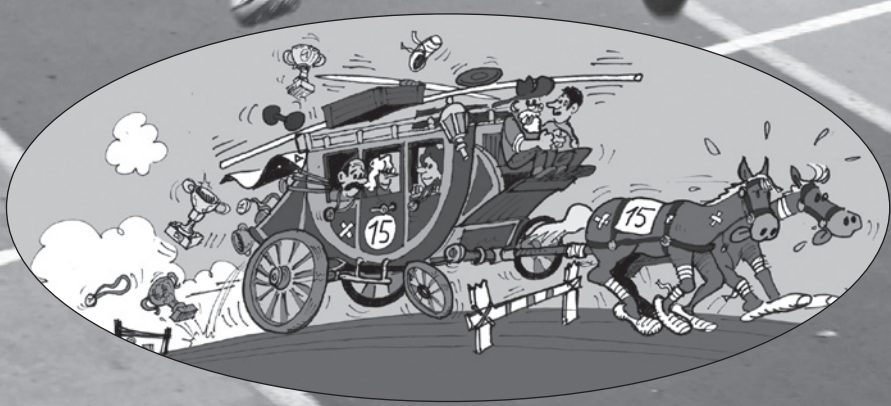
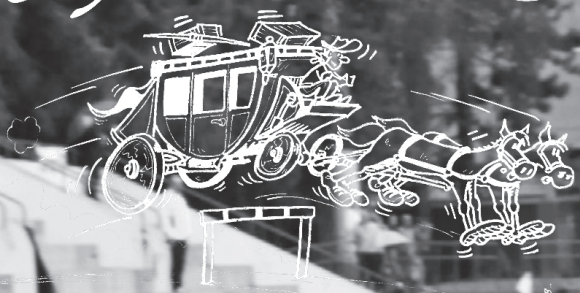


61 - Septembre 2014

Dyligences

Trimestriel d'information du CS Dyle



Sommaire

Reportages



14 **La piste de Perwez**

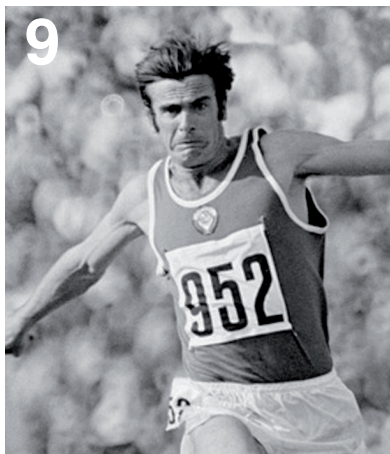


Athlètes sous la loupe



16 **Caroline Lahaye et Olivier Piraux**

Les grands moments de l'athlétisme



Le coin du médecin

15
Comment prévenir les blessures?



Tour de piste 18

29	28	27	26	25	24	23
30						22
TOUR DE PISTE 1er jour - mardi 11 mai à 20h30 CS DYLE n° 61						
1	Bijou du jour - vous partez de la case n°1 (départ) et vous tentez de rejoindre la case 28 (arrivée) le plus vite possible.					22
2	Ce jeu rappelle le jeu de l'arabe, mais au lieu de l'8 faut répondre à un certain nombre d'interrogations auparavant (voir le règlement de ce jeu ailleurs en page 10). Vous avez 60 secondes pour répondre à 10 questions.					21
3	Drapeau - les Français - Dans ce jeu de hasard, les articles de ce journal, qui traitent aussi bien l'actualité sportive que l'actualité générale, sont mis à disposition. Vous devez répondre à 10 questions.					20
4	C'est la course - Le nombre de mètres à parcourir est indiqué sur la case de départ.					19
5	C'est la course - Le nombre de mètres à parcourir est indiqué sur la case de départ.					18
6	C'est la course - Le nombre de mètres à parcourir est indiqué sur la case de départ.					17
7	C'est la course - Le nombre de mètres à parcourir est indiqué sur la case de départ.					16
8	C'est la course - Le nombre de mètres à parcourir est indiqué sur la case de départ.					15
9	10	11	12	13	14	15

15 ans d'âge



Vincent Spletinckx

Septembre 1999 - septembre 2014

C'était avant le tournant du siècle, avant le 11 septembre, avant les smart-phones et Facebook, en un mot, c'était il y a quinze ans. Oui, il y a une décennie et demie, le premier numéro de Dyligences sortait de presse... ou plutôt de la photocopieuse ! Soixante trimestres au cours desquels nous n'avons eu de cesse de vous informer au mieux des événements qui font la petite et la grande histoire de notre club.

Dans certains pays d'Amérique Latine, la fête du Quince Años est très prisée. Pour les jeunes filles hispaniques, elle symbolise le passage de l'enfance à l'âge adulte. Dans un parallèle audacieux, nous pourrions considérer que votre magazine préféré, de manière similaire, a suivi la voie de l'apprentissage pour en arriver aujourd'hui à maturité ou, du moins, à "l'âge de raison". Quinze ans d'âge, pour un grand cru, c'est également un processus de maturation appréciable. Toutefois, contrairement à un Whisky qui, une fois mis en bouteille, ne vieillit plus, Dyligences poursuit son évolution.

« Qu'importe le flacon, pourvu qu'on ait l'ivresse », nous lançait Alfred de Musset. Si le plaisir que vous, fidèles lecteurs, avez eu à nous compulsier au cours de ces années demeure intact, nous n'avons pas hésité à modifier et améliorer la présentation de Dyligences. Quant au contenu, il est, de par sa nature même, en constante mouvance. La diversité des événements, des sujets traités et des rédacteurs en est le garant. Sans eux, sans le travail acharné et de longue haleine de Patricia et Vincent et sans le concours précieux de Jocelyne et de notre infatigable correctrice Béatrice, ce magazine ne pourrait tout simplement pas voir le jour. Qu'ils en soient chaleureusement remerciés ici.

Bon anniversaire, Dyligences. Bonne rentrée et bonne lecture à tous!



www.dyligences.be

 mail@dyligences.be

Rédaction

Rédacteur en chef : Vincent Spletinckx

Rédacteurs : Jocelyne Burnotte, Sébastien Degrève, Gilles Emond, Michel Fontaine, Pierrot Maggiolini, Philippe Poulain, Vincent Spletinckx.

Correctrice : Béatrice Carlier

Mise en page

Layout : Patricia Burnotte

Illustration : Bat

Internet

Web Designer & Web Editor : Vincent Spletinckx





Championnats de Belgique de relais 2014 à Jambes : les belles perspectives entrevues en 2013 se sont concrétisées cette fois par une médaille d'or, deux médailles d'argent et deux de bronze. Un bilan sans précédent !



Jocelyne Burnotte

Médaille d'or pour les cadettes en 4 x 100 m : sous une pluie battante, Lara Patris, Elise Bourgeois, Marine Coppens et Céline Gautier avaient obtenu le meilleur temps des qualifications (49"61), cette dernière terminant avec une dizaine de mètres d'avance. La finale se déroula quelques heures plus tard avec un scénario quasiment identique, en 49"84. Ces toutes jeunes filles ont assuré, comme des pros !

Médaille d'argent pour le 4 x 100 m TC, avec Zoé Brahy, Véronique Trussart, Caroline Ego (pour sa première saison de compétition au CS Dyle, où elle s'entraînait depuis longtemps) et Géraldine Coulon. 48"72 en séries et 48"89 en finale. Un peu moins fluide, mais magnifique quand même.

Seconde médaille d'argent pour le 4 x 200 m TC dames, deuxième temps des qualifications et Zoé Brahy, qui avait assuré la qualification (1'44"16), céda sa place à notre fer de lance Céline Gautier. 1'42"59, et le gain d'une place suite au "jeu" des disqualifications. Sur le podium, ses copines firent une petite place à la très gentille Zoé, un des très beaux moments de cette journée pour le CS Dyle.

Ignorant la pluie qui ne cessa de tomber durant la matinée, les sélectionnés surent faire preuve de sérieux et de solidarité, ne perdant jamais le sourire malgré les efforts accomplis. Un vrai bain de jouvence pour une épreuve parfois boudée par les grands noms de l'athlétisme. Et le plus connu d'entre eux, Damien Broothaerts,



nous gratifia du seul geste déplorable de la journée. Passons, sans intérêt si ce n'est pour souligner une fois encore que nos équipes furent quant à elles irréfutables. Et du reste, les 15 équipes engagées surent toutes éviter les pièges de la disqualification. Une preuve du sérieux de leur préparation !

