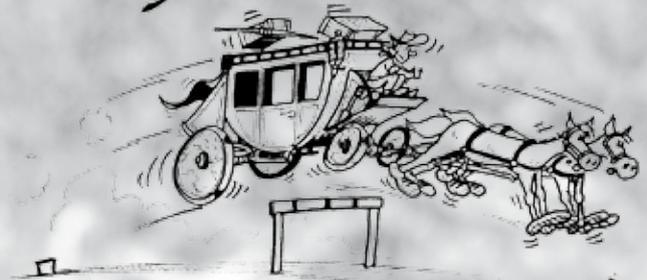


Dyligences



Trimestriel d'information du CS Dyle



51 - Mars 2012

Sommaire

Reportages



4
Suite en
labourés
majeurs
(2^e partie)



6
Compétition
indoor
du CS Dyle

8

Bilan
saison
indoor



12

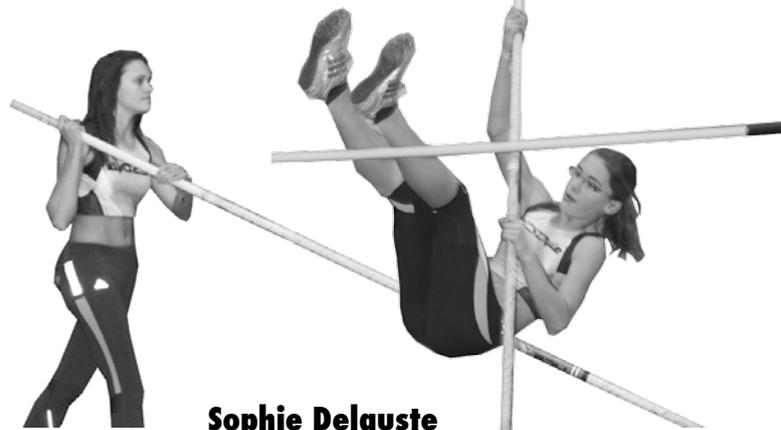
Souper
du club



Athlètes sous la loupe



13
Le repos
bien
mérité
d'André



Sophie Delguste
et Marie Joannes

16

Le coin du médecin

15

Douleurs
musculaires



Les grands moments de l'athlétisme

10



Espace culturel

18



14

Information

Les infrastructures du CS Dyle

Et la montagne accoucha d'une souris...



Vincent Spletinckx

Après plus de neuf mois de gestation politique, le centre sportif de haut niveau tant attendu est enfin arrivé ! C'est bien Louvain-la-Neuve qui l'accueillera mais, à la suite d'un coup de baguette tragicomique, le complexe multidisciplinaire s'est transformé en version "ultra light", délestée de quelque cinquante millions d'euros de budget.

Certes, l'accent étant exclusivement mis sur la construction d'une piste indoor, par ailleurs réclamée à cor et à cri par la fédération francophone depuis des décennies, l'athlétisme apparaît comme l'unique survivant de cette cure d'amaigrissement forcée. De plus, comme le souligne Gilles Emond dans nos pages, avec le remplacement de notre piste extérieure programmée pour l'an prochain, nous bénéficierons vraisemblablement, d'ici deux ou trois saisons, d'installations véritablement exceptionnelles. Nous ne pouvons donc que nous en réjouir.

Pourtant, le contraste entre le projet de développement du sport de haut niveau en Belgique francophone claironné il y a plus d'un an et la décision minimaliste prise en ce début de mois de mars est flagrant. Il ne peut que nous interpellé et nous amener à nous poser la question plus générale de la place réservée au sport dans notre société. Contrairement à ce qui se passe chez nos principaux voisins européens, nos "élites" politiques continueraient-elles à l'envisager comme un simple et futile loisir ?

Il est vrai que les temps économiques difficiles que nous traversons incitent à faire des économies. Mais la crise n'a-t-elle pas bon dos pour masquer l'impossibilité de monde politique à prendre des décisions courageuses sur le long terme ? Après tout, depuis les Trente Glorieuses¹, ne vivons-nous pas perpétuellement en période de "crise" ? Le refus pudique du gouvernement wallon d'investir 70 millions d'euros dans un projet global ambitieux n'est-il pas un prétexte pour cacher de nombreuses dissensions internes ?

Les promesses de "remaniement" et de "phasage"² du projet dans le temps ne nous rassurent pas vraiment. En effet, alors que d'aucuns estimaient que l'enveloppe de 25 millions destinée à la construction d'une piste indoor pourrait également englober d'autres infrastructures sportives, le Ministre Marcourt a clairement indiqué que tel ne serait pas le cas : "S'il y a trop d'argent pour une piste indoor, nous réduirons l'enveloppe." Et de préciser que l'accord de gouvernement se limite à la construction de ladite piste indoor : "le projet d'un centre sportif de haut niveau a été reporté sine die."³

Comme nous le voyons, les querelles de clochers politiques n'ont pas disparu. Ne conduisent-elles pas, une fois encore, à prendre des décisions expéditives à court terme au détriment d'une politique plus constructive sur le long terme ? A l'heure où plus de 10% de nos enfants sont en surcharge pondérale⁴, force est de constater que les mesures prises depuis une quinzaine d'années n'ont pas, en ce domaine, fait la preuve de leur efficacité. Ne devrait-on pas, dès lors, davantage penser aux bienfaits qu'un investissement global de promotion du sport pourrait entraîner ? Le sport, ce n'est pas uniquement le haut niveau. Au-delà de l'épanouissement personnel qu'il permet, c'est également une activité sociale et physique régulière. Ainsi, c'est l'un des piliers recommandés pour le maintien ou l'établissement d'une bonne santé.

"Gouverner c'est prévoir" avait déclaré le journaliste et homme politique français Émile de Girardin au 19^e siècle. N'est-il donc pas justement temps d'éviter de mesquines économies au profit d'une gouvernance de l'investissement qui permettrait, peut-être, d'éviter qu'un boomerang de dépenses bien plus considérables (en soins de santé, par exemple) ne nous revienne dans la figure d'ici quelques années ou quelques décennies ?

¹ Période exceptionnelle de forte croissance économique connue par les pays développés entre 1945 et 1973.

² Un "mini" centre pour l'élite sportive, en attendant mieux... in *L'Echo*, 06/03/2012.

³ Propos de J.-C. Marcourt recueillis par la RTBF Info, 07/03/2012.

⁴ L'obésité des jeunes persiste in *Le Soir*, p.7, 22/04/2010.





Suite en labourés majeurs: 2^{ème} partie

La beauté d'une saison cross réside notamment dans la diversité des sites des parcours, des conditions atmosphériques et des ambiances. Cet hiver 2011-2012 n'a pas fait exception et les contrastes n'ont pas manqué. Je vous invite à en découvrir le récit.



Gilles Emond

Wépion la gaillarde

En 2010, nous avions fait l'impasse sur le cross de Wépion pour cause de conflit de calendrier. Nous étions donc de retour en 2011 et notre première surprise était la découverte d'un parcours adapté. Si certains déploraient la disparition d'ornements tels que les haies de roseaux ou le bac à sable, d'autres se réjouissaient d'un parcours roulant qui préfigurait un tempo rapide. Les distances proposées étaient plutôt courtes, d'autant plus que les vérifications que permettent les GPS semblaient indiquer une surestimation. Ce bel enthousiasme était toutefois tempéré par le vent glacial qui soufflait sur le plateau de la capitale mondiale de la fraise : notre tente offrait heureusement un précieux refuge.

La période des examens dans le primaire et secondaire ne favorisait pas une participation abondante, mais c'est tout de même 61 dylois qui s'alignaient ce 11 décembre. Les résultats étaient de belle qualité et nos jeunes devaient se soumettre pendant les podiums à l'interview en direct du commentateur local : un exercice nouveau pour certains et un petit stress supplémentaire.

Nos jeunes réalisaient quelques beaux tirs groupés : chez les minimes avec Florian Colle (3^e) Gauthier Heroufosse (4^e) et Julian Pailos (5^e), chez les pupilles H avec Baptiste Heroufosse (2^e) et Manu Daman (3^e).

Géraldine Coulon, seule cadette, s'accrochait et devançait même Séverine André, seniore inscrite sur le cross court qui se courait simultanément. Maxime Delvoie nous gratifiait d'une très belle course : parti seul en tête, il prenait directement plus de 10 m au peloton et augmentait son avance au fil du parcours pour remporter une belle victoire. Emile Descamps, également parti très rapidement, payait ensuite ses efforts mais retrouvait de la vigueur pour finir au sprint et empocher la 4^e place. Dans

le cross scolaire, Tanguy Fontaine déployait habilement sa longue foulée pour terminer 2^e. Il pouvait aussi être satisfait d'avoir pris le meilleur sur les autres dylois du cross court, couru simultanément. Enfin, nous attendions tous avec intérêt le retour de Martin Delguste dans l'épreuve séniors : il s'agissait de sa première sortie après une longue blessure et c'est donc logiquement qu'il bouclait ses 8 tours à la 5^e place.

