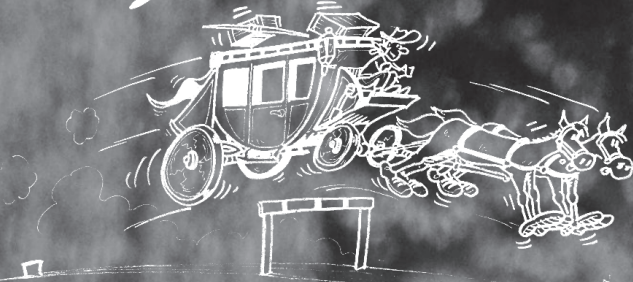


60 - Juin 2014

Dyligences



Trimestriel d'information du CS Dyle

Art 39



Sommaire

Reportages

4-9
Intercerdes



Jogging de LLN **18**



13 20 km de Bruxelles



Athlètes sous la loupe



16 Marie Stavart et
Jérémie Savary

Le coin du médecin

15

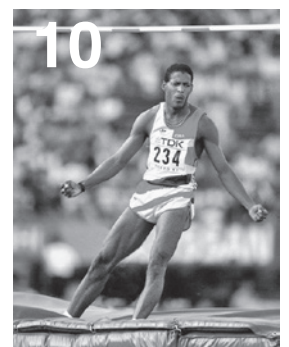
Sport et
hydratation



Coup
de projecteur

Les grands moments
de l'athlétisme

10



Check-up annuel



Vincent Spletinckx

Les intercircles, c'est un petit peu comme la visite médicale annuelle. En effet, c'est l'occasion de vérifier l'état de santé de notre club tant au propre qu'au figuré. Il est évident qu'à l'issue de ce check-up printanier, le CS Dyle peut être déclaré sans difficulté apte pour le service. En d'autres termes, le bilan sportif est plus que satisfaisant. Certes, contrairement au cru précédent, ces joutes athlétiques ne se sont soldées par aucune montée. A l'impossible, nul n'est tenu étant donné que la plupart de nos équipes évoluaient déjà au sommet de leurs catégories respectives. Ainsi, les filles se sont-elles maintenues avec brio en première division nationale (division d'honneur) et, tant nos plus jeunes (les cadets et les scolaires) que nos masters ont tenu le cap en division I francophone. Seuls nos garçons, il est vrai quelque peu déforçés, ont dû courber l'échine. Tout est relatif néanmoins, puisqu'ils défendront tout de même nos couleurs l'an prochain en division élite.

Pourtant, au-delà des brillantes performances individuelles, c'est, une fois encore, l'esprit d'équipe qui a triomphé. Malgré la présence d'athlètes de pointe particulièrement affutés dans nos rangs (comme la conséquente moisson de nouveaux records du club établis en ce début de saison en atteste), c'est plus encore l'homogénéité globale qui a fait mouche. Plus que jamais, les équipes de relais ont constitué la grande force du club. Et ce ne sont ni les plus jeunes, ni les moins jeunes qui étaient en reste. Ne vous parlions-nous pas de signes encourageants de bonne santé ?

Bonnes vacances !



www.dyligences.be

 mail@dyligences.be

Rédaction

Rédacteur en chef : Vincent Spletinckx

Rédacteurs : Jocelyne Burnotte, Patricia Burnotte, Gilles Emond, Michel Fontaine, Christophe Lejeune, Vincent Spletinckx, Félix Syfer.

Correctrice : Béatrice Carlier

Mise en page

Layout : Patricia Burnotte

Illustration : Bat

Internet

Web Designer & Web Editor : Vincent Spletinckx





Sauvées des eaux

Le 10 mai dernier, il pleuvait, il faisait froid, il y avait du vent et nous étions à Dampicourt pour une première historique : la participation de notre équipe toutes catégories dames à l'intercercles national.



par Gilles Emond

Le règlement subit à ce niveau des modifications importantes : ce sont 12 et non plus 8 équipes qui s'affrontent avec une relégation en division inférieure pour les deux dernières classées. Un seul athlète représente le club par épreuve contrairement aux binômes à trouver dans les autres divisions. Les séries sont établies sur base de performance et non d'un tirage au sort. Enfin, de nouvelles épreuves viennent s'ajouter au programme : le triple saut, le marteau, le 400 haies et la perche. Toutefois manquent encore à l'appel, chez les dames, des disciplines telles que le steeple, et une vraie longue distance comme un 5 ou 10.000 m.

C'est d'ailleurs l'épreuve du marteau qui ouvrait le match et nous étions particulièrement heureux de retrouver Julie Van Oystaeyen, enthousiaste à l'idée de participer à un intercercles sur base de son épreuve favorite. Ceci se traduisait dans les faits avec un jet à 41 m 30 sous la pluie et une magnifique 4^e place qui nous lançait sur de bonnes bases. Géraldine Coulon, réussissait ensuite un concours de longueur exemplaire avec des bonds à 5 m 23, 5 m 27 et, enfin, 5 m 43, record personnel et une 3^e place, à égalité de performance avec la deuxième du concours. Les autres sauts nous réussissaient honorablement. A la hauteur, Alicia Chevalier retrouvait ses anciennes marques en franchissant 1 m 50 (9^e) dans des conditions climatiques particulièrement peu agréables pour cette discipline. Il en allait de même à la perche où Marie Joannes, en quasi locale de l'étape, évitait le piège des trois nuls et franchissait les 2 m 60 lui assurant une 8^e place. Louise Deldicque, s'était vu confier la lourde tâche de lancer le javelot et de courir la plus

longue distance à savoir le 3.000 m. Elle s'acquittait tout d'abord, en vrai clubwomen, de l'épreuve de lancer, assez éloignée de ses préoccupations habituelles (18 m 94 et 12^e). Autre personnalité que nous retrouvions avec plaisir en action, Caroline Lahaye, s'illustrait modestement au poids (8 m 66, 11^e), préparant déjà un triple saut plus adapté à ses qualités intrinsèques.

On s'activait aussi ailleurs que sur les aires de concours ! Nous considérons la première course, le 400 m haies comme une épreuve forte et Véronique Trussart nous donnait quelques frayeurs. Déséquilibrée sur la 4^e haie, elle quittait son couloir, sans toutefois gêner d'autres concurrentes, puis réussissait à se rétablir. Troisième à l'entame de la dernière ligne droite, elle luttait pour réussir à prendre au final la superbe 2^e place dans un temps très honorable, vu les circonstances, de 62"21. Sur 100 m nous alignions Céline Gautier, cadette et donc benjamine de l'équipe. On connaît évidemment les qualités de Céline qui emportait largement sa série en 12"32 (6^e temps), record personnel et de club cadettes : nul doute que l'année prochaine elle figurera dans la série la plus relevée !

Dans un intercercles disputé sous une météo difficile, les courses de demi-fond sont souvent hyper tactiques. Le 800 m n'échappait pas à la règle. Elise Antoine, jeune scolaire, tentait de s'y retrouver et remontait au sprint une concurrente, prenant ainsi la 11^e place. Le 1.500 m était quand à lui assez "rock&roll". Si la favorite, Belete, s'envolait dès le début de la course, derrière cela discutait ferme dans le peloton : apostrophes en français et néerlandais, le tout ponctué de quelques bousculades. Jouant la prudence, Yewbdar Denys (9^e) s'en sortait plutôt bien, réussissant à prendre le dessus au sprint, sur un duo de filles qui tentait de la suivre jusqu'au bout.

A ce stade, nous étions plutôt bien placés aux décomptes intermédiaires des points, c'est-à-dire dans le milieu de classement : de



quoi booster encore un peu plus l'enthousiasme de ces jeunes filles qui arboraient toutes un maquillage jaune et bleu sur le visage.

La deuxième partie de l'après-midi débutait avec un 100 haies dans lequel nous formions quelques espoirs avec une Zoé Brahy très en forme. Placée au premier couloir, elle finissait 5^e d'une des courses les plus relevées de l'après-midi, toutefois légèrement déçue de son temps (15"13). Le 200 m lui succédait avec Caroline Ego. Versée au 6^e couloir, elle était confrontée à une concurrence de très bon niveau et arrachait une belle 5^e place. Séverine André, arrivée (presque) à l'heure au rendez-vous le matin (un signe ?), semblait préoccupée par le 400 m qui l'attendait. Très concentrée, elle attaquait sa course prudemment, ce qui lui permettait de finir "confortablement" en 61"73 (10^e) tout en se préservant un peu pour



le terrible relais 4 x 400 m. Louise Deldicque attaquait ensuite le 3.000 m, la plus longue distance de la journée mais une course encore bien trop courte à son goût ! Face aux spécialistes, elle tentait d'assurer un bon train dans son groupe, mais devait s'incliner au sprint (11^e en 10'58"12.)

Côté concours, Elodie D'Hulster s'alignait au disque avec un jet de 26 m 80 et une 11^e place. Caroline Lahaye nous revenait ensuite au triple. Dans un concours difficile, perturbé par le vent et la pluie, elle bondissait à 10 m 86 et prenait la 5^e place : 6 cm seulement la séparaient de la 3^e place !

