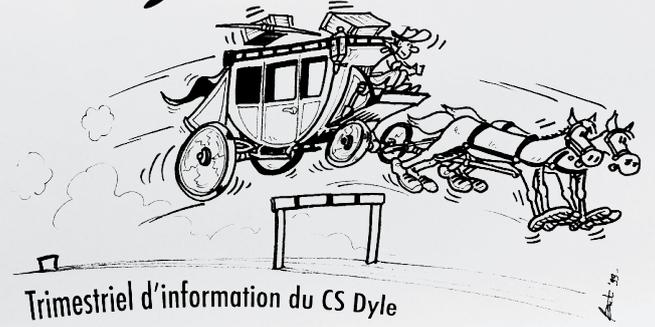


58 - décembre 2013

Dyligences



Trimestriel d'information du CS Dyle



Sommaire

Reportages



5 Ecole d'athlétisme : les premières foulées de Mia



Le coin du médecin

11

Conseils pour courir dans le froid



4 Travaux des champs : première partie

Athlètes sous la loupe



12 Simon Berteau et Florian Colle



Coup de projecteur

Les grands moments de l'athlétisme

8



Jeux

Tour de piste 14

	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
30															
TOUR DE PISTE Les Jeux de l'athlétisme de l'Alsace CS DYLE n° 58															
1	Règle du jeu : vous partez de la case n° 1 départ et vous tentez de rejoindre la case n° 22 arrivée.														22
2	Ce jeu rappelle le jeu de l'oie, mais les points de sauté sont indiqués par des cases numérotées. Les cases numérotées sont les cases de saut. Les cases non numérotées sont les cases de repos.														21
3	Des cases de passage : les athlètes de ce journal, qui ont été au pied de l'arbre de Noël de l'Alsace, et les autres athlètes de l'Alsace, qui ont été au pied de l'arbre de Noël de l'Alsace.														20
4	Des cases de passage : les athlètes de ce journal, qui ont été au pied de l'arbre de Noël de l'Alsace, et les autres athlètes de l'Alsace, qui ont été au pied de l'arbre de Noël de l'Alsace.														19
5	Des cases de passage : les athlètes de ce journal, qui ont été au pied de l'arbre de Noël de l'Alsace, et les autres athlètes de l'Alsace, qui ont été au pied de l'arbre de Noël de l'Alsace.														18
6	Des cases de passage : les athlètes de ce journal, qui ont été au pied de l'arbre de Noël de l'Alsace, et les autres athlètes de l'Alsace, qui ont été au pied de l'arbre de Noël de l'Alsace.														17
7	Des cases de passage : les athlètes de ce journal, qui ont été au pied de l'arbre de Noël de l'Alsace, et les autres athlètes de l'Alsace, qui ont été au pied de l'arbre de Noël de l'Alsace.														16
8	Des cases de passage : les athlètes de ce journal, qui ont été au pied de l'arbre de Noël de l'Alsace, et les autres athlètes de l'Alsace, qui ont été au pied de l'arbre de Noël de l'Alsace.														15
9	Des cases de passage : les athlètes de ce journal, qui ont été au pied de l'arbre de Noël de l'Alsace, et les autres athlètes de l'Alsace, qui ont été au pied de l'arbre de Noël de l'Alsace.														14
10	Des cases de passage : les athlètes de ce journal, qui ont été au pied de l'arbre de Noël de l'Alsace, et les autres athlètes de l'Alsace, qui ont été au pied de l'arbre de Noël de l'Alsace.														13
11	Des cases de passage : les athlètes de ce journal, qui ont été au pied de l'arbre de Noël de l'Alsace, et les autres athlètes de l'Alsace, qui ont été au pied de l'arbre de Noël de l'Alsace.														12
12	Des cases de passage : les athlètes de ce journal, qui ont été au pied de l'arbre de Noël de l'Alsace, et les autres athlètes de l'Alsace, qui ont été au pied de l'arbre de Noël de l'Alsace.														11
13	Des cases de passage : les athlètes de ce journal, qui ont été au pied de l'arbre de Noël de l'Alsace, et les autres athlètes de l'Alsace, qui ont été au pied de l'arbre de Noël de l'Alsace.														10
14	Des cases de passage : les athlètes de ce journal, qui ont été au pied de l'arbre de Noël de l'Alsace, et les autres athlètes de l'Alsace, qui ont été au pied de l'arbre de Noël de l'Alsace.														9

L'heure des bilans



Vincent Spletinckx

Trêve des confiseurs, guirlandes autour du sapin de Noël, patinoire sur la Grand-Place de Bruxelles et fêtes de fin d'année ne peuvent mentir. Le temps de dresser un bilan de la saison athlétique écoulée est bel et bien venu. Au CS Dyle, nous avons toutes les raisons de nous montrer satisfaits. Nos équipes d'intercercles ont effectivement fait des étincelles au printemps en portant nos couleurs aux portes de la division nationale tant chez les filles que chez les garçons. Ces exploits, nous les devons naturellement à nos athlètes. Tant grâce à leurs qualités individuelles intrinsèques qu'à un esprit d'équipe qui s'est concrétisé bien au-delà des performances de nos équipes de relais.

Comme de coutume, nous vous offrons de les découvrir au travers notre rubrique des athlètes sous la loupe. Qu'ils fassent preuve d'ambition, de volonté ou usent de leur expérience, ils peuvent également s'inspirer de l'exemple des grands champions qui, à l'image d'Haile Gebrselassie, nous rappellent que la discipline et le travail sont aussi déterminants que le talent pour se surpasser et progresser. Le champion éthiopien ne démentira pas non plus une démarche plus axée sur le loisir et l'aspect social de la pratique du sport, lui pour qui une journée sans courir ne mérite pas d'être considérée comme une véritable journée.

