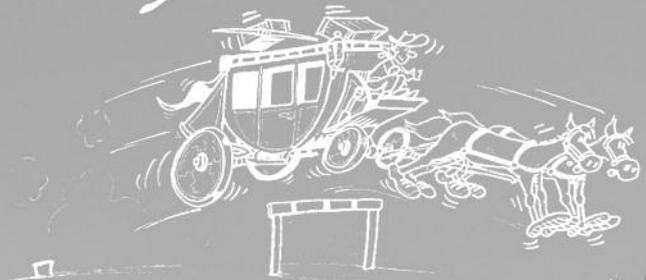


50 - Décembre 2011

Dyligences



Trimestriel d'information du CS Dyle



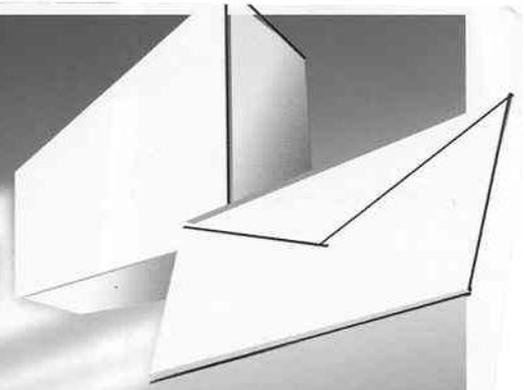
Saison de cross : 1^{ère} partie

SI ME FAUT
MON DYLIBENLES!
C'EST LE SO^U NUTTIKO



Nicolas Van Ruychevelt





Daniel LOUAGIE

TRANSPORT PETITS COLIS COURRIER EXPRESS

Chaussée de NIVELLES, 179 - 1472 VIEUX-GENAPPE - tel: 067 77 29 46
GSM: 0497 93 85 58 - fax: 067 77 34 49 - TVA BE: 776 218 942.

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

3 Editorial

Reportages

4 Cross : Suite en labourés majeurs (1)

5 Le challenge BPM du Brabant wallon

Information

6 Malèves-Sainte-Marie et Perwez

Les grands moments de l'athlétisme

8 Stefka Kostadinova : patience et persévérance

Reportages

10 Stages

Athlète sous la loupe

11 Nicolas Van Ruychevelt

Le coin du médecin

12 Enfant sportif et psychologie

Jeux

13 Court circuit

Espace culturel

14 Bilan 2011



par Vincent Spletinckx

Oui, en effet, un anniversaire de plus ! Coïncé entre ses 10 années d'existence (fêtées en septembre 2009) et les 40 ans de notre club (événement attendu pour l'an prochain), Dyligences est fier d'annoncer la naissance du 50° 'bébé'. Cinquante numéros, cela correspond à plus de 12 années au cours desquelles nous n'avons cessé de mettre l'accent sur les petits et grands événements athlétiques de notre club, sans oublier d'autres rubriques essentielles telles que les événements internationaux, les références historiques, les conseils avisés de notre médecin du sport, les évasions culturelles ou les jeux.

Au fil de cette rapide et emballante aventure, la recette n'a guère changé, même si les ingrédients ont sensiblement évolué avec les années. Tout au plus avons-nous modernisé avec fracas la mise en page de votre trimestriel d'information désormais adolescent pour le rendre plus agréable à lire ou à consulter. Certains se rappelleront peut-être de cet événement à l'occasion de notre 10° anniversaire, il y a deux ans déjà !

Mais ces anniversaires nous offrent également l'opportunité de rappeler que Dyligences est aussi, et avant tout, votre magazine. Afin de relater les nombreux événements de la vie du CS Dyle, notre (très) petite équipe a grandement besoin de votre aide. N'hésitez donc pas à saisir votre plume (ou clavier, pour les plus modernes d'entre vous) et ou votre appareil photo pour nous épauler.

Profitions-en également pour remercier ceux qui le font déjà et, souvent, depuis très longtemps. Nous pensons en premier lieu à notre infatigable maquettiste Patricia, fidèle d'entre les fidèles, ainsi qu'à notre correctrice Béatrice. De même, saluons nos rédacteurs dévoués. Sans eux et sans vous, fidèles lecteurs, le magazine que vous tenez entre les mains n'existerait tout simplement pas.

Bonnes fêtes et heureuse année 2012 !



www.dyligences.be

mail@dyligences.be

Rédaction

Rédacteur en chef : Vincent Spletinckx

Rédacteurs : Gilles Emond, Michel Fontaine, Yves Savary, Vincent Spletinckx, Nicolas Van Ruychevelt.

Correctrice : Béatrice Carlier

Mise en page

Layout : Patricia Burnotte

Illustration : Bat, Christophe Delsaux

Internet

Web Designer & Web Editor : Vincent Spletinckx

Imprimeur : Immedia, Wavre





Suite en labourés majeurs: 1^{ère} partie



par Gilles Emond

Au contraire de la météo souvent surprenante cette année, le calendrier athlétique poursuit son implacable déroulement : après la saison d'été sur piste revient l'automne et ses premiers cross. Phase de transition pour certains en quête de préparation physique générale ou objectif principal pour d'autres, la discipline est particulièrement conviviale en ce début de saison, alors que les températures sont encore agréables et les distances raisonnables.

Comme chaque année, nous vous invitons à découvrir les différents mouvements de cette suite contrastée que constitue notre programme de cross. A vous de choisir si vous vous lancez comme interprète ou préférez y assister comme spectateur. Cette saison aura, pour le CS Dyle, une saveur particulière puisque, le 5 février prochain, nous renouerons avec la tradition en organisant le premier cross de Malèves. Notre challenge s'est donc enrichi d'une épreuve à laquelle nous espérons une participation massive.