Bruxelles

Une semaine plus tard, la première épreuve de cross cup de notre challenge recueillait un succès limité auprès des dylois. Il faut dire que ce 18 décembre était aussi le jour de notre meeting indoor qui fut, comme vous le savez (cf. p. ??), un beau succès tant chez les jeunes que chez les perchistes. Quatorze participants portaient néanmoins nos couleurs à cette occasion : un coup de chapeau à Maxime Delvoie en cadets qui se plaçait 9^e d'un peloton de 58 partants, dans les points de la cross cup. La famille Antoine était également de la partie avec une 15^e place pour Gilles en minimes et Elise en cadettes.

Châtelet : étude virtuose

Le dimanche 15 janvier, c'est un tout autre décor qui nous attendait : c'est en effet la palette complète de ses talents que le coureur doit utiliser pour maîtriser prairie, sous-bois ou allée de parc en affrontant vrais et faux-plats, descentes abruptes et montées progressives, sans oublier le terrible raidillon ni le passage toujours acrobatique d'une rivière. Heureusement, les conditions climatiques plutôt agréables et sèches faisaient de ce rendez-vous incontournable un vrai plaisir.

Côté performances, Lisa Vanherentals (2^e) et Thibault Fontaine (3^e) montaient sur les podiums en benjamins. Baptiste Héroufosse était 3^e en pupilles hommes. Dans les tops 10 on retrouvait encore Géraldine Coulon (5^e) et Morgane Demey (9^e) en cadettes filles et



Tanguy Fontaine (6^e) et Sébastien Lemaire (7^e) en scolaires garçons. On notait enfin la très belle 7^e place de Vincent d'Harveng dans un cross court extrêmement spectaculaire et fort relevé.

Hannut en fanfare

La semaine suivante, les organisateurs de la cross cup avaient mis les petits plats dans les grands et sorti leurs plus beaux atouts. Le cross de Hannut accueillait, en effet, ce 22 janvier le championnat LBFA. De nombreux francophones n'avaient pas manqué le rendez-vous en dépit de cette date fort précoce dans le calendrier, qui plus est en fin de session dans l'enseignement supérieur. Le parcours, amélioré depuis l'année passée, offrait un mélange de vrais et de faux-plats agrémentés d'un petit raidillon spectaculaire... et éprouvant. Un bon vent et une pellicule de boue bien collante complétaient le cocktail relevé servi aux très nombreux participants venus de tout le pays et de même l'étranger. Une trentaine de dylois étaient présents.

Classés dans les 10 premiers, on retrouvait Emma Descamps (minimes filles nées en 2000), 7^e (6^e LBFA), Gilles Antoine, très beau 5^e chez les minimes nés en 2000, Jeff Kempeneers prenant la 10^e place, Elise Antoine en cadettes dames, 11^e du cross, 8^e francophone mais surtout 3^e cadette née en 1998 et qui montait à ce titre sur le podium. Tanguy Fontaine était 18^e de la course scolaire mais aussi 10^e francophone. En toutes catégories, cross court, Céline Mahée est 11^e de la course et 8^e francophone. Notons enfin Martin Delguste, pleinement de retour qui finissait 15^e francophone chez les séniors mais aussi premier espoir. Et une médaille supplémentaire pour son étagère !

Gosselies : le classique des classiques

Mouvement suivant d'un calendrier fort chargé en ce mois de janvier, Gosselies nous accueillait le 29 janvier sur un terrain gelé pour la première fois cette saison. Avec 66 participants, le CS Dyle était le club le plus représenté lors de ce 10^e cross de l'amitié organisé par le GOSP et nos athlètes trouvaient plus d'une fois le chemin du podium. Il faut dire que la fin du challenge cross approchait et les occasions de marquer des points n'étaient plus si nombreuses.

Chez les benjamins, Baptiste Lejeune et Ferdinand de Quirini finissaient deuxième et troisième au terme d'un sprint intense. Avalanche de deuxième places ensuite avec Baptiste Héroufosse (pupilles garçons), Anastasia Popelier (pupilles filles) et Simon Deslespesse (minimes garçons).

Géraldine Coulon prenait la 3^e place chez les cadettes dames tout comme Lisa van Den Bulcke en scolaires. Hélène Forêt est la première juniore, mais il faut bien avouer qu'elle était seule de sa catégorie au départ, ce qui n'enlève rien à son mérite.

Le plus beau doublé est venu des cadets garçons avec Mathieu Delespesse (le frère du minime) et Maxime Delvoie, respectivement premier et deuxième d'une course bien emmenée. Une fois n'est pas coutume, c'étaient les scolaires qui couraient en dernier. Tanguy Fontaine ne s'arrêtait pas à ce détail et terminait troisième d'une course fort relevée.

Malèves Sainte Marie : musique nouvelle

Le 5 février fut le dimanche plus froid de tout l'hiver. Heureusement, l'enthousiasme des 270 participants à la première édition de notre cross... ainsi que le vin chaud, la soupe et les saucisses étaient bien là pour réchauffer corps et esprits. En toute objectivité, il faut bien reconnaître que ce coup d'essai était un coup dans le mille (un petit auto compliment ne fait jamais de mal). L'organisation que nous avons mise au point pendant plusieurs mois a bien fonction-

né : tant le site prestigieux que le parcours unanimement apprécié, tout comme l'accueil administratif et extra sportif, ont fait le succès de cette première. La presse locale s'en est d'ailleurs fait largement l'écho. La co-organisation avec la Foulée Perwézienne, tout comme la forte implication de partenaires locaux tels le comité du quinze août, la commune de Perwez, ses écoles ainsi que les nombreux sponsors de l'évènement, étaient aussi de bonne augure pour le lancement de notre section Perwez en septembre 2012.

Si la température proche de -10 °C donnait à l'exercice un caractère particulier, le parcours avait été tracé pour le spectacle : montées et descentes alternaient avec un petit slalom dans le bois. La chance avait même été avec nous car un tronc d'arbre abattu venait pimenter le parcours en haut d'un petit raidillon : un vrai délice pour les amateurs !

Impossible de reprendre ici tous les beaux résultats. Vous étiez nombreux sur le site (environ 600 personnes) et avez pu les apprécier en direct. Soulignons toutefois les victoires de nos cadets, tant chez les filles que chez les hommes, avec Elise Antoine et Maxime Delvoie.



Dour : requiem

Dernière épreuve de notre challenge. Privé de l'attractivité des championnats LBFA et en pleines vacances de carnaval, il faut bien avouer que ce dimanche 19 février, le cross de Dour décevait quelque peu ses aficionados : la participation générale était beaucoup moins importante que les autres années et peu ou pas d'étrangers pour rehausser le niveau. Treize dylois avaient fait le déplacement.

La température était néanmoins redevenue quasi clémente (5 °C) et le parcours légèrement redessiné était beaucoup plus roulant... si l'on excepte le terrible raidillon à mi-parcours qui fait toujours les délices des caméras de télévision et l'angoisse des coureurs les plus aguerris.

Epinglons la très belle 5^e place de Maxime Léonard (pup hommes). Gilles Antoine (min H) finissait 4^e à 3 secondes du podium : remarquable pour un minime première année. Sa sœur, Elise Antoine (Cad F), réalisait la performance de la journée avec une troisième place au terme d'une course exemplaire.

A l'heure où j'écris ces lignes, quelques athlètes sont en route pour Ostende et le championnat de Belgique. Nous n'avons pas repris cette épreuve dans notre challenge car elle tombe toujours fort tard dans la saison, sans compter le déplacement important. Les résultats de notre challenge ont été proclamés lors du souper annuel : si le nombre de classés a légèrement diminué par rapport aux autres années, il faut se réjouir du nombre total de participants aux cross (plus de 185). L'évolution est remarquable en cadets et en scolaires. C'est une belle promesse d'avenir alors que les regards se tournent à présent vers la piste.



Compétition Indoor du CS Dyle

La première compétition 'indoor' organisée par le CS Dyle en 2010 était une réussite et le millésime 2011 n'a pas fait exception. En effet, pour la deuxième année consécutive, le CS Dyle a ouvert le bal des compétitions comptant pour le challenge BPM (Benjamins – Pupilles – Minimes) du Brabant Wallon en ce dimanche 18 décembre 2011.