Avant les relais, les pronostics étaient plutôt optimistes : classée 10^e, notre équipe semblait pouvoir se maintenir. Restait à le prouver sur la piste. Zoé, Caroline, Florence et Céline en 4 x 100 m se classaient 8^e en 50"05 alors que Véronique, Marie, Géraldine et Séverine prenaient la 4^e place d'un 4 x 400 m fort disputé et dans un fort beau temps (4'04"84).

Nous pouvions fêter le maintien en division nationale qui constituait l'objectif affiché. À 10 points seulement de la 8^e place et avec une équipe constituée de plusieurs jeunes pousses, on peut être résolument optimiste pour l'avenir. La place de notre club est bien à ce niveau, celui des meilleurs clubs belges de l'athlétisme féminin.

Quand *Dyligences* se mouille...



Vincent Spletinckx

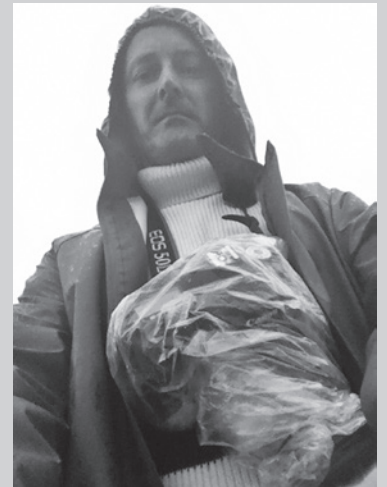
Caméra au poing, téléobjectif protégé par un sac plastique, frigorifié malgré les nombreuses couches de protection et fouetté par les embruns, voilà la description que pourrait faire un reporter couvrant le Déluge, voire l'apocalypse. Eh bien, non, il s'agit en réalité de la finale des intercircles féminins en division nationale près de Dampicourt. Vous l'aurez compris, en ce début mai, il fallait bien du courage pour se rendre sur les hauts plateaux de ce dernier petit coin de Belgique, pour s'affronter sportivement mais tels des gladiateurs soumis à de nombreux périls et des conditions dantesques.

Certes, quelques répit météorologiques ont tout de même autorisé de belles performances chronométriques, mais c'est davantage la performance sportive en tant que tel que nous saluons.

En effet, à défaut de record, n'est-il pas déjà exceptionnel de maîtriser le lancer du javelot (Louise), du poids (Caroline), du disque ou du marteau (Julie) dans le vent, la pluie avec en guise de zone de lancer, une surface détremée ? Dans la tourmente, le sort des perchistes (Marie) ou des hurdleuses (Véronique & Zoé) serait-il plus enviable ?

Nos coureuses de demi-fond et de fond, parfois à la recherche de températures plus fraîches, n'étaient guère plus à la fête, au point de grelotter sur la ligne du départ.

À l'image de nos relayeuses qui, soudées par un objectif commun, ont pour ainsi dire réduit à néant les effets des forces de la nature pourtant plus intenses encore en fin de journée, l'ensemble de nos athlètes a véritablement fait fit des paramètres météo exécrables pour livrer une prestation d'ensemble d'excellente tenue. Ainsi, cette chaleur bienfaisante qu'un soleil printanier absent n'a pas pu nous donner, c'est l'esprit d'équipe et la bonne humeur de nos athlètes féminines qui nous l'a offerte.





Un petit tour d'honneur et puis s'en vont

Le 11 mai avait été coché dans les agendas de nombreux dylois depuis quelques temps. Rendez-vous était pris à Liez pour les intercercles hommes que nous allions disputer pour la première fois au niveau national, en division d'honneur.



par Gilles Emond

Un sacré défi compte tenu du changement de règlement (voir article sur les IC dames en p. 4) mais aussi du niveau tout autre des compétiteurs. C'est d'ailleurs l'un des points positifs de l'expérience, tant pour les athlètes que les spectateurs-supporters, que de participer ou d'assister à des épreuves avec quelques-uns des meilleurs athlètes actifs en Belgique. Jugez-en plutôt, cinq athlètes sous les 11 secondes sur 100 m, quatre au-dessus des 7 m en longueur, cinq sous les 15 minutes au 5.000 m, etc.

Face à une telle concurrence, on sentait au travers de toute l'équipe une appréhension, un petit trac bien compréhensible. Les conditions météo, meilleures que chez les filles la veille, n'avaient cependant rien d'idéal à la pratique de notre sport, même si le soleil daignait parfois montrer le bout d'un rayon.

Pourtant nos affaires débutaient plutôt bien : François Xavier Bolle emportait la première course de la journée, à savoir la première série du 400 m haies et prenait une 7^e place au total. Avec un temps de 59'88, il franchissait à nouveau la barre de la minute, en dépit du vent contraire et de l'interruption involontaire de ses entraînements dans les dernières semaines. Jean-Guillaume Lahaye finissait en même temps son lancer du marteau, atteignant l'objectif qu'il s'était fixé (23 m 91) mais ne pouvant éviter la 12^e place face à de vrais spécialistes. Dans l'autre lancer lourd, le poids, on retrouvait Enguerran Glowacki, à peu près dans la même situation (10 m 71) à un petit cm de la 11^e place. Un retour à la compétition positif néanmoins et dont on se réjouit de le voir se prolonger depuis lors. Valère Nysten retrouve depuis quelques temps ce javelot qu'il avait beaucoup lancé en cadet : ses performances de début de saison ayant confirmé sa sélection, il propulsait l'engin à 40 m 81, dans des conditions difficiles du fait du vent changeant. Une 10^e place encourageante. Florian Colle, le

benjamin de l'équipe, était engagé dans un difficile concours de longueur : un exercice très délicat vu le vent qui variait de +4,4 m/s à -1,8 m/s ! Après deux essais mordus, il devait se résoudre à assurer, à tout prix, sa dernière tentative. Devant un groupe de supporters inquiets il y réussissait toutefois avec 5 m 48, à 2 cm du 11^e et un vent défavorable de 1,5m/s. Une expérience utile en tous cas pour notre cadet plus habitué aux sommets perchiques .

En parallèle, les courses se poursuivaient. Thibault Sandron, engagé dans un 100 m de très bon niveau, prenait la 4^e place de sa série (10^e au total) dans un encourageant 11"28 qui représente quand même sa 3^e performance personnelle de tous les temps. La première série, se gagnant en 10"70, nous indique la direction à prendre ! Au départ du 800 m qui suivait, Elliot Laurent avait un peu de mal à dissimuler son appréhension, compréhensible pour un scolaire s'alignant face à quelques grosse pointures. Néanmoins, le premier tour se passait plutôt bien : distancé dans les premiers 100 m, il recollait au peloton grâce au tassement tactique et bouclait le premier tour dans un temps correspondant à ses capacités. Evidemment, à l'avant du peloton, il restait de la marge et le sprint qui concluait la course laissait Elliot en 12^e position à 2'05"62. Maxime Delvoie lui succédait au départ du 1.500 m, dans la même position et le même type de course. Il jouait crânement sa chance et enlevait la 10^e place en 4'17"48. C'est ensuite que se produisait le drame de la journée pour notre équipe : un cafouillage dans l'horaire et notre coureur, arrivé trop tard, ne pouvait prendre le départ du 200 m : la sanction immédiate, zéro point alors que toutes les autres formations progressaient.

Le propre de notre sport est certainement de ne pas laisser tomber les bras quelle que soit la situation. Martin Delguste, engagé dans un 3.000 m très enlevé allait s'y attacher. Laissant filer l'athlète du VAC, Tasama Faisa Dame, un petit groupe de poursuivants s'organisait sous la conduite, de Franky Hernould de RESC. Martin, toujours bien placé s'accrochait. Alors que dans le dernier 600 m deux hommes se détachaient encore, Martin restait à la lutte pour



terminer 5^e en 8'30"40. Il s'emparait à cette même occasion d'un record de club toutes catégories vieux de 25 ans (ancien record 8'31"23 Didier Dehem en 1989). Neuf athlètes sous les 9 minutes dans cette course !

Il était temps de refaire un petit tour près des sautoirs. A la hauteur, notre meilleur espoir de victoire nous donnait quelques



frayeurs : Loïs Makena entamait le concours difficilement, passant au 3^e essai ses premières barres. Une conséquence d'un réveil tardif ? Heureusement, son sens de la compétition reprenait rapidement le dessus et avec 2 m 01, il remportait facilement l'épreuve : une performance devenue normale pour lui mais qui reste impressionnante, avouons-le. A la perche, Alexis Van Weyenberg confirmait ses talents de sauteur mais aussi de joueur d'échec. Alors que le vent perturbait le concours au point de parfois faire tomber la barre toute seule, il réussissait à prendre la 3^e place avec 4 m 20, juste derrière notre ami Raphaël Darquennes crédité de la même performance : une partie finement jouée en tous cas.

