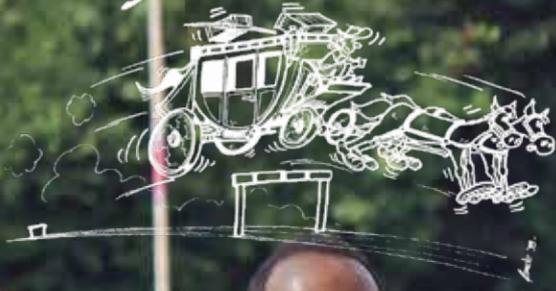


Dyligences





INFORMATION 6



LA MACHINE
À REMONTER LE TEMPS

8



NE DITES PLUS ECOLE
D'ATHLETISME MAIS...

9



LE CS DYLE
EN QUELQUES CHIFFRES

10



LE WHO'S WHO DU CS DYLE

REPORTAGES LA SAISON INDOOR 12



LES CADETS DEBUTANTS
DECOUVRENT LES INDOORS

REPORTAGES LA SAISON DE CROSS 14



SAISON CROSS 2015-2016

INTERCERCLES CADETS À MASTERS 18



JOGGING DE LLN 21



LE JOGGING D'OTTIGNIES LLN 2016

TBILISSI 22



A MOI TBILISSI...

LE BEAU VÉLO DE RAVEL 23



MÉMORIAL VAN DAMME

24



NOS SCOLAIRES AU MEMORIAL

LES CHAMPIONNATS DE BELGIQUE DE RELAIS

27



L'HEUREUSE SURPRISE

REMISE DES MÉRITES SPORTIFS

28



LES CHAMPIONNATS DU MONDE MASTERS

29



HEUREUX QUI COMME ULYSSE...

L'ANNÉE 2016 VUE PAR...

30



EMILIE HUQUE, JULIE VAN OYSTAEYEN, OLIVIER LANGELEZ, GÉRALDINE COULON, RELAIS...

ATHLÈTES SOUS LA LOUPE

34



CHARLOTTE VERHOEVEN



LUCA MAGGIOLINI



GIL SONDAG



CLEMENCE COLASSIN



MATHYS DEMEY



GILLES ANTOINE



MALLEN JALLOW

LES GRANDS MOMENTS DE L'ATHLÉTISME

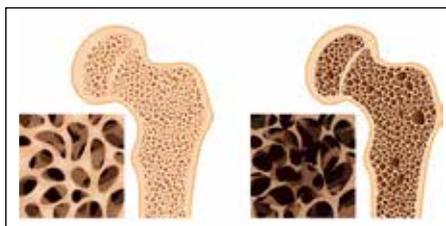
41



HEROÏNES DES EPREUVES COMBINEES

LE COÏN DU MÉDECIN

47



LA COURSE A PIED, REMEDE CONTRE L'OSTEOPOROSE

RÉSULTATS

49



Rédaction

Rédacteur en chef
Vincent Spletinckx

Rédacteurs
Florian Colle
Géraldine Coulon
Isabelle Debosscher
Sébastien Degrève
Gilles Emond
Michel Fontaine
Marion Forêt
Emilie Huque
Jean-Guillaume Lahaye
Olivier Langelez
Jean-Marc Leduc
Pierrot Maggiolini
Victoria Maggiolini
Fabienne Nicolas
Lara Patris
Les Socksboys
Vincent Spletinckx
Cédric Tercelin
Julie Van Oystaeyen

Correctrice
Béatrice Carlier

Résultats
Isabelle Debosscher
Jean-Marc Leduc
Vincent Spletinckx

Mise en page

Layout
Patricia Burnotte
Vincent Spletinckx

Illustrations
Bat
François-Xavier Bolle

ATHLÉTISME

Louvain-la-Neuve - Ottignies- Perwez

Infos et inscriptions

WWW.CSDYLE.BE

Athlétisme à partir de 7 ans

Contact site Louvain-la-Neuve

Nathalie de Paul

secretariat@csdyle.be

0472 17 48 75 (entre 17h et 20h)

Contact site Perwez

Isabelle Debosscher

isabelle.debosscher@csdyle.be

0472 17 48 76 (entre 17h et 20h)



CSDyle



UNE ANNÉE EXCEPTIONNELLE

Exceptionnelle ! Pour les nombreuses raisons que vous découvrirez au fil des pages suivantes, cette année fut exceptionnelle pour le CS Dyle. Quel plaisir pour moi de rédiger, pour la première fois en tant que 3^e président du conseil d'administration de notre club, ces quelques lignes me permettant de mettre en valeur votre engagement et vos exploits du quotidien.

Ainsi, cette année fut exceptionnelle pour nos athlètes notamment grâce à la présence de Florian Colle aux championnats d'Europe Scolaire à Tbilisi et le succès de Philippe Poulain (M50) aux Championnats du monde Masters. Le travail de nos coachs et de nos athlètes a porté ses fruits au plus haut niveau national et régional, tant en relais que dans les épreuves individuelles. Certes, certains espéraient mieux de notre participation en Intercercles. Pourtant, nous avons répondu présents avec un bel engagement et des équipes d'excellent niveau. Chacun y a donné le meilleur et de belles performances individuelles étaient au rendez-vous. Nous pouvons en être fiers. La présence de nos jeunes et de nos juges sur toutes les épreuves organisées dans la province (dont le challenge du Brabant wallon) et ailleurs montre le dynamisme et le bel esprit sportif de notre communauté. Bravo à tous !

Cette année fut également exceptionnelle grâce à la réorganisation des entraînements, un projet en gestation depuis de nombreuses années. Nous proposons désormais des approches pédagogiques différenciées plus adaptées, d'une part pour les benjamins et pupilles (Découverte) et, d'autre part, pour les minimes et cadets (Transition). Nous avons aussi renforcé nos attentes sur l'engagement des athlètes (présence à deux entraînements par semaine et participation dans un esprit pédagogique aux compétitions) et consolidé les équipes d'encadrement des jeunes. Nous sommes convaincus que la qualité de notre projet pédagogique et sportif en sera améliorée ainsi que le plaisir et l'engagement de tous.

Cette année fut exceptionnelle aussi pour notre Conseil d'Administration. Emile Buffin, engagé depuis 1972 dans notre ASBL et président durant plus de 40 ans, a souhaité être déchargé de cette responsabilité. Avec l'aide et le travail de nombreux membres de comité, sa présidence a conduit notre ASBL aux succès que nous connaissons. Son indéniable engagement fut et reste phénoménal. C'est pourquoi, nous avons décidé de lui attribuer le titre de "Président d'honneur" en reconnaissance aux innombrables journées et soirées qu'il a consacrées au CS Dyle en compagnie de son épouse Léopoldine.

La présidence du conseil d'administration est, en ce qui me concerne, un saut dans l'inconnu que j'assumerai avec engagement pour ceux qui, comme moi, croient en l'importance du sport comme merveilleux vecteur d'insertion, d'apprentissage et de développement. J'ai déjà pu constater avec plaisir l'incomparable engagement et la présence accrue de nombreux parents aux diverses activités et compétitions. Il est indéniable que l'implication des parents dans la vie sportive des enfants favorise leur épanouissement.

L'engagement du CS Dyle reste aussi important dans les structures de l'athlétisme tant au niveau national que local (jurys, comité provincial et commissions de la Fédération). Nos volontaires proposent des compétitions de qualité sur piste et en salle ainsi que le jogging d'Ottignies et le cross de Malèves. Sans votre aide, rien ne pourrait se faire, encore moins ce magazine. Bravo à tous !

A ce propos, n'oubliez pas de bloquer la date du 10 juin 2017 car nous aurons alors besoin d'un maximum de bénévoles afin d'assurer correctement l'organisation du jogging d'Ottignies.

J'ai volontairement insisté sur l'importance de l'engagement. Celui de nos athlètes, de nos entraîneurs et de notre équipe dirigeante, mais aussi l'engagement des officiels, parents, volontaires et sympathisants pour le sport. L'engagement pris comme valeur fondamentale du sport et de la relation humaine.

J'aimerais donc chaleureusement remercier et encourager nos engagés et inciter les autres à choisir une cause (pourquoi pas la nôtre?) qui leur apportera tant de bonnes choses !

Belle saison 2016-2017 à tous et à toutes !



LA MACHINE À REMONTER LE TEMPS

Si le club n'est pas le plus ancien de Belgique francophone, il n'en a pas moins passé allègrement le cap de la quarantaine. Une histoire riche en événements dont nous retraçons ici les principaux.

1972

Dans la foulée des jeux Olympiques de Munich, le CS Dyle voit le jour. Féru d'athlétisme, Michel Pirson en est l'initiateur. Persuadé que l'engouement suscité par cet événement d'envergure fera naître les vocations, il crée un club d'athlétisme et réclame une licence à la ligue. Elle porte le matricule 398. Louvain-la-Neuve n'étant encore qu'un immense chantier à ciel ouvert, le nouveau-né prend ses quartiers sur la piste synthétique de 335 m du Collège du Christ-Roi à Ottignies et tente de se faire une place au soleil entre les clubs de Nivelles (CABW), de Rixensart (ACRI) et de Braine-l'Alleud (US Braine).

Pour faire parler de lui, le club édite un petit journal mensuel publicitaire, distribué de quartier en quartier. Au printemps 1973, une première compétition est organisée à Ottignies. En tant que père fondateur, Michel Pirson assume à la fois le rôle d'entraîneur et la fonction de secrétaire au sein du comité qu'il a mis sur pied. Ce dernier est présidé par André Liénard et complété par le trésorier René Rousseau. Au printemps 1974, après un passage éclair à la vice-présidence, Emile Buffin succède à André Liénard qui, pour des raisons professionnelles, a choisi de se retirer. Il est rapidement rejoint par André Scarniet, bénévole de la première heure, qui devient secrétaire du club en 1976 puis, dans les années 1990, trésorier. Dès 1977, le journal du club devient trimestriel et est illustré de quelques photos en noir et blanc. Il assure une certaine notoriété du club tant auprès des commerçants que des habitants

de la région. L'évolution du CS Dyle est cependant lente. C'est qu'il faut également promouvoir l'athlétisme, discipline alors nettement moins médiatisée et prisée par les jeunes que le football.

1979

Le grand chambardement a lieu au printemps 1979. Quelques semaines avant l'inauguration officielle, le CS Dyle s'installe sur la piste flamboyante neuve du tout nouveau complexe sportif construit sur le plateau de Blocry à Louvain-la-Neuve. Bien que ces installations exceptionnelles permettent enfin au club d'organiser des compétitions officielles d'envergure, la transition ne se fait pas sans mal. Un temps, des entraînements sont organisés en parallèle et une navette permet de transporter les jeunes athlètes ottintois jusqu'au Blocry.

1981

L'installation du club à Louvain-la-Neuve offre une vitrine qui favorise sensiblement son développement. En 1981, il s'offre même le luxe d'ouvrir une antenne à Genappe et en profite pour adopter les couleurs jaune et bleu (teinte officielle des communes d'Ottignies et de Genappe), plus dans l'esprit néo-louvaniste que les couleurs jaune et noir d'origine. Au printemps, tandis que, porté par de jeunes athlètes prometteurs (Alain Walin, François Pierret, Alain Scarniet ou Marc Delforge), le CS Dyle participe à ses premiers interclubs toutes catégories, il adopte également un nouveau logo, plus moderne et épuré.

Si le CS Dyle se développe au cours des années 1980, il le doit également à sa participation récurrente à la foire commerciale d'Ottignies-Louvain-la-Neuve. De nombreux bénévoles y apportent leur concours et, au-delà de la publicité, assurent au club d'indispensables rentrées financières à une époque où les associations sportives ne reçoivent pas encore de subsides. En février 1982, le club organise un premier stage de quatre jours pour ses athlètes à Westende. Quelques mois plus tard, il accueille le club de Chevilly-Larue, près de Paris, et organise un meeting franco-belge qui permet de tisser des liens d'amitiés qui perdureront de nombreuses années. Ainsi, quelques dizaines d'athlètes du CS Dyle feront le déplacement dans la banlieue parisienne en octobre 1985 et mai 1987. Enfin, au printemps 1983, le club remporte les interclubs en division 2, ce qui lui permet, pour la première fois, de défendre ses chances en division 1 régionale en 1984. Cette même année voit la première participation d'une équipe de masters, encore appelés vétérans. C'est également à cette époque que le CS Dyle initie l'organisation d'un jogging à Ottignies. Encouragé par Jean Aerts, l'épreuve s'intègre rapidement au nouveau Challenge du Brabant wallon, lui permettant ainsi d'attirer un nombre croissant de coureurs de fond.

1989

Ayant eu vent de la volonté du Racing Club de Bruxelles de mettre sur pied une école d'athlétisme destinée à accueillir les jeunes athlètes en herbe, le





CS Dyle, avec l'aide de la commune, le prend de vitesse et ouvre sa propre structure dès le mois de janvier. Si le succès est, dans un premier temps, mitigé, l'école prend véritablement son essor dès la rentrée du mois de septembre où pas moins d'une cinquantaine de jeunes se présentent baskets au pied. Sous la houlette d'Yvon Henin, le succès est foudroyant. De nombreux jeunes viennent s'initier au plaisir des différentes disciplines athlétiques. Même si la compétition n'est pas l'objectif premier des plus jeunes, ils n'en brillent pas moins aux différents challenges de la région.

1995

Si les jeunes athlètes viennent grossir les rangs du club par l'entremise de l'école, le renfort vient également des étudiants qui, le temps de leurs études, sont à la recherche d'infrastructures pour s'entraîner. Après s'être essayé à diverses disciplines, l'une de ces universitaires, Sophie Zubioli, encouragée par son entraîneur Marc Delforge, s'essaie au saut à la perche. Ses progrès sont fulgurants à tel point qu'elle en devient l'une des pionnières. Championne de Belgique, elle améliore le record national (et tout naturellement le record du club) à cinq reprises pour le porter à 3 m 95 en juillet 1995, terminant même la saison au 14^e rang mondial!

1998

Frôlant désormais les 250 affiliés, le CS Dyle se doit d'évoluer et se moderniser. Bien qu'il fête en grandes pompes ses 25 ans, en septembre 1997, par l'organisation d'un meeting auquel de nombreux athlètes de clubs amis belges et français sont conviés, les résultats interpellent. En 1998, après deux années consécutives de descente des équipes d'interclubs masculines et féminines, une remise en question s'impose. La mise en œuvre d'une révision du conseil d'administration, la création de commissions adéquates et la restructuration des équipes d'entraîneurs étaient proposées.

2001

Le plan *Casimir* voit le jour et produit ses effets. Au tournant du siècle, les équipes masculines montent en division 1 régionale, tandis que les dames se hissent, pour la première fois de l'histoire du club, en division élite. L'année suivante, en



2001, les hommes manquent, pour un demi point, de les rejoindre, tandis que les dames s'y maintiennent.

Pour conter ces exploits et l'essor du club, le magazine trimestriel d'information, *Dyligences*, voit le jour en septembre 1999, mettant davantage l'accent sur l'aspect rédactionnel au détriment du publicitaire.

Entre 2003 et 2005, le CS Dyle tente, comme il l'avait fait au début des années 1980 à Genappe, de mettre sur pied une antenne à Beauvechain. L'expérience n'est pas concluante, mais elle sera bénéfique lorsque le club organisera une nouvelle section sur la commune de Perwez, quelques années plus tard (en 2012).

Il est vrai qu'à partir des années 2000, le club fait un important bond en avant. Grâce notamment à l'école d'athlétisme dont une partie de plus en plus conséquente d'athlètes poursuit l'aventure au club, les effectifs s'envolent. En moins de 15 ans, le nombre d'affiliés fait plus que dou-

bler, passant de 270 à 600. Les installations se modernisent progressivement avec, en 2004, l'inauguration bienvenue du chalet sur la piste. Quatre ans plus tard, une cellule de soutien aux élites est créée. Elle met également l'accent sur l'importance de la formation initiale et continue des entraîneurs chargés d'encadrer des athlètes aux niveaux et aux exigences parfois très différents.

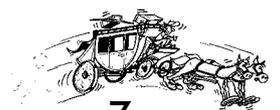
2009

Si, en 2009, le magazine *Dyligences* profite de son 10^e anniversaire pour modifier sa maquette et améliorer sa présentation, c'est pour relater mieux encore les performances des athlètes et des équipes du club. En 2010, l'équipe d'interclubs masculine répare l'"injustice" de

2001 et accède pour la première fois à la division élite. Sur sa lancée, elle manque même de peu la montée en division nationale, l'année suivante. Entre-temps, le CS Dyle a encore innové en organisant son premier meeting indoor spécifiquement dédié à la perche au sein des installations de Blocry.

Et demain...

Bénéficiant désormais de nouvelles pistes tant à Louvain-la-Neuve qu'à Perwez et, probablement dans le futur, d'un accès à une piste indoor, le CS Dyle peut poursuivre son essor. Certes, avec quelques 600 affiliés, l'accent sera moins mis sur l'expansion des inscriptions, que sur la qualité de l'encadrement et le soutien apporté à tous ses membres, tout en préservant, autant que faire ce peut, cette convivialité qui l'a caractérisé jusqu'ici.





NE DITES PLUS ÉCOLE D'ATHLÉTISME MAIS...

Cela vous a peut-être échappé, mais le CS Dyle a entamé cette année une restructuration de l'entraînement des enfants et des jeunes de moins de 16 ans (catégories benjamins, pupilles, minimes et cadets).

Il s'agit là d'un véritable défi et d'un pari sur l'avenir né de la constatation d'un processus d'entraînement inapproprié pour les grands enfants (ou les jeunes ados !) et d'une volonté du CS Dyle de redynamiser cette tranche d'âge.

Flash back

Le CS Dyle est né en 1972 et c'est en 1989 qu'il a ouvert ses portes aux enfants. Depuis cette date, le CS Dyle (comme la plupart des autres clubs d'athlétisme, d'ailleurs), était traditionnellement divisé en deux : d'un côté l'école qui accueillait les enfants de 7 à 13 ans et, de l'autre, le club qui accueillait les athlètes à partir de 14 ans.

Parce que c'est la tradition !

À travers les âges ou les personnes, la tradition permet la transmission du savoir. Ce sont des gestes, des pratiques, des rites emplis de sens pour le groupe qui partage cette tradition.

C'est un peu une mémoire collective de ce qui s'est vécu et qu'on doit transmettre et enrichir. Car, bien qu'immatérielle, une tradition est bien quelque chose de vivant !

Par conséquent, les traditions ne sont pas figées. Elles évoluent suivant les époques et selon les personnes. Il faut donc quelquefois se demander : « pourquoi fait-on cela ? » ou « quel est le sens de cette pratique ? ».

Une tradition que l'on remet en question n'est pas à évacuer purement et simplement, peut-être nécessite-t-elle juste une évolution.

Une nécessité d'évolution née d'une double constatation

Le CS Dyle a constaté cette nécessité d'évolution née d'une double constatation pour deux catégories : les minimes (12-13 ans) et les cadets (14-15 ans).

Premièrement, et jusqu'en 2015, le passage d'un enfant de l'école au club se faisait de manière brutale : nouveaux horaires, nouvel entraîneur, changement du type d'entraînements, passage d'un groupe où l'enfant était le plus âgé à un groupe où il devient le plus jeune (avec parfois une différence d'âge et de développement

physique important) et nécessité d'effectuer un choix (souvent prématuré) de la discipline athlétique que l'enfant souhaiterait pratiquer (passage de groupes généraux où l'on pratique encore toutes les disciplines athlétiques (minimes) vers des groupes spécialisés (où l'on ne pratique souvent plus qu'une seule discipline (à partir de cadets)).

Ce passage, trop brutal, conduisait trop souvent à l'abandon pur et simple de l'athlétisme pour les athlètes concernés.

La deuxième constatation est née, à l'instar des minimes dont c'était déjà le cas à l'école d'athlétisme, de la nécessité pour un athlète cadet de continuer à pratiquer de tout. Il est en effet déconseillé, pour le développement de l'enfant et ce alors qu'il est en pleine phase de croissance, de se spécialiser trop tôt.

C'est cependant là que réside la principale complexité de la chose. Il est, en effet, nécessaire, principalement pour les disciplines athlétiques les plus techniques (les haies, les sauts, les lancers), d'assurer dès l'âge de 11-12 ans la confirmation et la maîtrise des schémas moteurs indispensables. Attendre la fin de la puberté (caté-



gorie scolaire) pour développer ces schémas moteurs, ce serait assurément s'y prendre trop tard.

Naissance de la Transition

C'est donc dans cette volonté d'assurer une transition douce entre "l'école d'athlétisme" et "le club", de respecter les principes du développement de l'enfant, tout en répondant à la nécessité de consolider certains apprentissages plus spécifiques, qu'est née la « Transition ».

Objectifs de la Transition

Les objectifs de la Transition, tels que définis par le CS Dyle sont les suivants :

- Assurer une formation « orientée » sous des formes d'athlétisme classiques assurant la transition entre l'école d'athlétisme et les spécialisations.
- Assurer la confirmation de la maîtrise des schémas moteurs utilisés en athlétisme et le développement de toutes les compétences, tout en se concentrant sur un groupe de disciplines.
- Mettre en place les bases nécessaires pour accéder aux groupes spécialisés (à partir de la catégorie scolaire).
- Familiariser l'athlète avec un programme de plus en plus structuré et permettre une augmentation douce de la charge de travail (par exemple, à l'inverse des entraînements pour les benjamins et pupilles, ceux des minimes et cadets continuent durant les congés scolaires).
- Donner le bagage pour prendre part sereinement aux compétitions provinciales et nationales.
- Confirmation de la discipline personnelle et du respect du groupe et de l'entourage.

La Découverte

Tout comme les groupes de minimes/cadets, désormais désignés sous le label de « Transition », les groupes de benjamins (8-9 ans) et pupilles (10-11 ans) sont dénommés : la « Découverte ».

Pour la Découverte, chaque tranche d'âge a, afin de respecter ses spécifi-

cités propres, sa manière de fonctionner durant les entraînements.

Il convient de faire bouger un maximum les benjamins : les faire courir, sauter et lancer (qui sont les trois grandes familles de disciplines athlétiques) essentiellement à l'aide de petits jeux. L'apprentissage des gestes techniques spécifiques ne sera qu'exceptionnellement abordé.

Les pupilles apprendront petit-à-petit, via une approche ludique ou à l'aide d'exercices adéquats, à avoir un geste correct dans les différentes disciplines athlétiques.

« Rome ne s'est pas faite en un jour » Après 37 ans de fonctionnement selon le schéma traditionnel école-club, ce nouveau chantier entamé par le

CS Dyle, pour correspondre au mieux aux besoins des enfants et à la réalité du terrain, est un travail de longue haleine ! Tout ne sera pas fait en un jour, ni ne sera parfait du premier coup. Mais il fallait le faire !

J'en profite pour remercier tous les acteurs qui ont cru, défendu et travaillé dur pour la concrétisation de ce projet: Sébastien De Grève, le nouveau président de notre club, Philippe Bertrand, le coordinateur technique, mais aussi tous les autres membres du Conseil d'Administration. Sans oublier les coordinateurs des groupes "Découverte" et "Transition", ainsi que tous les entraîneurs concernés de près ou de loin par ce projet. Merci !

LE CS DYLE EN QUELQUES CHIFFRES

Le nombre total d'athlètes inscrits au CS Dyle est globalement en constante augmentation depuis la création du club en 1972. C'est surtout la mise sur pied de l'école d'athlétisme, à la fin des années 1980, destinée à accueillir les jeunes BPM, qui a accéléré le mouvement.

Avec quelques 600 athlètes inscrits, le CS Dyle figure parmi les clubs les plus importants en Belgique francophone.

La majorité des effectifs sont recensés en catégorie benjamins, pupilles et minimes. Les cadets à juniors représentent près de 30% des effectifs, tandis que les seniors et masters, bien que moins restrictifs en âge, ne représentent que 16%.

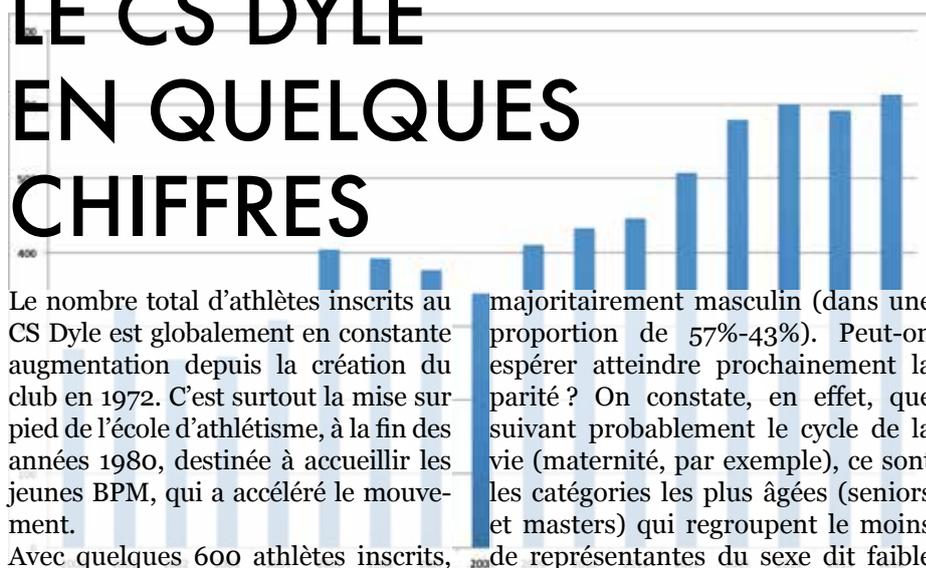
Assez naturellement, on peut estimer l'âge moyen des athlètes de l'école à 11 ans. Au club, l'âge moyen est de 24 ans. Pour le CS Dyle dans son ensemble, il atteint 17 ans.

Le sport, comme la société en général, se féminise. Le CS Dyle n'échappe pas à la règle, même s'il demeure

majoritairement masculin (dans une proportion de 57%-43%). Peut-on espérer atteindre prochainement la parité ? On constate, en effet, que suivant probablement le cycle de la vie (maternité, par exemple), ce sont les catégories les plus âgées (seniors et masters) qui regroupent le moins de représentantes du sexe dit faible (seulement 29%). Par contre en BPM (45%) et surtout des cadets aux juniors (47%) l'équilibre est presque atteint.

Enfin, il est agréable de constater que de nombreux athlètes sont fidèles au club. Près de 42% y sont inscrits depuis plus de 5 ans et 15% depuis plus de 10 ans.

Ces athlètes sont, sans surprise, essentiellement originaires du Brabant wallon (85%) où Ottignies-LLN et Wavre sont les communes les plus représentées. L'ouverture d'une antenne à Perwez se traduit naturellement par une expansion du CS Dyle vers l'est de sa région.

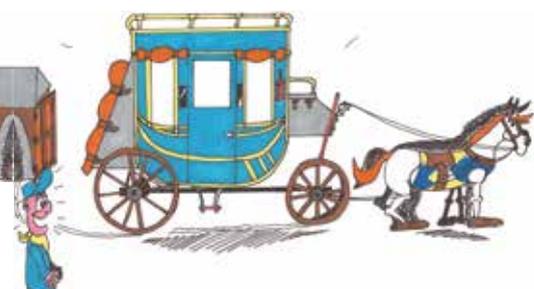


LE WHO'S WHO DU CS DYLE

LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION



L'ÉQUIPE DE DYLIENCES



Vincent Spletinckx
Rédacteur en chef



Patricia Burnotte
Layout



Isabelle Deboscher



Béatrice Carlier
Correctrice





LES ENTRAÎNEURS

| | | | | | | |
|---------------------|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|---------------------|
| | | | | | | |
| Gilles Antoine | Philippe Bertrand | "F-X" Bolle | Elise Bourgois | Clémence Colassin | Marine Coppens | Géraldine Coulon |
| | | | | | | |
| Tancrède Crickillon | Vincent D'harveng | Gilles Emond | Faycal Filali | Yvon Henin | Simon Heijmans | Bernard Janssens |
| | | | | | | |
| Luc Joannes | Didier Kaiji | J-Guillaume Lahaye | Jean-Marc Leduc | Louis Léonard | Pierrot Maggiolini | Victoria Maggiolini |
| | | | | | | |
| Bernard Nysten | Valère Nysten | Lara Patris | Manon Roelandts | Gil Sondag | Alain Searniet | Elodie Searniet |
| | | | | | | |
| Marie Stavart | Antoine Stevens | Frédéric Swoboda | Cédric Tereclin | Michaël Tomboy | Elisa Vancolen | Isabelle Vermeulen |



LES REMPLAÇANTS

| | | | | | |
|--------------|-----------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|
| | | | | | |
| Fanny Savary | Florine Croquet | Maïlys Franic | Nawfel Benouda | Pierre Léonard | Thibaut Sandron |

Louvain-la-Neuve

Perwez

LLN et Perwez





LES CADETS DÉBUTANTS DÉCOUVRENT LES INDOORS

La saison athlétique débute le 1^{er} novembre, c'est à ce moment-là que les athlètes passent à la catégorie supérieure.

Pour la plupart, cela ne change pas grand'chose, sauf pour les minimes qui deviennent cadets !

Eux découvrent un tout autre univers lors des compétitions indoor. Vu que ni les nouveaux inscrits, ni leurs parents ne connaissent le fonctionnement de ces compétitions, les entraîneurs le leur expliquent.

Même parmi les athlètes qui ont fait leurs gammes dès le plus jeune âge

au CS Dyle, certains sont déboussolés. En effet, à l'“école d'athlé”, des documents leur indiquant les compétitions dans les quinze jours étaient distribués. Désormais, il leur appartient de rechercher les compétitions organisées tant en Brabant Wallon qu'au-delà.

Aux côtés des Antoine, Céline, Florian, Gil, Luca, Mallen, Mathilde et aux autres Mathis, nous avons donc

pu voir des athlètes découvrant la compétition en salle comme Clémence, Elisa, Merel, Pierre, Ramon ou Sébastien.

Premier souci, 75% des compétitions ont lieu à Gand. Les déplacements et l'attente se prolongent...

Souvent, ils sont surpris de la manière dont se déroulent les compétitions dans cette salle, du nombre de spectateurs, de la chaleur dans la





Malgré le stress provoqué par le manque d'habitude et la découverte de ce nouveau mode de fonctionnement, les nouveaux nous ont laissé présager de bonnes choses pour les meetings d'été.

Entre autres, Clémence Colassin avec un podium LBFA sur 800 m ou les Vancolen, Elisa et Pierre, en demi-fond : Pierre s'est essayé au sprint, mais ce n'est pas sa tasse de thé. Sébastien Mary, autre découverte du groupe de Simon Bertheau, en sprint et saut en longueur. Enfin, Ramon Lahaye, en sprint.

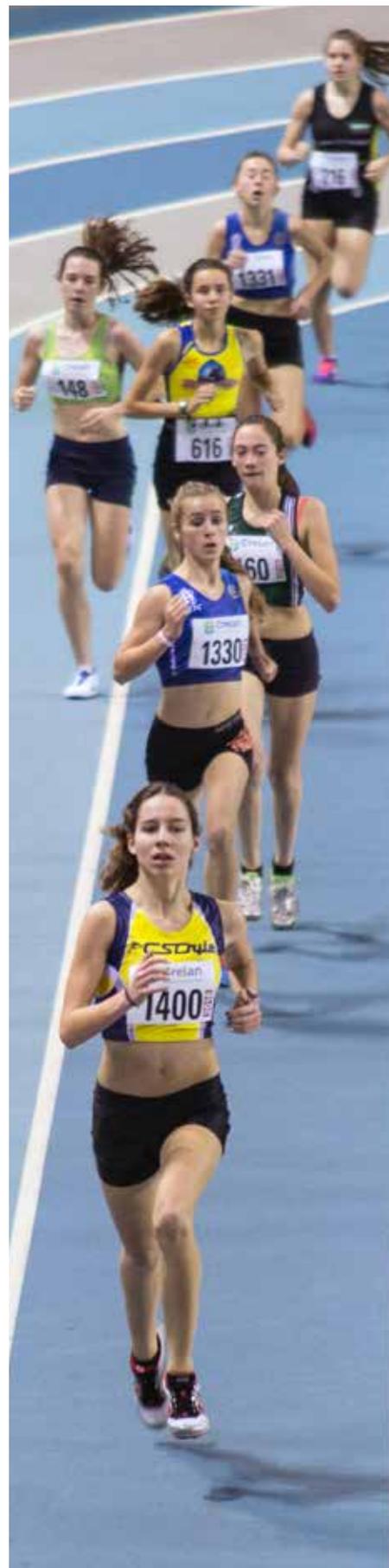
Petite anecdote concernant Ramon qui, lors sa première compétition au festival du sprint à Dour, a épaté tout le monde en série du 60 m. Qualifié pour la demi-finale, notre Ramon ne s'arrête pas au deuxième coup de feu signalant un faux départ. Il retourne à la ligne de départ en sprintant, recourt dans la foulée et se qualifie malgré tout pour la finale !

zone d'échauffement, de la pente de la piste, etc. Heureusement, nos entraîneurs et les anciens les mettent à l'aise.

Certes, d'autres lieux plus restreints organisent également des compétitions indoor comme Dour, Obourg et Heusden. Malheureusement, ces pistes n'offrent pas les infrastructures permettant d'accueillir toutes les épreuves.



© Fabienne Nicolas





SAISON CROSS 2015-2016

Bien au chaud, assis au volant de la voiture et bercé par les notes d'une sonate de Mozart pour violon et piano, je suis en route vers Louvain-la-Neuve en ce début de mois de mars.

Pour moi, la saison cross vient de se terminer. Il y a moins de deux heures, je bouclais la course masters en patageant dans de l'eau glacée après avoir lutté plus de 5 km au travers du site de Dour balayé par le vent et la pluie : décidément si le cross est bien, comme on le dit, une bonne préparation psychologique, cette édition était à la hauteur ! Heureusement toutes les courses ne se ressemblent pas et le moment est propice à laisser son esprit vagabonder au gré des douze rendez-vous hivernaux que le CS Dyle avait fixés à ses athlètes.

Revenons tout d'abord à ce début novembre. Même si quelques équipes avaient précédemment participé aux fameux relais de **Gand**, épreuve d'ouverture de la cross cup, le premier grand rendez-vous était fixé à **Ciney** et nous étions déjà trente-deux présents. Le site condruzien nous offrait de très belles conditions de course : petit soleil, température agréable, terrain ferme et pas trop boueux : bref on se serait cru au printemps. Et les conditions allaient se maintenir la semaine suivante à **Braine-l'Alleud**

avec soixante-neuf dylois au départ et une belle brochette de podiums dont celui de Martin Delguste, 2^e du cross Seniors et champion universitaire. Convaincus que le changement climatique allait transformer notre saison hivernale en un séjour dans une île paradisiaque, nous rejoignons **Nivelles** le week-end plein d'enthousiasme ... et ce fut la douche froide, au propre comme au figuré : neige et vent rendaient certaines parties du parcours quasi impraticables et il fallut bien du courage aux quatre-vingt-neuf dylois pour s'extraire du borbier en ce 21 novembre. Quinze jours plus tard, nous inaugurons notre nouvelle tente dans les bois de **Rixensart**.

La douceur était de retour, mais le parcours toujours aussi pentu. Heureusement, en ce 6 décembre, le grand Saint était présent pour nous encourager, ce qui explique peut-être la participation importante au niveau des Benjamins-Pupilles-Minimes et un total de nonante-huit dylois au départ. Un premier chapitre de la saison cross se terminait déjà : les non-spé-

cialistes allaient devenir moins nombreux et les distances bientôt s'allonger.

Côté résultats, les places d'honneur avaient été nombreuses, sans pour autant atteindre toujours les podiums. Impossible de citer tout le monde, mais, si on se concentre sur les tops 10 de ces quatre premières épreuves, on retrouve déjà pas mal de monde. Jugez plutôt : chez les filles, parmi les benjamins Mia, Julie, Eva, Mahaut, Juliette, Alexia; les pupilles Louise qui gagne à Nivelles, Emeline, Elise, Maurine, Delphine, Lucie et Clémence; les minimes Juliette, Zoé, Lisa, Louise, Alix et Clarisse; les cadettes Juliette et Clémence; les scolaires Marine, Manon, Emma et Charlotte. En cross court, Marion (jun), Louise (sen), Véronique (mas) et Sophie (mas) se sont également illustrées.

Toujours sur le même principe, remarquons chez les garçons, les benjamins Ethan, Louis, Félix et Pierrot; les pupilles Quentin, Jonathan, Martin, Maxime et Noah; en minimes, Baptiste et Pierre; chez les cadets Ma-





this qui gagne à Rixensart, Maxime et Pierre; en scolaires Gilles, Tancrede, Antoine, Louis, Basile, Guillaume, Corentin, Olivier, Gauthier. Les juniors se sont particulièrement illustrés avec Maxime (1^{er} à Ciney) et Félix (1^{er} à Braine et Nivelles) alors que les seniors s'alignaient sur le cross court ou long selon l'appétit : Arnaud, Martin, Mathias, Pierre, Cédric, Arnaud... sans oublier les masters tels que Claude, Sébastien ou les Nicolas.

Le prochain flash-back est **bruxellois**. Au pied de l'Atomium, le printemps semblait à nouveau de retour alors que nous étions à la veille de Noël. Le gratin belge, mais aussi des Hollandais, des Irlandais sans oublier des Kenyans arpentaient avec dix-sept petits dylois, le parcours vallonné de cette cross-cup de haut niveau : une autre dimension, mais surtout une belle expérience et des résultats encourageants des benjamins aux seniors.

Les souvenirs se portent ensuite vers ce début d'année 2016. Les fêtes sont derrière nous et avec **Châtelet** et **Gosselies**, c'est au pays des terils que nous nous retrouvons pour deux des plus beaux tracés de la saison. L'un des plus grands plaisirs du cross est certainement la variété des parcours offerts combinée au défi de réaliser plusieurs boucles et donc de devoir essayer d'optimiser sa course à chaque fois : comment aborder le raidillon, franchir le ruisseau, profiter au mieux d'une longue descente, naviguer le long d'un chemin sinueux, etc. Si nous étions cinquante-neuf à Châtelet et quarante-deux à Gosselies, la délégation jaune et bleu s'était réduite à douze unités pour **Hannut**, lieu des championnats francophones : trop peu au goût de l'entraîneur alors que tant le parcours que l'ambiance sont de qualité et accessibles à tous. Juliette Roelandts réalisait la plus belle prestation en terminant 5e (sur 55) chez les minimas 2004. Son frère Pierrot était aussi de la partie en benjamins (14/78). Vous l'aurez noté les familles sont bien présentes ! Ainsi nous avons en frère et sœur, Pierre (cad) et Elisa Vancolen (cad), en papa et son fiston Maxime (cad) et

Claude (M50) et en madame et monsieur, Florence et Nicolas (Mas); les solistes Tancrede Crickillion (scol), Mao Vanommeslaeghe (min), Philippe Bertrand et Olivier Langelez ne manquaient pas de mérite, bien évidemment !

Vous le savez, la course peut devenir une passion amoureuse. Quoi de plus naturel donc que de consacrer le jour de la Saint-Valentin au cross de **Fleurus**, même si on a connu plus glamour comme sortie. Trente-cinq dylois avaient néanmoins fait le choix d'un parcours boueux, mais éclairé par un soleil généreux. Une bonne préparation, en tous cas, pour notre organisation locale. En effet, le 21 février, dès les premières heures, tout était prêt pour cette 5^e édition du cross du



CS Dyle à **Malèves-Sainte-Marie**. La météo était avec nous et, une fois de plus, ce fut une journée riche en émotions et en plaisir de se retrouver y compris avec certains moins habitués aux labourés hivernaux. Au total, 156 participants dylois, une belle performance en soi avec les podiums pour Marion Forêt (cross court), Pierrot Roelandts (ben), Emeline Serneels

(pup), Maxime Bonami (pup), Manon Roelandts (scol), Yves d'Harveng (en cross court et seniors !), Félix Syfer (jun) et Claude Léonard (mas).