Prélude condruzien à Ciney

Le thème est connu et il sonne magnifiquement bien même si pour la deuxième année consécutive, l'Arch, club organisateur du cross de Ciney en ce 6 novembre, avait délaissé le parc Saint Roch pour un site moins pittoresque. Le parcours, habilement tracé autour d'une piste en cendrée et dans le terrain avoisinant, laissait la part belle aux "rouleurs". Quarante deux dylois avaient rejoint un plateau condruzien enveloppé d'une brume persistante. La mise en jambe était progressive et il fallait reprendre ses bonnes habitudes : monter la tente, choisir ses pointes, reconnaître le parcours, écouter les conseils des entraîneurs ou des "sages", etc. C'était aussi l'heure des premiers doutes et du travail psychologique : "ce n'est pas ma spécialité, mais j'ai une bonne condition physique – aujourd'hui, je n'ai pas de jambes, si tu veux me battre c'est le moment – tiens Séverine est en avance : elle vient d'arriver et son départ est dans 5 min",... sans oublier le

constat d'après course "c'était vraiment dur..." ou plus grave encore – "désolé, il n'y a plus de vin chaud". Bref, un cross qui ne faillit pas à sa réputation d'école de volonté et de courage.

Côté résultats, les podiums étaient nombreux et dans des catégories fort variées : Maxime Delvoie, 2^e cadet H, Mathis Demey, 3^e en pupilles H, Véronique Trussart, 2^e en cross court, Marie Stavart, 3^e chez les cadettes, tout comme Tanguy Fontaine chez les scolaires H. Vincent Delmez remportait lui l'épreuve junior H. Tout ce beau monde se retrouvait en fin de journée pour un 10 x 300 m très disputé avec le club local où nous finissions 2^e.

Allegro sostenuto : d'un parc à l'autre à Braine l'Alleud

Le samedi 12 novembre c'est un tout nouveau parcours qu'il nous était donné de découvrir à Braine l'Alleud. Transféré du parc du Bourdon, indisponible, vers le parc Allard, l'épreuve organisée par l'USBW présentait une tonalité fort différente de l'ancienne version : le tracé bien plus horizontal offrait un sol assez dur même si certaines portions étaient envahies par les feuilles mortes. Le CS Dyle, avec ses 81 athlètes, contribuait à l'importante participation du jour, l'école d'athlétisme s'étant présentée en nombre. Soulignons aussi les présences importantes de nos cadets (9 H et 5 D) et scolaires (3 H).

Ils furent nombreux à monter sur le podium, même si seul Vincent Delmez (jun H) s'octroyait, en virtuose, le droit de monter sur la plus haute marche. Le nombre de duos 2^e et 3^e était impressionnant : Nadège Dom et Margaux Etongo Eboué (pup D), Manu Daman et Baptise Heroufosse (Pup H), Géraldine Coulon et Elise Antoine (cad D), Mathieu Delespenne et Maxime Delvoie (cad H), Tanguy Fontaine et Sébastien Lemaire (scol H). Thibault Fontaine était 2^e en benj H alors que Véronique Trussart prenait aussi la 2^e place dans un cross court. Cette course, disputée en même temps que les cadettes dames, nous donnait d'ailleurs l'occasion de voir Véronique titillée par Géraldine pendant une bonne partie de la course : la génération suivante est en marche !



Gigue brabançonne : Sart Dames Avelines ou le championnat provincial

Record d'affluence ce dimanche 20 novembre dans la prairie de Sart Dames Avelines. Le soleil y était sans doute pour quelque



chose, mais les 117 dylois présents ont bien contribué à faire de ce championnat provincial une réussite. Toutes les courses partaient sur un tempo endiablé sans pour autant ralentir après un premier

virage à 90° ou 180°. Il fallait ensuite tenir le rythme sans faux-pas au travers d'une prairie explorée dans tous ses recoins, de long en large, de bas en haut et, pour certains, à plusieurs reprises ! Bref, un exercice complet qui se terminait sans rompre la cadence avec des sprints très disputés, quelle que soit la place dans la course.

Avec un tel niveau de participation, relater toutes les performances tient de la gageure. Certaines impressionnent toutefois : Nadège Dom (pup. D), partie seule en tête avec plus de 30 m d'avance, conservait son avantage jusqu'au bout et remportait le titre. Vincent Delmez était également champion junior. D'autres courses donnaient lieu à de belles luttes comme chez les cadettes où Elise Antoine (2^e) prenait le meilleur sur Géraldine Coulon (3^e) alors que Véronique Trussart, qui s'alignait dans le cross court couru en même temps, les devançait de 7 sec et finissait 3^e. Jolies explications aussi chez les cadets hommes pour Mathieu et Maxime (2^e et 3^e) ou entre nos 6 scolaires hommes. Un mot enfin des masters où, au terme d'une course à rebondissements, on saluait les titres dans leur catégorie d'âge, d'Yves Savary (M 50) et Philippe Bertrand (M 45).

Ces trois premières sorties étaient suivies d'un court entracte puisque ce n'est que le 11 décembre avec Wépion qu'était programmée notre prochaine sortie, trop tard pour pouvoir vous en relater le résultat. Toutefois, à l'heure d'écrire ces lignes, on peut d'ores et déjà s'attendre à un changement de tonalité : la température chute, le vent souffle, la pluie tombe, etc. Cette fois-ci, il faudra vraiment prévoir une tenue de rechange complète pour l'après-course.

Le challenge BPM du Brabant wallon



par Yves Savary

Depuis plusieurs années, la province du Brabant wallon organise son challenge pour les benjamins, pupilles et minimes. Il est réparti en trois parties : les cross, les meetings indoor et outdoor, et est organisé par les quatre clubs de la province, à savoir : le RIWA, le CABW, l'USBW et le CS Dyle. Des points sont calculés sur les meilleures performances réalisées lors de chaque épreuve par les jeunes athlètes et un classement est établi sur base des résultats obtenus. Une remise de prix récompense les trois premiers de chaque catégorie, mais les autres ne sont pas oubliés car ils reçoivent tous un t-shirt souvenir.

Pour les benjamins, cela représente souvent leur toute première compétition. Les cross sont très éprouvants ! Ils se font en hiver sous la pluie et dans le vent, voire sous la neige ! Lors des indoor et des outdoor, les sportifs participent à trois épreuves : une course, un saut et un lancer, afin de développer leurs qualités athlétiques.

Les pupilles et les minimes deviennent rapidement de très bons compétiteurs. Il suffit de voir avec quel soin ils s'échauffent et se lancent dans les épreuves. Ces après-midis sont toujours remplis d'émotions. Lorsque les sportifs réalisent une bonne performance ou lorsqu'ils échouent dans une épreuve, on peut voir de petites larmes couler sur leurs joues, mais quel bonheur quand ils ont réussi leur meilleure perf ! Ils ne sont pas les seuls à se laisser aller, les parents et les accompagnateurs aussi ont leur lot d'émotions. Les cris et les bravos sont souvent suivis d'une petite humidité au coin de l'œil.

