-la-Neuve	30/04/00
27,59	Sébastien L'Olivo	Naimette, Liège	24/10/04

### Cadets (1 kg)

47,92	Alexandre Van Hollebeke	Merksem	08/09/91
43,46	Anaël Antoine	Naimette, Liège	09/09/01
43,29	Charles Cassou Mounat	Louvain-la-Neuve	31/08/05
<b>37,53</b>	<b>Mathis Demey</b>	<b>Rixensart</b>	<b>23/04/16</b>
37,29	Julian Pailos	Perwez	25/04/15
36,16	Sébastien Jamart	Naimette, Liège	14/09/96
30,72	Corentin Cordier	Tournai	06/05/00
29,58	Simon Leduc	Forest	22/10/06
28,79	Samuel Quaré	Dampicourt	01/05/02
28,50	Julien François	Verviers	26/04/08
27,71	Benjamin Clément	Forest	12/09/98
27,32	Luca Maggiolini	Châtelineau	12/04/14
26,57	Thomas Forêt	Louvain-la-Neuve	28/06/09
25,76	François Bock	Nivelles	08/05/99
25,36	Valentin De Busscher	Naimette, Liège	16/10/11

### M35 (2 kg)

38,17*	Marc Delforge	Sart-Tilman, Liège	17/05/98
32,97	Didier Matanda Kaiji	Louvain-la-Neuve	27/08/11
30,53	Frédéric Swoboda	Schaerbeek	07/06/15
24,93	Christophe Lejeune	Schaerbeek	25/09/16
22,93*	Philippe Poulain	Louvain-la-Neuve	31/08/05

### M40 (2 kg)

36,51	Marc Delforge	Louvain-la-Neuve	13/05/01
31,42	Alain Scarniet	Herve	13/05/07
<b>31,17</b>	<b>Frédéric Swoboda</b>	<b>Herve</b>	<b>05/06/16</b>
30,98	Didier Matanda Kaiji	Forest	12/05/13
27,87	Yvon Henin	Charleroi	15/08/01
24,07	Bernard Nysten	Nivelles	28/04/07
23,33	Philippe Poulain	Louvain-la-Neuve	25/06/06
20,43	Vincent Spletinckx	Louvain-la-Neuve	30/06/10
20,32	Philippe Jamart	Louvain-la-Neuve	19/04/97
17,23	Carl Lambert	Schaerbeek	24/09/06

### M45 (2 kg)

30,89	Alain Scarniet	Verviers	14/06/09
26,03	Yvon Henin	Louvain-la-Neuve	28/06/09
23,85	Bernard Nysten	Naimette, Liège	30/08/08
23,33	Philippe Poulain	Schaerbeek	29/09/13

23,23	Jean-Louis Vermaut	Louvain-la-Neuve	26/04/09
20,47	Pierrot Maggiolini	Louvain-la-Neuve	27/08/11
13,40	Carl Lambert	Schaerbeek	28/09/08

### M50 (2 kg)

29,09	Alain Scarniet	Forest	08/06/14
27,75	Yvon Henin	Châtelineau	13/10/12
21,06	Bernard Nysten	Verviers	09/06/13
20,48	Jean-Louis Vermaut	Braine-l'Alleud	30/04/11
20,43	Eric Van de Goor	Louvain-la-Neuve	30/06/10

### M50 (1,5 kg)

29,89	Yvon Henin	Châtelineau	11/10/14
-------	------------	-------------	----------

### M55 (1,5 kg)

24,25	José Kumps	Kessel-Lo	22/06/08
-------	------------	-----------	----------

### M60 (1 kg)

36,44	Paul Henry	Tienen	16/05/14
28,27	José Kumps	Schaerbeek	26/10/13

### M65 (1 kg)

<b>24,75</b>	<b>José Kumps</b>	<b>Perwez</b>	<b>14/08/16</b>
22,03	Jacques Desomer	Hannut	08/07/12
19,27	André Vanhorle	Louvain-la-Neuve	27/08/11

### M70 (1 kg)

16,61	André Vanhorle	Châtelineau	08/10/16
-------	----------------	-------------	----------

## JAVELOT

### Toutes catégories (800 g)

57,49	Christophe Poncelet	Jambes, Namur	19/05/07
56,16	Frédéric Van Hollebeke	Bertrix	15/05/94
51,86	Yvon Henin	Rixensart	-/-/82
50,82	Geoffrey Nève	Woluwé	14/05/06
48,60	Bastien Pierman	Woluwé	14/05/06
47,72	Patrick Ernoux	Chevilly-Larue, F	06/10/85
47,60	Marc Delforge	Louvain-la-Neuve	31/05/82
46,42	Grégoire Pochet	Obourg	16/05/04
45,96	Dominique Fasbender	Louvain-la-Neuve	14/05/00
45,84	Alain Wanlin		-/-/83
45,80	Valère Nysten	Forest	10/05/15
45,21	Frédéric Swoboda	Perwez	25/04/15
44,88	David Cools	Rixensart	20/09/14
<b>42,19</b>	<b>Jason Cambier</b>	<b>Obourg</b>	<b>10/04/16</b>
40,49	Thomas Forêt	Louvain-la-Neuve	26/06/13
40,04	François-Xavier Bolle	Perwez	19/06/15
39,59	Simon Berteau	Heysel, Bruxelles	30/06/13
39,46	Thomas Bock	Oordegem	30/09/01
39,42	Luc Henin	Bernissart	30/04/83
39,06	Sylvain Alleman	Braine-l'Alleud	29/09/13
38,98	Jean-Guillaume Lahaye	Braine-l'Alleud	13/05/12





38,80	Philippe Jamart	Charleroi	02/05/82
38,38	Luciano Colombo	Louvain-la-Neuve	13/04/88
38,24	François Pierret		-/-/88
38,15	Geoffroy Grogard	Obourg	16/05/04

### Séniors (800 g)

57,49	Christophe Poncelet	Jambes, Namur	19/05/07
56,16	Frédéric Van Hollebeke	Bertrix	15/05/94
51,86	Yvon Henin	Rixensart	-/-/82
47,60	Marc Delforge	Louvain-la-Neuve	31/05/82
46,42	Grégoire Pochet	Obourg	16/05/04
45,90	Patrick Ernoux	Louvain-la-Neuve	29/04/90
45,80	Valère Nysten	Forest	10/05/15
44,88	David Cools	Rixensart	20/09/14
<b>42,19</b>	<b>Jason Cambier</b>	<b>Obourg</b>	<b>10/04/16</b>
40,04	François-Xavier Bolle	Perwez	19/06/15
39,59	Simon Berteau	Heysel, Bruxelles	30/06/13
39,42	Luc Henin	Bernissart	30/04/83
38,98	Dominique Fasbender	Louvain-la-Neuve	30/08/06
	Jean-Guillaume Lahaye	Braine-l'Alleud	13/05/12
38,80	Philippe Jamart	Charleroi	02/05/82

### Juniors (800 g)

54,94	Frédéric Van Hollebeke	Arlon	23/05/93
50,82	Geoffrey Nève	Woluwé	14/05/06
48,60	Bastien Pierman	Woluwé	14/05/06
48,08	Yvon Henin	Louvain-la-Neuve	30/09/79
47,72	Patrick Ernoux	Chevilly-Larue, Fr.	06/10/85
45,96	Dominique Fasbender	Louvain-la-Neuve	14/05/00
45,84	Alain Wanlin		-/-/83
41,91	Grégoire Pochet	Herve	20/09/98
41,14	David Cools	Herve	11/05/08
40,49	Thomas Forêt	Louvain-la-Neuve	26/06/13
39,46	Thomas Bock	Oordegem	30/09/01
39,06	Sylvain Alleman	Braine-l'Alleud	29/09/13
38,84	Marc Delforge	Waterloo	14/07/79
36,33	Jean-Guillaume Lahaye	Vilvoorde	11/09/05
34,58	Pierre Jamar	Louvain-la-Neuve	17/10/82

### Scolaires (700 g)

58,47	Florian Colle	Herve	02/05/15
57,48	Frédéric Van Hollebeke	Nivelles	26/05/91
50,80	Patrick Ernoux	Boitsfort	03/06/84
50,10	Bastien Pierman	Jambes, Namur	11/09/05
48,40	Geoffrey Nève	Charleroi	17/09/05
42,84	Alain Wanlin	Forest	-/-/81
42,82	Jeff Kempeneers	Bertrix	03/07/16
42,36	Jean-François Adant		-/-/82
41,24	Anaël Antoine	Obourg	28/09/03
40,91	Thomas Forêt	Nivelles	28/05/11
40,47	Xavier Bocken	Nivelles	07/10/01
39,87	Luc Pilloy	Nivelles	01/09/75
38,89	Colinb Pochet	Obourg	24/09/00
38,82	Valentin De Busscher	Aulnay-s/Bois, Fr.	04/07/13
38,64	Thomas Bock	Louvain-la-Neuve	25/04/99

### Cadets (600 g)

58,91	Florian Colle	Dreux, Fr.	25/10/14
48,20	Frédéric Van Hollebeke	Louvain-la-Neuve	27/08/89
45,56	Patrick Ernoux	Naimette, Liège	12/09/82
45,16	Alain Wanlin	Heysel, Bruxelles	11/09/79
42,76	Alexandre Van Hollebeke	Woluwé	20/04/91
42,01	Jeff Kempeneers	Heusden-Zolder	23/08/15
41,83	Thomas Forêt	Oordegem	05/09/10
40,68	Gaudry Desomer	Louvain-la-Neuve	28/06/09
40,62	Anaël Antoine	Herentals	27/05/01
38,77	David Cools	Naimette, Liège	30/04/05
37,84	Julian Pailos	Perwez	25/04/15
37,32	Maxime Baudaux	Woluwé	04/05/96
37,04	Luca Maggiolini	Herve	02/05/15
36,83	Julien François	Braine-l'Alleud	19/04/08
36,28	Michaël Lepré		-/-/81

### M35 (800 g)

49,70	Frédéric Van Hollebeke	Forest	05/06/11
45,21	Frédéric Swoboda	Perwez	25/04/15
36,65	Didier Matanda Kaiji	Verviers	18/04/09
35,17*	Philippe Poulain	Boitsfort	23/09/04
32,64	Christophe Lejeune	Schaerbeek	27/09/15

### M40 (800 g)

<b>43,70</b>	<b>Frédéric Swoboda</b>	<b>Châtelineau</b>	<b>08/10/16</b>
42,98	Yvon Henin	Dampicourt	10/06/01
36,65	Philippe Poulain	Herve	27/08/06
34,14	Philippe Jamart		-/-/97
33,64	Georges Asperti	Charleroi	12/05/84
29,51	Carl Lambert	Schaerbeek	24/09/06
27,54	Yves Demey	Louvain-la-Neuve	26/06/13
25,55	Yves Abriat	Louvain-la-Neuve	08/06/87
25,43	Bernard Nysten	Beveren	26/08/07
24,64	Gilbert Botten	Boitsfort	13/06/87

### M45 (800 g)

37,75	Philippe Poulain	Kessel-Lo	26/06/11
36,15	Yvon Henin	Châtelineau	09/04/11
35,57	Eric Van de Goor	Verviers	14/06/09
33,03	Philippe Jamart	Louvain-la-Neuve	30/06/02
28,16	Carl Lambert	Louvain-la-Neuve	28/06/09
24,55	Bernard Nysten	Naimette, Liège	30/08/08
24,31	Jean-Louis Vermaut	Louvain-la-Neuve	25/06/06
23,31	André Bras	Louvain-la-Neuve	26/06/05

### M50 (800 g)

36,01	Eric Van de Goor	Louvain-la-Neuve	30/06/10
36,00	Yvon Henin	Louvain-la-Neuve	29/06/11
30,82	Philippe Jamart	Verviers	14/06/09
24,84	Carl Lambert	Forest	08/06/14
<b>21,01</b>	<b>Pierrot Maggiolini</b>	<b>Herve</b>	<b>05/06/16</b>
20,45	Bernard Nysten	Schaerbeek	07/06/15



## MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

### M55 (700 g)

29,27 José Kumps Kessel-Lo 22/06/08

### M60 (700 g)

25,71 José Kumps Lebbeke 25/07/10

### M65 (700 g)

14,84 Jacques Desomer Louvain-la-Neuve 27/08/11

### M70 (600 g)

13,14 Jacques Desomer Perwez 19/06/15  
10,56 André Vanhorle Perwez 19/06/15

## MARTEAU

### Toutes catégories (7,26 kg)

41.04 Valentin Clavareau Obourg 27/09/09  
37.70 Sébastien Jamart Heverlee, Leuven 23/08/03  
37.45 Sébastien Degrève Anderlecht 10/07/05  
36.12 Marc Delforge Forest -/-/82  
27.70 Jean-Guillaume Lahaye Ciney 28/06/14  
25.59 Christophe Poncelet Nivelles 23/04/05  
20.03 Jean-Louis Vermaut Nivelles 14/02/09  
19.81 Simon Berteau Delft, Pays-Bas 19/09/15

### Séniors (7,26 kg)

41.04 Valentin Clavareau Obourg 27/09/09  
37.70 Sébastien Jamart Heverlee, Leuven 23/08/03  
37.45 Sébastien Degrève Anderlecht 10/07/05  
36.12 Marc Delforge Forest -/-/82  
27.70 Jean-Guillaume Lahaye Ciney 28/06/14  
25.59 Christophe Poncelet Nivelles 23/04/05  
19.81 Simon Berteau Delft, Pays-Bas 19/09/15

### Juniors (6 kg)

45,92 Sébastien Jamart Nivelles 28/06/00  
36,88 Sébastien Degrève Bertrix 14/08/98

### Scolaires (6 kg)

18,08 Philippe Lefèvre Rixensart 27/06/81

### Scolaires (5 kg)

55,45 Sébastien Hedges Dampicourt 24/04/10  
46,32 Sébastien Jamart Naimette, Liège 11/10/98  
45,21 Valentin De Busscher Naimette, Liège 30/08/13  
35,55 Olivier Fasbender Nivelles 28/06/00  
**34,78 François Huens Herve 07/05/16**  
34,66 Sébastien Degrève Naimette, Liège 14/09/96  
34,32 Gaëtan Hedges Dampicourt 28/02/09  
33,64 Boris Fontaine Naimette, Liège 08/05/10  
29,05 Lucas Brahy Nivelles 14/03/15  
28,76 Bastien Pierman Naimette, Liège 23/10/05

28,10 Thomas Forêt Herve 07/05/11  
27,35 Maxime Swalens Dampicourt 25/05/13  
24,69 Grégory Vandebroeck Nivelles 28/06/00  
24,12 Jean-Guillaume Lahaye Naimette, Liège 02/10/04  
23,90 Michaël Wittebrouck Louvain-la-Neuve 01/05/92

### Cadets (4 kg)

54,22 Mathis Demey Lanaken 08/10/16  
50,22 Valentin De Busscher Tongeren 23/09/12  
43,06 Boris Fontaine Obourg 27/09/09  
39,56 Sébastien Jamart Ciney 19/10/96  
36,68 François Huens Mol 28/09/14  
33,00 Olivier Fasbender Naimette, Liège 21/07/99  
27,54 Benjamin Clément Forest 12/09/98  
26,21 Thomas Forêt Dampicourt 24/04/10  
25,50 Michaël Wittebrouck Nivelles 20/10/91  
23,00 Alain Wanlin Valenciennes, Fr. 07/07/79  
19,06 Constantin Rees Herve 01/05/01  
18,35 Cyril Naveaux Rouen, France 26/06/11  
16,26 Philippe Lefèvre Woluwé 19/05/79  
13,00 Louis Léonard Nivelles 03/05/14  
9,80 Michel Peeters Rixensart 27/05/84