Suite de la pluie de médailles après une accalmie du ciel : médaille de bronze (finale directe) pour le 4 x 800 m masters, avec Gilles, Karl (qui croyait faire un 8 x 400 m, simple petite confusion linguistique dont on s'empressa de rire de bon cœur), Nicolas et Philippe. Cette fois, pas de médaille pour le sprint masters, certains changements de dernière minute n'ayant pas permis de répéter suffisamment les passages de relais.

Seconde médaille de bronze et ovation des supporters (bien en voix) pour le 4 x 800 m scolaires : Benoît Ercolani, Emile Descamps, Elliot Laurent et Maxime Delvoie surent répartir leurs efforts sans se préoccuper des autres concurrents, terminant en



8'17"50. Une équipe promise à un grand avenir, la relève tant attendue pour les interclubs arrive à point nommé !

Moins de réussite, mais très belles courses des cadets et scolaires garçons, qui terminèrent à une très belle quatrième place. Chez les cadets : Quentin, Gil, Luca et Florian terminèrent leur finale en 48"09, très près de leur temps en séries. Chez les scolaires : Alexandre, Maxime, Charles et Jérémy ont échoué à un dixième du podium. Une seconde de mieux qu'en séries, avec la même équipe ! Et ils avaient disputé les qualifications en 4 x 200 TC ! Là aussi, la relève est prête.

Deux cinquièmes places fort encourageantes aussi pour le 4 x 400 m TC dames, qui alignait 3 cadettes et une scolaire. Bravo à Marie, Manon, Marion et Charlotte. Et les hommes firent de même avec Thibaut, Cédric, Guillaume et Raphaël.

Quant au 4 x 1.500 m, ce fut une "longue balade solitaire" pour Martin Delguste, parti le dernier d'un relais initié par Tanguy, et relayé par Olivier et Mathieu. Pas évident de courir dans ces conditions. Dure course aussi pour le 4 x 800 m cadets (Gilles, Luca, Quentin et Tancrede) et TC hommes, et déception pour le 4 x 100 m scolaires dames, 4^e de sa série.

Au final, superbe moisson de médailles sur la piste de Jambes. Les supporters étaient bien en voix, les athlètes sérieux, souriants et très fair-play. Belle organisation du SMAC, placé à côté du centre de Santé du sport. Un annonceur bien choisi offrit à tous des cocktails de kiwis, oranges et bananes frais, sans sucre ni alcool (évidemment) ! Une recette qui, elle aussi, porta ses fruits !

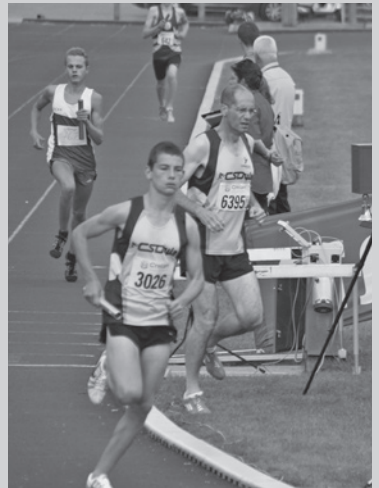
Répétition en mode majeur



Vincent Spletinckx

Depuis quelques années déjà, les championnats de relais organisés par la ligue francophone d'athlétisme (LBFA) sont l'occasion d'une répétition grandeur nature pour nos équipes avant les championnats nationaux traditionnellement disputés à la fin de l'été.

En ce début du mois de septembre, le soleil n'était pas le seul à briller au-dessus de la piste de Naimette sur les hauteurs de Liège. En effet, les 18 équipes de relais du CS Dyle présentes y ont enregistré de nombreuses performances encourageantes, montant de surcroît à 9 reprises sur le podium. Cerise sur le gâteau, quelques records du club sont également tombés. Ainsi, nos sprinteuses du 4 x 100 m dames (Zoé Brahy, Véronique Trussart, Caroline Ego et Lara Patris) ont, en 48"57, amélioré les 48"79 établies l'an dernier aux championnats nationaux. Les scolaires garçons (Matthieu Delespesse, Emile Descamps, Elliot Laurent et Maxime Delvoie) ont réservé le même sort au record du 4 x 800 m qui datait de 2008 pour le porter à 8'25"12, tout comme nos cadettes Marine Coppens, Manon Roelandts, Emma Descamps et Charlotte Verhoeven qui ont porté celui du 4 x 400 m à 4'34"80.



Enfin, malgré deux passages de témoin perfectibles, Jean-Marc Leduc, Alain Scarniet, Vincent Spletinckx et Philippe Poulain ont établi à 48"15 le nouveau record de la catégorie M45 et, par la même occasion, décroché le titre LBFA grâce, notamment, à une dernière ligne droite de feu de Philippe. A cette victoire, venaient s'y ajouter quatre autres (4 x 100 m cadettes et scolaires, 4 x 200 m dames et 4 x 800 m scolaires) qui nous laissent entrevoir la campagne nationale triomphante de nos équipes outre-Meuse également contée dans ces colonnes (cf. p. 4)

Calendrier Ecole :

CROSS

8/11 USBW
15/11 CABW
21/12 RIWA
8/02 CSDY

INDOOR

14/12 CSDY
25/01 RIWA
15/02 RIWA
01/03 USBW
14/03 CABW





Championnats de Belgique cadets-scolaires

Les installations exemplaires de Oordegem accueillait les championnats de Belgique cadets et scolaires lors du dernier weekend d'août.



par Gilles Emond

Conquérir le droit de participer à ces épreuves est, en soi, un objectif important et ambitieux pour beaucoup de jeunes athlètes. En effet, l'accès est réservé à ceux qui ont réussi des minima, parfois très exigeants. La plupart des meilleurs jeunes talents belges sont présents et se sont spécialement préparés pour le rendez-vous. Le niveau est donc très élevé. C'est ici qu'il y a quelques années, on voyait briller les Julien Watrin, Nafissatou Thiam et autres Stef Vanhaeren, aujourd'hui étoiles montantes de l'athlétisme belge.

Pour cette édition 2014, les dylois étaient au nombre de dix-huit et répartis dans vingt-cinq épreuves différentes. A titre de comparaison, nos voisins du CABW étaient également présents vingt-cinq fois alors que l'USBW devait se contenter de dix qualifiés et le RIWA de sept. Du point de vue quantitatif, un bon cru jaune et bleu donc.

L'or et l'argent du premier jour

Les épreuves débutaient le samedi avec le saut à la perche cadet. Au terme d'un concours de plusieurs heures et de 11 sauts, Florian Colle (cad) remportait l'épreuve de haute lutte, en réalisant des sauts magnifiques. Avec 4 m 30, il améliorait son record personnel qui est aussi le record de club et prenait donc la médaille d'or.

Bien entendu nous fondions également quelques espoirs sur le 200 m des cadettes filles. Courues à midi, dans des conditions de vent idéales, les séries permettaient à Lara Patris (cad) d'améliorer sa meilleure performance en 26"81 (+1,2 m/s) sans toutefois atteindre la finale. Céline Gautier y parvenait par contre avec le meilleur temps des séries en 25"35 (+1,1 m/s) en améliorant son record personnel un première fois. Lors de la finale placée quatre heures plus tard, elle améliorait encore son temps en 25"27 (+0,3m/s) et prenait la médaille d'argent au terme d'une course techniquement

maîtrisée jusqu'au bout. Elle améliorait au passage son propre record de club cadettes. Une belle satisfaction pour Céline dont on connaît les qualités mais qui n'était pas du tout favorite sur cette distance.

Géraldine Coulon (scol) se distinguait également sur 200 m. Qualifiée en 26"16 (+1,9 m/s) elle terminait 7^e en finale en 26"37. Le très long concours de longueur qui venait de se terminer l'avait probablement fatiguée pour cette finale. L'épreuve de saut avait, en effet, débuté en retard à cause d'averses violentes. Géraldine assurait rapidement sa qualification pour les six sauts mais ne réussissait pas à s'exprimer complètement dans cette discipline où elle a brillé cette saison. Elle terminait 6^e avec un bond de 5 m 28. Nul doute qu'en tant que scolaire première année, elle reviendra l'année prochaine avec des ambitions renouvelées.

Marie Stavart (scol), avait été retenue au poids et aux 100 m haies, révélant ainsi tous les progrès réalisés cette année en épreuves combinées. Avec 11 m 49 au poids, elle se place 10^e, soit 2 places de mieux que son classement à l'inscription, mais un peu loin, à son propre goût, de son meilleur jet de la saison. Par contre, le 100 m haies la rapprochait de son record personnel en 15"83 réalisé en série.