Retour sur la piste avec le 110 m haies. Poussé par un vent de 2,9 m/s, Guillaume Denoël prenait la 3^e place de sa série en 16"63, une performance encourageante en ce début de saison. Raphaël Vanda, rejoignant le stade in extremis, s'alignait ensuite sur le 400 m. Sa série, la plus rapide, était gagnée par Julien Watrin de Dampicourt (47"57) qui décrochait à cette occasion sa sélection pour les championnats du monde de relais dans l'équipe nationale. Raphaël devait suivre à distance et réalisait tout de même un 50"84 et le 8^e temps au total. Le 5.000 m couru sous la pluie lui succédait. Au départ de la course, Olivier Piraux nous confiait ne pas se faire d'illusion mais se réjouissait de l'occasion qui lui était donnée de

courir avec des athlètes d'un tel niveau : un bon état d'esprit qui lui permettait, après un départ prudent, de remonter un athlète et de terminer en 16'24"28. Tanguy Fontaine avait découvert le steeple lors des intercircles chez les cadets-scolaires il y a quelques années. Aujourd'hui junior, il s'alignait sur la dernière course de la journée, le 3.000 m steeple. S'installant dans le bon peloton et sans hésiter à prendre ses responsabilités, il prenait la 7^e place en 10'20"86.

Entretiens le triple se terminait. Gabriel Depré, 10^e, se réjouissait d'avoir franchi un nouveau palier avec 12 m 02, malheureusement avec 2,2 m/s de vent : son nouveau record personnel était cependant amélioré avec 11 m 81 avec cette fois un vent négatif de -1,5 m/s. Le dernier concours, le disque, nous apportait une déception, Simon Bertheau ne réussissant pas, sous la pluie, d'essai valable.

Avant les relais, nous étions malheureusement bien ancrés à la dernière place mais "comme en relais, tout peut arriver", les équipes se sont battues jusqu'au bout. Jérôme, Jérémie, Thibault et Maxime se donnaient à fond sur le 4 x 100 m (44"58) mais ne pouvaient éviter la dernière place. Sur 4 x 400 m, Cédric, Charles et Guillaume ne se relâchaient pas pour autant et Raphaël (chronométré sous les 50 sec) terminait en donnant tout pour aller chercher le 8^e temps en 3'27"59

La descente était donc irrémédiable. Elle n'est évidemment pas la fin de l'histoire, ni même une fatalité. La division nationale réunit les plus grands clubs du pays et le CS Dyle en fait partie. A l'image d'autres clubs jeunes, il nous faudra probablement quelques années avant de nous y installer à long terme. C'est important car, si les intercircles sont un objectif, ce sont aussi un moyen important de mobilisation, de progression, de stimulation à l'excellence, un vrai moteur de développement non seulement pour ceux qui y participent mais aussi pour tous les membres du club. A l'issue de



cette journée grise qui nous voit redescendre en division régionale, il est une image que je voudrais retenir : celle de la combativité de nos équipes de relais luttant jusqu'au dernier mètre de ces intercircles : une belle illustration des valeurs de notre sport et une promesse pour l'avenir.



Intercercles cadets-scolaires

Le samedi 3 mai à Nivelles, se déroulaient les intercercles cadets-scolaires édition 2014. Avec un garçon et une fille à prévoir dans chaque épreuve et dans chaque catégorie, ce sont 61 postes qu'il faut attribuer. Cette année encore, le CS Dyle présentait une équipe complète : une bonne base de départ pour bien figurer au classement final.



par Gilles Emond

La température était plutôt fraîche mais pas une goutte de pluie ne venait perturber la journée. Un vent favorable aux coureurs de 100 m oscillait autour de la vitesse autorisée (2m/s). L'ambiance était résolument optimiste, même si lors du premier classement diffusé nous étions tout simplement derniers ! Confiants en nos capacités, petit à petit, nous progressions néanmoins au fil de la journée, épreuve par épreuve, chacun apportant, à sa manière sa contribution au résultat final.

Nous engrangions quelques victoires nécessaires pour bien figurer : Céline sur 200 m cadettes qui améliorait son propre record de club (25"43) (vent + 1,2 m/s) en ayant pourtant dû faire sa course seule au 6^e couloir, Lara qui survolait le 100 m (12"44) avec un vent un rien trop fort (+2,9 m/s), Florian, double vainqueur au javelot et à la perche où il améliorait aussi le record du club également record du Brabant Wallon. Jeff s'octroyait la hauteur, avec un bond de 1 m 60 et un record personnel, Géraldine réalisait le doublé avec la longueur, remportée de haute lutte avec 5 m 32, et le 200 m, ici aussi un record de club en 25"70 (+0,6 m/s), Marie enlevait le poids (11 m 47) après avoir pris la 2^e place sur 800 m au terme d'un spectaculaire cavalier seul. Benoît s'adjugeait le 3.000 m qu'il menait quasiment de bout en bout.

Mais, comme il est coutume de dire, dans un intercercles, tous les points comptent : il suffit de regarder le résultat final pour constater que Dampicourt allait se sauver *in extremis* pour un minuscule petit point d'avance sur son poursuivant qui en comptait 434 ! C'est la raison pour laquelle il faut particulièrement saluer tous ceux qui avaient accepté de s'aligner dans des disciplines hors de leurs objectifs premiers : Félix sur 400 haies, Gilles sur 400 plat, Fiona sur 400 m et au triple saut, Laura au poids, Louis au marteau, Louise au javelot. Pour d'autres ce sera peut-être la naissance d'une vocation comme Lucas au marteau et au disque, Marin au triple-saut ou Emile au steeple.

Pour ceux qui se sont fixé des objectifs précis, les intercercles, toujours programmés en début de saison, sont aussi une des premières occasions de se confronter à un niveau plus élevé : Shannon, confrontée en 400 haies à celle qui ferait partie la semaine suivante de l'équipe championne de Belgique en toutes catégories, Jérémy dans un 100 m explosif emmené par un frère Kapenda, Tancrede sur un 800 m gagné par un cadet en 2'02" et qui allait courir en 1'57" quelques semaines plus tard. Parfois les points se jouaient sur un détail : Florine, 4^e ex-aequo sur 100 m au centième près, Jules classé 2^e à la perche avec pourtant la même performance que le premier (10 points), et qui prenait la 2^e place à la hauteur ex-aequo avec 2 autres concurrents (8,33 points). De nombreux cadet(te)s première année découvraient la formule avec bonheur comme Guillaume et Manon sur 300 haies et même 80 haies pour cette dernière, Julian au disque et en longueur, Gil sur 100 m et 200 m, Basile sur 1.500 m, Luca au poids et très combatif sur 100 haies, Mallen en hauteur et à la perche. Par contre, certaines renouaient avec une discipline comme Estelle au javelot et en hauteur où elle égalait un record personnel vieux de deux ans (1 m 50). D'autres enfin retrouvaient avec bonheur des épreuves qu'ils connaissent ou sur lesquelles ils se sont déjà alignés en intercercles comme Marion sur 400 m, Florent au javelot et au poids, Odile au 100 haies et au triple, Thomas sur 110 haies, Fanny au disque, Romain au triple et en longueur, Marie à la perche, Maxime sur 200 m ou encore Charles sur 400 m.

C'était aussi le cas pour les coureurs de demi-fond avec la spécificité des courses hyper tactiques car seule la place compte : Elliott tentait la course en tête sur 800 m, Maxime jouait plutôt la carte du sprint sur 1.500. Chaque fois l'important est de choisir le bon train comme Emma et Sarah sur 1.500 m, Elise sur 3.000 m ou encore Charlotte sur 800 m, cette dernière enchaînant sa course avec un lancer du disque. Ce dernier exemple illustre à merveille l'intérêt pour de jeunes athlètes de s'essayer aux diverses disciplines. C'est notamment cette combinaison entre des prestations très spécifiquement préparées et le plaisir de sortir de son cadre habituel qui font le charme si particulier des intercercles



Sous le soleil, exactement

Un petit air de vacances flottait sur le stade de la Forestoise lors des Interclubs Masters, qui se sont déroulés ce dimanche 8 juin sous un soleil très généreux.



Jocelyne Burnotte

De la générosité, il en fallait pour se lancer sur les 400, 800, 1.500 m et surtout sur le 3.000 m. Aucun coin d'ombre à ce moment de la journée, et mes petits jets d'eau ont été souvent très bien accueillis, en particulier par Pascale Stas, la seule Master expérimentée encore présente cette année.

Félicitations, pour commencer, à notre quintette de choc qui a participé avec beaucoup d'enthousiasme à l'épreuve féminine : Sophie Dandois, déjà présente l'an passé, a couru le 100 m et participé à la victoire de la première série en relais. Véronique Detry, nouvelle venue, a couru le 400 m et lancé le javelot, à plus de 10 m. Joli défi relevé aussi par l'autre nouvelle, Florence Vanderheyde : 800 m et hauteur au menu. Quant à Régine Bodart, non contente de gagner la longueur (3,30 m, un centimètre de plus que la deuxième, c'était juste ce qu'il fallait !) et de lancer le disque, elle a terminé le relais de nos dames. Bravo à toutes les cinq, présentes en outre au complet lors de la petite garden-party organisée chez moi (à 10 minutes à pied du stade). Un moyen fort agréable de dire adieu à toute compétition pour ce qui me concerne. Et un grand bravo à nos deux équipes masculines qui se sont maintenues sans difficulté en division 1 et division 5 (sur 7 présentes) ! Avec une large majorité de fidèles, comme les autres années. L'arrivée de "jeunes" se fait au compte-gouttes : Christophe Lejeune, qui avait affronté une pluie diluvienne l'année passée, est revenu cette année, sous de "meilleurs cieus". Un peu déçu de sa prestation à la hauteur, mais très content de son 200 m, et excellent également au relais 4 x 400 m, que le quatuor (complété par Vincent Spletinckx, Karel Van de Weyer et Philippe Poulain) a terminé à une brillante deuxième place, dans l'excellent temps de 3'50". Nouveau venu cette année : Claude Léonard, très courageux au 3.000 m. Parti un peu trop vite, mais gageons qu'il sera à nouveau parmi nous en 2015 !