Cette année encore, plusieurs jeunes de l'école se sont mis en évidence lors de ce challenge, aussi bien en cross qu'en salle ou sur la piste. Pas moins de 17 podiums dont 5 premières places ! Un bravo spécial à Nadège, Elise, Fanny et Jérémy.

Alors, parents, n'hésitez pas à faire participer vos enfants ! On vous garantit votre lot d'émotions et de grands bonheurs.



Rendez-vous à Malèves-Sainte-Marie le 5 février 2012



pour le CA, Gilles Emond

Notez tout de suite la date du 5 février prochain dans vos agendas : c'est, en effet, en ce (beau, on l'espère) dimanche d'hiver que se courra le premier cross de Malèves, une organisation conjointe du CS Dyle et de la Foulée Perwézienne, un club de jogging local. Le parcours sera tracé dans un parc magnifique et combinera prairies et passages forestiers. Avouons-le tout de suite, le profil n'est pas vraiment plat même si quelques tronçons plus calmes ont été prévus. Tous les ingrédients seront réunis pour des courses agréables et spectaculaires.

Cette épreuve est, bien entendu, reprise dans notre challenge club comme dans le challenge provincial des benjamins, pupilles et

minimes. Elle s'inscrit, en outre, dans la perspective du développement de l'athlétisme à Perwez (voir article ci-dessous). C'est ainsi que toutes les écoles de Perwez seront invitées à participer et qu'un challenge interscolaire sera organisé à leur attention.

Je vois déjà certains sprinters, sauteurs et autres lanceurs faire la moue. Pourtant, rien de tel comme préparation mentale qu'un bon petit cross : Véronique, Valentin et d'autres l'ont déjà démontré. Pas encore convaincu ? Rassurez-vous, chers amis, vous aussi vous pourrez goûter à cette ambiance unique, cette confrontation de l'homme avec la nature, cette convivialité des pieds dans la boue et de la tête dans le vent, ce réconfort de la boisson chaude à l'arrivée : une telle organisation nécessite beaucoup de bras et tous les volontaires pour donner un coup de main sont les bienvenus.

Contacts : Gilles Emond – Pierrot Maggolini.

Athlétisme à Perwez



pour le CA, Gilles Emond

Depuis plusieurs mois, des réunions de travail se sont tenues entre le CS Dyle et plusieurs personnes de Perwez motivées par le développement de l'athlétisme. Les observateurs attentifs de l'athlétisme en Brabant Wallon savent, en outre, que la rénovation de la vieille piste en cendrée de Perwez a été programmée pour 2012. C'est donc avec enthousiasme, que nous avons élaboré un projet commun qui s'est concrétisé le 14 novembre dernier par la signature d'une déclaration d'intention.

L'objectif est de développer, sur Perwez, une structure permettant, dans un premier temps, aux jeunes de 7 à 13 ans (Ecole d'athlétisme) de pratiquer l'athlétisme dans toutes ses facettes et dans les meilleures conditions possibles. L'objec-

tif, à terme, est d'ouvrir progressivement cette structure à toutes les catégories d'âge.

Du point de vue des athlètes, nous avons souhaité qu'il s'agisse d'un seul club, le CS Dyle, avec deux implantations : Louvain-la-Neuve et Perwez. Nous mettrons en place une organisation qui permette de profiter des économies d'échelle, d'offrir à tous les membres des possibilités élargies, notamment d'entraînement, tout en respectant une autonomie locale. Il est encore un peu tôt pour les détails pratiques, mais sachez que l'ambition est d'ouvrir une section "école" dès la rentrée de septembre 2012. De plus, comme vous pouvez le lire ci-dessus, l'organisation du cross de Malèves-Sainte-Marie, une entité de la commune de Perwez, sera certainement une belle rampe de lancement pour cette nouvelle section.

C'est donc une belle et nouvelle aventure qui se prépare pour l'année prochaine. Le CS Dyle sera en 2012 quarantenaire et, comme vous le constatez, l'enthousiasme et la volonté de développer notre sport sont intacts.



1^{er} CROSS-COUNTRY DE MALÈVES

Une organisation de la Foulée Perwezienne et du CS Dyle



Place Communale de Malèves
(Perwez)

Dimanche

05 | 02 | 2012
à partir de 12h00

Ouvert à tous

Médailles pour tous en catégorie Filles et Garçons:
Benjamins, Pupilles et Minimes

Prix pour les trois premiers dans les autres courses

Info: www.csdyle.be

La foulée



Perwezienne

Avec l'aide du comité du 15 Août Avec le soutien de la Ville de Perwez





Stefka Kostadinova : patience et persévérance

Championne olympique, championne du monde et recordwoman mondiale depuis près d'un quart de siècle, la Bulgare Stefka Kostadinova a incontestablement marqué le saut en hauteur féminin. Pourtant, c'est aussi et surtout l'exceptionnelle persévérance qui lui a permis de décrocher le titre suprême après plus d'une décennie d'efforts qui restera dans les mémoires.



par Vincent Spletinckx

Stefka Kostadinova est née en mars 1965 à Plovdiv, au centre de la Bulgarie. Si sa carrière a, comme celle de nombreux champions, été marquée de hauts et de bas, Stefka se distingue par une opiniâtreté et une persévérance hors du commun. Elle est déjà considérée comme une athlète très prometteuse lorsqu'en 1984, suite au boycott olympique décrété par l'ensemble des pays de l'Est, elle ne peut défendre ses chances à Los Angeles. Pourtant, cette grande et filiforme athlète d'1 m 80 pour 60 kg a déjà, à 19 ans, franchi 2 mètres au saut en hauteur.