La suite de l'histoire est connue. Après Dour, il ne restera que les championnats de Belgique à Wachtebeke avec au départ Antoine Squilbin, Tancrede Crickillion et Maxime Delvoie.

Me voilà de retour à la maison... et à l'heure de tirer les conclusions d'un hiver bien rempli. Que retenir de cette saison ? Comme toujours le cross est une école de vie où l'on exerce non seulement ses capacités physiques mais aussi sa résistance mentale quand les choses sont plus difficiles. C'est aussi l'occasion de rassembler et de rapprocher toutes les composantes du club qui se retrouvent sous la tente ornée du drapeau jaune et bleu : filles ou garçons, benjamins ou masters, habitués de Perwez ou de Louvain-la-Neuve, sur le podium ou luttant en milieu ou fin de peloton, tous les participants relèvent le même défi et sont confrontés aux mêmes difficultés : une occasion de se rencontrer, de s'encourager, de s'entraider, de se conseiller, de se consoler, de se féliciter l'un l'autre. Avec plus de 600 résultats individuels (60% hommes/40% dames) la participation est en légère baisse par rapport aux années précédentes : il faudra redresser cela l'année prochaine ! La discipline est, il est vrai, parfois exigeante et il n'est pas toujours évident de se retrouver à plus de cent sur la ligne de départ dans des conditions hivernales : c'est à ce moment qu'il faut se souvenir de cette belle phrase de Nelson Mandela : *"Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends"*. Comme la plupart des coureurs, je n'ai jamais gagné un cross, mais j'y ai beaucoup appris et y ai pris du plaisir : c'est l'expérience à laquelle je vous invite en vue de la prochaine saison !



© Fabienne Nicolas





DÉBUT DE LA SAISON DES CROSS

La saison cross a commencé ce 8 novembre 2015 au cross de Ciney. Trente-trois athlètes du CS Dyle s'étaient déplacés pour courir. Le temps était beaucoup plus clément que l'année passée.

Sur 67 pupilles, 5 étaient du CS Dyle. Quentin Bodart termine 10^e, pas loin de Jean Stavart qui était 18^e. Un athlète petit en taille, mais grand en persévérance ! Bosan Alexis termine 20^e, Kempeneers Louïs quant à lui termine 29^e et Bodart Nathan termine à une très belle 41^e place.

Chez les benjamins, Louïs Huybens termine 9^e sur 49.

Chez les minimes, 42 jeunes têtes blondes se sont présentées au départ. Jean-Baptiste Lejeune termine sur le podium à la 3^e place, quelques secondes derrière on retrouve 9^e Pierre Stavart et 20^e Mao Vanomeslaeghe qui fait ses débuts chez les minimes.

Chez les Cadets garçons, Maxime Leonard termine au pied du podium et Pierre Vancolen se défend avec une 10^e place.

Pour l'épreuve suivante, on retrouve 57 athlètes de tous horizons confondus. Il y a des scolaires et le cross court homme. Le premier du CS Dyle est le jeune Gilles Antoine qui termine 10^e suivi de près par un autre jeune Tancrede Crickillon qui termine 14^e ensuite on a un senior qui monte en puissance avec une belle 16^e place Arnaud Lagache. Basile Delvoie essayant de le remonter mais termine 19^e. Notre Louis Léonard national termine 22^e suivi du courageux Christophe Lejeune qui termine 26^e talonné par Guillaume Bertrand 27^e. Thomas Reyter qui monte aussi en force termine 31^e, une minute plus rapide que l'année passée.

Dans le Cross long, Maxime Delvoie termine 7^e après avoir tenu les pre-

miers durant 1 tour. Gilles Emond notre entraîneur de demi-fond termine 55^e, Nicolas Hertmans est en forme cette année et va chercher la 58^e place, Jean-Guillaume Lahaye et Philippe Bertrand quant à eux n'ayant plus le temps de s'entraîner convenablement et ayant pris quelques kilos finissent loin 63^e et 71^e sur 74.

Chez les filles, il n'y avait pas beaucoup de monde mais par contre de belles performances.

Chez les pupilles filles, Emeline Serneels termine 2^e et Clémence Huybens termine 18^e sur 59.

Quant aux minime filles, Eva Kedzierski n'atteint pas des sommets qu'en hauteur et finit quand même 8^e, Clarisse Genette termine 19^e sur 44 jeunes filles.

Il y avait un peu plus de monde chez les Cadettes filles. Elise Antoine, notre habituée des cross finit 5^e, Marion Foret sa collègue d'entraînement est 7^e, Juliette Coulon fait une très honorable 10^e place pour ses débuts en cadettes, Elisa Vancolen est 18^e et Véronique Detry est 28^e.

Quant au cross de Rixensart le 06/12/2015, il y avait énormément de monde. Je voulais particulièrement remercier les 71 jeunes de l'école d'athlétisme qui ont accepté de plus s'investir deans les compétitions. Ainsi, nous tenons à remercier : Mia Herpigny, Mahaut Pimpurniaux, Juliette Vanhemelrijck, Alexia Stenuit, Suzie Masson, Pierrot Roelandts, Louïs Huybens, Ethan Kedzierski, Hugues Smeers, Charles Silvapulle, Simon

Michel, Yan Van Drie, Oscar Voet, Raphaël De Grève, Juliette Roelandts, Eva Kedzierski, Lisa Vanherentals, Louise Corlier, Alix Pimpurniaux, Zoé Absil, Fanny Bourtembourg, Sophie Laloux, Clarisse Genette, Fanny Croquet, Manon Annet, Léa Delise, Emma De Maere d'Aertrycke, Camille Bonami, Anne-Lise Tant, Elona Païlos Castro, Jean-Baptiste Lejeune, Pierre Stavart, Mao Vanommeslaeghe, Henri Smeers, Lucien Iker, Edouard Coppenolle, Victor Boulanger, Martin Haass, Owen Masson, Emeline Serneels, Maurine Lebrun, Clémence Huybens, Lucie Martin, Sybille Jacquemin, Claire Sommereyn, Elisa Alvarez Hidalgo, Lucie Claus, Jeanne Thoreau, Mia Vico, Eline Jacob, Anabelle Dejace, Thais Flamand, Jonathan Vassart, Martin Fonteyn, Noah Courtejoie, Maxime Bonami, Quentin Bodart, Théophile Bossassi-Epole, Alexis Bosman, Jean Stavart, Pierrot Daman, Nathan Bodart, Remy Victor, Maxime Noël, Lucas Voet, Valentin Cnocquart, Jácub Tepper, Killian Gauthier, Elie Dumoulin, Aymeric Mathfeu, Cyril Platteau. Bravo pour vos belles performances à tous et particulièrement à Mia Herpigny qui termine 3^e chez les benjamins, Pierrot Roelandts qui termine 3^e chez les benjamins et à sa sœur Juliette Roelandts qui termine 2^e chez les minimes. N'oublions pas Jean-Baptiste Lejeune qui termine 2^e chez les minimes, Emeline Serneels qui termine 2^e chez les pupilles fille et Jonathan Vassart qui termine 2^e chez les pupilles garçons.





CROSS DE MALÈVE-SAINTE-MARIE 2 JOURS DE FOLIE

Le samedi, pendant que certains dorment ou sont à l'entraînement des jeunes, d'autres personnes, guidées par Pierro Maggolini "notre trésorier", sont sur le pied de guerre pour organiser le cross du CS Dyle qui a eu lieu le lendemain.

Au programme : placer les barrières Nadar, placer le groupe électrogène, monter les tables, amener les chaises, placer la roulotte des inscriptions et plein d'autres choses ! L'après-midi, Philippe Bertrand, Gilles Emmond et Pierre Vancolen nous préparaient le parcours de cross qui allait nous donner tant de mal le lendemain matin. Philippe nous avait préparé une surprise avec plein de zigzags entre les arbres qui obligera le lendemain de ré-accélérer 4 fois sur moins de 100 m, merci Philippe !

Le lendemain, la famille Maggolini (Pierrot, Victoria, Isabelle), la famille Scarniet (Nathalie, Alain), la famille



Coulon, Alain Barras, Jacques Desomer et j'en oublie sûrement sont en train de terminer les préparatifs à 9 h du matin alors que les athlètes se préparent.

Les premiers échauffements dirigés par Yvon et Jean-Guillaume commencent à 11 h 15 pour les benjamins et benjamines. Après quelques tours de reconnaissance et les ajustements de la grandeur des pointes, les premières courses sont lancées. Cadettes et cross court dame lancent le bal.

Fabienne Nicolas était là pour prendre les photos de toutes les courses. On peut toujours les voir sur la page Facebook "les photos de Fabienne Nicolas".

Pendant que les pupilles commencent à s'échauffer, juste après le départ des benjamins, Luc Joannes, Alain et Pierrot nous assuraient qu'il y aurait bien des pains saucisses pour que l'on puisse profiter du réconfort après l'effort.

Nathalie et ses amies s'assuraient que tout le monde était bien dirigé pour

chaque course et d'ailleurs elles ont bien fait cela car tout le monde était satisfait.

A 13 h 10 avait lieu le Cross court remporté par Yves d'Harveng qui empochait un Money Price pour sa superbe course. Jean-Guillaume qui courait aussi dans cette course ne pouvait pas assurer l'échauffement des minimes qu'il a dû déléguer aux "parents relais". Regine Bodart prit son rôle très à cœur et échauffa les minimes de pied de maître. Merci à elle !

Le plus dur restait encore à venir. Le cross long fut dur mais fut terminé par tout le monde.

Lorsque tout le monde fut parti, les travailleurs de l'ombre terminaient de démonter les tentes, ranger les chaises... Ce qui fut sûrement très pénible dans la boue !

Merci à tous pour votre participation et un tout grand merci aux gens qui ont aidé à monter et démonter les tentes, les tables... Si ils n'étaient pas là, ce cross n'aurait pas été possible !





L'ESPRIT D'ÉQUIPE AVANT TOUT !!!

Le samedi 30 avril, les intercircles Cadets/Scolaires se sont déroulés à Jambes.

Pour certains, c'est une découverte, pour les anciens cela devient une routine : l'espace d'une journée, un sport individuel se transforme en compétition par équipes.

Après un déplacement à Darnpicourt pour faire le point sur les différents athlètes sélectionnables, voici le premier meeting à enjeu.

La matinée est, en général, dédiée au sprint. Chez les cadets, ce sont Maxime et Merel qui sont les premiers à défendre nos couleurs sur les haïes basses. Margaux et Sébastien s'attaquent au 100 m. Ils ont réussi de bonnes performances en battant leur record personnel. Sur 400 m, Clémence et Mathis se classent 2^e. La matinée est positive pour nos représentants. Pour les scolaires, les premiers à monter sur la piste sont Guillaume et Manon en 400 m haïes, Antoine et Céline sur 100 m et Luca et Ysaline sur 400 m. Leurs performances sont conformes aux attentes. Au début de l'après-midi, sur les haïes hautes, nous n'avions personne en scolaires filles. Nous avons donc dû chercher des athlètes disponibles pour cette épreuve. Astrid fut la bonne surprise, tandis que Cyril, pour une première, s'est plus que bien défendu. Sur 200 m, Ramon a dû aller au bout de lui-même : il n'est pas habitué à courir cette distance. Margaux et Gil réussissent une belle performance et Ysaline remplace, au dernier mo-

ment, Céline qui ressentait une gêne à la cheville.

Venaient ensuite les concours de saut. A la hauteur : Astrid réussit une bonne performance, Loïc et Jeff remportant leur concours. Chez les scolaires filles, c'est Mallen qui s'y est collée. En longueur, chez les cadettes, en l'absence de Salomé, nous avons demandé à Louise de nous représenter. Sébastien, après le 100 m, réussit plus de 5 mètres en longueur. Antoine a eu plus de mal à réaliser une bonne performance. Emilie rate son concours en longueur. Le souci d'Emilie, c'est qu'elle se met tellement de pression qu'elle perd toute une partie de ses capacités. Mais elle s'est rattrapée au javelot. A la perche, ce fut une formalité pour Florian et Mallen. Chez les cadets, Simon et Merel se sont présentés. Cette dernière, avant ce concours, n'a eu que deux ou trois entraînements avec Luc. En triple saut, Marin franchit plus de 10 mètres et nous avons découvert une nouvelle sauteuse en la personne de Lara qui ne renouvellera sans doute pas cette expérience qui lui valut une blessure...

En demi-fond, les marcheurs ont réussi de très belles prestations, surtout Pierre, cadet 1^e année, qui tenait le rythme imposé par le scolaire 2^e année, Barnabé Dulieu, spécialiste de la discipline. Louis suivait Pierre. Chez les filles, Margaux - une autre novice de la discipline - et Pauline ont réalisé de bons temps.

Sur les autres distances, nous retiendrons la belle performance de Gilles, 2^e sur 1.500 m derrière Axel Draux et les accessits pour Maxime et Juliette sur 800 m, Baptiste et Elisa sur 1.500 m chez les cadets. Pour les scolaires, Olivier et Charlotte sur 800 m, Emma sur 1.500 m, Antoine et Marine sur 3.000 m et, pour sa dernière course en steeple, Tancredè.

Pour les lancers, une mention spéciale pour les lanceurs de marteau, Mathis et François. En javelot, Guillaume Debroux approche les 30 mètres et Florian lance à 47 mètres. Zoé à près de 20 mètres. En poids, Victoria, Thomas, Elise et Julian ont été loin d'être ridicules. Au disque, Zoé, Char-



lotte, Thomas et Julian ont réussi de très belles prestations.

Nous terminons ces intercircles à une 5^e place avec beaucoup d'interrogations sur l'avenir. Nous devons surtout remercier les athlètes qui se sont présentés dans des disciplines qu'ils ne sont pas nécessairement habitués à pratiquer.





BILAN MITIGÉ



A Verviers, nos dames ont brillamment porté les couleurs du club en terminant à la 2^e place, assurant ainsi leur maintien en division Elite. Cerise sur le gâteau, elles ont eu l'occasion, le temps d'une photo de groupe, de croiser la route d'une certaine Nafisatou Thiam.

Pour nos garçons, en revanche le résultat a été plutôt décevant. En effet, malgré quelques très belles performances individuelles sur le stade de la Forestoise, ils n'ont pu éviter une 6^e place au classement final, synonyme de relégation en division inférieure.





VIKI AU PAYS DES “MAMYS ET PAPYS”

Etant donné que je suis athlète chez Fayçal Filali (haies), j’avais vraiment envie de le voir sauter en hauteur... Malheureusement, il s’est blessé à l’échauffement, ce qui ne lui a pas ôté son légendaire sourire. Je n’en verrai donc pas plus !

La chaleur étant écrasante, je me suis promenée d’une épreuve à l’autre avec mon parapluie en guise d’ombrelle afin de rapporter les résultats aux supporters dans les tribunes.

Frédéric Swoboda s’est occupé du disque et du javelot (ses épreuves favorites). Il était très stressé avant le début de la compétition. Une douleur au psoas ajoutait encore à cette tension. Heureusement, les huiles essentielles que maman avait dans son sac ont agi rapidement ! Comme le premier essai au javelot était assez bon, Fred a repris confiance, battu son record personnel et terminé premier. Au disque, plus tard dans l’après-midi, il terminera 2^e.

Nicolas Eertmans, quant à lui, sautait en longueur pour la première fois. Il était méfiant, mais avait de bonnes sensations. Il termine 2^e avec une bonne perf.

Philippe Poulain, aussi à la longueur, venait de terminer son concours lorsque je suis arrivée. Il m’a dit qu’il était satisfait de sa performance (un nouveau record de Belgique en M50 tout de même !) et qu’il était premier.

François-Xavier Bolle “FX” était au poids. Son premier lancer étant plu-

tôt bon (à 7 cm de son record personnel), il était confiant pour le reste de la compétition. L’essai suivant était moins bon, le 3^e s’avéra le meilleur et lors du dernier, le poids lui a échappé de la main, entraînant un nul.

Jean-Marc Leduc n’était pas content de son 100 m, malgré sa nette première place : son temps n’était pas à la hauteur de ses espérances ! Il s’est toutefois attaqué au concours de hauteur avec de bonnes sensations, profitant du soleil en attendant son tour ! Il termine 2^e.

Florence Vanderheyde a couru le 400 m. Les 150 premiers mètres se sont très bien déroulés. Bien que la suite de la course fut très difficile, Florence a très bien tenu le coup.

Alain Scarniet, tout juste rentré de vacances, était très en forme et bien à l’aise. Dès le début du concours du disque, il prend la tête, sans forcer... apparemment !

Véronique Detry a couru un superbe 800 m. Elle termine 2^e après un très beau finish.

Au javelot, Sophie Dandois, dont le premier entraînement – donné par Fred (Swoboda) – a eu lieu lors de l’échauffement (!) finit à la 4^e place !

Elle a effectué son meilleur lancer lors du 4^e jet.

Stéphane Ars s’est aligné sur 800 m, distance beaucoup trop courte pour lui. Super motivé, il réalise un beau finish malgré son manque de pratique de la distance. Avec deux tours de plus, il en aurait bien “mangé” un ou deux. Il termine bon dernier de la course, mais est finalement classé 5^e, suite à la disqualification d’un concurrent ayant débordé dans son couloir.

Voilà qu’arrive le moment des courses “hors match” et des relais. Nous attendons le classement provisoire afin de connaître notre couloir. Gilles Emond – toujours connecté – nous dit que l’orage est annoncé dans la demi-heure. Je ferme mon ombrelle-parapluie. Prudents, nous rangeons les sacs sous la tonnelle qui jusque-là nous avait procuré un peu d’ombre. C’est alors qu’un violent orage nous a obligés à tous nous réfugier sous la tonnelle : très serrés, mais également très souriants !

Finalement, la compétition s’est arrêtée là, sans les relais, la piste inondée étant absolument impraticable.





JOGGING OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

Le samedi 11 juin 2016, un millier de coureurs a rejoint le ballodrome Jean Demeester d'Ottignies-Bruyères où le CS Dyle organisait pour la 33^{ème} fois le jogging d'Ottignies Louvain-la-Neuve.

La 14^{ème} manche du challenge du Brabant wallon 2016 proposait 3 courses :

- l'une comptant pour le challenge sur 12 km, à laquelle ont pris part 768 coureurs;
- une distance de 5,5 km, qui fut disputée par 127 coureurs;
- et enfin, pour les jeunes, un 1.000 m qui a comptabilisé ... coureurs.

Après une séance d'échauffement des plus jeunes dans la bonne humeur, le premier coup de feu fut tiré à 14 h pour lancer la course des enfants de moins de 12 ans. Plusieurs dizaines de filles et de garçons ont parcouru les sentiers du petit bois jouxtant le ballodrome afin de courir les 1.000 m de leur épreuve. On peut féliciter l'enthousiasme et la détermination des jeunes de l'école d'athlétisme du CS Dyle dont plusieurs terminèrent la course sur le podium.

A 15 h, sous le soleil, ce fut au tour des 895 coureurs inscrits au challenge de se lancer sur les 2 distances proposées cette année.

La petite course a réuni 127 coureurs qui ont sillonné un parcours relativement roulant au travers des quartiers

de Blocry et de L'Hocaille de Louvain-la-Neuve, après une brève incursion dans le Bois des Rêves et le long du lac.

Antoine Squilbin mettra à peine 24 minutes pour terminer la course et accéder à la deuxième place au classement général de la petite distance. Son chrono lui permet également de se positionner 1^{er} de la catégorie des 15-19 ans, un podium qu'il partagera avec un autre jeune athlète du CS Dyle : Corentin Louveaux qui finit sa course 5^e au général et 3^e de la même catégorie.

On soulignera aussi l'excellente course de la jeune Emeline Serneels qui décroche la première place chez les dames sur la petite distance.

Sur la longue distance, les premiers kilomètres permettaient de fouler les chemins tracés dans le Bois des Rêves, de parcourir un tour du lac avant d'arpenter les rues de la cité universitaire. C'est ensuite le long du golf que l'ensemble des coureurs ont poursuivi leur parcours avant de rejoindre le Bois de Lauzelle où les attendait la redoutable grimpe de dernier kilomètre.

Il n'aura fallu que 41 minutes à Martin Delguste pour s'imposer sur cette manche du Brabant wallon, suivi, à peine 2 minutes plus tard, par Olivier Piraux qui décrocha la 4^e place au général et la 3^e place dans la catégorie 20-29 ans.

On retiendra de ce jogging, organisé par le CS Dyle, la bonne ambiance



et la convivialité rencontrées sur les 3 courses, l'organisation bien rodée et une participation-record d'un millier de coureurs sur les 3 parcours proposés.





A MOI TBILISSI ...

L'objectif de la saison était la qualification aux championnats d'Europe scolaires à Tbilissi. Pour cela il fallait passer la barre de 4m85. (Record de la saison d'avant : 4m80).

Après un hiver difficile côté perche avec un très mauvais départ de saison (4 m 60 season best à la mi-février et un 3 nuls aux championnats LBFA TC). La saison indoor c'est quand même bien terminée sur un bon championnat de France (vice-champion de France avec 4 m 80).

Début de la saison outdoor pas beaucoup mieux que l'hiver mais avec une montée en puissance assez rapide fin avril – début mai avec la qualification réalisée mi-mai aux inter-cercles TC hommes à Forêts. (4m85)

Ensuite la préparation pour les championnats a commencée mais a vite été coupée à cause de douleurs à la cuisse droite suivie d'un claquage mi-juin.

Ici commence une revalidation avec l'aide de mes entraîneurs, kiné, médecin, mon père.

Le ok du kiné et médecin obtenu, me voilà avec la délégation Belge brillamment qualifiée au départ de Zaventem via Kiev, en route pour la Géorgie.

Une chaleur spéciale nous attend et des conditions de récupération et de nourriture par top...

Mais bon, on est là pour aller en finale, l'objectif de chacun au minimum.

Je suis donc arrivé aux championnats d'Europe sans préparation et j'ai refait mes premiers sauts sur place 3 jours avant la qualification.

J'arrive donc le vendredi 15 juillet à 9 h heure locale pour la qualification du saut à la perche avec une barre qualificative placée à 4 m 90. Je suis arrivé sans marques pour mon élan complet et avec seulement 2 séances de saut faites 3 jours plus tôt. Je commence mon concours très bas avec une barre à 4 m 20 et ensuite j'enchaîne les sauts dans l'espoir de retrouver des sensations correctes sur grand élan pour pouvoir me qualifier en finale. Je termine mon concours avec une barre à 4 m 70 passée et je me qualifie pour la finale à la place avec une 11^{ème} position. Mon objectif de la saison est réalisé.

Ensuite la finale. Je n'ai plus aucune pression j'ai déjà réussi l'objectif de ma saison qui était d'arriver en finale des championnats d'Europe. Je fais un concours moyen mais avec les

conditions de préparation commencer à 4 m 50 et réussir est déjà une grosse performance. Je termine ce championnat avec une barre à 4 m 65 en finale un petit gout de déception mais une grande satisfaction d'avoir été en finale de mes premiers championnats internationaux.

C'était une très bonne expérience en espérant qu'elle se renouvelle avec de meilleurs résultats dans les années à venir et pas de pépins physique avant. C'était d'ailleurs la première fois que j'étais blessé.

Un grand merci à mes coachs Luc Joannes pour son dévouement pour tout et le transport des perches via la Turquie... et Domitien Mestré, ainsi que mon kiné Francois Allart et Julien Scheuer qui était mon kiné sur place et à mes parents qui me suivent depuis un moment maintenant.

Je termine cette saison en étant champion de Belgique à Herentals, toujours bon à prendre pour une belle saison quand même.

Vive la prochaine saison pour un autre défi allant vers la Toscane....





LE BEAU VÉLO DE RAVEL

Le CS Dyle a proposé, le samedi 3 septembre 2016, une petite animation de 10h à 18h à l'occasion du *Beau vélo de Ravel* à Perwez. Expérience sympa réunissant Géraldine, Jacques et Sébastien ainsi qu'une multitude d'enfants pour quelques instants par une belle journée ensoleillée tout en étant bien considéré par l'organisateur et sans mise sous stress.

Notre trio a fait découvrir le lancer, à l'aide de javelots fusées et vortex, et un petit parcours de course incluant des passages d'obstacles (petites haies de fréquences et kids). Le beau souvenir de cette animation fut la permanence du sourire des enfants qui, pour certains, relevaient le défi personnel de s'améliorer sur un parcours chronométré. De chouettes images qui nous rappellent pourquoi il est si agréable d'être coach et si simple de prendre du plaisir.

Premier moment de pression pour l'équipe : le challenge de candidats sur notre parcours en vue de gagner des points et, au final, un voyage. Deux invités avec des profils très différents. L'un sous pression, l'autre beaucoup plus détendu. En fin de compte, une belle épreuve pour les deux concurrents.

Second moment : la rencontre avec Gilles le Suisse (réalisateur genevois) et André Antoine, très à l'aise et taquin avec le premier cité. De ces 15 minutes, il ne restait certes pas grand chose dans le reportage de la

RTBF, mais le rendu restait conforme à l'ambiance joyeuse des deux lurons. Un petit regret, nous n'avons pas vu la souriante Sara de Paduwa sur notre parcours. Il faudra donc l'inviter à l'occasion au CS Dyle.

A voir sur AUVIO, le reportage fait sur le CS Dyle à Perwez durant le mois d'août et inclus dans l'émission télé du *Beau Vélo de Ravel* du 4 septembre 2016. Ici aussi, il ne reste que quelques minutes sur plusieurs heures de prises de vue et d'interviews. C'est néanmoins une belle mise en valeur de nos projets et de la qualité du travail de nos athlètes.



Le *Beau vélo de Ravel* était l'occasion pour le CS Dyle d'organiser une petite activité en vue de promouvoir l'athlétisme. Un parcours composé d'une petite course de haies chronométrée ainsi que de lancers d'objets divers a été installé sur le parking du centre sportif. Tout au long de la journée, les enfants se sont succédés pour participer. Certains ont même recommencé plusieurs fois, ayant à cœur de battre leur propre record ou tout simplement par plaisir. Une activité pour les petits certes, mais pas que... Les participants au *Ravel du Bout du Monde* ainsi qu'un certain André Antoine (échevin des sports) se sont aussi prêtés à l'exercice sous les acclamations du public. En conclusion, la journée s'est déroulée dans une ambiance conviviale et sportive et tous, aussi bien enfants qu'adultes, ont pris plaisir à pratiquer l'athlétisme. L'objectif était rempli !

Géraldine Coulon





LE VAN DAMME 2016

Le meeting de Bruxelles est, depuis plusieurs années maintenant, déclaré meilleur meeting d'athlétisme du monde et de l'IAAF Diamond League.

Le mémorial Van Damme, en cet an de grâce 2016, ne comptait pas échapper à sa réputation et offrait, en plus, un programme inédit pour célébrer ses 40 ans d'existence. En effet, en 1976, Ivo Van Damme nous a quittés et un meeting (d'athlétisme bien sûr) est organisé en sa mémoire dès l'année suivante (cf. *Dyligences* n° 34 - décembre 2007).

Quel programme ! Pensez donc, en complément des épreuves habituelles rythmant le meeting à une cadence à vous couper le souffle, quarante athlètes médaillés des derniers Jeux - 13 champions olympiques, 15 médaillés d'argent et 12 de bronze ont été invités. Notre mythique relais 4x100 m féminin, médaillé d'argent à Pékin il y a 8 ans, s'est vu remettre le titre suprême (la médaille d'Or) à la suite de l'élimination de l'équipe russe pour dopage... un grand moment émouvant. Quel plaisir, pour moi, de revoir Kim Gevaert dont j'étais fan. Un match insolite a émaillé le programme également : l'homme contre la machine pour une course

de 600 mètres. Comprenez une voiture électrique solaire opposée à l'athlète kenyan (Nicholas Kiplangat Kipkoech). Si l'homme a longtemps devancé la machine, cette dernière, grâce à sa vitesse acquise progressivement, a coiffé notre coureur à 60 mètres de la ligne d'arrivée. Autre grand moment, la perchiste américaine (Sandi Morris - médaille d'argent aux Jeux de Rio) qui franchit 5m00 à la perche. Elle améliore son record de 7 cm (si je ne me trompe pas). Mais surtout, c'est la deuxième femme au monde à effacer une barre à 5 mètres (derrière la reine Isinbayeva).

Malgré tout cet étalage grandiose, ce n'est pas tant le programme du meeting qui m'a fait vibrer, mais bien son AVANT-PROGRAMME. Plus exactement le *Youth Memorial*. En effet, l'organisation du meeting a voulu offrir aux jeunes athlètes belges prometteurs et aux stars de demain une chance exceptionnelle de fouler la piste du Stade Roi Baudouin. Ce

Youth Memorial est réservé aux meilleurs scolaires belges garçons et filles (nés en 1999-2000). Au programme nous pouvions déguster :

- Scolaires filles : 100 m, 1.000 m, 4x100 m et hauteur
- Scolaires garçons : 100 m, 400 m, 1.000 m et 4x100 m

Ce soir-là, ce sont bien nos stars dyliennes à nous qui ont occulté les grands noms de l'olympisme et de l'athlétisme mondial l'espace de quelques heures pour nous faire rêver.

Pour le CS Dyle (et pour moi aussi en tant que coach) c'était la deuxième expérience (après 2015). J'ai eu le privilège de partager cette soirée avec deux autres coach : Alain Scarniet (en charge de Céline Gautier pour le 100 mètres individuel) et Cédric Tercelin (en charge du relais des garçons); moi-même en charge du relais féminin. Cette année, 9 de nos champions et championnes avaient été retenu(e)s :

Lara Patris
Elise Bourgois
Romane Vallée
Céline Gautier
Antoine Stevens
Jeff Kempeneers
Luca Maggiolini
Gil Sondag
Florian Colle

2^e participation
2^e participation
1^{ère} participation
2^e participation
1^{ère} participation
1^{ère} participation
1^{ère} participation
1^{ère} participation
1^{ère} participation

relais 4x100 m
relais 4x100 m
relais 4x100 m
100 m et relais 4x100 m
relais 4x100 m
relais 4x100 m
400 m et relais 4x100 m
relais 4x100 m
relais 4x100 m (R)



Le décor étant planté, voilà ce qui s'est passé en ce 9 septembre 2016 au Stade Roi Baudouin.

Afin d'éviter la cohue rencontrée l'année passée au bureau d'enregistrement des athlètes, nous nous y

magnifique chrono de 11"99 – à 10 centièmes de son record de l'année) et sur 400 mètres pour Luca (en 51"44).

En principe, aucun problème pour suivre les événements en direct puis-

à 8 dixième de son record personnel. Pas spécialement satisfait de sa performance, il a eu le plaisir d'une course dans les conditions de grandes rencontres internationales; c'est tout bon, le métier rentre.

Le temps hémophile s'écoule et l'échauffement des relayeuses et relayeurs se poursuit. Les filles sont programmées quelques minutes avant les garçons, ce qui implique une préparation simultanée. La tension monte d'un cran et nous nous concentrons d'autant. Ceci ne nous dispense pas d'apercevoir et de côtoyer de très près quelques grandes stars, dont, Nafissatou Thiam, Dafne Schippers et le longiligne sauteur en hauteur (dont je n'ai pas le nom).

Trois chambres d'appels rythment la progression des athlètes depuis l'aire d'échauffement jusqu'au stade. Les coachs sont autorisés à accompagner leurs athlètes aux deux premières chambres et sont gentiment écartés à la troisième. C'est à ce moment précis que les difficultés se sont présentées par rapport à l'année dernière suite au renforcement des mesures de sécurité imposé par les autorités. Il m'a fallu négocier, faire des tours et des détours pour parvenir dans le stade à la hauteur du départ du 400 mètres, alors que mes laisser-passer m'autorisaient à me situer à la hauteur du départ du 200 m; soit au point diamétralement opposé de celui où je souhaitais me rendre. Quel stress mes aïeux. Mais l'impérieuse nécessité pour moi d'être au départ de Lara et Antoine et de pouvoir observer le premier passage m'a motivé à me débrouiller pour être à temps là où je le désirais.

A l'inverse des semaines, les années passent, mais ne se ressemblent pas nécessairement. L'année dernière notre relais féminin s'était classé deuxième derrière l'équipe de Gand. Une semaine plus tard, lors du Championnat de Belgique 2015, elles inversaient la tendance et nos filles empochaient le titre national au nez et à la barbe des talentueuses gantoises.

Cette année, il n'en a pas été de même; un couloir moins favorable (le 9), un creux de forme et une nouvelle



sommes pris bien à l'avance pour être sur site vers 14h.

Les formalités étant terminées, nous pouvions nous rendre sur le terrain d'échauffement. Cette année, pour des raisons de sécurité, malheureusement liées à une actualité bien connue, il était bien moins aisé de circuler librement dans les infrastructures. Malgré tout ça, nous étions à nos postes bien à l'avance, ce qui nous permit de prendre le temps et de nous imprégner de l'atmosphère que connaissent les plus grands champions et même de nous adonner à quelques séances de photo shooting pour lesquelles nos athlètes se sont bien volontiers prêtés au jeu.

La météo était parfaite, le temps semblait s'être figé et nous aurions pu rester indéfiniment suspendus à l'ambiance de cette délicieuse atmosphère. Mais notre horloge biologique nous rappelait qu'il était temps de commencer l'échauffement.

Céline et Luca nous ont quittés plus tôt pour courir leur épreuve individuelle respectivement sur 100 mètres pour Céline (qu'elle gagnera en un

qu'un grand écran trônait sur l'aire d'échauffement. Oui, bon, c'est ce qui s'était passé l'année dernière où nous avons pu suivre Céline dans son œuvre. Cette année, par contre, allez savoir pourquoi, nous avons eu droit à une image inexorablement fixe immortalisant le sable du sautoir. Résultat, aucune nouvelle de nos athlètes en direct ! C'est plus tard que nous avons eu le plaisir de découvrir que Céline avait gagné sa course pour 3 centièmes devant Laures Bauwens (sa principale rivale de la saison). Il faut dire que Céline avait dû manger de la dynamite, ce qui lui a permis de quitter ses blocs en 129 millièmes, de loin le temps de réaction le plus bref de la finale. Les semaines passent et se ressemblent. Car, une semaine plus tôt, lors des Championnats de Belgique, Céline a battu, en finale cette même Laures Bauwens de 2 centièmes (11"98 contre 12"00).

Luca, pour qui c'était une première, ne s'est pas laissé impressionner et a géré l'événement de main de maître et s'est défendu très honorablement au couloir 9 avec un chrono de 51"44



composition d'équipe en sus de l'un ou l'autre passage de témoin un peu laborieux, ont fait en sorte que les filles ont un peu courbé l'échine et ne se sont placées qu'en 5^e position en un 49"45 honorable, mais assez loin de leur record.

A peine les filles arrivées, nos vaillants garçons se préparent à leur tour. Luca a repris son souffle (il a quand même couru un 400 mètres 34 minutes plus tôt) et est motivé pour partager le sort de ses copains et fouler pour la deuxième fois ce soir, cette piste du Van Damme. Nos quatre mousquetaires Antoine, Luca, Jeff et Gil (dans l'ordre de passage) profitent de cet instant magique et se dirigent en groupe (guidés par les organisateurs) vers leurs positions respectives. Même s'ils s'éloignent physiquement l'un de l'autre ils ne font qu'une équipe, un team, un relais.

Le silence s'installe dans le stade, nos garçons sont concentrés et prêts à en découdre. Antoine part bien (145 millièmes, meilleur temps de réaction de cette finale) et, bien qu'au couloir huit, gère bien la course. Les passages sont perfectibles, mais fluides et puis ça court vite, très vite même. Notre quatuor s'offre une sixième place et un très joli chrono et, pour ne rien gâcher, empoche un nouveau record du club en 44"43. Rien à dire, si ce n'est : 'chapeau bas messieurs'.

Une première, une 9^e, une 5^e place et une 6^e place sanctionnent cette soirée pour nos jeunes. La victoire n'a pas été au rendez-vous pour tous. Néanmoins, tout est relatif et ce n'est pas Einstein qui me contredira. Participer à un tel événement et réaliser une performance de qualité devant près de 15 à 20.000 personnes (estimation personnelle) reste un moment parfaitement inoubliable et gravé à jamais dans les mémoires.

J'en profite pour les féliciter et leur dire combien je suis fier d'eux. Je ne peux qu'encourager la jeunesse montante (les cadettes et cadets) à se donner à fond et à s'impliquer pour essayer, eux aussi, d'être sélectionnés et vivre cette expérience unique et précieuse. Je crois que même si nos héros d'un soir vivent cent ans,



ils n'oublieront jamais ce moment exceptionnel.

Voici quelques réactions des athlètes concerné(e)s :

J'ai eu la chance de pouvoir participer au Youth Memorial Van Damme une seconde fois. Un peu moins stressée, j'ai pu profiter un maximum de cette expérience hors du commun! Je pense que le plus impressionnant c'est de courir devant presque la moitié d'un stade et juste avant les plus grandes stars de l'athlétisme. Je ne suis pas prête d'oublier tout ça !

Lara Patris, relais 4x100 m

L'ambiance était géniale. Il y avait plus d'adrénaline que de stress avant la course. Le chrono totalement inattendu est venu couronner le tout, et on a bien profité du spectacle par la suite. Quelle ambiance dans le stade ! Une expérience incroyable en tout cas, qui donne envie d'y retourner l'année prochaine.

Antoine Stevens, relais 4x100 m

Gagner le 100 m était un moment inoubliable ! J'en ai beaucoup plus profité que l'année passée !

Céline Gautier, 100 m et relais 4x100 m

Pour ma part, j'ai eu la chance de participer à deux épreuves, le 400 m et le 4x100 m. Même si j'ai fini dernier du 400, ce n'est pas grave parce que courir devant plusieurs milliers de personnes c'était génial. Mais, le meilleur moment reste le 4x100 parce qu'il y avait encore plus de monde et qu'on a amélioré le record du club en scolaires. Merci à l'équipe, on remet ça l'année prochaine !

Luca Maggiolini, 400 m et relais 4x100 m

Se donner à fond pour ne rien regretter, mais s'amuser encore plus pour ne rien oublier. C'est dans cet esprit que je suis arrivée ce vendredi 9 septembre au Stade Roi Baudouin. L'expérience primait sur la compétitivité. Je me concentrais sur des passages fluides et une course légère, sur l'énergie que nous envoyait cette piste foulée par les plus grands. Nous étions emportées par un stade à peine plus grand que le chalet du CS Dyle ! Je n'oublierai jamais ces moments avec notre équipe plus soudée que jamais, que je remercie fortement, ainsi que nos entraîneurs, pour m'avoir permis de vivre le Memorial Van Damme!

Elise Bourgois, relais 4x100 m

Super moment au Memorial, le temps était magnifique : on passe l'après-midi





sur le terrain d'échauffement entre amis, loin de là l'idée d'un éventuel stress, puis nous nous échauffons petit à petit, on voit passer de plus en plus de monde. Enfin, les choses s'accélérent, 2 chambres d'appel, puis nous rentrons dans la dernière, dans ce couloir étroit où on ne voit rien; on entend juste le bruit du stade partiellement rempli, une petite tension monte, mais redescend assez vite : « Allez, on est entre potes, on fait ce qu'on aime et on profite », merci à mes coéquipiers (mes amis) pour ce record du club, pour ce moment, à nos coachs et aux personnes qui nous entourent.