Au-delà de nos athlètes méritants, notons que les nombreux bénévoles, en consacrant leur temps et leur énergie pour organiser, motiver ou informer "les troupes", ont également apporté leur pierre à l'édifice et permis à notre club de progresser tout au long de ces années. Justice leur soit rendue via notre rubrique du coup de projecteur destinée, dans un premier temps, à présenter les membres du conseil d'administration de notre club. Quels sont leurs motivations, leurs objectifs et leurs espoirs?

Après un regard dans le rétroviseur, vient le moment de se projeter vers l'avenir. C'est aussi l'une des caractéristiques de cette période de l'année. C'est pourquoi nous vous souhaitons de tout cœur une excellente année athlétique 2014 !



www.dyligences.be
 mail@dyligences.be

Rédaction

Rédacteur en chef : Vincent Spletinckx

Rédacteurs : Simon Berteau, Jocelyne Burnotte, Gilles Emond, Michel Fontaine, Vincent Spletinckx, Gaëlle Toussaint.

Correctrice : Béatrice Carlier

Mise en page

Layout : Patricia Burnotte

Illustration : Bat

Internet

Web Designer & Web Editor : Vincent Spletinckx



Bonne &
heureuse année
2014





Travaux des champs (première partie)

Dès les premiers week-ends de novembre s'ouvre la saison des plaisirs rustiques du cross-country : adieu le confort de la piste plane tirée au cordeau, place au royaume des petits virages secs, des côtes abruptes et des terrains spongieux !



par Gilles Emond

Pluie, vent, neige ou soleil d'hiver viennent, en outre, stimuler les ardeurs tout au long de la saison. Certaines "variétés" d'athlètes y trouvent des conditions propices à leur développement : objectif prioritaire pour certains, préparation pour d'autres, les cross sont toujours un petit défi personnel à relever mais, surtout, un moment de plaisir partagé.

Le CS Dyle propose, au début de la saison, un calendrier commun qui s'étend de novembre à février. Ces épreuves servent de base au challenge intime qui permet de récompenser tant l'assiduité que les performances (voir détail du règlement sur le site du club). Le départ collectif est toujours organisé et, sur place, nous nous retrouvons autour de notre tente, parfois fort utile en cas de conditions atmosphériques délicates. Les épreuves choisies sont de bon niveau mais accessibles à tous et relativement rapprochées. Le challenge prend également en compte les épreuves de Cross Cup, plus relevées, et qui, de ce fait, conviennent mieux à des athlètes plus expérimentés.

Ciney en primeur

Ce 3 novembre à Ciney : traditionnel rendez-vous de rentrée pour beaucoup d'entre nous. Nous étions 42 (dont 20 BPM) au départ. Le ciel nous est parfois tombé sur la tête mais



les valeureux dylois ont néanmoins bien presté. De retour dans le parc Saint-Roch depuis l'an passé, le parcours présente probablement l'une des plus grandes déclivités de la saison. Qui dit côte, dit descente, à prendre avec prudence mais assurance si l'on veut bien figurer : un exercice difficile dont plusieurs se sont sortis avec brio. On notait quatre victoires individuelles : Nadège Dom et Baptiste Heroufosse gagnent en minimes (et en surclassement). Elliot Laurent l'emporte chez les scolaires alors que Tanguy Fontaine fait de même en juniors (et finit 3^e sur base d'un classement toutes catégories).

Braine-l'Alleud : un jardin à cultiver

Le samedi 9 novembre, 61 dylois avaient rejoint le parc Allard à Braine-l'Alleud, le premier organisé en Brabant wallon. Cette épreuve servait également de cadre aux championnats provinciaux. Le parcours, tracé dans un parc arboré, était certes un peu policé par rapport à celui d'autres épreuves, mais il permettait à tous de s'aligner. On ne comptait pas moins de 8 dylois sur le podium final : bravo à Juliette (Pup D), Baptiste, (Pup H), Nadège (Min D), Louison (Min D), Maxime (Min H), Benoît (Scol H), Martin (Sen H) et Tanguy (Jun H).

Sart-Dames-Avelines : le bonheur est dans le pré

La prairie à vaches qui accueille le parcours de cette deuxième épreuve en Brabant wallon aura été traversée de part en part toute l'après-midi et tous les participants se sont réjouis de ne pas avoir

à affronter les averses annoncées en fin de journée. Les flaques de boue qui font la réputation du lieu étaient pourtant bien au rendez-vous et ce sont de fort belles courses auxquelles on a pu assister ce 17 novembre. Au départ, nous étions souvent plus nombreux que le club organisateur avec nos 43 benjamins, pupilles minimes et 42 cadets, scolaires, juniors, seniors et masters !

Impossible de relater ici chaque course en détail et pourtant elles le mériteraient toutes et cela à tous les niveaux du classement. On se souviendra par exemple du cavalier seul de Nadège en minimes, suivie par Annelise qui prend la 2^e place devant un petit groupe très concurrentiel, de la victoire de Baptiste (min H), habitué du fait mais qui a de plus, cette fois-ci, particulièrement bien dosé sa course face à une forte concurrence ou encore des pupilles Lili et Lola Descamps 3^e et 5^e ainsi que Baptiste, 2^e chez les garçons. L'une des plus belles courses fut, sans conteste, celle des cadets garçons, où un groupe de cinq (dont deux dylois), se détachait dès le début. Il a fini avec plus de 30 secondes d'avance sur les suivants au terme de retournements de situations continuels. Au final, Simon monta sur le podium à la 3^e place, suivi par Gilles, 5^e. Marine et Emma firent encore mieux chez les cadettes en finissant 2^e et 3^e. Bravo aussi à Delphine, notre seule représentante en benjamins mais elle finit 2^e. Elliot confirmait son beau début de saison en terminant 3^e en scolaires tout en s'offrant le petit plaisir de prendre le meilleur sur son entraîneur qui s'alignait sur le cross court couru en même temps.