### M45 (7,26 kg)

20.03 Jean-Louis Vermaut Nivelles 14/02/09

### M60 (5 kg)

20.29 José Kumps St-Niklass 18/10/14

## DECATHLON

### Toutes catégories

**5.530 pts Jeff Kempeneers Bertrix 21/08/16**  
5.518 François Pierret -/-/90  
5.449 Simon Berteau Nieuwpoort 03/07/11  
5.364 Raphaël Vanda Heysel, Bruxelles 30/06/13  
5.322 Marc Delforge Bernissart 25/07/82  
4.839 Thomas Bock Nieuwpoort 03/07/11  
4.064 Alain Jamart Salzinnes, Namur 16/07/89  
**3.935 David Defrenne Schaerbeek 25/09/16**  
**3.578 Maurith Bekkar Schaerbeek 25/09/16**  
**3.494 Robin Manche Marghem Schaerbeek 25/09/16**  
3.364 Christophe Lejeune Schaerbeek 30/09/12  
**3.240 Jean-Guillaume Lahaye Schaerbeek 25/09/16**  
2.827 José Kumps Schaerbeek 26/09/10  
2.529 Bernard Nysten Dilbeek 02/08/08

### Séniors

5.518 François Pierret -/-/90  
5.449 Simon Berteau Nieuwpoort 03/07/11  
5.364 Raphaël Vanda Heysel, Bruxelles 30/06/13  
5.322 Marc Delforge Bernissart 25/07/82  
4.839 Thomas Bock Nieuwpoort 03/07/11  
4.064 Alain Jamart Salzinnes, Namur 16/07/89



## MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

3.935 David Defrenne Schaerbeek 25/09/16  
 3.240 Jean-Guillaume Lahaye Schaerbeek 25/09/16

### Scolaires

5.530 pts Jeff Kempeneers Bertrix 21/08/16  
 3.578 Maurith Bekkar Schaerbeek 25/09/16  
 3.494 Robin Manche Marghem Schaerbeek 25/09/16

### M35

3.364 Christophe Lejeune Schaerbeek 30/09/12

### M45

2.529 Bernard Nysten Dilbeek 02/08/08

### M60

2.827 José Kumps Schaerbeek 26/09/10

## MARCHE 3 KM

### Toutes catégories

18.03.51 Pierre Vancolen Jambes, Namur 30/04/16  
 19.56.26 Théo Decamps Perwez 03/04/15  
 19.59.16 Louis Léonard Jambes, Namur 30/04/16  
 20.39.85 Corentin Pierre Herve 02/05/15  
 25.23.67 Nathan Vico Rouen, Fr. 26/06/11

### Scolaires

19.56.26 Théo Decamps Perwez 03/04/15  
 19.59.16 Louis Léonard Jambes, Namur 30/04/16  
 20.39.85 Corentin Pierre Herve 02/05/15

### Cadets

18.03.51 Pierre Vancolen Jambes, Namur 30/04/16  
 21.17.84 Louis Léonard Herve 02/05/15

21.57.9m Théo Decamps Rouen, Fr. 23/06/13  
 25.23.67 Nathan Vico Rouen, Fr. 26/06/11

## MARCHE 5 KM

### Toutes catégories

32.52.61 Philippe Bertrand Perwez 03/04/15  
 34.36.89 Sébastien Degrève Jambes, Namur 13/06/09  
 35.02.0m Quentin Baquet Nivelles 01/10/06

### Séniors

34.36.89 Sébastien Degrève Jambes, Namur 13/06/09

### Cadets

35.02.0m Quentin Baquet Nivelles 01/10/06

### M45

32.52.61 Philippe Bertrand Perwez 03/04/15

## MARCHE 10 KM

### Toutes catégories

1h08.23.07 Sébastien Degrève Obourg 20/08/05  
 1h22.48.2m Yvon Henin Nivelles 01/10/06

### Séniors

1h08.23.07 Sébastien Degrève Obourg 20/08/05

### M45

1h22.48.2m Yvon Henin Nivelles 01/10/06



Antoine Stevens



## DAMES

### 100 M

#### Toutes catégories

11.89	1,0	<b>Céline Gautier</b>	<b>Herve</b>	<b>07/05/16</b>
12.24	0,6	Caroline Lahaye	Jambes, Namur	09/08/03
12.31	1,6	Véronique Trussart	Huizingen	10/08/13
12.40	1,6	Florence Gathon	Oordegem	01/08/09
12.42	-0,4	Lara Patris	Verviers	23/05/15
12.43	0,0	<b>Géraldine Coulon</b>	<b>Jambes, Namur</b>	<b>01/05/16</b>
12.50	1,0	Caroline Ego	Jambes, Namur	20/06/14
12.70	0,8	Zoé Brahy	Dampicourt	26/04/14
12.78	0,5	Séverine André	Heysel, Bruxelles	06/10/13
12.6m	1,5	Coralie Pasquier	Eupen	07/05/95
12.91	-0,7	Laura Ellias	Verviers	23/05/15
12.92	0,0	Stéphanie Noël	Ninove	24/07/04
12.98	0,5	Alexiane Patris	Herve	26/05/12
13.00	1,6	Aude Lambot	Forest	06/06/03
13.15	1,3	Amélie Cloquet	Nivelles	27/04/13
13.16	0,0	Blandine Czabanski	Nivelles	24/04/04
13.22	0,7	Marine Coppens	Vilvoorde	02/07/13
13.23	1,5	Tiphaine Carlier	Oordegem	13/06/11
13.28	-0,4	Isabelle Massart	Bertrix	16/05/09
13.29		Virginie Delfosse	Nivelles	01/05/90
13.30		Sylviane Lacroix	Boitsfort	04/05/85
		Aline Nechelput	Jambes, Namur	29/06/06
	<b>0,8</b>	<b>Elise Bourgois</b>	<b>Herve</b>	<b>07/05/16</b>
13.32	1,7	Dora Keadio Muanda	Nivelles	20/05/04
13.38	0,0	Ysaline De Breuck	Rixensart	21/06/15



Ysaline De Breuck et Céline Gautier

#### Séniors

12.27	-1,0	Caroline Lahaye	Aix-les-Bains, Fr.	22/05/05
12.31	1,6	Véronique Trussart	Huizingen	10/08/13
12.40	1,6	Florence Gathon	Oordegem	01/08/09
12.50	1,0	Caroline Ego	Jambes, Namur	20/06/14
12.78	0,5	Séverine André	Heysel, Bruxelles	06/10/13
12.92	0,0	Stéphanie Noël	Ninove	24/07/04
13.00	1,6	Aude Lambot	Forest	06/06/03
13.15	1,3	Amélie Cloquet	Nivelles	27/04/13
13.16	0,0	Blandine Czabanski	Nivelles	24/04/04
13.40		Sophie Zubiolo	Naimette, Liège	13/10/96
13.3m	1,2	Ingrid Cecchi	Forest	25/04/04
13.55	2,0	Coralie Pasquier	Nivelles	30/05/01
13.79	-0,9	Alicia Chevalier	Bertrix	13/07/13
14.03	-0,1	Hélène Gobry	La Louvière	19/09/97
14.04	-1,2	Louise Themelin	Ninove	09/08/08

#### Juniors

12.24	0,6	Caroline Lahaye	Jambes, Namur	09/08/03
12.43	0,0	<b>Géraldine Coulon</b>	<b>Jambes, Namur</b>	<b>01/05/16</b>
12.60	-1,6	Véronique Trussart	Louvain-la-Neuve	27/08/11
12.70	0,8	Zoé Brahy	Dampicourt	26/04/14
13.23	1,5	Tiphaine Carlier	Oordegem	13/06/11
13.32		Virginie Delfosse	Rixensart	15/08/94
13.42	0,2	Aude Lambot	Charleroi	18/09/99
13.46	0,9	Pauline Janssens	Forest	15/05/10
13.53		Sophie De Brouwer	Saint-Ghislain	29/08/91
13.67	2,0	Cécile Jamart	Charleroi	15/05/02
13.71	-1,5	Dora Keadio Muanda	Verviers	13/05/06
13.5m	1,5	Christine Mayné	Louvain-la-Neuve	31/08/86
13.74	-1,2	<b>Odile Joblin</b>	<b>Rixensart</b>	<b>23/04/16</b>
13.78	-0,4	<b>Marie Stavart</b>	<b>Louvain-la-Neuve</b>	<b>29/06/16</b>
13.80	1,8	Cécile Marrison	Louvain-la-Neuve	27/09/97
13.83		Elisabeth Van Overbeke	Tournai	05/05/91
14.02	-0,3	Elisa Barzotto	Louvain-la-Neuve	29/06/11
14.03	-1,0	Sandrine Spletinckx	Nivelles	29/04/12
14.05	0,2	Alicia Chevalier	Nivelles	29/04/12
14.08	0,3	Manon Watteyne	Naimette, Liège	01/05/14

#### Scolaires

11.89	1,0	<b>Céline Gautier</b>	<b>Herve</b>	<b>07/05/16</b>
12.42	-0,4	Lara Patris	Verviers	23/05/15
12.56	1,7	Caroline Lahaye	Forest	24/05/01
12.62	-0,4	Géraldine Coulon	Verviers	23/05/15
12.69	0,6	Véronique Trussart	Verviers	18/04/09
12.81	2,0	Zoé Brahy	Dampicourt	25/05/13
12.98	0,5	Alexiane Patris	Herve	26/05/12
13.28	-0,4	Isabelle Massart	Bertrix	16/05/09
13.30		Aline Nechelput	Jambes, Namur	29/06/06
	<b>0,8</b>	<b>Elise Bourgois</b>	<b>Herve</b>	<b>07/05/16</b>
13.32	1,7	Dora Keadio Muanda	Nivelles	20/05/04
13.33		Virginie Delfosse		-/-/92
13.38	0,0	Ysaline De Breuck	Rixensart	21/06/15
13.46	1,3	Odile Joblin	Nivelles	27/04/13
13.55	1,8	Cécile Jamart	Forest	19/05/01



13.59	-0,4	Céline Ninane	Louvain-la-Neuve	26/06/13
	-0,7	Marie Stavart	Jambes, Namur	28/05/14
13.62	1,8	Coralie Pasquier	Louvain-la-Neuve	27/09/97
13.65	-0,2	Aude Lambot	La Louvière	19/09/97
	0,7	Marie Joannes	Hannut	14/07/13

## Cadettes

12.00	2,0	Céline Gautier	Braine-l'Alleud	24/05/14
12.6m	1,5	Coralie Pasquier	Eupen	07/05/95
12.84	1,5	Lara Patris	Woluwé-St-Pierre	26/06/14
12.89	-0,3	Véronique Trussart	Louvain-la-Neuve	24/06/07
12.91	-0,7	Laura Ellias	Verviers	23/05/15
13.22	0,7	Marine Coppens	Vilvoorde	02/07/13
13.28	0,3	Caroline Lahaye	Spa	24/05/99
13.29		Virginie Delfosse	Nivelles	01/05/90
13.30		Sylviane Lacroix	Boitsfort	04/05/85
13.32	0,4	Zoé Brahy	Oordgem	25/08/11
13.41	-0,3	Isabelle Massart	Louvain-la-Neuve	24/06/07
	0,7	Géraldine Coulon	Heysel, Bruxelles	18/08/13
13.42	1,0	Sophie Poukens	Nivelles	24/04/04
13.44	1,8	Shannon Heenan	Forest	23/09/12
13.50	1,7	Elise Bourgois	Dampicourt	26/04/14
13.3m		Christine Mayné	Louvain-la-Neuve	31/05/82
13.57	1,1	Alexiane Patris	Herve	29/05/10
13.64	0,5	Marie Joannes	Louvain-la-Neuve	27/06/12
<b>13.65</b>	<b>0,7</b>	<b>Margaux Etongo Eboule</b>	<b>Perwez</b>	<b>28/05/16</b>
<b>13.70</b>	<b>-0,2</b>	<b>Manon Vallée</b>	<b>Rixensart</b>	<b>24/08/16</b>

## W35

14.66	-0,1	Isabelle Vermeulen	La Louvière	08/06/03
17.08	-1,0	Françoise Demelenne	Louvain-la-Neuve	30/06/02
17.22	0,7	Sophie Dandois	Verviers	09/06/13

## W40

14.63	0,2	Isabelle Vermeulen	Naimette, Liège	10/06/06
16.07	0,6	Sophie Dandois	Forest	08/06/14
16.25	0,2	Nicole Vast	Braine-l'Alleud	03/10/04
<b>16.44</b>	<b>0,7</b>	<b>Florence Vanderheyde</b>	<b>Perwez</b>	<b>28/05/16</b>
16.83	1,4	Karine Legrand	Louvain-la-Neuve	25/06/06
17.03	-1,2	Véronique Detry	Perwez	03/04/15
17.10	-1,0	Anne-Marie Legros	Louvain-la-Neuve	30/06/02

## W45

16.18	-1,0	Brigitte Bongartz	Louvain-la-Neuve	30/06/02
17.51	0,4	Anne-Marie Legros	Verviers	14/06/09

## W50

17.67	-0,5	Benjamine Libert	Verviers	06/06/10
18.16	0,6	Jocelyne Burnotte	Louvain-la-Neuve	22/08/09

## 200 M

### Toutes catégories

<b>24.96i</b>		<b>Céline Gautier</b>	<b>Gent</b>	<b>20/02/16</b>
25.05	-1,2	Caroline Ego	Braine-l'Alleud	01/06/14
25.21	-1,2	Véronique Trussart	Braine-l'Alleud	01/06/14
25.27	1,2	Florence Gathon	Boitsfort	21/06/09
<b>25.37i</b>		<b>Géraldine Coulon</b>	<b>Gent</b>	<b>30/01/16</b>
25.47	-2,2	Caroline Lahaye	Kessel-Lo	18/05/05
<b>25.93i</b>		<b>Lara Patris</b>	<b>Gent</b>	<b>28/02/16</b>
25.99	0,2	Stéphanie Noël	Ninove	24/07/04
25.99i		Séverine André	Gent	25/01/14
26.69	1,0	Blandine Czabanski	Nivelles	24/04/04
26.85	1,9	Aude Lambot	Jambes, Namur	30/08/03
26.86	0,0	Amélie Cloquet	Louvain-la-Neuve	26/06/13
26.90	-0,2	Sophie Poukens	Hannut	13/07/03
26.99	2,0	Marine Coppens	Hannut	14/07/13
<b>27.04i</b>		<b>Ysaline De Breuck</b>	<b>Gent</b>	<b>23/01/16</b>
27.07	0,4	Alexiane Patris	Herve	26/05/12
27.14	0,1	Tiphaine Carlier	Forest	25/08/12
27.16		Coralie Pasquier	Forest	28/05/95
27.28	-1,4	Aline Nechelput	Obourg	06/05/06
27.37	0,1	Odile Joblin	Louvain-la-Neuve	26/06/13
27.39	-0,8	Dora Keadio Muanda	Louvain-la-Neuve	31/08/05
27.60	1,1	Ingrid Cecchi	Forest	25/04/04
<b>27.61</b>	<b>0,9</b>	<b>Margaux Etongo Eboule</b>	<b>Herve</b>	<b>07/05/16</b>
27.66	0,1	Céline Ninane	Louvain-la-Neuve	26/06/13
27.5m		Virginie Delfosse		-/-/90

### Séniiores

25.05	-1,2	Caroline Ego	Braine-l'Alleud	01/06/14
25.21	-1,2	Véronique Trussart	Braine-l'Alleud	01/06/14
25.27	1,2	Florence Gathon	Boitsfort	21/06/09
25.47	-2,2	Caroline Lahaye	Kessel-Lo	18/05/05
25.99	0,2	Stéphanie Noël	Ninove	24/07/04
25.99i		Séverine André	Gent	25/01/14
26.69	1,0	Blandine Czabanski	Nivelles	24/04/04
26.85	1,9	Aude Lambot	Jambes, Namur	30/08/03
26.86	0,0	Amélie Cloquet	Louvain-la-Neuve	26/06/13
27.60	1,1	Ingrid Cecchi	Forest	25/04/04
28.03		Sophie Zubiolo	Herve	03/08/96
28.57	1,0	Tiphaine Carlier	Naimette, Liège	01/05/14
28.84	-2,0	Cécile Jamart	Jambes, Namur	01/05/04
29.34	-1,1	Louise Themelin	Jambes, Namur	16/08/08
29.59	1,2	Jacqueline Schulte	Heverlee, Leuven	01/05/03