Gil Sondag, relais 4x100 m

Quelle ambiance ! Quel monde ! Quel bruit ! Quel stress ! Je me dis : « Mais, qu'est-ce que je fais ici ? » Et puis, emmenée par mes 3 coéquipières, je me prends au jeu. Une adrénaline qui vous pousse à affronter votre peur, un public qui hurle et vous donne des ailes. Mais où est le témoin ? Juste là, derrière moi, ralentis ! Quelle expérience de fou, de feu ! Merci à mes coachs et à mes copines d'équipe de m'avoir offert ce moment inoubliable !
Romane Vallée, relais 4x100 m

J'avais déjà participé à des compétitions sur le Stade Roi Baudouin, mais ici l'ambiance est totalement différente. Question organisation, les vedettes côtoyées dans les zones d'entraînement, toutes les procédures à suivre avant d'entrer sur la piste et finalement le monde présent dans les tribunes. Grâce à cette pression que nous avons transformée en énergie positive, nous avons battu notre record et celui du club dans notre catégorie. En conclusion, cette participation fut une très chouette expérience et j'espère que ça ne sera pas la dernière à ce niveau. Merci aux entraîneurs de nous avoir portés à ce niveau.

Jeff Kempeneers, relais 4x100 m

CHAMPIONNATS DE BELGIQUE DE RELAIS

L'heureuse surprise



Notre équipe de pointe du 4x100 m scolaires dames (Lara Patris, Elise Bourgois, Romane Vallée et Céline Gautier) a, une fois n'est pas coutume, laissé les honneurs à d'autres formations. Malgré une bonne prestation en séries (49"44), elle s'est contentée en raison de passages perfectibles d'une modeste 7^e place en finale (50"54). Leur pendant masculin (Antoine Stevens, Luca Maggiolini, Jeff Kempeneers et Gil Sondag) encore tout ragaillard par sa prestation record du Van Damme (44"43), n'a pas démerité. Nos scolaires terminent au pied du podium en 44"80. Ils se sont

ensuite essayé au 4x400 m avec une prestation de bonne tenue (3'40"73). La surprise est, en fait, venue du relais 4x800 m où Gilles Antoine, Elliot Laurent, Brieuc



Dugast et Maxime Delvoie, transcendés par la grâce, ont décroché une superbe médaille d'or et porté le record du club à 7'53"06 !





REMISE DES MÉRITES SPORTIFS D'OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

Le vendredi 8 octobre, comme chaque année, la ville d'Ottignies - Louvain-la-Neuve distribuait les mérites sportifs aux représentants des clubs de la commune.

Changement de cadre et d'ambiance pour cette édition 2016.

Le rendez-vous était fixé sur le charmant site de la ferme du Biéreau, bien plus agréable que la cafétéria du Blo-cry.

Dès l'entrée, le ton est donné : accueil convivial par des clowns et des sculpteurs de ballons. Ensuite, pour patienter, un apéritif. Début prometteur...

Une fois dans la grande salle, le « ballet » peut commencer.

Celui-ci débute par une animation pétillante des *cheerleaders* de l'UCL.

Ensuite au tour des sportifs de tous horizons de défilier.

Année olympique oblige, deux champions médaillés à Rio ont été récompensés : le tennisman en chaise Joachim Gérard et Simon Gougard des Red Lions.

La balle pelote, enfin reconnue par l'Adeps, a également été mise en avant.

Quelques-uns de nos athlètes ont été mis à l'honneur :

Mérite collectif pour le relais 4x100 m scolaires dames Elise Bourgois, Gé-



raldine Coulon, Céline Gautier, Lara Patris et Romane Vallee comme réserve.

Mérite espoir féminin : Céline Gautier.

Les performances de Mallen Jallow, Géraldine Coulon, Luca Maggolini et Oliver Piraux ont été soulignées, mais n'ont pas été récompensées.

Somme toute, même si certains « nominés » se sont sentis un peu froissés par le manque de maîtrise du sujet de l'animateur (pourtant habitué de l'exercice); même si certains responsables de club ont déploré les erreurs dans la transcription des performances des sportifs proposés; même si certains spectateurs ont regretté les couacs dans la présentation et une certaine longueur (typique de ce genre de cérémonies), le ressenti général s'avère assez positif.





HEUREUX QUI, COMME ULYSSE...

... a fait un beau voyage ! A l'instar du héros de l'Iliade, Philippe Poulain s'est offert un voyage de rêve sur la côte ouest de l'Australie et en a profité pour remporter une victoire, et non des moindres : un titre de champion du monde masters au saut en longueur.

A la fin du mois d'octobre, Philippe a laissé derrière lui la grisaille automnale du Plat Pays pour s'envoler vers le printemps austral – destination Perth, capitale de la partie occidentale du pays. Au menu, au bout d'un périple de 16 heures à tire-d'aile, des paysages exotiques, des panoramas à couper le souffle sur l'Océan Indien, la Grande Barrière de corail, le bush, les îles perdues dans une mer turquoise et le ciel bleu. Sans compter une flore et une faune d'une richesse exceptionnelle : des centaines de variétés de fleurs, les eucalyptus, bananiers, dattiers, cocotiers, cannes à sucre servent de décor aux poules d'eau à bec rouge, cygnes noirs, papillons, koalas, mygales, scorpions, serpents (du plus dangereux au plus câlin), crocodiles (eh oui, Crocodile Dundee c'est par ici !), le casoar tout droit sorti de Jurassic Park, les tortues et, ne l'oublions surtout pas, le kangourou, exemple à suivre !

Trêve de bavardage, même s'il a la tête toute retournée dans cet hémisphère sud, Philippe la garde bien accrochée sur ses épaules. Son objectif premier n'est-il pas de conquérir le dernier Everest qui manque à son palmarès, le titre de champion du monde ? Première étape, le jour de la Toussaint. Levé aux aurores, il se qualifie pour la finale du saut en longueur dès sa première tentative (5 m 81). Un saut assuré et perfectible, mais qui rassure. Les conditions sont optimales. Par 30° C, notre master est dans son élément, comme un poisson-clown dans la Mer de Corail.

Septante-deux heures plus tard, c'est le jour J. En finale, au sommet du mont Claremont, dans l'écrin de verdure du stade surchauffé, le vent dans les voiles, Philippe fait des étincelles. Un premier essai, l'écume de sable gicle à 5 m 91. Il est en tête du concours. Certes, une petite inquiétude pointe à l'horizon lorsque le

Français André Briscan retombe à 6 m 03, mais notre guerrier réplique du tac au tac : 6 m 04, avant d'enfoncer définitivement le clou à son troisième essai à 6 m 16. Personne ne fera mieux. Après sept podiums internationaux, la médaille d'or autour du cou et la Brabançonne dans les oreilles, Philippe Poulain est champion du monde du saut en longueur en catégorie Masters 50.

Le temps d'assurer les relations publiques, de souligner l'accueil chaleureux des Australiens et leur sens de l'organisation et voilà notre baroudeur relancé dans de jubilatoires pérégrinations aux quatre coins de l'Australie occidentale, entre exploration marine et culture aborigène. Gageons qu'il aura à cœur de nous conter ses multiples aventures et exploits hauts en couleurs !





L'ANNÉE VUE PAR...



Emilie Huque

Je suis arrivée au CS Dyle en début de saison 2015.

J'avais deux ans d'athlétisme à mon actif. Précédemment, je m'étais orientée en sprint, mais je ne m'y sentais pas bien. Je suis donc arrivée au CS Dyle assez démotivée. J'envisageais même d'arrêter. Lors de mes premiers entraînements en orientation dirigés par François-Xavier (FX) Bolle et de quelques autres avec Bernard Nysten, j'ai pu toucher à toutes les disciplines. Philippe Bertrand m'a proposé de m'essayer au lancer de javelot et au saut en longueur aux interclubs. Je me suis donc entraînée pour le lancer avec Frédéric (Swoboda) chaque vendredi. J'y ai pris plaisir et j'ai lancé à 23 m 33. J'étais troisième du concours. Il faut souligner que les encouragements de Pierrot (Maggiolini) m'ont beaucoup aidée (la première fois d'une longue série). Frédéric m'a proposé de m'inscrire aux championnats LBFA qui se déroulaient une semaine plus tard. Mon objectif était de participer, de représenter le club et de m'améliorer. Isabelle (Deboscher) et Pierrot étaient au rendez-vous. Isabelle m'a aidée à gérer mon stress

avant le concours. Dès le premier lancer, j'étais en tête. Au cinquième essai, j'ai lancé à 31,16 m. Il faut reconnaître que les encouragements de Pierrot y étaient pour beaucoup ! Je suis donc championne LBFA de lancer du javelot scolaire cette saison. Une énorme surprise car la progression était très étonnante. Les conseils de Frédéric étaient manifestement les bons ! Ensuite, mon objectif était de lancer à plus de 33 m pour pouvoir participer aux championnats de Belgique, mais la météo s'en est mêlée... je n'ai pas réussi à dépasser 32,90 m lors des interprovinces. Depuis juillet, je m'entraîne à Perwez avec Frédéric les lundis et vendredis et avec Bernard Janssens à Louvain-la-Neuve les mercredis et samedis. Je me suis intégrée aux groupes de lancer. C'est une motivation pour me rendre aux entraînements. C'est toujours un plaisir de voir Guillaume qui progresse très vite, de m'entraîner avec Jason et Thomas qui sont de très bons lanceurs de javelot. Dans ce groupe, il n'y a pas que le javelot, ce qui me permet de côtoyer Valentin, Mathys (champion de Belgique de lancer de marteau cadet) et Victoria à la bonne hu-

meur contagieuse. L'ambiance dans les deux groupes est très agréable et me motive à continuer. Mes objectifs pour la saison 2016-2017 sont d'améliorer le record du club et de participer aux championnats de Belgique.



Julie Van Oystaeyen

Le bilan de mon année 2016 pourrait être : "ça y est, je suis vieille !"

Premiers cheveux argentés (non, ils ne sont pas blancs !), passer aux 35 ans et devenir master... mais pas du tout ! Mes 35 ans, je les attendais avec impatience ! En effet, après avoir arrêté quelques années la compétition, je suis revenue de plus en plus souvent sur la piste en vue de mes premiers Championnats d'Europe master. Mes objectifs de 2016 étaient simples : participation aux Championnats d'Europe master et sélection pour les Championnats de Belgique. Mais le bilan dépasse toutes mes espérances ! Il y a eu l'intense émotion de porter, enfin et pour la première fois, nos belles couleurs une semaine jour pour jour, après les attentats de Bruxelles; la découverte de la compétition internationale, de la chambre d'appel; la joie (et



un peu de frustration tout de même) de finir 4^{ème} aux Championnats d'Europe, à seulement quelques petits centimètres du podium, malgré une blessure au doigt bien handicapante; la surprise d'être sélectionnée en finale des Championnats de Belgique TC; mais surtout la motivation de la découverte d'une nouvelle discipline ! C'est aux Championnats d'Europe que



j'ai entendu parler, pour la première fois, des grands poids. Après quelques essais de lancer à l'entraînement, me voilà inscrite aux Championnats de Belgique W35 en marteau et grands poids. Quelle ne fut donc pas ma surprise de directement décrocher les deux titres ! Ceux-ci couronnent une saison de reprise pleine de surprises et me motivent pour 2017 ! J'ai donc décidé de reprendre un entraînement régulier en vue des Championnats d'Europe master d'été au Danemark et, qui sait, peut-être une (ou deux ?) médailles. J'aimerais également encore améliorer ma distance au marteau, le but serait de "reflirter" avec les 45 m. Apprendre la technique spécifique de lancer des grands poids et voir jusqu'où je peux aller. J'espère également que je pourrai participer aux IC masters que j'ai malheureusement loupés cette année.



Olivier Langelez Une tortue parmi les lièvres

Lorsqu'il m'a été demandé d'écrire une page sur mon année sportive, j'ai mis quelque temps à trouver l'idée générale. Cependant, en y réfléchissant, elle s'est bien vite imposée au vu de mes débuts sur piste : que fait un triathlete sur une piste d'athlétisme alors qu'on devrait plutôt le croiser sur des terrils ou en plein bois ?

En effet, je suis arrivé en novembre 2015 un peu par hasard sur la piste d'athlétisme du CS Dyle. Dans un souci de progression, je voulais travailler les fractionnés sur piste. Jusqu'à présent, je courais sur « mes » sentiers de campagne en faisant des fractionnés à la sensation. Bref, les entraînements n'étaient pas particulièrement rigoureux.

Premier contact

Mes premiers pas sur piste furent assez hésitants et déroutants. On me parlait en mètres alors que je ne connaissais que le kilomètre. A l'entraînement, voyant "les lièvres" du groupe partir et me distancer d'au moins 2 à 3 secondes par 100 mètres, ma première impression fut de me demander si j'étais bien au bon endroit. Ayant expliqué à Philippe mes souhaits, il a eu dès le début la gentillesse de me conseiller et de tolérer mes différences. J'ai donc eu droit à un traitement de faveur fait de séances de fractionné et de tours de piste en supplémentaires.

Une discipline différente

La discipline qui m'occupe est orientée différemment de l'athlétisme traditionnel. La priorité n'est pas chronométrique, mais bien de finir. Le nombre d'abandons ou dépassements de limites horaires est important et augmente considérablement avec la distance, le relief et les conditions météo. Certaines courses *ultra* ont des taux d'abandon qui peuvent atteindre 75%.

La différence de terrain est également fondamentale. Le *trailer* évite le tarmac et le plat pour s'amuser dans les sentiers nature, avec des montées et des descentes et le D+ (nombre de



mètres à monter) constitue un facteur prédominant.

La gestion de l'effort est aussi très importante. Il faut éviter de tout donner dès le début pour rester dans un niveau de confort afin de pouvoir franchir la ligne d'arrivée. Aussi, la dimension psychologique, la gestion de la distance, de son alimentation et les détails prennent énormément d'importance. L'entraînement ne constitue qu'une partie de l'approche, qui va jusqu'à bien tester l'alimentation, les boissons, les vêtements et chaussures à emporter ainsi que l'équipement requis. Le *runner* s'allège alors que le *trailer* s'équipe. Finalement, comparer un *trailer* et un coureur de demi-fond, c'est un peu comme comparer un tout terrain à une voiture de course.

Un an plus tard

Après un an d'entraînement de piste, quel constat puis-je tirer ? Les progrès s'engrangent petit à petit, mon rythme de croisière augmente, mais surtout, et c'est ce qui compte le plus pour mon domaine d'activité, l'endurance s'affermie. Un travail calibré m'a permis de diminuer ma charge d'effort pour une même vitesse. Je me sens donc bien plus à l'aise et je peux tenir plus longtemps, plus confortablement sur de longues distances.

En effet, j'ai pu terminer les 57 km des Crêtes de Spa et le Challenge 99 km



du Trail de la Côte d'Opale. Sur des "courtes" distances (de 10 à 20 km), j'ai pu augmenter ma vitesse de 12 à 12,5 km/h alors que j'ai stagné durant plusieurs années sous cette limite.

Et pour la suite

Le programme des années à venir s'annonce déjà bien rempli et ouvert à de nombreuses perspectives. Mon ambition pour 2017 est de pouvoir gérer des courses de 160 à 250 km en Belgique pour, ensuite, courir des ultras à l'étranger. Ensuite, l'idée germe de courir la Diagonale des Fous, voire le Tor des Géants. Mais là, on parle encore d'une autre dimension. Quand je pense qu'après mes premiers 20 km de Bruxelles en 2009, j'avais du mal à marcher !



Géraldine Coulon

Ma saison 2015-2016 fut assez positive. La plupart de mes objectifs furent remplis et, même si certains ne l'ont pas été, j'ai continué à prendre du plaisir en compétition et aux entraînements.

J'ai lancé ma saison indoor le 19 décembre. C'était le début d'un enchaî-



nement de plus de 2 mois de compétitions à Gand. N'ayant pas mon permis, je vous laisse imaginer le bonheur de mes parents ! Le bilan de cette saison indoor fut très satisfaisant : 1^{er} LBFA



et 2^e LRBA en longueur, 2^e LBFA et 3^e LRBA en 200 m et enfin 2^e LBFA en pentathlon, j'y échoue au pied du podium belge, ce qui reste une petite déception.

La saison indoor terminée, j'enchaîne avec l'outdoor. Durant les vacances de Pâques, je suis partie en stage une semaine dans le sud de la France avec mon entraîneur. Entraînements sur la plage, sous le soleil, que du bonheur ! Mais il faut aussi bosser sérieusement pour préparer les grandes compétitions qui approchent. A la mi-mai, ont lieu les championnats LBFA junior où je prends la 2^e place en longueur et la 2^e en 200 m. Je réalise ensuite mon 1^{er} heptathlon de la saison avec à la clé un nouveau record personnel de 4.660 points. Début juillet, je tente de faire encore mieux au championnat francophone d'heptathlon, mais les conditions climatiques ne sont pas au rendez-vous. Difficile de faire des merveilles avec 4 m/sec de vent dans la figure ! Au final, je finis 1^{er} juniore, même si la performance n'est pas terrible. Après toutes ces compétitions, je suis partie en vacances pendant 3 semaines. Le retour a été un peu compliqué et mes championnats de Belgique d'heptathlon, 2 semaines plus tard, n'ont pas été une grande réussite. La dernière grande compétition de ma saison ont été les championnats de Belgique juniors. J'ai fini 2^e

en longueur avec un nouveau record à 5 m 76. Léger goût de trop peu en 200 m car j'échoue à un centième du podium, râlant !

Au final, une belle saison que j'espère encore meilleure en 2017 ! J'aimerais améliorer les différentes techniques spécifiques à l'heptathlon, surtout le saut en hauteur qui me fait défaut. Il y a encore du boulot, n'est-ce pas Ditch ?

Relais 4x100 m scolaires filles

Cette saison de relais nous a rapprochées toutes les quatre (Lara Patris, Elise Bourgois, Romane Vallée et Céline Gautier) et nous n'avons pas cessé de nous amuser ! Nous avons eu la chance d'être championnes francophones et de participer à nouveau au Mémorial Van Damme. Mais, aux championnats de Belgique, nous avons, pour une fois, voulu laisser gagner d'autres équipes !

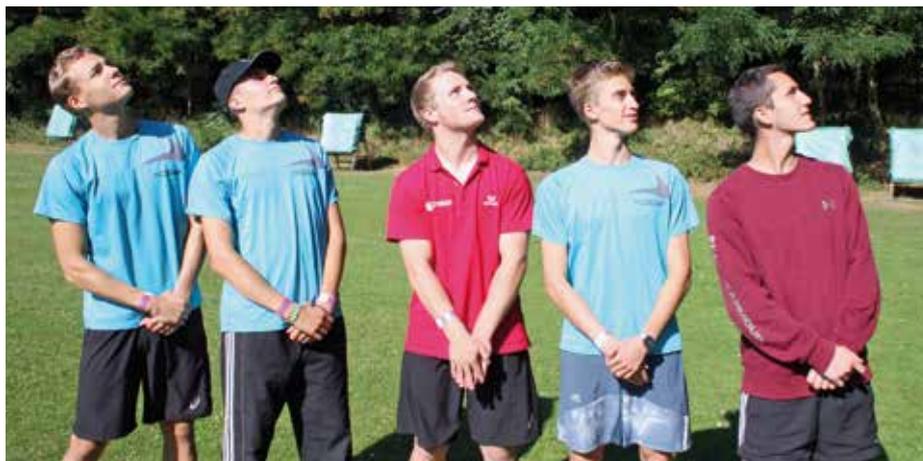
Cette année nous a toutes remotivées deux fois plus et on n'en retient que du positif !

Relais 4x100 m scolaires garçons

Quelle saison pour notre relais (Antoine Stevens, Luca Maggolini, Jeff Kempeneers et Gil Sondag) !

Tous nos objectifs ont été remplis, malgré quelques problèmes d'organisation pour s'entraîner tous en-





Le saviez-vous ?

Rien de tel qu'un bon entraînement pour parfaire sa condition. Quelques athlètes nous livrent leurs secrets...

Martin Delguste : Actuellement, c'est environ 100 km/semaine. Il y a 2 ou 3 ans, lorsque j'étais encore assez rapide sur 400 m, c'était plutôt de 75 à 80 km avec, en général, deux séances rapides sur la piste et le reste de l'endurance à différentes allures.

Olivier Piraux : En période de préparation aux compétitions, j'oscille entre 60 et 100 km. Cent kilomètres, c'est exceptionnel, tout au plus une à 2x par an. En moyenne, je suis plutôt à 70 km/sem. pour 5 à 6 entraînements. Pour le moment, vu que j'enchaîne les courses, je descends à 50-60 km/sem., compétition comprise.

Gaetan Vanwynsberghe : Tout dépend de ce que je prépare ! Pour un ultra de 82 km, je m'entraîne de 70 km à 115 km par semaine.

semble. On a ainsi conservé notre titre francophone sur 4x100 m, atteint la finale aux Championnats de Belgique cadets/scolaires et participé à notre premier (et on ose espérer pas dernier) *Youth Memorial Van Damme*. Le tout agrémenté de deux records du club sur les 4x100 m et 4x400 m scolaires.

Si chaque relais est un bon moment, c'est le *Youth MVD* qui est de loin notre meilleur souvenir. Le CS Dyle y était bien représenté, vu que nos collègues sprinteuses y participaient également. L'ambiance y était d'autant plus sympathique. C'est donc sous l'œil (presque) attentif et, disons-le, Ô combien affectif de notre « coach-

spécial-MVD » Cédric Tercelin, que nous avons réalisé notre plus beau relais. Tout était au rdv : l'ambiance, le stress, même des stars telles que Nafi, les Borlée et Jean-Marc Leduc ! Mais il y avait aussi et surtout le plaisir.

Nous attaquons donc cette nouvelle saison avec globalement les mêmes objectifs : des records, des podiums, et le *Youth MVD*. *Forever Faster* comme on dit dans le milieu. C'est fort d'une nouvelle technique d'échauffement de relais, venue des lointaines contrées nordiques du pays, que nous espérons réaliser tout ça. Puisse le vent nous être favorable !

Les Socksboys québécois

QU'EST-CE QUE LES PARENTS RELAIS ?

Vous aurez peut-être remarqué, durant les compétitions, de petites chausubles jaunes "PARENT RELAIS" venant à la rescousse des entraîneurs et des enfants lors des échauffements. Elles dirigent également les parents et apportent quelques conseils à chacun.

Si vous êtes parents sportifs, que vous suivez vos enfants lors des compétitions et qu'un peu de sueur ne vous fait pas peur, vous pouvez rejoindre ce groupe très prisé des "parents relais".

Pour ce faire, contactez-moi à l'adresse mail : lahaye7@gmail.com





Charlotte Verhoeven

Catégorie : Juniors
Date de naissance : 31 mars 1999
Etudes : rhéto en math 4 - sciences 6 au Christ-Roi
Meilleures performances :
 400 m : 1'02"69 - 800 m : 2'28"13 -
 1.000 m : 3'17"35 - 1.500 m : 5'08"02 -
 marche 2 km : 12'18 - marche 3 km : 20'31"86
Nombre de participations aux intercercles :
 5 (3 en cadets/scolaires et 2 en toutes catégories).



Quels sont tes hobbies ?

Le sport en général, la lecture, les voyages et les sorties entre amis.

Disciplines pratiquées régulièrement à l'athlétisme ?

Le demi-fond (400 et 800 m) et la marche pour faire plaisir à Yvon ☺

Nombres d'années d'entraînement au CSDY et d'autres clubs sportifs ?

5 ans de gymnastique et 9 ans d'athlétisme.

Pourquoi et dans quelles circonstances avoir choisi l'athlétisme ?

J'ai toujours eu besoin de me défouler et c'est en accompagnant ma cousine à l'entraînement que j'ai remarqué que ce sport était plus sympa ! Depuis, c'est devenu une sorte de tradition familiale.

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

Même si on est là pour s'entraîner, n'oubliez pas de vous amuser ! C'est, pour moi, le plus important.

Ce que tu aimerais vivre ou faire ?

En sport, continuer à progresser et m'amuser toujours autant. Pour le reste, voyager, faire du volontariat à l'étranger et découvrir plein de nouvelles choses.

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

Un énorme merci à Yvon qui nous encourage de sa belle voix depuis le début et à Gilles et Philippe qui me supportent depuis trop longtemps !

Meilleur souvenir sportif ?

J'ai passé tellement de bons moments que ce soit à Rouen ou aux stages du club, aux entraînements et en compétition qu'il est difficile d'en citer un. Je pointerai donc plutôt les rencontres que j'ai faites.

Meilleure anecdote ?

Je ne pense pas avoir d'anecdote vraiment particulière, si ce n'est tous les fous rires que j'ai eu à l'athlétisme.



Luca Maggiolini

Catégorie : Scolaires
Date de naissance : 29 janvier 2000
Etudes : 4^{ème} secondaire au Lycée Martin V
Meilleures performances :
110 m haies : 15"07 – **400 m haies :** 55"65 –
400 m : 50"63 – **4x100 m :** 45"43
Nombre de participations aux intercercles :
 3 x en cadets/scolaires et 1 x en TC




Quels sont tes hobbies ?

L'athlé, voir ma copine, dormir et un peu les jeux vidéo et pas grand'chose d'autre : mes 5 ou 6 entraînements par semaine ne me laissent pas beaucoup de temps libre !

Disciplines pratiquées régulièrement à l'athlétisme ?

110 m haies, 400 m haies, 400 m et le relais 4x100 m.

Nombres d'années d'entraînement au CSDY et d'autres clubs sportifs ?

2 ans de judo, 1 an de multi-sport et bientôt 10 ans d'athlétisme.

Pourquoi et dans quelles circonstances avoir choisi l'athlétisme ?

Quand je pratiquais le multi-sport, un mercredi, le moniteur nous a donné un entraînement d'athlé. J'ai trouvé ça tellement sympa qu'en rentrant à la maison, j'ai dit à mes parents que je voulais en faire ! Mais je ne me souviens absolument pas ce que j'ai trouvé chouette à ce moment-là !

Meilleur souvenir sportif ?

Le 4x100 m au Mémorial Van Damme cette année. L'ambiance était géniale ! Avoir la chance de courir devant des milliers de personnes, c'est vraiment quelque chose d'incroyable ! De plus, ce jour-là, avec Antoine, Jeff et Gil, nous avons battu le record du club scolaire (45"43) !

Meilleure anecdote ?

Il y a deux ans, Fayçal nous avait demandé de participer à un cross sur la saison d'hiver. J'ai donc choisi un cross "facile", celui de Braine. Durant une bonne partie de la course, je suis resté derrière le peloton de tête. Quand le premier a accéléré, j'ai suivi le mouvement. Je me suis alors retrouvé 2^e à 100 m de la ligne d'arrivée. J'ai choisi ce moment pour sprinter et je me suis imposé à la surprise générale. Ce qui m'a surtout fait rire ce jour-là, c'est la réaction de Philippe qui sautait partout, tellement cela l'avait étonné !

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

C'est à force de travail et de persévérance que l'on finit par atteindre son but.

Ce que tu aimerais vivre ou faire ?

Atteindre le top niveau en athlétisme.

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

Merci à ceux qui me soutiennent et qui m'encouragent.
Gros bisou à Fayçal ©



CSDyle **Gil Sondag**

Catégorie : Scolaires
Date de naissance : 19 janvier 2000
Etudes : Option sciences, Collège Saint Guibert (Gembloux)



Meilleures performances :
100 m : 11"70
200 m : 22"94
400 m : 53"35

Nombre de participations aux intercercls :
3 en Cadets/Scolaires, 1 en TC



Quels sont tes hobbies ?

Avant tout, l'athlétisme, mais aussi les sorties entre amis et le sport en général.

Disciplines pratiquées régulièrement à l'athlétisme ?

100 m, 200 m et 400 m.

Nombres d'années d'entraînement au CSDY et d'autres clubs sportifs ?

4 ans de football et 8 années d'athlétisme.

Pourquoi et dans quelles circonstances avoir choisi l'athlétisme ?

J'ai toujours aimé courir et, à la suite d'un stage pour essayer ce sport, je me suis lancé et je n'ai toujours pas réussi à m'en passer.

Meilleur souvenir sportif ?

Les relais en général, l'ambiance et les sensations qui s'en dégagent. En particulier le relais au Mémorial Van Damme restera quand même un super souvenir, mais aussi les championnats LBFA et nationaux qui, malgré leur part de pression, restent un agréable moment entre potes, mais

aussi les intercercls. J'aime beaucoup le fait que ce sport soit aussi collectif.

Meilleure anecdote ?

Je dirais le réveil musculaire le dernier jour du stage avec les demi-fondeurs. Je me demande encore comment je me suis retrouvé à courir si tôt dans le froid et la pluie, en me prenant des vagues dans la figure. Pour le reste, j'aime l'ambiance en général, à l'entraînement, aux stages, etc.

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

Qu'il faut toujours rester positif, voir le bon côté des choses, ne ressortir que le meilleur de chaque expérience ou épreuve.

Ce que tu aimerais vivre ou faire ?

Voyager, aller à la rencontre des gens, mais surtout continuer à profiter de la vie, de mes amis, de ma famille, être toujours autant épanoui dans mon sport.

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

J'ai toujours eu la chance d'avoir des compagnons d'entraînement et des coachs qui m'ont toujours motivé et poussé. Je leur en suis énormément reconnaissant.



Quels sont tes hobbies ?

J'aime le sport en général, surtout l'athlétisme évidemment ! Je fais aussi du théâtre et j'ai joué du piano pendant 7 ans. Sinon, j'aime sortir et passer du temps avec ma famille et mes amis.

Disciplines pratiquées régulièrement à l'athlétisme ?

Le sprint (400 m) et le demi-fond (plutôt ☺) court (800 m).

La saison passée, j'ai testé les deux, mais je compte me concentrer plus sur le 400 m cette saison-ci (ce qui n'empêche pas de courir d'autres distances de temps en temps ! ☺).

Nombres d'années d'entraînement au CSDY et d'autres clubs sportifs ?

J'ai fait 2-3 années de danse quand j'étais petite, sinon rien ! Ça fait maintenant plus de deux ans que j'ai commencé l'athlétisme, j'entame ma troisième saison.

Pourquoi et dans quelles circonstances avoir choisi l'athlétisme ?

J'ai toujours aimé courir et je voulais en faire mon sport, mais j'avais déjà beaucoup d'activités. Je me suis finalement lancée dans l'athlétisme et maintenant je ne suis pas prête d'arrêter ! Si je pouvais revenir en arrière,

je pense que j'aurais commencé plus tôt, mais je ne regrette certainement pas d'avoir choisi ce sport. Il m'a permis de me découvrir différemment, mais aussi de rencontrer de nouveaux amis.

Meilleur souvenir sportif ?

C'est très dur d'en choisir un seul, j'en ai des tonnes ! J'ai quand même une préférence pour l'ambiance des intercircles et des relais. C'est dingue de ressentir un tel esprit d'équipe !

Meilleure anecdote ?

Lors d'une compétition indoor à Gand, je m'étais alignée sur un 300 m avec Merel Tange. Une fois arrivées aux starts, on a inversé nos couloirs sans s'en rendre compte. C'est seulement en voyant les résultats s'afficher sur le tableau qu'on a compris qu'on avait couru l'une pour l'autre !

Ça m'est aussi déjà arrivé de terminer un cross en chaussettes, mais bon, pas de commentaire... ☺

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

Simplement, profitez à fond de chaque instant que vous passez à faire ce que vous aimez ! Donnez toujours

Catégorie : Scolaires

Date de naissance : 26 février 2001

Etudes : 4^{ème} secondaire en Latin-Sciences au Collège Saint-GuibertMeilleures performances :
300 m : 47"67 - 400 m : 62"41 -
800 m : 2'30"57Nombre de participations aux intercircles :
2 en cadets-scolaires et 1 en TC.

Clémence Colassin



le meilleur de vous-même et surtout, n'ayez pas peur de réaliser vos rêves.

Ce que tu aimerais vivre ou faire ?

Si je pouvais je voyagerais beaucoup plus, pour rencontrer de nouvelles personnes et découvrir d'autres cultures. Sinon, je veux, évidemment, continuer à progresser dans ce que je fais et à passer d'aussi bons moments !

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

Un très grand merci à Philippe pour ce qu'il m'a déjà apporté jusqu'ici. Merci de m'avoir accompagnée depuis le tout début, et de continuer à le faire encore maintenant ! Merci aussi à Alain pour tout ce qu'il fait. Merci de croire en moi et de me faire aimer ce sport un peu plus à chaque entraînement. Enfin, à tous ceux qui partagent ces moments avec moi, MERCI !



CSDyle

Mathis Demey

Catégorie : Cadets
Date de naissance : 15 août 2001
Etudes : 4^e secondaire en option sciences et sports.

Meilleures performances :
Marteau : 54 m 22 – **Longueur :** 5 m 81 –
Disque : 38 m – **800 m :** 2'09" –
Perche : 2 m 90 – **Poids :** 11 m 23

Nombre de participations aux intercircles : 2



Quels sont tes hobbies ?

Athlé, VTT, foot.

Disciplines pratiquées régulièrement à l'athlétisme ?

Lancer du marteau, disque, poids, saut en longueur, courses (800 m) et cross.

Nombres d'années d'entraînement au CSDY et d'autres clubs sportifs ?

Huit années d'athlétisme et 1 an de natation.

Pourquoi et dans quelles circonstances avoir choisi l'athlétisme ?

La question ne s'est jamais vraiment posée. Ma sœur faisait de l'athlé. Tout petit, j'étais déjà tous les week-ends sur les cross ou les pistes... j'ai simplement suivi le mouvement dès que j'ai eu six ans.

Meilleur souvenir sportif ?

Ma deuxième place au 800 m des championnats LBFA indoor. Je n'étais pas parmi les favoris, mais ce jour-là, j'avais de bonnes jambes, alors j'ai tenté le tout pour le tout et j'ai battu mon record de plus de 7 secondes.

Meilleure anecdote ?

Lors de mon premier cross en benjamins, j'ai été appelé sur le podium alors que j'avais fini aux alentours de la dixième place... Sur le moment, j'ai pas tout compris et j'ai fait ce qu'on me demandait ! En réalité, c'était le podium des championnats du Hainaut et les organisateurs m'avait pris pour un athlète d'un club de cette province... Je n'avais donc rien à faire sur ce podium ;-) Mais j'ai toujours la médaille !

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

On peut toujours faire mieux.

Ce que tu aimerais vivre ou faire ?

Faire des compets internationales.

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

Juste MERCI à tous les entraîneurs qui m'ont guidé, motivé, encouragé. Et un coup de gueule : Rendez-moi ma cage (que je puisse lancer le marteau à LLN) !



CSDyle

Gilles Antoine

Catégorie : Scolaires
Date de naissance : 3 février 2000
Etudes : Sciences et économie au lycée Martin V

Meilleures performances :
 400 m : 55"78 – 800 m : 2'01"18 –
 1.500 m : 4'20"80

Nombre de participations aux intercercles :
 3 en cadets-scolaires et 1 en TC.





Quels sont tes hobbies ?

Voir des amis, jouer à la *Playstation* avec des amis, écouter de la musique, voir les amis de l'athlétisme :).

Disciplines pratiquées régulièrement à l'athlétisme ?

400 m, 800 m, 1.500 m, les cross.

Nombres d'années d'entraînement au CSDY et d'autres clubs sportifs ?

Trois ans de football et 10 ans d'athlétisme.

Pourquoi et dans quelles circonstances avoir choisi l'athlétisme ?

Mon papa en a fait quand il était plus jeune et ma sœur a aussi commencé dès le plus jeune âge. Alors je me suis dit que l'athlétisme chez les "Antoine", c'était une histoire de famille. Du coup, j'ai commencé en benjamins au CS Dyle et depuis lors je n'ai jamais arrêté !

Meilleur souvenir sportif ?

Quand j'ai gagné le relais 4 x 800 m cette année aux championnats de Belgique en TC avec Maxime Delvoie, Elliot Laurent et Briec Dugast. C'était juste dingue ! Nous espérions faire juste un top 5 et le podium était presque inespéré. Nous avons tous sorti la course de notre vie et, au final, après plus de 7 min d'impatience, nous décrochons la médaille d'or !

C'était extraordinaire comme moment, personne de l'équipe ne réalisait ce qu'il se passait. J'en ai encore des frissons quand j'y repense !

Comme autre souvenir, mes podiums en "Cross cup" et deux cinquièmes places aux championnats de Belgique de cross.

Meilleure anecdote ?

Les moments passés en déplacement avec le club, que ce soit le stage aux Sables d'Olonne, à Virton avec le demi-fond ou les déplacements tous ensemble en compétition (Rouen, Dampicourt).

Ce sont des moments inoubliables où l'on se trouve avec des gens de l'athlétisme, mais pas dans le stress ni en mode "ultraconcentré" et ça fait plaisir de rigoler dans d'autres circonstances.

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

Il faut toujours croire en ses rêves et ne jamais baisser les bras trop vite. Si vous avez un but, donnez tout ce que

vous avez pour l'atteindre, sinon quelqu'un d'autre le fera à votre place.

Ce que tu aimerais vivre ou faire ?

Participer un jour à un grand championnat ou aller m'entraîner en stage au Kenya.

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

Merci à mon coach (Gilles Emond), merci pour l'ambiance qui règne dans le demi-fond, merci aux personnes qui m'ont soutenu depuis que j'ai commencé, merci à ceux qui m'ont aidé à réaliser tout ce que j'ai fait depuis que je suis en benjamin, merci le club !





Mallén Jallow

CSDyle

Catégorie : Scolaires

Date de naissance :
23 novembre 2000

Etudes : Je suis en secondaire au collège Notre-Dame de Basse-Wavre.

Meilleures performances :

Saut à la perche : 3 m 30

Nombre de participations aux intercerclés : 5



Quels sont tes hobbies ?

J'adore les enfants et je fais du baby-sitting quand j'en ai le temps et l'occasion.

Disciplines pratiquées régulièrement à l'athlétisme ?

Le saut à la perche.

Nombres d'années d'entraînement au CSDY et d'autres clubs sportifs ?

J'ai fait 3 années de danse classique, 6 ans d'escalade, 2 ans de gymnastique et 7 ans d'athlétisme.

Pourquoi et dans quelles circonstances avoir choisi l'athlétisme ?

Depuis que je suis toute petite, mes parents me disaient que j'étais faite pour l'athlétisme, mais je ne les écoutais pas, j'étais très têtue. Puis, un jour, je me suis lassée de l'escalade et j'ai décidé de commencer l'athlétisme avec une voisine. Après quelques en-

traînements, j'ai directement apprécié et ne suis plus jamais partie.

Meilleur souvenir sportif ?

Il y en a énormément, mais je crois que les meilleurs sont en compétition dès que je bats un record personnel. Tout le monde est heureux, moi la première et cette sensation est vraiment la meilleure de toutes, de voir mes efforts et mes heures d'entraînement payer. C'est vraiment satisfaisant.

Meilleure anecdote ?

C'était en compétition à Nivelles, il drachait, il faisait vraiment "dégueu". On était persuadé que les juges allaient arrêter le concours car ce n'était pas possible de sauter dans ces conditions, mais apparemment ça leur était égal. On était donc tous trempés de la tête aux pieds parce qu'il faut savoir que les tapis de perche sont comme des éponges. En plus de ça, il faisait froid et il y avait du vent, donc pour sauter c'était vraiment pas top.