Cross Cup

La Cross Cup est un challenge national basé sur les épreuves les plus relevées du calendrier belge. A partir des cadets, chaque

course s'apparente presque à un championnat de Belgique. Ceci n'empêche pas tout un chacun de s'aligner et le club ira spécifiquement à deux d'entre elles : Hannut et Dour. Quelques-uns de nos athlètes ont choisi, cette année, de se concentrer sur ces épreuves.

La course du 26 octobre, à Gand, ouvre la saison et présente la spécificité d'être courue en équipe. Trois de nos scolaires y ont particulièrement bien figuré : Elliot Laurent, Maxime Delvoie et Benoît Ercolani y ont pris une deuxième place. Partis en tête, ils ont dû résister au retour d'AZW et du CABW et ont réussi à repasser ces derniers au sprint : une superbe performance quand on sait que c'est Dorian Boulvin, champion national individuel l'an passé, qui assurerait le dernier relais pour nos voisins brabançons.

La semaine suivante, le 3 novembre, c'est sur le parcours éprouvant de Mol que Gilles Antoine, cadet première année (15/61) ainsi que Maxime Delvoie (10/44) et Benoît Ercolani (11/44), tous deux scolaires, tiraient leur épingle du jeu. Le dimanche 24 novembre enfin, à Roeselaere (Roulers), trois scolaires étaient présents dans une course qui comptait 42 partants : Maxime Delvoie (8^e) Benoît Ercolani (17^e), et Félix Syfer : (33^e). A l'issue de ces trois épreuves, Maxime (5^e) et Benoît (11^e) figurent tous deux en bonne place au classement général de leur catégorie. Il leur faudra encore batailler ferme pour assurer leur place lors du décompte final, mais on peut d'ores et déjà les féliciter ainsi que Gilles, Elliot et Félix, de relever ce défi sans hésiter.

Au moment de tirer un bilan intermédiaire, on ne peut que se réjouir des beaux résultats des jaune et bleu. Même si la participation reste importante, on note une légère diminution. Pas de conclusion hâtive cependant, il nous reste encore de beaux terrains à défricher ensemble avant la fin de l'hiver !

Les premières foulées de Mia à l'école d'athlétisme

Gaëlle Toussaint

Encore 15 fois dormir,... 5, 4, 3, 2,... enfin, le grand jour est arrivé !

On se prépare... le tee-shirt... le short... les baskets. En route ! Le soleil est au rendez-vous.



Une fois sur place, l'impatience fait place à une certaine appréhension. La piste est grande. Il y a beaucoup d'enfants et... Mia ne connaît personne.

"Allez, c'est parti. On fait trois tours de piste à son rythme, sans s'arrêter". Là, pas moyen de quitter maman.

Heureusement, il y a Yvon. Yvon et sa grosse voix. Yvon et sa gentillesse. Yvon qui connaît tous les enfants par leur(s) prénom(s). Ça rassure. Il a vite fait de demander à une « ancienne » de prendre Mia sous son aile et de faire l'échauffement avec elle. La voilà partie !

Ensuite tout s'enchaîne. Les groupes sont constitués suivant les âges. Simon, François-Xavier, Yvon avec l'aide de Fanny et... (une jeune fille dont je ne connais pas le nom) prennent en charge toutes ces petites têtes blondes. On écoute les consignes.

Les exercices commencent : courir, sauter, lancer... dans la joie et la bonne humeur. Les sourires s'élargissent.

16h30, l'entraînement de Mia s'achève... sur cette petite phrase : "je t'avais bien dit qu'à 1h30, c'était trop court !"

Vivement le suivant !



**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.
Galanterie oblige, commençons par ...**

Nathalie de Paul

Age : 45 ans (née le 6 novembre 1968).

Profession : employée en gestion immobilière.

Hobbies : danse, natation, théâtre, lecture et athlétisme, bien sûr.

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

Je ne peux pas dire que j'ai pratiqué l'athlétisme (à l'exception des dépannages aux IC Master) mais j'ai fait de la danse et de la gymnastique pendant 15 ans et de l'aquagym pendant 20 ans. A l'heure actuelle, je pratique en dilettante car l'administration de 600 athlètes n'est pas de tout repos.

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

8 ans. Je me suis inscrite en même temps que je suis devenue membre du CA. La secrétaire précédente souhaitait quitter et attendait une nouvelle personne pour la remplacer. Ayant du temps libre et aimant rendre service, je me suis proposée. Depuis, je me suis beaucoup investie dans le club (que j'adore) car nous restons dans un sport pour tous et essayons de garder le côté familial et convivial.

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

Je me sens utile à la jeunesse et "aux moins jeunes" qui ont besoin de se dépenser pour s'épanouir. Le sport est un bon outil qui donne des valeurs saines. Le bénévolat est agréable pour rencontrer d'autres personnes et donner de soi pour le bien d'un plus grand nombre.

Quelle fonction spécifique occupes-tu au sein du CA ?

Secrétaire et correspondante avec la Ligue.

Quels sont tes objectifs et motivations ?

Mon objectif est d'essayer de garder l'athlétisme à la portée de tous et de ne pas plonger dans l'élitisme. Améliorer l'administration et l'organisation du club. Encourager les athlètes à poursuivre leur passion dans les meilleures conditions possibles.

liorer l'administration et l'organisation du club. Encourager les athlètes à poursuivre leur passion dans les meilleures conditions possibles.