### Juniiores

<b>25.37i</b>		<b>Géraldine Coulon</b>	<b>Gent</b>	<b>30/01/16</b>
25.67	-0,1	Véronique Trussart	Schaerbeek	24/09/11
25.98	0,4	Caroline Lahaye	Ninove	20/08/03
26.9m	1,4	Aude Lambot	Naimette, Liège	19/08/99
27.14	0,1	Tiphaine Carlier	Forest	25/08/12
<b>27.62</b>	<b>-1,3</b>	<b>Odile Joblin</b>	<b>Rixensart</b>	<b>23/04/16</b>
27.94	0,3	Dora Keadio Muanda	Louvain-la-Neuve	30/04/06
28.18	0,7	Pauline Janssens	Forest	15/05/10



## MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / DAMES

28.27	Ingrid Cecchi	Obourg	06/05/01
28.31 0,0	Marie Stavart	Schaerbeek	25/04/15
28.62 -0,3	Cécile Jamart	Vilvoorde	22/06/02
28.65	Elisabeth Van Overbeke		-/-/91
28.87 -1,8	Maïlys Franic	Nivelles	29/04/12
28.99 1,8	Lorella Barzotto	Heysel, Bruxelles	04/05/13
29.04	Laure-Anne Minsart	Saint-Ghislain	07/05/00
<b>29.04i</b>	<b>Kettia Mathy</b>	<b>Gent</b>	<b>16/01/16</b>

### Scolaires

<b>24.96i</b>	<b>Céline Gautier</b>	<b>Gent</b>	<b>20/02/16</b>
25.47 0,9	Géraldine Coulon	Mouscron	05/09/15
25.88i	Véronique Trussart	Gent	22/02/09
<b>25.93i</b>	<b>Lara Patris</b>	<b>Gent</b>	<b>28/02/16</b>
26.43 1,2	Caroline Lahaye	Nivelles	09/05/01
<b>27.04i</b>	<b>Ysaline De Breuck</b>	<b>Gent</b>	<b>23/01/16</b>
27.07 0,4	Alexiane Patris	Herve	26/05/12
27.28 -1,4	Aline Nechelpu	Obourg	06/05/06
27.37 0,1	Odile Joblin	Louvain-la-Neuve	26/06/13
27.39 -0,8	Dora Kebabio Muanda	Louvain-la-Neuve	31/08/05
27.66 0,1	Céline Ninane	Louvain-la-Neuve	26/06/13
27.86	Coralie Pasquier	Nivelles	20/07/96
27.87 0,0	Marie Stavart	Nivelles	27/04/13
28.10 1,9	Maïlys Franic	Nivelles	08/05/10
28.11i	Elise Bourgeois	Gent	17/01/15
28.15 0,2	Tiphaine Carlier	Louvain-la-Neuve	30/06/10
28.35	Jessica Cordier	Obourg	13/05/00
28.36i	Lorella Barzotto	Gent	21/01/12
28.39	Aude Lambot	Gent	11/07/97
28.66 1,2	Cécile Jamart	Nivelles	09/05/01

### Cadettes

25.27 0,3	Céline Gautier	Oordegem	31/08/14	
26.53 1,8	Lara Patris	Dampicourt	26/04/14	
26.62 1,9	Géraldine Coulon	Nivelles	27/04/13	
26.85 -2,1	Véronique Trussart	Louvain-la-Neuve	24/06/07	
26.90 -0,2	Sophie Poukens	Hannut	13/07/03	
26.99 2,0	Marine Coppens	Hannut	14/07/13	
27.16	Coralie Pasquier	Forest	28/05/95	
27.44i	Odile Joblin	Gent	15/01/12	
<b>27.61 0,9</b>	<b>Margaux Etongo Eboule</b>	<b>Herve</b>	<b>07/05/16</b>	
27.5m	Virginie Delfosse		-/-/90	
27.89 1,8	Elise Bourgeois	Dampicourt	26/04/14	
27.94	Aline Nechelpu	Burcht	01/08/04	
	2,0	Isabelle Massart	Forest	12/05/07
28.16	Dora Kebabio Muanda	Obourg	18/05/03	
28.24 0,1	Alexiane Patris	Herve	29/05/10	
28.32 0,0	Céline Ninane	Louvain-la-Neuve	27/06/12	
28.1m -2,0	Sylviane Lacroix	Louvain-la-Neuve	23/06/85	
<b>28.36 1,6</b>	<b>Eva Matuziak</b>	<b>Herve</b>	<b>07/05/16</b>	
28.2m	Christine Mayné	Louvain-la-Neuve	-/-/82	
28.51 0,6	Laurie Delmer	Louvain-la-Neuve	20/05/01	

### W35

37.84 -1,0	Françoise Demelenne	Louvain-la-Neuve	30/06/02
------------	---------------------	------------------	----------

### W40

<b>32.63 1,0</b>	<b>Véronique Detry</b>	<b>Perwez</b>	<b>28/05/16</b>
<b>34.04 1,0</b>	<b>Florence Vanderheyde</b>	<b>Perwez</b>	<b>28/05/16</b>
34.91 1,8	Nicole Vast	Schaerbeek	06/04/03
36.20 -1,0	Anne-Marie Legros	Louvain-la-Neuve	30/06/02
37.22 0,3	Karine Legrand	Nivelles	28/04/07
39.3m	Christiane Michils	La Louvière	-/-/87

### W45

32.67 1,4	Brigitte Bongartz	Anderlecht	21/04/02
-----------	-------------------	------------	----------

### W55

39.38	Louise Winderickx	Saint-Ghislain	27/06/93
-------	-------------------	----------------	----------

## 300 M

### Toutes catégories

40.26	Véronique Trussart	Kessel-Lo	09/08/14
41.36	Stéphanie Noël	Heverlee, Leuven	23/08/03
41.49	Florence Gathon	Woluwé-St-Pierre	18/06/09
41.71	Caroline Lahaye	Braine-l'Alleud	03/10/04
41.88i	Séverine André	Gent	29/12/12
43.14	Sophie Poukens	Verviers	28/08/04
43.37	Céline Gautier	Gentbrugge	21/07/14
43.90	Ingrid Cecchi	Herentals	15/06/01
44.15	Géraldine Coulon	Braine-l'Alleud	23/09/12
44.24	Dora Kebabio Muanda	Boitsfort	23/09/05
44.84	Marine Coppens	Vilvoorde	02/07/13
45.10	Amélie Cloquet	Jambes, Namur	24/04/10
45.47	Aline Nechelpu	Boitsfort	23/09/05
45.51	Cécile Jamart	Charleroi	15/05/02
46.69	Marie Stavart	Nivelles	06/04/11

### Seniores

40.26	Véronique Trussart	Kessel-Lo	09/08/14
41.36	Stéphanie Noël	Heverlee, Leuven	23/08/03
41.49	Florence Gathon	Woluwé-St-Pierre	18/06/09
41.71	Caroline Lahaye	Braine-l'Alleud	03/10/04
41.88i	Séverine André	Gent	29/12/12
45.10	Amélie Cloquet	Jambes, Namur	24/04/10

### Juniors

42.76i	Véronique Trussart	Gent	27/02/11
43.07	Caroline Lahaye	Forest	19/10/03
43.90	Ingrid Cecchi	Herentals	15/06/01
45.51	Cécile Jamart	Charleroi	15/05/02
47.45i	Emeline Nysten	Gent	10/01/10
<b>47.83i</b>	<b>Fanny Savary</b>	<b>Gent</b>	<b>02/01/16</b>
48.06	Tiphaine Carlier	Châtelineau	14/04/12
48.46i	Eglantine Nyssen	Gent	23/01/10
52.88i	Margaux Guyot	Gent	23/02/13



## Scolaires

41.48	Véronique Trussart	Verviers	18/04/09
44.24	Dora Kebadio Muanda	Boitsfort	23/09/05
45.47	Aline Nechelput	Boitsfort	23/09/05
45.3m	Ingrid Cecchi	Braine-l'Alleud	30/09/00
47.74	Léa Lambert	Châtelineau	11/10/14
49.00	Adrienne Sallets	Verviers	30/08/03
49.17	Cathy Quertenmont	Tournai	13/07/01
53.45	Magali Denis	Braine-l'Alleud	03/10/04

## Cadettes

42.55	Véronique Trussart	Braine-l'Alleud	23/09/07
43.14	Sophie Poukens	Verviers	28/08/04
43.37	Céline Gautier	Gentbrugge	21/07/14
44.15	Géraldine Coulon	Braine-l'Alleud	23/09/12
44.84	Marine Coppens	Vilvoorde	02/07/13
45.67	Aline Nechelput	Braine-l'Alleud	3/10/04
46.69	Marie Stavart	Nivelles	06/04/11
46.99i	Fiona Ollevier	Gent	23/02/13
47.15	Elise Antoine	Barvaux	21/09/13
47.48	Emeline Nysten	Edegem	10/08/07

## W40

56.5m	Anne-Marie Legros	Braine-l'Alleud	21/09/03
59.46	Nicole Vast	Braine-l'Alleud	03/10/04

## W45

53.66	Sylvie Moriamé	Forest	31/10/09
54.68	Brigitte Bongartz	Braine-l'Alleud	03/10/04

## 400 M

### Toutes catégories

56.73	Véronique Trussart	Heysel, Bruxelles	17/08/14
56.76	Stéphanie Noël	Heysel, Bruxelles	11/07/04
59.09	Florence Gathon	Naimette, Liège	26/06/09
59.41	Sophie Poukens	Tessenderlo	05/09/04
59.67	Séverine André	Schaerbeek	29/09/12
60.45	Géraldine Coulon	Dampicourt	25/05/13
60.61	Ingrid Cecchi	Heysel, Bruxelles	10/07/04
60.64	Aude Lambot	Jambes, Namur	05/09/99
60.78	Amélie Cloquet	Braine-l'Alleud	03/07/11
61.44	Marie Stavart	Jambes, Namur	16/05/15
<b>61.71</b>	<b>Ysaline De Breuck</b>	<b>Jambes, Namur</b>	<b>30/04/16</b>
<b>62.41</b>	<b>Clémence Colassin</b>	<b>Herve</b>	<b>07/05/16</b>
62.69	Charlotte Verhoeven	Verviers	23/05/15
62.83i	Emeline Nysten	Gent	26/01/08
62.97	Elise Bourgois	Kessel-Lo	17/05/15
63.23	Shannon Heenan	Forest	23/09/12
63.51	Céline Ninane	Jambes, Namur	23/08/13
63.52	Valérie Depaue	Dilbeek	03/10/87
63.90	Tiphaine Carlier	Louvain-la-Neuve	27/08/11
64.84	Cécile Jamart	Forest	25/08/02



Margaux Etongo Ebole

64.9m	Christine Depaue		-/-/85
65.10	Mailys Franic	Herve	07/05/11
65.27	Esther Rombaux	Forest	12/05/07
65.37	Odile Joblin	Heysel, Bruxelles	18/08/13
65.43	Marion Forêt	Perwez	25/04/15

## Séniiores

56.73	Véronique Trussart	Heysel, Bruxelles	17/08/14
56.76	Stéphanie Noël	Heysel, Bruxelles	11/07/04
59.09	Florence Gathon	Naimette, Liège	26/06/09
59.67	Séverine André	Schaerbeek	29/09/12
60.61	Ingrid Cecchi	Heysel, Bruxelles	10/07/04
60.75	Aude Lambot	Heysel, Bruxelles	10/07/04
60.78	Amélie Cloquet	Braine-l'Alleud	03/07/11
66.49	Tiphaine Carlier	Nivelles	27/04/13
67.8m	Elisabeth Van Overbeke	Louvain-la-Neuve	25/04/93
68.36	Louise Deldicque	Louvain-la-Neuve	25/04/01
68.78	Cécile Marrison	Louvain-la-Neuve	28/04/02
69.2m	Christine Depaue	Salzennes, Namur	02/05/87
70.71	Louise Themelin	Jambes, Namur	01/05/08
76.9m	Dominique Barthe	Rixensart	-/-/84

## Juniors

57.78	Véronique Trussart	Herve	21/05/11
60.64	Aude Lambot	Jambes, Namur	05/09/99
60.87	Ingrid Cecchi	Jambes, Namur	27/06/01
61.44	Marie Stavart	Jambes, Namur	16/05/15
63.66i	Shannon Heenan	Gent	24/01/15
63.90	Tiphaine Carlier	Louvain-la-Neuve	27/08/11
64.84	Cécile Jamart	Forest	25/08/02
64.9m	Christine Depaue		-/-/85
65.51i	Emeline Nysten	Gent	30/01/10
65.58	Jessica Cordier	Louvain-la-Neuve	25/04/01
65.8m	Elisabeth Van Overbeke	Châtelineau	21/04/91
66.71	Laure-Anne Minsart	Louvain-la-Neuve	30/04/00
67.44	Cécile Marrison	Louvain-la-Neuve	27/09/97



## MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / DAMES

68.77	Eglantine Nyssen	Nivelles	08/05/10
70.6m	Sandra Wauthier	Châtelineau	21/04/91

### Scolaires

58.59	Véronique Trussart	Spa	01/05/09
60.66	Géraldine Coulon	Naimette, Liège	15/07/15
<b>61.71</b>	<b>Ysaline De Breuck</b>	<b>Jambes, Namur</b>	<b>30/04/16</b>
62.69	Charlotte Verhoeven	Verviers	23/05/15
62.80	Marie Stavart	Braine-l'Alleud	01/06/14
62.83i	Emeline Nysten	Gent	26/01/08
62.84	Ingrid Cecchi	Saint-Ghislain	09/05/99
62.97	Elise Bourgois	Kessel-Lo	17/05/15
63.51	Céline Ninane	Jambes, Namur	23/08/13
63.8m	Valérie Depaue	Woluwé	29/04/89
64.42	Aude Lambot	Louvain-la-Neuve	27/09/97
64.60	Shannon Heenan	Dampicourt	25/05/13
65.10	Maïlys Francic	Herve	07/05/11
65.27	Esther Rombaux	Forest	12/05/07
65.37	Odile Joblin	Heysel, Bruxelles	18/08/13

### Cadettes

59.41	Sophie Poukens	Tessenderlo	05/09/04
60.45	Géraldine Coulon	Dampicourt	25/05/13
<b>62.41</b>	<b>Clémence Colassin</b>	<b>Herve</b>	<b>07/05/16</b>
63.23	Shannon Heenan	Forest	23/09/12
63.43	Véronique Trussart	Louvain-la-Neuve	25/06/06
63.52	Valérie Depaue	Dilbeek	03/10/87
64.63	Emeline Nysten	Jambes, Namur	19/05/07
65.04	Marie Stavart	Nivelles	28/05/11
65.07	Ingrid Cecchi	Nivelles	01/07/98
65.49	Charlotte Verhoeven	Rixensart	20/08/14
66.28	Yewbdar Denys	Braine-l'Alleud	27/06/10
67.28	Laure-Anne Minsart	Nivelles	25/06/97
67.31	Morgane Demey	Forest	23/09/12
67.32	Esther Rombaux	Verviers	13/05/06
67.4m	Aude Lambot	Eupen	07/05/95

### W35

65.97i	Isabelle Vermeulen	Gent	25/01/03
75.74	Véronique Detry	Forest	08/06/14
82.06	Sophie Van Der Aa	Rixensart	21/06/15

### W40

77.43	Véronique Detry	Rixensart	21/06/15
77.85	Sylvie Moriamé	Forest	08/06/08
<b>81.03</b>	<b>Florence Vanderheyde</b>	<b>Herve</b>	<b>05/06/16</b>
82.99	Annelise Escarmelle	Verviers	09/06/13
86.09	Anne-Marie Legros	Naimette, Liège	06/10/02
86.69	Karine Legrand	Naimette, Liège	10/06/06

### W45

70.64i	Isabelle Vermeulen	Gent	18/03/11
75.98	Brigitte Bongartz	Nivelles	24/04/04
87.45	Karine Legrand	Verviers	14/06/09