Jean-Marc Leduc

Challenge BPM du Brabant Wallon

Comme l'année dernière, nous organisons deux compétitions en parallèle. La salle H1 accueillait trois épreuves pour nos jeunes athlètes : le sprint (40 m), le saut en hauteur et le lancement du poids, alors qu'en salle H2 se déroulaient des concours de saut à la perche.

Les deux compétitions se sont déroulées à merveille et ont remporté un franc succès d'affluence et de performances. Je me cantonnerai à vous faire un compte rendu des épreuves de sprint des BPM, mais je ne résiste pas à vous (re)signaler que le concours de perche s'est vu gratifié d'un record du meeting avec une barre franchie à plus de 5 mètres (**5 m 02** exactement) par le tout jeune, mais très prometteur, athlète **Arnaud Art** (junior du club de Hannut).

Mais revenons à l'objet de cet article, la compétition des grands champions, je veux parler des benjamins, pupilles et minimes filles et garçons. Même si, pour nous (les adultes), les trois catégories sont composées de jeunes enfants, il y a des différences assez significatives entre les trois catégories d'âges. Les attitudes, les habitudes, la gestion des émotions, etc., témoignent, chez les plus grand(e)s (les minimes) déjà, d'un certain savoir faire. Certain(e)s même affichent une expérience forte de plusieurs compétitions à leur actif. A l'opposé, chez les plus jeunes (les benjamins et benjamins), il y a, en général, beaucoup plus de fébrilité. L'émotion étant parfois si forte qu'elle paralyse l'un ou l'autre (filles et garçons d'ailleurs) et c'est pétrifiés qu'ils se présentent au départ de leur course. Pour les plus émotifs, c'est parfois un refus devant l'obstacle. Mais qu'ils se rassurent, il n'y a pas de déshonneur à cela, c'est le métier qui rentre. A côté de cela, il y a ceux qui n'ont pas froid aux yeux et n'attendent qu'une seule chose, c'est d'en découdre avec leurs adversaires mais néanmoins amis. Ils ont déjà des attitudes (pour ne pas dire des manières) de grandes vedettes du sport. C'est réellement mignon à voir.

Mais j'écris, j'écris et le temps passe ! Nous voici déjà à l'heure des premières séries de sprint sur 40 m. Comme l'année dernière, j'étais chargé d'aider le starter ("la" starter en l'occurrence) à la mise en place des athlètes sur la ligne de départ et de nous assurer que chacun prenne place dans le couloir qui lui a été attribué. J'en profitais aussi pour rappeler (voire apprendre) la procédure de départ, la séquence des ordres du starter, la "bonne" position de départ, l'obligation de bien rester dans son couloir et de courir jusqu'à la ligne d'arrivée* et mille autres petits détails qui (je l'espère) en feront de grands spécialistes du sprint.

La première question importante chez les pupilles était d'ordre logistique : "le départ, avec ou sans starting-blocks" ? Rappelons que le règlement stipule que les benjamins ne peuvent PAS utiliser les starting-blocks, que les minimes sont obligés de les utiliser, et que les pupilles ont le choix.

Qu'ils partent debout ou en start, je rappelle brièvement les bonnes positions, les ordres de départ, et nous voilà prêts pour les premières séries. Ce ne sont pas moins de 185 athlètes qui se présenteront au départ des 39 séries qualificatives.

Autre détail à vous préciser (inhabituel soulignons-le chez les cadets et scolaires), certains enfants ont peur du bruit du revolver utilisé par le starter. D'où un dilemme existentiel chez certains jeunes : "J'utilise les mains pour me boucher les oreilles ou comme appui pour le départ ?" Mhmm, pas facile à trancher comme décision ! Toutes ces modalités pratiques étant accomplies, il ne reste plus qu'à courir le plus vite possible.

Les benjamins ouvrent les qualifications et 7 séries se succèdent dans de très bonnes conditions. Il faut rappeler que nous avons changé l'acheminement des athlètes jusqu'au départ : nous avons la chambre d'appel, la zone de transfert, la zone d'attente et le départ. Les athlètes étaient accompagnés depuis la chambre d'appel jusqu'au départ par des athlètes confirmés ou en passe de l'être. J'en profite pour remercier, au passage, Cédric, Fanny, Morgane et Florine qui se sont acquittés de cette tâche avec sérieux et grande efficacité. Dans la foulée des benjamins, les pupilles filles prennent place et nous offrent 6 séries, elles-mêmes suivies des minimes filles avec 7 séries.



Il nous faut attendre que les concours de poids et hauteur s'achèvent avant de pouvoir lancer les séries de 40 m sprint des garçons. A 15 h 20, ils sont prêts. Les séries des garçons commencent par la catégorie minime avec 6 séries qualificatives. Les benjamins enchaînent leurs 7 séries et les pupilles terminent les qualifications par 6 séries.

A raison de 4 à 5 athlètes par course, nous avons un plateau assez bien équilibré entre les catégories filles et garçons, soit entre 29 et 33 jeunes par catégorie. Retenons que ces séries ont permis d'enregistrer de très bons chronos. Ainsi, chez les filles, le meilleur temps qualificatif en benjamins est de 6"95. Il descend logiquement à 6"69 chez les pupilles et à 6"13 chez les minimes. Les garçons ne sont pas en reste et affichent de très bons chronos également : 6"82 en benjamins, 6"67 en pupilles et 6"18 en minimes. Vous constaterez également que même si globalement les meilleurs chronos garçon sont un peu plus performants que ceux des filles, dans ces catégories d'âges, il n'est pas rare que des filles courent plus vite que les garçons. J'en veux pour preuve que les minimes filles établissent le meilleur chrono tous athlètes confondus.

Avec à peine dix minutes de retard sur l'horaire (ce qui est une performance dans les meetings d'athlétisme, croyez-moi) nous débutions les six finales.

Les minimes garçons ouvrent le bal. Le CS Dyle remporte sa première médaille d'or (et meilleur chrono du meeting) grâce à **Florian Colle** qui gagne sa course en 6"03 devant les athlètes du CABW (Nivelles) et USBW (Waterloo & Braine). Notons le bon chrono également de **Lucas Maggiolini** en 6"53. A quelques minutes d'intervalle, c'est au tour des pupilles garçons. La finale se gagne en 6"60 (USBW) mais notre athlète (**Arthur Pinter**) se hisse sur la troisième marche du podium et **Mathis Demey** se classe 5^e en 6"90. Et de deux médailles ! L'organisation du planning est quelque peu chamboulée par les épreuves qui se chevauchent. Ainsi, la troisième finale est celle des pupilles filles où nous retrouvons **Zoé Monin** qui prend la deuxième place en 6"88 derrière une athlète de l'USBW victorieuse en 6"64. **Zoé Delos** termine 5^e en 7"15. Tout s'enchaîne et se déroule comme du papier à musique bien huilé (tiens, j'ignorais qu'ils étaient huilés !).

Les benjamins prennent place pour cette quatrième finale. C'est encore une athlète de l'USBW qui s'impose en 6"97. Sophie Descamps termine 5^e en 7"64, mais rappelons que trois ans séparent les deux athlètes et, à cet âge, c'est énorme. Nous restons en catégorie benjamin, mais garçon cette fois, pour notre plus grand plaisir puisque c'est **Jean-Baptiste Lejeune** (un dylois) qui gagne sa finale en 6"80 pour l'accompagner sur le podium, **Ferdinand De Quirini** se place 3^e sur la ligne d'arrivée en 6"99. Ce sont les minimes filles qui terminent les finales du 40 m sprint. La course est encore remportée par le CS Dyle en la personne de **Céline Gautier** qui lâche un chrono canon de 6"09 vraiment pas très loin du meilleurs chrono garçon (Florian en 6"03) et constitue la meilleure perf fille de la journée. **Lara Patris** monte sur la 3^e

marche du podium et signe un chrono de 6"40. Toutes ces finales nous rapportent 7 médailles dont 3 en or.

Quarante-cinq courses plus tard (39 séries et 6 finales), nous sommes ravis des prestations de qualité et du bonheur que tous ces jeunes nous ont offerts en cet après-midi de décembre. Il ne m'est pas possible de citer tous les athlètes dylois qui ont pris part à la compétition, mais ils doivent savoir que nous sommes très contents de leur participation et très fiers de leurs performances.

Je ne termine pas cet article sans remercier tous les bénévoles et spécialement les parents qui sont venus assez nombreux nous aider à la mise en place dès 9 h du matin et sont restés pour le rangement jusqu'à 21 h.

Je nourris l'espoir que les enfants, leurs parents et autres spectateurs ont eu autant de plaisir que j'en ai eu à vivre ce bel événement !