Ma motivation est parfois mise à rude épreuve, mais je garde le cap pour une bonne organisation, une bonne entente et une équité entre tous.

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

Chaque année, j'ai des superbes souvenirs aux intercercles quand je vois tous les athlètes donner le meilleur d'eux-mêmes pour arriver à un objectif commun. Je trouve qu'un athlète qui se donne à fond représente, en soi, une superbe performance et, pour moi, toujours une satisfaction.



Le premier d'une longue série



Simon Berteau

Des courses relais, des lancers de précision, de la marche, de la perche, des sauts de grenouilles, une épreuve d'endurance, etc. C'était le programme proposé aux quelque 160 jeunes athlètes présent le mercredi 16 octobre dernier sur la piste de L-L-N. Durant trois heures, les enfants ont participé à onze épreuves ludiques et collectives. En effet, les enfants réalisent les activités en équipe pour collecter un maximum de points. Chaque enfant se dépasse dans chacune des épreuves pour son équipe !

Le Kids Athletics a été élaboré par la Fédération Internationale d'Athlétisme (IAAF) au début des années 2000. Contrairement aux pays voisins, la Belgique a mis du temps à adopter cette forme de compétition ludique et collective. Le CS Dyle est donc l'un des premiers clubs belges à organiser ce type de rencontre pour les enfants. Il ne fait pas l'ombre d'un doute que nous verrons fleurir ce genre d'organisation dans les années à venir !

Cette première organisation du CS Dyle a été un réel succès. La direction technique de la L.B.F.A. (ligue francophone) nous a remis ses félicitations et un article est paru dans le journal *Vers l'Avenir*. Les enfants ont répondu présents et, en regardant les sourires sur les visages en fin de journée, nous pouvons affirmer que le Kids Athletics a été apprécié ! Un classement a été défini en fin de rencontre, mais celui-ci est anecdotique puisque chaque enfant participant reçoit un diplôme.

Au nom des organisateurs, je tiens à remercier les entraîneurs, athlètes du club et les parents présents lors de cette organisation. Suite à ce succès, nous ouvrirons à l'avenir cette compétition aux autres clubs, car le plus important est que l'enfant s'amuse, se dépasse pour son équipe et pratique un maximum d'activités.





Haile Gebrselassie, empereur des longues distances

Double champion olympique et quadruple champion du monde du 10.000m, recordman mondial des 5 et 10 km à de nombreuses reprises, Haile Gebrselassie est incontestablement l'un des meilleurs coureurs de fond de l'histoire. Malgré son talent exceptionnel, ce sont davantage une discipline et une volonté de fer qui lui ont permis de gravir les sommets. Dans le même état d'esprit, à l'âge où d'aucuns remisent leurs spikes, il n'a pas hésité à se lancer de nouveaux défis dont celui du marathon, courant ainsi sur les traces de son idole Abebe Bikila.



par Vincent Spletinckx

Haile Gebrselassie voit le jour au printemps 1973 sur les hauts plateaux éthiopiens, à plus de 3.000 mètres d'altitude, au sein d'une famille qui ne compte pas moins de dix enfants. Très tôt orphelin de mère, Haile travaille dur à la ferme du clan. Dès sa plus tendre enfance, il court, autant pour se vider l'esprit que pour se rendre quotidiennement à l'école distante de plusieurs kilomètres et dépourvue de transports en commun. Son style caractéristique de course, le bras gauche légèrement plié, doit beaucoup aux nombreux trajets effectués, des années durant, ses cahiers sous le coude.

Inspiré par les victoires de son compatriote Miruts Yifter aux jeux Olympiques de Moscou en 1980, le petit Haile rêve de l'imiter. Tout naturellement, il suit l'exemple de son frère aîné Teheya, marathonnier de haut niveau. Lorsque ce dernier se voit contraint à l'exil aux Pays Bas pour des raisons politiques, il hérite de ses chaussures d'athlétisme. Lui qui, à l'instar de son idole, Abebe Bikila (cf. *Dyligences* n° 17), devait jusque-là se contenter

de courir pieds nus, progresse de manière fulgurante. Dès sa première course, bien qu'étant le plus petit et le plus jeune des participants, il parvient à déstabiliser ses adversaires en détalant comme un lapin dès le coup de feu libérateur. Décontenancés, ces derniers ne le rattraperont jamais.

A 19 ans, il devient champion du monde junior à Séoul tant sur 5 que sur 10.000 m, malgré un coup de poing asséné dans le dos par son adversaire Kenyan Kirui, dépité, à quelques mètres de la ligne d'arrivée. Son entraîneur, Yelma Berta, décèle rapidement les qualités qui font du jeune athlète "une star en devenir" : le talent et la détermination à l'entraînement. Car, pour Haile, le talent seul ne suffit pas. C'est la discipline qui permet de faire la différence.