Trois autres filles étaient présentes dans ces séries du 100 m haies (scol), preuve, si besoin était, du travail de fond réalisé ces dernières années dans ce type d'épreuve. Odile Joblin (16"15), Shannon Heenan (DNF) et Florine Croquet (16"73), avec un record personnel pour cette dernière, ne réussissaient cependant pas à franchir le cap des séries.

Les scolaires garçons avaient pris possession du sautoir à la perche l'après-midi. Jules de Camps (scol) finissait 8^e du concours en franchissant 3 m 90. Resté à 15 cm de son record, il faisait un peu la moue car ses sensations avaient été plutôt excellentes : une bonne raison pour se tourner de suite vers les quelques rendez-vous de fin de saison.

Les cinq (!) séries qualificatives du 100 m allaient être perturbées par la pluie. Alors que les deux premières se couraient dans des conditions idéales, une averse a ensuite perturbé le cours nor-



mal de l'horaire. Jérémy Savary (scol) en série 3 et Alexandre Fiset en série 4 devaient donc s'élancer sur une piste détremmée. 11"68 pour Alexandre et 11"88 pour Jérémy : ils ne pouvaient franchir le cap des séries dans cette discipline où le niveau et la densité sont particulièrement élevés en Belgique.

Elise Antoine (scol) clôturait la journée avec le 3.000 m. Bien partie dans une course de championnat toujours difficile, elle devait décrocher à mi-parcours et se battait pour terminer en 11'41"52 une performance éloignée de son record mais une expérience acquise à partir de laquelle elle pourra rebondir.

Argent et bronze le second jour

Le privilège des coureurs de haies est de régulièrement devoir s'aligner sur la première épreuve de la journée. Ce dimanche, il revenait à Luca Maggolini (cad) au départ du 100m haies. Ce cadet première année réalisait 15"99, trop juste pour franchir le cap de séries mais plus qu'encourageant pour la suite : une bonne expérience engrangée.

Gilles Antoine ayant dû renoncer au 1.500 steeple du fait d'une gêne à la cuisse, Florian Colle était notre seul autre cadet engagé. Probablement un peu fatigué par son long concours de perche de la veille, il en restait à 55 m 29 au javelot (600 gr) et en deçà de ses espoirs, mais largement suffisant pour assurer la troisième place synonyme d'une belle médaille de bronze. La performance intrinsèque reste toutefois très appréciable !

Les performances en sprint de nos cadettes filles sont bien connues cette année. Dans des circonstances difficiles (pluies et vents tournants) Céline Gautier (12"40) et Lara Patris (12"94) attei-



gnaient toutes deux la finale du 100 m. Celle-ci, marquée par un faux départ, voyait Céline prendre la tête jusqu'à 20 m de la ligne où elle ne pouvait résister au retour de l'athlète de l'AVMO déjà championne en 200 m : 12"41 pour Céline et une magnifique médaille d'argent alors que Lara prenait la 6^e place en 12"89 à 5/100^e seulement de son record personnel.

Odile Joblin était la seule scolaire fille jaune et bleu du jour. Retenue en triple saut elle réalisait 9 m 96 (-0,5 m/s) et terminait



11^e de cette épreuve qui ne constitue pas pour l'instant son objectif principal.

Chez les scolaires garçons, deux sprinters avaient été retenus : Maxime Ryckewaert finissait 6^e de sa série en 23"85 (+0,1 m/s), alors que Jérémy Savary réalisait 23"51 (+0,2 m/s) et est 4^e améliorant ainsi de 2/100 sa meilleure performance personnelle.

Trois autres scolaires garçons étaient présents dans les épreuves de demi-fond. Sur 800 m, Elliott Laurent, inscrit avec le dernier temps qualificatif, réussissait à tirer son épingle du jeu en finissant 5^e de sa série en 2'00"75 : une amélioration de 1"75 de son record personnel et de bonnes sensations de course. Ceci lui permet de reprendre le leadership de l'année sur le 800 m scolaires au niveau club.

Maxime Delvoie (scol) s'alignait sur 1.500 m. Après un départ très lent, la course se durcissait forçant Maxime à rétrograder progressivement. A 300 m de la ligne il lançait toutefois un sprint dévastateur et reprenait trois concurrents pour terminer 6^e en 4'13"86.

Le 2.000 m steeple d'Emile Descamps (scol) avait une physiologie totalement opposée : pas de course tactique, mais un départ très rapide des deux favoris (premier tour en 70 secondes) qui provoquait rapidement un étalement des concurrents. Emile se stabilisait à la 6^e place, trouvant toutefois les ressources pour lancer un sprint qui le voyait échouer sur les talons du 5^e : un effort utile qui lui permettait d'améliorer son record personnel de 1 sec en le portant à 6'41"48.

Le bilan au terme de ces deux jours intenses est résolument positif : outre les quatre médailles récoltées par Céline et Florian ce sont des expériences prometteuses et les émotions intenses qu'apportent ces championnats. Leur place dans le calendrier, au terme des grandes vacances, rend la préparation idéale parfois délicate pour nos jeunes aux multiples activités. Félicitations toutes particulières donc à ceux qui y sont parvenus ainsi qu'à tous ceux qui les ont entourés, leur famille mais aussi leurs entraîneurs : pour eux aussi, ces championnats représentent un objectif important et des émotions intenses.



19.th EUROPEAN ATHLETIC CHAMPIONSHIP 22-31

L'enfer d'Izmir

Un saut, un seul saut, dans un stade impressionnant de 58.000 places.



Philippe Poulain

Le ciel est brûlant, le sol est brûlant, une fournaise, de celle qui ne vous lâche plus, 39°, mes pointes fument, le décompte est lancé, moi aussi, la piste roule, elle est rapide, mon accélération passe, elle est cinglante comme jamais, la planche vient vite, trop vite, je dois bloquer mais le saut est beau, il est à plus de 6 m 30, un soupir, un espoir et le rouge pour 1 cm. Il est clair, je suis dans un grand moment. Pankratov et Evgenov, mes principaux concurrents, retombent loin, 6 m 16 et 6 m 41. Je suis à bloc pour mon deuxième essai, peut-être trop. La balle est dans le canon, je tire et le sol défile vite, très vite. Une fois encore, je me sens bien comme jamais, c'est le moment de me redresser, mes six dernières foulées, je vois la planche beaucoup trop près. Mince, c'est le travers ! Cette piste est incroyable, elle a un tel rendu. La pâleur m'envahit alors soudainement, sous un ciel tellement bleu que je ne peux la cacher. Dans les tribunes, on sent le malaise. J'étais serein, je suis nerveux. J'ai un seul essai pour sauver mon concours et je suis complètement perdu. Je décide de reculer de près de trois pieds. Un pied encore, non je le reprends. C'est mon tour, tout s'affole et je dois pourtant me concentrer, je décide de partir gentiment et de n'accélérer que sur la fin. La planche semble encore jouer avec moi, elle s'avance sur moi, c'est pas possible, je suis à nouveau trop près. J'envoie le saut, tant pis, je n'ai pas le choix. Le drapeau est blanc, je souffle, la performance ne doit pas être top mais l'essentiel était de passer en finale. Soudain, le marquoir, 5 m 80. Je n'y crois pas, je n'ai pas sauté, juste un bon ramené mais ce n'est pas suffisant pour aller loin. C'est fou, 5 m 80 sans sauter, cela confirme mes sensations, je peux aller beaucoup plus loin. Le concours commence enfin avec un tout nouvel espoir et pourtant la suite ne sera que redite. Je recule encore de trois pieds. Le quatrième essai est de la même veine, une forte accélération, je viens sur cette planche à pleine vitesse, prêt à déclencher et pourtant cette planche est encore trop près, je dois ouvrir le parachute, c'est frustrant, 5 m 85. Je recule de quatre pieds, et une fois encore le même scénario, 5 m 87, c'est rageant de se sentir

tellement bien et de ne pas avoir la possibilité de déclencher correctement. Je recule de quatre pieds encore. C'est mon dernier essai, je suis troisième, mon podium est assuré, mes concurrents sont restés en dedans. Je peux me lâcher complètement, je n'ai rien à perdre. Je m'élanche une fois encore, très relâché sur les six premières, tout en gainage, une forte accélération par la suite et ma prépa finale, à nouveau le parachute, il est dit qu'aucun de mes sauts ne passerait. Fichtre ! C'est un sentiment bizarre, je suis sur le podium, c'est la médaille de bronze au Championnat d'Europe, la même qu'à Zittau, avec un concours qui ponctue une année exceptionnelle, un nouveau podium international après le bronze aux Championnats du Monde indoor à Budapest et mon record de Belgique à 6 m 25 et pourtant je ne suis pas très heureux de n'avoir pu sauter. Enfin, ce sentiment est passager. Sur le podium, avec l'hymne russe qui se joue, j'oublie tout et profite du moment présent. Après tout, même si mes sauts ne sont pas passés comme je l'aurais voulu, j'ai réussi à décrocher une médaille parce que j'étais affûté. Tel un petit diable sorti une fois encore de sa boîte dans cet enfer d'Izmir. Il est difficile d'être au top le bon jour, chercher l'explosivité, travailler son saut à vitesse réelle, charger les entraînements dans les derniers moments sans être ni fatigué ni blessé. Et puis, Izmir, ce n'est pas Nivelles, Naimette ou Herentals. On est dans un monde que l'on doit apprivoiser rapidement, la nourriture, l'hôtel, la chaleur, le stade, les formalités, mes concurrents, etc... Ce n'est pas simple mais c'est ainsi que l'on apprend et que l'on progresse, car c'est un objectif fort dans l'année. Ce fut aussi une formidable aventure et puis que de beaux souvenirs.