Last but not least, très belle victoire de Philippe Poulain à la longueur, tout près des 6 mètres, sur sa lancée des championnats du monde indoor où il a remporté une superbe médaille de bronze, assortie d'un record de Belgique à 6,25 m. Un fidèle qui ne renonce jamais, à l'image des athlètes présents en ce "mémorable"

8 juin 2014 : en division I, outre les athlètes précités, Carl Lambert (1.500 m), Pierrot Maggiolini (poids), et Alain Scarniet (disque), coach des trois équipes avec le concours de notre très dévouée secrétaire Nathalie de Paul, qui a en plus "recruté" les participants au petit repas d'après-match. Dans la seconde équipe masculine, nous avons pu compter à nouveau sur la vaillance de nos troupes qui, contrairement aux championnats de Belgique Masters, supportent sans se plaindre le poids des ans sans bénéficier d'un quelconque avantage (le poids et les autres instruments de lancers sont aussi lourds quel que soit l'âge, et la hauteur minimum est également pareille pour tous).

Au tableau d'honneur cette année : Jean-Marc Leduc (deuxième au 100 m, très bon à la hauteur et premier relayeur), José Kumps (troisième au 200 m et à la longueur), Gilles Emond (deuxième au 400 m et qui a refait un tour de piste au 4 x 400 m), Nicolas Eertmans (double tour de piste et relais), Philippe Bertrand "Marathon Man" (qui a doublé les épreuves de 1.500 m et de 3.000 m), André Van Horle (poids et prévu au disque mais arrivé "hors délais"), sans oublier Yves Demey (javelot et relais).

Une très belle journée, placée plus que jamais sous le signe de la convivialité. Les Interclubs sont, je le répète à chaque édition, l'occasion de retrouver des amis qu'on ne voit parfois qu'une fois par an. Les rivalités s'oublient en dehors des compétitions, et les épreuves passées parfois sous des conditions dantesques ne s'effacent pas de notre mémoire.

C'est aussi l'occasion de se confronter à d'anciennes vedettes ou de demander des nouvelles de jeunes qui pointent le bout de leur nez. Comme Julien Watrin, qui perce cette année dans la "Dream team" que constitue le relais 4 x 400 m des frères Borlée. Il nous avait accordé une interview exclusive dès septembre 2010 (Questions pour un jeune champion, *Dyligences* n° 45), grâce à nos excellents contacts avec Isabelle Watrin. Renseignements pris auprès d'Isabelle, qui a aidé une fois de plus les filles de Dampicourt à monter sur le podium en division 1, il suit un programme d'entraînement concocté par Jacques Borlée mais s'entraîne toujours sous la direction d'Edith Graff à Dampicourt (vainqueur en division 1 chez les hommes cette année). Edith, probablement la plus brillante des athlètes Masters de l'histoire de l'athlétisme belge. Comme quoi, les vétérans ont encore un joli rôle à jouer en athlétisme !





Javier Sotomayor: le Magnifique

Détenteur du record mondial du saut en hauteur depuis plus de vingt ans, le Cubain Javier Sotomayor a largement dominé la spécialité une décennie durant malgré des blessures à répétition. Champion olympique en 1992 et double champion du monde, il a cependant été rattrapé par des affaires de dopage en fin de carrière.



Vincent Spletinckx

Javier Sotomayor est né en octobre 1967 à Cuba. Fils d'une famille modeste travaillant dans les plantations de canne à sucre, il est très tôt repéré par les vigilants services sportifs cubains. Pourtant, en raison de sa grande taille, c'est plutôt au basketball qu'à l'athlétisme qu'on le destine. Au sein de son école sportive, ses entraîneurs ne l'entendent néanmoins pas de cette oreille et il est rapidement redirigé vers le saut en hauteur, épreuve où il s'illustre très rapidement. Ainsi, à l'âge de 15 ans à peine, il franchit pour la première fois la barre des 2 mètres. Dès la fin de la saison suivante, il a déjà porté son record personnel à 2 m 15. Javier, aidé par sa grande taille d'1 m 95, avance à pas de géants. Au printemps 1984, il porte le record mondial junior à 2 m 33, ce qui constitue également le record national toutes catégories de Cuba. Malheureusement, le boycott des Jeux de Los Angeles par les pays communistes l'empêche de défendre ses chances olympiques en Californie.

Une progression linéaire

Il est probable qu'il ait pu se mêler à la lutte pour les médailles comme le démontre la deuxième place qu'il décroche aux championnats du monde indoor de Paris quelques mois plus tard avec 2 m 30 derrière Patrick Sjöberg. Bien entendu, sa progression ne s'arrête pas là. Sous la houlette du excellent technicien Jose Godoy, le Cubain passe 2 m 34 en 1985, 2 m 36 en 1986 (nouveau record junior et deuxième performance mondiale de la saison derrière Igor Paklin) et 2 m 37 en 1987. Cette même année, il remporte sa première grande victoire internationale aux Jeux Pan Américains à Indianapolis avec 2 m 32 mais une

blessure à la cheville l'empêche de bien figurer aux Mondiaux de Rome.

Premier sommet

Un an plus tard, alors que se profilent les jeux Olympiques de Séoul, Sotomayor franchit une étape supplémentaire. A Salamanca, en Espagne, il améliore d'un centimètre le record mondial du Suédois Patrick Sjöberg pour le porter à 2 m 43. Il n'est alors que le troisième athlète cubain (après Juantorena (800 m) et Casanas (110 m haies)) recordman mondial. Il sait malheureusement déjà que cette performance ne lui permettra pas plus que, quatre années auparavant, de défendre ses chances aux Jeux suite à un second boycott décrété par Fidel Castro.

Domination et revers

En juillet 1989, le Cubain, déjà champion du monde en salle, améliore son propre record mondial en franchissant une barre placée à 2 m 44, soit exactement 8 pieds pour les Anglo-saxons (et, accessoirement, la hauteur d'un but de football). Après avoir porté le record mondial indoor à 2 m 43 à Budapest à sa première tentative, il voit sa progression une première fois ralentie par des blessures au genou et au tendon d'Achille. Ainsi, après une importante intervention chirurgicale et la disparition de son entraîneur Jose Godoy, ce n'est qu'en août 1991 qu'il effectue son grand retour à l'occasion des Jeux Pan Américains organisés à La Havane. Devant un public tout acquis à sa cause, Javier terrasse son adversaire américain Hollis Conway grâce à un saut de 2 m 35. Pour assurer le spectacle, le champion cubain place ensuite la barre à 2 m 45, mais il manque ses trois tentatives à cette hauteur. Ce n'est que partie remise, Sotomayor ne se considérant pas encore prêt psychologiquement à fran-



chir cette barre. Aux Mondiaux de Tokyo, il doit cependant s'incliner face à Charles Austin, un autre Américain.

Consécration olympique

En 1992, le Cubain peut enfin défendre ses chances olympiques au Jeux de Barcelone. Il ne laisse pas passer l'occasion, même s'il s'y montre moins dominant qu'escompté. En effet, tous ses adversaires ayant échoué à 2 m 37 (parmi lesquels Patrick Sjöberg, Artur Partyka, Tim Forsyth et Hollis Conway), Sotomayor réserve son ultime essai pour une tentative à 2 m 39. Malgré son échec à cette hauteur, il emporte le titre car il est le seul à avoir franchi la barre inférieure de 2 m 34 dès sa première tentative.

El Magnifico

A l'été 1993, en pleine confiance depuis sa victoire aux championnats mondiaux en salle conquise de haute lutte face à Sjöberg (2 m 41 contre 2 m 39), le Cubain est de retour sur sa piste fétiche de Salamanca. Il se sent comme chez lui dans cette petite ville espagnole. Son concours y est par ailleurs d'une remarquable brièveté. Il passe successivement 2 m 32, 2 m 35 et 2 m 38 à son premier essai. La barre est ensuite placée à la hauteur impressionnante et symbolique de 2 m 45. Prenant son élan caractéristique composé de foulées exagérément longues avant l'accélération finale sur les cinq derniers appuis, Javier échoue à sa première tentative. La seconde est la bonne. La performance est remarquable. Aujourd'hui, près de 21 ans plus tard, elle constitue toujours le record mondial de la spécialité. Dans un tel état de forme, le Cubain qui se voit désormais surnommé "El Magnifico", n'a aucun mal à remporter un premier titre de champion du monde à Stuttgart quelques semaines plus tard. Il y porte le record des championnats à 2 m 40, manque de peu 2 m 46 et s'impose au Polonais Partyka (2 m 37).