Stefka sort de l'ombre

Si cette performance lui ouvre les portes de l'élite internationale qu'elle convoite depuis sa participation aux championnats d'Europe juniors de 1981, elle ne l'empêche toutefois pas de demeurer quelque peu éclipsée par sa compatriote Lyudmilla Andonova qui porte, en cette année olympique, le record mondial à 2 m 07 en juillet, à Berlin. En 1985, parce qu'elle a été contrôlée positivement lors d'un contrôle antidopage, Andonova est disqualifiée et suspendue pour deux ans. Bien qu'elle revendique sa bonne foi, la Bulgare ne se remettra jamais de cette sanction. Stefka Kostadinova, quant à elle, poursuit son irrésistible ascension. A Sofia, en mai 1986, à quelques jours d'intervalle, elle égale le record mondial de la discipline (2 m 07), puis, à son deuxième essai, efface une barre à 2 m 08.

Un record mondial historique

Lorsqu'elle se présente aux championnats du monde de Rome en août 1987, la Bulgare fait donc figure de favorite logique de l'épreuve d'autant qu'elle a déjà conquis le titre indoor à Indianapolis en mars et remporté les *Bislett Games* d'Oslo. Sans surprise, elle franchit allègrement au premier essai toutes les barres jusqu'à 2 m 04. Là, tandis que seule la Russe Tamara Bykova lutte encore avec elle pour la victoire, Stefka se désunit et frôle la catastrophe. Elle passe par le chas de l'aiguille au troisième essai avant de se reprendre superbement en passant, au deuxième essai, 2 m 06, ce qui lui permet de décrocher le titre mondial. La Bulgare parachève son œuvre en franchissant, toujours au deuxième essai, 2 m 09, nouveau record mondial. Si cette performance exceptionnelle passe quelque peu inaperçue, c'est qu'au même moment, le Canadien Ben Johnson terrasse Carl Lewis en finale du 100 m tout en améliorant le record mondial de près d'un dixième de seconde (9"83). Pourtant, si Johnson a depuis longtemps, et pour des raisons de dopage, perdu rétroactivement son record, celui de Stefka Kostadinova trône toujours, près de 25 ans plus tard, au sommet des tablettes mondiales.

La grande désillusion

Sur la seule saison 1987, la Bulgare a franchi plus de 2 mètres à 23 reprises et remporté 73 victoires sur 77 concours depuis 1985. Stefka poursuit sur sa lancée en 1988. Elle franchit la barre des 2 mètres à dix-sept autres reprises et couronne le tout par un superbe saut à 2m07, à Sofia, au début du mois de septembre, peu



avant de se rendre aux Jeux de Séoul. Dans la capitale coréenne, personne ne doute que Stefka puisse aisément conquérir le titre suprême d'autant qu'elle passe 2 m 01, comme toutes les barres précédentes, au premier essai. A 2 m 03 pourtant, plus rien ne semble aller et elle manque ses trois essais. Le barrage qui s'ensuit lui est fatal car seule l'Américaine Louise Ritter parvient à franchir 2 m 03, décrochant ainsi la médaille d'or. Stefka remporte la médaille d'argent, mais c'est une bien maigre consolation.

Traversée du désert

Cette défaite semble également atteindre psychologiquement l'athlète bulgare. Certes, elle remporte le titre de championne mondiale en salle à Budapest en mars 1989, mais elle ne parvient pas à franchir plus de 2 m 04 au cours de la saison outdoor. En 1990, des blessures successives à la cheville, au genou et au pied gauche l'écartent des sautoirs. L'Allemande Heike Henkel en profite pour s'imposer au premier plan, remportant les championnats d'Europe de Split (1 m 99) puis les championnats du monde de Tokyo en 1991 (2 m 05). A cette occasion, Stefka Kostadinova effectue un discret retour à la compétition et se contente de la sixième place (1 m 93). Aux Jeux de Barcelone, la Bulgare est proche de son meilleur niveau. Malheureusement, elle manque encore de constance, échouant au pied du podium (4^e avec un saut de 1 m 94) et ne pouvant rien contre la maestria d'Henkel qui, après une alerte à 1 m 97, survole le concours avec 2 m 02 devant Astafei et Quintero. Cependant, une blessure au tendon d'Achille stoppe l'élan d'Henkel en 1993. Kostadinova, qui a pourtant battu l'Allemande aux championnats du monde en salle à Toronto en mars, ne peut en profiter et, en petite forme, disparaît dès les qualifications des mondiaux de Stuttgart.

Une consécration tant attendue

Pourtant peu à peu, la Bulgare redresse la tête. Elle franchit 2 m 05 en 1992 et 1993 et, début 1994, décroche un quatrième titre de championne d'Europe indoor. Si la naissance de son premier enfant (son fils Nikolai) l'écarte quelques mois des compétitions au

début de l'année 1995, elle n'en demeure pas moins très déterminée. Au mois d'août, moins de quatre semaines après sa rentrée officielle, elle en surprend plus d'un en réalisant une victorieuse moisson à Göteborg. En effet, non seulement elle y réussit son meilleur saut de la saison (2 m 01) mais elle empoche également une seconde couronne mondiale, huit ans après la première, devant Astafei et Babakova. Douze mois plus tard, à 31 ans, elle parvient enfin à s'imposer pour remporter la médaille d'or aux Jeux d'Atlanta tout en portant le record olympique à 2 m 05. Même si elle échoue ensuite dans ses tentatives d'améliorer son propre record mondial, cette victoire, conquise de haute lutte face à la Grecque Bakogianni (2 m 03), consacre une quête décennale du Saint Graal athlétique faite d'efforts et de persévérance.

Une carrière exceptionnelle

En mars 1997, Stefka Kostadinova remporte, à Paris-Bercy, son cinquième titre de championne mondiale en salle. Contrainte de subir une double opération au pied, elle décide judicieusement, à 32 ans, de mettre, peu après, un terme à son exceptionnelle carrière. Championne olympique, double championne mondiale, sans compter ses multiples consécration en salle, Stefka a également amélioré le record mondial de la spécialité à sept reprises (trois en plein air et quatre indoor). Elle a aussi franchi plus de 2 mètres à 197 reprises !

Depuis, la Bulgare a continué à s'investir dans le sport. Elle a travaillé au sein de la fédération sportive de son pays avant d'être élue, en novembre 2005, présidente du Comité olympique bulgare.

Si son record mondial continue de narguer les athlètes du monde entier, Stefka Kostadinova n'est pas dupe. Que ce soit par Blanka Vlasic ou une autre, elle est bien consciente qu'il finira inmanquablement par être balayé. Pourtant, longtemps après que son nom soit effacé des tablettes, il subsistera dans les mémoires car, au-delà du palmarès et des performances, Stefka Kostadinova a marqué les esprits par une combativité et une persévérance hors du commun.