* Ne riez pas, ça peut arriver à tout le monde ! J'en ai pour preuve que moi-même (j'ai honte à l'avouer) il y a quelques années, lors d'un 60 m en salle à Fléron, après 50 m de course, j'ai confondu les lignes et pensais être déjà arrivé. Je me suis "cassé" pour gagner encore les quelques petits centièmes qui peuvent faire la différence, et j'ai vu tout le monde me dépasser comme des balles de fusil... Pas fier ! mais bon, ça peut arriver !

La Perche de la Dyle



Luc Joannes

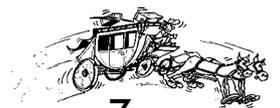
Pour la seconde année, la **Perche de la Dyle** était organisée à la mi-décembre au Complexe Sportif de Blocry en parallèle à la manche du Challenge BPM du Brabant Wallon. Cette première compétition hivernale permet à beaucoup d'athlètes de reprendre quelques repères en musique avant d'entamer le mois de janvier, traditionnellement réservé aux championnats LBFA. Cette compétition se veut une fête du saut à la perche ouverte à tous, y compris les débutants chez qui des vocations peuvent naître.

L'équipe de bénévoles avait encore le succès de l'année dernière en tête. Autant dire que tout était à nouveau parfaitement en place pour sauter à la perche en toute sécurité (cela s'est avéré bien utile).

Les inscriptions ont été lancées un mois avant l'événement en priorité aux clubs de la LBFA. Le résultat est assez impressionnant : plus de 50 perchistes de la LBFA se sont inscrits via le site du club, de quoi donner le tournis à Nathalie. Il a cependant fallu donner priorité aux 45 premiers inscrits. Une athlète de Tirlemont et 3 Luxembourgeois sont venus compléter le plateau. Les 49 athlètes ont été répartis sur 3 concours.

Dans le premier concours, la sensation a été créée par **Florian Colle** qui gagne le concours avec 2 m 90. Encore minime, il bat à 4 reprises le record du club sous les yeux de Thomas Bock qui se voit détrôné de son plus vieux record du club (1995). Florian est ainsi récompensé pour sa régularité à l'entraînement, mais aussi pour son opiniâtreté à toujours s'améliorer. La barre des 3 mètres est proche. Le succès de Florian donne des idées à d'autres. **Jules Decamps** (Cadet) pulvérise aussi son record de 30 cm avec 2 m 72 et prend une superbe seconde place dans le concours. **Marie Joannes** (Cadette) franchit 2 m 47 avant d'échouer à une barre record à 2 m 62. Elle termine à la 4^e place. **Fanny Savary** (Cadette) bat aussi son record avec 2 m 17 (9^e). La barre suivante était certainement à la portée de Fanny. Ce n'est que partie remise. **Jean-Guillaume Lahaye**, qui a effectué un des sauts les plus spectaculaires (à voir sur *You Tube*) de la journée, atteint également 2 m 17.

Le second concours est aussi gagné par un local. Avec 3 m 47, **Simon Berteau** a été à deux cheveux de



son record (3 m 61). De quoi laisser présager une bonne saison estivale. **Mathieu Delandmeter** (7^e - Scolaire) et **Christophe Lejeune** (9^e) franchissent la barre à 3 m 02. Pour Mathieu, pourtant blessé, cela constitue aussi un record mais ne reflète que partiellement les progrès effectués cet hiver. Enfin, **Sophie Delguste** (Scolaire), encore la tête dans les examens, a tout de même réussi à franchir 2 m 72 avant d'échouer à 2 m 87. Le concours Dames a été gagné à 3 m 32 (record féminin de la salle) par **Mathilde D'Otreppe** (AC Dampicourt), une habituée de cette salle puisqu'elle traverse régulièrement les collines Ardennaises pour s'y entraîner.

Dans le concours final, on espérait que la barre des 5 mètres soit franchie. On n'a pas été déçu puisque **Arnaud Arts** (FC Hannut) franchit 5 m 02 à son troisième essai. Ce record de la salle peut être considéré comme un exploit. Il faut savoir que la longueur de la salle ne permet pas à Arnaud de prendre un élan complet. Dans le même concours, **Thomas Bock** termine 7^e avec 3 m 92. Petite déception pour Thomas mais, comme il l'a dit dans la presse, les sensations reviennent avec des perches de plus en plus rigides. De quoi envisager de chatouiller cet été son record à 4 m 40.

Il faut aussi souligner la présence des officiels qui, pendant les 7 h 30 de concours, ont donné un tempo idéal, aidés pour cela par des montants flambant neufs. Cette année aura aussi été celle d'une découverte. Ecarté du sautoir pour cause de blessure, Bernard Nysten a pris le micro et a assuré la présentation des athlètes pendant le dernier concours. L'année prochaine, une sonorisation digne de ce nom devra être prévue pour assurer une animation, cette fois, préparée.

Comme l'année dernière, un système vidéo permettait au public, aux athlètes et à leurs entraîneurs de revoir chaque saut au ralenti, de quoi permettre quelques réglages techniques.

Le système vidéo, les T-shirts et les récompenses, ont été offerts par les sponsors que nous nous permettons de remercier chaleureusement.

Enfin, à titre personnel, je désire remercier le comité du club qui s'est investi dans cette organisation, ainsi que les bénévoles, perchistes et non perchistes, qu'il est impossible de citer ici. Vous avez fait, d'une idée, une fête du saut à la perche et de l'athlétisme appréciée par tous les athlètes.

Bilan de la saison indoor 2011-2012



Tawfik Matine

Une piste indoor à Louvain-La-Neuve : voilà des mots qui laissent rêveur !

Cela fait bientôt sept ans que je traverse la Belgique pour participer à des compétitions indoor. J'ai fait mes débuts sur 60 m à treize ans, dans la salle de Dour, accompagné par Jérôme, Jean-Marc et notre coach Alain (qui pour la petite histoire m'avait fichu une peur bleue en réalisant un temps d'à peine 1 centième de seconde de plus que moi !) et je sors tout juste d'une saison d'hiver bien chargée (6 sorties au compteur). Sur plus d'une trentaine d'aller-retours jusqu'à Gand avec Alain (soit deux heures de route, ça laisse le temps pour papoter), je ne crois pas me souvenir d'un trajet où nous n'avons pas évoqué le souhait d'avoir une piste indoor plus près de chez nous.

Pourtant, la nouvelle est tombée ce mardi matin : Louvain-La-Neuve aura sa piste indoor, comme pour couronner une saison d'hiver particulièrement riche en performances.

Moins populaire que l'outdoor, l'indoor a cependant ses adeptes. Aidés par un stage de préparation à la mer et des conditions météo très favorables (c'est-à-dire peu de neige), nous avons été très nombreux à nous rendre à Gand pour courir et sauter. Les coureurs de haies du groupe de Fayçal furent parmi les plus présents avec Zoé Brahy qui impressionne dès la première compétition avec un 9"34 sur 60 m haies, qui se transformera à l'issue de la saison en un magnifique 8"88 (record du club scolaire) lors des championnats LBFA dont elle ressort deuxième (et Zoé n'est qu'en scolaire première année !). Dans la même discipline, mais en cadettes, Odile Joblin devient championne LBFA avec 9"52. Elle bat également le record du club en longueur avec un saut à 4 m 94. D'autres belles performances pour les hurdleuses cet hiver, avec Shannon Heenan (9"81, cinquième LBFA), Lorella Barzotto (finaliste LBFA) et Flo-



rine Croquet. Côté masculin, en haies, Maxime Missa améliore fameusement son record en 8"37 et termine cinquième de Belgique en junior.

Chez les séniors, Thomas Bock et Simon Berteau ont réalisé respectivement 9"58 et 9"38. Ces deux athlètes se sont également distingués en perche avec un 4 m 20 pour le premier et 3 m 60 pour le deuxième. Toujours à la perche, notons que Marie Joannes n'a pas cessé de progresser en établissant un nouveau record du club avec 2 m 90. Marie, qui n'est également qu'en cadette première année, décroche la troisième place LBFA et la sixième de Belgique.

Dans la même catégorie, Fanny Savary passe la barre à 2 m 40 (record personnel) et Sophie Delguste, en scolaire, réussit 2 m 80 et termine quatrième LBFA.



Pour continuer sur les sauts, en hauteur, Lois Makena a marqué les esprits aux championnats LBFA toutes catégories en passant une barre à 1 m 98, ce qui lui vaut une médaille d'argent. Alicia Chevalier en longueur a, quant à elle, réalisé son meilleur saut à 5 m 02.

Énormément de belles performances dans le sprint plat : parcou sans faute pour Thibaut Sandron, champion de Belgique scolaire sur 60 m et vice-champion sur 200 m, avec 7"23 et 23"05. Thibaut est l'un des sprinters les plus prometteurs du CS Dyle. Véronique Trussart est l'autre grande médaillée du 60m. Elle arrive troisième aux championnats de Belgique juniors-espoirs, dans un temps de 7"96. Le même jour, elle bat son propre record du club du 200 m en 25"82.