Des blessures à répétition

Deux ans plus tard, à Mar del Plata, Sotomayor remporte une troisième médaille d'or aux Jeux Pan Américains. C'est à cette occasion qu'il franchit pour la dernière fois une hauteur supérieure ou égale à 2 m 40. Peu après, aux championnats du monde de Göteborg, malgré un saut à 2 m 37, il doit se contenter de la médaille d'argent derrière le Bahaméen Troy Kemp. Malgré quelques résultats encourageants, la saison olympique de 1996 du Cubain est rapidement compromise par de nouvelles blessures. A Atlanta, diminué, il ne peut défendre équitablement ses chances. Bien qu'ayant franchi la hauteur qualificative de 2 m 28, Javier se contente d'un essai à 2 m 25 en finale, ce qui lui vaut une bien peu glorieuse onzième place. Après de longs mois destinés à soigner son genou et son tendon d'Achille, Sotomayor retrouve de sa superbe. A Athènes, il reconquiert son titre de champion du monde aux dépens de Partyka en franchissant une barre à 2 m 37, meilleure performance mondiale de la saison.

Affaires de dopage

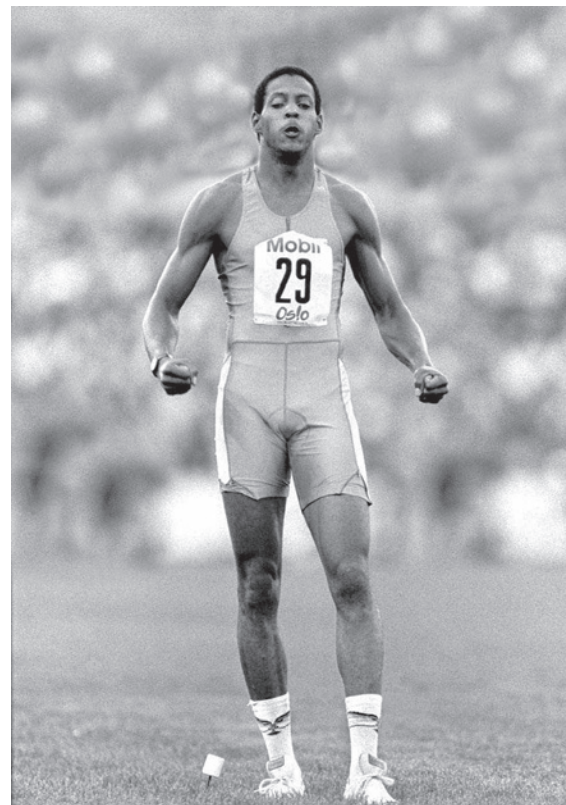
En août 1999, alors qu'il vient de remporter les Jeux Pan Américains de Winnipeg, Sotomayor apprend cependant qu'il a été contrôlé positif à la cocaïne. Il se voit privé d'une quatrième médaille d'or dans cette compétition. Bien plus, il rentre à Cuba complètement disgracié malgré le soutien de Fidel Castro. Bien qu'il clame son innocence, l'IAAF lui inflige deux années de suspension dans le cadre de ce qui est alors considéré comme la plus grave affaire de dopage en athlétisme depuis la disqualification de Ben Johnson aux Jeux de Séoul. A l'issue d'une longue bataille juridique, de manière sur-

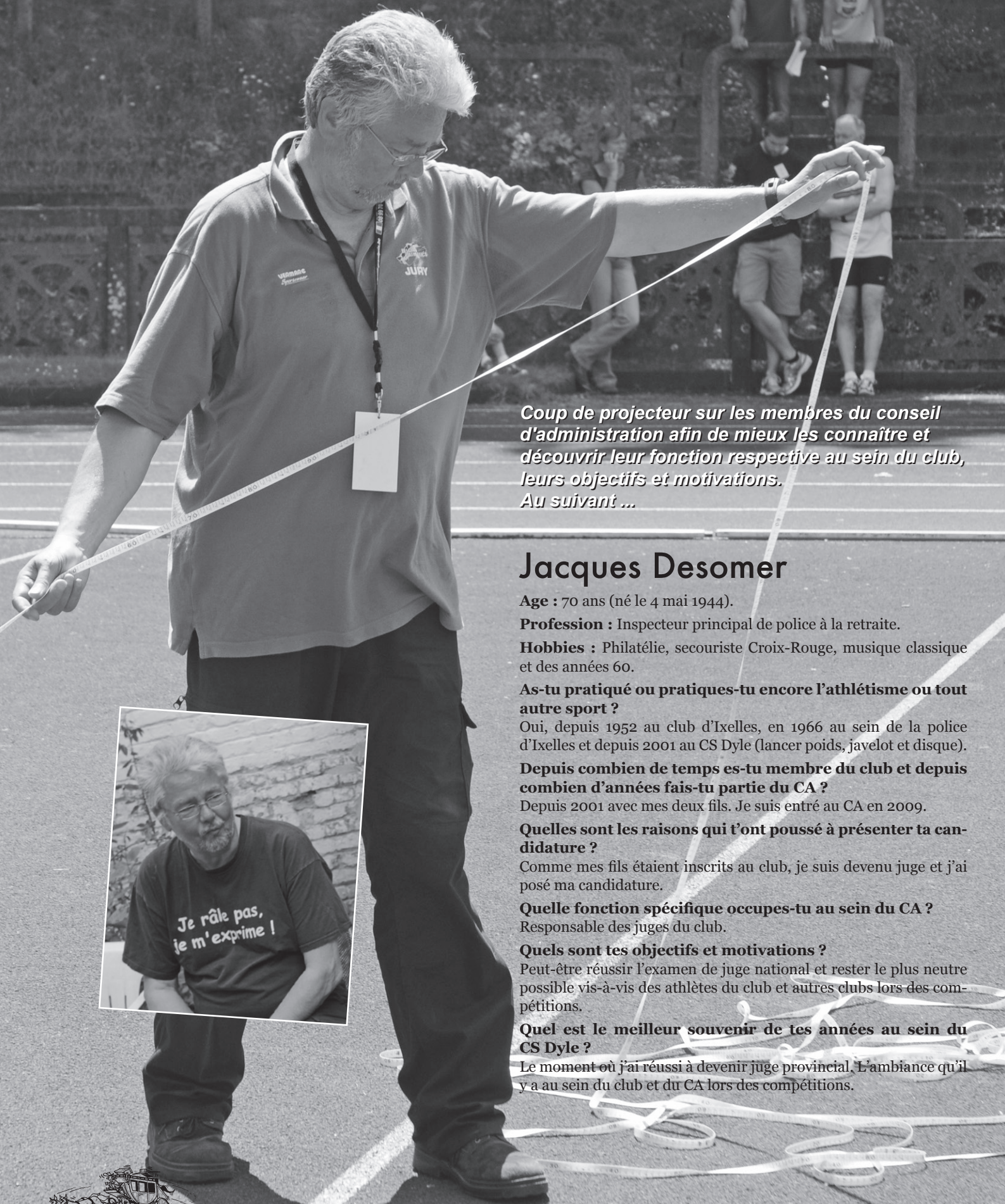
prenante et controversée, l'IAAF réduit ensuite sa suspension, ce qui permet au Cubain de défendre ses chances aux Jeux de Sydney en 2000. Père depuis peu et à court d'entraînement, il ne retrouve pas toutes ses sensations. Il franchit 2 m 28 à Montauban puis 2 m 30 à Monaco dans les semaines qui précèdent les Jeux. Aux antipodes, désormais âgé de 32 ans, Sotomayor doit non seulement affronter des adversaires très affûtés mais également des conditions climatiques dantesques. Dans la pluie et le vent, sept athlètes franchissent 2 m 32, mais seul le Russe Sergey Klyugin parvient à franchir 2 m 35 avant que des trombes d'eau ne s'abattent sur le stade. Parmi les autres concurrents en perdition, Javier s'en tire à bon compte. N'ayant manqué que peu d'essais aux hauteurs inférieures, il décroche une médaille d'argent quasi inespérée.

Fin de carrière et reconversion

A nouveau contrôlé positif lors d'un camp d'entraînement et diminué par des blessures à répétition, Javier Sotomayor décide de mettre un terme à sa carrière athlétique à la fin de la saison 2001 au cours de laquelle il décroche son douzième titre national. Pendant plus d'une décennie, il a largement dominé le saut en hauteur. Au cours de sa carrière, il a ainsi franchi 2 m 40 à plus à 24 reprises. Champion olympique et double champion du monde, il a également amélioré le record mondial à trois reprises. Interrogé sur la possibilité de franchir la hauteur mythique des 2 m 50, le champion cubain avait répondu ne pas être capable de la franchir lui-même : "Ce sera l'affaire d'une autre génération."

Depuis une dizaine d'année, l'ancien champion est membre du bureau exécutif de la Fédération cubaine d'athlétisme, présidée par Alberto Juantorena.





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

Jacques Desomer

Age : 70 ans (né le 4 mai 1944).

Profession : Inspecteur principal de police à la retraite.

Hobbies : Philatélie, secouriste Croix-Rouge, musique classique et des années 60.

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

Oui, depuis 1952 au club d'Ixelles, en 1966 au sein de la police d'Ixelles et depuis 2001 au CS Dyle (lancer poids, javelot et disque).

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

Depuis 2001 avec mes deux fils. Je suis entré au CA en 2009.