Merci à mes fans dans les tribunes, merci à Béné, Anne-Cath pour le coaching, merci à Carol pour son travail sur place, merci à mes deux chouchoutes, merci à Raph pour la préparation, merci à Paul, José, Ali et Gaby pour partager mes entraînements.

Triple Paul

Voilà notre Paul prêt à triple fouler lui aussi la piste d'élan d'Izmir. Je suis passé en longueur trois jours auparavant et je sais



Le triple saut, histoire à rebondissements (1)

Longtemps délaissé au sein des épreuves olympiques, le triple saut n'a que progressivement acquis ses lettres de noblesse. Grâce à une histoire trépidante et bondissante, agrémentée de quelques champions d'exception, il figure désormais parmi les disciplines les plus appréciées et les plus spectaculaires.



Vincent Spletinckx

Bien que figurant au programme des jeux Olympiques modernes depuis leur introduction par Pierre de Coubertin à la fin du 19^e siècle, le triple saut est une discipline qui a longtemps fait figure de parent pauvre des concours de sauts. Il est vrai que l'origine de cette épreuve n'est pas à chercher auprès des Grecs antiques qui, à Olympie, se contentaient de bonds multiples, séparés et additionnés. Pourtant, le triple saut, tel que nous le connaissons aujourd'hui, était déjà pratiqué par les Celtes, plusieurs siècles avant notre ère, à l'occasion des Tailteann Games organisés annuellement en l'honneur de la Reine Tailtiu et ce jusqu'à l'invasion Normande de 1167.

Une discipline, deux techniques

Ce sont les Irlandais qui, au milieu du 19^e siècle, remettent cette épreuve au goût du jour. Toutefois, ils le pratiquent en effectuant deux bonds successifs à cloche pied (hop, hop) suivis d'un saut comparable à celui de la longueur (jump). De l'autre côté de l'Atlantique, les Américains optent pour la technique du cloche pied, suivi d'un pas et, enfin, d'un saut, soit le hop, step and jump qui, progressivement, à partir des années 1890, codifiera le triple saut au niveau international. Ironie de l'histoire, les citoyens de l'Oncle Sam se désintéressent rapidement et de manière quelque peu surprenante du triple saut qu'ils ne réintègrent à leur programme athlétique officiel qu'à l'aube des années 1960 !

Aux premiers jeux Olympiques organisés en 1896 à Athènes, c'est pourtant bien un Américain, James Connolly, qui s'impose. Cet athlète d'origine irlandaise, futur romancier de renom et lauréat du Prix Pulitzer, s'impose grâce à un triple bond de 13 m 71, effectué selon la technique britannique du "hop-hop-jump" encore acceptée. Quatre ans plus tard, à Paris, il se contente cependant de la médaille d'argent derrière son compatriote Prinstein (14 m 47). Tout comme son successeur, l'Irlandais Pat O'Connor victorieux en 1904, ce dernier est également un spécialiste du saut en longueur, ce qui tend à démontrer que l'épreuve du triple ne bénéficie pas encore de grands spécialistes exclusifs.

Un premier spécialiste d'envergure

Il faut attendre les années 1910 pour voir un champion de ce genre émerger. Frère cadet de Timothy Ahearne, champion olympique en 1908 à Londres, Dan est né à Limerick en Irlande mais a émigré aux Etats-Unis en 1909. Même si, en raison de blessures et d'un règlement lui interdisant de concourir sous le drapeau US, il ne peut défendre ses chances à Stockholm en 1912, Dan Ahearn (il a laissé tomber le e final de son nom de famille) domine largement la spécialité. Il remporte quelque huit titres de champion des Etats-Unis entre 1910 et 1918. En mai 1911, au Celtic Park de New York, il se propulse à 15 m 52, établissant le premier record mondial officiel de la discipline. Suite au premier conflit mondial, ce n'est qu'en 1920, à Anvers, que Dan participe à ses premiers Jeux. Mais, à 32 ans, il doit se contenter d'une modeste sixième place avec 14 m 08.



Domination japonaise

Aux Jeux de Paris, en 1924, c'est Anthony Winter, pompier aux antipodes, qui s'impose, en retombant à 15 m 52, record mondial égalé, à son ultime tentative. Classé sixième du concours, Mikio Oda, jeune japonais de 19 ans, a soigneusement noté dans un carnet tous les éléments susceptibles de le faire progresser. De retour au Pays du Soleil Levant, il travaille sa vitesse (il réalise 10^m7 m sur 100 m) et son impulsion. Malgré sa petite taille (1 m 72), il apporte à son pays sa première médaille d'or olympique lorsqu'il s'impose, de justesse (4 cm), à Amsterdam, grâce à un triple bond de 15 m 21. En octobre 1931, cet athlète puissant des jambes, honnête sauteur en longueur et perchiste, porte le record mondial de la spécialité à 15 m 58, malgré un "hop" très étiré (6 m 50) qui pénalise fortement son "step". Oda a cependant inspiré nombre de ses compatriotes. A commencer par Chuhei Nambu, prédécesseur de Jesse Owens sur les tablettes du saut en longueur (7 m 98 en 1931), qui est tout à la fois plus grand et plus rapide que son aîné. Aux jeux Olympiques de Los Angeles, en août 1932, Nambu n'est que l'ombre de lui-même à la longueur. Deux jours plus tard, pourtant, il parvient à faire coup double au triple, s'emparant de la médaille d'or et portant le record mondial à 15 m 72. Il devient ainsi le premier athlète à détenir simultanément les meilleures performances à la longueur et au triple où, comme Oda, son "step" très étiré réduit son "jump" final.

Le touche à tout de génie australien Jack Metcalfe (aussi à l'aise au triple qu'en hauteur, à la longueur et même au javelot), succède à Nambu sur les tablettes avec une performance de 15 m 78 réalisée à Sydney en décembre 1935. Portant ses deux bras en arrière, il parvient à trouver davantage d'équilibre avant le "jump" final. Toutefois, aux Jeux de Berlin, en 1936, Metcalfe se heurte à trois athlètes nippons en verve : Harada, Oshima et, surtout, Naoto Tajima, déjà médaillé de bronze au saut en longueur, qui prend d'emblée la tête du concours avec 15 m 76 avant d'assommer ses adversaires en portant le record mondial à 16 m 00. Pour la première fois, l'utilisation d'un anémomètre permet de certifier les conditions régulières de vent (moins de 2 m/s) de la performance.

Fluidité brésilienne

La seconde guerre mondiale et le bannissement des Japonais des grandes compétitions internationales, et donc des Jeux de Londres en 1948, freinent la progression de la discipline. Ainsi, il faut attendre 1950 pour voir Adhemar da Silva égalier le record de Tajima. Modeste 11^e du concours de Londres, le Brésilien progresse lentement. Secondé par l'entraîneur allemand Dietrich Gerner, cet athlète fin et racé travaille l'enchaînement de ses sauts, tout en privilégiant la souplesse et la détente. Son premier bond est donc plus court, mais l'ensemble est plus équilibré. En septembre 1951, à Rio, il ajoute un petit centimètre au record mondial. En juillet 1952, dans la capitale finlandaise, da Silva bénéficie des conseils de l'expérimenté Nambu qui lui recommande d'allonger son premier saut. Le Brésilien domine ainsi le concours olympique. Il franchit 16 m à quatre reprises et porte le record mondial à 16 m 12, puis 16 m 22 à son cinquième essai, grâce à une répartition quasi parfaite de ses sauts : 6 m 20-4 m 75-5 m 27.