### W50

90.20	Benjamine Libert	Verviers	06/06/10
-------	------------------	----------	----------

### W55

88.06	Louise Winderickx	Saint-Ghislain	27/06/93
-------	-------------------	----------------	----------

## 800 M

### Toutes catégories

2.16.35	Véronique Trussart	Ieper	14/07/13
2.17.09	Ingrid Cecchi	Obourg	06/05/01
2.20.90	Stéphanie Noël	Verviers	15/08/00
2.24.40	Géraldine Coulon	Heusden-Zolder	23/08/15
2.25.53	Yewbdar Denys	Anderlecht	31/10/10
2.25.99	Céline Mahée	Braine-l'Alleud	14/05/11
2.27.21	Elise Antoine	Dampicourt	10/05/14
2.27.52	Marie Stavart	Braine-l'Alleud	11/05/13
2.28.01	An Adriaenssen	Louvain-la-Neuve	31/08/05
2.28.13	Charlotte Verhoeven	Nivelles	27/04/13
2.28.60	Aude Lambot	Naimette, Liège	10/10/99
2.29.7m	Christine Depaue		-/-/84
2.29.8m	Agnès Depaue	Salzennes, Namur	18/08/84
2.30.10	Stéphanie De Beusscher	La Louvière	19/04/96
<b>2.30.57</b>	<b>Clémence Colassin</b>	<b>Perwez</b>	<b>28/05/16</b>
2.31.04	Camille Richard	Naimette, Liège	23/05/09
<b>2.31.19i</b>	<b>Louise Florizoone</b>	<b>Gent</b>	<b>16/01/16</b>
2.32.34	Valérie Depaue		-/-/87
2.32.8m	Sophie Zubiolo		-/-/91
2.33.09	Laure Vandenhoeck	Naimette, Liège	30/04/05
2.33.26	Louise Deldicque	Obourg	06/05/01
<b>2.33.72</b>	<b>Marion Forêt</b>	<b>Nivelles</b>	<b>21/05/16</b>
2.34.28	Evy Depierreux		-/-/90
2.34.52	Mathilde Goffin	Nivelles	11/05/96
2.35.04	Emilie Christophe	Dampicourt	01/05/02

### Séniiores

2.16.35	Véronique Trussart	Ieper	14/07/13
2.20.90	Stéphanie Noël	Verviers	15/08/00
2.25.99	Céline Mahée	Braine-l'Alleud	14/05/11
<b>2.31.19i</b>	<b>Louise Florizoone</b>	<b>Gent</b>	<b>16/01/16</b>
2.33.26	Louise Deldicque	Obourg	06/05/01
2.35.63	Caroline Lahaye	Izegem	28/08/05
2.36.5m	C. Poncelet	Châtelineau	21/04/91
2.39.6m	Dominique Barthe	Nivelles	04/05/88
2.41.16	Séverine André	Heysel, Bruxelles	04/05/13
2.42.8m	Christine Depaue	Louvain-la-Neuve	30/04/88
2.53.4m	Aline Debecker	Arlon	08/05/94
2.53.79	Cécile Jamart	Verviers	13/05/06
2.56.3m	Marie-Pierre Lewalle	Louvain-la-Neuve	08/06/81





## Juniors

2.17.09	Ingrid Cecchi	Obourg	06/05/01
<b>2.24.52</b>	<b>Géraldine Coulon</b>	<b>Herentals</b>	<b>29/05/16</b>
2.27.06	Yewbdar Denys	Hannut	28/09/14
2.27.69	Véronique Trussart	Schaerbeek	25/09/11
2.28.60	Aude Lambot	Naimette, Liège	10/10/99
<b>2.28.81i</b>	<b>Marie Stavart</b>	<b>Gent</b>	<b>07/02/16</b>
2.30.9m	Christine Depaue	Louvain-la-Neuve	17/04/85
2.32.8m	Sophie Zubiolo		-/-/91
<b>2.33.72</b>	<b>Marion Forêt</b>	<b>Nivelles</b>	<b>21/05/16</b>
2.35.96i	Cécile Jamart	Gent	03/02/02
2.36.0m	Jennifer Brasseur	Bertrix	16/05/09
2.36.62	Stéphanie De Beusscher	Woluwé	10/05/98
2.37.94	Marie Bruyère	Nivelles	23/04/05
2.41.24	Hélène Forêt	Louvain-la-Neuve	27/06/12
2.41.65	Eglantine Nyssen	Forest	24/04/10

## Scolaires

2.19.58	Ingrid Cecchi	Tessenderlo	27/09/00
2.24.40	Géraldine Coulon	Heusden-Zolder	23/08/15
2.26.80i	Véronique Trussart	Gent	15/02/09
2.27.21	Elise Antoine	Dampicourt	10/05/14
2.27.52	Marie Stavart	Braine-l'Alleud	11/05/13
2.28.01	An Adriaenssen	Louvain-la-Neuve	31/08/05
2.29.52	Yewbdar Denys	Naimette, Liège	03/06/12
<b>2.29.68</b>	<b>Charlotte Verhoeven</b>	<b>Woluwé</b>	<b>10/09/16</b>
2.29.7m	Christine Depaue		-/-/84
2.29.8m	Agnès Depaue	Salzennes, Namur	18/08/84
2.30.10	Stéphanie De Beusscher	La Louvière	19/04/96
2.31.04	Camille Richard	Naimette, Liège	23/05/09
2.33.09	Laure Vandenhoeck	Naimette, Liège	30/04/05
2.34.06	Marion Forêt	Herve	02/05/15
2.34.28	Evy Depierreux		-/-/90

## Cadettes

2.25.53	Yewbdar Denys	Anderlecht	31/10/10
2.27.98	Ingrid Cecchi	Forest	12/09/98
2.28.13	Charlotte Verhoeven	Nivelles	27/04/13
2.30.36	Elise Antoine	Dampicourt	25/05/13
<b>2.30.57</b>	<b>Clémence Colassin</b>	<b>Perwez</b>	<b>28/05/16</b>
2.32.34	Valérie Depaue		-/-/87
2.32.61	Géraldine Coulon	Heysel, Bruxelles	30/06/13
2.32.9m	Camille Richard	Tournai	10/05/08
2.33.57	Véronique Trussart	Schaerbeek	30/09/07
2.33.73	Laure Vandenhoeck	Woluwé	09/05/04
2.34.00	Agnès Depaue		-/-/83
2.35.1m	Evy Depierreux		-/-/89
2.35.18	Marie Stavart	Herve	07/05/11
2.35.73	Emma Descamps	Andenne	13/09/15
2.36.39	Emilie Christophe	Jambes, Namur	30/06/00

## W35

2.57.9m	Monique Baudoin	Salzennes, Namur	02/05/87
---------	-----------------	------------------	----------

## W40

<b>2.59.25</b>	<b>Véronique Detry</b>	<b>Herve</b>	<b>05/06/16</b>
2.59.7m	Anne Igosse	Barvaux	16/05/93
3.02.3m	Marie-Claude Willemart	Arlon	08/05/94
3.11.10	Anne-Marie Legros	Verviers	06/06/04
3.13.6m	Christiane Michils	Louvain-la-Neuve	08/06/87
3.24.14	Florence Vanderheyde	Perwez	03/04/15
3.36.52	Karine Legrand	Forest	08/06/08

## W45

3.14.68	Brigitte Bongartz	Schaerbeek	06/04/03
3.17.70	Anne-Marie Legros	Naimette, Liège	10/06/06
3.33.44	Karine Legrand	Louvain-la-Neuve	26/04/09

## W50

3.53.24	Jocelyne Burnotte	Bertrix	19/09/09
---------	-------------------	---------	----------

## I.1000 M

### Toutes catégories

3.05.53	Ingrid Cecchi	Tessenderlo	28/06/00
3.11.97	Elise Antoine	Dilbeek	23/07/14
3.17.35	Charlotte Verhoeven	Braine-l'Alleud	29/09/13
3.17.7m	Géraldine Coulon	Rouen, France	24/06/12
3.21.1m	Christine Depaue	Nivelles	-/-/83
3.25.0m	Mathilde Goffin	Louvain-la-Neuve	12/04/95
3.25.87	Laure Vandenhoeck	Verviers	28/08/04
3.26.0m	Valérie Depaue		-/-/87
3.26.48	Marie Stavart	Rouen, France	26/06/11
3.29.3m	Evy Depierreux		-/-/90
3.30.0m	Agnès Depaue		-/-/85
3.32.10	Marie Bruyère	Nivelles	21/06/03
3.33.49	Laure-Anne Minsart	Louvain-la-Neuve	20/10/96
3.36.3m	Marine Coppens	Rouen, France	23/06/13
3.37.8m	Fiona Ollevier	Rouen, France	23/06/13

## Juniors

3.05.73i	Ingrid Cecchi	Gent	03/03/01
----------	---------------	------	----------

## Scolaires

3.05.53	Ingrid Cecchi	Tessenderlo	28/06/00
3.11.97	Elise Antoine	Dilbeek	23/07/14
3.21.1m	Christine Depaue	Nivelles	-/-/83
3.29.3m	Evy Depierreux		-/-/90
3.30.0m	Agnès Depaue		-/-/85
3.32.10	Marie Bruyère	Nivelles	21/06/03
3.39.10	Emilie Christophe	St-J d'Angély, Fr.	06/04/02
3.39.56	Adrienne Sallets	St-J d'Angély, Fr.	06/04/02
3.46.45	Lisa Vanden Bulcke	Braine-l'Alleud	29/09/13
3.48.89	Aurélien Caron	Verviers	28/08/04



## MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / DAMES

### Cadettes

3.17.35	Charlotte Verhoeven	Braine-l'Alleud	29/09/13
3.17.59	Ingrid Cecchi	Rixensart	04/10/98
3.17.7m	Géraldine Coulon	Rouen, Fr.	24/06/12
3.21.02	Elise Antoine	Braine-l'Alleud	29/09/13
3.25.0m	Mathilde Goffin	Louvain-la-Neuve	12/04/95
3.25.87	Laure Vandenhoeck	Verviers	28/08/04
3.26.0m	Valérie Depaue		-/-/87
3.26.48	Marie Stavart	Rouen, Fr.	26/06/11
3.33.49	Laure-Anne Minsart	Louvain-la-Neuve	20/10/96
3.33.7m	Agnès Depaue	Nivelles	-/-/83

### W40

4.28.9m	Christiane Michils	Waterloo	-/-/87
---------	--------------------	----------	--------

## I.500 M

### Toutes catégories

4.55.09	An Adriaenssen	Oordegem	02/07/05
4.56.48	Yewbdar Denys	Dampicourt	10/05/14
4.58.6m	Louise Deldicque	Tournai	10/05/08
5.02.14	Ingrid Cecchi	Louvain-la-Neuve	30/06/02
5.03.1m	Evy Depierreux	Poissy, France	13/10/90
5.03.39	Céline Mahée	Herve	21/05/11
5.08.02	Charlotte Verhoeven	Dampicourt	25/05/13
5.09.45	Elise Antoine	Merksem	23/08/14
5.13.71	Agnès Depaue	Boitsfort	-/-/84



Manon Roelandts

5.17.64	Alexandra Tondeur	Verviers	13/05/06
5.19.59	Sophie Bodson	Obourg	13/05/00
5.21.69	Christine Depaue		-/-/83
5.22.14	Mathilde Goffin	Tournai	05/05/96
5.22.44	Emma Descamps	Perwez	25/04/15
5.22.54	Aude Verheggen	Saint-Ghislain	07/05/00
5.22.57	Adrienne Sallets	Ninove	02/07/03
5.24.13	Margot Chavée	Naimette, Liège	23/05/09
5.24.50	Emilie Christophe	Louvain-la-Neuve	28/04/02
5.25.6m	Stéphanie De Beusscher	Louvain-la-Neuve	08/10/95
5.25.99	Marie Bruyère	Dampicourt	04/05/03
5.27.8m	Sophie Zubiolo	Châtelineau	21/04/91
5.27.9m	Emily Devick	Châtelineau	21/04/91
5.28.68	Géraldine Bauwin	Jambes, Namur	21/05/98
5.30.15	Manon Roelandts	Verviers	23/05/15
5.30.9m	Séverine Martin	Louvain-la-Neuve	08/10/95

### Séniiores

4.58.6m	Louise Deldicque	Tournai	10/05/08
5.03.39	Céline Mahée	Herve	21/05/11
5.31.50	Séverine André	Schaerbeek	30/09/12
5.48.2m	Dominique Barthe	Louvain-la-Neuve	20/04/87
5.52.3m	Aline Debecker	Arlon	08/05/94
6.31.14	Séverine Martin	Louvain-la-Neuve	30/04/00

### Juniiores

4.56.48	Yewbdar Denys	Dampicourt	10/05/14
5.02.14	Ingrid Cecchi	Louvain-la-Neuve	30/06/02
5.11.53	Evy Depierreux		-/-/92
5.17.64	Alexandra Tondeur	Verviers	13/05/06
5.27.8m	Sophie Zubiolo	Châtelineau	21/04/91
5.27.99	Adrienne Sallets	Woluwé	09/05/04
5.29.04	Marie Bruyère	Nivelles	29/05/04
5.43.5m	Aude Verheggen	Obourg	06/05/01
<b>5.49.98</b>	<b>Elise Antoine</b>	<b>Jambes, Namur</b>	<b>01/05/16</b>
5.55.50	Séverine Martin	Woluwé	10/05/98
<b>6.03.01</b>	<b>Sarah Buissin</b>	<b>Verviers</b>	<b>14/05/16</b>
6.08.3m	Gwendoline Hustinx	Barvaux	16/05/93
6.12.0m	Soëli Brabant	Eupen	07/05/95
6.17.9m	Katia Louagie	Rixensart	-/-/84

### Scolaires

4.55.09	An Adriaenssen	Oordegem	02/07/05
5.00.95	Yewbdar Denys	Jambes, Namur	09/07/11
5.03.1m	Evy Depierreux	Poissy, France	13/10/90
5.07.15	Ingrid Cecchi	Jambes, Namur	01/10/00
5.09.45	Elise Antoine	Merksem	23/08/14
5.13.71	Agnès Depaue	Boitsfort	-/-/84
5.19.59	Sophie Bodson	Obourg	13/05/00
5.21.69	Christine Depaue		-/-/83
5.22.14	Mathilde Goffin	Tournai	05/05/96
5.22.54	Aude Verheggen	Saint-Ghislain	07/05/00
5.22.57	Adrienne Sallets	Ninove	02/07/03
5.24.50	Emilie Christophe	Louvain-la-Neuve	28/04/02
5.25.99	Marie Bruyère	Dampicourt	04/05/03



5.27.9m	Emily Devick	Châtelineau	21/04/91
5.32.24	Géraldine Bauwin	Saint-Ghislain	09/05/99

### Cadettes

4.58.81	Yewbdar Denys	Oordegem	05/09/10
5.08.02	Charlotte Verhoeven	Dampicourt	25/05/13
5.19.67	Elise Antoine	Naimette, Liège	13/09/13
5.22.44	Emma Descamps	Perwez	25/04/15
5.23.4m	Agnès Depaue	Boitsfort	-/-/83
5.24.13	Margot Chavée	Naimette, Liège	23/05/09
5.25.57i	Mathilde Goffin	Gent	07/01/95
5.25.6m	Stéphanie De Beusscher	Louvain-la-Neuve	08/10/95
5.28.3m	Evy Depierreux	Woluwé	29/04/89
5.28.68	Géraldine Bauwin	Jambes, Namur	21/05/98
5.29.34	Emilie Christophe	Obourg	13/05/00
5.29.57	Adrienne Sallets	Forest	24/05/01
5.30.15	Manon Roelandts	Verviers	23/05/15
5.30.9m	Séverine Martin	Louvain-la-Neuve	08/10/95
5.31.48	Marine Sillien	Rixensart	04/10/15

### W35

6.00.2m	Nadine Mawet	Salzennes, Namur	02/05/87
7.09.02	Annie Blockx	Nivelles	28/05/05

### W40

6.02.2m	Anne Igosse	Barvaux	16/05/93
6.54.5m	Christiane Michils		-/-/87
7.21.55	Nicole Vast	Nivelles	24/05/03