Cédric Tercelin a été notre plus grand représentant en sprint cet hiver avec non moins de 7 compétitions dans les jambes et une progression époustouflante de presque 2 secondes sur 400 m ! Il termine la saison avec un très beau 51"79. Il a également amélioré son temps sur 60 m, 200 m et 300 m. Nous attendons tous avec impatience de le voir en 400 m outdoor.

Benjamin Matteredne a également fait preuve d'une excellente forme sur 60 m en 7"21 et sur 200 m en 22"89, nous attendons également son grand retour sur le tour de piste en été.

Tawfik Matine s'est concentré sur le 400 m et a effectué une progression régulière pour terminer avec un nouveau record du club indoor en 50"12.

Séverine André et Florence Gathon se sont également bien démarquées sur le sprint, en plus d'avoir participé aux deux championnats de relais.

Les cadets-scolaires n'ont pas manqué non plus sur 60 m et 200 m. Citons Alexiane Patris, Géraldine Coulon (4^e LBFA sur 200 m), Marion Fôret, Laura Sana, Elodie De Busscher, Estelle Nysten et, chez les garçons, Jérémy Savary (cinquième LBFA sur 200 m), Tim Orval, Jules Decamps et Gabriel Depré (sur 400 m). Ils ont tous été particulièrement réguliers dans leurs résultats. Bravo à eux !

En juniors, Jonathan Pierre, alias "20-20", a réalisé un temps



de 8"08 sur 60 m et de 55"70 au 400 m. Nous espérons tous le voir descendre dans les 7 secondes l'année prochaine.

Terminons cette liste de performances individuelles en félicitant Martin Delguste et son excellente prestation sur 1.500 m. Il termine 4^e aux championnats de Belgique TC et deuxième aux juniors-espoirs, avec un nouveau record indoor à 3'58"49.

Et, enfin, le CS Dyle s'est plus que défendu dans les relais, aussi bien féminins que masculins. L'équipe dames, composée de Véronique Trussart, Séverine André, Florence Gathon et Odile Joblin, bat le record du club du 4x200 m avec un temps de 1'46"79, ce qui leur vaut une dixième place aux championnats de Belgique. Nouveau record du club également pour les hommes qui terminent quatrièmes dans ces mêmes championnats. Le temps est de 1'30"92 pour Tawfik Matine, Benjamin Matteredne, Cédric Tercelin et Thibaut Sandron. Grâce à des passages un peu mieux contrôlés, nous avons réussi à battre le CABW qui nous avait soufflé la troisième place aux championnats LBFA.

En somme, une saison d'hiver remplie de records et de belles performances, très prometteuses pour l'été à venir. Bravo à tous ceux qui sont venus en compétition. Nous espérons vous voir encore plus nombreux en 2013 !



Alberto Juantorena: "El Caballo"

Surnommé "El Caballo" (le cheval) en raison de son ample foulée, le Cubain Alberto Juantorena est le premier, et le seul à ce jour, à avoir réussi l'impossible doublé 400m-800m aux jeux Olympiques. A l'image du champion allemand Rudolf Harbig quarante ans plus tôt, il a dominé ces deux épreuves très délicates à combiner, malgré le fait que de nombreuses blessures l'ont vraisemblablement empêché d'aller jusqu'au bout de lui-même.



par Vincent Spletinckx

Alberto Juantorena Danger est né en décembre 1950 à Santiago de Cuba. Jeune, il se destine davantage à la pratique du basket-ball où, grâce à sa stature imposante (84 kg pour 1 m 89), il s'illustre dans les rangs de son équipe universitaire de La Havane. Pourtant, son destin bascule lorsque, dans le courant de l'année 1970, l'entraîneur polonais Zygmunt Zabierkowski le remarque. Cet ancien coureur de 400 m qui vient d'offrir ses services à l'athlétisme cubain après avoir passé quinze années à entraîner l'équipe internationale polonaise, l'encourage à effectuer quelques tests en sprint. C'est ainsi qu'Alberto, des chaussures de basket aux pieds, couvre son premier tour de piste en 51" à peine alors qu'il n'a pas encore fêté son vingtième anniversaire.

Premiers pas olympiques

Malgré ce résultat encourageant, il faut quelque temps avant que Zabierkowski ne parvienne à convaincre le jeune Cubain d'abandonner définitivement les paniers pour s'adonner entièrement à la pratique athlétique. Doté d'aptitudes physiques peu communes et d'une grande discipline de travail, Alberto progresse rapidement. Il fait également preuve d'une intelligence tactique en course qui lui permet de décrocher son billet pour les Jeux de Munich en 1972. Très constant, il porte son record personnel à 45"94 sur 400 m et se hisse en demi-finale de l'épreuve. Là, manquant encore un peu de résistance, il faiblit (46"07) et manque, pour quelques centièmes, une place en finale olympique.

Qu'à cela ne tienne, Juantorena a acquis une précieuse expérience. S'il continue à s'entraîner en priorité sur le tour de piste, il s'essaie également sur 800 m et acquiert ainsi la résistance qui lui faisait encore défaut. En 1973, il remporte l'ensemble des épreuves de sprint auxquelles il participe, devançant même le Britannique David Jenkins (champion d'Europe à Hel-

sinki en 1971) aux Jeux universitaires de Moscou en 45"36. L'année suivante, après une impressionnante série de performances, il surprend en portant son record personnel à 44"7 (chrono manuel) à Turin, ce qui constitue la meilleure performance mondiale de la saison*. Pourtant, sa puissante musculature lui joue des tours. En décembre et en janvier, il doit subir une double opération au métatarse du pied gauche. Ce n'est donc qu'après plusieurs mois d'arrêt total qu'il entame la saison 1975. Cela ne l'empêche cependant pas, en 44"80, de décrocher une belle médaille d'argent aux Jeux panaméricains de Mexico derrière l'Américain Ronald Ray, auteur d'un excellent chrono de 44"45.

L'impossible doublé

En 1976, aux Jeux de Montréal, Alberto Juantorena s'aligne courageusement tant sur 400m que sur 800m. Si le boycott de plusieurs pays africains, et par voie de conséquence du grand favori du 800m, le Kenyan Mike Boit, favorise le Cubain, ce dernier n'en a pas pour autant course gagnée. Manquant d'expérience sur la distance, malgré un très prometteur 1'44"9 quelques semaines auparavant, il décide de jouer le tout pour le tout en prenant, dès le départ, les devants de la course. Etirant son immense foulée, il boucle le premier tour en 50"8 et, peu à peu, décroche l'Américain Rick Wolhuter. Juantorena l'emporte avec près de trois mètres d'avance et améliore le record mondial (1'43"47), malgré l'excellent retour de notre compatriote Ivo Van Damme (Cf. *Dyligences* n° 34 de décembre 2007) qui arrache la médaille d'argent en 1'43"86 (chrono qui constitue aujourd'hui encore le record national belge).

Quatre jours plus tard, Alberto s'aligne en finale du 400 m. Dès le départ, le petit et vélocé Américain Fred Newhouse tente son va-tout. Conscient que sa seule chance consiste à prendre le grand cubain de vitesse, il couvre les premiers 200 mètres en 21"1. Au passage des 300 m, couverts en 31"8, il conserve deux mètres d'avance. Dans la dernière ligne droite, il résiste longtemps au retour de Juanterona, mais ce dernier fait parler sa puissance et le passe irrésistiblement dans les derniers mètres : 44"26 contre 44"40. Alberto



Juantorena devient ainsi le premier athlète à réaliser le difficile et délicat doublé 400-800 aux jeux Olympiques. Avant lui, seul le champion allemand Rudolf Harbig, recordman mondial des deux distances à la fin des années 1930, aurait pu prétendre à pareil exploit, mais la seconde guerre mondiale, où il laissa la vie, en décida autrement.

Cette performance sur le tour de piste a donné des ailes au Cubain. Elle constitue alors le meilleur chrono jamais réalisé au niveau de la mer (comparable aux 44"1 manuels de l'Américain Wayne Collett à Eugene en 1971) et la troisième performance mondiale de tous les temps derrière Lee Evans (43"86) et Larry James (43"97), les premiers à avoir brisé le mur des 44 secondes en finale des Jeux de Mexico, huit ans plus tôt. Pourtant, "El Caballo" (le cheval) comme le surnomment ses compatriotes en raison de son énorme compas, ne parviendra jamais à faire mieux, même si, à son tour, il tente sa chance contre le record d'Evans en altitude. A Cali, en Colombie, il est crédité de 44"27 en 1978.