Au lendemain de la seconde guerre mondiale, l'Union Soviétique fête son entrée dans le giron des nations sportives par un intérêt croissant pour le triple saut. Sous la houlette des entraîneurs Dyatchkov et Ozoline, Leonide Tcherbakov, second à Helsinki derrière da Silva, découvre l'importance d'une préparation musculaire spécifique. L'utilisation régulière de poids et haltères ou le port de

ceintures de plomb permet aux athlètes de gagner en vitesse, détente et impulsion. En juillet 1953, à Moscou, Tcherbakov s'empare du record mondial de da Silva, réalisant 16 m 23 tout en préconisant la force au détriment de la fluidité.

Le Brésilien n'a cependant pas dit son dernier mot. Bénéficiant de conditions particulières à l'altitude de Mexico lors des Jeux panaméricains au printemps 1955, il s'envole à 16 m 56, conservant l'équilibre général de ses sauts. Toutefois, même s'il remporte un second titre olympique à Melbourne en 1956 et poursuit sa carrière jusqu'au début des années 1960, le Brésilien n'approche plus cette performance qui constitue donc son cinquième et ultime record mondial. Au contraire de Tcherbakov ou du Japonais Kogake qui, dès 1956, frôlent les 16 m 50. Deux ans plus tard, l'école soviétique riposte avec Oleg Ryakhovsky qui, avec 16m59, s'empare du record mondial lors d'un match Etats-Unis-URSS à Moscou. Moins de dix jours plus tard, il est supplanté par son compatriote Oleg Fyedos-seiev (16 m 70). Tous deux sont adeptes d'un premier saut très étiré, technique considérée comme la plus efficace par les techniciens de l'époque.

Un nouveau cap est franchi

Champion d'Europe à Stockholm en 1958, le Polonais Josef Schmidt remet pourtant ces théories en cause. Venu à l'athlétisme sur le tard, cet athlète d'1 m 84 et 77 kg mise davantage sur ses capacités de sprinteur (10^m4 m sur 100 m) et sur une perte de vitesse horizontale minimale. Pour y arriver, il pratique un "hop" très plat et renforce sa musculature par un programme de poids et haltères. En août 1960, aux championnats nationaux, poussé par un vent favorable d'1 m/s, il devient le premier homme à franchir les 17 mètres en portant le record mondial à 17 m 03. Son "hop"



Le Polonais Josef Schmidt est le premier athlète à franchir 17 m au triple-saut. Il remporte ici, à Tokyo en octobre 1964, son second titre olympique après celui décroché à Rome en 1960.

est nettement plus court que celui de ces prédécesseurs (moins de 6 m), mais il le compense largement sur un "step" et un "jump" final impressionnants. Schmidt n'a aucune peine à s'imposer aux Jeux de Rome, quelques semaines plus tard. Mieux encore, à l'image de da Silva, il conserve son titre quatre ans plus tard à Tokyo, malgré de nombreux incidents musculaires et tendineux ainsi qu'une opération au genou deux mois seulement avant l'échéance.



Un concours à rebondissements

Outre l'avantage de l'altitude, les jeux Olympiques de Mexico, en octobre 1968, inaugurent l'utilisation d'une piste synthétique en lieu et place de la traditionnelle cendrée. Grâce à ces conditions optimales, il n'est pas étonnant que, dès les qualifications, l'Italien Giuseppe Gentile s'approprie le record mondial en retombant à 17 m 10. En finale, par vent nul, il fait mieux encore avec 17 m 22. A son troisième essai, poussé par un vent de 2 m/s, le Soviétique Viktor Saneiev passe pourtant devant de justesse avec 17 m 23. Autre coup de théâtre au cinquième essai : le Brésilien Nelson Prudencio retombe à 17 m 27, nouveau record mondial, et prend la tête des opérations. Pour cinq minutes seulement car, à son ultime tentative, Saneiev parvient à le devancer nettement en portant la meilleure performance mondiale à 17 m 39, une fois encore avec un vent limite de 2 m/s. Au final, pas moins de six athlètes dépassent les 17 m au cours du concours le plus fou de l'histoire olympique!

Inspiré par les grands champions Valeri Brumel (hauteur) et Igo Ter-Ovanesian (longueur), Viktor Saneiev s'est très tôt fait remarquer, tant en sprint qu'en sauts. Il prouve rapidement que sa victoire de Mexico ne doit rien au hasard en dominant la discipline tout au long des années 1970. Il s'est pourtant tourné vers le triple après avoir fait ses armes au saut en longueur (7 m 90 en 1967). Rapide et puissant, le Soviétique fait également preuve d'une grande fluidité. Si les blessures le diminuent tant à la Coupe d'Europe de 1970 qu'aux Championnats européens de 1971, Saneiev n'en remporte cependant pas moins un second titre olympique à Munich en septembre 1972 (17 m 35 par vent très favorable), malgré la menace de l'Est-Allemand Drehmel (17 m 31). Un mois plus tard, il franchit 17 m 44 au niveau de la mer et récupère ainsi le record mondial que le jeune Cubain Pedro Perez Duenas (17 m 40) lui avait ravi, à la surprise générale, aux Jeux panaméricains de Cali l'année précédente.

Un triple saut "Beamonisque"

Une autre surprise l'attend pourtant, trois ans plus tard. En effet, aux Jeux panaméricains organisés à Mexico en octobre 1975, le Brésilien Joao De Oliveira réalise un exploit "Beamonisque" retentissant en s'envolant à 17 m 89, quarante-cinq centimètres au-delà du record mondial du Soviétique. Cet athlète noir d'1 m 86 et 78 kg, qui s'inscrit davantage dans la ligne de Schmidt que celle des Soviétiques, comme le montre son phénoménal "jump" final de 6 m 43, est également un excellent sauteur en longueur (8 m 19) et en hauteur. Malheureusement, cette merveille se disperse et, victime d'une sciatique, se présente à cours de préparation sur le sautoir olympique de Montréal. De plus, fatigué par un concours de longueur qu'il termine à la 5^e place (8 m 00), le Brésilien ne peut faire mieux que 16 m 90 au triple. Saneiev en profite pour coiffer l'Américain Butts (17 m 18) à son avant-dernier essai (17 m 29) et décrocher une exceptionnelle troisième couronne olympique consécutive.

Scandale aux Jeux

Malgré des blessures de plus en plus fréquentes et le cap de la trentaine largement dépassé, le Soviétique est bien décidé à défendre ses chances aux Jeux de Moscou en 1980. Face à lui, de Oliveira ne commet pourtant pas l'erreur de 1976. Dominateur au cours des saisons précédentes, il se présente en grande forme sur le sautoir olympique. Malheureusement, le Brésilien, tout comme l'Australien Ian Campbell, également en grande forme, est victime de décisions scandaleuses prises par les juges soviétiques. Les deux athlètes réalisent des performances exceptionnelles, vraisemblable-



Trois fois recordman du monde, le Soviétique Viktor Saneiev a également remporté trois titres olympiques consécutifs de 1968 à 1976. Aux Jeux de Moscou en 1980, à l'issue d'un concours entaché de décisions scandaleuses prises par les juges soviétiques, il décroche une médaille d'argent, échouant à seulement 11 cm de la médaille d'or.

ment supérieures à 17 m 50. Pourtant, pas moins de neuf de leurs douze tentatives sont annulées pour des prétextes futiles. Dans cette atmosphère délétère, émergent les soviétiques Jaak Uudmae (17 m 35) et Saneiev qui, à son dernier essai (17 m 24), s'empare de la médaille d'argent.

Ni Campbell, ni De Oliveira n'obtiendront réparation. En décembre 1981, après une saison où il atteint encore 17 m 37, le Brésilien est victime d'un accident de voiture qui lui coûte une jambe. Il se consacre ensuite à la défense des personnes handicapées, mais disparaît prématurément en 1999, au lendemain de son 45^e anniversaire.

Une discipline sans leader

Privée de Saneiev, de Oliveira ou Campbell, la spécialité se retrouve, plusieurs années durant, sans véritable leader. C'est ainsi que se distinguent tour à tour l'Américain Willie Banks (17 m 56 en 1981), le Britannique Keith Connor (17 m 56 en 1982) ou encore le Polonais Hoffmann qui devient le premier champion du monde à Helsinki, en août 1983. Malgré de belles performances en cours de saison, les Soviétiques sont curieusement absents de la finale finlandaise. Il en est de même, un an plus tard, aux Jeux de Los Angeles mais, cette fois, pour cause de boycott. Les Américains n'ont donc aucune peine à s'y imposer grâce à Al Joyner et Mike Conley.