## MILE

### Toutes catégories

5.23.29	Yewbdar Denys	Kessel-Lo	09/08/14
5.27.9m	Louise Deldicque	Louvain-la-Neuve	21/06/08
6.04.15	Manon Roelandts	Perwez	16/10/15
6.09.54	Géraldine Bauwin	Jambes, Namur	20/08/99
6.23.79	Aude Verheggen	Jambes, Namur	27/06/01
6.25.24	Elisa Vancolen	Perwez	16/10/15
6.33.17	Manon Grignard	Perwez	16/10/15
6.42.53	Alice Gillain	Nivelles	30/09/11
7.23.38	Véronique Detry	Perwez	16/10/15
7.46.96	Benjamine Libert	Louvain-la-Neuve	25/06/06
8.23.1m	Karine Legrand	Louvain-la-Neuve	21/06/08

### Séniiores

5.27.9m	Louise Deldicque	Louvain-la-Neuve	21/06/08
---------	------------------	------------------	----------

### Juniiores

5.23.29	Yewbdar Denys	Kessel-Lo	09/08/14
6.23.79	Aude Verheggen	Jambes, Namur	27/06/01

### Scolaires

5.25.00	Yewbdar Denys	Heysel, Bruxelles	06/10/12
6.09.54	Géraldine Bauwin	Jambes, Namur	20/08/99
6.33.17	Manon Grignard	Perwez	16/10/15

### Cadettes

5.34.49	Yewbdar Denys	Braine-l'Alleud	26/09/10
6.04.15	Manon Roelandts	Perwez	16/10/15
6.25.24	Elisa Vancolen	Perwez	16/10/15
6.42.53	Alice Gillain	Nivelles	30/09/11

### W40

7.23.38	Véronique Detry	Perwez	16/10/15
8.23.1m	Karine Legrand	Louvain-la-Neuve	21/06/08

### W45

7.46.96	Benjamine Libert	Louvain-la-Neuve	25/06/06
---------	------------------	------------------	----------

## 3.000 M

### Toutes catégories

10.21.24	Louise Deldicque	Boitsfort	22/06/08
10.30.38	Yewbdar Denys	Herve	18/05/13
10.50.64	Evy Depierreux	Merksem	07/09/91
11.09.30	Elise Antoine	Braine-l'Alleud	24/05/14
11.15.21	Céline Mahée	Louvain-la-Neuve	29/06/11
11.19.78	An Adriaenssen	Dampicourt	01/10/05
11.38.11	Ingrid Cecchi	Jambes, Namur	30/06/00
11.47.65	Géraldine Bauwin	Rixensart	01/01/99
11.53.00	Emily Devick	Boitsfort	27/04/91
12.05.27	<b>Marine Sillien</b>	<b>Jambes, Namur</b>	<b>30/04/16</b>
12.05.38	Adrienne Sallets	Forest	05/10/03
12.09.2m	Emilie Christophe	Braine-l'Alleud	21/09/02
12.10.78	Marie Bruyère	La Rochelle, Fr.	13/04/03
12.15.43	<b>Marion Forêt</b>	<b>Verviers</b>	<b>14/05/16</b>
12.16.2m	Dominique Barthe	Louvain-la-Neuve	20/04/88
12.18.71	<b>Manon Roelandts</b>	<b>Herve</b>	<b>07/05/16</b>
12.21.07	Jana Dvorakova	Herve	08/05/05
12.27.85	Véronique Trussart	Louvain-la-Neuve	30/06/10
12.32.4m	Christine Depaue		-/-/84
12.33.3m	Aude Verheggen	Oordegem	16/04/01

### Séniiores

10.21.24	Louise Deldicque	Boitsfort	22/06/08
11.15.21	Céline Mahée	Louvain-la-Neuve	29/06/11
12.16.2m	Dominique Barthe	Louvain-la-Neuve	20/04/88
12.17.88	Marie Bruyère	Nivelles	20/05/06
12.21.07	Jana Dvorakova	Herve	08/05/05
12.52.39	Géraldine Bauwin	Dampicourt	04/05/03
12.54.95	Emilie Christophe	Verviers	13/05/06
13.37.6m	Christine Depaue	Louvain-la-Neuve	20/04/88
13.46.81	Séverine André	Louvain-la-Neuve	30/06/10



## Juniors

10.30.38	Yewbdar Denys	Herve	18/05/13
11.13.70	Louise Deldicque	Jambes, Namur	16/07/00
<b>12.15.43</b>	<b>Marion Forêt</b>	<b>Verviers</b>	<b>14/05/16</b>
12.17.88	Adrienne Sallets	Naimette, Liège	03/10/04
12.27.85	Véronique Trussart	Louvain-la-Neuve	30/06/10
12.30.11	Géraldine Bauwin	Obourg	06/05/01
12.33.3m	Aude Verheggen	Oordegem	16/04/01
12.37.25	Joëlle Brabant	La Louvière	16/06/95
12.46.8m	Agnès Depaue		-/-/86
12.57.0m	Sophie Zubiolo		-/-/91

## Scolaires

10.43.09	Yewbdar Denys	Herve	12/05/12
10.50.64	Evy Depierreux	Merksem	07/09/91
11.09.30	Elise Antoine	Braine-l'Alleud	24/05/14
11.19.78	An Adriaenssen	Dampicourt	01/10/05
11.38.11	Ingrid Cecchi	Jambes, Namur	30/06/00
11.47.65	Géraldine Bauwin	Rixensart	-/-/99
11.53.00	Emily Devick	Boitsfort	27/04/91
<b>12.05.27</b>	<b>Marine Sillien</b>	<b>Jambes, Namur</b>	<b>30/04/16</b>
12.05.38	Adrienne Sallets	Forest	05/10/03
12.09.2m	Emilie Christophe	Braine-l'Alleud	21/09/02

## W40

16.11.31	Nicole Vast	La Louvière	08/06/03
----------	-------------	-------------	----------

## W45

13.52.54	Fabienne Garitte	Forest	08/06/08
14.20.40	Pascale Stas	Verviers	06/06/10
17.05.43	Nicole Vast	Verviers	09/06/07

## W50

15.16.39	Pascale Stas	Schaerbeek	07/06/15
----------	--------------	------------	----------

## 5.000 M

### Toutes catégories

17.37.12	Yewbdar Denys	Lier	30/06/13
17.39.13	Louise Deldicque	Naimette, Liège	06/07/08
21.31.37	Adrienne Sallets	Arlon	29/05/04
21.40.1m	Emilie Christophe	Andenne	08/08/03
22.20.11	Jana Dvorakova	Louvain-la-Neuve	31/08/05
23.28.85	Anne Laure Celenza	Oordegem	01/05/15
25.39.38	Valérie Clissen	Louvain-la-Neuve	31/08/05

### Séniors

17.39.13	Louise Deldicque	Naimette, Liège	06/07/08
22.20.11	Jana Dvorakova	Louvain-la-Neuve	31/08/05
23.01.01	Emilie Christophe	Louvain-la-Neuve	31/08/05
23.28.85	Anne Laure Celenza	Oordegem	01/05/15
25.39.38	Valérie Clissen	Louvain-la-Neuve	31/08/05

## Juniors

17.37.12	Yewbdar Denys	Lier	30/06/13
18.52.03	Louise Deldicque	Naimette, Liège	02/09/00
21.31.37	Adrienne Sallets	Arlon	29/05/04
21.40.1m	Emilie Christophe	Andenne	08/08/03

## 10.000 M

### Toutes catégories

36.08.23	Louise Deldicque	Jambes, Namur	02/07/08
38.51.68	Yewbdar Denys	Naimette, Liège	03/05/14

### Séniors

36.08.23	Louise Deldicque	Jambes, Namur	02/07/08
----------	------------------	---------------	----------

## Juniors

38.51.68	Yewbdar Denys	Naimette, Liège	03/05/14
----------	---------------	-----------------	----------

## 80 M HAIES

### Cadettes (0,762)

12.02	-0,1	Zoé Brahy	Oordegem	25/08/11
12.75		Joy Ollevier	Rouen, Fr.	26/06/11
12.78	-0,6	Géraldine Coulon	Herentals	24/08/13
12.82	0,2	Odile Joblin	Gent	26/08/12
12.89	-0,3	Caroline Lahaye	Spa	24/05/99
13.03	1,6	Florine Croquet	Lier	30/06/13
13.20	0,1	Cécile Jamart	Spa	24/05/99
13.25	-1,3	Véronique Trussart	Schaerbeek	29/09/07
13.36	-0,8	Fanny Savary	Ninove	14/06/13
13.38	1,1	Astrida Rotsaert	Oordegem	11/09/99
	<b>1,0</b>	<b>Astrid Pirotte</b>	<b>Herve</b>	<b>07/05/16</b>
13.41	0,0	Shannon Heenan	Louvain-la-Neuve	27/06/12
13.42	-1,3	Alicia Chevalier	Spa	17/05/08
13.76	<b>0,4</b>	<b>Manon Six</b>	<b>Herve</b>	<b>07/05/16</b>
13.97	-0,4	Emeline Nysten	Edegem	10/08/07

## 100 M HAIES

### Toutes catégories (0,838)

14.16	-0,1	Zoé Brahy	Mouscron	01/07/15
14.49	1,5	Caroline Lahaye	Herve	11/09/04
14.58	0,7	Véronique Trussart	Braine-l'Alleud	01/06/14
<b>14.93</b>	<b>1,7</b>	<b>Géraldine Coulon</b>	<b>Heysel, Bruxelles</b>	<b>19/06/16</b>
15.75	-1,0	Odile Joblin	Gentbrugge	08/08/15
16.16	-0,1	Alicia Chevalier	Louvain-la-Neuve	26/06/13
16.39	2,0	Marie Stavart	Schaerbeek	26/09/15
16.67	0,4	Lorella Barzotto	Herve	18/05/13
17.11	1,1	Cécile Jamart	Herentals	25/05/02



17.0m	Sophie De Brouwer	Châtelineau	21/04/91
17.0m	Sophie Zubiolo		-/-/94
17.71	Jacqueline Schulte	Heverlee, Leuven	01/05/03
17.76	Elisabeth Van Overbeke	Tournai	05/05/91
17.80 -0,6	Emeline Nysten	Herve	21/05/11
17.88 0,9	Stéphanie Noël	Louvain-la-Neuve	20/04/02
18.00 0,5	Louise Themelin	Jambes, Namur	18/04/09
18.15 0,0	Séverine André	Schaerbeek	30/09/12
18.2m	Sophie Cauderlier	Châtelineau	21/04/91
18.51 -2,4	Isabelle Vermeulen	Dampicourt	04/05/03
19.19 -0,1	Elisa Barzotto	Louvain-la-Neuve	26/06/13

### Séniiores (0,838)

14.49 1,5	Caroline Lahaye	Herve	11/09/04
14.58 0,7	Véronique Trussart	Braine-l'Alleud	01/06/14
16.16 -0,1	Alicia Chevalier	Louvain-la-Neuve	26/06/13
17.0m	Sophie Zubiolo		-/-/94
17.66	Cécile Jamart	Woluwé	09/05/04
17.71	Jacqueline Schulte	Heverlee, Leuven	01/05/03
17.88 0,9	Stéphanie Noël	Louvain-la-Neuve	20/04/02
18.00 0,5	Louise Themelin	Jambes, Namur	18/04/09
18.15 0,0	Séverine André	Schaerbeek	30/09/12
18.76	Isabelle Vermeulen	Saint-Ghislain	07/05/00
18.79 -1,3	Emeline Nysten	Nivelles	19/05/12
18.9m -0,5	Sophie Cauderlier	Louvain-la-Neuve	25/04/93
19.19 -0,1	Elisa Barzotto	Louvain-la-Neuve	26/06/13

### Juniiores (0,838)

14.16 -0,1	Zoé Brahy	Mouscron	01/07/15
<b>14.93 1,7</b>	<b>Géraldine Coulon</b>	<b>Heysel, Bruxelles</b>	<b>19/06/16</b>
15.52 0,4	Véronique Trussart	Schaerbeek	24/09/11
15.55 0,0	Caroline Lahaye	Charleroi	21/09/02
15.75 -1,0	Odile Joblin	Gentbrugge	08/08/15
16.39 2,0	Marie Stavart	Schaerbeek	26/09/15
16.67 0,4	Lorella Barzotto	Herve	18/05/13
17.11 1,1	Cécile Jamart	Herentals	25/05/02
17.0m	Sophie De Brouwer	Châtelineau	21/04/91
17.24 0,7	Alicia Chevalier	Louvain-la-Neuve	27/06/12
17.76	Elisabeth Van Overbeke	Tournai	05/05/91
17.80 -0,6	Emeline Nysten	Herve	21/05/11
17.92	Sophie Zubiolo		-/-/92
18.2m	Sophie Cauderlier	Châtelineau	21/04/91
19.20 -1,4	Elisa Barzotto	Nivelles	29/04/12

### Scolaires (0,762)

14.12 0,0	Zoé Brahy	Lier	30/06/13
14.82 1,6	Odile Joblin	Braine-l'Alleud	24/05/14
15.57 -0,5	Géraldine Coulon	Heysel, Bruxelles	28/06/14
15.70 -0,5	Marie Stavart	Heysel, Bruxelles	28/06/14
15.77 -0,6	Véronique Trussart	Louvain-la-Neuve	26/04/09
16.20 1,1	Cécile Jamart	Forest	19/05/01
16.38 0,0	Camille Demolder	Nivelles	01/05/10
16.67	Sophie De Brouwer	Saint-Ghislain	04/06/90
16.70 1,2	Lorella Barzotto	Oordegem	02/09/12
16.73 0,5	Florine Croquet	Oordegem	31/08/14
17.33 0,7	Shannon Heenan	Lier	21/06/14



Marie Stavart

17.57 -1,1	Emeline Nysten	Jambes, Namur	16/08/08
17.7m	Elisabeth Van Overbeke		-/-/90
18.36 0,0	Louise Themelin	Schaerbeek	25/09/04
18.2m	Sophie Cauderlier		-/-/90

## 300 M HAIES

### Cadettes (0,762)

48.96	Emeline Nysten	Oordegem	02/08/07
49.40	Shannon Heenan	Herve	26/05/12
<b>50.06</b>	<b>Astrid Pirotte</b>	<b>Rixensart</b>	<b>23/04/16</b>
51.10	Fanny Savary	Dampicourt	25/05/13
51.87	Sandrine Spletinckx	Verviers	26/04/08
52.04	Astrida Rotsaert	Spa	24/05/99
52.23	Lorella Barzotto	Nivelles	01/05/10
52.78	Emilie Kersten	Louvain-la-Neuve	20/05/01
53.15	Laure-Anne Minsart	Woluwé	08/05/97
53.27	Marie Merch	Louvain-la-Neuve	02/05/04
<b>53.49</b>	<b>Merel Tange</b>	<b>Jambes, Namur</b>	<b>30/04/16</b>
54.06	Florine Croquet	Nivelles	27/04/13
55.26	Catherine Fonsny	Forest	28/05/95
55.27	Mathilde Goffin	Forest	28/05/95
55.44	Amélie Steenput	Verviers	30/08/03



## 400 M HAIES

### Toutes catégories (0,762)

60.78	Véronique Trussart	Heysel, Bruxelles	27/07/14
65.55	Stéphanie Noël	Burcht	01/08/04
70.04	Céline Ninane	Mouscron	31/08/13
70.47	Cécile Jamart	Heverlee, Leuven	18/05/02
70.75	Emeline Nysten	Louvain-la-Neuve	23/08/08
71.18	Isabelle Vermeulen	Jambes, Namur	16/07/00
71.42	Shannon Heenan	Mouscron	03/07/14
73.14	Fanny Savary	Verviers	23/05/15
74.19	Laure-Anne Minsart	Forest	23/10/99
<b>74.87</b>	<b>Manon Roelandts</b>	<b>Jambes, Namur</b>	<b>30/04/16</b>
75.22	Lorella Barzotto	Herve	07/05/11
76.58	Adrienne Sallets	Verviers	30/08/03
78.61	Camille Bousez	Naimette, Liège	02/10/04
80.07	Madeline Willems	Perwez	23/08/15
81.52	Géraldine Bauwin	Herve	15/05/99
82.71	Marie Merch	Naimette, Liège	30/04/05
84.03	Elisa Barzotto	Nivelles	01/05/10