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

Comme mes fils étaient inscrits au club, je suis devenu juge et j'ai posé ma candidature.

Quelle fonction spécifique occupes-tu au sein du CA ?

Responsable des juges du club.

Quels sont tes objectifs et motivations ?

Peut-être réussir l'examen de juge national et rester le plus neutre possible vis-à-vis des athlètes du club et autres clubs lors des compétitions.

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

Le moment où j'ai réussi à devenir juge provincial. L'ambiance qu'il y a au sein du club et du CA lors des compétitions.



Les 20 km de Bruxelles au cœur de la course

35^e édition de la mythique course bruxelloise, ce dimanche 18 mai 2014.



Patricia Burnotte

Comme à l'accoutumée, je m'y rends pour admirer les valeureux coureurs ou marcheurs – c'est selon. Parmi ceux-ci, André Jasogne, qui porte vaillamment ses 86 printemps. C'est le doyen de l'épreuve (parmi ceux qui ont participé à toutes les éditions) et en est un peu la vedette. Et il se fait qu'il est aussi mon cousin, éloigné peut-être, mais cousin tout de même.

Depuis quelques années déjà, je mets un point d'honneur à venir l'encourager. Comme l'an passé, je décide de me poster au boulevard du Souverain, sous le viaduc Hermann Debroux. Tout d'abord, les coureurs ne sont plus aussi vaillants qu'au départ, ce qui me permet plus facilement de distinguer l'une ou l'autre connaissance, mais aussi, de rejoindre l'arrivée à l'esplanade pour féliciter ceux que j'ai la chance d'y retrouver.

Le temps était au beau fixe. Les organisateurs ont eu la bonne idée de lancer le départ à 10 h au lieu de l'après-midi depuis 2012, ce qui rend la chaleur plus supportable pour tout le monde. Un léger vent très agréable est apprécié des coureurs comme des supporters. Pas facile de reconnaître les coureurs dans cette foule.

Je connais le temps de référence de mon cousin, mais je m'étonne de ne pas l'avoir vu passer. L'aurais-je raté ? L'an passé, il était suivi à vélo par son beau-fils. C'est qu'il est bien soutenu mentalement notre sportif senior !

Tout à coup, je reconnais sa silhouette, au loin. Je m'approche pour l'encourager et faire des photos. En fait, il a des problèmes d'équilibre et a du mal à tenir seul sur ses jambes. Il est soutenu par le bras par l'un de ses amis, médecin de surcroît – rencontré sur la course il y a quelques années déjà. A ses côtés, deux autres amis de course, un médecin et une infirmière.

J'avais prévu, comme l'an passé, de prendre le métro pour rejoindre l'esplanade et le retrouver à l'arrivée. Il ne m'a fallu que quelques secondes (en fait je n'ai même pas réfléchi, cela me semblait évident) pour décider de lui donner le bras et le soutenir jusqu'à l'arrivée. Sauf que, non préparée à ce retournement de situation, je n'étais chaussée que de tongs ! L'un des deux médecins s'est immédiatement soucie de l'apparition d'éventuelles cloques, mais je l'ai rassuré en lui rétorquant : « ce sont des tongs de compétition ! ». Des tongs qui respirent (pas de pub, svp).

Allez on allonge !

Durant les cinq kilomètres qu'il restait à parcourir, André n'a pas arrêté de plaisanter : « c'est dommage que le public ne m'ait

pas attendu » ou « allez, on allonge, parce que je ne vais pas arriver dans les temps », etc. En effet, les athlètes doivent arriver endéans les 4 h après leur départ pour être classés. Entre-temps, nous nous amusons bien avec lui et son humour, mais il n'en était pas de même pour son épouse et pour ses filles qui s'inquiétaient pour sa santé. Elles voulaient le faire abandonner au pied de l'avenue de Tervuren. « Pas question », répondit-il, en bon gaumais : « je me sens très bien, je peux encore faire 50 km ! »

Au fil des kilomètres – il y a un panneau indiquant la distance qu'il reste à parcourir à chaque hectomètre – je regardais discrètement ma montre. J'ai vite compris qu'il ne passerait pas la ligne à 14 h, mais peu importe, il se sentait si bien qu'il n'y prêtait aucune attention.

A hauteur de la flamme rouge, on a une vue sur les arcades du Cinquantenaire. « Mais pourquoi sont-elles si loin, ces arcades ? » Allez André, c'est la dernière ligne droite ! Et là, le public était présent pour l'applaudir, de même que des équipes de la Croix-rouge, dont certaines se sont soucies de son état de santé mais ont été rassurées de nous voir plaisanter. La police aussi l'a encouragé et j'ai pu me rendre compte que pas mal de gens le connaissent. Je vous l'ai déjà dit, c'est un peu la vedette.

Sur la ligne d'arrivée, tout le staff organisateur, des photographes et la télévision l'attendaient pour le féliciter. Bravo André ! Quelle leçon de courage !

A l'année prochaine ? A la question du journaliste de la RTBF, il a répondu : « oui, bien sûr ! » mais Georgette, son épouse, a rétorqué « hors de question ! ». Que le meilleur gagne !

Revenons aux 42.000 autres participants, parmi lesquels je n'ai reconnu personne. Il faut pourtant souligner la très belle performance de quelques Dylois.

En premier lieu, Olivier Piraux, qui depuis qu'il s'entraîne avec Louise Deldicque, affole les chronos.

Le 13 octobre, Olivier Piraux s'était rendu au semi-marathon de Cologne et il en avait profité pour améliorer le record de club toutes catégories sur la distance en 1 h 19"42 (ancien record 1 h 23"05), et ce dans des circonstances atmosphériques peu favorables.

Ici, il affiche une superbe 59^e place au classement général dans un temps de 1 h 11'09. Son entraîneur, habituée aux belles performances, se classe, quant à elle, 6^e dame dans un temps de 1h18'46. Soulignons les très belles 112^e place de Michaël Sneessens en 1 h 13'32 et 173^e place de Romain Kumps en 1 h 15'54.

Désolée de ne pas évoquer les autres résultats, mais ne sachant qui participait, il n'est pas facile de retrouver leur performance.



Une Fête du travail plutôt active!



Christophe Lejeune

Quarante trois athlètes Dylois de benjamins à minimes, pas moins que ça, étaient présents ce 1^{er} mai sur la piste de Louvain-la-Neuve pour disputer la manche brabançonne du Challenge Eric De Meu. L'objectif de la manche est de sélectionner les meilleurs en épreuves multiples de la province en vue de participer à la finale LBFA (Belgique Francophone) qui se déroulera cette année à Braine-L'Alleud. Le meilleur de chaque province empoche son billet pour la finale et les 16 meilleurs résultats suivants sont également retenus. (Plus de précision sur le règlement sur le site de la LBFA).

Ce fut un début pourtant très humide. Une ondée orageuse a arrosé nos athlètes sur le coup de treize heures, heure où normalement devaient démarrer les concours. Les athlètes ont attendu la fin de l'averse, 15 minutes plus tard, pour entamer les hostilités.

Les épreuves multiples sont composées de 4 épreuves (tétrathlon) pour les benjamins et pupilles et de cinq épreuves (pentathlon) pour les minimes. Un nombre de points en fonction de la performance est attribué pour chaque épreuve. Ces points sont calculés

sur base de la table hongroise, utilisée pour toutes les épreuves multiples (adultes compris).

A ce petit jeu-là, trois Dylois ont obtenu leur ticket pour la finale. Emeline Serneels en benjamins filles (2^e avec 625 points, mais 1^{re} du BW), Annelies Thys en minimes filles et Baptiste Lejeune en pupilles garçons. Ces deux derniers n'ayant laissé que des miettes à leurs concurrents. Annelies est première avec 2.319 pts et Baptiste avec 2.095 pts, ce qui constitue un nouveau record du club.

Il faut relever les excellentes performances de Mathis Demey (2^e en minime H), Martin Fonteyn (4^e en Benjamin H) et Lisa Van Herentaels (8^e en Pupilles F).

Dans certaines épreuves en particulier, certains de nos jeunes ont également excellé. Citons entre autres, Baptiste Heroufosse qui remporte le 1.000 m en 3'19", et qui est talonné par Maxime Léonard (3'20"). Luca Noël en pupilles garçons remporte le concours du lancer du poids avec un jet à 8 m 34 et sa sœur Elena remporte la balle de hockey des benjamins avec 17 m 88.

Bravo à tous et bravo pour votre bonne humeur. Un petit film est disponible sur le site du club, il retrace la journée des benjamins et benjamins (4 minutes de plaisir !), alors, tous vers le site du CS Dyle !

Minis portraits

(Interviews disponibles en vidéo sur le site du club !)

(Jean)-Baptiste Lejeune

Catégorie : Pupille

Age : 11 ans (né le 18 juin 2003)

Etudes : 5^e primaire à Ottenburg

Hobbies : le sport et surtout l'athlétisme. J'adore Usain Bolt et les frères Borlée.

Disciplines pratiquées régulièrement à l'athlétisme : le 60 m, la hauteur, le poids et le 1.000 m

Meilleures performances :

60 m : 8"68 – Hauteur : 1 m 35 – Poids : 8 m 60 – 1.000 m : 3'35"

Longueur : 4 m 18 – Tétrathlon : 2.095 points

Nombre de compétitions cette année : une dizaine

Des médailles : Oui, 5 ou six, mais je trouve qu'on ne donne pas assez de médailles aux compétitions. Il devrait y en avoir à chaque compet !