Stage à Oostduinkerke novembre 2011

Une petite trentaine d'athlètes des groupes d'entraînement d'Alain Scarniet, Bernard Nysten et Fayçal Filali s'est retrouvée à Oostduinkerke pour y participer à un stage d'athlétisme pendant le congé du 11 novembre. Comme vous pouvez le constater en couverture et sur les photos ci-jointes, l'ambiance (et parfois la météo) était au beau fixe. Tous se sont donc fixé rendez-vous l'année prochaine !



Stage aux Sables-d'Olonne, en Vendée (France)

Nous organisons un stage d'athlétisme aux Sables-d'Olonne (France) du samedi 7 avril au samedi 14 avril 2012.

Nous serons accueillis à l'Institut Sports Océan, 7 nuits en pension complète avec boissons comprises aux repas. Le prix est de **325 euros** transport compris (**limité à 42 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@csdyle.be en versant un **acompte de 150 euros par personne**, pour confirmation sur le compte : 979-5767974-68 au nom de Nathalie de Paul.

Pour plus de renseignements, vous pouvez également me contacter au 0478/642 654.

Souper du club 2012

Le samedi 3 mars 2012 à la salle Ginion, Place Communale à Cérroux Mousty. Suivi de la remise des récompenses pour la saison 2011.



Nicolas Van Ruychevelt

Catégorie : Junior (Espoir)

Age : 19 ans (né le 16 février 1992)

Etudes : Cinéma à l'IAD.

Hobbies : Cinéma, musique et scoutisme.

Discipline(s) pratiquée(s) régulièrement :
100 m et 200 m.

Meilleures performances :

100 m : 10"96

200 m : 22"53

400 m : 52"19

Nombre de participations aux Intercercles : 2 en cadets-scolaires et 3 en toutes catégories, je pense.

Nombre d'années d'entraînement au CSDY et sportif en général : J'ai fait 3 ans de rugby et 5 ans d'athlétisme (au CS Dyle).

Pourquoi et dans quelles circonstances avoir choisi l'athlétisme ?

Après une mauvaise expérience en sports d'équipes, j'ai passé un an à ne rien faire. J'allais de temps à autres voir Jérôme, mon cher frère, en compétition. L'ambiance sur place me plaisait beaucoup. De plus, au rugby, j'ai pu remarquer que j'avais une petite pointe de vitesse, alors je me suis dit : "Why not ?" (oui, je parle anglais). Et c'est comme ça que la grande aventure a commencé, d'abord chez Yvon, comme tout le monde, ensuite chez Luc et pour finir chez Alain (j'ai pas mal voyagé). Je dois dire qu'avec le recul, je ne regrette pas ce choix, et je prends toujours autant de plaisir à pratiquer ce sport.

Meilleur souvenir sportif :

Sans aucun doute mon faux départ en finale des championnats de Belgique junior. Je ne me suis jamais autant marré ! Plus sérieusement, j'ai du mal à choisir entre deux souvenirs. Le premier étant le titre de champion de Belgique junior du 4x100, obtenu avec THE Dream Team ! Et le second, plus récent, est le jour où j'ai battu le record du club du 100 m et où, par la même occasion, je suis passé sous les 11 secondes. J'avais beaucoup de mal à y croire sur le moment. Mais, maintenant, ça va, j'y crois !

Meilleure anecdote :

Une chaude après-midi, à Louvain-la-Neuve...

100 m TC Hommes, Série 1

Couloir 2 : Van Ruychevelt Nicolas : 11"27

Couloir 3 : Van Ruychevelt Jérôme : 11"28

Tout est là...

Que dirais-tu si tu avais la possibilité que le monde t'entende et te comprenne ?

Ne pas regarder ce qu'on a perdu, mais ce qu'il nous reste. Il y a beaucoup trop de belles choses qui nous entourent pour ne pas en prendre conscience. Mais cela sans oublier qu'on est bien loti dans notre petit bonheur quotidien et qu'énormément de personnes ne peuvent pas profiter de la vie comme nous le faisons. Prendre conscience de cette chance et de ce qu'on est, c'est déjà un pas vers l'acceptation de l'autre et l'entraide, qui a, malheureusement, ten-

dance à se perdre. Tendre la main est plus utile que se plaindre dans son coin et observer la misère avec un œil de pitié.

Ce que tu aimerais vivre ou faire ?

Pouvoir vivre ma passion, le cinéma, à fond. Pouvoir me développer dans ce domaine et y faire carrière. Sur le plan sportif, j'aimerais aller chercher les records du club du 200 m et du 60 m, ce n'est pas impossible, avec beaucoup d'entraînement et de l'ambition, pourquoi pas ? A part ça, un rendez-vous avec Natalie Portman ne me déplairait pas non plus. (Natalie, si tu lis ça, tu sais où me rejoindre !)

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

Une petite dédicace à la Sprint Team d'Alain et une petite autre pour quelqu'un (qui, j'espère, se reconnaîtra) qui m'a soutenu dès mes débuts en athlétisme et qui a toujours été derrière moi, surtout sur la piste. (Haha, il m'arrive aussi d'être drôle !) Donc merci à lui pour ça ! Voilà ! "Vois en moi l'image d'un humble vétéran de vaudeville. Distribué vicieusement dans les rôles de victime et de vilain par les vicissitudes de la vie. Ce visage, plus qu'un vil vernis de vanité est un vestige de la *Vox Populi* aujourd'hui vacante, évanouie. Cependant, cette vaillante visite d'une vexation passée se retrouve vivifiée et a fait vœu de vaincre cette vénale et virulente vermine vantant le vice et versant dans la vicieusement violente et vorace violation de la volition ! Un seul verdict : la Vengeance. Une Vendetta telle une offrande votive mais pas en vain. Car sa valeur et sa véracité viendront un jour faire valoir le vigilant et le vertueux. En vérité ce velouté de verbiage vire vraiment au verbeux alors laisse-moi simplement ajouter que c'est un véritable honneur que de te rencontrer. Appelle moi V." (pour ceux qui auraient décroché, un petit tour du côté de V pour Vendetta s'impose, avec Natalie Portman, bien entendu, Ndlr)



Enfant sportif et psychologie



par Michel Fontaine, médecin du sport

Qu'est ce qui pousse les enfants à faire du sport ?