A suivre



cette piste aussi rapide que troublante. Paul est clairement affûté, l'eau calme qui ne demande qu'à bouillonner avec cette chaleur toujours aussi mordante. Ses entraînements dans le froid polaire de nos contrées l'ont rassuré. Objectif, 11 m 15 et le record de Belgique mais aussi le plaisir de se confronter une première fois à ses pairs. Un concours, cela se prépare, des mois durant, il se peaufine dans les derniers jours mais il se joue le moment présent, sur le terrain de tous les enjeux. Etre agressif et relâché, explosif et serein à la fois, tout est bon, Paul est en forme. Etant là plus tôt, j'ai fait de mon mieux pour lui enlever ce stress de l'endroit, l'accréditation, le



TIC, la chambre d'appel, les dossards à mettre devant, derrière, sur le sac, le ticket à ne pas oublier, le warm up. Alors quand il monte sur la piste d'Izmir, je sais qu'il au top et qu'il va tout donner. Pour ma part, je viens de terminer mon 200 m, les jambes lourdes très lourdes sous ce cagnard, mais Paul semble planer lui, la chaleur ne semble pas le toucher. Ses marques sont prises, un premier élan pour les sensations, cela roule, un deuxième pour sentir la planche, attention à cette piste qui peut réserver des surprises, que de nuls commis, il est important que Paul vienne vite, bonnes foulées, il rentre dedans, les marques sont un peu fort devant, je lui fais quelques signes mais très vite, on se moque des marques, je remarque surtout l'inquiétude. Paul tourne et retourne, il se lance pour trois petits bonds encore, histoire de se rassurer et puis ce geste de dépit que je n'oublierai pas, il m'annonce calmement que tout est fini, il a une douleur au mollet. Encore ce satané mollet, un peu comme à Nivelles plus tôt dans la saison, bon échauffement, bonne préparation et puis soudain, la blessure. Pas le temps de réfléchir, j'essaie qu'il oublie, Paul saute en premier et son nom apparaît au tableau, le décompte est lancé, je connais les émotions qui peuvent le traverser à ce moment, un saut, un seul saut cela peut passer, oublier la blessure, oser se lancer, Paul démarre, je retiens mon souffle, deux foulées et puis le choc, la blessure est trop douloureuse, le mollet s'est déchiré, c'est fini. Je suis triste pour lui. Que d'émotions, combien il est difficile de soutenir quelqu'un en pareil moment, ce n'est rien est idiot, c'est dommage bin oui, seul l'athlète peut surmonter cette douleur. Nous en parlons après. Tout s'est bien passé et pourtant... que changer ? Est-ce la malchance ? Peut-on être plus attentif encore à certains signes, relâcher plus tôt la charge d'entraînement ? Mais Paul en a besoin. On est un vrai

athlète quand on sait rebondir, surtout pour un triple sauteur et Paul a suffisamment de pratique pour retirer l'essentiel de cette expérience car c'est clairement une expérience qui le servira. On ne peut pas toujours réussir, on peut se mettre en condition, se préparer au mieux, se donner pleinement et puis le reste suit ou ne suit pas le jour J, l'heure H, la minute M. C'est en vivant que l'on apprend. Pour la prochaine fois, à Torun en Pologne ou Lyon peut-être ?

2^e Kids' Athletics pour les enfants jusqu'à 11 ans (KAN, BEN, PUP) du CS Dyle

Le CS Dyle vous propose son second Kids' Athletics, le mercredi 15 octobre de 15 à 18 h (en lieu et place de l'entraînement de LLN pour les enfants jusqu'à 11 ans). Le principe est simple : il s'agit d'une forme de compétition en équipe mixte (sexe et catégorie). C'est en équipe que l'on réalise des performances. Un classement entre équipes est construit au fur et à mesure de l'après-midi et un diplôme attend chaque participant à la fin de la rencontre. En 3 h, chaque enfant participe une petite dizaine d'épreuves différentes en équipe, il bouge donc un maximum. Tous les ateliers auxquels participe l'enfant sont des actions athlétiques de base (courir, sauter, lancer et marcher). Cette approche de l'athlétisme est très attrayante pour les enfants, car elle se base sur la coopération et le jeu.

Le Kids' Athletics est un véritable succès dans beaucoup de pays de par le monde. En Belgique, il commence à remplacer les compétitions traditionnelles pour les jeunes (6-11 ans). Venez donc découvrir l'athlétisme de demain !

Une inscription préalable est plus que souhaitable pour une raison évidente d'organisation. Rendez-vous sur le site du CS Dyle : <http://kids.csdyle.be>.

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

La période estivale a été prolifique en performances de 1^{er} choix et records.

Voici quelques hauts faits d'armes non exhaustifs.

A la fin du mois de juin, **Géraldine Coulon** porte le record du club de l'heptathlon scolaire à 4.475 points. Deux mois plus tard, **José Kumps** (M60) en fait de même aux championnats nationaux à Nivelles (2.831 points au pentathlon). En septembre, **Géraldine** réalise la meilleure performance scolaire au javelot (35m17).

En août, pour 3 petits centièmes, **Véronique Trussart** améliore le record du club du 400 m plat qui tenait depuis 10 ans (56"73 contre 56"76) avant de décrocher une médaille d'argent aux championnats de Belgique juniors-espoirs en 56"75, mi-septembre. A ces mêmes championnats, **Yewbdar Denys** monte sur la 3^e marche du podium du 5.000 m.

Florian Colle a collectionné les records tout au long de la saison tant au saut à la perche (4 m 30) qu'au javelot (58 m 24).

Depuis son retour du pays de l'Oncle Sam, plus rien ne semble arrêter **Martin Delguste**. Il possède à présent quasiment tous les records du club en demi-fond. Fin juin, il porte le record du club du 1.500 m à 3'49"48 puis, en août, à 3'47"17 et celui du 800 m en 1'52"35.

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



Avis aux athlètes et sympathisants

Révision du Règlement d'ordre intérieur (ROI)



Sébastien Desrève

Le Conseil d'Administration a édité une révision de notre règlement d'ordre intérieur. Chacun est invité à en prendre connaissance via notre site internet (<http://www.csdyle.be> >> Le CS Dyle >> ROI 2014). Les points suivants méritent d'être rappelés ici :

- Les formalités administratives et le renouvellement de la cotisation (compte BE91 0688 9272 5076) doivent être effectués par les athlètes dans les plus brefs délais, c'est-à-dire au plus tard pour le 15 octobre de chaque année.
- En cas d'accident, l'athlète ou le parent doit en avvertir spontanément le jour même le secrétariat de l'ASBL et recevra un document à remplir par lui et par le médecin qui le recevra. Ce document devra être rentré au secrétariat dans un délai de 5 jours dument complété et signé.
- Personne, y compris les membres de l'ASBL, ne peut utiliser l'image, la marque, la force ou les couleurs du club sur toutes formes de support, sans un mandat ou un accord préalable du conseil d'administration.
- Environ 10 minutes sont nécessaires pour se rendre du parking du Blocry à la piste d'athlétisme. Des marges suffisantes sont à prévoir par les parents pour la dépose et la reprise des enfants. Il est généralement possible pour les enfants de l'école de patienter auprès de la permanence en attendant leurs parents.
- Lors des compétitions, le port du maillot (club) ou du T-shirt officiel (école) est obligatoire. Le port du short noir ou bleu foncé est demandé.
- Le club s'allie à la lutte contre le dopage et suit les réglementations mises en place par le COIB, le CIO, la Fédération Wallonie Bruxelles et l'IAAF. Il est demandé à l'athlète de se conformer et se présenter aux contrôles antidopage qui peuvent se dérouler lors de compétitions ou hors compétitions.
- Le respect des personnes et du matériel sera exigé de la part des pratiquants. Chacun veillera à ranger le matériel à sa place en fin d'entraînement, selon les instructions ou consignes qui lui sont données par l'entraîneur ou le dirigeant du club.

En compétition :

Lors de participation à des épreuves simultanées, je veille à informer suffisamment tôt les juges concernés par ces épreuves pour prévenir toute difficulté. J'informe les juges de concours lorsque je quitte la zone de compétition. J'ai conscience qu'en cas d'absence lorsque le juge m'appellera, un essai nul pourrait m'être comptabilisé.