Depuis combien de temps au CS Dyle : 4 ans

As-tu fait d'autres sports : Oui, le tennis et la natation.

Pourquoi l'athlé : Mon père était déjà athlète. Un jour il m'a demandé si je voulais faire de l'athlétisme. J'ai dit oui comme ça pour voir et dès ma première compet, j'ai fait de bons résultats, alors j'ai continué.

Meilleur souvenir sportif : Ma troisième place au 60m du cri-térium de Nivelles.

Ma meilleure anecdote : Mes copains : Laurent, Lucien, Louis et les autres.

Que dirais-tu si tu avais la possibilité que tout le monde t'écoute : Restez Fair-Play et faites du sport !

Qu'aimerais-tu vivre ou faire : Aller aux championnats du monde et aux jeux Olympiques.

Autre chose : Merci à mon club et mes entraîneurs car c'est grâce à eux que je progresse !

Delphine Louveaux

Catégorie : Benjamine

Age : 8 ans et demi, je suis née le 14 juillet 2005

Etudes : Je suis en troisième primaire à l'école de Basse-Wavre.

Hobbies : Faire de l'escalade et du vélo avec ma famille

Disciplines pratiquées régulièrement à l'athlétisme : J'aime bien les courses qui durent longtemps. Je préfère le 600 m.

Meilleures performances :

600 m : 2'17"72

Longueur : 2m83

Nombre de compétition cette année : Une dizaine

Des médailles : Oui, 5 (ndlr : 3 de plus depuis le 01/06)

Depuis combien de temps au CS Dyle : 2 ans

Pourquoi l'athlé : Parce que je courais souvent avec mon papa.

Meilleur souvenir sportif : lorsque j'ai reçu ma première médaille, c'était à un cross cet hiver.

Ta chanteuse préférée : TAL

Qu'aimerais-tu vivre ou faire : Je ne sais pas. J'aimerais continuer l'athlétisme.

Autre chose : Non



Sport et hydratation

Revoici le beau temps et je reparle d'hydratation.



Michel Fontaine, médecin du sport

L'eau est le premier constituant de l'organisme : 60 à 70% du corps et 65 à 75% des muscles.

Le sportif perd de l'eau en permanence, par voie respiratoire en fonction du débit ventilatoire et de l'hygrométrie de l'air et par voie cutanée (75% de l'énergie produite par les muscles est dissipée sous forme de chaleur) et la sudation est le seul moyen de refroidissement du corps. La sueur est composée de 99% d'eau, de sodium (1 gr/l) et de potassium (0,17 gr/l)

Pertes sudorales à l'exercice :

Footing : 0,5 à 1 l/heure

Football et tennis professionnel : 3 à 4 l/match

Marathon : 1,5 à 2,5 l/h

Spontanément, pendant l'effort, les consommations de boissons ne compensent pas les pertes d'eau par la sueur. A l'effort, la réhydratation n'est que partielle (environ 50%)

Or, une étude de l'INSEP a montré que les sportifs ne boivent pas assez. Environ 47% des athlètes consomment moins de 1,5 l d'eau par jour en dehors des entraînements. Les conséquences de cette déshydratation sont une diminution des performances physiques, une diminution des capacités d'endurance en aérobie et en anaérobie, une diminution de la force musculaire, des douleurs musculaires et tendineuses, un risque accru de crampes, de courbatures et de claquages. Les performances mentales diminuent avec une augmentation du temps de réaction et une sensation de fatigue.

Mais comment savoir si je suis bien hydraté ?

Les recommandations de l'OMS sont 2,2 (femme) à 2,9 l/j (homme) dont 2/3 par les boissons. Ce qui équivaut à 1,5 l de boisson par jour pour des conditions thermiques tempérées et un niveau d'activité physique modéré. Le reste est apporté par les légumes, les fruits et les laitages.

Si je suis bien hydraté, mes urines seront claires et je ne devrai pas me réveiller la nuit pour boire.

Les apports hydriques devront augmenter en fonction de l'effort physique et de la température.

Pendant l'effort, il faudra boire régulièrement, par petites quantités, au moins 600 ml/h pour la femme et 750 ml/h pour l'homme (capacité stomacale moyenne), une boisson à température de 12 à 15° idéalement.

Après l'effort, il faudra boire 1,5 à 2 fois le volume perdu pendant l'effort soit (poids avant l'effort – poids après l'effort) x 1,5 = volume à boire.

Après un effort intense, privilégier les eaux bicarbonatées (Badoit, St Yorre, Vichy Célestin, ...).

Si l'effort dure moins d'une heure, l'eau seule suffit.

Si effort > 1 heure sans interruption, on conseille, pour le sport en salle ou à température > 15°C, une boisson d'effort (20 à 40 g/l de glucides et 1 à 1,5 g/l de sel) et pour une température froide < 15°C (40 à 60 g/l de glucides et 1 à 1,5 g/l de sel).

Il ne faut pas confondre boisson énergisante et boisson de l'effort (boisson énergétique).

En effet, trop concentrées en sucre = mauvaise hydratation

Fort taux de caféine = augmentation de l'excrétion urinaire de calcium, magnésium, sodium et chlore, ce qui favorise la déshydratation.

Attention, l'alcool favorise la déshydratation.

Les boissons d'effort se trouvent sous forme de poudre ou sont "faites maison" (=150 ml de jus de raisin + 850 ml d'eau + 1 gr de sel de table ou 400 ml jus raisin + 600 ml eau + 1 gr sel en fonction des conditions climatiques).

En conclusion, le sportif doit mettre en place un plan hydrique au quotidien en dehors des phases d'entraînement (1,5 l/j + fruits-légumes), pendant l'effort (500 ml/h au moins) et après l'effort (1,5 fois les pertes) avec une boisson adaptée en quantité et en qualité.

Il doit limiter la consommation de boissons stimulantes et l'alcool.

Sur ce, je vous laisse, c'est l'heure de l'apéro et je n'ai pas prévu de faire du sport ce soir.



Marie Stavart

Catégorie : Scolaire

Age : 16 ans (née le 11 août 1997)

Etudes : 5^e année secondaire en option grec-science.

Hobbies : l'athlétisme, les scouts, la musique et le sport en général

Disciplines pratiquées régulièrement à l'athlétisme :

l'heptathlon, le poids et le 100 mètres haies.

Meilleures performances :

heptathlon : 4.041 points

pentathlon : 2.945 points

poids : 11 m 84

100 m haies : 16"51 (15"50 non homologué)

800 m : 2'27"52

Nombre de participations aux intercircles : 4 en cadets/scolaires et 3 en TC.

Nombre d'années d'entraînement au CSDY et dans d'autres clubs sportifs : 10 ans d'athlétisme, 10 ans de gymnastique et 1 an de volley.

Pourquoi et dans quelles circonstances avoir choisi l'athlétisme ?

Petite, j'ai fait un stage d'athlétisme à l'Adeps que j'ai beaucoup apprécié. Ensuite mes parents m'ont inscrite au CS Dyle.

Meilleur souvenir sportif :

Toutes les compétitions en général, mais surtout les épreuves combinées. Pendant un WE complet nous nous retrouvons toutes pour partager notre passion. Nous nous entraînons et nous motivons à chaque épreuve, ce qui n'existe pas pour les épreuves individuelles. C'est toujours un week-end extraordinaire, rempli d'émotions. Il y a aussi les intercircles car il y a toujours une ambiance de dingue.

Meilleure anecdote :

L'année dernière, je m'étais inscrite sans trop d'espoir au championnat de Belgique TC pour le 200 m. A mon

grand étonnement, j'ai été reprise. Lorsque je suis arrivée au stade pour courir, on a annoncé les séries et je me suis retrouvée dans la même série qu'Olivia Borlée. Super excitée, j'ai démarré un peu trop vite, en essayant de l'accrocher, mais, après 100 mètres, mes jambes m'ont lâchée. J'ai donc fini la course 40 m derrière elle avec un temps assez mauvais. Mais que d'émotion !

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

Profitez de la vie tant que vous le pouvez !

Ce que tu aimerais vivre ou faire ?

Vivre beaucoup d'expériences enrichissantes, mais surtout continuer à prendre plaisir aux entraînements !

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

Merci à Ditch pour ses bons conseils lors des compétitions et des entraînements. Merci à Simon, qui dès que le coach n'est pas là, prend le relais et nous entraîne. Et aussi un tout grand merci à Yvon sans qui je n'aurais jamais pris goût à l'athlétisme et pu vivre cette passion.



Jérémy Savary

Catégorie : Scolaire

Age : 16 ans (né 18 février 1998)

Etudes : 4^e technique de qualification gestion comptabilité - informatique au Collège-Saint-Etienne.

Hobbies : le sport en général, le cinéma, l'informatique.

Disciplines pratiquées régulièrement à l'athlétisme :
Le sprint.

Meilleures performances :

60 m : 7^{''}47

100 m : 11^{''}52

200 m : 23^{''}53

300 m : 37^{''}95

Nombre de participations aux intercerclés : 4.