Une figure emblématique

Alberto Juantorena acquiert rapidement le statut d'icône nationale. Il devient une figure emblématique d'un régime cubain qui, malgré ses nombreuses dérives et défaillances, a mis, dès l'arrivée au pouvoir de Fidel Castro en 1959, l'accent sur l'éducation physique et le sport. En quelques années, le budget qui y est consacré est décuplé aidant ainsi la petite île des Caraïbes à briller lors des grands rendez-vous internationaux, mais permettant également au plus grand nombre d'accéder à une pratique régulière du sport. Juantorena n'avait donc pas entièrement tort lorsqu'il dédia ses victoires olympiques à la révolution cubaine.

Domination sur le double tour de piste

Entre temps, Alberto s'est à nouveau concentré sur le double tour de piste. En août 1977, aux Universiades de Sofia, il porte, sans grande concurrence, son propre record mondial à 1'43"44. A l'occasion de la Coupe du Monde organisée à Düsseldorf début septembre, un duel épicé l'oppose au Kenyan Mike Boit. Quelques jours après une première belle empoignade remportée par le Cubain à Zurich en 1'43"6, Boit attaque Juantorena dans la dernière ligne droite. Le duel demeure longtemps indécis. Ce n'est que dans les vingt derniers mètres que la puissance et la vitesse du champion olympique font la différence : 1'44"04 contre 1'44"14. Les deux hommes ont couvert le dernier tour en 51"7!

Le lendemain, quelque peu fatigué, Juantorena s'aligne au départ du 400 m. Au couloir extérieur, apparemment distrait par les bruits d'un avion et des caméras, il n'entend pas correctement les instructions du starter et part nettement plus lentement que ses adversaires. Pointé en 12"8 au premier cent mètres, il ne parvient pas à refaire l'ensemble de son retard et doit se contenter d'une troisième place en 45"83 derrière l'Est-Allemand Beck et le Polonais Podlas. Toutefois, les officiels acceptent la réclamation déposée par la fédération cubaine et la finale est recourue le lendemain matin. Cette fois, le champion olympique ne manque pas son départ et, malgré une prudente mise en action, l'emporte de peu (en 45"36) devant Beck et l'Américain Taylor.

Changement de priorités

A la fin des années 1970, des blessures récurrentes mettent progressivement fin à la domination d'"El Caballo" sur ses deux distances de prédilection. Il est tour à tour devancé par les Américains Darden et Robinson aux Jeux panaméricains de 1979. De plus, il voit, en la personne de Sebastian Coe, apparaître un adversaire de taille sur le 800 m. Marié à une ancienne gymnaste, père d'une petite fille et très affecté par le décès de son entraîneur avec lequel



il entretenait une véritable relation d'amitié, le champion cubain se fixe de nouvelles priorités dans la vie. Il est néanmoins présent aux Jeux de Moscou en 1980 pour défendre son titre sur 400 m. Même s'il n'a plus la forme éblouissante de Montréal, Juantorena termine cependant à une honorable quatrième place en finale dans le temps de 45"09. Il devance d'un souffle notre compatriote Fons Brijdenbach (déjà quatrième à Montréal). C'est néanmoins un coup du sort qui décide de la fin de sa carrière athlétique. En 1983, lors des premiers championnats du monde organisés à Helsinki, il heurte la lice et se foule la cheville.

Une vie au service du sport

Alberto Juantorena a alors 32 ans. Il décide toutefois d'effectuer sa reconversion au sein du monde athlétique et sportif. En 1984, il devient vice-ministre des sports à Cuba, prenant ainsi en charge la condition physique de ses compatriotes par le biais de nombreuses compétitions sportives destinées à encourager les vocations et découvrir de nouveaux talents. Si Alberto occupe également une fonction au sein du comité olympique de son pays, il n'en est pas moins président de la commission des athlètes de l'IAAF. Marié une seconde fois et père de cinq enfants, Alberto Juantorena continue à entretenir sa forme physique. Il court régulièrement et apprécie particulièrement les randonnées en montagne.

Bien que de nombreuses blessures aient haché sa carrière sportive, l'empêchant vraisemblablement d'exploiter pleinement son potentiel, cet homme "courtois et charmant" n'en demeure pas moins l'auteur d'un improbable et difficile doublé athlétique qui fait de lui l'une des grandes figures de l'histoire olympique.

* L'IAAF ne reconnaît exclusivement les performances de sprint enregistrées au chronométrage électronique qu'à partir de 1977.





Super souper et merci André

Le souper annuel a retrouvé sa place dans le calendrier 2012, pour fêter les athlètes qui se sont distingués et remercier leur encadrement. Pour l'occasion, les barbecues ont fait leur "entrée" pour apporter un peu de chaleur dans nos assiettes.



Jocelyne Burnotte

De la chaleur, il y en eut beaucoup dans l'accueil qui fut réservé à André Scarniet, le compagnon inséparable de notre président Emile Buffin. Séquence émotion et applaudissements très nourris pour celui qui a consacré la moitié de sa vie comme dirigeant du CS Dyle. L'échevine des sports Annie Galban a rappelé la rapidité et la minutie avec laquelle André préparait ses dossiers de demandes de subsides. Accompagné de sa non moins fidèle épouse Claudine, plus ému qu'il ne le laissait paraître, son discours fut nettement plus bref que celui de son bras droit. Il passe la main officiellement en tant que trésorier à Pierrot Maggiolini.

Mais nul doute qu'il sera présent pour fêter les 40 ans du club le 22 septembre prochain. Emile Buffin a rappelé cette date importante et a lancé un appel aux candidatures pour étoffer le staff des dirigeants. Car le nombre des inscrits ne cesse de croître et les projets de collaboration avec la localité de Perwez arrivent au bon moment. D'autant que la rénovation de la piste est reportée à l'année prochaine (si tout va bien). Pour résumer, l'école d'athlétisme compte, à ce jour, 230 élèves, encadrés par dix moniteurs. Au niveau du club, 470 dossards sont déjà rentrés et le staff des entraîneurs s'est bien étoffé, puisqu'ils sont 25 aujourd'hui.

Ce samedi 3 mars, plus de 170 couverts ont été servis par l'équipe de cuisine bien connue des habitués. Si les plus jeunes sont sagement rentrés chez eux après le dessert, d'autres se sont lancés sur la piste "noire" où Séverine André montra sa très grande forme. Le DJ professionnel, Paulo, sut maintenir cet entrain jusqu'à une heure du matin. De nombreux athlètes sortaient d'un championnat de Belgique indoor, ramenant les premières médailles de l'année. Martin Delguste, 2^e, et Véronique Trussart, 3^e, ont confirmé le jour même les espoirs placés en eux par les édiles communaux lors de la remise des trophées sportifs. Ce que l'échevine se plut à rap-

peler.

La tombola fut un grand succès, le repas fut très apprécié, la buvette et la cuisine tournèrent comme sur des roulettes, de nombreux bénévoles vinrent donner un coup de main là où il fallait, et l'ambiance était excellente. Comme d'habitude...

La saison 2012 est lancée, bonne chance à toutes et à tous !





Le repos bien mérité d'André

Il était toujours là, répondant à toutes les sollicitations, tantôt officielles dans nos meetings et dans beaucoup d'autres, tantôt en tant que responsable des caisses dans nos organisations festives, des réservations au Blocry et de beaucoup d'autres choses. André Scarniet, notre trésorier depuis plus de 20 ans, a décidé de passer la main et de jouir d'un repos bien mérité.



Jean-François Masson

C'est en 1932, à Baisy Thy, que naît le petit André. Enfant de la seconde guerre mondiale, il fait des études d'expert-comptable et entre à l'Union Minière qui deviendra plus tard la Belgo Nucléaire.

Il rencontre Claudine, sa future femme, avec laquelle il fonde une grande famille de huit enfants, quatre filles et quatre garçons.

Arrivé à Ottignies en 1970 au quartier de la montagne de Stimont, Christian, son premier fils, commence à courir en participant à des compétitions inter-scouts, entraînant dans son sillage son jeune frère Alain.

Ces compétitions prenant de l'importance, trois personnes décident de fonder un club pour mieux encadrer ces jeunes athlètes. C'est ainsi que le CS Dyle est né.

Christian Scarniet s'y inscrit, suivi 6 mois plus tard par Alain, son frère en culotte courte (Eh oui, "Coachy" a dû attendre ses 10 ans avant de pouvoir s'inscrire).

Entre-temps, Emile Buffin, notre président actuel, entre dans le club suivi par André qui, ayant deux enfants inscrits, décide d'apporter une partie de son temps à cette nouvelle entité en en devenant le secrétaire. De ce fait, il participe à la rédaction des statuts du club lorsque ce dernier devient une ASBL.