De manière générale, il est rappelé l'importance de ne jamais laisser traîner de matériel sur la piste et de veiller à ranger celui-ci en temps utile. C'est-à-dire dès qu'il n'est plus prévu de l'utiliser au cours de la séance et certainement avant le retour au calme et donc au moins 10 à 15 minutes avant la fin de la réservation. Cette disposition permet d'avoir une vue claire sur le matériel tant que les athlètes et entraîneurs sont encore présents sur la piste.

En fin d'entraînement, chaque athlète rapporte le matériel qu'il a utilisé ou qu'il constate oublié par un autre athlète. Il vérifie ses lieux d'entraînement pour s'assurer qu'aucun matériel n'a été oublié.



Un enfant n'est pas un adulte en miniature, sa mentalité n'est pas seulement quantitativement, mais aussi qualitativement différente de celle de l'adulte, si bien que l'enfant n'est pas seulement plus petit, il est aussi différent (Edouard Claparède, 1937).



Le don d'ubiquité du CS Dyle

C'est fait, le CS Dyle a un nouveau site d'entraînement depuis fin juin à Perwez.



Pierrat Maggiolini

Grâce à la confiance que nous accorde la commune de Perwez, ces entraînements viennent en complément à notre offre toujours accessible à Louvain-la-Neuve. Cette collaboration est un travail de plusieurs années entre le conseil d'administration du club, Gilles Emond et les élus locaux qui étaient à notre écoute pour que cette implantation soit une réussite. La perfection n'étant pas de ce monde, il y a toujours des choses à améliorer, mais le collège communal de Perwez répond souvent favorablement à nos demandes même si parfois un peu de patience est nécessaire (nous ne sommes pas le seul club de l'entité).



Cet été, nous avons organisé deux stages d'une semaine qui ont rencontré un beau succès grâce aux différents entraîneurs (Elodie, FX, Fanny, Florine, Marie, Bernard et Philippe). Nous envisageons, d'ailleurs, de renouveler l'expérience l'année prochaine.

À la rentrée, les entraînements pour les moins de 13 ans y ont débuté deux fois par semaine, le mercredi et le vendredi. Comme nous

partions dans l'inconnue la plus totale, notre estimation pour cette première année était d'une quarantaine d'athlètes. Depuis l'ouverture, ce nombre est largement dépassé. En effet, à la mi-septembre, nous sommes déjà à une centaine d'athlètes. La plupart de ceux-ci viennent de la région : Perwez, Gembloux, Jodoigne, Eghezée, Ramillies, etc.

Nous comptons ouvrir des entraînements pour le club dès 2015 ou 2016. D'ici là, des groupes de Louvain-la-Neuve pourront, périodiquement, bénéficier des infrastructures de Perwez afin de compléter leurs entraînements.

Le dimanche 5 octobre à 13 h nous avons organisé notre première compétition sur ce nouveau site de grande qualité. Cette manche finale du challenge du Brabant Wallon devrait réunir environ 250 enfants. Ce meeting sera un premier test afin d'améliorer l'organisation en vue de pouvoir offrir à tous nos athlètes, école et club, la possibilité de faire plus de compétitions dans le Brabant Wallon.



Comment prévenir les blessures?

La saison est longue et se poursuivra par les cross et les meetings indoor. Comment faire pour éviter les blessures ?



Michel Fontaine, médecin du sport

D'abord, ne pas dépasser ses limites et s'accorder des temps de récupération.

Bien choisir ses chaussures. Les troubles de la statique du pied, comme l'hyperpronation, favorisent les hyper-sollicitations et les blessures. Eventuellement, faire une analyse de la course et des semelles pour remédier aux problèmes.

Ne pas oublier de s'hydrater. Ne pas attendre d'avoir soif pour boire. Prendre de petites quantités à intervalles réguliers : boire avant l'échauffement et ne pas oublier les boissons de récupération.

En cas de méforme, pensez aux carences : fer, magnésium, protéines, NaCl (sel) et Vitamines D. Si vous vous entraînez plus de trois fois par semaine, de façon intense, vous devez prendre des anti-oxydants (Vitamines A-C-E, Sélénium, Zinc et Ubiquinone ou Coenz Q10) nécessaires à la réparation des lésions musculaires que vous faites subir à votre corps.

Bien s'échauffer : 15 à 20 minutes de jogging progressif suivi d'étirements, en souplesse, suivis d'étirements balistiques fonctionnels progressifs (éducatifs à tempo croissant).

Ne pas oublier de travailler sa souplesse régulièrement en dehors des entraînements.

Penser au travail proprioceptif (qui évitera les entorses) et au gainage.

N'oubliez pas les règles de la progression pour ne pas vous blesser.

L'augmentation de votre volume d'entraînement, de votre volume en intensité ou même le changement de vos chaussures, devra se faire selon certaines règles de progression. En d'autres termes tout ce qui change vos habitudes devra être intégré progressivement !

Si, malgré toutes ces précautions, vous vous blessez, c'est que, soit vous n'avez pas de chance, soit que votre corps réclame du repos.

Bonne fin de saison, en espérant que le temps se prête à de bons résultats.



Caroline Lahaye

Catégorie : Sénior

Age : 30 ans (née le 18 juillet 1984)

Etudes & occupation : Les études sont finies depuis bien longtemps maintenant... J'ai obtenu une licence en kiné à L'UCL et j'ai directement embrayé dans le monde du travail (c'est là qu'on se rend compte de la difficulté d'arriver en forme pour les entraînements !). Après avoir débuté à Rixensart, Limelette et Wavre, me voici sur Ottignies et Gembloux. Cela fait 2 ans que j'ai ouvert mon propre cabinet!

Hobbies : j'adore lire (je suis fan de Camilla Lackberg), voir des films, m'occuper de mon filleul (il a 5 ans), de ma maison (il y a encore un peu de boulot), faire des citytrips (Séville, Budapest, Dublin, Amsterdam, etc), écouter de la musique, etc. Et puis, je fais partie d'un groupe de gens un peu fous que l'on nomme athlètes. J'ai repris l'athlétisme il y a un an, après avoir plus ou moins arrêté pendant 2 ans.

Meilleures performances actuelles. Sur quelles disciplines te concentres-tu ? Quels sont tes objectifs ?

Mes meilleures perfs ne datent pas d'hier hein !

longueur : 6 m 00 – **60 m :** 7"81 – **100 m :** 12"24 – **100 mH :** 14"49 – **triple** (le plus récent) : 11 m 22

Cette année était une année de reprise. Je ne comptais donc pas faire de compétitions, mais j'ai tout de même réalisé 11 m 22 au triple saut (je suis assez contente). Les objectifs sont de continuer à courir et sauter sans me faire mal (ben oui, on devient vieux). Si la forme est là, tant mieux, sinon tant pis. Je crois que je vais me concentrer sur le triple et le 60 m.

Quel regard portes-tu sur tes années d'athlétisme ? Que du bonheur ! J'ai de beaux résultats sportifs et j'ai des amis un peu partout en Belgique.

L'athlétisme est un sport difficile, qui m'a fait évoluer autant physiquement que mentalement. J'ai eu de très beaux moments en compétitions, en stages, aux entraînements, aux BBQ, etc. Et il y en a toujours !

Que ce soit sur n'importe quelle piste, je me sens chez moi !

As-tu connu d'autres aventures ou anecdotes athlétiques amusantes au cours de ces dernières années ?

Des aventures athlétique il y en a eu, ça oui. Je pense par exemple au relais 4x100 m que j'ai réalisé avec le SMAC en avant programme du Mémorial Van Damme 2007, mais surtout au retour au calme que j'ai effectué ce soir-là sur le terrain d'entraînement au milieu de toutes ces stars ! Je pense à une compétition perdue en Flandre. J'y étais accompagnée de Marc (entraîneur) et de Xavier (sauteur en hauteur). Arrivés sur place, Xavier se rend compte qu'il n'a pas ses spikes ! Il saute tout de même plus de 2 m 00. Moi, je passe les 12 m à l'échauffement du triple et me prends 5 nuls lors du concours !

As-tu eu l'occasion de concrétiser tes envies de voyage et d'aventures ? Quels rêves aimerais-tu réaliser aujourd'hui ?

En tant qu'indépendante, partir n'est pas évident ! Du coup, je fais pas mal de petits citytrips (il y a tellement de belles choses à voir). Mais, pour mes 30 ans (déjà oui) je me suis offert un mois au Sri Lanka ! C'est un magnifique pays, les paysages sont grandioses, diversifiés et les habitants très accueillants.