Tout le monde râlait et on était tous à la recherche de vêtements secs pour sécher nos perches. Le concours était tellement chaotique (personne n'a fait de bonne performance), que ça en devenait drôle. Finalement tout le monde en a rigolé, mais ce fut de loin ma pire compétition.

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

Je dirais sûrement qu'il faut toujours croire en soi et en ce que l'on fait. Aller jusqu'au bout de nos objectifs, et même si ça ne mène à rien plus tard, on aura eu le mérite d'aller jusqu'au bout et on aura vécu une belle expérience.

Ce que tu aimerais vivre ou faire ?

J'espère encore avoir beaucoup de choses à vivre en athlétisme. Mais, évidemment, comme un bon nombre d'athlètes je rêverais de participer aux J.O., mais pour cela il me reste encore beaucoup de travail !

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

J'ai un entraîneur en or ! Luc Joannes. Merci pour tout !





HÉROÏNES DES ÉPREUVES COMBINÉES

En devenant championne olympique de l'heptathlon à Rio, Nafissatou Thiam s'inscrit dans la lignée d'athlètes extraordinaires qui ont marqué les épreuves combinées depuis un demi-siècle.

Dans l'Antiquité, les jeux Olympiques étaient exclusivement masculins. Une petite minorité de femmes composaient le public. Il en était encore, pour ainsi dire, de même lorsque Pierre de Coubertin inaugura les premiers Jeux de l'ère moderne à Athènes en 1896. L'évolution des mœurs et le combat de militantes courageuses et déterminées au lendemain du premier conflit mondial ont toutefois permis la participation des athlètes féminines à partir des Jeux d'été à Amsterdam en 1928. Certes, le nombre d'épreuves proposées était encore relativement restreint. Il est vrai que d'aucuns estimaient que la pratique sportive féminine était une hérésie, considérant même certaines épreuves comme dangereuses. C'est ainsi que le tour de piste n'a fait son entrée sur la scène internationale qu'en 1950 et qu'il n'a

pas bénéficié des honneurs olympiques avant Tokyo en 1964.

Dans ce contexte, il n'est pas étonnant que les épreuves combinées féminines n'aient que tardivement fait leur apparition.

Le pentathlon (du grec signifiant compétition de cinq épreuves) antique regroupait le lancer du disque, du javelot, le saut en longueur, la course (environ 200 m) et la lutte. Sa version moderne (saut en longueur, javelot, 200 m, disque et 1.500 m) a vu le jour au début du 20^e siècle. Il était alors exclusivement masculin et mis sur pied tant à Anvers en 1920 qu'à Paris en 1924, avant de s'effacer au profit du décathlon. Son pendant féminin (regroupant les épreuves du 80 m haies – puis 100 m haies, le poids, la hauteur, la longueur et le 200 m), disputé en deux jours, a fait

son apparition aux Jeux de Tokyo en 1964.

La "Golden Girl" britannique

C'est la Soviétique **Irina Press** qui remporte l'épreuve inaugurale tout en n'évitant pas la polémique. A l'instar de Caster Semenya aujourd'hui, son physique et ses performances sèment le trouble d'autant que la mise à la retraite d'Irina et de sa sœur Tamara coïncide avec l'introduction, en 1966, des premiers contrôles de genre. Médaillée d'argent, **Mary Rand** fait, par contre, l'unanimité. Championne olympique et recordwoman du saut en longueur (6 m 76) à ces mêmes Jeux, la jolie britannique démontre que les athlètes d'épreuves combinées sont capables de performances tout à fait exceptionnelles dans chacune des disciplines. En effet, ne décroche-t-elle pas également une médaille supplémentaire (le bronze) avec le relais britannique du 4x100 m derrière la Pologne et les Etats-Unis ? Considérée par sa compatriote Ann Packer, championne olympique du 800 m,





Championne olympique et recordwoman mondiale du saut en longueur, Mary Rand, la "Golden Girl" britannique, remporte la médaille d'argent du premier pentathlon olympique féminin à Tokyo en octobre 1964. © Jerry Cooke / Getty Images

comme "l'athlète la plus douée que j'ai jamais vue", la "Golden Girl" anglaise, blessée, ne peut malheureusement pas défendre ses chances aux Jeux de Mexico en 1968 et met un terme à sa carrière sportive à l'âge de 28 ans.

Un pentathlon palpitant

Ingrid Mickler-Becker en profite pour s'imposer à l'altitude de la capitale mexicaine. Excellente sprinteuse (11"2 au 100 m), elle est également la première Allemande à franchir 1 m 70 au saut en hauteur et 6 m 50 à la longueur. Sa vélocité lui permet de s'aligner au sein de l'équipe ouest-allemande du 4x100 m avec laquelle elle décroche une seconde médaille d'or quelque peu inattendue en finale des jeux Olympiques de Munich en 1972 au nez et à la barbe de la puissante Allemagne de l'Est (en 42"81, record mondial). Il est vrai que cet exploit doit beaucoup à la résistance héroïque d'**Heide Rosendahl** dans la dernière ligne droite face à la recordwoman mondiale du 100 et 200 m, Renate Stecher. A la réflexion pourtant, la surprise n'en est pas tout à fait une. Non seulement l'équipe ouest-allemande est composée de sprinteuses hors pair, mais Heide, elle-même, a déjà enflammé le public en remportant le titre olympique de la longueur d'un tout petit centimètre (6 m 78) devant la Bulgare Yorgova. A l'heptathlon, malgré son statut de favorite, elle n'est qu'en cinquième po-

sition à l'issue de la première journée à plus de 300 pts de la Britannique **Mary Peeters**, auteure d'un jet extraordinaire à 16 m 20 au poids. Se souvenant de sa cruelle déconvenue des Jeux de Mexico (elle avait abandonné suite à un claquage musculaire dans la première épreuve, le 80 m haies), la belle Allemande jette toutes ses forces dans les deux dernières épreuves. Elle bondit à 6 m 83 au saut en longueur (à 1 centimètre de son propre record mondial), laissant Peeters à 85 cm, et couvre le 200 m en 22"96, record personnel. Elle totalise ainsi 4.791 pts, nouveau record mondial qu'elle ne détient pourtant que l'espace d'1 seconde 12/100^e avant que Mary Peeters ne franchisse à son tour la ligne d'arrivée en 24"08. Totalisant 4.801 pts, la Britannique lui arrache in-extremis la médaille d'or à l'issue d'un pentathlon palpitant.



Aux Jeux de Munich, en 1972, l'Allemande Heide Rosendahl (à gauche) et la Britannique Mary Peeters (à droite) offrent un final épique, battant coup sur coup, à 1 seconde d'intervalle, le record mondial du pentathlon. © Ed Lacey/Popperfoto

Domination des pays de l'Est

Quatre ans plus tard, aux Jeux de Montréal, le podium est monopolisé par les athlètes est-allemandes. Les deux premières (**Siegl** et **Laser**) totalisant le même nombre de points (4.745), se voient départagées par leur classement respectif dans les différentes épreuves. A Moscou, en 1980, les Jeux sont boycottés par de nombreux pays occidentaux et l'histoire semble se répéter, si ce n'est que les médailles sont, cette fois, exclusivement soviétiques. C'est **Nadezhda Tkachenko** qui s'impose en devenant la première femme au-delà des

5.000 pts. L'Ukrainienne, recordwoman mondiale dès 1977, a pourtant été convaincue de dopage et condamnée à 18 mois de suspension en 1978 pour avoir fait usage de produits anabolisants.

Au début des années 1980, le pentathlon est progressivement remplacé par le heptathlon. Reprenant les épreuves du 100 m haies, de la hauteur, du poids, du 200 m, de la longueur, du javelot et du 800 m, il est initialement organisé au niveau international à l'occasion des premiers championnats du monde qui ont lieu à Helsinki en août 1983. Là, personne ne remarque une certaine **Jackie Joyner** qui se blesse à l'échauffement et doit abandonner la compétition. Aux Jeux de Los Angeles en 1984, la jeune Américaine, bien qu'asthmatique, est à deux doigts de remporter la médaille d'or. Largement distancée après un concours de longueur catastrophique (pourtant sa spécialité), elle parvient à reprendre la tête grâce au lancer du javelot. Malheureusement, elle perd trop de terrain sur 800 m et termine deuxième, à seulement cinq points de la victoire. Dans cette défaite amère, Jackie va cependant puiser la motivation et le courage qui lui permettront de devenir la plus grande heptathlonienne de l'histoire.

La référence absolue

C'est ainsi qu'au Goodwill Games de Moscou, en 1986, Joyner devient la première athlète à franchir le cap des 7.000 points avec 7.148 pts. Aux championnats mondiaux de Rome en 1987, elle remporte son premier grand titre international, laissant ses adversaires à plus de 550 points ! Elle en profite pour empocher également le titre au saut en longueur (7 m 36) devant l'Allemande Heike Drechsler. Aux jeux Olympiques de Séoul, en septembre 1988, l'Américaine remet le couvert. A l'heptathlon, elle devance deux Allemandes de l'Est et deux Russes avec 7.291 pts, un score miraculeux qui constitue toujours le record mondial de la spécialité, 28 ans plus tard ! De plus, au saut en longueur, Jackie arrache la victoire à





Son courage et sa détermination ainsi que ses nombreux titres olympiques et mondiaux, tant à l'heptathlon qu'à la longueur, font de l'Américaine Jackie Joyner l'incontestable référence de l'athlétisme féminin. © Getty Images

Drechsler grâce à un cinquième essai phénoménal de 7 m 40.

Cette domination, l'athlète américaine la doit non seulement à sa volonté de fer, mais aussi à des dons exceptionnels qui lui permettent de n'avoir aucune faiblesse. De plus, elle peut se targuer de performances hors du commun tant au saut en longueur (7 m 49), qu'au 200 m (22"30) ou sur 100 m haies (12"61). Quelques blessures et des crises d'asthme sérieuses contrarient toutefois sa course folle. Ainsi, aux Mondiaux de Tokyo en 1991, si Jackie devance, une fois encore, Heike Drechsler à la longueur, elle doit abandonner en plein heptathlon suite à une blessure à la jambe droite. Aux Jeux de Barcelone, elle n'en remporte pas moins l'épreuve combinée pour la seconde fois, mais s'incline au saut en longueur derrière Drechsler et Kravets (avec 7 m 07, tout de même). A Stuttgart, en 1993, elle remporte son second titre mondial à l'heptathlon. Enfin, aux Jeux d'Atlanta, en 1996, âgée de 34 ans et blessée, elle rassemble ses dernières forces et arrache, à son ultime essai, une médaille de bronze au saut en longueur (7 m 00). Cette sixième médaille olympique, couronne une carrière étendue sur quatre olympiades. Au-delà des exploits qui ont fait d'elle "l'athlète féminine du 20^e siècle", Jackie a également marqué les esprits par un courage et une détermination

exemplaires. Symbole d'émancipation sociale et raciale, elle est devenue un modèle et une source d'inspiration pour de nombreuses athlètes. En un mot, elle demeure LA référence absolue des épreuves combinées.

Duel franco-britannique

A Atlanta, l'abandon de Jackie Joyner en cours d'heptathlon a permis à la Syrienne **Ghada Shouaa** de s'imposer (6.780 pts). Mais, au classement final, apparaissent les noms d'athlètes qui prendront bientôt la relève, telles que la Britannique **Denise Lewis** (3^e), **Eunice Barber** (5^e, encore sous les couleurs de Sierra Leone) ou confirment, comme l'Allemande **Sabine Braun** (7^e). Née à Freetown, Eunice Barber fait son apparition sur la scène internationale aux Mondiaux de Göteborg en 1995. Elle y améliore six records personnels et se hisse à la quatrième place du classement général. A l'instar des grandes championnes qui l'ont précédée, Eunice est également une spécialiste du saut en longueur (elle décrochera même le titre mondial sur cette épreuve à Paris en 2003), mais aussi du 100 m haies. A Séville, en 1999, elle devient championne du monde de l'heptathlon en portant son record personnel à 6.861 pts, devançant Denise Lewis de 137 pts. Malheureusement, une blessure la contraint à l'abandon en cours d'épreuve olympique à Sydney où Lewis s'impose avec 6.584 pts. La Britannique a pris la tête in-extremis grâce à un lancer de javelot au-delà des 50 mètres.

Une nouvelle référence

Si les blessures ont peu à peu raison de Denise Lewis, Eunice Barber n'a, pour sa part, pas dit son dernier mot. Elle se maintient, en effet, au plus haut niveau, mais a fort à faire face à la nouvelle gloire montante de la discipline, **Carolina Klüft**. Grande (1 m 78, comme Jackie Joyner), la Suédoise est née au sein d'une famille sportive et partage avec ses aînées des dons particuliers pour le saut en longueur. En 2002, alors qu'elle n'est que juniore, "Caro" remporte le titre européen à Munich (6.542 pts) de-

vant l'expérimentée Sabine Braun (championne du monde en 1991 et 1997). En 2003, elle franchit un échelon supplémentaire, en remportant le titre mondial sur les terres d'Eunice Barber. Bien qu'elle ait frisé l'élimination au saut en longueur, la Suédoise devient la troisième femme de l'histoire à franchir le cap des 7.000 pts (7.001 pts). C'est donc assez logiquement qu'elle s'impose également aux jeux Olympiques d'Athènes en 2004. S'étant perfectionnée au saut en longueur (6 m 92), elle ne laisse aucune chance à ses adversaires qu'elle distance de plus de 500 pts !

Cela ne l'empêche pas d'être poussée dans ses derniers retranchements l'année suivante, lors des Championnats du monde à Helsinki. S'étant blessée au pied la veille de la compétition, "Caro" réalise un concours du saut en hauteur très moyen (1 m 82) et se voit distancée par son éternelle rivale Eunice Barber. Pourtant, grâce à un lancer du poids à plus de 15 mètres et un bon 200 m (23"70), la Suédoise parvient à reprendre la tête. Grapillant encore quelques points à Barber à la longueur (6 m 87 contre 6 m 75), elle parvient à conserver une légère avance jusqu'au bout du 800 m et s'impose de justesse (6.887 pts contre 6.824). La Française tente un baroud d'honneur aux Championnats d'Europe de Göteborg en 2006, mais elle doit malheureusement abandonner suite à une blessure à la hanche, laissant le champ libre à Klüft.



Championne du monde à trois reprises et championne olympique de l'heptathlon, la Suédoise Carolina Klüft est la seule à pouvoir tenir la comparaison avec la légendaire Jackie Joyner. © Spokeo



Sur les traces de Jackie Joyner

Cette dernière saisit l'occasion pour marquer l'histoire. A Osaka, en 2007, malgré l'opposition sérieuse de l'Ukrainienne Lyudmila Blonska, "Caro" devient la première athlète à remporter un troisième titre mondial à l'heptathlon. L'exploit est couronné par une performance exceptionnelle de 7.032 pts, nouveau record d'Europe. La logique est respectée. Carolina Klüft est bien la meilleure heptathlète depuis Jackie Joyner. Mais, alors qu'elle marche dans les traces de l'Américaine, la Suédoise surprend tout le monde au printemps 2008 en déclarant qu'elle ne défendra pas son titre olympique. Des blessures plus fréquentes et un manque de motivation ont précipité sa décision. L'immense championne a tout gagné et, au vu de son palmarès, qui peut la blâmer de s'effacer en pleine gloire ?



Championne olympique et championne du monde, la britannique Jessica Ennis a été la digne héritière de Carolina Klüft et l'adversaire principale de notre compatriote Nafissatou Thiam aux Jeux de Rio.

Tradition britannique

Née d'un père Jamaïcain et d'une mère Britannique, **Jessica Ennis** devient championne d'Europe juniore de l'heptathlon à 19 ans en 2005 en Lituanie. Plus petite que ses aînées

(1 m 65), elle se révèle pourtant très performante tant sur 100 m haies qu'au saut en hauteur où elle parviendra à franchir une barre d'1 m 95, trente centimètre de plus que sa taille ! Ennis progresse rapidement et termine quatrième de l'épreuve aux championnats du monde d'Osaka en 2007. Une fracture de fatigue au pied l'empêche néanmoins de profiter du retrait de Carolina Klüft aux Jeux de Pékin en 2008. Ce n'est que partie remise. En effet, dès l'année suivante, la Britannique s'impose largement aux Mondiaux de Berlin. Bien que sa blessure l'ait contrainte à changer de pied d'appel à la longueur, "Jess" porte son record personnel à 6.731 pts. Par la même occasion, elle réalise la meilleure première journée d'un heptathlon (4.124 pts) depuis Jackie Joyner et Carolina Klüft.

En 2010, Ennis n'hésite pas à faire quelques incursions sur les haies, brûlant, par exemple, la politesse à l'Américaine Lolo Jones sur 60 m haies en 7"95, record britannique ou au saut en hauteur. La même année, elle est championne d'Europe de l'heptathlon à Barcelone, portant son record personnel à 6.823 pts, à quelques points seulement du record national détenu par Denise Lewis. Aux championnats du monde de Daegu, en Corée du Sud, "Jess" ne parvient pourtant pas à reconduire son titre et se fait brûler la politesse par Tatyana Chernova (qui sera par la suite convaincue de dopage), bien qu'elle ait devancé la Russe dans pas moins de cinq des sept épreuves. Un concours du javelot très moyen (moins de 40 mètres) lui a été fatal.

Malgré une seconde place aux championnats mondiaux indoor de 2012, Jessica Ennis prépare idéalement sa saison olympique. A Götzis, en Autriche, elle devient la huitième femme au-delà des 6.900 pts. Sa performance de 6.906 pts, lui permet également d'améliorer le record britannique de Denise Lewis. Devant son public, aux Jeux de Londres, Jessica réalise une performance parfaite. Au cours de la première journée, elle améliore deux records personnels, sur 100 m haies (12"54, le meilleur temps



Bien que blessée au coude, Nafissatou Thiam n'en améliore pas moins son record personnel au lancer du javelot à plus de 53 mètres aux Jeux de Rio.

jamais réalisé en heptathlon) et sur 200 m (22"83). Le lendemain, elle lance le javelot à plus de 47 mètres et remporte le 800 m en 2'08"65, totalisant 6.955 pts, cinquième meilleure performance mondiale de tous les temps, laissant ses adversaires à plus de 300 pts.

Des blessures et une maternité contraignent la championne britannique à mettre temporairement sa carrière sportive entre parenthèses. Son retour progressif à la compétition en 2015 lui permet néanmoins de se qualifier pour les Jeux de Rio, réalisant même, en Allemagne, la deuxième performance mondiale de la saison avec 6.733 pts. Malgré un état de forme retrouvé, "Jess" voit se dresser sur sa route une certaine "Nafi".

La surprise belge

Métissée (d'une mère belge et d'un père sénégalais) comme son aînée, **Nafissatou Thiam** se fait remarquer en 2011 aux Championnats mondiaux de la jeunesse organisés à Lille. Elle n'est alors que scolaire, mais pratique l'athlétisme depuis l'âge de 7 ans. Bien qu'elle ne termine que quatrième de l'épreuve, sa progression constante et ses dons impressionnent déjà. Dès février 2013, en salle, elle bat le record mondial junior du pentathlon de Carolina Klüft à Gent avec 4.558 pts. L'impossibilité d'organiser un contrôle anti-dopage le jour même de la compétition, par la faute d'une



organisation défailante, empêche la jeune championne de devenir la première athlète belge recordwoman mondiale. Quelques mois plus tard, "Nafi" remporte les Championnats d'Europe juniors à Rieti, en Italie, et porte le record national de l'heptathlon à 6.298 pts améliorant de près d'une centaine de points celui que détenait Tia Hellebaut. La même année, aux Championnats du Monde de Moscou, âgée d'à peine 19 ans, Nafissatou se classe à une honorable 14^e place, tandis qu'une certaine Dafne Schippers, décroche la médaille de bronze. Sous la houlette de Roger Lespagnard, lui-même ancien athlète d'épreuves combinées de niveau international, la jeune belge franchit une étape supplémentaire en 2014 en portant le record national au-delà des 6.500 pts lors de l'heptathlon de Götzis, en Autriche. Quelques semaines plus tard, "Nafi" décroche une belle médaille de bronze aux championnats d'Europe de Zurich derrière la Française Nana Djimou et la Hollandaise Broersen, grâce à un excellent concours à la hauteur (1 m 97), sa spécialité. Au début de la saison 2015, elle se classe deuxième du pentathlon aux championnats d'Europe en salle à Prague derrière la Britannique Katarina Johnson-Thompson, autre étoile montante de la discipline. Nafissatou profite de ces diverses sorties pour s'améliorer sensiblement dans les diverses épreuves de l'heptathlon. Pourtant, malgré un concours de lancement du poids à plus de 15 mètres, elle passe quelque peu à côté de l'heptathlon des Mondiaux de Moscou où elle ne termine qu'à la 11^e place avec un "modeste" score de 6.298 pts. Motivée et travailleuse, la Namuroise n'est guère perturbée par cette petite déception. Au contraire, elle en tire les enseignements et, au début de la saison 2016, se qualifie pour les jeux Olympiques de Rio, tant au saut en hauteur qu'à l'heptathlon où elle frôle son record personnel avec 6.491 pts. D'autre part, elle profite des Championnats d'Europe d'Amsterdam pour peaufiner sa préparation au saut en hauteur. A Rio, bien qu'elle figure parmi les candidates sérieuses au po-



Améliorant cinq records personnels en sept épreuves, Nafissatou Thiam devient championne olympique à Rio. Sur le podium, elle est entourée de Brienne Theisen-Eaton, Usain Bolt et Jessica Ennis. Que du beau monde! © Belga/Dirk Waem

dium, la jeune athlète garde la tête sur les épaules. Cela lui permet de conserver son sang froid et d'éviter une disqualification pour faux-départ sur 100 m haies et d'y améliorer son record personnel (13"56). De même, elle impressionne à la hauteur. Exploitant au maximum sa haute taille d'1 m 87, elle y livre un duel de toute beauté avec Katarina Thompson-Johnson qui, non seulement, porte les deux athlètes à 1 m 98, meilleure performance absolue en heptathlon, mais les installe également au sommet du classement. Au poids, "Nafi" fait parler la poudre grâce à un jet de 14 m 91 et se retrouve seule en tête. Toutefois, bien que Thompson-Johnson dégrin-

gole, Jessica Ennis et la Canadienne Theisen-Eaton sont sur ses talons. Le 200 m permet même à Ennis de reprendre les commandes, mais, à l'issue de la première journée, Nafissatou s'est bien accrochée à la seconde place. Le lendemain, elle reprend même la tête (pour 5 petits points) en remportant le concours de la longueur avec 6 m 58, nouveau record personnel. Mais, c'est surtout au lancer du javelot qu'elle creuse l'écart par rapport à Jessica Ennis. Malgré une blessure au coude, "Nafi" envoie l'engin à plus de 53 mètres, autre record personnel, laissant la Britannique à 137 pts. Etant donné que la Belge couvre le 800 m en 2'16"54, améliorant son cinquième record personnel en sept épreuves, cette avance se révèle suffisante pour lui permettre de décrocher la médaille d'or olympique devant Jessica Ennis, championne en titre, et Theisen-Eaton (médaillée d'argent aux deux derniers championnats du monde). De plus, pulvérisant son record national de quelque 300 pts, "Nafi" réalise un score éblouissant de 6.810 pts, meilleure performance mondiale de l'année (et 16^e de tous les temps). Si cette victoire à l'issue d'une épreuve où six athlètes dépassent les 6.500 pts démontre la qualité de la performance de notre compatriote, elle met également en lumière le niveau exceptionnellement compétitif atteint par cette discipline féminine émaillée par cinq décennies d'exploits.





L'INTERVIEW



par Marion Forêt



Quelques semaines avant les jeux de Rio, Marion Forêt a eu le nez fin en interviewant Nafissatou Thiam. Profitant d'une compétition, notre athlète a pris son courage à deux mains et s'est approchée de celle qui était déjà un sérieux espoir de podium olympique afin de lui poser quelques questions. Souriante, simple et très terre à terre, la grande championne y a répondu avec la simplicité et la décontraction qui la caractérisent.

Quand et comment tu as commencé l'athlétisme ?

On m'a forcée (rires). Non, mais j'ai fait plusieurs sports, du basket, des stages Adeps, etc., mais l'athlétisme, c'est ce que je préférais. Ma maman en faisait quand elle était petite et moi j'ai commencé à 7 ans. Après avoir essayé, je n'ai pas cherché plus loin, ça me plaisait.

Tu n'as jamais arrêté depuis ?

Non, j'ai fait d'autres sports (dont le basket pendant 3 ou 4 ans), mais j'ai arrêté pour me consacrer à l'athlétisme.

Tu as toujours été dans le même club ?

Non, au début j'étais, à Namur (au SMAC) près de chez moi, puis, j'ai changé pour suivre mon entraîneur à Hannut. Ensuite, j'ai de nouveau changé pour m'entraîner à Liège avec Roger [Lesplagnard], qui est encore mon entraîneur actuellement.

Aujourd'hui, tu t'entraînes combien de fois par semaine ?

Huit fois par semaine, enfin, entre 6 et 8 fois. Ça dépend des semaines, et puis il y a encore les stages où là c'est plus.

Quelle(s) est/sont les épreuves que tu préfères dans l'heptathlon ?

J'aime bien tout, en fait, sauf le 800 m (même si ça commence à aller mieux !). Ce que j'aime dans l'heptathlon c'est qu'il y a beaucoup d'épreuves différentes. Je pourrais dire que je préfère la hauteur, mais si je ne faisais que ça, je pense que ça m'ennuierait au bout d'un moment.

Tu poursuis encore tes études en même temps ?

Oui, je suis en deuxième à l'université en sciences géographiques. J'étais mes années, j'ai donc fait ma première en deux ans.

Arrives-tu à combiner les deux ?

Oui, généralement je prends les cours du matin comme ça j'ai mon après-midi et j'alterne. Et pour les examens, les profs sont sympas, si je pars en stage ou si j'ai une compétition à l'étranger, ils les déplacent.

Ce n'est pas trop compliqué de garder la vie de famille, les amis avec tous ces entraînements ?

Ça va encore. Je pense que ça ne serait pas possible de faire mes études à plein temps, ça serait trop épuisant,

mais c'est une question d'organisation. En période d'exams c'est toujours un peu plus délicat car je dois continuer à m'entraîner et étudier en même temps. Je garde toujours un peu de temps pour faire autre chose, du temps pour moi.

Tu trouves encore du temps pour sortir ?

Oui, mais je me suis quand même mis une limite. C'est clair que je ne peux pas sortir autant que mes amis, il faut être raisonnable. Ça ne sert à rien de me tuer aux entraînements si c'est pour me fatiguer le lendemain à une soirée.

Quand a été le début du haut niveau ?

Ça s'est fait progressivement. Mes premiers championnats internationaux c'était en scolaires (2011), à cette période je m'entraînais 5 fois par semaine, mais à part ça je n'avais rien de professionnel. Au niveau des entraînements j'ai toujours fait ce qu'il fallait, je me suis toujours donné à fond. La nourriture est l'aspect le plus compliqué à gérer ! Toute la structure médicale autour de moi s'est aussi formée petit à petit. Maintenant je vois un kiné régulièrement (une fois par semaine), alors qu'auparavant c'était vraiment plus ponctuel.

Malgré tout, tu restes très simple, gentille et accessible !

Il faut, sinon je me prends des claques (rires) ! Mes frères et sœurs me remettent à ma place et m'aident à rester naturelle.





LA COURSE A PIED, REMEDE CONTRE L'OSTEOPOROSE ?

L'os n'est pas une matière inerte, mais est en perpétuel renouvellement. La démolition et la reconstruction se concurrencent mais, avec les années, c'est la première qui l'emporte et l'os devient poreux.

Cette perte de la masse osseuse s'appelle l'ostéoporose. Elle se caractérise par la réduction de la densité osseuse et par l'altération de l'architecture microscopique.

A partir de 25-30 ans, nous perdons 1% d'os chaque année et pour les femmes, le processus s'accélère à partir de la ménopause pour atteindre 3% par an. Cette perte de densité osseuse favorise les fractures dont les plus fréquentes se situent au niveau du poignet, du col du fémur et des vertèbres dorsales.

Comment prévenir/ralentir cette perte de masse osseuse ?

Une alimentation saine, riche en calcium (qui fortifie l'os) et en vitamine D (aidant à l'absorption du calcium) est souhaitable : les légumes verts foncés, les produits laitiers, les graines de soja, les dattes, les sardines et autres fruits secs pour le calcium. Les produits laitiers, le jaune d'œuf, le foie et huiles de poisson pour la vitamine D. Les adultes ont besoin de 1,5 g de calcium et 400 UI de vitamine D par jour.

On peut prendre des suppléments si l'alimentation ne suffit pas.

L'exposition au soleil (15 minutes par jour) favorise l'absorption de la vitamine D.

NB : l'alcool, certains médicaments (surtout la cortisone) et la sédentarité favorisent l'ostéoporose.

Le sport contre l'ostéoporose

Le sport a 3 modes d'action complémentaires : sur les os, les muscles et le cerveau.

Primo, il faut des impacts pour avoir des os solides (cf. ostéoporose majeure des astronautes ayant vécu en apesanteur). En réaction à ces micro-traumatismes, l'os se reconstruit plus solide, les travées microscopiques sont plus nombreuses, plus riches en calcium et ces reconstructions se font dans l'axe des contraintes mécaniques. Les os des sportifs sont 20% plus denses que ceux des sédentaires et jusqu'à 40 % chez les seniors actifs.

Secundo, il faut des muscles pour protéger les os : le processus de densification osseuse est stimulé par les tractions sur les os et les muscles servent également d'amortisseur en cas de chute.

La gymnastique et la musculation ralentissent donc la destruction osseuse. Tertio, il faut un cerveau pour gérer l'équilibre et éviter les chutes. L'exercice physique améliore la coordination motrice et prévient les fractures.

Quel sport pratiquer ?

La course à pied est le sport de prédilection, mais n'est pas accessible à tous les seniors.

Pour eux, une alternance de marche et de trottement, 30 minutes par jour 3 fois par semaine, est idéale.

On peut y ajouter du *Tai-Chi*, du tennis en double et de la danse de salon qui renforce l'équilibre.

Le vélo et la natation, sports "non portants", recommandés aux arthrosiques, ne sont d'aucune aide contre l'ostéoporose, car n'apportant pas d'impacts sur les os. Les cyclistes et nageurs professionnels ont d'ailleurs tendance à faire de l'ostéoporose précoce !

Concernant les patients arthrosiques, la marche et le trottement ne sont pas contre-indiqués. Une étude a montré que, si on ne dépasse pas 30 à 40 kms par semaine, on n'aggrave pas son arthrose. A l'inverse, les foulées provoquent des variations de pression qui nourrissent le cartilage.

En conclusion

Il faut faire du sport dès sa jeunesse. Il s'agit d'un véritable placement pour l'avenir. L'os accroît ainsi sa densité jusqu'à 25 ans (meilleur capital osseux) et diminue par 3 le risque d'ostéoporose.

Plus tard, il faut rester actif, pour ralentir les pertes (osseuses).

De plus, le sport est convivial (moins de dépression) et améliore les capacités cardio-respiratoires.

Que du bon, finalement !





RÉSULTATS

MEILLEURES PERFORMANCES

50 1972-2016 HOMMES

76 1972-2016 DAMES



HOMMES

100 M

Toutes catégories

| | | | | |
|-------|------------|--------------------------|------------------|-----------------|
| 10.91 | 1,8 | Jérôme Van Ruychevelt | Naimette, Liège | 05/07/12 |
| 10.96 | 1,2 | Nicolas Van Ruychevelt | Braine-l'Alleud | 25/09/11 |
| 10.98 | -0,3 | Simon Leduc | Louvain-la-Neuve | 30/06/10 |
| 11.12 | | Hiram Bertiaux | Hannut | 26/06/94 |
| 10.9m | 1,9 | Alain Wanlin | Louvain-la-Neuve | 23/04/84 |
| 11.15 | 0,5 | Thibaut Sandron | Forest | 12/05/13 |
| 11.18 | 1,7 | Tawfik Matine el Din | Nivelles | 01/09/07 |
| 11.23 | 0,7 | Benjamin Mattered | Braine-l'Alleud | 13/05/12 |
| 11.28 | 0,7 | Thomas Weirauch | Louvain-la-Neuve | 30/04/06 |
| | 1,9 | Raphaël Vanda | Forest | 07/06/13 |
| 11.30 | 1,1 | Jean-François Parmentier | Jambes, Namur | 30/06/00 |
| 11.1m | | Alain Jamart | Rixensart | 03/10/93 |
| 11.36 | -0,4 | Sébastien Moortgat | Braine-l'Alleud | 27/06/10 |
| 11.37 | -0,7 | Frédéric Chantraine | Saint-Ghislain | 20/05/90 |
| 11.41 | | Benoît Honorez | | -/-/91 |
| 11.2m | | Alain Scarniet | Forest | -/-/82 |
| | 1,9 | Philippe Poulain | Louvain-la-Neuve | 19/04/89 |
| 11.44 | | François Pierret | | -/-/91 |
| | 0,7 | David Defrenne | Perwez | 28/05/16 |
| 11.45 | 0,9 | Vincent Spletinckx | Naimette, Liège | 01/10/88 |
| | 0,9 | Thomas Sandron | Nivelles | 28/08/10 |
| 11.47 | 0,1 | Alexandre Fiset | Forest | 10/05/15 |
| 11.53 | -0,9 | Sébastien Lemaire | Seraing | 11/05/03 |
| 11.3m | | Marc Delforge | Charleroi | -/-/80 |
| 11.59 | 1,2 | Jérémy Savary | Dampicourt | 25/05/13 |

Autre performance au chronométrage électronique

| | | | | |
|-------|--|--------------|-----------|----------|
| 11.47 | | Alain Jamart | Boitsfort | 27/05/89 |
|-------|--|--------------|-----------|----------|

Séniors

| | | | | |
|--------------|------------|------------------------|-------------------|-----------------|
| 10.91 | 1,8 | Jérôme Van Ruychevelt | Naimette, Liège | 05/07/12 |
| 10.9m | 1,9 | Alain Wanlin | Louvain-la-Neuve | 23/04/84 |
| 11.20 | 1,8 | Tawfik Matine el Din | Heysel, Bruxelles | 08/05/11 |
| 11.23 | 0,7 | Benjamin Mattered | Braine-l'Alleud | 13/05/12 |
| 11.25 | -0,8 | Nicolas Van Ruychevelt | Louvain-la-Neuve | 27/06/12 |
| 11.28 | 1,9 | Raphaël Vanda | Forest | 07/06/13 |
| 11.1m | | Alain Jamart | Rixensart | 03/10/93 |
| 11.34 | | Hiram Bertiaux | Gent | 11/07/97 |
| 11.36 | -0,4 | Sébastien Moortgat | Braine-l'Alleud | 27/06/10 |
| 11.41 | | Benoît Honorez | | -/-/91 |
| 11.42 | 0,8 | Thibaut Sandron | Forest | 15/05/16 |
| 11.2m | 1,9 | Philippe Poulain | Louvain-la-Neuve | 19/04/89 |
| | | Frédéric Chantraine | Louvain-la-Neuve | 12/05/91 |
| 11.44 | | François Pierret | | -/-/91 |
| | 0,7 | David Defrenne | Perwez | 28/05/16 |
| 11.53 | -0,9 | Sébastien Lemaire | Seraing | 11/05/03 |
| 11.3m | 1,9 | Alain Scarniet | Louvain-la-Neuve | 19/04/89 |
| 11.54 | | Vincent Spletinckx | Rixensart | 14/05/95 |
| 11.60 | | David Duvivier | La Louvière | 15/09/06 |
| 11.61 | 0,2 | Maxime Missa | Forest | 10/05/15 |

Autre performance au chronométrage électronique

| | | | | |
|-------|--|--------------|-----------|----------|
| 11.47 | | Alain Jamart | Boitsfort | 27/05/89 |
|-------|--|--------------|-----------|----------|

Juniors

| | | | | |
|-------|------|--------------------------|------------------|----------|
| 10.96 | 1,2 | Nicolas Van Ruychevelt | Braine-l'Alleud | 25/09/11 |
| 10.98 | -0,3 | Simon Leduc | Louvain-la-Neuve | 30/06/10 |
| 11.15 | 0,5 | Thibaut Sandron | Forest | 12/05/13 |
| 11.16 | 0,8 | Jérôme Van Ruychevelt | Braine-l'Alleud | 23/09/07 |
| 11.28 | 0,7 | Thomas Weirauch | Louvain-la-Neuve | 30/04/06 |
| 11.30 | 1,1 | Jean-François Parmentier | Jambes, Namur | 30/06/00 |
| 11.31 | 1,0 | Raphaël Vanda | Louvain-la-Neuve | 30/08/06 |
| 11.34 | | Hiram Bertiaux | Rixensart | 14/05/95 |
| 11.37 | -0,7 | Frédéric Chantraine | Saint-Ghislain | 20/05/90 |
| 11.2m | | Alain Scarniet | Forest | -/-/82 |
| | | Benoît Honorez | Rixensart | 08/10/89 |
| 11.45 | 0,9 | Vincent Spletinckx | Naimette, Liège | 01/10/88 |
| | 0,9 | Thomas Sandron | Nivelles | 28/08/10 |
| 11.47 | 0,1 | Alexandre Fiset | Forest | 10/05/15 |
| 11.53 | -0,8 | Tawfik Matine el Din | Louvain-la-Neuve | 22/08/09 |
| 11.3m | | Marc Delforge | Charleroi | -/-/80 |
| 11.4m | | Alain Wanlin | Bernissart | 24/07/82 |
| 11.5m | | Christian Scarniet | Overijse | 27/08/77 |
| | | Pascal Peeters | | -/-/83 |
| | 0,2 | Jean-Pierre Peeters | Bernissart | 30/04/83 |

Scolaires

| | | | | |
|--------------|-------------|--------------------------|------------------------|-----------------|
| 11.12 | | Hiram Bertiaux | Hannut | 26/06/94 |
| 11.18 | 1,7 | Tawfik Matine el Din | Nivelles | 01/09/07 |
| 11.22 | 1,6 | Simon Leduc | Braine-l'Alleud | 19/04/08 |
| | 0,8 | Thibaut Sandron | Herve | 26/05/12 |
| 11.32 | 0,4 | Raphaël Vanda | Braine-l'Alleud | 03/10/04 |
| 11.42 | 0,1 | Nicolas Van Ruychevelt | Heysel, Bruxelles | 28/08/09 |
| 11.47 | | Jean-François Parmentier | Tournai | 02/10/99 |
| 11.49 | 0,8 | Thomas Sandron | Seraing | 17/05/09 |
| 11.60 | 0,2 | Alexandre Fiset | Naimette, Liège | 08/08/14 |
| 11.4m | | Alain Wanlin | Salzennes, Namur | 07/06/80 |
| 11.64 | 1,2 | Jérôme Van Ruychevelt | Braine-l'Alleud | 25/09/05 |
| 11.65 | 1,8 | Timothy Spierkel | Kortrijk | 14/07/06 |
| 11.70 | -0,2 | Gil Sondag | Andenne | 20/08/16 |
| 11.71 | 1,8 | Jérémy Savary | Heysel, Bruxelles | 06/07/14 |
| 11.72 | -0,5 | Luca Maggolini | Dampicourt | 16/04/16 |
| 11.78 | 0,6 | Antoine Stevens | Naimette, Liège | 31/07/16 |
| 11.80 | 1,0 | Florian Colle | Heysel, Bruxelles | 05/07/15 |
| 11.83 | -0,7 | Colin Pochet | Louvain-la-Neuve | 14/05/00 |
| 11.6m | | Luc Mayné | | -/-/81 |
| 11.87 | 1,8 | Tim Orval | Herve | 26/05/12 |