Déjà à cette époque, le trésorier, qui n'y connaît pas grand-chose en comptabilité, demande à André, spécialiste en ce domaine, de l'aider, ce que celui-ci fait bien volontiers. La voie était tracée !

Au début, le club compte une vingtaine d'athlètes. Les entraînements se déroulent sur la piste du Christ Roi mais, comme pour toute structure qui se met en place, il faut trouver des sous.

Pour cela, notre jeune secrétaire ainsi que les autres responsables organisent des tombolas et participent avec les athlètes à des ventes d'autocollants à vélo le samedi après l'entraînement.

Membre du comité de la foire commerciale d'Ottignies, il y participe avec le club en tenant les buvettes (ce qui apportera la base financière du club) et en recherchant des sponsors afin de fournir et fabriquer le premier journal du club qui était imprimé, plié et agrafé à la main.

Les festivités n'étant pas en reste, tous les membres de l'équipe, aidés par leurs épouses, organisent et préparent des soupers en fabriquant quasiment tout eux-mêmes.

Un autre fait d'armes d'André est d'avoir, avec l'un de ses collègues, réalisé le logo du club. Ce logo qui est encore utilisé aujourd'hui.

Le club grandissant, à la fin des années 1980, il prend le poste de trésorier et participe à la création de l'école d'athlétisme.

Toujours présent dans les instances supérieures, il était là lors de l'éclatement de la LRBA en deux ailes et a lancé les jalons de la scission athlétique entre le Brabant Wallon et Bruxelles capitale.

Suivant de près toutes les évolutions du club, André, en plus de tenir une comptabilité exemplaire depuis plus de 20 ans, est devenu officiel ainsi que trésorier du comité provincial du Brabant Wallon.

C'est donc après 38 ans de services rendus au CS Dyle, qu'André décide de se retirer. Le club ne le remerciera jamais assez pour le travail effectué. Nous pouvons lui souhaiter une retraite paisible en sachant qu'il sera toujours disponible pour donner un coup de main.

Alors, André, merci et à bientôt !



Les infrastructures du CS Dyle



Gilles Emond

Pour un club comme le nôtre, la question des infrastructures est une question essentielle. En dépit de toutes les nuances qu'il faudrait apporter, nous pouvons dire que le CS Dyle a pu bénéficier depuis de nombreuses années d'infrastructures de qualité par rapport à son évolution et l'évolution de l'athlétisme en général. Ils ne sont en effet pas si nombreux les clubs qui disposent sur le même site d'une piste, d'une aire complémentaire, d'une aire pour lancer le marteau, d'un parcours naturel avec le bois de Lauzelle, d'une salle de musculation bien équipée et de salles permettant de courir en spikes ou de sauter à la perche. Néanmoins, tant la pression exercée sur l'occupation par d'autres sports que l'usure très avancée de la piste et le coût toujours croissant des locations font de ce sujet une constante préoccupation du conseil d'administration. Heureusement, plusieurs dossiers vont évoluer favorablement à court terme.

La rénovation de la **piste du Blocry** a été définitivement décidée, le projet finalisé et approuvé. Un retard administratif ne permettra pas la réalisation en 2012 : elle se fera donc avec certitude en 2013. Ce retard contrariant nous permettra cependant de mieux organiser la période de travaux. Pour rappel, le projet prévoit le passage à 8 couloirs, le déplacement de la ligne d'arrivée au départ du 200 m actuel, la construction d'un abri sous forme de petite tribune ainsi qu'un local de chronométrage. L'aire sera, bien entendu, aussi rénovée.

Le CS Dyle Perwez ouvrira sa section jeunes en septembre 2012. A ce moment, la **piste de Perwez** devrait être en voie d'achèvement. Située à côté du centre sportif de la commune, l'installation offrira 6 couloirs en tartan et une aire indépendante de saut en longueur avec deux bacs. Un nouvel environnement de qualité qui contribuera, à n'en pas douter, au succès de cet ambitieux projet et augmentera notre capacité d'accueil à l'échelle du club.

Comme vous le savez, le gouvernement wallon est enfin parvenu à une décision concernant le centre sportif de haut niveau. Si certains se gaussent d'un centre réduit à **une piste d'athlétisme indoor**, il est certain que tout l'athlétisme francophone (et probablement flamand : LLN est plus proche de Leuven que Gent !) se réjouit de la décision de construire à Louvain-la-Neuve une belle installation. La LBFA s'était d'ailleurs exprimée publiquement en faveur de LLN. Il est certain que nous n'aurons pas le monopole de l'utilisation. Cependant, l'occupation par des utilisateurs avertis, tel qu'un club d'athlétisme, n'est pas contradictoire avec celle des élites. L'intervention financière de la Pro-

vince et de la Commune sont aussi de nature à nous permettre de trouver une place à l'intérieur du futur complexe. Le conseil d'administration sera particulièrement attentif à porter ce message aux autorités compétentes afin que nous trouvions notre place dans ce formidable projet pour notre sport et notre ville.

Comme vous le voyez, si la situation actuelle est parfois difficile à vivre, vu l'état de dégradation de la piste, les projets sont en voie de concrétisation. En termes d'infrastructures, notre club est donc, à court terme, en route pour un mieux considérable. Cette évolution correspond à notre progression tant quantitative que qualitative. En résumé, comme dit la pub des installations de qualité : "parce que nous le valons bien" !

Une page de la comptabilité du CS Dyle vient de se tourner...



Pierrot Maggiolini

Il y a quelques mois, André a commencé à me transmettre sa longue expérience. En effet, pendant 18 ans, il s'est chargé des comptes "à l'ancienne", mais avec une très grande précision. Des livres manuscrits, rédigés avec une rigueur exemplaire. Sans compromis. Une note de frais n'est remboursable qu'avec un justificatif précis et clair.

Bien entendu, j'utilise des méthodes plus modernes ! Toutefois, les grandes lignes imposées par André restent en vigueur. Le passage à l'informatique ne signifie pas l'ouverture à un laxisme plus important.

Les méthodes évoluent, mais le rôle du trésorier persiste : gérer les "biens" du club en bon père de famille, dans le respect de la législation.



Douleurs musculaires

De plus en plus de jeunes adolescents ressentent des douleurs musculaires (myalgies) lors des entraînements. Elles apparaissent brutalement. Simples contractures ou claquages ? Difficile de répondre ainsi et il vaut mieux être prudent et arrêter les efforts.



Michel Fontaine, médecin du sport

Les causes des myalgies sont multiples. Soit, c'est un problème local (crampe ou déchirure), soit c'est le premier signe d'un problème général et là, les causes sont très nombreuses.

Les déchirures surviennent suite à des erreurs : mauvais échauffement, stretching baclé, mauvaise hydratation (un muscle déshydraté est beaucoup plus fragile) ou un entraînement mal dosé.

Des troubles de la statique avec hyperlordose lombaire et rétraction des ischiojambiers favorisent les lésions de certains muscles qui sont déjà sous tension avant l'effort. Ces troubles sont de plus en plus fréquents vu la prépondérance des "hyperlaxes", c'est-à-dire ayant beaucoup de fibres élastiques dans les ligaments. Leurs pieds ont des "amortisseurs" trop mous avec déplacement du centre de gravité vers l'avant compensé par une accentuation de la lordose lombaire.

Une mauvaise alimentation peut engendrer des douleurs musculaires : manque de magnésium, que l'on trouve dans les légumineuses et dans certaines eaux, ou absorption insuffisante de sucres lents (pâtes, riz, etc) qui entraîne une augmentation de l'acide lactique à l'effort avec contractures musculaires.

Le manque de vitamines B1, B6, de phosphore et de vitamine D (très fréquent) provoquent également des myalgies.

Les douleurs musculaires peuvent également provenir d'un problème plus général.

Les causes les plus fréquentes sont virales : Coxsackies B, Parvovirus ("grippe" intestinale qui dure de 2 à 12 semaines), hépatites et CMV.

Parmi les causes rares, citons la polymyosite, le lupus érythémateux et la polyarthrite noueuse (maladies auto-immunitaires), l'hypothyroïdie, la fibromyalgie et les effets secondaires des hypolipémiants.

En conclusion, les douleurs musculaires ont des causes multiples. Par prudence, il est préférable d'arrêter l'activité sportive immédiatement et de rechercher son origine.

Dans la plupart des cas, une modification de l'entraînement ou de l'alimentation résout le problème. Parfois, une correction de la statique des pieds est nécessaire.





Sophie Delguste

Catégorie : Scolaire

Age : 17 ans (née le 3 janvier 1995)

Etudes : 5^e rénovée, option math-anglais.

Hobbies : L'athlétisme, évidemment ! Je fais aussi du piano depuis 8 ans.

Disciplines pratiquées régulièrement à l'athlétisme :

Le saut à la perche.