Ces motivations sont multiples :

- s'amuser et prendre du plaisir;
- apprendre de nouvelles techniques et améliorer les compétences acquises
- améliorer sa condition physique et être en bonne santé
- vivre la passion du sport et prendre plaisir à relever les défis de la compétition
- profiter de l'ambiance et de l'esprit d'équipe et être en compagnie de ses amis

Certaines notions ne sont pas mentionnées par les enfants, mais elles sont importantes :

Apprendre à coopérer avec ses équipiers et son entraîneur, découvrir ce que signifie être quelqu'un de bien et développer son efficacité personnelle. Une expérience sportive positive augmente la motivation intrinsèque du jeune et pousse ensuite à continuer à pratiquer toute sa vie.

Les facteurs négatifs potentiels liés à la pratique du sport chez les jeunes sont de trois ordres :

- une compétition trop présente et une trop grande importance accordée à la victoire
- trop de détresse et d'anxiété chez les sportifs
- la violence et l'agressivité chez les adultes

Ces points sont liés. Un entraîneur qui ne pense qu'à sa carte de visite, éliminera certains joueurs et mettra énormément de pression sur les autres. Idem pour les parents : certains espèrent réaliser leurs rêves au travers des résultats de leurs enfants et les poussent à l'extrême.

Cette course aux résultats peut provoquer du stress et de l'anxiété chez le jeune sportif et il perdra petit à petit le plaisir à faire du sport.

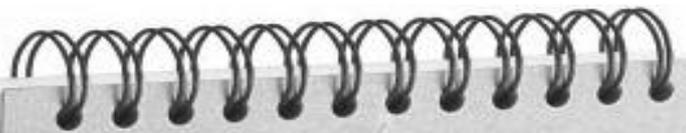
Pourquoi les jeunes abandonnent-ils le sport ?

La réponse à cette question est aux antipodes des motivations à faire du sport.

La perte du plaisir, l'incapacité à progresser, le manque de sensations fortes et de défis ainsi que la mauvaise ambiance au sein de l'équipe et l'absence de nouvelles amitiés.

Ces motifs ne sont pas graves si le jeune s'oriente vers un autre sport. Mais si les motivations sont des raisons psychologiques profondes comme l'anxiété liée à l'importance excessive accordée à la victoire, l'enfant risque d'abandonner complètement le sport et d'en être perturbé psychologiquement plus tard.

En conclusion, le sport chez les jeunes est très important pour leur développement physique et psychique. A nous, parents et entraîneurs, de ne pas leur mettre de pression et les encourager à prendre du plaisir à pratiquer leur sport.



40^e anniversaire

En 2012, le CS Dyle fêtera en grandes pompes son 40^e anniversaire. Volontaires et idées sont les bienvenus.



Renseignements :
jeanfrancois.masson@skynet.be



	<i>En roue</i> 28 <i>libre</i>	27	26	<i>Un de</i> 25 <i>plus !</i>	
29	30	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>COURT CIRCUIT se joue seul(e) ou à deux CS DYLE automne 2011</p> </div>			23
1	<p><i>Règle du jeu : vous partez de la case n° 1 (départ) et vous rejoignez la case 30 (arrivée) en un temps record.</i></p> <p>Trouvez des réponses chiffrées à une série de questions sur l'actualité athlétique . Si votre réponse est 3, vous avancez de 3 cases ...</p> <p>Deux coups de pouce : les articles de ce journal, et les cases «retour» ou «attente», qui vous invitent à changer de réponse ! Questions de ce circuit :</p>				22
<i>Bien</i> 2 <i>plus !</i>	<p>A) Le «Yearbook 2011» sort en décembre 2011. Ajoutez au jour de sortie quelques zéros (première réponse) pour trouver le nombre de résultats qu'il relate.</p>				21
3	<p>B) Le record du saut en hauteur féminin tient bon depuis 25 ans, grâce à un bond prodigieux de Stefka Kostadinova à 2 m 09. Après combien d'essais ?</p>				<i>Encore</i> 20 <i>mieux !</i>
4	<p>C) Evénement pour notre club en 2012 : l'organisation du premier cross du CS Dyle à Malèves, avec la Foulée perwézienne. Quel jour (en février) ?</p>				19
5	<p>D) Vincent Delmez est cité à plusieurs reprises pour ses exploits en cross dans les articles de Gilles Emond. Pour combien de victoires consécutives le même mois ?</p>				18
6	<p>E) Nombre de jours du stage d'Oostduinkerke (en novembre) ?</p>				17
<i>Un peu</i> 7 <i>patience</i>	<p>F) Combien de doublés sur le podium (deuxième et troisième) avons-nous eu le plaisir d'enregistrer au cross de Braine-L'Alleud ?</p>				<i>Plus</i> 16 <i>fort !</i>
8	<p>G) Combien de titres au championnat provincial de Sart-Dames-Avelines ?</p>				15
<i>Solutions dans le n° 51</i>		<i>© Les jeux de Josy</i>			
9	10	<i>Pas si</i> 11 <i>mal !</i>	12	13	14



Bilan de l'année 2011

L'année 2011 touche à sa fin. Il est donc temps de revenir sur les films qui l'ont marquée, positivement ou négativement. Revenir sur les bonnes surprises ou sur les grosses déceptions.



par Nicolas Van Ruychevelt

Au début de l'année, nous avons eu droit au nouveau film du grand Clint Eastwood qui sort un film par an ces dernières années et, jusqu'ici, c'était un sans faute. Mais, avec *Au-delà*, Eastwood nous déçoit beaucoup. Avec un scénario trop prévisible et parfois frôlant le ridicule, il n'arrive pas à la cheville des films, même moyens, du bon vieux Clint. L'année s'est aussi ouverte sur la suite de *Tron* (1982), *Tron legacy*, une débauche de moyens visuels et l'appel aux *Daft Punk* pour la BO. Beaucoup d'argent donc, mais sans le scénario qui suit, et avec des acteurs moyens, même Jeff Bridges n'y croit pas. Deux belles déceptions donc pour ouvrir le bal 2011.