### Séniiores (0,762)

60.78	Véronique Trussart	Heysel, Bruxelles	27/07/14
65.55	Stéphanie Noël	Burcht	01/08/04
71.18	Isabelle Vermeulen	Jambes, Namur	16/07/00
78.83	Emeline Nysten	Kessel-Lo	09/05/15
80.07	Madeline Willems	Perwez	23/08/15

### Juniiores (0,762)

70.47	Cécile Jamart	Heverlee, Leuven	18/05/02
74.00	Emeline Nysten	Naimette, Liège	22/05/10
<b>74.92</b>	<b>Fanny Savary</b>	<b>Nivelles</b>	<b>21/05/16</b>

### Scolaires (0,762)

70.04	Céline Ninane	Mouscron	31/08/13
70.75	Cécile Jamart	Louvain-la-Neuve	20/05/01
	Emeline Nysten	Louvain-la-Neuve	23/08/08
71.42	Shannon Heenan	Mouscron	03/07/14
73.14	Fanny Savary	Verviers	23/05/15
74.19	Laure-Anne Minsart	Forest	23/10/99
<b>74.87</b>	<b>Manon Roelandts</b>	<b>Jambes, Namur</b>	<b>30/04/16</b>
75.22	Lorella Barzotto	Herve	07/05/11
76.58	Adrienne Sallets	Verviers	30/08/03
78.61	Camille Bousez	Naimette, Liège	02/10/04
81.52	Géraldine Bauwin	Herve	15/05/99
82.71	Marie Merch	Naimette, Liège	30/04/05
84.03	Elisa Barzotto	Nivelles	01/05/10

### W35 (0,762)

72.35	Isabelle Vermeulen	Louvain-la-Neuve	20/05/01
-------	--------------------	------------------	----------

### W40 (0,762)

72.38	Isabelle Vermeulen	Heysel, Bruxelles	08/07/06
-------	--------------------	-------------------	----------

## 1.500 M STEEPLE

### Cadettes (0,762)

5.49.15	Adrienne Sallets	Herentals	27/07/01
6.33.36	Laure Vandenhoeck	Forest	19/10/03

## 2.000 M STEEPLE

### Toutes catégories (0,762)

7.19.05	Louise Deldicque	Louvain-la-Neuve	26/06/05
8.11.59	Adrienne Sallets	Zwijndrecht	03/08/03
8.39.55	Marie Bruyère	Ninove	19/07/03

### Séniiores (0,762)

7.19.05	Louise Deldicque	Louvain-la-Neuve	26/06/05
---------	------------------	------------------	----------

### Scolaires (0,762)

8.11.59	Adrienne Sallets	Zwijndrecht	03/08/03
8.39.55	Marie Bruyère	Ninove	19/07/03

## 3.000 M STEEPLE

### Toutes catégories (0,762)

10.59.06	Louise Deldicque	Oudenaarde	29/07/08
12.54.84	Adrienne Sallets	Naimette, Liège	27/06/04

### Séniiores (0,762)

10.59.06	Louise Deldicque	Oudenaarde	29/07/08
----------	------------------	------------	----------

### Juniiores (0,762)

12.54.84	Adrienne Sallets	Naimette, Liège	27/06/04
----------	------------------	-----------------	----------

## HAUTEUR

### Toutes catégories

1,70	Sophie De Brouwer	Braine-l'Alleud	27/09/91
1,65	Virginie Delfosse		-/-/93
1,61i	Véronique Trussart	Gent	02/02/14
1,55	Alexia Beudelot	Jambes, Namur	11/09/10
1,54	Alicia Chevalier	Nivelles	01/05/10
1,53	Mathilde Goffin	Rixensart	27/04/97
	Zoé Brahy	Nivelles	04/05/13
1,51	Caroline Lahaye	Schaerbeek	25/09/04
1,50	Sophie Zubiolo	Naimette, Liège	25/06/95
1,50i	Emma Pharaoh	Gent	22/01/11
1,50	Estelle Nysten	Nivelles	29/04/12
	<b>Zoé Delos</b>	<b>Dampicourt</b>	<b>16/04/16</b>
	<b>Astrid Pirotte</b>	<b>Dampicourt</b>	<b>16/04/16</b>
	<b>Mallen Jallow</b>	<b>Jambes, Namur</b>	<b>30/04/16</b>



## MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 /DAMES

1,49	Géraldine Coulon	Heysel, Bruxelles	28/06/14
	Marie Stavart	Heysel, Bruxelles	28/06/14
1,45	Sophie Cauderlier	Châtelineau	21/04/91
	Olga Pirlot	Naimette, Liège	23/05/09
	Marie Joannes	Braine-l'Alleud	30/04/11
	<b>Héloïse Vanderheyde</b>	<b>Louvain-la-Neuve</b>	<b>29/06/16</b>
1,43	Vanessa Schiemsky	Braine-l'Alleud	19/04/08
1,41	Cécile Jamart	Obourg	22/09/01
1,40	Nathalie Goossens	Forest	16/05/98
	Jessica Cordier	Saint-Ghislain	07/05/00
	Louise Themelin	Dampicourt	06/10/01
	Mailys Franic	Braine-l'Alleud	19/04/08
	Sandrine Spletinckx	Spa	01/05/09
	Eglantine Nyssen	Forest	15/05/10

### Séniore

1,65	Sophie De Brouwer	Eupen	07/05/95
1,61i	Véronique Trussart	Gent	02/02/14
1,60	Virginie Delfosse	Sart-Tilman, Liège	07/04/95
1,51	Caroline Lahaye	Schaerbeek	25/09/04
1,50	Sophie Zubiolo	Naimette, Liège	25/06/95
	Alicia Chevalier	Dampicourt	26/04/14
1,40	Sophie Cauderlier	Louvain-la-Neuve	25/04/93
	Mathilde Goffin	Woluwé	09/05/04
1,35	Christine Depaue	Salzennes, Namur	02/05/87
	Isabelle Vermeulen	Saint-Ghislain	07/05/00
1,31	Séverine André	Schaerbeek	30/09/12
1,25	Caroline Ego	Dilbeek	23/07/14
1,20	Cécile Jamart	Verviers	13/05/06

### Juniore

1,70i	Sophie De Brouwer	Tirlemont	29/12/90
1,65	Virginie Delfosse		-/-/93
1,57	Véronique Trussart	Schaerbeek	24/09/11
1,45	Sophie Cauderlier	Châtelineau	21/04/91
	Mathilde Goffin	Woluwé	10/05/98
	Alicia Chevalier	Braine-l'Alleud	30/04/11
<b>1,45i</b>	<b>Géraldine Coulon</b>	<b>Gent</b>	<b>07/02/16</b>
1,43	Vanessa Schiemsky	Braine-l'Alleud	19/04/08
1,42	Caroline Lahaye	Charleroi	21/09/02
1,40	Eglantine Nyssen	Forest	15/05/10
	Alexia Beaudelot	Gent	03/02/13
1,40i	Marie Stavart	Gent	01/02/15
1,35	Christine Depaue		-/-/85
	Jessica Cordier	Obourg	06/05/01
1,35i	Cécile Jamart	Gent	03/02/02

### Scolaires

1,63	Sophie De Brouwer	Rixensart	29/09/90
1,59	Virginie Delfosse		-/-/92
1,56	Véronique Trussart	Verviers	26/04/08
1,54	Alicia Chevalier	Nivelles	01/05/10
1,53	Mathilde Goffin	Rixensart	27/04/97
	Alexia Beaudelot	Herve	07/05/11
	Zoé Brahy	Nivelles	04/05/13
1,50i	Emma Pharaoh	Gent	22/01/11

1,50	Estelle Nysten	Nivelles	03/05/14
	<b>Mallen Jallow</b>	<b>Jambes, Namur</b>	<b>30/04/16</b>
1,49	Géraldine Coulon	Heysel, Bruxelles	28/06/14
	Marie Stavart	Heysel, Bruxelles	28/06/14
1,41	Cécile Jamart	Obourg	22/09/01
	Vanessa Schiemsky	Louvain-la-Neuve	24/06/07
1,40	Sophie Cauderlier	Woluwé	26/05/90
	Jessica Cordier	Saint-Ghislain	07/05/00
	Sandrine Spletinckx	Spa	01/05/09

### Cadettes

1,58	Véronique Trussart	Braine-l'Alleud	05/05/07
1,55	Alexia Beaudelot	Jambes, Namur	11/09/10
1,51	Alicia Chevalier	Schaerbeek	27/09/08
1,50	Virginie Delfosse	Louvain-la-Neuve	22/09/90
	Mathilde Goffin	Louvain-la-Neuve	22/10/95
	Estelle Nysten	Nivelles	29/04/12
	<b>Zoé Delos</b>	<b>Dampicourt</b>	<b>16/04/16</b>
	<b>Astrid Pirotte</b>	<b>Dampicourt</b>	<b>16/04/16</b>
1,45	Olga Pirlot	Naimette, Liège	23/05/09
	Marie Joannes	Braine-l'Alleud	30/04/11
	<b>Héloïse Vanderheyde</b>	<b>Louvain-la-Neuve</b>	<b>29/06/16</b>
1,40	Nathalie Goossens	Forest	16/05/98
	Louise Themelin	Dampicourt	06/10/01
	Mailys Franic	Braine-l'Alleud	19/04/08
	Mallen Jallow	Dampicourt	26/04/14

### W35

1,38	Isabelle Vermeulen	Verviers	06/06/04
------	--------------------	----------	----------

### W40

1,38	Isabelle Vermeulen	Naimette, Liège	10/06/06
<b>1,15i</b>	<b>Florence Vanderheyde</b>	<b>Woluwé</b>	<b>19/12/15</b>

### W45

1,20	Fabienne Garitte	Louvain-la-Neuve	22/08/09
	Isabelle Vermeulen	Verviers	09/06/13

### W50

1,10	Jocelyne Burnotte	Verviers	14/06/09
------	-------------------	----------	----------

## PERCHE

### Toutes catégories

3,95	Sophie Zubiolo	Jambes, Namur	02/07/95
<b>3,30</b>	<b>Mallen Jallow</b>	<b>Naimette, Liège</b>	<b>31/07/16</b>
3,10	Pauline Bednarek	Herve	21/05/11
	Marie Joannes	Mouscron	02/06/12
	Mathilde De Meue	Verviers	23/05/15
3,06	Sophie Delguste	Wareme	20/06/12
3,00	Séverine André	Nivelles	26/06/10
2,80	Fanny Savary	Nivelles	04/05/13
2,66i	Manon Watteyne	Louvain-la-Neuve	14/12/14



## MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / DAMES



Véronique Detry et Florence Vanderheyde

2,60	Emilie Bruyère	Louvain-la-Neuve	25/08/07
	Aurélie Lemahieu	Nivelles	27/05/09
2,50	Vanessa Schiemsy	Louvain-la-Neuve	25/08/07
2,40	Amandine Degraeve	Nivelles	30/05/09
<b>2,35</b>	<b>Merel Tange</b>	<b>Louvain-la-Neuve</b>	<b>29/06/16</b>
2,30	Aline Mareschal	Nivelles	18/04/07
	Florence Gathon	Louvain-la-Neuve	26/06/13
2,20	Séverine Martin	Naimette, Liège	22/06/97
	Olga Pirlot	Spa	01/05/09
2,10	Marie Stavart	Verviers	14/08/11
2,00	Cécile Jamart	Naimette, Liège	20/06/99
	Emeline Nysten	Spa	01/05/09
	Aurore Vanden Bulcke	Nivelles	01/05/10

### Sénières

3,95	Sophie Zubiolo	Jambes, Namur	02/07/95
3,10	Pauline Bednarek	Herve	21/05/11
3,00	Séverine André	Nivelles	26/06/10
2,66i	Manon Watteyne	Louvain-la-Neuve	14/12/14
2,42i	Aurélie Lemahieu	Louvain-la-Neuve	12/12/10
2,40i	Emilie Bruyère	Fléron	22/12/07
2,30	Aline Mareschal	Nivelles	18/04/07
	Florence Gathon	Louvain-la-Neuve	26/06/13

### Junières

3,20	Sophie Zubiolo		-/-/92
<b>3,10</b>	<b>Mathilde De Meue</b>	<b>Naimette, Liège</b>	<b>31/07/16</b>
3,00i	Marie Joannes	Gent	24/01/15
2,90	Sophie Delguste	Louvain-la-Neuve	26/06/13
2,63i	Manon Watteyne	Aulnay s/B., Fr.	20/12/13

2,60	Emilie Bruyère	Louvain-la-Neuve	25/08/07
	Aurélie Lemahieu	Nivelles	27/05/09
2,40	Vanessa Schiemsy	Braine-l'Alleud	19/04/08
	Amandine Degraeve	Nivelles	30/05/09
2,30	Aline Mareschal	Nivelles	18/04/07
1,90	Séverine Martin	Louvain-la-Neuve	25/04/99

### Scolaires

<b>3,30</b>	<b>Mallen Jallow</b>	<b>Naimette, Liège</b>	<b>31/07/16</b>
3,10	Mathilde De Meue	Verviers	23/05/15
3,06	Sophie Delguste	Wareme	20/06/12
3,00i	Marie Joannes	Gent	19/01/13
2,58i	Fanny Savary	Louvain-la-Neuve	15/12/13
2,50	Vanessa Schiemsy	Louvain-la-Neuve	25/08/07
2,50i	Aurélie Lemahieu	Gent	26/01/08
2,20	Séverine Martin	Naimette, Liège	22/06/97
2,00i	Emilie Bruyère	Gent	01/01/04
2,00	Emeline Nysten	Spa	01/05/09
	Aurore Vanden Bulcke	Nivelles	01/05/10

### Cadettes

3,10	Marie Joannes	Mouscron	02/06/12
2,80i	Fanny Savary	Gent	19/01/13
2,60	Mathilde De Meue	Mouscron	01/09/13
2,60i	Mallen Jallow	Gent	17/01/15
<b>2,35</b>	<b>Merel Tange</b>	<b>Louvain-la-Neuve</b>	<b>29/06/16</b>
2,30	Sophie Delguste	Herve	29/05/10
2,20	Olga Pirlot	Spa	01/05/09
2,10	Marie Stavart	Verviers	14/08/11
2,00	Cécile Jamart	Naimette, Liège	20/06/99
1,90	Aurélie Lemahieu	Louvain-la-Neuve	30/08/06
1,80	Laura De Luca	Herve	07/05/11
1,62i	Alice Gillain	Louvain-la-Neuve	12/12/10

## LONGUEUR

### Toutes catégories

6,00	0,6	Caroline Lahaye	Aix-les-Bains, Fr.	22/05/05
<b>5,76</b>	<b>0,2</b>	<b>Géraldine Coulon</b>	<b>Nivelles</b>	<b>11/09/16</b>
5,29	1,1	Alicia Chevalier	Nivelles	27/04/13
5,22		Sophie De Brouwer	Rixensart	14/04/91
5,19	0,0	Véronique Trussart	Herentals	27/05/12
5,15i		Caroline Ego	Gent	24/01/15
5,03		Sophie Zubiolo		-/-/94
	-1,6	Alexia Beaudelot	Forest	18/06/11
5,00	1,4	Cécile Jamart	Charleroi	15/08/01
4,99	0,3	Séverine André	Bruxelles	06/05/12
4,97i		Jasmine Matine el Din	Gent	03/03/07
4,94i		Odile Joblin	Gent	26/12/11
4,92	1,7	Tiphaine Carlier	Oordegem	13/06/11
	1,5	Marie Stavart	Nivelles	27/06/15
4,89		Virginie Delfosse	Rixensart	15/08/94
	1,2	Céline Gautier	Nivelles	03/05/14
4,87	-0,3	Florence Gathon	Heysel, Bruxelles	06/05/12





## MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 /DAMES

4,82	0,0	Sophie Poukens	Louvain-la-Neuve	02/05/04
4,80i		Laurie Delmer	Gent	-/-/02
4,74i		Jessica Cordier	Woluwé	13/01/01
4,73	-0,5	Sandrine Spletinckx	Braine-l'Alleud	28/09/08
4,70	0,2	Isabelle Massart	Bertrix	16/05/09
4,69	0,7	Zoé Brahy	Louvain-la-Neuve	29/06/11
4,64	1,0	Kathy Battair	Andenne	15/04/89
4,63	0,0	Shannon Heenan	Herve	07/05/11

### Sénières

6,00	0,6	Caroline Lahaye	Aix-les-Bains, Fr.	22/05/05
5,29	1,1	Alicia Chevalier	Nivelles	27/04/13
5,19	0,0	Véronique Trussart	Herentals	27/05/12
5,15i		Caroline Ego	Gent	24/01/15
5,03		Sophie Zubiolo		-/-/94
4,99	0,3	Séverine André	Bruxelles	06/05/12
4,87	1,4	Sophie De Brouwer	Eupen	07/05/95
	-0,3	Florence Gathon	Heysel, Bruxelles	06/05/12
4,73		Virginie Delfosse	Louvain-la-Neuve	04/05/97
4,38	0,7	Louise Themelin	Ninove	09/08/08
4,09	0,0	Christine Depaue	Louvain-la-Neuve	20/04/88
4,05	1,6	Aline Mareschal	Louvain-la-Neuve	21/06/08
4,04	-0,6	Amélie Cloquet	Nivelles	29/04/12
3,98	0,0	Dominique Barthe	Louvain-la-Neuve	20/04/88
3,98i		Stéphanie Noël	Dour	05/03/00
3,67	1,6	Emilie Bruyère	Louvain-la-Neuve	23/08/08
3,27	0,5	Chelsea Slagmolen	Louvain-la-Neuve	26/06/13

### Junières

5,77		Caroline Lahaye	Herve	29/06/03
<b>5,76</b>	<b>0,2</b>	<b>Géraldine Coulon</b>	<b>Nivelles</b>	<b>11/09/16</b>
5,28	0,5	Alicia Chevalier	Louvain-la-Neuve	27/06/12
5,22		Sophie De Brouwer	Rixensart	14/04/91
4,98	1,3	Véronique Trussart	Schaerbeek	25/09/11
4,97i		Jasmine Matine el Din	Gent	03/03/07
4,92	1,7	Tiphaine Carlier	Oordegem	13/06/11
	1,5	Marie Stavart	Nivelles	27/06/15
4,89		Virginie Delfosse	Rixensart	15/08/94
4,75	1,1	Cécile Jamart	Charleroi	24/04/02
4,74i		Jessica Cordier	Woluwé	13/01/01
		Alexia Beudelot	Gent	03/02/13
4,43	-0,2	Mathilde Goffin	Forest	26/04/98
4,39	-0,5	Hélène Goossens	Louvain-la-Neuve	30/06/10
<b>4,36i</b>		<b>Fanny Savary</b>	<b>Gent</b>	<b>02/01/16</b>

### Scolaires

5,60		Caroline Lahaye	Obourg	06/05/01
5,57	0,8	Géraldine Coulon	Perwez	19/06/15
5,05		Sophie De Brouwer	Eupen	06/05/90
5,03	-1,6	Alexia Beudelot	Forest	18/06/11
5,00	1,4	Cécile Jamart	Charleroi	15/08/01
4,80i		Laurie Delmer	Gent	01/01/02
4,79i		Véronique Trussart	Gent	15/02/09
4,75	0,4	Marie Stavart	Heysel, Bruxelles	29/06/14
4,74	1,8	Odile Joblin	Nivelles	04/05/13
4,71	-0,6	Tiphaine Carlier	Bertrix	16/05/09

4,70	0,2	Isabelle Massart	Bertrix	16/05/09
4,66	1,1	Zoé Brahy	Nivelles	05/05/12
4,65i		Sandrine Spletinckx	Gent	17/01/09
4,64	1,0	Kathy Battair	Andenne	15/04/89
4,60	0,0	Jessica Cordier	Louvain-la-Neuve	30/04/00

### Cadettes

5,21	0,8	Géraldine Coulon	Herentals	25/08/13
5,08	-3,2	Caroline Lahaye	Louvain-la-Neuve	11/10/98
4,94i		Odile Joblin	Gent	26/12/11
4,89	1,2	Céline Gautier	Nivelles	03/05/14
4,82	0,0	Sophie Poukens	Louvain-la-Neuve	02/05/04
4,73	-0,5	Sandrine Spletinckx	Braine-l'Alleud	28/09/08
4,71i		Alicia Chevalier	Woluwé	15/12/07
4,69	0,8	Laurie Delmer	Louvain-la-Neuve	25/04/01
	0,7	Zoé Brahy	Louvain-la-Neuve	29/06/11
4,68	-0,2	Alexia Beudelot	Louvain-la-Neuve	30/06/10
4,64	0,6	Tiphaine Carlier	Louvain-la-Neuve	21/06/08
4,63	0,0	Shannon Heenan	Herve	07/05/11
4,52	-1,3	Cécile Jamart	Naimette, Liège	03/10/99
4,48	1,4	Cécile Abbeloos	Louvain-la-Neuve	30/04/88
4,47i		Alix Devaux	Gent	01/01/02
4,47	1,4	Isabelle Massart	Louvain-la-Neuve	24/06/07

### W35

<b>2,56</b>	<b>1,4</b>	<b>Sophie Van Der Aa</b>	<b>Perwez</b>	<b>14/08/16</b>
-------------	------------	--------------------------	---------------	-----------------

### W40

<b>3,72</b>	<b>-0,2</b>	<b>Véronique Detry</b>	<b>Perwez</b>	<b>14/08/16</b>
3,53i		Brigitte Bongartz	Dour	12/02/00
3,52	0,8	Christine Josis	Louvain-la-Neuve	21/08/10
3,30	0,0	Régine Bodart	Forest	08/06/14
3,16	0,2	Annelise Escarmelle	Verviers	09/06/13
3,01		Christiane Michils	Salzennes, Namur	02/05/87
2,94	1,3	Karine Legrand	Verviers	09/06/07

### W45

4,07	-0,5	Sylvie Moriamé	Forest	31/10/09
3,62	-0,3	Brigitte Bongartz	La Louvière	08/06/03
3,14	1,2	Benjamine Libert	Braine-l'Alleud	05/06/05

### W50

3,21	0,3	Jocelyne Burnotte	Forest	08/06/08
------	-----	-------------------	--------	----------

## TRIPLE SAUT

### Toutes catégories

<b>11,68</b>	<b>1,2</b>	<b>Caroline Lahaye</b>	<b>Heysel, Bruxelles</b>	<b>08/05/16</b>
11,33	0,1	Géraldine Coulon	Perwez	16/10/15
10,62	0,0	Caroline Ego	Heysel, Bruxelles	05/07/15
10,57	2,0	Emma Pharaoh	Nivelles	28/05/11
10,49	1,0	Odile Joblin	Nivelles	03/05/14



## MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / DAMES

10,45i	Alexia Beaudelot	Gent	16/01/10
10,12	-0,6 Cécile Jamart	Dampicourt	13/10/01
10,07	0,7 Isabelle Massart	Louvain-la-Neuve	26/04/09
10,06	-0,8 Astrida Rotsaert	Naimette	20/06/99
9,88	0,0 Zoé Brahy	Herve	07/05/11
9,41	0,4 Sandrine Spletinckx	Spa	01/05/09
9,39	Virginie Delfosse		-/-/92
9,22	Fiona Ollevier	Rouen, France	23/06/13
9,21	Emilie Kersten	Louvain-la-Neuve	20/05/01
<b>9,15</b>	<b>1,5 Lara Patris</b>	<b>Jambes, Namur</b>	<b>30/04/16</b>

### Séniiores

<b>11,68</b>	<b>1,2 Caroline Lahaye</b>	<b>Heysel, Bruxelles</b>	<b>08/05/16</b>
10,62	0,0 Caroline Ego	Heysel, Bruxelles	05/07/15

### Juniiores

10,26	1,1 Odile Joblin	Kessel-Lo	09/05/15
-------	------------------	-----------	----------

### Scolaires

11,33	0,1 Géraldine Coulon	Perwez	16/10/15
10,57	2,0 Emma Pharaoh	Nivelles	28/05/11
10,49	1,0 Odile Joblin	Nivelles	03/05/14
10,12	-0,6 Cécile Jamart	Dampicourt	13/10/01
10,07	0,7 Isabelle Massart	Louvain-la-Neuve	26/04/09
9,41	0,4 Sandrine Spletinckx	Spa	01/05/09
9,39	Virginie Delfosse		-/-/92
<b>9,15</b>	<b>1,5 Lara Patris</b>	<b>Jambes, Namur</b>	<b>30/04/16</b>
9,08i	Emilie Kersten	Gent	01/01/02
9,01	1,4 Lorella Barzotto	Nivelles	05/05/12

### Cadettes

10,78	0,7 Géraldine Coulon	Nivelles	05/05/12
10,45i	Alexia Beaudelot	Gent	16/01/10
10,06	-0,8 Astrida Rotsaert	Naimette, Liège	20/06/99
9,88	0,0 Zoé Brahy	Herve	07/05/11
9,22	Fiona Ollevier	Rouen, Fr.	23/06/13
9,21	Emilie Kersten	Louvain-la-Neuve	20/05/01
9,06	Anne-Sophie Derudder	Herve	02/05/15
8,93	-0,4 Louise Themelin	Dampicourt	13/10/01
8,85	Estelle Nysten	Rouen, Fr.	24/06/12
8,18	0,8 Géraldine Bommers	Herve	01/05/01

## POIDS

### Toutes catégories (4 kg)

14,02	Valérie Maes	Bern, Suisse	23/07/05
<b>10,95</b>	<b>Marie Stavart</b>	<b>Rixensart</b>	<b>23/04/16</b>
10,92	Maria Contreras	Louvain-la-Neuve	20/05/01
10,01	Véronique Trussart	Auderghem	21/04/13
9,81i	Hélène Clero	Gent	-/-/02
9,42	Alexia Beaudelot	Braine-l'Alleud	11/05/13
<b>9,34i</b>	<b>Géraldine Coulon</b>	<b>Obourg</b>	<b>19/12/15</b>
9,18	Julie Van Oystaeyen	Tournai	10/05/08
9,17	Caroline Lahaye	Charleroi	19/04/06

8,75	Alicia Chevalier	Louvain-la-Neuve	27/08/11
8,50	Florence Roland	Braine-l'Alleud	14/05/11
8,37	Emma Pharaoh	Bertrix	14/08/10
8,31	Elodie D'Hulster	Nivelles	27/04/13
8,17	Emeline Nysten	Herve	12/05/12
8,15i	Séverine André	Dour	07/01/12
7,84	Sophie Zubiolo		-/-/94
7,80	Amandine Renoirt	Forest	12/05/07
7,78	M. Van Dijk	Rixensart	-/-/84
7,60	Cécile Jamart	Woluwé	16/07/04
7,56	C. Haulotte	Salzennes, Namur	02/05/87

### Séniiores (4 kg)

14,02	Valérie Maes	Bern, Suisse	23/07/05
10,92	Maria Contreras	Louvain-la-Neuve	20/05/01
10,01	Véronique Trussart	Auderghem	21/04/13
9,81i	Hélène Clero	Gent	-/-/02
9,18	Julie Van Oystaeyen	Tournai	10/05/08
9,17	Caroline Lahaye	Charleroi	19/04/06
8,31	Elodie D'Hulster	Nivelles	27/04/13
8,17	Emeline Nysten	Herve	12/05/12
8,15i	Séverine André	Dour	07/01/12
7,84	Sophie Zubiolo		-/-/94
7,80	Amandine Renoirt	Forest	12/05/07
7,60	Cécile Jamart	Woluwé	16/07/04
7,56	C. Haulotte	Salzennes, Namur	02/05/87
7,37	Caroline Ego	Dilbeek	23/07/14
7,12	Dominique Barthe		-/-/86

### Juniiores (4 kg)

12,12	Valérie Maes		-/-/93
<b>10,95</b>	<b>Marie Stavart</b>	<b>Rixensart</b>	<b>23/04/16</b>
9,42	Alexia Beaudelot	Braine-l'Alleud	11/05/13
<b>9,34i</b>	<b>Géraldine Coulon</b>	<b>Obourg</b>	<b>19/12/15</b>
9,13	Julie Van Oystaeyen	Obourg	05/09/99
8,75	Alicia Chevalier	Louvain-la-Neuve	27/08/11
8,08	Véronique Trussart	Schaerbeek	24/09/11
7,78	M. Van Dijk	Rixensart	-/-/84
7,58	Caroline Lahaye	Obourg	27/09/03
7,53	Sophie Zubiolo		-/-/92
7,42	Cécile Jamart	Charleroi	15/05/02
7,35	Marjorie Boogaerts	Louvain-la-Neuve	25/04/93
7,22	Sophie Cauderlier		-/-/92
7,00	Virginie Delfosse		-/-/94
6,99	Isabelle Ernoux		-/-/87

### Scolaires (4 kg)

9,24	Alexia Beaudelot	Nivelles	05/05/12
8,50	Florence Roland	Braine-l'Alleud	14/05/11
8,40	Julie Van Oystaeyen	Woluwé	08/05/97
8,37	Emma Pharaoh	Bertrix	14/08/10
8,15	Véronique Trussart	Naimette, Liège	30/08/08
7,72	Emeline Nysten	Bertrix	16/05/09
7,50	Alicia Chevalier	Nivelles	01/05/10
7,45	Laure Vandenhoeck	Obourg	06/05/06
7,37	Tiphaine Carlier	Forest	15/05/10



7,00	Marie Maîtrejean	Obourg	13/05/00
6,99	Marie Dupret	Braine-l'Alleud	19/04/08
6,96	Cécile Jamart	Louvain-la-Neuve	20/05/01
6,89	Elisa Barzotto	Braine-l'Alleud	02/10/10
6,87	Géraldine Maniez	Obourg	18/05/03
6,57i	Amandine Vanderlin	Dour	09/01/99

### Scolaires (3 kg)

13,84	Valérie Maes	Dampicourt	06/09/92
11,94	Marie Stavart	Bertrix	01/07/14
10,34	Géraldine Coulon	Schaerbeek	26/09/15
9,64	Alexia Beudelot	Deinze	29/09/12
9,08	Julie Van Oystaeyen	Jambes, Namur	21/05/98
8,64	Elise Bourgois	Herve	02/05/15

### Cadettes (3 kg)

12,51	Valérie Maes	Louvain-la-Neuve	22/09/90
10,43	Alexia Beudelot	Schaerbeek	26/09/10
10,23	Marie Stavart	Forest	23/09/12
9,49	Fanny Savary	Herentals	26/5/12
9,30	Pamela Cecchi	Braine-l'Alleud	30/09/00
9,15	Zoé Brahy	Rouen, Fr.	26/06/11
8,93	Laurie Delmer	Herve	01/05/01
<b>8,89i</b>	<b>Zoé Delos</b>	<b>Dour</b>	<b>16/01/16</b>
8,85	Lorella Barzotto	Louvain-la-Neuve	21/08/10
8,82	Véronique Trussart	Schaerbeek	29/09/07
8,73	Caroline Rigolet	Nivelles	13/05/95
8,48	Géraldine Coulon	Bertrix	20/04/13
8,42	Laure Vandenhoeck	Verviers	28/08/04
8,40	Louise Themelin	Dampicourt	06/10/01
8,20	Emeline Nysten	Braine-l'Alleud	05/05/07

### W35 (4 kg)

6,56	Benjamine Libert	Bertrix	14/08/98
5,50	Nathalie De Paul	Naimette, Liège	10/06/06
4,70	Monique Baudouin	Salzennes, Namur	02/05/87