Meilleures performances :

Saut à la perche : 2 m 90.

Nombre de participations aux intercercles : 2

Nombres d'années d'entraînement au CSDY et d'autres clubs sportifs : 1 an de danse classique, 8 ans de gymnastique et 3 ans d'athlétisme.

Pourquoi et dans quelles circonstances avoir choisi l'athlétisme ?

Quand j'avais 10 ans et que je regardais l'athlétisme à la télé, je remarquais que presque toutes les perchistes étaient des anciennes gymnastes. Etant moi-même gymnaste, je "m'identifiais" à elles. C'est pourquoi, quand j'ai décidé d'arrêter la gym (il y a trois ans), je savais déjà ce que je voulais faire : le saut à la perche.

Meilleur souvenir sportif :

Les intercercles de l'année passée. Le temps était magnifique et le club est resté en division 1. J'ai amélioré mon record personnel de 40 cm. Bref, une magnifique journée !

Meilleure anecdote :

L'année passée, aux intercercles, nous avons tous peint une ligne bleue et une ligne jaune sur nos deux joues pour avoir les couleurs du club sur notre visage. C'était une très chouette journée, le soleil brillait. Le soir, je rentre chez moi, me lave et retire les lignes avec du démaquillant, puis je vais dormir. Le lendemain, je me réveille avec des lignes blanches sur le visage. En effet, j'avais bronzé partout sauf là où il y avait eu de la peinture. J'ai donc dû me balader pendant plus ou moins une semaine avec des belles traces sur le visage.

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

Qu'il faut persévérer, ne pas abandonner tout de suite. Je me souviens encore de ma toute première compétition (les intercercles il y a deux ans) : il pleuvait des cordes, les tapis étaient trempés, tout le monde était abrité sous un toit et moi, j'étais toute seule avec ma perche en train de m'élancer pour mon premier saut. J'étais un peu perdue puisque c'était ma première compétition et que tout le monde me disait : "tu dois absolument passer la première barre, sinon tu ne rapportes aucun point" ... de quoi être dégoûtée ! Pourtant, je suis toujours là :)

Ce que tu aimerais vivre ou faire ?

Monter en haut du mont Ventoux. Pas en voiture évidemment, mais en vélo !

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

Dommage que l'on ne voit pas plus d'images d'athlétisme dans les médias. Cela inciterait beaucoup plus de jeunes à pratiquer ce sport !





Marie Joannes

Catégorie : Cadette

Age : 14 ans (née le 14 septembre 1997)

Etudes : 3^e générale, option économie.

Hobbies : Le sport, la musique et la photo.

Disciplines pratiquées régulièrement à l'athlétisme :
Perche, haies et sprint.

Meilleures performances :

Saut à la perche : 2 m 77.

60 m haies : 10"99

Nombre de participations aux intercircles : 1 en cadets-scolaires.

Nombres d'années d'entraînement au CSDY et d'autres clubs sportifs : 8 ans d'athlétisme, 2 ans de tennis et 5 ans de gymnastique.

Pourquoi et dans quelles circonstances avoir choisi l'athlétisme ?

Je ne me souviens pas vraiment de mes débuts dans ce sport. C'est plutôt le fait d'être née dans une famille d'athlètes qui m'a attirée sur les pistes. Ce que je ne regrette pas même si, au début, la motivation n'y était pas.

Meilleur souvenir sportif :

Ma troisième place aux championnats LBFA et le stage aux Sables d'Olonne.

Meilleure anecdote :

Je me souviens de notre déplacement à Rouen. En y allant je ne m'attendais pas du tout à ce que le CS Dyle gagne. Personnellement, aller en France faire une compétition "intercircles" était une nouveauté. D'ailleurs, je suis partie sans mes baskets. Pas très pratique pour faire du sport... Merci Fanny pour le dépannage :)

Ce que tu aimerais vivre ou faire ?

Comme tous les athlètes, faire toujours mieux. Passer la barre des 3 mètres et pouvoir monter de plus en plus haut sur le podium LBFA.

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

Il y aura toujours des gens pour critiquer ce qu'on fait. Mais d'autres nous encourageront à faire toujours mieux. C'est avec ces personnes-là qu'il faut avancer pour prouver à ceux qui critiquaient que rien n'est impossible.





Shame

Comme chaque début d'année, nous avons eu droit à de nombreuses sorties intéressantes, entre *The Girl with the Dragon Tattoo* de *Fincher* ou encore *The Descendants* de *Alexander Payne*, sans parler de la (re)sortie en salle de *The Artist*, le film multi récompensé. Un film, passé presque inaperçu, se démarque pourtant : *Shame* de *Steve McQueen*.



Nicolas Van Ruychevelt

A travers ce film, nous suivons l'histoire dérangeante de Brandon Sullivan, un accro du sexe, qui en souffre et voit sa vie totalement bouleversée par l'arrivée de sa petite sœur. Celle-ci pourrait mettre en péril ses techniques pour assouvir son addiction, mais surtout lui apporter l'affection qu'il tente de fuir par peur des sentiments.

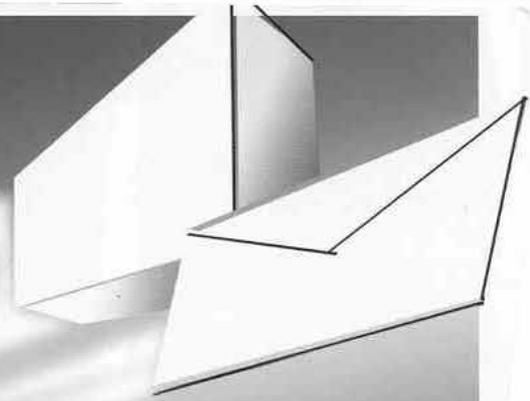
Le pitch peut paraître simple et a de quoi dérouter. Il faut dire que le sujet traité n'est justement pas des plus abordables. C'est là qu'est le tour de force du réalisateur Steve McQueen (à ne pas confondre avec le célèbre acteur américain disparu en 1980 après avoir campé *Bullitt* ou *Papillon*). McQueen se sert de son sujet pour nous montrer les relations complexes au sein d'une famille détruite et qui tente de se reconstruire. Car c'est bien des rapports humains, aussi bien physiques que moraux, que parle McQueen avant tout. Il se sert de l'addiction pour tourmenter son héros, incapable d'éprouver le moindre sentiment sans en souffrir. Le réalisateur, à qui on doit le superbe *Hunger*, enchaîne les plans séquences, montrant par là la solitude dans laquelle le personnage principal est plongé au fur et à mesure du film. Et, lorsqu'il s'agit de filmer les contacts physiques, McQueen prend le pari de se rapprocher des corps sans jamais tomber dans la vulgarité. Il nous permet de distinguer le désespoir qui ronge Brandon Sullivan. A travers un montage savamment travaillé, il se permet de jouer avec les nerfs du spectateur jusqu'aux dernières minutes.

Le personnage principal est interprété par Michael Fassbinder, l'acteur qui a le vent en poupe pour le moment. On a pu notamment le voir à l'affiche de *A Dangerous Method* de Cronenberg. Mais c'est véritablement dans ce rôle qu'il éclate, laissant parler tout son talent. Nous montrant un personnage en proie à une bataille intérieure, face à un choix, celui de succomber à

la tentation ou relever la tête et de la tourner vers sa sœur. L'acteur confirme qu'il fait partie des tout grands, après s'être fait remarquer dans *Hunger* il y a quatre ans. La petite sœur est campée par une autre jeune actrice qui fait son bonhomme de chemin : Carey Mulligan, remarquée dans *Drive* de Nicolas Winding Refn. Une nouvelle fois extrêmement bien dirigée, elle est ici magnifiée par la caméra de McQueen. Touchante et prometteuse, c'est une actrice à suivre.

La beauté des images, la réalisation parfaite et les acteurs excellents font de ce film un petit chef d'œuvre de ce début d'année pourtant snobé par le grand public. Et pourtant, il se démarque réellement des grosses productions Hollywoodiennes et mérite le coup d'œil. Même si certains y voient surtout un exercice de style, chaque plan, chaque image est porteuse de sens. Si le sujet a de quoi, il est vrai, nous faire rebrousser chemin, il faut passer au-delà, prendre les scènes plutôt osées et parfois crues au second degré et voir à travers cette œuvre un hymne au rapport humain. Malheureusement, ce film n'a pas eu le succès qu'il mérite. Au même titre que *Take Shelter* de Jeff Nichols, il n'a pas attiré le public dans les salles. Sa sortie prochaine en DVD permettra donc de se rattraper et de sauter sur ce bijou. Une véritable leçon de cinéma.





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

VELUX®

De la lumière dans la vie

www.velux.be



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