Ce même Jeff Bridges, on le retrouve à l'affiche du, cette fois excellent, *True Grit*, le nouveau western des frères Coen, qui faisait partie des attentes de cette année et qui ne nous a pas déçu. Au même moment sortait le film multi-oscarisé, *Le discours d'un roi*, de Tom Hooper, un excellent film, certes, mais à la réalisation beaucoup trop classique et sans prise de risque, qui colle, il est vrai, parfaitement au sujet. Pour voir une réalisation qui nous en met plein la vue par son originalité, il faut se tourner vers *127h* de Danny Boyle, qui réussit le pari de nous montrer un jeune homme coincé sous un rocher pendant près de 2 h, sans nous ennuyer une seule seconde. Petit avertissement, à ne pas mettre sous les yeux de n'importe qui. Et pour voir un film à la réalisation parfaite ? Ça n'existe pas mais, pourtant, *Black Swan*, d'Aronofsky, s'en rapproche fortement. Une réalisation d'une maîtrise incroyable au service d'un scénario qui va chercher au fond de la psychologie des personnages, *Black Swan* nous en met plein les yeux et les oreilles et nous laisse bouche bée.

Il y a pourtant, à côté de ces grosses productions, certains films qui tirent leur épingle du jeu et nous surprennent. Le *Winter's Bone* de Debra Granik, par sa noirceur et par le jeu de la jeune Jennifer Lawrence. *Et maintenant on va où ?* de Nadine Labaki, fait aussi partie des films surprise de cette année. Mêlant humour et drame sur un sujet pas vraiment réjouissant des femmes allant se recueillir sur la tombe de leurs maris défunts, ce film est un petit bonheur à regarder. Dans un autre style, plus détendu, *Paul* de Greg Mottola, avec le duo britannique Simon Pegg et Nick Frost, raconte l'histoire de deux *geeks* tombant sur un extraterrestre dans la zone 51. Le film est à la fois très drôle et étonnamment tendre, le mélange des deux fonctionne parfaitement et nous tient en haleine jusqu'au bout de ce film bourré d'allusions au genre de la science-fiction. Pour rester dans le même style, il

faut citer *Rango*, film d'animation et nouvelle collaboration Depp-Verbinski (après la trilogie des Pirates), hyper original et très intelligent, malgré les apparences.

Il y a ensuite deux films qui ont divisé les critiques. D'un côté *The Tree of Life* de Terrence Malick et, de l'autre, *Mélancholia* de Lars Von Trier. L'un est accusé d'être trop lent, de se perdre dans un scénario trop compliqué et non maîtrisé. L'autre de tomber dans la surenchère et de souffrir d'une première partie à la réalisation plus que moyenne. Pourtant, le premier ne souffre que de sa longueur abusive et d'une lenteur déconcertante, mais la beauté des images et la réalisation de Malick rendent le film lisible et touchant, ce qui lui a valu la Palme d'or à Cannes. Lars Von Trier, lui, ne lâche pas ces magnifiques plans au ralenti déjà vus dans *Antichrist*, mais qui n'apportent malheureusement rien au film et ne le sauvent pas pour autant. Heureusement, les dix dernières minutes sont là pour nous tenir éveillé jusqu'au bout.

Le cinéma francophone nous a aussi offert quelques surprises. *The Artist* de Hazanavicius, *Intouchable* de Nakache, *Polisse* de Maïween ou *La guerre est déclarée* de Donzelli font partie des films français qui ont compris qu'il ne fallait pas tomber dans la surenchère et le pathos pour nous émouvoir. Au contraire une belle réalisation et d'excellents acteurs suffisent pour nous toucher et faire appel à nos émotions. Du côté belge, on ne doit pas se plaindre. Les Dardenne ont assuré avec leur *Gamin au vélo* et Bouli Lanners nous a touché avec ses *Géants*. Le cinéma belge est plus que jamais bel et bien vivant. Et quand ce n'est pas nous qui prenons soin de notre culture, ce sont les Américains avec en particulier le duo Spielberg-Jackson, qui nous a fait rêver en transposant Tintin au cinéma. C'est une parfaite réussite, mélange d'aventures, d'action et d'humour. Nous avons de quoi être fiers d'être Belges ces derniers temps. A noter, *Tintin* est la première production américaine dans l'histoire du cinéma à avoir une avant-première en dehors du territoire américain et ce fut à Bruxelles !

Mais à qui revient la palme du meilleur film de cette année ? A mon sens, le plus complet d'entre-eux et celui qui est le plus intéressant est sans aucun doute *Black Swan* sur lequel on s'est déjà pas mal penché. On retiendra que cette année 2011 qui fut un bon cru en matière de cinéma, nous a offert quelques bons blockbusters tels que *Drive*, *La planète des singes*, *les origines* ou l'excellent dernier volet de la saga *Harry Potter*. N'oublions pas ces films qui n'ont pas droit aux faveurs du public, tels que *Winter's Bones*, *Habemus Papam* ou bien le film belge *La fée*. Le petit cinéma existe aussi et est souvent meilleur que les énormes productions américaines à la *Pirates des caraïbes 4*. Faire vivre le cinéma, c'est aussi se tourner vers les films indépendants qui nous offrent sans doute le plus pur des cinémas, car il est réel et vivant.



Organigramme du CS Dyle

Président : Buffin Emile – 58, avenue Albert 1^{er} – 1342 Limelette

☎ 010.41.51.58 – GSM 0495.35.47.47 – e-mail: buffin.emile@skynet.be

Secrétaire : de Paul de Barchifontaine Nathalie – 24, Avenue Reine Fabiola – 1340 Ottignies

☎ 010.60.43.68 – GSM / 0478.64.26.54 – e-mail: nathalie.depaul@csdyle.be

Trésorier : Scarniet André – 72, avenue de la Paix – 1340 Ottignies.