Cadets

| | | | | |
|-------|------|----------------------|-------------------|----------|
| 11.38 | -1,0 | Tawfik Matine el Din | Kessel-Lo | 02/09/06 |
| 11.3m | 1,9 | Hiram Bertiaux | Eupen | 03/05/92 |
| 11.59 | 1,2 | Jérémy Savary | Dampicourt | 25/05/13 |
| 11.66 | 1,3 | Axel Boven | Verviers | 29/05/03 |
| 11.70 | 0,0 | Florian Colle | Heysel, Bruxelles | 04/10/04 |
| 11.74 | 0,2 | Simon Leduc | Forest | 22/10/06 |
| 11.78 | -0,5 | Thibaut Sandron | Oordgem | 05/09/10 |
| 11.80 | 0,6 | Corentin Jacques | Rixensart | 03/10/93 |



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

| | | | | |
|-------|------|----------------------|-------------------|----------|
| 11.6m | 0,1 | Alain Wanlin | Louvain-la-Neuve | 30/09/79 |
| 12.02 | 1,5 | Lucas El Hafi | Dampicourt | 15/08/05 |
| 12.12 | -0,3 | Quentin Kevers | Louvain-la-Neuve | 06/05/95 |
| 12.16 | 0,2 | Guillaume Wattier | Tessengerlo | 04/09/04 |
| | 0,4 | Quentin Parent | Heysel, Bruxelles | 18/08/13 |
| 12.19 | 1,1 | Luca Maggiolini | Gentbrugge | 08/08/15 |
| 12.0m | | Christophe Penninckx | Louvain-la-Neuve | 19/04/97 |
| 12.29 | | Yves Debongnies | Verviers | 28/08/04 |
| | 0,7 | Gil Sondag | Verviers | 23/05/15 |
| 12.30 | 0,3 | Quentin Byl | Verviers | 23/05/15 |
| 12.31 | 0,5 | Anaël Antoine | Herentals | 26/05/01 |
| 12.1m | | D. Chaidron | Braine-l'Alleud | 09/06/74 |

M35

| | | | | |
|--------|------|----------------------|------------------|----------|
| 11.73 | 2,0 | Didier Matanda Kaiji | Waremme | 24/05/09 |
| 11.78* | 1,8 | Alain Scarniet | Willebroek | 19/08/98 |
| 12.05* | 1,2 | Philippe Poulain | Hannut | 28/08/05 |
| 12.08 | 0,0 | Vincent Spletinckx | Oordegem | 22/07/07 |
| 12.42 | -0,2 | Olivier De Grève | Louvain-la-Neuve | 22/08/09 |
| 12.66 | 0,0 | Christophe Lejeune | Schaerbeek | 29/09/12 |

M40

| | | | | |
|-------|------|----------------------|------------------|----------|
| 12.04 | 1,4 | Philippe Poulain | Braine-l'Alleud | 24/09/06 |
| 12.09 | 1,1 | Jean-Marc Leduc | Louvain-la-Neuve | 26/06/05 |
| 12.27 | -0,1 | Vincent Spletinckx | Oordegem | 04/07/09 |
| 12.31 | 2,0 | Alain Scarniet | Nivelles | 24/04/04 |
| 12.56 | 1,0 | Christophe André | Naimette, Liège | 24/06/04 |
| 12.67 | 1,4 | Didier Matanda Kaiji | Deinze | 29/09/12 |
| 12.71 | -1,0 | Olivier De Grève | Verviers | 03/06/12 |
| 12.78 | 1,8 | Philippe Jamart | Nivelles | 12/07/97 |
| 13.21 | 0,8 | Nicolas Eertmans | Hannut | 04/10/15 |
| 13.45 | 0,7 | Gilles Emond | Nivelles | 28/04/07 |

M45

| | | | | |
|-------|------|--------------------|-------------------|----------|
| 12.09 | -0,8 | Philippe Poulain | Kessel-Lo | 26/06/11 |
| 12.20 | 1,8 | Jean-Marc Leduc | Naimette, Liège | 07/07/05 |
| 12.30 | 1,9 | Vincent Spletinckx | Huizingen | 13/09/14 |
| 13.28 | | Philippe Jamart | Verviers | 06/06/04 |
| 13.55 | -0,6 | Luc Colle | Heysel, Bruxelles | 06/10/12 |
| 13.66 | 1,0 | Bernard Nysten | Schaerbeek | 27/09/08 |
| 13.99 | -0,5 | Carl Lambert | Verviers | 14/06/09 |

M50

| | | | | |
|--------------|------------|-------------------------|---------------|-----------------|
| 12.19 | 1,4 | Jean-Marc Leduc | Forest | 05/06/11 |
| 12.38 | 1,7 | Philippe Poulain | Perwez | 28/05/16 |
| 15.2m | | Jean Ponzoda | Charleroi | -/-/85 |
| | | André Jamar | Charleroi | 12/05/84 |

M55

| | | | | |
|--------------|-------------|------------------------|--------------|-----------------|
| 12.81 | 1,3 | José Kumps | Sint-Niklaas | 03/06/07 |
| 12.91 | -0,8 | Jean-Marc Leduc | Herve | 05/06/16 |

M60

| | | | | |
|-------|-----|------------|---------|----------|
| 13.18 | 0,8 | José Kumps | Beveren | 10/06/12 |
| 14.64 | 2,0 | Paul Henry | Marche | 28/09/14 |



Luca Maggiolini, Gil Sondag, Xinxin Tao, Antoine Stevens et David Defrenne

M65

| | | | | |
|-------|------|------------|-----------------|----------|
| 13.60 | -0,1 | José Kumps | Naimette, Liège | 12/04/15 |
|-------|------|------------|-----------------|----------|

200 M

Toutes catégories

| | | | | |
|--------------|------------|--------------------------|------------------|-----------------|
| 22.32i | | Tawfik Matine el Din | Gent | 22/02/10 |
| 22.35 | 0,0 | Simon Leduc | Oordegem | 05/06/10 |
| 22.41 | 0,5 | David Defrenne | Perwez | 28/05/16 |
| 22.53 | 1,1 | Benjamin Mattered | Oordegem | 05/06/10 |
| | 1,3 | Nicolas Van Ruychevelt | Vilvoorde | 11/09/11 |
| 22.57 | -0,1 | Raphaël Vanda | Oordegem | 22/08/13 |
| 22.64 | -0,3 | Thibaut Sandron | Braine-l'Alleud | 13/05/12 |
| 22.65 | | Hiram Bertiaux | La Louvière | 03/07/94 |
| 22.75 | | Benoît Honorez | | -/-/91 |
| 22.78 | -0,1 | Jérôme Van Ruychevelt | Louvain-la-Neuve | 27/06/12 |
| 22.6m | 0,3 | Alain Wanlin | Louvain-la-Neuve | 17/04/85 |
| | 1,6 | Vincent Spletinckx | Naimette, Liège | 16/10/88 |
| 22.94 | 0,5 | Gil Sondag | Perwez | 28/05/16 |
| 23.06 | -0,2 | Sébastien Moortgat | Braine-l'Alleud | 27/06/10 |
| 23.08 | 1,2 | Jean-François Parmentier | Nivelles | 10/05/00 |
| 23.11 | | Alain Scarniet | Dampicourt | -/-/91 |
| 23.14 | 0,9 | Thomas Weirauch | Kortrijk | 14/07/06 |
| 23.23 | 2,0 | Philippe Poulain | Naimette, Liège | 27/07/89 |
| 23.0m | -0,6 | Alain Jamart | Charleroi | 30/04/89 |
| 23.24 | 0,5 | Luca Maggiolini | Perwez | 28/05/16 |
| 23.25 | 0,5 | Xinxin Tao | Perwez | 28/05/16 |
| 23.1m | 1,9 | François Pierret | Louvain-la-Neuve | 12/05/91 |
| 23.36 | 1,9 | Fabian Patris | Louvain-la-Neuve | 14/05/00 |
| 23.38 | 0,9 | Thomas Sandron | Louvain-la-Neuve | 28/06/09 |
| 23.44 | 1,7 | Maxime Ryckewaert | Braine-l'Alleud | 24/05/14 |

Autres performances au chronométrage électronique

| | | | | |
|-------|-----|--------------------|-----------------|----------|
| 22.88 | 0,8 | Vincent Spletinckx | Naimette, Liège | 24/09/89 |
| 23.24 | | Alain Jamart | Boitsfort | 28/05/89 |

* performance réalisée par un athlète sénior ≥ 35 ans avant la création de la catégorie M35 en 2006



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

Séniors

| | | | | |
|-------|------|-----------------------|-------------------|----------|
| 22.41 | 0,5 | David Defrenne | Perwez | 28/05/16 |
| 22.53 | 1,1 | Benjamin Mattered | Oordegem | 05/06/10 |
| 22.57 | -0,1 | Raphaël Vanda | Oordegem | 22/08/13 |
| 22.75 | | Benoît Honorez | | -/-/91 |
| 22.78 | -0,1 | Jérôme Van Ruychevelt | Louvain-la-Neuve | 27/06/12 |
| 22.6m | 0,3 | Alain Wanlin | Louvain-la-Neuve | 17/04/85 |
| | 1,2 | Vincent Spletinckx | Louvain-la-Neuve | 29/04/90 |
| 23.06 | 0,0 | Hiram Bertiaux | La Louvière | 19/09/97 |
| | -0,2 | Sébastien Moortgat | Braine-l'Alleud | 27/06/10 |
| 23.11 | | Alain Scarniet | Dampicourt | -/-/91 |
| 23.23 | 2,0 | Philippe Poulain | Naimette, Liège | 27/07/89 |
| 23.0m | -0,6 | Alain Jamart | Charleroi | 30/04/89 |
| 23.25 | 0,5 | Xinxin Tao | Perwez | 28/05/16 |
| 23.1m | 1,9 | François Pierret | Louvain-la-Neuve | 12/05/91 |
| 23.57 | 0,4 | Cédric Tercelin | Nivelles | 31/08/11 |
| 23.59 | 1,5 | Thibaut Sandron | Forest | 15/05/16 |
| 23.65 | 0,0 | David Duvivier | Heysel, Bruxelles | 07/05/06 |
| 23.86 | -0,4 | Fabian Patris | Forest | 06/06/03 |
| 23.87 | 0,1 | Sébastien Lemaire | Oordegem | 09/06/03 |
| 23.7m | 0,2 | Etienne Léonard | Louvain-la-Neuve | 17/04/85 |

Juniors

| | | | | |
|--------|------|--------------------------|------------------|----------|
| 22.32i | | Tawfik Matine el Din | Gent | 22/02/10 |
| 22.35 | 0,0 | Simon Leduc | Oordegem | 05/06/10 |
| 22.53 | 1,3 | Nicolas Van Ruychevelt | Vilvoorde | 11/09/11 |
| 22.67 | 0,2 | Raphaël Vanda | Louvain-la-Neuve | 30/08/06 |
| 22.72 | 1,2 | Thibaut Sandron | Forest | 12/05/13 |
| 22.6m | 1,6 | Vincent Spletinckx | Naimette, Liège | 16/10/88 |
| 22.90 | | Hiram Bertiaux | Vilvoorde | 13/08/96 |
| 23.04 | 0,0 | Jérôme Van Ruychevelt | Ninove | 11/07/07 |
| 23.08 | 1,2 | Jean-François Parmentier | Nivelles | 10/05/00 |
| 23.14 | 0,9 | Thomas Weirauch | Kortrijk | 14/07/06 |
| 23.36 | 1,9 | Fabian Patris | Louvain-la-Neuve | 14/05/00 |
| 23.44 | 2,0 | Thomas Sandron | Nivelles | 28/08/10 |
| 23.48 | | Pascal Peeters | Bernissart | 01/09/83 |
| | -1,0 | Alexandre Fiset | Forest | 10/05/15 |
| 23.49 | | Benoît Honorez | | -/-/89 |
| 23.3m | 0,2 | Benoît Charlier | Charleroi | 03/05/87 |
| 23.4m | -0,3 | Alexis Thoelen | Louvain-la-Neuve | 15/05/89 |
| 23.70 | | Frédéric Chantraine | Boitsfort | 14/07/90 |
| 23.75 | 0,9 | Alexandre Patris | Louvain-la-Neuve | 12/05/96 |
| 23.81 | -0,5 | Maxime Ryckewaert | Forest | 10/05/15 |

Scolaires

| | | | | |
|-------|------|------------------------|-------------------|----------|
| 22.41 | 1,1 | Tawfik Matine el Din | Heysel, Bruxelles | 04/08/07 |
| 22.64 | -0,3 | Thibaut Sandron | Braine-l'Alleud | 13/05/12 |
| 22.65 | | Hiram Bertiaux | La Louvière | 03/07/94 |
| 22.79 | 0,8 | Simon Leduc | Naimette, Liège | 07/10/07 |
| 22.94 | 0,5 | Gil Sondag | Perwez | 28/05/16 |
| 23.09 | -0,5 | Nicolas Van Ruychevelt | Heysel, Bruxelles | 28/08/09 |
| 23.20 | | Raphaël Vanda | Charleroi | 28/08/04 |
| 23.24 | 0,5 | Luca Maggiolini | Perwez | 28/05/16 |
| 23.38 | 0,9 | Thomas Sandron | Louvain-la-Neuve | 28/06/09 |
| 23.44 | 1,7 | Maxime Ryckewaert | Braine-l'Alleud | 24/05/14 |
| 23.51 | 0,2 | Jérémy Savary | Oordegem | 31/08/14 |

| | | | | |
|-------|------|-------------------|--------------------|----------|
| 23.4m | | Alain Scarniet | Salzennes, Namur | 25/07/80 |
| 23.71 | 0,5 | Antoine Stevens | Perwez | 28/05/16 |
| 23.6m | | François Pierret | | -/-/83 |
| | -1,8 | Colin Pochet | Heverlee, Leuven | 17/06/00 |
| 23.86 | 0,9 | Timothy Spierkel | Kortrijk | 14/07/06 |
| 23.93 | 1,1 | Fabian Patris | Sart-Tilman, Liège | 17/05/98 |
| 23.98 | 0,6 | Guillaume Wattier | Jambes, Namur | 29/06/06 |
| 24.14 | 1,3 | Quentin Pullinckx | Louvain-la-Neuve | 16/05/99 |
| 24.15 | 0,8 | Yves Debongnies | Naimette, Liège | 30/04/05 |

Cadets

| | | | | |
|-------|------|----------------------|-------------------|----------|
| 22.92 | 0,2 | Tawfik Matine el Din | Louvain-la-Neuve | 30/08/06 |
| 23.70 | 1,0 | Hiram Bertiaux | Oordegem | 12/09/92 |
| 23.79 | 0,7 | Florian Colle | Heysel, Bruxelles | 04/10/14 |
| 23.80 | 1,6 | Jérémy Savary | Dampicourt | 25/05/13 |
| 23.7m | -0,5 | Alain Wanlin | Heysel, Bruxelles | 14/08/79 |
| 24.08 | 1,4 | Guillaume Wattier | Lebbeke | 19/06/04 |
| 24.11 | 0,5 | Lucas El Hafi | Naimette, Liège | 30/04/05 |
| 24.19 | -1,9 | Thibaut Sandron | Oordegem | 05/09/10 |
| 24.20 | 1,6 | Tom Richard | Herve | 29/05/10 |
| 24.39 | -0,5 | Simon Leduc | Naimette, Liège | 27/07/06 |
| 24.52 | -0,3 | Axel Boven | Naimette, Liège | 24/07/03 |
| 24.58 | 0,6 | Gil Sondag | Mouscron | 06/09/15 |
| 24.64 | 1,4 | Yves Debongnies | Lebbeke | 19/06/04 |
| 24.73 | 1,1 | Quentin Parent | Dampicourt | 25/05/13 |
| 24.5m | | Quentin Kevers | Louvain-la-Neuve | 12/04/95 |
| 25.01 | | Corentin Jacques | Rixensart | 15/05/93 |
| 25.04 | 1,0 | Christophe Penninckx | Louvain-la-Neuve | 27/09/97 |
| 25.14 | 0,0 | Raphaël Vanda | Spa | 18/08/02 |
| 25.28 | 0,2 | Antoine Stevens | Perwez | 23/08/15 |
| 25.42 | 0,4 | Gabriel Depré | Louvain-la-Neuve | 30/06/10 |

M35

| | | | | |
|--------|------|-----------------------|-----------------|----------|
| 23.91* | 0,6 | Vincent Spletinckx | Naimette, Liège | 29/07/04 |
| 24.52 | -1,2 | Didier Matanda Kaiji | Bertrix | 19/09/09 |
| 24.62* | | Philippe Poulain | Charleroi | 28/08/04 |
| 25.41 | 1,6 | Christophe Lejeune | Forest | 08/06/14 |
| 25.51i | | Olivier De Grève | Gent | 13/03/10 |
| 27.02 | -0,3 | François-Xavier Bolle | Herve | 05/06/16 |

M40

| | | | | |
|--------|-----|--------------------|------------------|----------|
| 24.50 | | Philippe Poulain | Tournai | 28/05/06 |
| 24.54 | 0,2 | Vincent Spletinckx | Oordegem | 04/07/09 |
| 24.88 | 1,4 | Jean-Marc Leduc | Braine-l'Alleud | 05/06/05 |
| 26.08i | | Olivier De Grève | Gent | 10/03/12 |
| 26.35 | | Christophe André | Verviers | 06/06/04 |
| 26.49 | 1,0 | Nicolas Eertmans | Perwez | 28/05/16 |
| 26.76 | 0,0 | Alain Scarniet | Louvain-la-Neuve | 31/08/05 |
| 26.85 | 0,2 | Gilles Emond | Nivelles | 29/05/04 |
| 27.98 | 1,5 | Bernard Nysten | Beveren | 26/08/07 |
| 28.05 | 1,3 | Carl Lambert | Schaerbeek | 30/09/07 |

M45

| | | | | |
|-------|-----|--------------------|------------------|----------|
| 24.62 | 1,0 | Philippe Poulain | Forest | 05/06/11 |
| 24.99 | 0,0 | Jean-Marc Leduc | Louvain-la-Neuve | 31/08/05 |
| | 1,4 | Vincent Spletinckx | Huizingen | 13/09/14 |



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

| | | | | |
|-------|-----|----------------|-----------------|----------|
| 27.26 | 0,8 | Gilles Emond | Nivelles | 08/05/10 |
| 27.88 | 0,8 | Bernard Nysten | Naimette, Liège | 30/08/08 |
| 28.83 | 0,0 | Carl Lambert | Schaerbeek | 28/09/08 |

M50

| | | | | |
|-------|------|-------------------------|---------------|-----------------|
| 25.19 | -2,1 | Philippe Poulain | Deinze | 11/06/16 |
|-------|------|-------------------------|---------------|-----------------|

M55

| | | | | |
|-------|-----|------------|-----------------|----------|
| 26.35 | 1,0 | José Kumps | Naimette, Liège | 10/06/06 |
|-------|-----|------------|-----------------|----------|

M60

| | | | | |
|-------|------|------------|-------------|----------|
| 27.34 | -0,7 | José Kumps | Tessenderlo | 13/08/11 |
| 33.44 | 0,6 | Paul Henry | Essen | 29/09/13 |

M65

| | | | | |
|-------|-----|------------|-----------|----------|
| 28.02 | 0,1 | José Kumps | Rixensart | 19/04/15 |
|-------|-----|------------|-----------|----------|

300 M

Toutes catégories

| | | | | |
|--------|--|-----------------------|-----------------|----------|
| 35.36 | | Tawfik Matine el Din | Edegem | 10/08/07 |
| 35.6m | | Benoît Honorez | Charleroi | 11/09/91 |
| 35.7m | | Alain Scarniet | Charleroi | 11/09/91 |
| 36.04 | | Raphaël Vanda | Braine-l'Alleud | 03/10/04 |
| 36.08 | | Benjamin Mattered | Vilvoorde | 23/06/09 |
| 36.52 | | Simon Leduc | Huizingen | 16/08/09 |
| 36.67 | | Hiram Bertiaux | Rixensart | 24/04/94 |
| 36.97 | | Vincent D'harveng | Auderghem | 21/04/13 |
| 37.26i | | Cédric Tercelin | Gent | 11/02/12 |
| 37.43 | | Jérémy Savary | Gentbrugge | 21/07/14 |
| 37.52 | | Jérôme Van Ruychevelt | Nivelles | 28/09/07 |
| 37.3m | | Laurent Flamand | Rixensart | 03/10/93 |
| 37.65 | | David Duvivier | La Louvière | 15/09/06 |
| 37.76 | | Charles Autphenne | Rixensart | 20/09/14 |
| 37.82 | | Guillaume Wattier | Boitsfort | 23/09/05 |
| 37.6m | | Renaud Chantry | Rixensart | 03/10/93 |

Séniors

| | | | | |
|--------|--|-------------------|------------------|----------|
| 35.6m | | Benoît Honorez | Charleroi | 11/09/91 |
| 35.7m | | Alain Scarniet | Charleroi | 11/09/91 |
| 36.08 | | Benjamin Mattered | Vilvoorde | 23/06/09 |
| 36.97 | | Vincent D'harveng | Auderghem | 21/04/13 |
| 37.26i | | Cédric Tercelin | Gent | 11/02/12 |
| 37.65 | | David Duvivier | La Louvière | 15/09/06 |
| 37.6m | | Renaud Chantry | Rixensart | 03/10/93 |
| 37.7m | | Laurent Flamand | Louvain-la-Neuve | 08/10/95 |
| 39.24 | | Dimitri Hautot | Heverlee, Leuven | 23/08/02 |
| 39.60 | | Xinxin Tao | Forest | 25/10/14 |

Juniors

| | | | | |
|-------|--|-----------------------|-------------------|----------|
| 36.11 | | Raphaël Vanda | Heysel, Bruxelles | 18/06/05 |
| 36.52 | | Simon Leduc | Huizingen | 16/08/09 |
| 37.52 | | Jérôme Van Ruychevelt | Nivelles | 28/09/07 |

| | | | | |
|-------|--|-----------------|-----------------|----------|
| 37.3m | | Laurent Flamand | Rixensart | 03/10/93 |
| 38.31 | | Simon Berteau | Jambes, Namur | 29/06/06 |
| 38.62 | | Robin Emond | Kessel-Lo | 13/08/11 |
| 39.06 | | Sylvain Alleman | Châtelineau | 13/04/13 |
| 39.74 | | Thomas Weirauch | Braine-l'Alleud | 25/09/05 |
| 40.06 | | Ludovic Delory | - | -/-/94 |
| 40.39 | | Pierre Laporte | Auderghem | 21/04/13 |

Scolaires

| | | | | |
|---------------|--|------------------------|-----------------|-----------------|
| 35.36 | | Tawfik Matine el Din | Edegem | 10/08/07 |
| 36.04 | | Raphaël Vanda | Braine-l'Alleud | 03/10/04 |
| 36.67 | | Hiram Bertiaux | Rixensart | 24/04/94 |
| 37.43 | | Jérémy Savary | Gentbrugge | 21/07/14 |
| 37.76 | | Charles Autphenne | Rixensart | 20/09/14 |
| 37.82 | | Guillaume Wattier | Boitsfort | 23/09/05 |
| 38.91 | | Robin Emond | Dilbeek | 20/07/10 |
| 39.31i | | Maxime Ryckewaert | Gent | 28/12/13 |
| 39.64 | | Gabriel Depré | Naimette, Liège | 08/04/12 |
| 39.69i | | Jeff Kempeneers | Gent | 02/01/16 |

Cadets

| | | | | |
|--------|--|----------------------|-----------------|----------|
| 36.39 | | Tawfik Matine el Din | Dampicourt | 22/07/06 |
| 37.52 | | Hiram Bertiaux | - | -/-/92 |
| 37.95 | | Jérémy Savary | Vilvoorde | 02/07/13 |
| 38.41 | | Simon Leduc | Dampicourt | 22/07/06 |
| 38.81 | | Guillaume Wattier | Braine-l'Alleud | 03/10/04 |
| 38.96 | | Lucas El Hafi | Boitsfort | 23/09/05 |
| 38.8m | | Corentin Jacques | Rixensart | 03/10/93 |
| 39.41i | | Thibaut Sandron | Gent | 23/01/10 |
| 39.49 | | Quentin Parent | Jambes, Namur | 23/08/13 |
| 39.62i | | Florian Colle | Gent | 28/12/13 |

M35

| | | | | |
|-------|--|--------------------|----------|----------|
| 40.76 | | Christophe Lejeune | Nivelles | 08/09/13 |
|-------|--|--------------------|----------|----------|

M40

| | | | | |
|-------|--|------------------|------------|----------|
| 38.33 | | Philippe Poulain | Schaerbeek | 18/06/06 |
| 43.58 | | Carl Lambert | Schaerbeek | 01/09/07 |
| 43.98 | | Nicolas Eertmans | Nivelles | 08/09/13 |

M45

| | | | | |
|-------|--|------------------|------------------|----------|
| 39.02 | | Philippe Poulain | Woluwé-St-Pierre | 23/06/11 |
| 42.79 | | José Collard | Forest | 22/10/06 |
| 48.33 | | Bernard Nysten | Nivelles | 30/09/11 |

M50

| | | | | |
|--------|--|----------------|------|----------|
| 50.58i | | Bernard Nysten | Gent | 23/02/13 |
|--------|--|----------------|------|----------|

M55

| | | | | |
|-------|--|------------|---------|----------|
| 42.36 | | José Kumps | Dilbeek | 21/07/07 |
|-------|--|------------|---------|----------|

M60

| | | | | |
|-------|--|------------|-----------------|----------|
| 43.58 | | José Kumps | Braine-l'Alleud | 25/09/11 |
|-------|--|------------|-----------------|----------|



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES



Brieuc Dugast

M65

45.71i José Kumps Gent 14/02/15

400 M

Toutes catégories

| | | | |
|--------------|------------------------|-------------------------|-----------------|
| 49.02 | Raphaël Vanda | Heysel, Bruxelles | 18/08/13 |
| 49.61 | Tawfik Matine el Din | Herve | 21/05/11 |
| 50.0m | Alain Scarniet | Vilvoorde | 28/09/91 |
| 50.63 | Luca Maggiolini | Jambes, Namur | 30/04/16 |
| 50.79 | Benjamin Matteredne | Nivelles | 27/06/09 |
| 50.96 | François Pierret | - | -/-/91 |
| 51.14 | Hiram Bertiaux | Oordegem | 01/05/01 |
| 51.17 | Vincent D'harveng | Ninove | 21/07/12 |
| 51.1m | Vincent Spletinckx | Bertrix | 05/09/92 |
| 51.2m | Didier Rigot | - | -/-/88 |
| 51.34 | Benoît Honorez | - | -/-/92 |
| 51.42 | Brieuc Dugast | Louvain-la-Neuve | 29/06/16 |
| 51.4m | Christian Scarniet | Leuven | 14/08/77 |
| 51.55 | David Defrenne | Schaerbeek | 24/09/16 |
| 51.5m | Laurent Flamand | Arlon | 23/05/93 |
| 51.70 | Thomas Sandron | Forest | 24/04/10 |
| 51.76 | Thibaut Sandron | Rixensart | 20/08/14 |
| 51.79i | Cédric Tercelin | Gent | 28/01/12 |
| 51.84 | Guillaume Denoël | Jambes, Namur | 23/08/13 |
| 51.91 | Sébastien Moortgat | Forest | 24/04/10 |
| 52.01 | Renaud Chantry | Andenne | 02/05/93 |
| 52.19 | Nicolas Van Ruychevelt | Louvain-la-Neuve | 27/08/11 |
| 52.30 | Charles Autphenne | Forest | 10/05/15 |

| | | | |
|-------|-----------------|------------|----------|
| 52.2m | Dominique Adant | Bernissart | 14/05/83 |
| 52.37 | David Duvivier | Nivelles | 20/05/06 |

Séniors

| | | | |
|--------------|-----------------------|-------------------------|-----------------|
| 49.02 | Raphaël Vanda | Heysel, Bruxelles | 18/08/13 |
| 49.61 | Tawfik Matine el Din | Herve | 21/05/11 |
| 50.0m | Alain Scarniet | Vilvoorde | 28/09/91 |
| 50.79 | Benjamin Matteredne | Nivelles | 27/06/09 |
| 50.96 | François Pierret | - | -/-/91 |
| 51.14 | Hiram Bertiaux | Oordegem | 01/05/01 |
| 51.17 | Vincent D'harveng | Ninove | 21/07/12 |
| 51.1m | Vincent Spletinckx | Bertrix | 05/09/92 |
| 51.2m | Didier Rigot | - | -/-/88 |
| 51.34 | Benoît Honorez | - | -/-/92 |
| 51.42 | Brieuc Dugast | Louvain-la-Neuve | 29/06/16 |
| 51.55 | David Defrenne | Schaerbeek | 24/09/16 |
| 51.79i | Cédric Tercelin | Gent | 28/01/12 |
| 51.84 | Guillaume Denoël | Jambes, Namur | 23/08/13 |
| 51.91 | Sébastien Moortgat | Forest | 24/04/10 |

Juniors

| | | | |
|--------------|------------------------|------------------------|-----------------|
| 50.10 | Tawfik Matine el Din | Kessel-Lo | 13/09/09 |
| 50.64 | Raphaël Vanda | Dilbeek | 06/08/05 |
| 50.7m | Alain Scarniet | Bernissart | 16/05/82 |
| 51.4m | Christian Scarniet | Leuven | 14/08/77 |
| | Vincent Spletinckx | Nivelles | 14/08/88 |
| 51.5m | Laurent Flamand | Arlon | 23/05/93 |
| 51.70 | Thomas Sandron | Forest | 24/04/10 |
| 51.76 | Thibaut Sandron | Rixensart | 20/08/14 |
| 51.86 | Benoît Honorez | - | -/-/89 |
| 52.19 | Nicolas Van Ruychevelt | Louvain-la-Neuve | 27/08/11 |
| 52.30 | Charles Autphenne | Forest | 10/05/15 |
| 52.2m | Dominique Adant | Bernissart | 14/05/83 |
| 52.40 | Maxime Delvoie | Braine-l'Alleud | 29/05/16 |
| 52.55 | Alexis Thoelen | - | -/-/89 |
| 53.3m | David Auttelet | - | -/-/93 |

Scolaires

| | | | |
|--|------------------------|----------------------|-----------------|
| 50.31 | Tawfik Matine el Din | Braine-l'Alleud | 04/07/07 |
| 50.63 | Luca Maggiolini | Jambes, Namur | 30/04/16 |
| 50.7m | Alain Scarniet | Sart-Tilman, Liège | 07/09/80 |
| 51.05 | Raphaël Vanda | Naimette, Liège | 02/10/04 |
| 52.2m | Christian Scarniet | Aalst | 04/04/76 |
| 52.58 | Guillaume Wattier | Nivelles | 20/05/06 |
| 52.92i | Charles Autphenne | Gent | 02/03/14 |
| 53.02 | Alexis Thoelen | - | -/-/88 |
| 53.30 | Corentin Jacques | Woluwé | 07/05/94 |
| 53.35 | Gil Sondag | Forest | 15/05/16 |
| 53.54 | Tom Richard | Braine-l'Alleud | 13/05/12 |
| 53.58 | Jeff Kempeneers | Herve | 07/05/16 |
| 53.6m | Laurent Flamand | - | -/-/91 |
| 53.79 | Renaud Chantry | Woluwé | 26/05/90 |
| 53.9m | Marnix Leroy | Woluwé | 20/05/84 |
| <i>Autre performance au chronométrage électronique</i> | | | |
| 53.84 | Laurent Flamand | Nivelles | 25/05/91 |



Cadets

| | | | |
|--------|----------------------|--------------------|----------|
| 51.55 | Tawfik Matine el Din | Spa | 23/09/06 |
| 53.8m | Alain Scarniet | Sart-Tilman, Liège | 15/10/78 |
| 54.55 | Corentin Jacques | Nivelles | 11/09/93 |
| 54.74 | Luca Maggiolini | Rixensart | 21/06/15 |
| 55.10 | Guillaume Wattier | Obourg | 16/05/04 |
| 55.49 | Simon Leduc | Forest | 06/10/06 |
| 55.57 | Quentin Byl | Herve | 02/05/15 |
| 55.67 | Robin Emond | Spa | 17/05/08 |
| 56.0m | Alain Wanlin | Nivelles | 26/09/79 |
| 56.35 | Thibaut Sandron | Louvain-la-Neuve | 21/08/10 |
| 56.61 | Quentin Kevers | Naimette, Liège | 25/06/95 |
| 56.80i | Florian Colle | Gent | 26/12/13 |
| 56.95 | Gabriel Depré | Vilvoorde | 10/08/10 |
| 57.03 | Florent Bouillon | Obourg | 18/05/03 |
| 57.0m | Olivier Borzée | Ottignies | 11/05/77 |

M35

| | | | |
|--------|--------------------|------------------|----------|
| 53.13* | Alain Scarniet | Louvain-la-Neuve | 14/05/00 |
| 54.28 | Vincent Spletinckx | Naimette, Liège | 22/06/06 |
| 56.50 | Christophe Lejeune | Woluwé | 19/10/13 |
| 57.77* | Christophe André | Naimette, Liège | 08/07/01 |

M40

| | | | |
|-------|--------------------|------------------|----------|
| 54.16 | Philippe Poulain | Louvain-la-Neuve | 25/06/06 |
| 56.00 | Vincent Spletinckx | Forest | 05/06/11 |
| 57.31 | Jean-Marc Leduc | Schaerbeek | 21/07/02 |
| 57.68 | Christophe André | La Louvière | 08/06/03 |
| 57.95 | Gilles Emond | Naimette, Liège | 07/07/05 |
| 58.01 | Alain Scarniet | Naimette, Liège | 09/09/04 |
| 58.94 | Marc Snessens | Louvain-la-Neuve | 25/06/06 |
| 59.63 | Pierre Richard | Louvain-la-Neuve | 25/06/06 |
| 60.47 | Nicolas Eertmans | Woluwé-St-Pierre | 26/06/14 |
| 60.94 | Gilbert Botten | Boitsfort | -/-/85 |

M45

| | | | |
|--------------|---------------------------|-------------------------|-----------------|
| 55.53 | Philippe Poulain | Louvain-la-Neuve | 27/08/11 |
| 56.46 | Vincent Spletinckx | Louvain-la-Neuve | 29/06/16 |
| 58.57 | Gilles Emond | Forest | 08/06/08 |
| 59.23 | Karel Van de Weyer | Braine-l'Alleud | 01/06/14 |
| 59.75 | José Collard | Louvain-la-Neuve | 25/06/06 |
| 60.73 | Carl Lambert | Andenne | 10/05/09 |
| 61.66 | Bernard Nysten | Forest | 08/06/08 |
| 66.70 | Marc Henin | Verviers | 09/06/02 |
| 73.11 | Pierrot Maggiolini | Forest | 05/06/11 |

M50

| | | | |
|--------------|-------------------------|-------------------------|-----------------|
| 59.15 | Philippe Poulain | Louvain-la-Neuve | 29/06/16 |
| 60.96 | Gilles Emond | Forest | 08/06/14 |
| 64.9m | Jean Ponzoda | Charleroi | 12/05/84 |

M55

| | | | |
|-------|-------------|-----------|----------|
| 61.12 | José Kumps | Woluwé | 14/10/06 |
| 68.0m | André Jamar | Boitsfort | 13/06/87 |

M60

| | | | |
|-------|------------|--------|----------|
| 63.73 | José Kumps | Woluwé | 15/10/11 |
|-------|------------|--------|----------|

M65

| | | | |
|-------|------------|--------|----------|
| 67.79 | José Kumps | Deinze | 14/06/15 |
|-------|------------|--------|----------|

800 M

Toutes catégories

| | | | |
|----------------|-----------------------|--------------------------|-----------------|
| 1.52.35 | Martin Delguste | Kessel-Lo | 09/08/14 |
| 1.53.12 | Didier Dehem | | -/-/88 |
| 1.54.38 | Maxime Delvoie | Heysel, Bruxelles | 25/06/16 |
| 1.54.40 | Vincent D'harveng | Kessel-Lo | 18/08/12 |
| 1.55.9m | Christian Scarniet | Heysel, Bruxelles | 30/08/77 |
| 1.56.0m | Didier Rigot | Nivelles | 04/05/88 |
| 1.56.32 | Maxime Delvoie | Forest | 10/05/15 |
| 1.58.13 | Elliot Laurent | Rixensart | 23/04/16 |
| 1.58.34 | Brieuc Dugast | Nivelles | 21/05/16 |
| 1.58.4m | Marc Depaue | | -/-/84 |
| 1.59.68 | Jérôme Thiry | Woluwé | 05/06/94 |
| 2.00.59 | Quentin De Neyer | Louvain-la-Neuve | 30/08/06 |
| 2.00.6m | Philippe Lefevre | | -/-/82 |
| 2.00.72 | Vincent Delmez | Louvain-la-Neuve | 29/06/11 |
| 2.01.18 | Gilles Antoine | Oordegem | 28/05/16 |
| 2.01.64 | Sébastien Delfosse | Woluwé | 05/06/94 |
| 2.01.7m | Eric Ponzoda | Louvain-la-Neuve | 25/05/86 |
| 2.01.84 | Thomas Romain | Louvain-la-Neuve | 15/05/05 |
| 2.02.4m | Alain Scarniet | | -/-/83 |
| 2.02.7m | Marnix Leroy | Andenne | 28/04/85 |
| 2.02.73 | Sébastien Moortgat | Braine-l'Alleud | 19/04/08 |
| 2.02.83 | Pascal Vanden Eynde | Seraing, Liège | 11/05/03 |
| 2.02.9m | David Auttelet | Arlon | 23/05/93 |
| 2.03.0m | Jean-Marie Peeters | Nivelles | 04/05/88 |
| 2.03.42 | Loïc Schils | Herve | 16/05/10 |

Séniors

| | | | |
|----------------|----------------------|------------------|-----------------|
| 1.52.35 | Martin Delguste | Kessel-Lo | 09/08/14 |
| 1.53.12 | Didier Dehem | | -/-/88 |
| 1.54.40 | Vincent D'harveng | Kessel-Lo | 18/08/12 |
| 1.56.0m | Didier Rigot | Nivelles | 04/05/88 |
| 1.58.34 | Brieuc Dugast | Nivelles | 21/05/16 |
| 2.01.3m | Marc Depaue | Louvain-la-Neuve | 25/05/86 |
| 2.01.84 | Thomas Romain | Louvain-la-Neuve | 15/05/05 |
| 2.02.4m | Alain Scarniet | | -/-/83 |
| | Christian Scarniet | Bernissart | 14/05/83 |
| 2.02.83 | Pascal Vanden Eynde | Seraing, Liège | 11/05/03 |
| 2.03.0m | Jean-Pierre Peeters | Nivelles | 04/05/88 |
| 2.03.6m | Hiram Bertiaux | Oordegem | 16/04/01 |
| 2.03.65 | Vincent Dessard | | -/-/92 |
| 2.03.7m | Michael Fairclough | Charleroi | 06/05/84 |
| 2.04.33 | Jérôme Ambroise | Heverlee, Leuven | 07/06/03 |