Pour le futur, de temps en temps un voyage inoubliable pendant un mois ce serait sympa.

Un commentaire particulier à la lecture de ton premier profil d'athlète sous la loupe paru dans le Dyligences n°8 de juin 2001 ? (Cf. ci-dessous)

Pfff ! Déguster du chocolat... d'où je sors ça moi ?

Un peu naïve hein, mais c'est l'âge. Et le 400 m a bien été réalisé, contrainte et forcée, en tant que remplaçante de Sophie Poukens pour un 4x400 m au LRBA.

D

e

u

x

a

t

h

l

è

t

e

s

s

o

u

s

l

a

l

o

u

p



Nom : LAHAYE

Prénom : Caroline

Catégorie : Scolaire

Age : 16 ans

Etudes : secondaires générales.

Hobby : Le sport et en particulier l'athlétisme bien sûr, le saxophone, le dessin, les voyages et, le plus important, manger, que dis-je ? déguster du chocolat.

Disciplines pratiquées régulièrement : Longueur et 100 m.

Meilleures performances :

longueur : 5 m 60.

100 m : 12"56.

200 m : 26"43.

Nombre de participations aux inter-cercles : 2 ou 3.

Nombre d'années d'entraînement au CSDY et sportif en général :

2 années de danse jazz,

4 années d'athlétisme.

Pourquoi et dans quelles circonstances avoir choisi l'athlétisme ?

Il y a 4 ans, une copine, Marie-Laure Toussaint faisait de l'athlétisme. Elle m'a invitée à en faire également, car elle trouvait que je courais vite et aussi car elle s'y amusait bien.

Meilleur souvenir sportif : Les entraînements au CS Dyle accompagnés des commentaires de mon frère, ainsi que les compétitions. Les inter-cercles : c'est là que l'on retrouve l'esprit d'équipe et une très bonne ambiance.





Olivier Piraux

Catégorie : Sénior

Age : 24 ans (né le 22 mai 1990)

Etudes : Biologie médicale option chimie clinique.

Profession : technologue de laboratoire aux Cliniques Universitaires Saint-Luc à Bruxelles.

Hobbies : Le sport en général, cinéma et randonnée en montagne.

Disciplines pratiquées régulièrement à l'athlétisme :

Courses de fond : 5.000m, joggings, semi-marathon, cross country (cross longs).

Meilleures performances :

Semi-marathon : 1h19'42" (record du club)

5.000m : 16'24"

Plusieurs victoires en jogging cette année et 3^e au classement général du Challenge du Brabant wallon chez les 20-29 ans (après 9 courses)

Nombre de participations aux intercercles : 5.

Nombre d'années d'entraînement au CSDY et dans d'autres clubs sportifs : Depuis 1997 à aujourd'hui, 8 ans de badminton, 1 an de tir à l'arc et 1 an de natation.

Pourquoi et dans quelles circonstances avoir choisi l'athlétisme ?

Mes parents m'y ont inscrit à l'âge de 7 ans et depuis j'y suis toujours. Je n'ai pas tout de suite accroché mais, à partir de 13-14 ans j'y ai vraiment pris beaucoup de plaisir. J'ai essayé pas mal de disciplines en passant du sprint au demi-fond puis au fond.

Meilleur souvenir sportif :

Mon arrivée aux 20 km de Bruxelles cette année. Dès le départ, je me sentais bien. Après c'était de la gestion de course : Ne pas partir trop vite, bien boire et bien manger. J'y ai réalisé une course parfaite avec une bonne gestion du tempo, point essentiel en course de fond. Je n'aurais pas su faire mieux ce jour-là. C'était complètement dingue avec la foule qui encourageait le long du parcours mais,

surtout, dans les deux derniers kilomètres interminables jusqu'au Cinquantenaire. On est vraiment porté. J'étais parti pour viser un chrono entre 1h12-14 et, finalement, j'y ai réalisé 1h11 en terminant 59^e sur plus de 40.000 participants.

Meilleure anecdote :

Comme je cours souvent (jusqu'à 6 fois par semaine), il m'arrive pas mal de choses. J'ai déjà été poursuivi par des chiens dont un gros qui m'a sauté dessus récemment, survécu à une attaque d'oies, évité de justesse des cavaliers au galop en sautant dans les ronces... Je me suis déjà retrouvé nez à nez avec des chevreuils qui ont eu une sacrée peur de moi. Ce qui me fait rire, ce sont les inconscients sur la piste qui traversent le 1^{er} couloir sans regarder. Faites gaffe à vous, toujours vérifier qu'il n'y ait personne qui arrive sur vous ! Si je ne sais pas vous éviter, je mets l'épaule en avant et... attention aux dégâts ! J'ai de très nombreuses victimes à mon actif !

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

Profiter de chaque instant. On ne sait jamais ce que l'avenir nous réserve.

Ce que tu aimerais vivre ou faire ?

Participer à un marathon d'ici quelques années. Mais d'abord acquérir plus d'expérience sur le semi-marathon.

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

Je voudrais, tout d'abord, remercier ma coach Louise Deldicque. Toujours de bon conseil et avec une sacrée expérience en course de fond. Concernant le groupe de fond, nous manquons de recrues. Nous ne sommes que 4 actuellement... Si vous êtes intéressés par les courses horsstade (joggings et cross), rejoignez-nous, vous ne serez pas déçus ! Le seul point important pour venir est d'être motivé, régulier et aimer souffrir. 😊



			Pas fini 26			
	29	28	27	25	24	
	30	TOUR DE PISTE <i>se joue seul(e) ou à deux</i> CS DYLE n° 61				23
1	<p>Règle du jeu : vous partez de la case n° 1 (départ) et vous tentez de rejoindre la case 30 (arrivée) le plus vite possible.</p> <p>Ce jeu rappelle le jeu de l'oie, mais ici, point de dé ! Il faut répondre à un certain nombre d'interrogations concernant l'athlétisme, et les exploits de nos athlètes en particulier. Si vous répondez 3, vous avancez de 3 cases, et ainsi de suite jusqu'à la ligne d'arrivée...</p> <p>Deux coups de pouce : les articles de ce journal, qui relatent avant tout l'actualité récente du club, et les cases « retour » ou « attente », qui vous indiquent que vous êtes... sur une fausse piste ! Il vaut mieux s'en rendre compte rapidement, sinon, on risque de rater sa course.</p> <p>Questions :</p> <p>A) Calculez le nombre de records battus par nos athlètes aux championnats de relais LBFA en lisant l'article encadré de Vincent Spletinckx. Records de club et pas que... Avancez d'autant de cases.</p> <p>B) Continuez sur votre lancée en partant du nombre de médailles décrochées par nos équipes de relais aux championnats de Belgique à Jambes. Le résultat obtenu vous permet d'effectuer un nouveau bond en avant.</p> <p>C) Additionnez le nombre de médailles et celui des médaillés du CS Dyle lors des championnats de Belgique cadets-scolaires...</p> <p>D) Nombre de médailles obtenues par notre athlète Philippe Poulain aux championnats d'Europe Masters à Izmir en incluant celle(s) obtenue(s) à Budapest, lors des championnats du monde Indoor de la même catégorie.</p> <p>E) Nombre de jours qu'ont nos athlètes pour rentrer une déclaration d'accident au secrétariat du club.</p> <p>F) Pour terminer, retrouvez dans quel numéro de <i>Dyligences</i> (ancien déjà !) avait paru le premier profil d'athlète de Caroline Lahaye.</p> <p>Solutions dans le n° 62 © Les jeux de Josy</p>				22	
2					21	
Départ 3 en trombe					20	
4					D passé 19	
5					18	
6					17	
Même 7 allure !					16	
8					15	
9				Beau 13 virage	14	
	10	11	12			



Le Relais du Terroir

Vendredi et samedi de 10h à 18h30

Produits locaux naturels !

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

Des producteurs aux consommateurs

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

0479/39.41.42

Short culotte.



23 €

Short mi-cuisse



25 €

Short au-dessus du genou.



27 €

Collant ¾.



31 €

Collant long.



44 €



T-shirt de l'école.



Maillot de Club

15 €



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



**JAMES
JOGGING CLUB**

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

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

Complexe Sportif de Blocry



Investir autrement

Xavier Stubbe

0495.25.23.12 - conseiller en investissements
et en gestion de patrimoine.

Rue les Heures Claires 2c – 1400 Nivelles

Tél :067.22.20.37 – Fax 067.64.72.12

Mail : contact@invest-conseil.be

Agréé FSMA : 103370