☎ 010.41.36.86 – GSM 0474.55.94.68

Trésorier adjoint : Maggiolini Pierrot – 12, rue d'Opprebais – 1360 Perwez

☎ 010.88.12.46 – GSM 0479.63.10.85 – e-mail: pierrot.maggiolini@gmail.be

Econome : Scarniet Alain – 24, Avenue Reine Fabiola – 1340 Ottignies

☎ 010.60.43.68 – GSM 0478.64.26.54 – e-mail: alainscarniet@tvcablenet.be

Responsable logistique : Vacant

Responsable école : Buffin Emile – 58, avenue Albert 1^{er} – 1342 Limelette

☎ 010.41.51.58 – GSM 0495.35.47.47 – e-mail: buffin.emile@skynet.be

Responsable club : de Paul de Barchifontaine Nathalie – 24, Avenue Reine Fabiola – 1340 Ottignies

☎ 010.60.43.68 – GSM 0478.64.26.54 – e-mail: nathalie.depaul@csdyle.be

Directeur technique : Emond Gilles – 1a, Verger de la Baraque – 1348 L.L.N.

☎ 010.45.01.56 – GSM 0476.20.83.25 – e-mail: g.emond@skynet.be

Public relations : Masson Jean-François – 5, Venelle du Bois de Villers – 1300 Wavre

☎ 010.22.93.50 – GSM 0475/45.96.45 – e-mail: jeanfrancois.masson@skynet.be

Responsable officiels L.B.F.A. : Desomer Jacques – 37, rue de Blanmont – 1435 Héவில்

☎ GSM/ 0477.36.82.41 – e-mail: jacquesdesomer@live.be

Responsable jogging-festivités : Louagie Daniel – 179, chaussée de Nivelles – Vieux Genappe

☎ 067.77.34.49 – GSM 0497.93.85.58 – e-mail: louagiedaniel@skynet.be

Les membres :

Berteau Simon – 8, Cours des Trois Fontaines – 1348 Louvain-la-Neuve

☎ 0475.51.68.16 – e-mail: berteausimon@hotmail.com

De Grève Sébastien – 10, rue des Ecoles – 1490 Court St. Etienne

☎ 010.60.03.49 – GSM 0486.15.77.29 – e-mail: sdegreve@hotmail.com

Henin Yvon – 117, rue de la Limite – 1490 Court St. Etienne

☎ GSM 0479.60.79.35 – e-mail: yvon.henin@skynet.be

Jamart Philippe – 7, avenue des Cerisiers – 1470 Bousval

☎ 010.61.58.00 – GSM 0486.15.77.29 – e-mail: ph_jamart@hotmail.com

Représentant à la commission communale des sports de la ville

Janssens Bernard – 1, clos des Gaides – 1325 Chaumont Gistoux

☎ 010.68.88.81 – e-mail: bernard1.janssens@skynet

Leduc Jean-Marc – 27, ruelle des Croix – 1390 Grez-Doiceau

☎ 010.84.22.44 – GSM 0495/27.33.00 – e-mail: jean.marc.leduc@skynet.be

Libert Benjamin – 7, avenue des Cerisiers – 1470 Bousval

☎ / 010.61.58.00 – GSM 0486.15.77.29 – e-mail: ph_jamart@hotmail.com

Vincent Spletinckx – 7a, rue de Morimont – 1340 Ottignies

☎ privé – e-mail: spletinckx@skynet.be

Verbaert Françoise – 1, rue du Tienne Galop – 1450 Chastre

☎ GSM 0479.66.34.27

Les officiels :

Blavier Milou – 13, Chemin du Bois Magonette – 1380 Ohain

☎ 02/354.78.96 – GSM 0473.31.21.90

Buffin Emile – 58, avenue Albert 1^{er} – 1342 Limelette

☎ 010.41.51.58 – GSM 0495.35.47.47 – e-mail: buffin.emile@skynet.be

Desomer Jacques – 37, rue de Blanmont – 1435 Héவில்

☎ GSM/ 0477.36.82.41 – e-mail: jacquesdesomer@live.be

De Grève Sébastien – 10, rue des Ecoles – 1490 Court St. Etienne

☎ 010.60.03.49 – GSM 0486.15.77.29 – e-mail: sdegreve@hotmail.com

Raoul Ernoux – 88, avenue des Hirondelles – 1341 Cérroux-Mousty

☎ GSM 0477.93.94.66

Gauthier Thierry – 531, chaussée de Wavre, 1390 Grez-Doiceau

☎ 010.84.62.08

Louagie Daniel – 179, chaussée de Nivelles – Vieux Genappe

☎ 067.77.34.49 – GSM 0497.93.85.58 – e-mail: louagiedaniel@skynet.be

Maes Willy - 15, Rue de la Sapinière - 1331 Rixensart/Rosière

☎ 02.653.80.02 – e-mail: willymoniquemaes@skynet.be

Maggiolini Pierrot – 12, rue d'Opprebais – 1360 Perwez

☎ 010.88.12.46 – GSM 0479.63.10.85 – e-mail: pierrot.maggiolini@gmail.be

Scarniet André – 72, avenue de la Paix – 1340 Ottignies

☎ 010.41.36.86 – GSM 0474.55.94.68



CREDITS PHOTOGRAPHIQUES

- Couverture : *Photo de groupe (Jonathan Pierre, Tom Richard, Thibaut Sandron, Cédric Tercelin, Nicolas Van Ruychevelt et Tawfik Matine) au stage d'athlétisme à Oostduinkerke en novembre 2011* © Cédric Tercelin
Nicolas Van Ruychevelt © Patricia Burnotte;
Sébastien Lemaire, Pierre Richard et Tanguy Fontaine © Serge Lemaire
- p.4-5 *Sébastien Lemaire, Tanguy Fontaine, Basile Delaunoit et Pierre Richard au cross de Braine-l'Alleud en novembre 2011* © Serge Lemaire
- p.8 *Stefka Kostadinova aux jeux Olympiques d'Atlanta 1996* © Associated Sports Photography
- p.10 *Stages à Oostduinkerke (novembre 2011) et aux Sables-d'Olonne (avril 2011)* © Cédric Tercelin;
Goûter du club (mars 2011) © Patricia Burnotte
- p.11 *Nicolas Van Ruychevelt aux championnats de Belgique de relais à Bruges en septembre 2011* © Patricia Burnotte
- p.14 *Natalie Portman dans Black Swan* © AP Photo



UN SERVICE BIEN OUTILLÉ

Zoning Nord de Wavre
Avenue Sabin 19
1300 WAVRE
Tél: +32 (0)10 84 17 98
Fax: +32 (0)10 84 27 51
info@beltools.be