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

Juniors

| | | | |
|----------------|-----------------------|--------------------------|-----------------|
| 1.54.38 | Maxime Delvoie | Heysel, Bruxelles | 25/06/16 |
| 1.55.9m | Christian Scarniet | Heysel, Bruxelles | 30/08/77 |
| 1.56.33 | Martin Delguste | Naimette, Liège | 23/07/10 |
| 1.58.13 | Elliot Laurent | Rixensart | 23/04/16 |
| 1.58.4m | Marc Depaue | | -/-/84 |
| 2.00.59 | Quentin De Neyer | Louvain-la-Neuve | 30/08/06 |
| 2.00.72 | Vincent Delmez | Louvain-la-Neuve | 29/06/11 |
| 2.01.7m | Eric Ponzoda | Louvain-la-Neuve | 25/05/86 |
| 2.02.7m | Marnix Leroy | Andenne | 28/04/85 |
| 2.02.73 | Sébastien Moortgat | Braine-l'Alleud | 19/04/08 |
| 2.02.9m | David Auttelet | Arlon | 23/05/93 |
| 2.03.42 | Loïc Schils | Herve | 16/05/10 |
| 2.03.7m | Alain Scarniet | | -/-/82 |
| 2.03.89 | Renaud Chantry | - | -/-/92 |
| 2.04.38 | Pierre-Emile Bajiot | Seraing, Liège | 04/10/09 |

Scolaires

| | | | |
|----------------|--------------------------|-------------------|-----------------|
| 1.56.4m | Christian Scarniet | Heysel, Bruxelles | 14/09/76 |
| 1.59.68 | Jérôme Thiry | Woluwé | 05/06/94 |
| 2.00.6m | Philippe Lefevre | | -/-/82 |
| 2.00.75 | Elliot Laurent | Oordegem | 31/08/14 |
| 2.01.18 | Gilles Antoine | Oordegem | 28/05/16 |
| 2.01.28 | Maxime Delvoie | Lier | 21/06/14 |
| 2.01.64 | Sébastien Delfosse | Woluwé | 05/06/94 |
| 2.02.81 | Marnix Leroy | | -/-/84 |
| 2.03.17 | Quentin De Neyer | Nivelles | 9/09/05 |
| 2.03.4m | Eric Ponzoda | Louvain-la-Neuve | 17/04/85 |
| 2.04.0m | Ludovic Delory | Arlon | 23/05/93 |
| 2.04.47 | Olivier Bonkowski | Herve | 07/05/16 |
| 2.04.49 | Laurent Flamand | Tournai | 28/04/91 |
| 2.04.6m | Renaud Chantry | Saint-Ghislain | 20/05/90 |
| 2.05.30 | Martin Delguste | Louvain-la-Neuve | 25/08/07 |

Cadets

| | | | |
|-----------------|-----------------------|------------------|-----------------|
| 2.02.6m | Christian Scarniet | Woluwé | 24/08/74 |
| 2.05.95 | Jérôme Thiry | Nivelles | 11/09/93 |
| 2.07.98 | David Auttelet | Woluwé | 27/05/90 |
| 2.09.35 | Gilles Antoine | Oordegem | 30/05/15 |
| 2.09.53i | Mathis Demey | Gent | 23/01/16 |
| 2.09.72 | Gabriel Depré | Boitsfort | 09/10/10 |
| 2.10.50 | Sébastien Lemaire | Oordegem | 13/06/11 |
| 2.10.9m | Pascal Van Pee | Salzennes, Namur | 11/09/85 |
| 2.11.1m | Alain Scarniet | Ottignies | 15/05/78 |
| 2.11.35 | Benoît Van den Berghe | Nivelles | 25/05/94 |
| 2.11.67 | Luca Maggiolini | Perwez | 23/08/15 |
| 2.12.49 | Jeff Kempeneers | Herve | 02/05/15 |
| 2.12.6m | Ludovic Delory | | -/-/91 |
| 2.12.9m | Marnix Leroy | Louvain-la-Neuve | 31/05/82 |
| 2.12.93 | Florent Bouillon | Seraing, Liège | 11/05/03 |

M35

| | | | |
|----------|--------------------|------------------|----------|
| 2.09.33 | Jérôme Thiry | Nivelles | 29/06/13 |
| 2.11.1m* | Marc Namurois | Louvain-la-Neuve | 31/08/88 |
| 2.11.28i | Christophe Lejeune | Gent | 08/03/14 |

| | | | |
|----------|-------------------|------------------|----------|
| 2.16.10* | Christophe André | Louvain-la-Neuve | 30/06/02 |
| 2.21.25 | Philippe Bertrand | Woluwé | 14/05/06 |
| 2.20.42* | Alain Scarniet | Louvain-la-Neuve | 30/06/02 |
| 3.20.0m* | Gilbert Botten | Marchiennes | 17/05/81 |

M40

| | | | |
|----------------|-------------------------|------------------|-----------------|
| 2.07.12 | Marc Sneessens | Naimette, Liège | 09/10/05 |
| 2.09.84 | Pierre Richard | Braine-l'Alleud | 19/04/08 |
| 2.10.29 | Gilles Emond | Boitsfort | 23/09/05 |
| 2.13.9m | Christian Pindeville | Nivelles | -/-/88 |
| 2.15.46 | Carl Lambert | Nivelles | 25/05/08 |
| 2.15.95 | José Collard | Nivelles | 23/04/05 |
| 2.16.69 | Marc Rombaux | Naimette, Liège | 06/10/02 |
| 2.19.44 | Philippe Poulain | La Louvière | 01/10/06 |
| 2.21.10 | Nicolas Eertmans | Rixensart | 24/08/16 |
| 2.21.6m | Gilbert Botten | Louvain-la-Neuve | 31/08/86 |

M45

| | | | |
|----------------|---------------------|------------------|-----------------|
| 2.11.13 | Marc Sneessens | Louvain-la-Neuve | 25/08/07 |
| 2.13.01 | José Collard | Louvain-la-Neuve | 31/08/05 |
| 2.13.61 | Carl Lambert | Louvain-la-Neuve | 26/04/09 |
| 2.13.91 | Gilles Emond | Louvain-la-Neuve | 25/08/07 |
| 2.20.26 | Karel Van de Weyer | Forest | 08/06/14 |
| 2.22.1m | Jean Ponzoda | Louvain-la-Neuve | 02/06/79 |
| 2.23.26 | Bruno Antoine | Nivelles | 27/04/13 |
| 2.27.37 | Philippe Bertrand | Louvain-la-Neuve | 29/06/11 |
| 2.34.58 | Stéphane Ars | Herve | 05/06/16 |

M50

| | | | |
|----------------|-----------------------|------------------|-----------------|
| 2.17.68 | Claude Léonard | Rixensart | 24/08/16 |
| 2.18.17 | Gilles Emond | Verviers | 09/06/13 |
| 2.23.49i | Carl Lambert | Gent | 08/03/14 |
| 2.36.43 | Bruno Antoine | Rixensart | 23/04/16 |
| 2.49.2m | Jean Ponzoda | Louvain-la-Neuve | 08/06/87 |

M55

| | | | |
|---------|------------|-------------|----------|
| 2.37.18 | José Kumps | La Louvière | 01/10/06 |
|---------|------------|-------------|----------|

I.000 M

Toutes catégories

| | | | |
|---------|---------------------|------------------|----------|
| 2.31.0m | Didier Dehem | Louvain-la-Neuve | 17/04/85 |
| 2.31.8m | Christian Scarniet | Woluwé | 15/06/77 |
| 2.34.3m | Marc Depaue | Louvain-la-Neuve | 17/04/85 |
| 2.35.3m | Philippe Boedt | Louvain-la-Neuve | 17/04/85 |
| 2.36.94 | Maxime Delvoie | Beveren | 30/07/14 |
| 2.37.36 | Vincent Dessard | | -/-/93 |
| 2.37.55 | Martin Delguste | Naimette | 15/07/09 |
| 2.39.9m | Marnix Leroy | Louvain-la-Neuve | 17/04/85 |
| 2.40.3m | Eric Ponzoda | Louvain-la-Neuve | 13/04/86 |
| 2.40.59 | Jérôme Thiry | | -/-/94 |
| 2.40.71 | Thomas Romain | Nivelles | 21/06/03 |
| 2.41.84 | Marc Menefee | Louvain-la-Neuve | 27/09/97 |
| 2.43.3m | Jean-Pierre Peeters | Louvain-la-Neuve | 30/04/88 |



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

| | | | |
|---------|--------------------|------------------|----------|
| 2.43.6m | Michael Fairclough | Louvain-la-Neuve | 23/04/84 |
| 2.44.20 | Damien Ambroise | Nivelles | 21/06/03 |

Séniors

| | | | |
|---------|---------------------|------------------|----------|
| 2.31.0m | Didier Dehem | Louvain-la-Neuve | 17/04/85 |
| 2.34.3m | Marc Depaue | Louvain-la-Neuve | 17/04/85 |
| 2.35.3m | Philippe Boedt | Louvain-la-Neuve | 17/04/85 |
| 2.37.36 | Vincent Dessard | | -/-/93 |
| 2.40.71 | Thomas Romain | Nivelles | 21/06/03 |
| 2.43.3m | Jean-Pierre Peeters | Louvain-la-Neuve | 30/04/88 |
| 2.43.6m | Michael Fairclough | Louvain-la-Neuve | 23/04/84 |
| 2.44.34 | Jérôme Ambroise | Nivelles | 21/06/03 |
| 2.46.96 | Henning Richter | | -/-/93 |
| 2.47.11 | Samuel Goossens | Nivelles | 21/06/03 |

Juniors

| | | | |
|---------|--------------------|------------------|----------|
| 2.31.8m | Christian Scarniet | Woluwé | 15/06/77 |
| 2.37.55 | Martin Delguste | Naimette, Liège | 15/07/09 |
| 2.38.4m | Didier Dehem | Louvain-la-Neuve | 23/04/84 |
| 2.39.9m | Marnix Leroy | Louvain-la-Neuve | 17/04/85 |
| 2.40.3m | Eric Ponzoda | Louvain-la-Neuve | 13/04/86 |
| 2.41.84 | Marc Menefee | Louvain-la-Neuve | 27/09/97 |
| 2.44.68 | Ludovic Delory | Rixensart | 24/09/95 |
| 2.45.1m | Marc Depaue | Louvain-la-Neuve | 23/10/84 |
| 2.46.61 | Olivier Pijra | Zwijndrecht | 03/08/03 |
| 2.48.31 | David Auttelet | | -/-/93 |

Scolaires

| | | | |
|----------|--------------------|------------------|----------|
| 2.36.94 | Maxime Delvoie | Beveren | 30/07/14 |
| 2.38.60 | Martin Delguste | Louvain-la-Neuve | 23/08/08 |
| 2.40.59 | Jérôme Thiry | | -/-/94 |
| 2.44.20 | Damien Ambroise | Nivelles | 21/06/03 |
| 2.45.19 | Olivier Grégoire | Rixensart | 24/09/95 |
| 2.46.11i | Simon Leduc | Gent | 02/02/08 |
| 2.46.54 | Sébastien Delfosse | | -/-/94 |
| 2.48.32 | Basile Richard | Naimette, Liège | 10/09/08 |
| 2.48.98 | Thomas Dieuzeide | Naimette, Liège | 10/09/08 |
| 2.54.0m | Ludovic Delory | Rixensart | 03/10/93 |

Cadets

| | | | |
|----------|-----------------------|---------------------|----------|
| 2.42.4m | Jérôme Thiry | Rixensart | 03/10/93 |
| 2.47.8m | Benoît Van den Berghe | Charleroi | 08/10/94 |
| 2.50.90 | Sébastien Lemaire | Rouen, France | 26/06/11 |
| 2.52.81 | Gabriel Depré | Barvaux | 17/10/10 |
| 2.54.3m | Pascal Van Pee | Chevilly-Larue, Fr. | 06/10/85 |
| 2.57.80 | Ludovic Delory | | -/-/91 |
| 2.59.59 | Mathieu Struyven | Louvain-la-Neuve | 20/10/96 |
| 2.59.7m | Laurent Delvaux | | -/-/97 |
| 3.00.92i | Anaël Antoine | Gent | 25/02/01 |

M35

| | | | |
|---------|----------------------|------|----------|
| 3.14.81 | Didier Matanda Kaiji | Gent | 06/02/10 |
|---------|----------------------|------|----------|

M40

| | | | |
|---------|----------------|------------------|----------|
| 2.45.34 | Marc Sneessens | Louvain-la-Neuve | 26/06/05 |
|---------|----------------|------------------|----------|



Elliot Laurent

| | | | |
|---------|----------------------|------------------|----------|
| 2.52.7m | Christian Pindeville | Marche | -/-/88 |
| 2.53.82 | Pierre Richard | Naimette, Liège | 10/09/08 |
| 2.58.62 | Carl Lambert | Naimette, Liège | 10/09/08 |
| 3.12.24 | Philippe Bertrand | Louvain-la-Neuve | 23/08/08 |
| 3.17.37 | Bernard Nysten | Dilbeek | 21/07/07 |
| 3.36.5m | Daniel Louagie | | -/-/86 |

M45

| | | | |
|---------|-------------------|------------------|----------|
| 2.56.42 | Gilles Emond | Vilvoorde | 23/06/09 |
| 2.57.55 | Carl Lambert | Ath | 29/08/09 |
| 3.13.0m | Jean Ponzoda | Nivelles | 24/06/78 |
| 3.16.93 | Philippe Bertrand | Châtelineau | 14/04/12 |
| 3.24.38 | Bernard Nysten | Louvain-la-Neuve | 23/08/08 |
| 3.44.31 | André Bras | Louvain-la-Neuve | 26/06/05 |

M50

| | | | |
|---------|--------------|------------------|----------|
| 3.04.85 | Carl Lambert | Braine-l'Alleud | 29/09/13 |
| 3.08.87 | Gilles Emond | Ninove | 23/06/15 |
| 3.23.9m | Jean Ponzoda | Louvain-la-Neuve | 23/04/84 |

I.500 M

Toutes catégories

| | | | |
|---------|-------------------|-------------------|----------|
| 3.47.17 | Martin Delguste | Ninove | 02/08/14 |
| 3.53.6m | Didier Dehem | | -/-/88 |
| 3.56.81 | Vincent D'harveng | Heysel, Bruxelles | 26/07/15 |
| 3.59.83 | Maxime Delvoie | Kessel-Lo | 30/07/16 |
| 4.02.2m | Vincent Dessard | Arlon | 23/05/93 |



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

| | | | |
|----------------|-----------------------|-------------------|-----------------|
| 4.06.47 | Marc Depaue | Boitsfort | -/-/84 |
| 4.07.6m | Christian Scarniet | Heysel, Bruxelles | 09/08/77 |
| 4.10.98 | Thomas Romain | Louvain-la-Neuve | 14/05/00 |
| 4.11.13 | Brieuc Dugast | Forest | 15/05/16 |
| 4.11.15 | Vincent Delmez | Braine-l'Alleud | 30/04/11 |
| 4.11.92 | Quentin De Neyer | Nivelles | 28/04/07 |
| 4.12.10 | Didier Rigot | | -/-/87 |
| 4.12.76 | Johan Goubau | Herve | 13/05/07 |
| 4.14.0m | Marc Namurois | Louvain-la-Neuve | 25/05/86 |
| 4.14.9m | Jérôme Ambroise | Andenne | 06/08/04 |
| 4.15.0m | Samuel Goossens | Andenne | 06/08/04 |
| 4.15.37 | Pascal Vanden Eynde | Obourg | 16/05/04 |
| 4.15.69 | Damien Ambroise | Ninove | 27/07/03 |
| 4.15.7m | Philippe Boedt | Dampicourt | 19/05/85 |
| 4.15.94 | Basile Richard | Burcht | 16/08/08 |
| 4.15.98 | Benoît Van den Berghe | Naimette, Liège | 22/08/96 |
| 4.16.39 | Erwin Taets | Louvain-la-Neuve | 15/05/05 |
| 4.16.51 | Tanguy Fontaine | Ninove | 02/08/14 |
| 4.16.6m | Eric Ponzoda | | -/-/85 |
| 4.17.04 | Jérôme Thiry | | -/-/93 |

Séniors

| | | | |
|----------------|----------------------|-------------------|-----------------|
| 3.47.17 | Martin Delguste | Ninove | 02/08/14 |
| 3.53.6m | Didier Dehem | | -/-/88 |
| 3.56.81 | Vincent D'harveng | Heysel, Bruxelles | 26/07/15 |
| 4.02.2m | Vincent Dessard | Arlon | 23/05/93 |
| 4.09.9m | Marc Depaue | Louvain-la-Neuve | 15/05/88 |
| 4.11.13 | Brieuc Dugast | Forest | 15/05/16 |
| 4.11.87 | Thomas Romain | Nivelles | 24/04/04 |
| 4.12.10 | Didier Rigot | | -/-/87 |
| 4.12.76 | Johan Goubau | Herve | 13/05/07 |
| 4.14.0m | Marc Namurois | Louvain-la-Neuve | 25/05/86 |
| 4.14.9m | Jérôme Ambroise | Andenne | 06/08/04 |
| 4.15.0m | Samuel Goossens | Andenne | 06/08/04 |
| 4.15.37 | Pascal Vanden Eynde | Obourg | 16/05/04 |
| 4.15.7m | Philippe Boedt | Dampicourt | 19/05/85 |
| 4.15.9m | Christian Scarniet | | -/-/82 |

Juniors

| | | | |
|----------------|-----------------------|--------------------------|-----------------|
| 3.58.21 | Martin Delguste | Heysel, Bruxelles | 17/07/10 |
| 3.59.83 | Maxime Delvoie | Kessel-Lo | 30/07/16 |
| 4.06.47 | Marc Depaue | Boitsfort | -/-/84 |
| 4.07.6m | Christian Scarniet | Heysel, Bruxelles | 09/08/77 |
| 4.09.7m | Didier Dehem | | -/-/84 |
| 4.10.98 | Thomas Romain | Louvain-la-Neuve | 14/05/00 |
| 4.11.15 | Vincent Delmez | Braine-l'Alleud | 30/04/11 |
| 4.11.92 | Quentin De Neyer | Nivelles | 28/04/07 |
| 4.16.51 | Tanguy Fontaine | Ninove | 02/08/14 |
| 4.17.56 | Laurent Delvaux | Louvain-la-Neuve | 30/04/00 |
| 4.19.29 | Félix Syfer | Heysel, Bruxelles | 19/06/16 |
| 4.19.36 | Olivier Pijra | Oorddegem | 16/08/03 |
| 4.21.47 | Basile Richard | Braine-l'Alleud | 27/06/10 |
| 4.22.8m | Eric Ponzoda | | -/-/86 |
| 4.23.24 | Johan Goubau | Nivelles | 02/06/06 |

Scolaires

| | | | |
|----------------|-----------------------|----------------------|-----------------|
| 4.05.64 | Martin Delguste | Obourg | 12/10/08 |
| 4.10.67 | Maxime Delvoie | Braine-l'Alleud | 01/06/14 |
| 4.15.69 | Damien Ambroise | Ninove | 27/07/03 |
| 4.15.9m | Christian Scarniet | Fleurus | 19/06/76 |
| 4.15.94 | Basile Richard | Burcht | 16/08/08 |
| 4.15.98 | Benoît Van den Berghe | Naimette, Liège | 22/08/96 |
| 4.16.6m | Eric Ponzoda | | -/-/85 |
| 4.17.63 | Laurent Delvaux | Louvain-la-Neuve | 16/05/99 |
| 4.18.79 | Tanguy Fontaine | Dampicourt | 25/05/13 |
| 4.19.17 | Benoît Ercolani | Heysel, Bruxelles | 06/10/13 |
| 4.19.55 | Vincent Delmez | Louvain-la-Neuve | 21/08/10 |
| 4.20.7m | Jérôme Thiry | | -/-/94 |
| 4.20.77 | Olivier Pijra | Louvain-la-Neuve | 13/05/01 |
| 4.20.89 | Gilles Antoine | Jambes, Namur | 30/04/16 |
| 4.21.17 | Félix Syfer | Naimette, Liège | 24/07/15 |

Cadets

| | | | |
|---------|-----------------------|--------------------|----------|
| 4.17.04 | Jérôme Thiry | | -/-/93 |
| 4.22.51 | Gilles Antoine | Verviers | 23/05/15 |
| 4.22.92 | Martin Delguste | Forest | 09/09/06 |
| 4.24.64 | Benoît Van den Berghe | Woluwé | -/-/94 |
| 4.25.7m | Christian Scarniet | Heysel, Bruxelles | 01/06/74 |
| 4.26.0m | David Auttelet | Louvain-la-Neuve | 22/09/90 |
| 4.36.38 | Laurent Hubert | | -/-/89 |
| 4.36.9m | Etienne Desloover | Sart-Tilman, Liège | 24/06/78 |
| 4.37.12 | Quentin De Neyer | Verviers | 29/05/03 |
| 4.37.46 | Tanguy Fontaine | Nivelles | 28/05/11 |
| 4.37.65 | Basile Richard | Nivelles | 02/06/06 |
| 4.38.27 | Vincent Delmez | Obourg | 12/10/08 |
| 4.38.96 | Thomas Dieuzeide | Tongeren | 08/09/07 |
| 4.39.3m | Eric Ponzoda | | -/-/83 |
| 4.39.5m | Pascal Van Pee | Louvain-la-Neuve | 13/10/85 |

M35

| | | | |
|----------|----------------------|------------------|----------|
| 4.14.0m* | Marc Namurois | Louvain-la-Neuve | 25/05/86 |
| 4.35.14* | Roman Dowbenczuk | Rixensart | 14/05/95 |
| 4.39.67* | Philippe Bertrand | Nivelles | 16/09/05 |
| 4.52.28 | Christophe Lejeune | Woluwé | 12/04/13 |
| 5.05.2m* | Gilbert Botten | Braine-l'Alleud | 08/08/82 |
| 5.28.9m* | Daniel Louagie | Braine-l'Alleud | 08/08/82 |
| 5.44.48 | Didier Matanda Kaiji | Bertrix | 19/09/09 |

M40

| | | | |
|----------------|------------------------|-------------------|-----------------|
| 4.21.05 | Marc Sneessens | Naimette, Liège | 10/09/05 |
| 4.25.32 | Pierre Richard | Nivelles | 02/06/06 |
| 4.32.01 | Nicolas Sillien | Herve | 05/06/16 |
| 4.33.74 | José Collard | Nivelles | 29/05/04 |
| 4.35.6m | Christian Pindeville | Boitsfort | -/-/88 |
| 4.41.94 | Marc Rombaux | Verviers | 09/06/02 |
| 4.42.84 | Gilbert Botten | Heysel, Bruxelles | -/-/84 |
| 4.43.45 | Philippe Bertrand | Louvain-la-Neuve | 24/06/07 |
| 4.46.21 | Carl Lambert | Forest | 08/06/08 |
| 4.47.88 | Gilles Emond | Anderlecht | 16/05/05 |



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

M45

| | | | |
|----------------|---------------------|------------------|-----------------|
| 4.32.61 | Marc Sneessens | Forest | 08/06/08 |
| 4.38.73 | Carl Lambert | Louvain-la-Neuve | 22/08/09 |
| 4.40.46 | José Collard | Naimette, Liège | 10/06/06 |
| 4.45.06 | Gilles Emond | Ninove | 24/07/09 |
| 5.03.48 | Philippe Bertrand | Louvain-la-Neuve | 27/08/11 |
| 5.03.84 | Marc Rombaux | Nivelles | 28/04/07 |
| 5.07.5m | Jean Ponzoda | Ottignies | 24/09/78 |
| 5.16.24 | Daniel Leloup | Saint-Ghislain | 27/06/93 |
| 5.26.16 | Bernard Nysten | Naimette, Liège | 30/08/08 |
| 5.32.03 | Stéphane Ars | Perwez | 28/05/16 |

M50

| | | | |
|----------------|-----------------------|------------------|-----------------|
| 4.37.1m | Jean-Jacques Aerts | Boitsfort | 13/06/87 |
| 4.47.36 | Carl Lambert | Braine-l'Alleud | 01/06/14 |
| 4.49.47 | Claude Léonard | Herve | 05/06/16 |
| 5.09.83 | Marc Rombaux | Forest | 05/06/11 |
| 5.40.9m | Jean Ponzoda | Louvain-la-Neuve | 31/08/86 |

M55

| | | | |
|---------|------------|------------|----------|
| 5.46.47 | José Kumps | Schaerbeek | 30/09/07 |
|---------|------------|------------|----------|

M60

| | | | |
|---------|------------|------------|----------|
| 5.56.75 | José Kumps | Schaerbeek | 26/09/10 |
|---------|------------|------------|----------|

M65

| | | | |
|---------|----------------|--------|----------|
| 7.41.76 | Daniel Louagie | Forest | 20/06/10 |
|---------|----------------|--------|----------|

MILE

Toutes catégories

| | | | |
|----------------|-----------------------|------------------------|-----------------|
| 4.08.85 | Martin Delguste | Birmingham, US | 08/02/13 |
| 4.31.27 | Maxime Delvoie | Braine-l'Alleud | 25/09/16 |
| 4.32.68 | Thomas Romain | Vilvoorde | 31/07/04 |
| 4.35.67 | Jérôme Ambroise | Alken | 19/07/03 |
| 4.36.77 | Vincent Dessard | | -/-/92 |
| 4.40.37 | Samuel Goossens | Vilvoorde | 31/07/04 |
| 4.41.48 | Olivier Pijra | Vilvoorde | 23/08/03 |
| 4.42.23 | Damien Ambroise | Alken | 19/07/03 |
| 4.43.72 | Nicolas Hoppe | Jambes, Namur | 20/08/99 |
| 4.44.40 | Quentin De Neyer | Vilvoorde | 05/08/05 |
| 4.46.11 | Basile Richard | Vilvoorde | 12/08/08 |
| 4.48.16 | Laurent Delvaux | Jambes, Namur | 20/08/99 |
| 4.50.53 | Marc Sneessens | Braine-l'Alleud | 23/09/07 |
| 4.52.0m | Pierre Mandy | | -/-/93 |
| 4.53.44 | Pierre Richard | Charleroi | 19/04/06 |
| 4.55.10 | Jérôme Thiry | La Louvière | 21/09/13 |
| 4.55.90 | Quentin Zeidler | Nivelles | 28/09/07 |
| 4.58.08 | Costis Caratzicos | Braine-l'Alleud | 23/09/07 |
| 5.01.25 | Olivier Piroux | Andenne | 06/05/12 |
| 5.03.19 | José Collard | Louvain-la-Neuve | 25/06/06 |

Séniors

| | | | |
|---------|-------------------|-----------------|----------|
| 4.08.85 | Martin Delguste | Birmingham, US | 08/02/13 |
| 4.32.68 | Thomas Romain | Vilvoorde | 31/07/04 |
| 4.35.67 | Jérôme Ambroise | Alken | 19/07/03 |
| 4.36.77 | Vincent Dessard | | -/-/92 |
| 4.40.37 | Samuel Goossens | Vilvoorde | 31/07/04 |
| 4.43.72 | Nicolas Hoppe | Jambes, Namur | 20/08/99 |
| 4.52.0m | Pierre Mandy | | -/-/93 |
| 4.55.90 | Quentin Zeidler | Nivelles | 28/09/07 |
| 4.58.08 | Costis Caratzicos | Braine-l'Alleud | 23/09/07 |
| 5.01.25 | Olivier Piroux | Andenne | 06/05/12 |

Juniors

| | | | |
|----------------|-----------------------|------------------------|-----------------|
| 4.31.27 | Maxime Delvoie | Braine-l'Alleud | 25/09/16 |
| 4.32.29 | Martin Delguste | Vilvoorde | 11/08/09 |
| 4.41.48 | Olivier Pijra | Vilvoorde | 23/08/03 |
| 4.45.22 | Jérôme Ambroise | Heusden-Zolder | 28/09/02 |
| 4.51.48 | Samuel Goossens | Herentals | 27/07/02 |
| 5.05.43 | Fabian Galante | Vilvoorde | 5/08/05 |
| 6.08.79 | Maxime Devezeaux | Perwez | 16/10/15 |

Scolaires

| | | | |
|---------|---------------------|------------------|----------|
| 4.36.67 | Martin Delguste | Vilvoorde | 12/08/08 |
| 4.42.23 | Damien Ambroise | Alken | 19/07/03 |
| 4.44.40 | Quentin De Neyer | Vilvoorde | 05/08/05 |
| 4.45.13 | Olivier Pijra | Tournai | 13/07/01 |
| 4.46.11 | Basile Richard | Vilvoorde | 12/08/08 |
| 4.48.16 | Laurent Delvaux | Jambes, Namur | 20/08/99 |
| 5.09.2m | Thomas Dieuzeide | Louvain-la-Neuve | 21/06/08 |
| 5.12.29 | Corentin Cordier | Jambes, Namur | 27/06/01 |
| 5.12.9m | Pierre-Emile Bajiot | Louvain-la-Neuve | 21/06/08 |
| 5.17.4m | Kevin Lambert | Louvain-la-Neuve | 21/06/08 |
| 5.49.81 | Adam Rizzo | Perwez | 16/10/15 |

Cadets

| | | | |
|---------|--------------------|------------------|----------|
| 4.53.96 | Martin Delguste | Louvain-la-Neuve | 25/06/06 |
| 5.09.93 | Basile Richard | Louvain-la-Neuve | 25/06/06 |
| 5.11.96 | Antoine Squilbin | Perwez | 16/10/15 |
| 5.18.86 | Vincent Delmez | Braine-l'Alleud | 23/09/07 |
| 5.20.55 | Félix Syfer | Nivelles | 08/09/13 |
| 5.23.76 | Guillaume Bertrand | Perwez | 16/10/15 |
| 5.27.71 | Gabriel Depré | Châtelineau | 05/04/09 |
| 5.40.97 | Bryan Flores Lopez | Perwez | 16/10/15 |

M35

| | | | |
|---------|--------------------|-------------|----------|
| 4.55.10 | Jérôme Thiry | La Louvière | 21/09/13 |
| 5.22.88 | Christophe Lejeune | Woluwé | 30/08/13 |

M40

| | | | |
|---------|-------------------|------------------|----------|
| 4.53.44 | Pierre Richard | Charleroi | 19/04/06 |
| 5.06.5m | Carl Lambert | Louvain-la-Neuve | 21/06/08 |
| 5.33.2m | Philippe Bertrand | Louvain-la-Neuve | 21/06/08 |
| 5.39.62 | Bernard Nysten | Edegem | 10/08/07 |





Félix Syfer et Yves D'harveng

M45

| | | | |
|-----------------|--------------------------|------------------|-----------------|
| 4.50.53 | Marc Sneessens | Braine-l'Alleud | 23/09/07 |
| 5.03.19 | José Collard | Louvain-la-Neuve | 25/06/06 |
| 5.10.13 | Carl Lambert | Braine-l'Alleud | 26/09/10 |
| 5.11.02 | Gilles Emond | Braine-l'Alleud | 23/09/07 |
| 6.01.20i | Philippe Bertrand | Gent | 26/12/15 |

M50

| | | | |
|---------|--------------|-----|----------|
| 5.20.48 | Carl Lambert | Ath | 30/08/14 |
|---------|--------------|-----|----------|

3.000 M

Toutes catégories

| | | | |
|----------------|-----------------------|------------------|-----------------|
| 8.24.84i | Martin Delguste | Gent | 07/02/14 |
| 8.31.23 | Didier Dehem | | -/-/89 |
| 8.53.55 | Vincent Delmez | Jambes, Namur | 15/05/11 |
| 8.56.5m | Bernard Simonet | | -/-/86 |
| 8.58.19 | Yves D'harveng | Forest | 10/05/15 |
| 8.58.33 | Vincent Dessard | | -/-/93 |
| 8.59.9m | Marc Depaue | | -/-/86 |
| 9.00.92 | Benoît Van den Berghe | Heverlee, Leuven | 07/09/96 |
| 9.07.50 | Erwin Taets | Forest | 10/05/15 |
| 9.08.91 | Félix Syfer | Rixensart | 23/04/16 |
| 9.10.20 | Thomas Romain | Ninove | 17/08/04 |
| 9.16.07 | Damien Ambroise | Heverlee, Leuven | 07/06/03 |
| 9.17.0m | Michael Fairclough | Louvain-la-Neuve | 13/04/86 |
| 9.17.10 | Olivier Pijra | Nivelles | 29/08/01 |
| 9.17.95 | Marc Sneessens | Nivelles | 15/08/04 |

Séniors

| | | | |
|----------|--------------------|------------------|----------|
| 8.24.84i | Martin Delguste | Gent | 07/02/14 |
| 8.31.23 | Didier Dehem | | -/-/89 |
| 8.56.5m | Bernard Simonet | | -/-/86 |
| 8.58.19 | Yves D'harveng | Forest | 10/05/15 |
| 8.58.33 | Vincent Dessard | | -/-/93 |
| 8.59.9m | Marc Depaue | | -/-/86 |
| 9.07.50 | Erwin Taets | Forest | 10/05/15 |
| 9.10.20 | Thomas Romain | Ninove | 17/08/04 |
| 9.17.0m | Michael Fairclough | Louvain-la-Neuve | 13/04/86 |
| 9.22.0m | Armand Delgado | Louvain-la-Neuve | 13/04/86 |

Juniors

| | | | |
|----------------|-----------------------|------------------|-----------------|
| 8.33.31 | Martin Delguste | Huizingen | 31/07/10 |
| 8.53.55 | Vincent Delmez | Jambes, Namur | 15/05/11 |
| 8.54.5m | Didier Dehem | Louvain-la-Neuve | 30/09/84 |
| 9.03.5m | Marc Depaue | Louvain-la-Neuve | 30/09/84 |
| 9.08.91 | Félix Syfer | Rixensart | 23/04/16 |
| 9.15.91 | Thomas Romain | Woluwé | 21/05/00 |
| 9.20.41 | Tanguy Fontaine | Dampicourt | 26/04/14 |
| 9.21.3m | Benoît Van den Berghe | | -/-/97 |
| 9.22.02 | Benoît Ercolani | Perwez | 25/04/15 |
| 9.27.0m | Philippe Leclercq | Rixensart | -/-/83 |

Scolaires

| | | | |
|---------|-----------------------|------------------|----------|
| 9.00.92 | Benoît Van den Berghe | Heverlee, Leuven | 07/09/96 |
| 9.02.53 | Vincent Delmez | Oordegem | 05/09/10 |
| 9.16.07 | Damien Ambroise | Heverlee, Leuven | 07/06/03 |
| 9.17.10 | Olivier Pijra | Nivelles | 29/08/01 |
| 9.18.36 | Erwin Taets | Oordegem | 03/08/00 |
| 9.18.59 | Félix Syfer | Sint-Niklaas | 04/07/15 |
| 9.19.06 | Jérôme Thiry | La Louvière | 15/04/94 |
| 9.19.15 | Tanguy Fontaine | Forest | 12/05/13 |
| 9.21.51 | Quentin De Neyer | Dampicourt | 01/10/05 |
| 9.21.55 | Maxime Delvoie | Dampicourt | 26/04/14 |

Cadets

| | | | |
|----------|-----------------|---------------|----------|
| 10.18.92 | Tanguy Fontaine | Rouen, France | 26/06/11 |
| 11.07.61 | Elliot Laurent | Rouen, France | 26/06/11 |
| 11.11.55 | Félix Syfer | Rouen, France | 23/06/13 |
| 11.13.17 | Théo Lauwerys | Rouen, France | 23/06/13 |
| 11.13.53 | Simon Heymans | Rouen, France | 23/06/13 |

M35

| | | | |
|-----------|----------------------|------------------|----------|
| 9.30.0m* | Marc Namurois | Louvain-la-Neuve | 13/04/86 |
| 9.39.23 | Nicolas Sillien | Schaerbeek | 07/06/15 |
| 9.43.0m* | Christian Pindeville | Louvain-la-Neuve | 08/06/87 |
| 9.50.03 | Jérôme Thiry | Verviers | 09/06/13 |
| 9.56.61* | Philippe Bertrand | Ninove | 17/08/04 |
| 9.57.0m* | F. Luypaert | Louvain-la-Neuve | 23/04/84 |
| 10.03.66* | Roman Dowbenczuk | Louvain-la-Neuve | 27/09/97 |
| 10.41.43 | Christophe Lejeune | Rixensart | 08/10/16 |
| 10.51.7m* | Patrick Dorp | Louvain-la-Neuve | 19/04/89 |
| 11.10.4m* | Gilbert Botten | Louvain-la-Neuve | 17/10/82 |



M40

| | | | |
|-----------------|---------------------------|-------------------------|-----------------|
| 9.17.95 | Marc Sneessens | Nivelles | 15/08/04 |
| 9.41.41 | Pierre Richard | Verviers | 09/06/07 |
| 10.00.2m | Christian Pindeville | | -/-/88 |
| 10.01.30 | José Collard | La Louvière | 08/06/03 |
| 10.02.66 | Philippe Bertrand | Nivelles | 30/05/07 |
| 10.21.53 | Marc Rombaux | Dampicourt | 10/06/01 |
| 10.35.4m | Pierre Desmet | | -/-/87 |
| 10.36.00 | Carl Lambert | Louvain-la-Neuve | 23/08/08 |
| 10.39.6m | Gilbert Botten | | -/-/86 |
| 10.55.73 | Sébastien Louveaux | Louvain-la-Neuve | 29/06/16 |

M45

| | | | |
|-----------------|----------------------|------------------|-----------------|
| 9.50.8m | Jean-Marie Bidlot | Kessel-Lo | -/-/83 |
| 10.17.8m | Jean-Jacques Aerts | Louvain-la-Neuve | 17/10/82 |
| 10.23.12 | José Collard | Verviers | 14/06/09 |
| 10.29.87 | Carl Lambert | Louvain-la-Neuve | 30/06/10 |
| 10.36.7m | Jean Aerts | Louvain-la-Neuve | 08/06/87 |
| 10.36.92 | Claude Léonard | Forest | 08/06/14 |
| 10.40.09 | Marc Rombaux | Nivelles | 30/05/07 |
| 10.57.62 | Philippe Bertrand | Louvain-la-Neuve | 27/06/12 |
| 11.09.1m | Jean Ponzoda | Louvain-la-Neuve | 30/09/79 |
| 11.14.71 | Guido Torrese | Herve | 05/06/16 |

M50

| | | | |
|-----------------|-----------------------|------------------|-----------------|
| 10.37.52 | Claude Léonard | Rixensart | 08/10/16 |
| 11.08.98 | Marc Rombaux | Louvain-la-Neuve | 29/06/11 |
| 11.21.45 | Yves Savary | Louvain-la-Neuve | 29/06/11 |
| 11.23.6m | Carl Lambert | Andenne | 13/09/15 |

5.000 M

Toutes catégories

| | | | |
|-----------------|-----------------------|------------------|-----------------|
| 14.14.42 | Martin Delguste | Oordegem | 23/05/15 |
| 14.59.33 | Didier Dehem | | -/-/89 |
| 15.14.0m | Bernard Simonet | | -/-/86 |
| 15.23.07 | Yves D'harveng | Forest | 15/05/16 |
| 15.28.38 | Vincent Delmez | Gent | 30/07/11 |
| 15.38.4m | Marc Depaue | Louvain-la-Neuve | 13/10/85 |
| 15.49.14 | Benoît Van den Berghe | Obourg | 11/05/97 |
| 15.52.37 | Nicolas D'harveng | Forest | 10/05/15 |
| 16.07.2m | Olivier Pijra | Andenne | 08/08/03 |
| 16.13.31 | Marc Sneessens | Obourg | 16/05/04 |
| 16.13.35 | Nicolas Hoppe | Louvain-la-Neuve | 16/05/99 |
| 16.14.5m | Armand Delgado | Andenne | 28/04/85 |
| 16.16.6m | Eric Lengrand | | -/-/89 |
| 16.19.38 | Tanguy Fontaine | La Louvière | 17/05/14 |
| 16.20.3m | Marc Namurois | Louvain-la-Neuve | 15/05/88 |
| 16.20.95 | Vincent Dessard | | -/-/92 |
| 16.21.12 | Ghislain De Romree | Louvain-la-Neuve | 15/05/05 |
| 16.22.61 | Quentin Zeidler | Jambes, Namur | 15/05/11 |
| 16.24.28 | Olivier Piraux | Lier | 11/05/14 |
| 16.24.89 | Félix Syfer | Merksem | 20/08/16 |