Nombre d'années d'entraînement au CSDY et dans d'autres clubs sportifs : 3 ans de natation, 4 ans de ju-jitsu et 7 ans d'athlétisme.

Pourquoi et dans quelles circonstances avoir choisi l'athlétisme ?

Ma sœur en faisait depuis 3 ans. Comme j'en avais marre de la natation, elle m'a amené à quelques entraînements et j'y ai pris goût.

Meilleur souvenir sportif :

Mon record du club en minimes 2, au 80 mètres, lors du critérium des jeunes à Nivelles.

Meilleure anecdote :

En deuxième année cadet, lors d'une compétition à Nivelles, je courrais le 100 mètres et le 200 mètres. En sortant des starting blocks,

je me suis tordu le genou. Après avoir fini la course, ma maman devait courir le 3.000 mètres. En chemin, elle s'est tordu la cheville. Conclusion: Nous nous sommes retrouvés tous les deux aux urgences, moi avec une entorse du genou et ma maman une belle entorse. Deux paires de béquilles pour le prix d'une !

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

Vis ta vie, vis tes rêves, donne le meilleur de toi-même dans les causes qui te tiennent à cœur afin de ne rien regretter !

Ce que tu aimerais vivre ou faire ?

Après ma rhéto, j'aimerais partir une année afin d'apprendre une autre langue. Ensuite, je souhaiterais poursuivre mes études dans le monde de la finance. Continuer dans ma lignée sportive.

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

Merci à Alain et Jean Marc pour tous les bons conseils, leurs encouragements et merci à mes parents qui me soutiennent depuis le début.



Cross country world schools championship



Félix Syfer

Bonjour, je m'appelle Félix Syfer. Je suis à l'Athénée Royal de Jambes, en option athlétisme. J'ai participé aux championnats mondiaux de cross scolaire ISF : le « Cross country 2014 world schools championship ». Il a eu lieu en Israël, dans la ville de Tibérias, du 30 mars 2014 au 4 avril 2014.

J'ai été sélectionné via mon école. Mais sans l'entraînement en demi-fond au CS Dyle, je n'aurais pas pu participer. Nous étions 12 garçons sélectionnés, 6 en individuel et 6 en équipe école. Pour ma part, je faisais partie de l'équipe école. Notre professeur a sélectionné les 6 meilleurs de notre option. Et il y avait de la concurrence ! C'est dire que sans athlétisme au CS Dyle, je n'aurais eu guère de chance d'être sélectionné.

Bien qu'étant quasi le plus jeune de la sélection, je m'en suis plutôt bien sorti, en me classant à ma grande surprise 64^{ème}. J'étais très fier de moi, même si je n'étais pas dans le top 50. Je pense que j'ai fait la plus belle course depuis que j'ai commencé l'athlétisme au CS Dyle et cela m'a aussi permis d'acquérir beaucoup d'expérience.

Premièrement, j'étais confronté à des athlètes des quatre coins du monde, faisant partie de l'élite et participant pour la plupart dans des championnats internationaux (autres que scolaires). Deuxièmement, cela m'a permis de récupérer un peu de mental, car ma fin de saison cross n'avait pas été très brillante. Je n'étais pas très en forme. Troisièmement, j'ai géré ma course comme on me l'a appris durant les entraînements de demi-fond au CS Dyle.

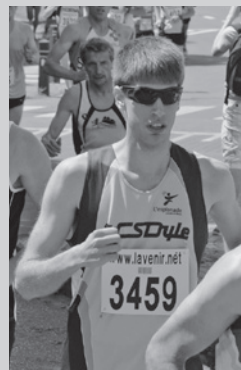
J'ai fait en sorte de ne pas partir trop vite pour ne pas me brûler. J'ai gardé le même rythme durant toute la course. Surtout que j'avais bien le temps de remonter mes adversaires. Nous parcourions 5.090 m par 25° c. Enfin, je me souviendrai toujours de mon sprint final. J'étais avec mon coéquipier Clément durant toute la course. A 300 m de l'arrivée, nous avons commencé à accélérer, ensuite nous avons remonté un groupe de six athlètes avant de les lâcher dans les 100 derniers mètres. Nous n'étions plus que deux sur les 80 derniers mètres. Nous avons tout donné et nous sommes arrivés côte-à-côte, mais c'est Clément qui l'a emporté. C'était très serré, nous avons tous les deux couvert la distance en 19 minutes 14 secondes. Nous avons été départagés au centième près. Je suis très fier de notre finish et de ma deuxième place au sein de notre sélection.

J'espère remettre ça dans deux ans en Hongrie. Mais d'abord concentrons-nous sur les championnats du monde scolaires d'athlétisme outdoor qui auront lieu en Chine l'année prochaine.



En bref... En bref... En bref... En bref... En bref...

Fin mars, **Philippe Poulain** a décroché une exceptionnelle médaille de bronze au saut en longueur des championnats du monde Masters en salle. Par la même occasion, il a porté le record national de sa catégorie M45 à 6m25. Mi-juin, il a également remporté trois titres nationaux en plein air (longueur, hauteur et triple) en compagnie de **José Kumps** (100, 200 et longueur en M60) et **Paul Henry** (triple saut M60).



Samedi 14 juin 2014. 721 participants, record battu, au départ, à 15 h, du traditionnel jogging de LLN. Une fois n'est pas coutume, pas besoin de parapluie pour immortaliser le départ. Il fait un temps idéal. Ni trop chaud, ni trop froid. Enfin pour les spectateurs tout au moins. Au départ, une belle brochette de dylois. **Olivier Piraux**, qui termine la course à une très belle 8^e place en 43'25". Suivi de peu par le jeune **Romain Kumps** (12^e en 45'50"), **Michael Sneessens** (16^e en 46'46"), **Gaëtan Vanwynsberghe** (23^e en 47'39"), **Louise Deldicque**, arrivée 1^{ère} dame (27^e en 48'05), **Claude Léonard** (44^e en 49'29), **Pierre Richard** (61^e en 50'53"), **Karel Van de Weyer** (177^e en 56'17), **Marc Rombaux** (219^e en 58'45"), **Philippe Bertrand** (259^e en 1h00'59"), **Olivier Delos** (369^e en 1h05'45"), **Paul Emile Nachtergaele** (544^e en 1h14'36") et notre papy **André Vanhorle** (695^e en 1h31'23"). **Karine Legrand** termine, quant à elle à la 611^e place en 1h19'45.

De nombreux bénévoles cette année pour aider au barbecue, à la vente de tickets, au bar, à la photo et surtout comme signaleurs. Merci à tous et à l'année prochaine.

ef... En bref... En bref... En bref... En bref... En br

8

Avant les relais nous étions 3^e après avoir même occupé la 2^e place dans certains classements intermédiaires. Une fois de plus, les relais allaient être décisifs : non seulement ils sont au nombre de quatre mais les points qu'ils représentent sont plus importants qu'une épreuve individuelle (21 points contre 13 pour une victoire). Le plus grand risque est la disqualification car elle signifie zéro point et l'exercice est toujours périlleux en ce début de saison : peu ou pas de préparation spécifique mais, heureusement, pour nos jeunes du CS Dyle, une pratique régulière au fil des ans qui donne une certaine assurance.

Les cadettes, Fiona, Elise, Lara et Céline qui s'élançaient en premier nous rassuraient tout de suite. Cette équipe dont on attend beaucoup cette année au niveau national, survolait sa série dans le temps de 50"56. Florian, Jeff, Gil et Julian menaient également le témoin à bon port en prenant la quatrième place en 51"04. Une équipe avec du potentiel mais qui doit encore se roder. A ce stade, quatre équipes avaient déjà été disqualifiées pour mauvais passages ! Chez les scolaires, Géraldine, Marie, Shannon et Odile accrochaient la 2^e place en 51"40; une bien belle équipe qui a certainement une carte à jouer cette année. Les garçons, Maxime, Jules, Jérémy et Charles finissaient en beauté avec une équipe un peu improvisée mais une 4^e place et 46"56.

Au classement final nous finissons donc, pour la deuxième année consécutive, sur la troisième marche du podium (507,8 pts), derrière l'autre club de la province le CABW (535 pts) et l'Excelsior (547,3 pts) qui a dominé les débats toute la journée. Une belle performance collective pour lancer la saison outdoor mais aussi une formidable journée d'athlétisme partagée.

Le Relais du Terroir

Vendredi et samedi de 10h à 18h30

Produits locaux naturels !

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

Des producteurs aux consommateurs

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

0479/39.41.42

Short culotte.



23 €

Short mi-cuisse



25 €

Short au-dessus du genou.



27 €

Collant ¾.



31 €

Collant long.



44 €



T-shirt de l'école.



Maillot de Club

15 €



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



**JAMES
JOGGING CLUB**

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

**Brochure: 010/40.09.40
Site web: www.jamesclub.be**

Complexe Sportif de Blocry



Investir autrement

Xavier Stubbe

0495.25.23.12 - conseiller en investissements
et en gestion de patrimoine.

Rue les Heures Claires 2c – 1400 Nivelles

Tél :067.22.20.37 – Fax 067.64.72.12

Mail : contact@invest-conseil.be

Agréé FSMA : 103370