### W40 (4 kg)

<b>6,53</b>	<b>Sophie Dandois</b>	<b>Herve</b>	<b>05/06/16</b>
6,44	Benjamine Libert	Charleroi	19/07/03
4,94	Christiane Michils	La Louvière	-/-/87

### W45 (4 kg)

7,02	Benjamine Libert	Nivelles	24/04/04
6,15	Karine Legrand	Verviers	14/06/09
5,07	Pascale Stas	Forest	08/06/14

### W50 (4 kg)

4,89	Jocelyne Burnotte	Bertrix	19/09/09
------	-------------------	---------	----------



Marine Sillien

## DISQUE

### Toutes catégories (1 kg)

47,89	Valérie Maes	Delémont, Suisse	21/05/05
46,35	Maria Contreras	Kortrijk	07/07/01
34,57	Hélène Clero	Jambes, Namur	02/06/02
34,23	Julie Van Oystaeyen	Nivelles	18/04/07
30,70	Sophie Zubiolo	Naimette, Liège	03/08/95
28,49	Elodie D'Hulster	Jambes, Namur	23/08/15
27,31	Emma Pharaoh	Braine-l'Alleud	14/05/11
22,72	Dominique Barthe		-/-/86
	Ambre Quoirin	Herve	07/05/11
21,87	Lorella Barzotto	Braine-l'Alleud	11/05/13
<b>21,79</b>	<b>Zoé Delos</b>	<b>Rixensart</b>	<b>23/04/16</b>
21,62	Marjorie Boogaerts	Louvain-la-Neuve	25/04/93
21,56	Nathalie Méan		-/-/90
21,39	Véronique Trussart	Braine-l'Alleud	30/04/11
20,96	Nathalie Lenartz	Arlon	08/05/94
20,79	Marie Stavart	Rouen, France	24/06/12
20,54	C. Haulotte		-/-/87
<b>20,34</b>	<b>Charlotte Verhoeven</b>	<b>Jambes, Namur</b>	<b>30/04/16</b>
20,23	Elisa Barzotto	Braine-l'Alleud	02/10/10
20,13	Séverine André	Schaerbeek	24/09/11

### Sénières (1 kg)

47,89	Valérie Maes	Delémont, Suisse	21/05/05
46,35	Maria Contreras	Kortrijk	07/07/01
34,57	Hélène Clero	Jambes, Namur	02/06/02
34,23	Julie Van Oystaeyen	Nivelles	18/04/07



## MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / DAMES

30,70	Sophie Zubiolo	Naimette, Liège	03/08/95
28,49	Elodie D'Hulster	Jambes, Namur	23/08/15
22,72	Dominique Barthe		-/-/86
20,54	C. Haulotte		-/-/87
20,13	Séverine André	Schaerbeek	24/09/11
19,95	Hélène Gobry	Woluwé	10/05/98
18,25	Angélique Cadet	Verviers	13/05/06
17,49	Louise Themelin	Bertrix	16/05/09
16,24	Monique Lemestre	Louvain-la-Neuve	17/10/82

### Juniors (1 kg)

39,80	Valérie Maes	Arlon	08/05/94
23,52	Emma Pharaoh	Herve	12/05/12
22,12	Julie Van Oystaeyen	Saint-Ghislain	07/05/00
21,87	Lorella Barzotto	Braine-l'Alleud	11/05/13
21,62	Marjorie Boogaerts	Louvain-la-Neuve	25/04/93
21,39	Véronique Trussart	Braine-l'Alleud	30/04/11
19,62	Nathalie Méan	Tournai	05/05/91
17,20	Coralie Masson	Tournai	10/05/08
16,66	P. Barthe	Salzinnes, Namur	02/05/87

### Scolaires (1 kg)

38,58	Valérie Maes		-/-/92
27,31	Emma Pharaoh	Braine-l'Alleud	14/05/11
22,72	Ambre Quoirin	Herve	07/05/11
21,61	Julie Van Oystaeyen	Woluwé	10/05/98
21,56	Nathalie Méan		-/-/90
20,96	Nathalie Lenartz	Arlon	08/05/94
<b>20,34</b>	<b>Charlotte Verhoeven</b>	<b>Jambes, Namur</b>	<b>30/04/16</b>
20,23	Elisa Barzotto	Braine-l'Alleud	02/10/10
19,81	Amandine Vanderlin	Herve	15/05/99
19,60	Marjorie Boogaerts		-/-/92
19,15	Alexia Beaudelot	Herve	12/05/12
18,65	Fanny Savary	Herve	02/05/15
18,42	Marie Maitrejean	Herve	01/05/01
16,18	Louise Themelin	Louvain-la-Neuve	02/05/04
15,65	Eglantine Nyssen	Verviers	26/04/08

### Cadettes (1 kg)

32,56	Valérie Maes	Poissy, Fr.	13/10/90
<b>21,79</b>	<b>Zoé Delos</b>	<b>Rixensart</b>	<b>23/04/16</b>
20,79	Marie Stavart	Rouen, Fr.	24/06/12
20,35	Lorella Barzotto	Louvain-la-Neuve	28/06/09
19,25	Fanny Savary	Nivelles	05/05/12
19,05	Charlotte Verhoeven	Nivelles	03/05/14
18,77	Laurie Delmer	Obourg	13/05/00
17,89	Nathalie Goossens	Forest	12/09/98
17,29	Eglantine Nyssen	Braine-l'Alleud	05/05/07
15,39	Gaëlle Masson	Louvain-la-Neuve	25/04/99
15,29	Valérianne Van Weyenberg	Louvain-la-Neuve	02/05/04
15,26	Caroline Rigolet		-/-/95
14,91	Amandine Vanderlin	Herve	04/07/98
14,78	Adrienne Sallets	Waterloo	02/04/00
14,43	Laura Beuls	Verviers	26/04/08

### W35 (1 kg)

16,88	Elisabeth Collette	Verviers	06/06/04
14,98	Christine Josis	Verviers	14/06/09
14,96	Françoise Demelenne	La Louvière	08/06/03
14,72	Nathalie De Paul	Verviers	09/06/07
<b>13,91</b>	<b>Sophie Van Der Aa</b>	<b>Herve</b>	<b>05/06/16</b>

### W40 (1 kg)

15,36	Régine Bodart	Forest	08/06/14
15,05	Christine Josis	Forest	05/06/11
11,68	Anne-Marie Legros	Braine-l'Alleud	05/06/05

### W45 (1 kg)

13,09	Benjamine Libert	Nivelles	24/04/04
-------	------------------	----------	----------

## JAVELOT

### Toutes catégories (600 g)

38,28	Angélique Cadet	Vilvoorde	23/06/06
37,53	Emma Pharaoh	Herve	07/05/11
<b>33,26</b>	<b>Géraldine Coulon</b>	<b>Hannut</b>	<b>22/06/16</b>
33,02	Valérie Maes	Lebbeke	01/05/94
31,05	Samantha Saunders	Louvain-la-Neuve	20/05/01
30,10	Marie Stavart	Heusden-Zolder	23/08/15
<b>29,20</b>	<b>Estelle Nysten</b>	<b>Rixensart</b>	<b>23/04/16</b>
28,82	Cécile Jamart	Woluwé	09/05/04
26,45	Véronique Trussart	Louvain-la-Neuve	26/06/13
25,68	Louise Deldicque	Woluwé	09/05/04
24,78	Nathalie Kuypers	Verviers	13/05/06
24,77	Ambre Quoirin	Braine-l'Alleud	30/04/11
23,58	Florence Herpigny	Forest	16/05/98
23,56	Virginie Delfosse		-/-/92
22,77	Annie Blockx	Louvain-la-Neuve	26/06/05
22,32	Katia Louagie	Bernissart	-/-/83
21,83	Alexia Beaudelot	Braine-l'Alleud	11/05/13
21,52	Sophie Zubiolo	Barvaux	16/05/93
21,28	Géraldine Maniez	Nivelles	24/04/04
21,23	Caroline Lahaye	Dilbeek	07/08/05

### Séniors (600 g)

38,28	Angélique Cadet	Vilvoorde	23/06/06
32,74	Valérie Maes	Lebbeke	01/05/95
28,82	Cécile Jamart	Woluwé	09/05/04
26,45	Véronique Trussart	Louvain-la-Neuve	26/06/13
25,68	Louise Deldicque	Woluwé	09/05/04
22,61	Florence Herpigny	Oordgem	01/05/01
21,52	Sophie Zubiolo	Barvaux	16/05/93
21,23	Caroline Lahaye	Dilbeek	07/08/05
19,64	Dominique Barthe	Salzinnes, Namur	02/05/87
19,63	Florence Gathon	Louvain-la-Neuve	26/06/13
19,41	Séverine André	Jambes, Namur	18/09/09
18,95	Julie Van Oystaeyen	Naimette, Liège	23/10/05
18,40	Elisabeth Van Overbeke	Louvain-la-Neuve	25/04/93



16,90	Monique Lemestre	Louvain-la-Neuve	-/-/83
13,44	Caroline Revelard	Louvain-la-Neuve	27/06/12

### Juniors (600 g)

35,60	Emma Pharaoh	Nivelles	19/05/12
<b>33,26</b>	<b>Géraldine Coulon</b>	<b>Hannut</b>	<b>22/06/16</b>
33,02	Valérie Maes	Lebbeke	-/-/94
31,05	Samantha Saunders	Louvain-la-Neuve	20/05/01
30,10	Marie Stavart	Heusden-Zolder	23/08/15
<b>29,20</b>	<b>Estelle Nysten</b>	<b>Rixensart</b>	<b>23/04/16</b>
24,78	Nathalie Kuyppers	Verviers	13/05/06
23,68	Cécile Jamart	Dilbeek	04/08/02
22,89	Ambre Quoirin	Nivelles	29/04/12
22,14	Florence Herpigny	Saint-Ghislain	09/05/99
21,83	Alexia Beudelot	Braine-l'Alleud	11/05/13
21,49	Véronique Trussart	Schaerbeek	25/09/11
21,28	Géraldine Maniez	Nivelles	24/04/04
20,66	Katia Louagie	Louvain-la-Neuve	30/09/84
20,64	Elisabeth Van Overbeke		-/-/92

### Scolaires (600 g)

37,53	Emma Pharaoh	Herve	07/05/11
32,90	Valérie Maes		-/-/92
24,77	Ambre Quoirin	Braine-l'Alleud	30/04/11
23,58	Florence Herpigny	Forest	16/05/98
23,56	Virginie Delfosse		-/-/92
23,40	Véronique Trussart	Naimette, Liège	31/08/08
22,55	Angélique Cadet	Louvain-la-Neuve	20/05/01
22,32	Katia Louagie	Bernissart	-/-/83
22,31	Cécile Jamart	Obourg	23/09/01
20,91	Emilie Roosen	Herve	01/05/01
20,18	Marjorie Boogaerts	Boitsfort	27/04/91
19,78	Elisabeth Van Overbeke		-/-/90
19,41	Alexia Beudelot	Braine-l'Alleud	08/09/12
19,40	Nathalie Lenartz		-/-/94
18,05	Vanessa Schiemy	Rixensart	29/09/07

### Scolaires (500 g)

35,17	Géraldine Coulon	Mouscron	13/09/14
<b>32,90</b>	<b>Emilie Huque</b>	<b>Woluwe</b>	<b>10/09/16</b>
31,44	Marie Stavart	Bertrix	01/07/14
25,98	Estelle Nysten	Nivelles	03/05/14
22,63	Alexia Beudelot	Louvain-la-Neuve	27/06/12
18,46	Shannon Heenan	Nivelles	04/05/13
16,58	Léa Lambert	Châtelineau	11/10/14
16,32	Solène Germaey	Louvain-la-Neuve	26/06/13

## MARTEAU

### Toutes catégories (4 kg)

48,39	Julie Van Oystaeyen	Naimette, Liège	06/07/08
30,66	Géraldine Maniez	Jambes, Namur	16/10/04
19,17	Elodie D'Hulster	Kessel-Lo	09/05/15
15,54	Emma Pharaoh	Bertrix	14/08/10



Margaux Louwaeghe

### Séniors (4 kg)

48,39	Julie Van Oystaeyen	Naimette, Liège	06/07/08
19,17	Elodie D'Hulster	Kessel-Lo	09/05/15

### Juniors (4 kg)

30,66	Géraldine Maniez	Jambes, Namur	16/10/04
21,78	Julie Van Oystaeyen	Nivelles	28/06/00

### Scolaires (4 kg)

20,53	Géraldine Maniez	Nivelles	14/09/03
15,54	Emma Pharaoh	Bertrix	14/08/10

### Cadettes (3 kg)

21,30	Shannon Heenan	Rouen, Fr.	24/06/12
20,80	Marie Stavart	Rouen, Fr.	24/06/12
16,67	Marion Bernard	Rouen, Fr.	26/06/11

### W35 (4 kg)

43,71	Julie Van Oystaeyen	Nivelles	18/06/16
-------	---------------------	----------	----------

## HEPTATHLON

### Toutes catégories

4.660 pts	Géraldine Coulon	Herentals	29/05/16
4.649	Véronique Trussart	Herentals	25/08/13
4.310	Caroline Lahaye	Izegem	27/08/05
4.235	Marie Stavart	Heysel, Bruxelles	29/06/14
3.516	Cécile Jamart	Obourg	23/09/01



## MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / DAMES

3.456	Sophie De Brouwer		-/-/90
3.102	Alexia Beaudelot	Deinze	30/09/12
3.002	Elisabeth Van Overbeke		-/-/90
1.611	Sophie Cauderlier		-/-/90

### Séniiores

4.649 pts	Véronique Trussart	Herentals	25/08/13
4.310	Caroline Lahaye	Izegem	27/08/05

### Juniiores

4.660 pts	Géraldine Coulon	Herentals	29/05/16
4.299	Véronique Trussart	Schaerbeek	25/09/11
3.981	Marie Stavart	Schaerbeek	26/04/15
3.719	Caroline Lahaye	Obourg	27/09/03
3.068	Cécile Jamart	Dilbeek	04/08/02

### Scolaires

4.502 pts	Géraldine Coulon	Heusden-Zolder	23/08/15
4.235	Marie Stavart	Heysel, Bruxelles	29/06/14
4.107	Véronique Trussart	Naimette, Liège	31/08/08
3.516	Cécile Jamart	Obourg	23/09/01
3.456	Sophie De Brouwer		-/-/90
3.102	Alexia Beaudelot	Deinze	30/09/12
3.002	Elisabeth Van Overbeke		-/-/90
1.611	Sophie Cauderlier		-/-/90

## DECATHLON

### Toutes catégories

4.995 pts	Séverine André	Schaerbeek	30/09/12
-----------	----------------	------------	----------

## MARCHE 3 KM

### Toutes catégories

20.31.86	Charlotte Verhoeven	Herve	02/05/15
20.39.12	Margaux Louwaeghe	Jambes, Namur	30/04/16
22.28.54	Pauline Louveaux	Jambes, Namur	30/04/16

### Scolaires

20.31.86	Charlotte Verhoeven	Herve	02/05/15
20.39.12	Margaux Louwaeghe	Jambes, Namur	30/04/16

### Cadettes

22.28.54	Pauline Louveaux	Jambes, Namur	30/04/16
----------	------------------	---------------	----------



Louise Deceuninck





**USA X ESSX**  
WORLD CLASS VAULTING POLES

Perches importées par  
**JoATICS** SPRL  
joatics@gmail.com

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



**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

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



**Magasin spécialisé**  
RUNNING TRAIL OUTDOOR



Chaussée de Namur, 130a  
5030 Gembloux

081/61.56.46  
info@runattitude.be



**PRINTPHIL**

Impression textile • 010 61 78 50 • [www.printphil.be](http://www.printphil.be)



*Chaque jour, nous assurons  
votre sérénité.*

**Assurances – Placement – Prêt hypothécaire**

Tél : 067.22.20.37 – site : [www.invest-conseil.be](http://www.invest-conseil.be) – mail : [contact@invest-conseil.be](mailto:contact@invest-conseil.be)

Rue Culée 81 – 1410 Waterloo / Bureau : Rue les Heures Claires 2 C – 1400 Nivelles