Séniors

| | | | |
|-----------------|-----------------------|------------------|-----------------|
| 14.14.42 | Martin Delguste | Oordegem | 23/05/15 |
| 14.59.33 | Didier Dehem | | -/-/89 |
| 15.14.0m | Bernard Simonet | | -/-/86 |
| 15.23.07 | Yves D'harveng | Forest | 15/05/16 |
| 15.38.4m | Marc Depaue | Louvain-la-Neuve | 13/10/85 |
| 15.52.37 | Nicolas D'harveng | Forest | 10/05/15 |
| 16.13.35 | Nicolas Hoppe | Louvain-la-Neuve | 16/05/99 |
| 16.14.5m | Armand Delgado | Andenne | 28/04/85 |
| 16.16.6m | Eric Lengrand | | -/-/89 |
| 16.20.3m | Marc Namurois | Louvain-la-Neuve | 15/05/88 |
| 16.20.95 | Vincent Dessard | | -/-/92 |
| 16.21.12 | Ghislain De Romree | Louvain-la-Neuve | 15/05/05 |
| 16.22.61 | Quentin Zeidler | Jambes, Namur | 15/05/11 |
| 16.24.28 | Olivier Piraux | Lier | 11/05/14 |
| 16.25.48 | Olivier Pijra | Nivelles | 20/05/06 |

Juniors

| | | | |
|-----------------|-----------------------|------------------|-----------------|
| 14.53.98 | Martin Delguste | Ninove | 07/08/10 |
| 15.28.38 | Vincent Delmez | Gent | 30/07/11 |
| 15.37.4m | Didier Dehem | Louvain-la-Neuve | 23/10/84 |
| 15.49.14 | Benoît Van den Berghe | Obourg | 11/05/97 |
| 16.07.2m | Olivier Pijra | Andenne | 08/08/03 |
| 16.16.7m | Marc Depaue | Charleroi | 06/05/84 |
| 16.19.38 | Tanguy Fontaine | La Louvière | 17/05/14 |
| 16.24.89 | Félix Syfer | Merksem | 20/08/16 |
| 16.40.13 | Jérôme Ambroise | Oordegem | 20/08/02 |
| 16.42.1m | Samuel Goossens | Wespelaar | 03/08/02 |
| 16.42.20 | Basile Richard | Herve | 16/05/10 |
| 16.59.1m | Christian Scarniet | Nivelles | 02/04/77 |
| 17.01.78 | Arnaud Martin | Wespelaar | 23/07/00 |
| 17.13.33 | Erwin Taets | Louvain-la-Neuve | 13/05/01 |
| 17.20.53 | Thomas Romain | Louvain-la-Neuve | 16/05/99 |

Scolaires

| | | | |
|----------|-----------------|--------|----------|
| 22.42.23 | Mathias Teicher | Perwez | 23/08/15 |
|----------|-----------------|--------|----------|

M35

| | | | |
|-----------|----------------------|------------------|----------|
| 16.20.3m* | Marc Namurois | Louvain-la-Neuve | 15/05/88 |
| 16.44.5m* | Christian Pindeville | Louvain-la-Neuve | 28/09/86 |
| 16.55.80* | Roman Dowbenczuk | Andenne | 02/05/93 |
| 17.55.5m* | Paul Nachtergaele | Bernissart | 30/04/83 |
| 19.28.1m* | Gilbert Botten | Bernissart | 14/05/83 |
| 20.45.4m* | Daniel Louagie | Marchiennes | 17/05/81 |

M40

| | | | |
|----------|----------------------|--------------------|----------|
| 16.13.31 | Marc Sneessens | Obourg | 16/05/04 |
| 16.30.55 | Pierre Richard | Naimette, Liège | 10/06/06 |
| 16.55.9m | Marc Namurois | | -/-/92 |
| 17.40.46 | Philippe Bertrand | Verviers | 09/06/07 |
| 17.51.9m | Christian Pindeville | Verviers | 21/05/89 |
| 17.57.78 | Roman Dowbenczuk | Sart-Tilman, Liège | 17/05/98 |
| 18.06.1m | Jean Aerts | Louvain-la-Neuve | 17/04/85 |
| 18.09.6m | Georges Léonard | Louvain-la-Neuve | 23/10/84 |



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

18.37.4m Gilbert Botten Louvain-la-Neuve 23/10/84
18.59.86 Sébastien Louveaux Perwez 14/08/16

M45

17.19.9m Jean-Marie Bidlot Louvain-la-Neuve -/-/83
 17.26.9m Jean-Jacques Aerts -/-/82
 18.11.0m Georges Léonard Louvain-la-Neuve 17/04/85
 19.07.66 Philippe Lahaye Verviers 14/06/09
 19.16.58 Yves Savary Nivelles 17/09/10
 19.32.68 Marc Rombaux Verviers 14/06/09
 19.36.8m Jean Ponzoda Louvain-la-Neuve 20/10/79
 19.42.41 Carl Lambert Louvain-la-Neuve 27/08/11
 19.47.74 Guido Torrese Perwez 23/08/15
 19.48.15 Philippe Bertrand Rixensart 21/06/15

M50

17.33.2m Jean-Marie Bidlot Louvain-la-Neuve 17/04/85
 19.34.89 Yves Savary Louvain-la-Neuve 27/08/11
 19.41.13 Marc Rombaux Verviers 06/06/10
 20.12.3m Jean-Jacques Aerts Louvain-la-Neuve 30/09/84
 20.14.9m André Jamar Louvain-la-Neuve 23/04/84
 20.59.7m Jean Ponzoda Louvain-la-Neuve 17/04/85

M55

20.00.5m André Jamar Louvain-la-Neuve 17/04/85

10.000 M

Toutes catégories

31.49.8m Bernard Simonet Louvain-la-Neuve 31/08/88
 33.05.9m Martin Delguste La Louvière 11/10/09
 33.41.1m Marc Depaue Louvain-la-Neuve 31/08/88
 35.13.42 Ghislain De Romree Braine-l'Alleud 05/07/06
 35.20.2m Jean-Pierre Peeters -/-/88
 35.26.0m Basile Richard La Louvière 11/10/09
 35.39.6m Christian Pindeville Louvain-la-Neuve 30/09/84
 35.40.53 Thomas Romain Forest 19/10/03
 36.04.4m P. Michel Louvain-la-Neuve 31/08/86
 36.30.2m Jean-Marie Bidlot -/-/86
 37.04.0m Jean-Louis Peeters Louvain-la-Neuve 30/09/84
 37.07.0m Jean-François Rigau -/-/85
 37.09.21 Philippe Bertrand Louvain-la-Neuve 31/08/05
 37.12.6m Daniel Leloup -/-/87
 37.32.71 Costis Caratzicos La Louvière 11/08/12

Séniors

31.49.8m Bernard Simonet Louvain-la-Neuve 31/08/88
 33.41.1m Marc Depaue Louvain-la-Neuve 31/08/88
 35.13.42 Ghislain De Romree Braine-l'Alleud 05/07/06
 35.20.2m Jean-Pierre Peeters -/-/88
 35.39.6m Christian Pindeville Louvain-la-Neuve 30/09/84
 35.40.53 Thomas Romain Forest 19/10/03
 37.04.0m Jean-Louis Peeters Louvain-la-Neuve 30/09/84
 37.07.0m Jean-François Rigau -/-/85

37.09.21 Philippe Bertrand Louvain-la-Neuve 31/08/05
 37.32.71 Costis Caratzicos La Louvière 11/08/12

Juniors

33.05.9m Martin Delguste La Louvière 11/10/09
 35.26.0m Basile Richard La Louvière 11/10/09

M35

35.39.6m* Christian Pindeville Louvain-la-Neuve 30/09/84
 37.09.21* Philippe Bertrand Louvain-la-Neuve 31/08/05

M40

37.12.6m Daniel Leloup -/-/87
 37.25.4m Christian Pindeville Louvain-la-Neuve 31/08/88
 39.11.7m Gilbert Botten Obourg -/-/84

M50

36.30.2m Jean-Marie Bidlot -/-/86

100 M HAIES

Cadets (0,914)

14.8m Alain Wanlin Louvain-la-Neuve 02/06/79
 15.18 -0,1 Luca Maggolini Verviers 23/05/15
 15.21 -0,8 Thomas Bock Naimette, Liège 22/06/97
 15.29 0,5 Anaël Antoine Herentals 27/05/01
 15.3m Jeoffroy Guissard -/-/93
 15.72 -0,9 Tawfik Matine el Din Forest 22/10/06
 15.75 -0,1 Jeff Kempeneers Verviers 23/05/15
 15.77 Yoann Van Parys Naimette, Liège 14/09/96
 15.81 Quentin Kevers -/-/95
 15.89 -0,2 Maxime Missa Izegem 07/09/08
 16.01 -0,9 Florian Colle Schaerbeek 27/04/14
 16.32 François Pierret Heysel, Bruxelles 14/09/80
 16.6m 1,8 Pierre Jamar Charleroi 22/09/79
 16.89 -1,0 Simon Leduc Schaerbeek 24/09/06
 16.7m Marnix Leroy Rixensart 03/10/82

M55 (0,914)

21.02 1,2 José Kumps Louvain-la-Neuve 28/06/09

M60 (0,838)

21.95 0,0 José Kumps Schaerbeek 26/09/10

110 M HAIES

Toutes catégories (1,067)

14.88 François Pierret Heysel, Bruxelles 24/08/91
 15.20 -1,6 Maxime Missa Nivelles 29/04/12
 15.4m 1,8 Mohammed Bouchnafa Arlon 23/05/93
 15.89 -0,1 Didier Matanda Kaiji Nivelles 09/05/09



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

| | | | | |
|--------------|------------|--------------------------|------------------|-----------------|
| 15.90 | -0,1 | Thomas Bock | Charleroi | 25/08/01 |
| 16.11 | -1,5 | Guillaume Denoël | Mouscron | 14/09/14 |
| 16.39 | 0,7 | Grégoire Pochet | Louvain-la-Neuve | 14/05/00 |
| 16.2m | | Marc Delforge | Louvain-la-Neuve | 30/08/80 |
| 16.46 | -0,1 | François-Xavier Bolle | Bruxelles | 16/06/12 |
| 16.94 | 0,3 | Simon Berteau | Nivelles | 08/05/10 |
| 16.9m | 0,1 | Pierre Jamar | Charleroi | 06/05/84 |
| 17.53 | 0,0 | Raphaël Vanda | Dilbeek | 07/08/05 |
| 17.5m | | Alain Wanlin | Dampicourt | 03/10/82 |
| 17.7m | | Vincent Pierret | Andenne | 02/05/93 |
| 18.14 | 0,1 | Stéphan André | Seraing, Liège | 11/05/03 |
| 18.21 | 1,9 | Thomas Deceuninck | Forest | 15/05/16 |
| 18.0m | | Anaël Antoine | Obourg | 16/05/04 |
| 18.5m | -3,0 | Benoît Charlier | Louvain-la-Neuve | 04/05/86 |
| 18.82 | -2,5 | Fayçal Filali | Herve | 16/05/10 |
| 18.6m | -1,3 | Jean-Yves Lepage | Charleroi | 03/05/87 |

Séniors (1,067)

| | | | | |
|-------|------|-----------------------|-------------------|----------|
| 14.88 | | François Pierret | Heysel, Bruxelles | 24/08/91 |
| 15.55 | -2,2 | Maxime Missa | Mouscron | 14/09/14 |
| 15.4m | 1,8 | Mohammed Bouchnafa | Arlon | 23/05/93 |
| 16.11 | -1,5 | Guillaume Denoël | Mouscron | 14/09/14 |
| 16.39 | 0,7 | Grégoire Pochet | Louvain-la-Neuve | 14/05/00 |
| 16.46 | -0,1 | François-Xavier Bolle | Bruxelles | 16/06/12 |
| 16.4m | -1,3 | Marc Delforge | La Louvière | 24/05/92 |
| 16.94 | 0,3 | Simon Berteau | Nivelles | 08/05/10 |
| 16.9m | 0,1 | Pierre Jamar | Charleroi | 06/05/84 |
| 17.15 | -0,8 | Thomas Bock | Tournai | 12/05/02 |
| 17.7m | | Vincent Pierret | Andenne | 02/05/93 |
| 17.99 | 0,2 | Raphaël Vanda | Heysel, Bruxelles | 30/06/13 |
| 18.14 | 0,1 | Stéphan André | Seraing, Liège | 11/05/03 |
| 18.82 | -2,5 | Fayçal Filali | Herve | 16/05/10 |
| 18.91 | 0,6 | Benoît Honorez | Louvain-la-Neuve | 12/05/96 |

Juniors (1,067)

| | | | | |
|-------|------|------------------|------------------|----------|
| 15.20 | -1,6 | Maxime Missa | Nivelles | 29/04/12 |
| 15.90 | -0,1 | Thomas Bock | Charleroi | 25/08/01 |
| 16.1m | | François Pierret | Louvain-la-Neuve | 04/10/85 |
| 16.2m | | Marc Delforge | Louvain-la-Neuve | 30/08/80 |
| 17.17 | -0,9 | Grégoire Pochet | Herve | 20/09/98 |
| 17.38 | 0,9 | Simon Berteau | Nivelles | 20/05/06 |
| 17.2m | | Pierre Jamar | | -/-/82 |
| 17.49 | -1,6 | Guillaume Denoël | Nivelles | 29/04/12 |
| 17.53 | 0,0 | Raphaël Vanda | Dilbeek | 07/08/05 |
| 17.5m | | Alain Wanlin | Dampicourt | 03/10/82 |

Juniors (0,991)

| | | | | |
|--------------|-------------|--------------------------|------------------|-----------------|
| 14.93 | 2,0 | Maxime Missa | Mouscron | 09/09/12 |
| 16.07 | 2,0 | Guillaume Denoël | Mouscron | 09/09/12 |
| 16.34 | -1,5 | Thomas Bock | Jambes, Namur | 02/06/01 |
| 17.11 | 0,6 | Simon Berteau | Beveren | 02/09/06 |
| 18.11 | -1,2 | Thomas Deceuninck | Rixensart | 23/04/16 |
| 20.53 | 0,6 | Jean-Guillaume Lahaye | Beveren | 02/09/06 |



Gil Sondag et Jeff Kempeneers

Scolaires (0,914)

| | | | | |
|--------------|------------|------------------------|-----------------|-----------------|
| 15.09 | 1,5 | Luca Maggiolini | Herve | 07/05/16 |
| 15.34 | | Colin Pochet | Spa | 27/05/00 |
| 15.48 | | Thomas Bock | Naimette, Liège | 10/10/99 |
| 15.77 | | Raphaël Vanda | Schaerbeek | 26/09/04 |
| 15.83 | -0,1 | Maxime Missa | Oordegem | 05/09/10 |
| 15.6m | | François Pierret | Rixensart | -/-/83 |
| 15.90 | | Anaël Antoine | Obourg | 28/09/03 |
| 16.35 | 0,0 | Simon Leduc | Schaerbeek | 30/09/07 |
| 16.63 | 0,5 | Jeff Kempeneers | Perwez | 14/08/16 |
| 16.65 | | Yoann Van Parys | Forest | 03/05/97 |
| 16.5m | | Pierre Jamar | Rixensart | 27/06/81 |
| 17.2m | | Alain Wanlin | | -/-/80 |
| 17.94 | 1,2 | Sébastien Jamart | Naimette, Liège | 11/10/98 |
| 18.08 | 1,9 | Thomas Deceuninck | Nivelles | 03/05/14 |
| 18.23 | | Quentin Kevers | Woluwé | 18/05/96 |

M35 (1,067)

| | | | | |
|--------|------|----------------------|----------|----------|
| 15.89 | -0,1 | Didier Matanda Kaiji | Nivelles | 09/05/09 |
| 19.8m* | 1,9 | Philippe Jamart | Eupen | 03/05/92 |

M35 (0,991)

| | | | | |
|-------|-----|--------------------|------------|----------|
| 21.11 | 0,5 | Christophe Lejeune | Schaerbeek | 30/09/12 |
|-------|-----|--------------------|------------|----------|

M40 (0,991)

| | | | | |
|-------|------|----------------|------------------|----------|
| 23.00 | -2,7 | Bernard Nysten | Louvain-la-Neuve | 24/06/07 |
|-------|------|----------------|------------------|----------|

M45 (1,067)

| | | | | |
|-------|-----|-----------------|------------------|----------|
| 20.85 | 1,2 | Gilles Emond | Herve | 11/05/08 |
| 22.30 | 1,1 | Bernard Nysten | Louvain-la-Neuve | 28/06/09 |
| 24.2m | | Philippe Jamart | Obourg | 16/05/04 |



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

M45 (0,991)

21.49 1,0 Bernard Nysten Schaerbeek 28/09/08

300 M HAIES

Cadets (0,762)

| | | | |
|-------|----------------------|-------------------|----------|
| 40.36 | Tawfik Matine el Din | Forest | 22/10/06 |
| 42.3m | Alain Wanlin | Louvain-la-Neuve | 02/09/79 |
| 43.98 | Cédric Samoi | Dampicourt | 25/05/13 |
| 43.8m | François Pierret | Heysel, Bruxelles | 27/09/80 |
| 44.1m | Alain Scarniet | Rixensart | 29/10/78 |
| 44.67 | Jeff Kempeneers | Gentbrugge | 28/06/15 |
| 45.37 | Maxime Missa | Saint-Ghislain | 13/09/08 |
| 45.2m | Philippe Lefevre | Heysel, Bruxelles | 14/09/80 |
| 45.53 | Bastien Pierman | Obourg | 18/05/03 |
| | Luca Maggiolini | Forest | 25/10/14 |
| 45.68 | Guillaume Bertrand | Ninove | 12/09/15 |
| 46.06 | Sylvain Van Herck | Louvain-la-Neuve | 06/05/95 |
| 46.28 | Timothy Spierkel | Verviers | 28/08/04 |
| 46.30 | Raphaël Vanda | Dampicourt | 01/05/02 |
| 46.57 | Simon Namurois | Nivelles | 01/05/10 |

M60 (0,762)

51.67 José Kumps Louvain-la-Neuve 21/08/10

M65 (0,762)

52.13 José Kumps Perwez 23/08/15

400 M HAIES

Toutes catégories (0,914)

| | | | |
|--------------|--------------------------|------------------|-----------------|
| 55.8m | François Pierret | Heverlee, Leuven | 04/05/89 |
| 57.10 | Maxime Missa | Nivelles | 19/05/12 |
| 57.25 | Guillaume Denoël | Braine-l'Alleud | 13/05/12 |
| 57.81 | Raphaël Vanda | Charleroi | 03/07/05 |
| 58.59 | Vincent Spletinckx | Naimette, Liège | 15/09/88 |
| 58.85 | Ludovic Delory | Nivelles | 17/08/96 |
| 58.97 | Simon Berteau | Naimette, Liège | 10/09/06 |
| 59.16 | Guillaume Van Parys | Jambes, Namur | 02/06/01 |
| 59.54 | Pierre-Emile Bajiot | Nivelles | 12/09/10 |
| 59.72 | Thomas Bock | Louvain-la-Neuve | 20/05/01 |
| 59.74 | Benoît Honorez | Woluwé | 05/06/94 |
| 59.88 | François-Xavier Bolle | Lier | 11/05/14 |
| 59.99 | Brent Krols | Forest | 10/05/15 |
| 60.88 | Thomas Romain | Nivelles | 23/04/05 |
| 61.71 | Sylvain Bouillon | Louvain-la-Neuve | 20/05/01 |
| 62.6m | Marc Delforge | Rixensart | 12/05/79 |
| 63.11 | Vincent Pierret | Woluwé | 27/05/90 |
| 63.60 | Pierre Fonsny | Obourg | 16/05/04 |
| 63.69 | Thomas Deceuninck | Forest | 15/05/16 |
| 63.77 | Gilles Emond | Naimette, Liège | 10/09/05 |

Séniors (0,914)

| | | | |
|--------------|-----------------------|-------------------|-----------------|
| 55.8m | François Pierret | Heverlee, Leuven | 04/05/89 |
| 57.33 | Guillaume Denoël | Vilvoorde | 15/09/13 |
| 58.85 | Ludovic Delory | Nivelles | 17/08/96 |
| 59.01 | Simon Berteau | Herve | 16/05/10 |
| 59.74 | Benoît Honorez | Woluwé | 05/06/94 |
| 59.88 | François-Xavier Bolle | Lier | 11/05/14 |
| 60.88 | Thomas Romain | Nivelles | 23/04/05 |
| 61.17 | Pierre-Emile Bajiot | Braine-l'Alleud | 30/04/11 |
| 62.01 | Brent Krols | Dampicourt | 16/04/16 |
| 63.60 | Pierre Fonsny | Obourg | 16/05/04 |

Juniors (0,914)

| | | | |
|--------------|--------------------------|------------------|-----------------|
| 57.10 | Maxime Missa | Nivelles | 19/05/12 |
| 57.25 | Guillaume Denoël | Braine-l'Alleud | 13/05/12 |
| 57.81 | Raphaël Vanda | Charleroi | 03/07/05 |
| 58.59 | Vincent Spletinckx | Naimette, Liège | 15/09/88 |
| 58.97 | Simon Berteau | Naimette, Liège | 10/09/06 |
| 59.16 | Guillaume Van Parys | Jambes, Namur | 02/06/01 |
| 59.54 | Pierre-Emile Bajiot | Nivelles | 12/09/10 |
| 59.72 | Thomas Bock | Louvain-la-Neuve | 20/05/01 |
| 59.99 | Brent Krols | Forest | 10/05/15 |
| 61.02 | Ludovic Delory | | -/-/94 |
| 61.71 | Sylvain Bouillon | Louvain-la-Neuve | 20/05/01 |
| 62.6m | Marc Delforge | Rixensart | 12/05/79 |
| 63.11 | Vincent Pierret | Woluwé | 27/05/90 |
| 63.69 | Thomas Deceuninck | Forest | 15/05/16 |
| 66.0m | Alain Jamart | Louvain-la-Neuve | 31/08/86 |

Scolaires (0,838)

| | | | |
|-------|---------------------|-------------------|----------|
| 55.60 | Luca Maggiolini | Herve | 07/05/16 |
| 60.36 | Thomas Bock | Verviers | 18/09/99 |
| 60.48 | Guillaume Van Parys | Spa | 27/05/00 |
| 61.47 | Gil Sondag | Rixensart | 23/04/16 |
| 62.41 | Guillaume Bertrand | Woluwé | 10/09/16 |
| 63.53 | Aurélien Jongen | Ninove | 12/07/11 |
| 63.82 | Bastien Pierman | Nivelles | 23/04/05 |
| 64.81 | Kevin Lambert | Verviers | 26/04/08 |
| 65.29 | Jason Cambier | Forest | 24/04/10 |
| 65.72 | Simon Berteau | Nivelles | 24/04/04 |
| 65.78 | Bruno Bocken | Herve | 01/05/01 |
| 66.63 | Simon Namurois | Nivelles | 05/05/12 |
| 66.66 | Elliot Laurent | Nivelles | 04/05/13 |
| 66.92 | Guillaume Denoël | Louvain-la-Neuve | 26/04/09 |
| 67.18 | Robin Emond | Heysel, Bruxelles | 03/10/09 |

M35 (0,914)

68.94 Christophe Lejeune Nivelles 27/04/13

M40 (0,914)

63.77 Gilles Emond Naimette, Liège 10/05/05

M45 (0,914)

64.70 Gilles Emond Nivelles 25/05/08



| | | | |
|-------|-----------------|------------------|----------|
| 73.86 | Bernard Nysten | Louvain-la-Neuve | 22/08/09 |
| 79.01 | Philippe Jamart | Tournai | 12/05/02 |

I.500 M STEEPLE

Cadets (0,762)

| | | | |
|---------|-----------------|------------------|----------|
| 4.59.45 | Gilles Antoine | Kessel-Lo | 30/05/14 |
| 5.08.80 | Félix Syfer | Woluwé | 19/10/13 |
| 5.33.29 | Basile Richard | Louvain-la-Neuve | 25/06/06 |
| 5.34.17 | Martin Delguste | Louvain-la-Neuve | 25/06/06 |

2.000 M STEEPLE

Scolaires (0,914)

| | | | |
|----------------|----------------------------|----------------------|-----------------|
| 6.23.11 | Philippe Lefevre | Heysel, Bruxelles | 01/09/82 |
| 6.36.16 | Félix Syfer | Mouscron | 06/09/15 |
| 6.40.15 | Tanguy Fontaine | Nivelles | 04/05/13 |
| 6.41.48 | Emile Descamps | Oordegem | 31/08/14 |
| 6.46.25 | Thomas Romain | Forest | 12/09/98 |
| 6.46.98 | David Auttelet | Nivelles | 02/10/91 |
| 6.55.91 | Jérôme Ambroise | Spa | 24/05/99 |
| 7.04.8m | Christian Scarniet | Nivelles | 10/05/75 |
| 7.08.21 | Tancrede Crickillon | Jambes, Namur | 30/04/16 |
| 7.09.47 | Aurélien Jongen | Nivelles | 28/05/11 |
| 7.10.01 | Kevin Lambert | Spa | 01/05/09 |
| 7.13.71 | Erwin Taets | Jambes, Namur | 20/08/99 |
| 7.17.2m | C. Devuyt | Leuven | 30/06/73 |
| 7.21.3m | Marnix Leroy | | -/-/83 |
| 7.30.45 | Basile Delaunoit | Nivelles | 05/05/12 |

3.000 M STEEPLE

Toutes catégories (0,914)

| | | | |
|-----------------|----------------------|--------------------------|-----------------|
| 9.44.79 | Thomas Romain | La Louvière | 23/05/04 |
| 9.52.5m | Marc Depaue | Ninove | -/-/85 |
| 10.20.86 | Tanguy Fontaine | Lier | 11/05/14 |
| 10.23.15 | Félix Syfer | Heysel, Bruxelles | 26/06/16 |
| 10.47.72 | Basile Richard | Herve | 21/05/11 |
| 11.59.78 | Christian Pindeville | Heysel, Bruxelles | -/-/84 |
| 12.06.57 | Christophe Lejeune | Woluwé | 19/10/13 |
| 12.06.68 | Simon Berteau | Delft, Pays-Bas | 19/09/15 |
| 12.28.76 | Carl Lambert | Forest | 02/10/10 |
| 12.37.4m | Gilbert Botten | Forest | -/-/83 |
| 13.16.2m | Jean-Claude Peeters | | -/-/83 |
| 13.50.0m | Jean-Marie Peeters | Louvain-la-Neuve | 31/08/86 |

Séniors (0,914)

| | | | |
|----------|----------------------|-------------------|----------|
| 9.44.79 | Thomas Romain | La Louvière | 23/05/04 |
| 9.52.5m | Marc Depaue | Ninove | -/-/85 |
| 10.47.72 | Basile Richard | Herve | 21/05/11 |
| 11.59.78 | Christian Pindeville | Heysel, Bruxelles | -/-/84 |

| | | | |
|----------|---------------------|------------------|----------|
| 12.06.68 | Simon Berteau | Delft, Pays-Bas | 19/09/15 |
| 12.37.4m | Gilbert Botten | Forest | -/-/83 |
| 13.16.2m | Jean-Claude Peeters | | -/-/83 |
| 13.50.0m | Jean-Marie Peeters | Louvain-la-Neuve | 31/08/86 |

Juniors (0,914)

| | | | |
|-----------------|--------------------|--------------------------|-----------------|
| 10.20.86 | Tanguy Fontaine | Lier | 11/05/14 |
| 10.22.95 | Thomas Romain | Nivelles | 29/04/00 |
| 10.23.15 | Félix Syfer | Heysel, Bruxelles | 26/06/16 |

M35 (0,914)

| | | | |
|----------|--------------------|--------|----------|
| 12.06.57 | Christophe Lejeune | Woluwé | 19/10/13 |
|----------|--------------------|--------|----------|

M45 (0,914)

| | | | |
|----------|--------------|--------|----------|
| 12.28.76 | Carl Lambert | Forest | 02/10/10 |
|----------|--------------|--------|----------|

HAUTEUR

Toutes catégories

| | | | |
|-------|-------------------------|------------------|-----------------|
| 2,14i | Loïs Makena | Nantes, France | 15/03/14 |
| 2,00 | Stéphan André | Heverlee | 01/05/03 |
| 1,96 | Grégoire Pochet | Obourg | 16/05/04 |
| 1,95 | Thomas Bock | Louvain-la-Neuve | 14/05/00 |
| | Colin Pochet | Charleroi | 15/08/01 |
| 1,93 | Marc Delforge | Forest | 26/07/80 |
| 1,90 | Alain Jamart | Salzennes, Namur | 15/07/89 |
| 1,85 | Alain Wanlin | Dampicourt | 02/10/82 |
| | Armand Delgado | Louvain-la-Neuve | 17/04/85 |
| | Philippe Poulain | Louvain-la-Neuve | 29/04/90 |
| | David Patris | Louvain-la-Neuve | 12/05/96 |
| | Simon Leduc | Jambes, Namur | 01/05/10 |
| 1,83 | Thomas Verheyden | Braine-l'Alleud | 23/09/12 |
| 1,82 | François Pierret | | -/-/90 |
| | Jeff Kempeneers | Bertrix | 20/08/16 |
| 1,80 | Olivier Pirotte | Bernissart | 16/05/82 |
| | Alain Letellier | Louvain-la-Neuve | 25/05/86 |
| | Pierre-Olivier Danhaive | Louvain-la-Neuve | 22/10/95 |
| 1,80i | Mathieu Schots | Gent | -/-/01 |
| 1,75 | Philippe Bousmanne | Nivelles | 17/05/75 |
| | Dominique Adant | Louvain-la-Neuve | 25/05/86 |
| | Etienne Vandendris | Tournai | 24/05/87 |
| | Frédéric Van Hollebeke | Woluwé | 20/04/91 |
| | Maxime Baudaux | Jambes, Namur | 29/06/96 |
| | Anaël Antoine | Obourg | 27/09/03 |
| | Geoffrey Nève | Schaerbeek | 25/09/05 |
| | Olivier Lambrecht | Nivelles | 08/05/10 |
| | Valère Nysten | Forest | 15/05/16 |

Séniors

| | | | |
|-------|-----------------|----------------|----------|
| 2,14i | Loïs Makena | Nantes, France | 15/03/14 |
| 2,00 | Stéphan André | Heverlee | 01/05/03 |
| 1,96 | Grégoire Pochet | Obourg | 16/05/04 |
| 1,93i | Thomas Bock | Gent | 02/02/02 |



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

| | | | |
|------|----------------------|-------------------|-----------------|
| 1,90 | Marc Delforge | Marchiennes | 17/05/81 |
| | Alain Jamart | Salzennes, Namur | 15/07/89 |
| 1,85 | Armand Delgado | Louvain-la-Neuve | 17/04/85 |
| | Philippe Poulain | Louvain-la-Neuve | 29/04/90 |
| | David Patris | Louvain-la-Neuve | 12/05/96 |
| 1,82 | François Pierret | | -/-/90 |
| 1,80 | Alain Letellier | Louvain-la-Neuve | 25/05/86 |
| 1,75 | Dominique Adant | Louvain-la-Neuve | 25/05/86 |
| | Etienne Vandendris | Tournai | 24/05/87 |
| | Valère Nysten | Forest | 15/05/16 |
| 1,73 | Raphaël Vanda | Heysel, Bruxelles | 29/06/13 |

Juniors

| | | | |
|-------|--------------------|-----------------|----------|
| 2,08 | Loïs Makena | Mouscron | 09/09/12 |
| 1,95 | Stéphan André | Lebbeke | 01/05/95 |
| 1,95i | Grégoire Pochet | Gent | 21/02/98 |
| 1,95i | Thomas Bock | Gent | 19/02/00 |
| 1,95 | Colin Pochet | Charleroi | 15/08/01 |
| 1,93 | Marc Delforge | Forest | 26/07/80 |
| 1,85 | Alain Wanlin | Dampicourt | 02/10/82 |
| | Simon Leduc | Jambes, Namur | 01/05/10 |
| 1,83 | Thomas Verheyden | Braine-l'Alleud | 23/09/12 |
| 1,80 | Olivier Pirotte | Bernissart | 16/05/82 |
| | Alain Jamart | | -/-/85 |
| 1,80i | Mathieu Schots | Gent | -/-/01 |
| 1,75 | Philippe Bousmanne | Woluwé | 12/04/76 |
| | Olivier Lambrecht | Nivelles | 08/05/10 |
| 1,71 | Raphaël Vanda | Dilbeek | 06/08/05 |

Scolaires

| | | | |
|-------------|-------------------------|------------------|-----------------|
| 1,95i | Thomas Bock | Liévain, Fr. | 16/01/99 |
| 1,93 | Colin Pochet | Obourg | 24/09/00 |
| 1,88 | Stéphan André | Nivelles | 11/09/93 |
| 1,84i | Simon Leduc | Gent | 02/02/08 |
| 1,82 | Jeff Kempeneers | Bertrix | 20/08/16 |
| 1,78 | Alain Wanlin | Forest | -/-/80 |
| 1,77 | Thomas Verheyden | Herve | 07/05/11 |
| 1,75 | Philippe Bousmanne | Nivelles | 17/05/75 |
| | Olivier Pirotte | Charleroi | 03/05/81 |
| | Frédéric Van Hollebeke | Woluwé | 20/04/91 |
| | Anaël Antoine | Obourg | 27/09/03 |
| | Geoffrey Nève | Schaerbeek | 25/09/05 |
| 1,70 | Alain Jamart | Louvain-la-Neuve | 23/04/84 |
| | Pierre-Olivier Danhaive | Louvain-la-Neuve | 12/05/96 |
| | Adrien Meurice | Braine-l'Alleud | 03/10/04 |

Cadets

| | | | |
|-------|-------------------------|------------------|----------|
| 1,83 | Thomas Bock | Jambes, Namur | 17/05/97 |
| 1,80i | Alain Wanlin | Nivelles | 27/01/79 |
| | Pierre-Olivier Danhaive | Louvain-la-Neuve | 22/10/95 |
| 1,75 | Maxime Baudaux | Jambes, Namur | 29/06/96 |
| | Colin Pochet | Bertrix | 14/08/98 |
| 1,73 | Anaël Antoine | Herentals | 26/05/01 |
| | Simon Leduc | Schaerbeek | 23/09/06 |
| 1,71 | Jeff Kempeneers | Heusden-Zolder | 23/08/15 |
| 1,70 | François Pierret | Louvain-la-Neuve | 26/05/80 |

| | | | |
|------|------------------------|------------------|-----------------|
| | Thierry Asperti | | -/-/82 |
| | Eric Ponzoda | | -/-/82 |
| | Loïc Eertmans | Herentals | 04/09/16 |
| 1,65 | Frédéric Van Hollebeke | Boitsfort | 27/05/89 |
| | Alexandre Patris | | -/-/93 |
| | Cédric Ingels | Herve | 01/05/01 |
| | Axel Boven | Dampicourt | 01/05/02 |

M35

| | | | |
|-------|----------------------|--------------------|----------|
| 1,73i | Didier Matanda Kaiji | Gent | 06/02/10 |
| 1,70* | Marc Delforge | Sart-Tilman, Liège | 17/05/98 |
| 1,53 | Christophe Lejeune | Schaerbeek | 29/09/12 |
| 1,50 | Vincent Spletinckx | Herve | 11/05/08 |

M40

| | | | |
|-------|------------------|------------------|----------|
| 1,75i | Philippe Poulain | Gent | 28/02/09 |
| 1,70 | Marc Delforge | Obourg | 16/05/04 |
| 1,60 | Gilles Emond | Louvain-la-Neuve | 25/06/06 |
| 1,51 | Carl Lambert | Naimette, Liège | 10/06/06 |
| 1,45 | Yves Abriat | Louvain-la-Neuve | 08/06/87 |
| 1,40 | Yvon Henin | Nancy, Fr. | 15/07/03 |
| 1,30 | Daniel Louagie | Louvain-la-Neuve | 08/06/87 |

M45

| | | | |
|------|--------------------|----------------|----------|
| 1,72 | Philippe Poulain | Ninove | 12/06/11 |
| 1,51 | Gilles Emond | Verviers | 03/06/12 |
| | Karel Van de Weyer | Schaerbeek | 07/06/15 |
| 1,48 | Carl Lambert | Verviers | 06/06/10 |
| 1,42 | Yvon Henin | Pecs, Hu. | 18/08/06 |
| 1,30 | Daniel Louagie | Saint-Ghislain | 27/06/93 |
| 1,27 | Bernard Nysten | Schaerbeek | 27/09/08 |

M50

| | | | |
|-------------|-------------------------|---------------|-----------------|
| 1,58 | Philippe Poulain | Deinze | 11/06/16 |
| 1,45 | Jean-Marc Leduc | Forest | 08/06/14 |
| | Gilles Emond | Schaerbeek | 07/06/15 |

M55

| | | | |
|-------------|------------------------|------------------|-----------------|
| 1,50 | José Kumps | Louvain-la-Neuve | 24/06/07 |
| 1,48 | Jean-Marc Leduc | Herve | 05/06/16 |

M60

| | | | |
|------|------------|----------|----------|
| 1,40 | José Kumps | Verviers | 06/06/10 |
|------|------------|----------|----------|

M65

| | | | |
|------|----------------|--------|----------|
| 1,15 | Daniel Louagie | Forest | 20/06/10 |
|------|----------------|--------|----------|

PERCHE

Toutes catégories

| | | | |
|-------------|----------------------|-----------------|-----------------|
| 4,85 | Florian Colle | Forest | 15/05/16 |
| 4,43 | Alexis Van Weyenberg | Braine-l'Alleud | 01/06/14 |
| 4,42 | Loïc Joannes | Waremmé | 10/09/14 |



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

| | | | |
|-------------|------------------------|------------------|-----------------|
| 4,40 | Thomas Bock | Naimette, Liège | 26/07/01 |
| 4,22 | Jules Decamps | Waremmes | 10/09/14 |
| 4,20 | Grégoire Pochet | Spa | 28/08/99 |
| 4,20i | Loïs Makena | Gent | 11/01/14 |
| 3,80 | Mathieu Delandmeter | Forest | 12/05/13 |
| 3,70 | Colin Pochet | Obourg | 23/09/00 |
| 3,61 | Simon Berteau | Waremmes | 22/06/11 |
| 3,50 | Michel Demuynck | Louvain-la-Neuve | 29/04/90 |
| | Michel Audin | Louvain-la-Neuve | 23/08/08 |
| 3,35 | Geoffrey Nève | Schaerbeek | 24/09/05 |
| 3,30 | Eric Lacroix | Louvain-la-Neuve | 12/05/91 |
| 3,30i | Yoann Van Parys | Gent | 24/01/98 |
| 3,30 | Jeff Kempeneers | Bertrix | 21/08/16 |
| 3,20 | Yves Raspé | Louvain-la-Neuve | 29/04/90 |
| | Bastien Pierman | Jambes, Namur | 11/09/05 |
| | Simon Leduc | Beveren | 26/08/07 |
| 3,18 | Florent Beauvois | Rixensart | 21/06/15 |