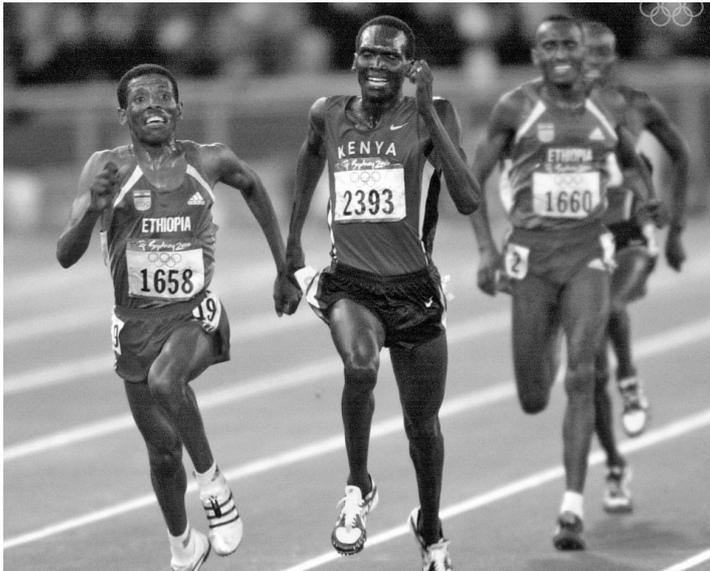
En 1993, aux mondiaux de Stuttgart, manquant peut-être d'expérience, il est devancé de justesse (4/10^e) par Kirui sur 5 km, malgré une course très rapide (13'03"17). Pourtant, il étonne et surprend sur 10.000 m. Confiant en ses capacités de finisseur, Haile ne se laisse pas démonter lorsque Moses Tanui, pensant avoir été heurté sciemment par l'Ethiopien à l'entrée du dernier tour, s'emballe. Au contraire, il prend son sillage et le dépose dans la dernière ligne droite, décrochant ainsi sa première couronne mondiale.



Une palette de talent

En effet, malgré sa petite taille (à peine 1m65), le jeune Ethiopien, adapté de manière innée aux longues courses menées tambour battant, est capable d'une étonnante pointe de vitesse. Doté d'une longue foulée, quasiment disproportionnée, il est également très à l'aise sur le demi-fond (il signe un chrono de 3'33"73 sur 1.500 m en 1999). Ce talent aux multiples facettes lui permet, dès 1994, de s'emparer du record mondial du 5.000 m. En 12'56"96, il signe non seulement le premier record du monde éthiopien mais efface également des tablettes le grand Saïd Aouita (cf. *Dyligences* n° 41). Au début de l'été 1995, à Hengelo, ville où s'est établi son frère Teheya, il franchit une nouvelle étape en bouclant un 10.000 m en 26'43"53, pulvérisant le record de la distance de neuf secondes, après être passé à la mi-course en 13'21" !

En Août, aux mondiaux de Göteborg, Haile est au sommet de sa forme. Il y fait étalage de ses exceptionnelles qualités de finisseur. A l'issue d'un 10 km tactique, il couvre les derniers 200 m en 25" et le dernier hectomètre en 12"2 (soit plus vite que Kipketer à la fin de son 800m victorieux!) et s'impose au Marocain Khalid Skah et au Kenyan Paul Tergat. Quelques jours plus tard, au meeting de Zurich, l'Ethiopien poursuit sur sa lancée. Il est sur un nuage et couvre un 5.000 m en 12'44"39. Le récent record établi par le Kenyan Moses Kiptanui est littéralement pulvérisé. A tel point que ce chrono est désigné "performance de l'année" par l'influent magazine américain *Track & Field News*.



Une année délicate

L'année olympique 1996 est pourtant plus délicate pour l'Ethiopien. Moins fringant, il doit également faire face aux conditions climatiques particulièrement humides d'Atlanta. Les pieds couverts d'ampoules, Haile renonce au 5.000 m. Dans le 10 km, il souffre le martyr mais, comme un soldat au combat, il n'a d'autre choix que de se battre et d'aller de l'avant. Seule sa détermination pour la conquête du Graal olympique lui permet de devancer Paul Tergat et Salah Hissou. Les larmes qui coulent de son visage sur le podium olympique doivent néanmoins autant à l'accomplissement de son rêve olympique qu'à la promesse qu'il a faite à l'élue de son coeur de l'épouser en cas de victoire. La cérémonie tant attendue a lieu peu après le retour triomphal du héros au pays.

En 1997, Hissou, Gebrselassie et Tergat se disputent à tour de rôle le record mondial du 10.000 m mais Haile a le dernier mot aux championnats mondiaux d'Athènes. Il y décroche une troi-

sième couronne mondiale consécutive sur la distance au nez et à la barbe de ses deux adversaires. Peu après, sur 5.000 m au meeting de Zurich, l'Ethiopien prend une superbe revanche sur Daniel Komen, autre rival coriace qui, l'année précédente au même endroit, l'a largement devancé. Cette fois Haile est en pleine possession de ses moyens. Malgré le rythme d'enfer imprimé à la course, il boucle le dernier tour en 55"40 et les ultimes 200 m en 26"8, ce qui lui permet d'améliorer son propre record mondial de la distance en 12'41"86. Néanmoins, quelques jours plus tard, à l'occasion du Mémorial Van Damme, Komen le lui subtilise, une fois de plus, pour deux petites secondes.

Moisson de records

Ce n'est cependant que partie remise car, en 1998, Haile s'offre une formidable moisson de records tant en salle qu'en plein air. En juin, sur sa piste fétiche d'Hengelo, il reprend à Tergat celui du 10 km. Pour ce faire, il couvre les deux 5 km sur une égalité parfaite de train : 13'11" ! Deux semaines plus tard, à Helsinki, Haile s'attaque à nouveau au record des 5 km de Komen. L'affaire semble très mal engagée lorsque les lievres, partis lentement, l'abandonnent trop tôt (à six tours de la fin). Pourtant, le champion éthiopien ne s'avoue pas vaincu. Il boucle les quatre derniers tours dans le temps incroyable de 3'59"36 (56"77 pour les 400 derniers mètres !) et parvient à dépasser Komen de son bien pour 38/100^e de seconde seulement !

Dans la légende

Après avoir remporté un quatrième sacre mondial consécutif à Séville en 1999, devançant une fois encore Paul Tergat, Gebrselassie entame la saison 2000 avec la ferme intention de conserver le titre olympique acquis quatre ans plus tôt à Atlanta. Malheureusement, une blessure nécessitant une opération compromet temporairement ses plans. Bien que diminué, Haile décide de défendre ses chances. La finale du 10.000 m est dramatique. Affûté, Paul Tergat attaque avant l'entrée du dernier tour. A 100m de l'arrivée, les deux hommes sont au coude à coude. Haile remonte centimètre après centimètre. Il plonge sur la ligne et parvient à devancer son adversaire d'un souffle. Neuf centièmes seulement les séparent (le plus petit écart de l'histoire olympique). Un finish incroyable! Gebrselassie égale Zatopek et Viren mais, surtout, en tant que double champion olympique éthiopien, rejoint Abebe Bikila dans la légende. Comme pour le démontrer, une avenue d'Addis-Abeba porte désormais son nom. C'est pourtant en boitant que le champion rejoint le podium devant un public médusé. Malgré sa joie, il a une pensée respectueuse pour Paul Tergat, l'éternel rival, qu'il a devancé à Atlanta ainsi qu'aux trois championnats mondiaux précédents. Si cela avait été possible, il aurait volontiers partagé sa médaille d'or avec lui.

La nouvelle génération

Le poids des ans se fait peu à peu sentir. Haile doit s'effacer devant la nouvelle génération montante du demi-fond éthiopien et mondial. Tout comme Bikila ou Yifter, Gebrselassie est devenu l'inspiration de nombreux athlètes talentueux qui ne demandent qu'à éclore sur la scène internationale. Aux mondiaux d'Edmonton, en 2001, victime d'une forte fièvre et de diarrhée, Haile est malheureusement incapable de répondre à l'emballage final dans la dernière ligne droite et doit se "contenter" d'une médaille de bronze. Deux ans plus tard, à Paris, il est devancé par la nouvelle star montante de la spécialité, Kenenisa Bekele, mais décroche néanmoins une très honorable médaille d'argent.



Les grands moments de l'athlétisme

Les deux hommes ont couvert la seconde partie de la course en moins de 13 minutes ! Enfin, les jeux Olympiques d'Athènes, en 2004, marquent sa première absence du podium d'une grande compétition internationale. Il est vrai qu'une inflammation au tendon d'Achille a longtemps contrarié sa préparation.

Une reconversion réussie

Qu'à cela ne tienne. Le champion éthiopien prend la décision de délaisser la piste pour se consacrer aux courses sur route ainsi qu'au marathon. S'il s'est déjà essayé à cette épreuve mythique en 2002, il avait alors été incapable de maintenir le rythme très élevé qu'il s'était imposé. A partir de 2005, cependant, bénéficiant d'une préparation plus spécifique qui le voit à l'occasion aligner des entraînements de plusieurs dizaines de kilomètres à un rythme soutenu, il enregistre une série impressionnante de victoires d'Amsterdam à Fukuoka. Malheureusement, parce qu'il souffre d'asthme, il est contraint de renoncer à participer au marathon olympique des Jeux de Pékin, ville particulièrement polluée. Peu après, en septembre 2008, il s'offre néanmoins une petite revanche en reportant le marathon de Berlin dans le temps de 2h03'59", nouveau record mondial.

Entre-temps, Haile n'a pas hésité à se lancer de nouveaux défis. Ainsi, en 2007, il s'est attaqué au record mondial de l'heure à Ostrava en République Tchèque. Couvrant 21,285 km sur le tour de l'horloge, il a amélioré le record que le Mexicain Barrios détenait depuis 1991.

Bien que régulièrement pénalisé par des blessures, Haile pour qui "une journée sans courir, n'est pas une journée", n'envisage pas encore de prendre une retraite dorée. Il continue à truster les records mondiaux mais, désormais, en catégorie masters.



Stage à Vichy (France)

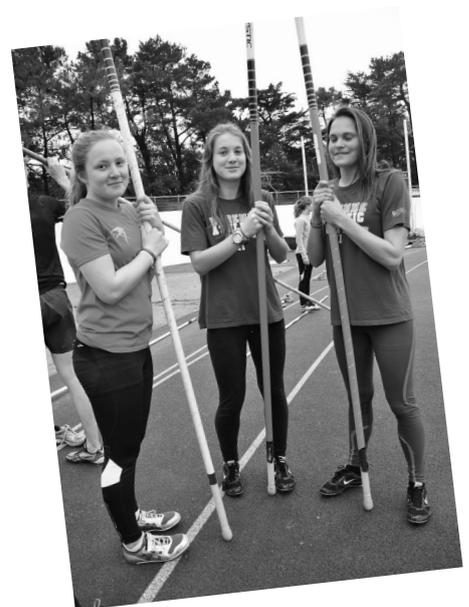
Nous organisons un stage d'athlétisme à Vichy (France) **du samedi 12 avril au samedi 19 avril 2014**.

Nous serons accueillis au CREPS, 7 nuits en pension complète avec boissons comprises. Le prix est de **400 euros** transport compris (**limité à 50 personnes**).

Le déplacement se fera en voiture. Que les personnes qui peuvent prendre leur véhicule me contactent pour de plus amples renseignements. Les personnes intéressées

voudront bien me contacter à l'adresse suivante:

nathalie.depaul@cstyle.be en versant un **acompte de 200 euros** par personne, pour confirmation sur le compte : BE82 9795 7679 7468 au nom de Nathalie de Paul. Pour plus de renseignements, vous pouvez également me contacter au 0478/642 654.





Conseils pour courir dans le froid

L'hiver approche et les températures diminuent. Les conditions ne sont pas idéales pour les coureurs à pied. Soyez prudents pour bien gérer cette période délicate.



Michel Fontaine, médecin du sport

Le froid n'est pas un obstacle insurmontable. Le risque d'hypothermie peut être évité. La chaleur corporelle s'échappe principalement par les extrémités : les mains, les pieds et la tête.

Mettez un bonnet, des gants et des chaussettes absorbantes sous un bas en polar ou en laine en s'assurant d'avoir assez de place dans ses chaussures.

Pour le corps, commencez avec une couche mince en tissu synthétique, ce qui réduit l'humidité de votre corps. Évitez le coton car ce tissu garde l'humidité. Un survêtement respirable en nylon ou en Gore-Tex peut vous aider à vous protéger des vents et des précipitations, en laissant sortir la chaleur et l'humidité pour prévenir la surchauffe et le refroidissement.

S'il fait vraiment très froid, vous aurez besoin d'une couche intermédiaire, en polaire par exemple, pour ajouter de l'isolation. Néanmoins, évitez de trop vous vêtir. Vous allez vous réchauffer une fois en mouvement. Vous devriez donc avoir un petit frisson avant de commencer votre course.

L'air très froid peut provoquer des bronchospasmes. Pensez à mettre un foulard devant votre bouche pour réchauffer l'air inhalé.

Les asthmatiques et les cardiaques doivent demander à leur médecin s'ils ne courent pas de risque à courir par temps froid. Il n'est pas rare de constater qu'un sportif est insuffisant coronarien (crise « d'angine de poitrine » ou angor) dans de telles conditions, alors qu'il n'avait jamais eu de plaintes auparavant.

Restez hydraté : l'air froid a un effet de sécheresse augmentant le risque de déshydratation. Buvez avant, pendant et après vos courses.

Portez des lunettes de soleil s'il neige. L'éclat de la lumière de la neige peut causer des aveuglements que vous pouvez ainsi éviter.

Dernier conseil, étant donné que vous consommerez plus d'énergie en courant par temps froid, n'oubliez pas de vous alimenter en conséquence si vous voulez éviter une hypoglycémie.

Si toutes ces précautions vous rebutent, vous pouvez toujours courir en salle sur tapis roulant, mais c'est moins gai.

Bonnes fêtes de fin d'année à tous !





Simon Berteau

Catégorie : Sénior

Age : 26 ans (né le 9 avril 1987)

Etudes : Education physique et préparation physique.

Hobbies : Sport, voyage et photographie.

Disciplines pratiquées régulièrement à l'athlétisme :
Epreuves combinées.

Meilleures performances :

décathlon : 5.449 pts **poids (7 kg) :** 11 m 25

pentathlon : 2.685 pts **disque (2 kg) :** 35 m 23

110 m haies : 16"83 **longueur :** 6 m 13

400 m haies : 58"32 **perche :** 3 m 61

Nombre de participations aux intercercles : 10.

Nombre d'années d'entraînement au CSDY et dans d'autres clubs sportifs : 11 ans d'athlétisme au CS Dyle (et 3 au SMAC à Namur), 2 ans de natation et plein d'autres sports en dehors d'un club.

Pourquoi et dans quelles circonstances avoir choisi l'athlétisme ?

A la fin de mes primaires, j'ai fait un stage d'athlétisme à l'ADEPS, et j'ai adoré. Habitant Louvain-la-Neuve, le choix était vite fait : je me suis inscrit au CS Dyle.

Meilleur souvenir sportif :

Difficile de choisir... Je dirais que chaque décathlon est un bon souvenir. On échange beaucoup avec les autres athlètes et on se dépasse sur chacune des 10 épreuves du week-end. Je pense particulièrement au décathlon du Heysel en juin dernier : nous étions quelques-uns du groupe (de Ditch) à parti-

ciper. Nous nous sommes encouragés tout le temps et les performances étaient au rendez-vous !

Meilleure anecdote :

On aime toujours bien les paris dans le groupe et on se met en concurrence dans différentes épreuves sur la saison. Une année, on avait combiné le 100 m, le 400 m et la longueur. Les gages étaient des déguisements, des teintures de cheveux, des danses, etc. Au final, tout le monde était entiché d'un déguisement, d'une teinture ou d'un gage pendant une journée entière. On s'est bien amusé !

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

Donnez le meilleur de vous-même pour réaliser vos rêves...

Ce que tu aimerais vivre ou faire ?

Voyager, aller voir ce qui se passe dans d'autres contrées. Au niveau sportif, j'aimerais faire encore beaucoup d'athlétisme, mais aussi un triathlon Ironman dans quelques années et puis bien d'autres choses !

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

Laissons le temps à nos enfants de progresser à leur rythme, d'apprendre en jouant. Les enfants ne sont pas des adultes miniatures, ils ont leurs propres besoins et leurs propres envies. A l'école d'athlétisme, on apprend des gestes moteurs justes, on enrichit les compétences motrices (coordination, etc.) et on privilégie le jeu. Il ne faut pas vouloir avoir un "champion" jeune. On prépare l'entraîneur qui débute au club d'athlétisme (vers 13 ans). Les hautes performances viendront "tardivement" lors de la maturité physique, technique et mentale, à l'âge adulte... Alors les jeunes, jouez !





Florian Colle

Catégorie : Cadet.

Age : 14 ans (né le 16 novembre 1999).

Etudes : 3^e humanités à Mont-St-Guibert (Hayeffes).

Hobbies : Athlétisme, regarder des matchs de football à la télévision, m'occuper sur l'ordinateur.

Disciplines pratiquées régulièrement à l'athlétisme :

Javelot, sprint 60 et 100 m, parfois 200 m et 400 m et les relais.

Perche. Cette saison, également le 60 m haies et peut-être le 100 m haies.

Meilleures performances :

60 m : 7"72

100 m : 12"15

400 m : 56"97

Perche : 3 m 80

Longueur : 5 m 56

Javelot (600 g) : 53 m 08

Nombre de participations aux intercircles : 1

Nombre d'années d'entraînement au CSDY et dans d'autres clubs sportifs : 8 ans d'athlétisme au CS Dyle, 3 ans de judo et 2 ans de tennis.

Pourquoi et dans quelles circonstances avoir choisi l'athlétisme ?

Je voulais faire autre chose que le tennis et j'avais l'âge de commencer l'athlétisme.

Meilleur souvenir sportif :

Pour ma première année cadet, cette saison 2012/2013, me retrouver avec les meilleurs athlètes dans mes disciplines et y jouer les premiers rôles (perche et javelot), décrochant même une médaille. Sinon, plein d'autres souvenirs car je participe à de nombreuses compétitions.

Meilleure anecdote :

Malgré la pluie continue, faire mon meilleur concours de perche à Bruges cette année aux Inter-provinces en prenant la première place et en y battant mon record personnel, de club et du Brabant.

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

Je dirais qu'en tant qu'athlète, si tu as la possibilité de t'entraîner, que ce soit avec ton club ou en dehors, en vue de devenir un champion ou tout simplement le meilleur, FAIS-LE.

Ce que tu aimerais vivre ou faire ?

J'aimerais participer à des championnats internationaux comme le championnat scolaire dans deux ans ainsi qu'à des meetings à l'étranger.

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

J'ai souvent eu de la chance avec la météo lors de mes compétitions. C'est sympa, surtout à la perche. Il faut toujours croire en ses moyens et ne pas écouter les gens négatifs.



			Pas fini 26		
	28	27	26	25	
	29				24
30					23
<p>TOUR DE PISTE se joue seul(e) ou à deux CS DYLE n° 58</p>					
1	<p>Règle du jeu : vous partez de la case n° 1 (départ) et vous tentez de rejoindre la case 30 (arrivée) le plus vite possible.</p> <p>Ce jeu rappelle le jeu de l'oie, mais ici, point de dé ! Il faut répondre à un certain nombre d'interrogations concernant l'athlétisme, et les exploits de nos athlètes en particulier. Si vous répondez 3, vous avancez de 3 cases, et ainsi de suite jusqu'à la ligne d'arrivée...</p> <p>Deux coups de pouce : les articles de ce journal, qui relatent avant tout l'actualité récente du club, et les cases «retour» ou «attente», qui vous indiquent que vous êtes... sur une fausse piste ! Il vaut mieux s'en rendre compte rapidement, sinon, on risque de rater sa course.</p> <p>Questions :</p> <p>A) Multipliez les chiffres inclus dans le nombre d'inscrits au CS Dyle cité par Nathalie de Paul (<i>Coup de projecteur</i>) et avancez d'autant de cases !</p> <p>B) Partez de la date (jour uniquement) du <i>Kid's Athletics</i> de LLN et déduisez le nombre d'épreuves proposées à chaque équipe. Le résultat obtenu vous permet d'effectuer un nouveau bond en avant.</p> <p>C) Avec le nombre de jours que comptera le stage de Vichy, prévu en avril 2014, continuez à sprinter ! Joli temps de passage...</p> <p>D) Les photos font partie du jeu ! Sur celle qui illustre les conseils du médecin pour courir dans le froid, combien de chiffres sont identiques sur le dossard de l'athlète embarqué dans un cross-country hivernal ?</p> <p>E) Jouez avec l'âge de Simon Berteau : la différence entre les deux chiffres doit donner un résultat positif...</p> <p>F) La page de l'édito de Vincent Spletinckx, avec nos vœux pour 2014.</p> <p>G) Même calcul qu'en E avec le numéro du dernier <i>Dyligences</i> 2013.</p> <p>Solutions dans le n° 59 © Les jeux de Josy</p> <p>SOLUTIONS du n° 57 : A) 4 (13 ans, soit 1 + 3) ; B) + 7 (21 - 14) = 11 ; C) + 4 (11 inscrits - 7 médailles) = 15 ; D) + 6 (1.500 m, soit 1 + 5 + 0 + 0) = 21 ; E) + 2 (<i>Shotgun Stories</i> et <i>Take Shelter</i>) = 23 ; F) + 7 (4 médailles d'or, 2 d'argent et une de bronze) = 30.</p>				D passé 22 aussi
2					21
Départ 3 en trombe					20
4					C passé 19
5					18
6					17
Même 7 allure !					16
8					15
	9	10	11	12	Beau 13 virage
					14



Le Relais du Terroir

Vendredi et samedi de 10h à 18h30

Produits locaux naturels !

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

Des producteurs aux consommateurs

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

0479/39.41.42

Short culotte.



23 €

Short mi-cuisse



25 €

Short au-dessus du genou.



27 €

Collant ¾.



31 €

Collant long.



44 €



T-shirt de l'école.



Maillot de Club

15 €



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



**JAMES
JOGGING CLUB**

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

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

Complexe Sportif de Blocry



Investir autrement

Xavier Stubbe

0495.25.23.12 - conseiller en investissements
et en gestion de patrimoine.

Rue les Heures Claires 2c – 1400 Nivelles

Tél :067.22.20.37 – Fax 067.64.72.12

Mail : contact@invest-conseil.be

Agréé FSMA : 103370