Séniors

| | | | |
|-------|----------------------|------------------|----------|
| 4,43 | Alexis Van Weyenberg | Braine-l'Alleud | 01/06/14 |
| 4,42 | Loïc Joannes | Waremmes | 10/09/14 |
| 4,40i | Thomas Bock | Gent | 03/02/02 |
| 4,20 | Grégoire Pochet | Spa | 28/08/99 |
| 4,20i | Loïs Makena | Gent | 11/01/14 |
| 3,61 | Simon Berteau | Waremmes | 22/06/11 |
| 3,50 | Michel Demuynck | Louvain-la-Neuve | 29/04/90 |
| | Michel Audin | Louvain-la-Neuve | 23/08/08 |
| 3,02i | Christophe Lejeune | Louvain-la-Neuve | 18/12/11 |
| 3,00 | Marc Delforge | Bernissart | 25/07/82 |

Juniors

| | | | |
|-------|----------------------|------------------|----------|
| 4,40 | Thomas Bock | Naimette, Liège | 26/07/01 |
| 4,00 | Grégoire Pochet | Jambes, Namur | 01/05/98 |
| 4,00i | Jules Decamps | Gent | 07/03/15 |
| 3,80 | Mathieu Delandmeter | Forest | 12/05/13 |
| 3,70 | Loïc Joannes | Braine-l'Alleud | 13/05/12 |
| 3,50 | Alexis Van Weyenberg | Nivelles | 05/06/10 |
| 3,30 | Eric Lacroix | Louvain-la-Neuve | 12/05/91 |
| 3,00 | Alain Wanlin | Dampicourt | 03/10/82 |
| | Bastien Pierman | Woluwé | 14/05/06 |
| 2,96i | Killian Brosteaux | Louvain-la-Neuve | 14/12/14 |

Scolaires

| | | | |
|-------------|------------------------|------------------|-----------------|
| 4,85 | Florian Colle | Forest | 15/05/16 |
| 4,30 | Thomas Bock | Herve | 30/05/99 |
| 4,22 | Jules Decamps | Waremmes | 10/09/14 |
| 4,00i | Loïc Joannes | Gent | 06/03/11 |
| 3,70 | Colin Pochet | Obourg | 23/09/00 |
| 3,61 | Mathieu Delandmeter | Waremmes | 20/06/12 |
| 3,35 | Geoffrey Nève | Schaerbeek | 24/09/05 |
| 3,30i | Yoann Van Parys | Gent | 24/01/98 |
| 3,30 | Jeff Kempeneers | Bertrix | 21/08/16 |
| 3,20 | Yves Raspé | Louvain-la-Neuve | 29/04/90 |
| | Bastien Pierman | Jambes, Namur | 11/09/05 |
| | Simon Leduc | Beveren | 26/08/07 |



Valère Nysten

Cadets

| | | | |
|-------------|---------------------|------------------|-----------------|
| 4,30 | Florian Colle | Oordegem | 31/08/14 |
| 3,70 | Thomas Bock | Mol | 23/08/97 |
| 3,60 | Colin Pochet | Rixensart | 09/05/98 |
| 3,13 | Simon Leduc | Forest | 22/10/06 |
| 3,07 | Jules Decamps | Dampicourt | 18/08/12 |
| 2,90 | Mathis Demey | Bertrix | 02/07/16 |
| 2,80 | Alain Wanlin | Forest | 30/06/79 |
| | Anaël Antoine | Nivelles | 09/05/01 |
| 2,70 | Loïc Joannes | Louvain-la-Neuve | 22/08/09 |
| 2,62 | Jeff Kempeneers | Rixensart | 21/06/15 |

M35

| | | | |
|-------|----------------------|------------------|----------|
| 3,50* | Michel Demuynck | Louvain-la-Neuve | 29/04/90 |
| 3,00i | Didier Matanda Kaiji | Liévin, Fr. | 15/01/12 |
| | Christophe Lejeune | Gent | 09/03/13 |

M40

| | | | |
|------|----------------|----------|----------|
| 2,42 | Bernard Nysten | Nivelles | 28/04/07 |
|------|----------------|----------|----------|

M45

| | | | |
|------|----------------|---------------|----------|
| 2,91 | Bernard Nysten | Jambes, Namur | 18/09/09 |
|------|----------------|---------------|----------|

M50

| | | | |
|-------|----------------|------------------|----------|
| 2,48i | Bernard Nysten | Louvain-la-Neuve | 16/12/12 |
|-------|----------------|------------------|----------|

M55

| | | | |
|------|------------|------------------|----------|
| 2,20 | José Kumps | Louvain-la-Neuve | 23/08/08 |
|------|------------|------------------|----------|

M60

| | | | |
|------|------------|------------|----------|
| 2,36 | José Kumps | Schaerbeek | 26/09/10 |
|------|------------|------------|----------|



LONGUEUR

Toutes catégories

| | | | | |
|-------------|------------|--------------------------|--------------------|-----------------|
| 7,17 | | Alain Wanlin | Blankenberg | 08/04/85 |
| 6,89 | 0,4 | Vincent Spletinckx | Charleroi | 30/04/89 |
| | 1,2 | Simon Leduc | Louvain-la-Neuve | 22/08/09 |
| 6,84 | | Philippe Poulain | Andenne | 06/10/90 |
| 6,76 | | Marc Delforge | Salzennes, Namur | 01/01/81 |
| 6,69 | 0,6 | Raphaël Vanda | Forest | 23/10/05 |
| 6,68i | | Didier Matanda Kaiji | Heverlee, Leuven | 16/12/08 |
| 6,67 | 0,1 | Eric Magin | Louvain-la-Neuve | 13/05/01 |
| 6,54 | 1,4 | Thomas Sandron | Naimette, Liège | 23/05/09 |
| 6,49 | 1,6 | Colin Pochet | Charleroi | 15/08/01 |
| 6,44 | 1,0 | Yoann Van Parys | Naimette, Liège | 20/06/99 |
| 6,36 | | François Pierret | | -/-/91 |
| 6,26 | -1,8 | Grégoire Pochet | Naimette, Liège | 10/10/99 |
| 6,24 | | Jean-François Parmentier | Boitsfort | 24/09/00 |
| 6,23 | 0,3 | Nicolas Van Ruychevelt | Ninove | 19/08/09 |
| 6,21i | | Anaël Antoine | Gent | 23/02/03 |
| 6,20 | | Thomas Bock | Obourg | 22/09/01 |
| 6,17 | 0,3 | Bruno Dehez | Louvain-la-Neuve | 14/05/00 |
| 6,15 | | Benoît Honorez | | -/-/92 |
| 6,14 | 0,1 | Jeff Kempeneers | Bertrix | 20/08/16 |
| 6,13 | 0,7 | Simon Berteau | Hannut | 14/07/13 |
| 6,11 | | Eric Cosse | | -/-/83 |
| 6,09 | 1,9 | Alexandre Van Hollebeke | Bertrix | 05/09/92 |
| 6,08 | | Quentin Kevers | Sart Tilman, Liège | 21/06/97 |
| 6,05 | 0,0 | Thibaut Sandron | Herve | 07/05/11 |

Séniors

| | | | | |
|-------|------|--------------------------|------------------|----------|
| 7,17 | | Alain Wanlin | Blankenberg | 08/04/85 |
| 6,89 | 0,4 | Vincent Spletinckx | Charleroi | 30/04/89 |
| 6,84 | | Philippe Poulain | Andenne | 06/10/90 |
| 6,76 | | Marc Delforge | Salzennes, Namur | 01/01/81 |
| 6,68 | | Raphaël Vanda | Jambes, Namur | 01/05/08 |
| 6,67 | 0,1 | Eric Magin | Louvain-la-Neuve | 13/05/01 |
| 6,55 | 1,3 | Simon Leduc | Braine-l'Alleud | 13/05/12 |
| 6,36 | | François Pierret | | -/-/91 |
| 6,26 | -1,8 | Grégoire Pochet | Naimette, Liège | 10/10/99 |
| 6,17 | 0,3 | Bruno Dehez | Louvain-la-Neuve | 14/05/00 |
| 6,15 | | Benoît Honorez | | -/-/92 |
| 6,13 | 0,7 | Simon Berteau | Hannut | 14/07/13 |
| 5,94i | | Thomas Bock | Gent | 02/02/02 |
| 5,93 | 0,4 | Jean-François Parmentier | Seraing, Liège | 11/05/03 |
| 5,92i | | Lois Makena | Gent | 12/01/13 |

Juniors

| | | | | |
|------|-----|--------------------------|------------------|----------|
| 6,89 | 1,2 | Simon Leduc | Louvain-la-Neuve | 22/08/09 |
| 6,69 | 0,6 | Raphaël Vanda | Forest | 23/10/05 |
| 6,64 | 0,4 | Vincent Spletinckx | Obourg | 06/09/88 |
| 6,57 | | Marc Delforge | Hechtel | -/-/80 |
| 6,49 | 1,6 | Colin Pochet | Charleroi | 15/08/01 |
| 6,44 | 1,0 | Yoann Van Parys | Naimette, Liège | 20/06/99 |
| 6,33 | | Alain Wanlin | Dampicourt | 02/10/82 |
| 6,24 | | Jean-François Parmentier | Boitsfort | 24/09/00 |

| | | | | |
|------|------|------------------|---------------------|----------|
| 6,20 | | François Pierret | Chevilly-Larue, Fr. | 06/10/85 |
| | | Thomas Bock | Obourg | 22/09/01 |
| 6,12 | -1,4 | Thomas Sandron | Jambes, Namur | 15/05/11 |
| 6,11 | | Eric Cosse | | -/-/83 |
| 5,95 | 1,9 | Grégoire Pochet | Herve | 19/09/98 |
| 5,93 | | Pierre Jamar | | -/-/82 |
| 5,88 | 0,9 | Hiram Bertiaux | Leuven | 16/08/95 |

Scolaires

| | | | | |
|-------|------------|-------------------------|--------------------|-----------------|
| 6,84i | | Simon Leduc | Gent | 26/01/08 |
| 6,54 | 1,4 | Thomas Sandron | Naimette, Liège | 23/05/09 |
| 6,51 | | Alain Wanlin | Salzennes, Namur | 07/06/80 |
| 6,27i | | Raphaël Vanda | Gent | -/-/04 |
| 6,23 | | François Pierret | | -/-/83 |
| | 0,3 | Nicolas Van Ruychevelt | Ninove | 19/08/09 |
| 6,21i | | Anaël Antoine | Gent | 23/02/03 |
| 6,17 | | Yoann Van Parys | Sart-Tilman, Liège | 21/06/97 |
| | 0,8 | Colin Pochet | Charleroi | 25/09/99 |
| 6,16 | | Thomas Bock | Bertrix | 31/07/99 |
| 6,14 | 0,0 | Vincent Spletinckx | Sart-Tilman, Liège | 29/09/85 |
| | 0,1 | Jeff Kempeneers | Bertrix | 20/08/16 |
| 6,09 | 1,9 | Alexandre Van Hollebeke | Bertrix | 05/09/92 |
| 6,08 | | Quentin Kevers | Sart-Tilman, Liège | 21/06/97 |
| 6,05 | 0,0 | Thibaut Sandron | Herve | 07/05/11 |

Cadets

| | | | | |
|--------------|------|----------------------|-------------------|-----------------|
| 6,53 | 0,2 | Alain Wanlin | Heysel, Bruxelles | 12/06/79 |
| 6,26 | 1,6 | Simon Leduc | Verviers | 15/08/06 |
| 5,97 | 1,7 | Anaël Antoine | Jambes, Namur | 18/05/01 |
| 5,85 | 1,7 | Florian Colle | Nivelles | 31/05/14 |
| 5,83 | -2,6 | Thibaut Sandron | Jambes, Namur | 11/09/10 |
| 5,80 | | Yoann Van Parys | Naimette, Liège | 14/09/96 |
| 5,72 | -1,0 | Mathieu Schots | Louvain-la-Neuve | 11/10/98 |
| 5,65 | 0,0 | Colin Pochet | Forest | 26/04/98 |
| 5,61 | -3,2 | Quentin Kevers | Louvain-la-Neuve | 12/04/95 |
| 5,58 | -1,0 | Tawfik Matine el Din | Forest | 22/10/06 |
| 5,57 | 0,9 | Julian Pailos | Verviers | 23/05/15 |
| 5,55 | | Luc Mayné | Salzennes, Namur | 07/06/80 |
| 5,54 | | Corentin Jacques | Rixensart | 15/05/93 |
| 5,51i | | Mathis Demey | Gent | 23/01/16 |

M35

| | | | | |
|-------|------|----------------------|------------------|----------|
| 6,68i | | Didier Matanda Kaiji | Heverlee, Leuven | 16/12/08 |
| 6,18* | | Philippe Poulain | Hannut | 28/08/05 |
| 5,09 | -1,5 | Christophe Lejeune | Schaerbeek | 29/09/12 |
| 4,55* | | Paul Nachtergaele | | -/-/88 |
| 3,52* | | Christian Pindeville | Dampicourt | 19/05/85 |

M40

| | | | | |
|------|------|----------------------|------------------|----------|
| 6,41 | 0,5 | Philippe Poulain | Sint-Niklaas | 02/06/07 |
| 5,83 | 1,7 | Didier Matanda Kaiji | Deinze | 29/09/12 |
| 5,48 | | Alain Scarniet | Verviers | 06/06/04 |
| 5,11 | 0,1 | Philippe Jamart | Rixensart | 18/08/00 |
| 4,96 | -1,1 | Jean-François Masson | Louvain-la-Neuve | 30/04/00 |
| 4,83 | 1,4 | Carl Lambert | Louvain-la-Neuve | 24/06/07 |
| 4,76 | 1,4 | Bernard Nysten | Beveren | 26/08/07 |



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

| | | | | |
|-------------|------------|-------------------------|-------------------------|-----------------|
| 4,60 | 0,1 | Nicolas Eertmans | Louvain-la-Neuve | 29/06/16 |
| 4,38 | | Daniel Louagie | Boitsfort | 13/06/87 |
| 4,25 | 1,8 | Georges Asperti | Louvain-la-Neuve | 30/09/84 |

M45

| | | | | |
|-------|-----|------------------|------------------|----------|
| 6,25i | | Philippe Poulain | Budapest, Hu. | 25/03/14 |
| 5,31 | 0,0 | Alain Scarniet | Forest | 05/06/11 |
| 5,08 | 0,9 | Philippe Jamart | Charleroi | 26/06/02 |
| 4,86 | 0,0 | Carl Lambert | Louvain-la-Neuve | 28/06/09 |
| 4,62 | | Bernard Nysten | Verviers | 14/06/09 |
| 4,46 | 0,4 | Michel Buissin | Louvain-la-Neuve | 26/06/13 |
| 4,10 | 1,9 | Yvon Henin | Schaerbeek | 24/09/06 |

M50

| | | | | |
|--------------|-----|-------------------------|---------------------|-----------------|
| 6,12i | | Philippe Poulain | Ancona, Ita. | 01/04/16 |
| 4,33 | 0,2 | Philippe Jamart | Forest | 08/06/08 |
| 4,06 | 0,0 | Bernard Nysten | Verviers | 09/06/13 |

M55

| | | | | |
|------|-----|------------|------------------|----------|
| 4,79 | 0,0 | José Kumps | Louvain-la-Neuve | 25/06/06 |
|------|-----|------------|------------------|----------|

M60

| | | | | |
|------|-----|------------|--------|----------|
| 4,83 | 0,8 | Paul Henry | Forest | 19/04/13 |
| 4,74 | | José Kumps | Deinze | 07/09/13 |

M65

| | | | | |
|------|-----|-----------------|------------------|----------|
| 4,55 | 0,0 | José Kumps | Bertrix | 26/06/15 |
| 2,33 | 1,1 | Jacques Desomer | Louvain-la-Neuve | 21/08/10 |

TRIPLE SAUT

Toutes catégories

| | | | | |
|-------|------|-------------------------|-------------------|----------|
| 15,16 | 1,3 | Alain Wanlin | Chevilly-Larue, F | 06/10/85 |
| 13,58 | | Marc Delforge | Louvain-la-Neuve | -/-/82 |
| 13,48 | | Pierre Jamar | Louvain-la-Neuve | 17/10/82 |
| | -0,4 | Raphaël Vanda | Louvain-la-Neuve | 30/04/06 |
| 13,09 | | François Pierret | Louvain-la-Neuve | 17/10/82 |
| 12,93 | | Eric Cosse | Louvain-la-Neuve | 17/10/82 |
| | | Vincent Spletinckx | Chevilly-Larue, F | 30/05/87 |
| 12,51 | | Julien Dubois | Nivelles | 05/04/03 |
| 12,36 | | Christian Scarniet | Woluwé | 12/07/76 |
| 12,18 | 0,5 | Luc Mayné | Naimette | 12/09/82 |
| 12,09 | | Quentin Kevers | Naimette, Liège | 25/06/95 |
| 11,83 | 0,0 | Simon Nyssen | Forest | 12/05/13 |
| 11,81 | -1,5 | Gabriel Depré | Lier | 11/05/14 |
| 11,78 | -1,8 | Cédric Samoi | Nivelles | 04/05/13 |
| 11,53 | 1,3 | Antoine Stevens | Perwez | 25/04/15 |
| 11,50 | | Nicolas Piroux | Woluwé | 04/05/96 |
| 11,49 | | Philippe Bousmanne | Renaix | 08/05/76 |
| 11,38 | -0,8 | Philippe Poulain | Lebbeke | 14/06/14 |
| 11,30 | -1,8 | Pierre-Olivier Danhaive | Louvain-la-Neuve | 06/05/95 |
| 11,15 | | Marnix Leroy | Rixensart | 27/05/84 |

Séniors

| | | | | |
|--------------|-------------|------------------------------|-------------------|-----------------|
| 15,16 | 1,3 | Alain Wanlin | Chevilly-Larue, F | 06/10/85 |
| 13,58 | | Marc Delforge | Louvain-la-Neuve | -/-/82 |
| 12,41 | | François Pierret | Louvain-la-Neuve | 28/09/86 |
| 11,83 | 0,0 | Simon Nyssen | Forest | 12/05/13 |
| 10,92 | 0,0 | Gabriel Depré | Forest | 10/05/15 |
| 10,57 | -1,6 | Valère Nysten | Forest | 10/05/15 |
| 10,50 | 0,1 | Simon Berteau | Delft, NL. | 20/09/15 |
| 10,36 | -1,9 | Jean-Guillaume Lahaye | Rixensart | 23/04/16 |

Juniors

| | | | | |
|-------|------|--------------------|---------------------|----------|
| 14,65 | | Alain Wanlin | Heysel, Bruxelles | -/-/83 |
| 13,48 | | Pierre Jamar | Louvain-la-Neuve | 17/10/82 |
| | -0,4 | Raphaël Vanda | Louvain-la-Neuve | 30/04/06 |
| 13,00 | | Marc Delforge | Forest | 30/04/80 |
| 12,93 | | Vincent Spletinckx | Chevilly-Larue, Fr. | 30/05/87 |
| 12,91 | | Eric Cosse | | -/-/83 |
| 12,23 | | François Pierret | | -/-/85 |
| 11,81 | -1,5 | Gabriel Depré | Lier | 11/05/14 |
| 11,57 | -2,0 | Simon Nyssen | Jambes, Namur | 15/05/11 |
| 11,49 | | Philippe Bousmanne | Renaix | 08/05/76 |

Scolaires

| | | | | |
|-------|------|--------------------|------------------|----------|
| 13,86 | | Alain Wanlin | Zevenaar, NL. | -/-/81 |
| 13,09 | | François Pierret | Louvain-la-Neuve | 17/10/82 |
| 12,93 | | Eric Cosse | Louvain-la-Neuve | 17/10/82 |
| 12,90 | | Pierre Jamar | Rixensart | 27/06/81 |
| 12,73 | 0,4 | Vincent Spletinckx | Naimette, Liège | 19/05/86 |
| 12,51 | | Julien Dubois | Nivelles | 05/04/03 |
| 12,36 | | Christian Scarniet | Woluwé | 12/07/76 |
| 12,18 | 0,5 | Luc Mayné | Naimette, Liège | 12/09/82 |
| 11,73 | 0,0 | Gabriel Depré | Herve | 07/05/11 |
| 11,64 | -1,7 | Simon Nyssen | Herve | 29/05/10 |

Cadets

| | | | | |
|-------|------|-------------------------|------------------|----------|
| 13,84 | 0,2 | Alain Wanlin | Rixensart | 14/10/79 |
| 12,09 | | Quentin Kevers | Naimette, Liège | 25/06/95 |
| 11,85 | | Luc Mayné | Bernissart | 04/10/80 |
| 11,84 | -1,3 | Julien Dubois | Naimette, Liège | 09/09/01 |
| 11,78 | -1,8 | Cédric Samoi | Nivelles | 04/05/13 |
| 11,53 | 1,3 | Antoine Stevens | Perwez | 25/04/15 |
| 11,43 | -0,8 | Pierre Jamar | Louvain-la-Neuve | 20/10/79 |
| 11,34 | -0,1 | Gabriel Depré | Dampicourt | 06/08/10 |
| 11,30 | -1,8 | Pierre-Olivier Danhaive | Louvain-la-Neuve | 06/05/95 |
| 11,03 | 0,5 | Luca Maggolini | Perwez | 16/10/15 |

M35

| | | | | |
|-------------|-------------|---------------------------|---------------|-----------------|
| 9,87 | -0,1 | Christophe Lejeune | Perwez | 14/08/16 |
|-------------|-------------|---------------------------|---------------|-----------------|

M40

| | | | | |
|-------|-----|------------------|-----------------|----------|
| 10,95 | 1,2 | Philippe Poulain | Braine-l'Alleud | 24/09/06 |
|-------|-----|------------------|-----------------|----------|

M45

| | | | | |
|-------|------|------------------|---------|----------|
| 11,38 | -0,8 | Philippe Poulain | Lebbeke | 14/06/14 |
|-------|------|------------------|---------|----------|



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

M50

10,85 -0,1 Philippe Poulain Perwez 14/08/16

M60

11,01 1,8 Paul Henry Nice, Fr. 07/10/15

POIDS

Toutes catégories (7,26 kg)

| | | | |
|--------|------------------------------|------------------|-----------------|
| 14,13 | Sébastien Hedges | Jambes, Namur | 15/05/11 |
| 13,52 | Jean-Louis Vermaut | Obourg | 29/07/84 |
| 12,92 | Luc Snickers | Louvain-la-Neuve | 15/05/88 |
| 11,95 | Alexandre Van Hollebeke | Naimette, Liège | 13/07/96 |
| 11,84 | Frédéric Van Hollebeke | Forest | 12/05/13 |
| 11,80 | Marc Delforge | Braine-l'Alleud | -/-/81 |
| 11,58 | Valentin Clavareau | Herve | 16/05/10 |
| 11,31 | Anaël Antoine | Obourg | 16/05/04 |
| 11,25 | Simon Berteau | Hannut | 14/07/13 |
| 11,23 | Christophe Poncelet | Nivelles | 23/04/05 |
| 11,05 | Alain Wanlin | Charleroi | 02/05/82 |
| 11,04 | Patrick Ernoux | Louvain-la-Neuve | 12/05/91 |
| 10,94i | Didier Matanda Kaiji | Gent | 06/02/10 |
| 10,90 | Serge Casterman | Dampicourt | 19/05/85 |
| 10,71 | Enguerran Glowacki | Lier | 11/05/14 |
| 10,65 | Gaël Jusseret | Louvain-la-Neuve | 31/08/05 |
| 10,58i | Jean-Guillaume Lahaye | Gent | 04/02/11 |
| 10,28 | Sébastien Degrève | Spa | 22/05/05 |
| | François-Xavier Bolle | Herve | 05/06/16 |
| 10,25 | Yvon Henin | Waterloo | 02/04/00 |

Séniors (7,26 kg)

| | | | |
|--------|-------------------------|------------------|----------|
| 13,52 | Jean-Louis Vermaut | Obourg | 29/07/84 |
| 12,92 | Luc Snickers | Louvain-la-Neuve | 15/05/88 |
| 11,95 | Alexandre Van Hollebeke | Naimette, Liège | 13/07/96 |
| 11,80 | Marc Delforge | Braine-l'Alleud | -/-/81 |
| 11,58 | Valentin Clavareau | Herve | 16/05/10 |
| 11,34 | Frédéric Van Hollebeke | Louvain-la-Neuve | 12/05/96 |
| 11,25 | Simon Berteau | Hannut | 14/07/13 |
| 11,23 | Christophe Poncelet | Nivelles | 23/04/05 |
| 11,04 | Patrick Ernoux | Louvain-la-Neuve | 12/05/91 |
| 10,90 | Serge Casterman | Dampicourt | 19/05/85 |
| 10,71 | Enguerran Glowacki | Lier | 11/05/14 |
| 10,66 | Alain Wanlin | Louvain-la-Neuve | 23/06/85 |
| 10,65 | Gaël Jusseret | Louvain-la-Neuve | 31/08/05 |
| 10,58i | Jean-Guillaume Lahaye | Gent | 04/02/11 |
| 10,28 | Sébastien Degrève | Spa | 22/05/05 |

Juniors (7,26 kg)

| | | | |
|-------|--------------------|---------------|----------|
| 14,13 | Sébastien Hedges | Jambes, Namur | 15/05/11 |
| 11,89 | Jean-Louis Vermaut | Arlon | 18/05/77 |
| 11,31 | Anaël Antoine | Obourg | 16/05/04 |
| 11,20 | Marc Delforge | | -/-/80 |
| 11,05 | Alain Wanlin | Charleroi | 02/05/82 |

| | | | |
|-------|-----------------------|--------------------|----------|
| 10,59 | Patrick Ernoux | Louvain-la-Neuve | 13/10/85 |
| 10,16 | Jean-Guillaume Lahaye | Jambes, Namur | 01/05/06 |
| 9,29 | Sébastien Degrève | Sart-Tilman, Liège | 17/05/98 |
| 9,21i | Yvon Henin | Nivelles | 27/01/79 |
| 8,81 | Pascal Peeters | Bernissart | 30/04/83 |

Juniors (6 kg)

| | | | |
|--------|-----------------------|------------------|----------|
| 15,66 | Sébastien Hedges | Braine-l'Alleud | 30/04/11 |
| 11,25 | Jean-Guillaume Lahaye | Louvain-la-Neuve | 30/04/06 |
| 11,22 | Sébastien Degrève | Nivelles | 12/07/97 |
| 11,05i | Simon Leduc | Heverlee, Leuven | 16/12/08 |
| 10,88 | Grégoire Pochet | Herve | 19/09/98 |
| 10,29 | Simon Berteau | Nivelles | 24/06/06 |
| 10,25 | Michaël Bras | Louvain-la-Neuve | 26/06/05 |
| 10,18 | Colin Pochet | Obourg | 22/09/01 |
| 10,09 | Thomas Bock | Nivelles | 29/04/00 |
| 9,78 | Sébastien Jamart | Naimette, Liège | 20/06/99 |

Scolaires (5 kg)

| | | | |
|--------------|------------------------|------------------|-----------------|
| 16,34 | Sébastien Hedges | Jambes, Namur | 11/09/10 |
| 14,36 | Anaël Antoine | Verviers | 30/08/03 |
| 12,32 | Jean-Guillaume Lahaye | Herve | 21/08/04 |
| 12,15 | Colin Pochet | Louvain-la-Neuve | 30/04/00 |
| 12,05 | François Bock | Charleroi | 24/04/02 |
| 11,70 | Jean-Louis Vermaut | Overijse | 28/08/76 |
| 11,57 | Gaëtan Hedges | Louvain-la-Neuve | 26/04/09 |
| 11,55 | Bastien Pierman | Naimette, Liège | 23/10/05 |
| 11,50 | Grégory Vandebroeck | Louvain-la-Neuve | 30/04/00 |
| 11,40 | Thomas Bock | Hasselt | 17/10/99 |
| 11,35i | Simon Leduc | Gent | 02/02/08 |
| 11,31 | Sébastien Degrève | Ciney | 03/08/96 |
| 11,25i | Sébastien Jamart | Dour | 21/02/98 |
| 10,96 | Jeff Kempeneers | Bertrix | 20/08/16 |
| 10,75 | Alain Wanlin | Forest | -/-/80 |

Cadets (4 kg)

| | | | |
|--------|-------------------------|------------------|-----------------|
| 14,56 | Anaël Antoine | La Louvière | 22/06/01 |
| 14,09i | Alexandre Van Hollebeke | Gent | 17/02/91 |
| 12,43 | Florian Colle | Schaerbeek | 26/04/14 |
| 12,32i | Grégory Vandebroeck | Dour | 09/01/99 |
| 11,54 | Boris Fontaine | Naimette, Liège | 23/05/09 |
| 11,39 | François Bock | Spa | 27/05/00 |
| 11,32 | Raphaël Henin | Rixensart | 22/05/94 |
| | Colin Pochet | Herve | 15/08/98 |
| 11,24 | Aymerick Glowacki | Tongeren | 08/09/07 |
| 11,23 | Quentin Kevers | | -/-/94 |
| | Mathis Demey | Rixensart | 23/04/16 |
| 11,18 | Jean-Guillaume Lahaye | Spa | 18/08/02 |
| 11,11 | Charles Cassou Mounat | Naimette, Liège | 30/04/05 |
| 11,09 | Jeff Kempeneers | Heusden-Zolder | 22/08/15 |
| 10,77 | Simon Leduc | Forest | 06/10/06 |

M35 (7,26 kg)

| | | | |
|--------|------------------------|------------------|----------|
| 11,84 | Frédéric Van Hollebeke | Forest | 12/05/13 |
| 11,04* | Marc Delforge | Louvain-la-Neuve | 14/05/00 |



| | | | |
|--------------|------------------------------|------------------|-----------------|
| 10,94i | Didier Matanda Kaiji | Gent | 06/02/10 |
| 10,90* | Serge Casterman | Dampicourt | 19/05/85 |
| 10,28 | François-Xavier Bolle | Herve | 05/06/16 |
| 10,25* | Yvon Henin | Waterloo | 02/04/00 |
| 9,61* | Philippe Poulain | Louvain-la-Neuve | 31/08/05 |
| 8,43 | Christophe Lejeune | Nivelles | 10/10/15 |
| 7,98* | Bernard Janssens | Naimette, Liège | 24/10/04 |
| 7,82 | Vincent Spletinckx | Louvain-la-Neuve | 25/08/07 |
| 7,44* | Thierry Jacquemin | Louvain-la-Neuve | 26/06/05 |

M40 (7,26 kg)

| | | | |
|-------|----------------------|------------------|----------|
| 11,22 | Marc Delforge | Louvain-la-Neuve | 13/05/01 |
| 10,29 | Serge Casterman | Louvain-la-Neuve | 19/04/89 |
| | Didier Matanda Kaiji | Châtelineau | 12/04/14 |
| 9,58 | Yvon Henin | Kobé, Japon | 31/08/01 |
| 9,56 | Philippe Poulain | Nivelles | 28/04/07 |
| 8,14 | Yves Demey | Louvain-la-Neuve | 27/06/12 |
| 7,93 | Gilles Emond | Barvaux | 19/06/05 |
| 7,78 | Thierry Jacquemin | Louvain-la-Neuve | 30/08/06 |
| 7,72 | Bernard Nysten | Oordegem | 10/08/06 |
| 6,98 | Yves Abriat | | -/-/88 |

M45 (7,26 kg)

| | | | |
|-------|--------------------|------------------|----------|
| 9,87 | Philippe Poulain | Woluwé-St-Pierre | 23/06/11 |
| 9,51 | Jean-Louis Vermaut | Naimette, Liège | 10/06/06 |
| 9,36i | Yvon Henin | Gent | 19/03/11 |
| 8,96 | Pierrot Maggolini | Hannut | 10/07/11 |
| 8,01 | Gilles Emond | Braine-l'Alleud | 19/04/08 |
| 7,81 | Marc Henin | Louvain-la-Neuve | 20/04/02 |
| 7,32 | Bernard Nysten | Woluwé-St-Pierre | 23/06/11 |
| 7,24 | Jean-Marc Leduc | Louvain-la-Neuve | 23/08/08 |
| 6,35 | Carl Lambert | Louvain-la-Neuve | 21/08/10 |

M50 (6 kg)

| | | | |
|-------|--------------------|------------------|----------|
| 10,83 | Yvon Henin | Châtelineau | 13/04/13 |
| 8,95 | Jean-Louis Vermaut | Louvain-la-Neuve | 21/08/10 |
| 8,54 | Pierrot Maggolini | Perwez | 16/10/15 |
| 7,31 | Jean-Marc Leduc | Louvain-la-Neuve | 21/08/10 |

M60 (5 kg)

| | | | |
|-------|------------|------------------|----------|
| 10,58 | Paul Henry | Sint-Niklaas | 18/10/14 |
| 8,43 | José Kumps | Louvain-la-Neuve | 21/08/10 |

M65 (5 kg)

| | | | |
|------|-----------------|------------------|----------|
| 7,96 | José Kumps | Rixensart | 19/08/15 |
| 7,73 | Jacques Desomer | Louvain-la-Neuve | 27/08/11 |
| 7,28 | André Vanhorle | Louvain-la-Neuve | 21/08/10 |
| 5,84 | Daniel Louagie | Forest | 20/06/10 |

M70 (4 kg)

| | | | |
|------|----------------|-------------|----------|
| 7,76 | André Vanhorle | Châtelineau | 11/10/14 |
|------|----------------|-------------|----------|

DISQUE

Toutes catégories (2 kg)

| | | | |
|--------------|-------------------------|------------------|-----------------|
| 44,54 | Marc Delforge | | -/-/92 |
| 42,72 | Sébastien Hedges | Compiègne, Fr. | 20/02/11 |
| 41,32 | Luc Snickers | Charleroi | 30/04/89 |
| 38,38 | Alexandre Van Hollebeke | Jambes, Namur | 29/06/96 |
| 36,06 | Valentin Clavareau | Dampicourt | 17/07/09 |
| 35,99 | Sébastien Degrève | Nivelles | 24/04/04 |
| 35,23 | Simon Berteau | Herentals | 02/06/13 |
| 32,97 | Didier Matanda Kaiji | Louvain-la-Neuve | 27/08/11 |
| 32,45 | Christophe Poncelet | Louvain-la-Neuve | 25/06/06 |
| 31,44 | Jean-Louis Vermaut | Louvain-la-Neuve | 13/04/86 |
| 31,42 | Alain Scarniet | Herve | 13/05/07 |
| 31,26 | Alain Wanlin | Bernissart | 14/05/83 |
| 31,17 | Frédéric Swoboda | Herve | 05/06/16 |
| 30,36 | Pascal Peeters | | -/-/85 |
| 29,58 | Thomas Bock | Châtelineau | 09/04/11 |
| 28,50 | Sébastien Jamart | Louvain-la-Neuve | 20/04/02 |
| 27,87 | Yvon Henin | Charleroi | 15/08/01 |
| 27,19 | Jean-Guillaume Lahaye | Châtelineau | 09/04/11 |
| 26,00 | Grégoire Pochet | | -/-/85 |
| 25,91 | Grégoire Pochet | Verviers | 15/08/00 |

Séniors (2 kg)

| | | | |
|-------|-------------------------|------------------|----------|
| 44,54 | Marc Delforge | | -/-/92 |
| 41,32 | Luc Snickers | Charleroi | 30/04/89 |
| 38,38 | Alexandre Van Hollebeke | Jambes, Namur | 29/06/96 |
| 36,06 | Valentin Clavareau | Dampicourt | 17/07/09 |
| 35,99 | Sébastien Degrève | Nivelles | 24/04/04 |
| 35,23 | Simon Berteau | Herentals | 02/06/13 |
| 32,45 | Christophe Poncelet | Louvain-la-Neuve | 25/06/06 |
| 31,44 | Jean-Louis Vermaut | Louvain-la-Neuve | 13/04/86 |
| 30,36 | Pascal Peeters | | -/-/85 |
| 29,58 | Thomas Bock | Châtelineau | 09/04/11 |
| 28,50 | Sébastien Jamart | Louvain-la-Neuve | 20/04/02 |
| 27,55 | Yvon Henin | Louvain-la-Neuve | 17/04/85 |
| 27,19 | Jean-Guillaume Lahaye | Châtelineau | 09/04/11 |
| 25,91 | Grégoire Pochet | Verviers | 15/08/00 |
| 25,70 | Jean-Marie Peeters | Dampicourt | 19/05/85 |

Juniors (1,75 kg)

| | | | |
|-------|-----------------------|------------------|----------|
| 47,97 | Sébastien Hedges | Herve | 21/05/11 |
| 35,76 | Sébastien Degrève | Obourg | 26/10/97 |
| 31,27 | Thomas Bock | Oordegem | 30/09/01 |
| 30,75 | Sébastien Jamart | Saint-Ghislain | 29/08/99 |
| 30,47 | Simon Leduc | Louvain-la-Neuve | 28/06/09 |
| 27,88 | Grégoire Pochet | Herve | 20/09/98 |
| 27,46 | Simon Berteau | Rixensart | 14/10/06 |
| 24,70 | Jean-Guillaume Lahaye | Charleroi | 17/09/05 |
| 21,49 | Raphaël Vanda | Charleroi | 17/09/05 |

Scolaires (1,5 kg)

| | | | |
|-------|------------------|------------|----------|
| 49,61 | Sébastien Hedges | Dampicourt | 24/04/10 |
| 41,65 | Anaël Antoine | Obourg | 28/09/03 |



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

| | | | |
|--------------|-------------------------|------------------|-----------------|
| 37,48 | Charles Cassou Mounat | Tongeren | 08/09/07 |
| 35,85 | Julian Pailos | Woluwé | 10/09/16 |
| 35,48 | Alexandre Van Hollebeke | Louvain-la-Neuve | 01/05/92 |
| 35,47 | Simon Leduc | Rixensart | 04/10/08 |
| 34,05 | François Bock | Charleroi | 24/04/02 |
| 34,01 | Sébastien Jamart | Forest | 12/09/98 |
| 32,44 | Thomas Bock | Naimette, Liège | 03/10/99 |
| 31,75 | Geoffrey Nève | Schaerbeek | 25/09/05 |
| 31,63 | Jeff Kempeneers | Bertrix | 21/08/16 |
| 30,78 | Sébastien Degrève | Schaerbeek | 20/10/95 |
| 29,73 | Bastien Pierman | Naimette, Liège | 23/10/05 |
| 29,20 | Grégory Vandenbroeck | Louvain-la-Neuve | 30/04/00 |
| 27,59 | Sébastien L'Olivo | Naimette, Liège | 24/10/04 |

Cadets (1 kg)

| | | | |
|--------------|-------------------------|------------------|-----------------|
| 47,92 | Alexandre Van Hollebeke | Merksem | 08/09/91 |
| 43,46 | Anaël Antoine | Naimette, Liège | 09/09/01 |
| 43,29 | Charles Cassou Mounat | Louvain-la-Neuve | 31/08/05 |
| 37,53 | Mathis Demey | Rixensart | 23/04/16 |
| 37,29 | Julian Pailos | Perwez | 25/04/15 |
| 36,16 | Sébastien Jamart | Naimette, Liège | 14/09/96 |
| 30,72 | Corentin Cordier | Tournai | 06/05/00 |
| 29,58 | Simon Leduc | Forest | 22/10/06 |
| 28,79 | Samuel Quaré | Dampicourt | 01/05/02 |
| 28,50 | Julien François | Verviers | 26/04/08 |
| 27,71 | Benjamin Clément | Forest | 12/09/98 |
| 27,32 | Luca Maggiolini | Châtelineau | 12/04/14 |
| 26,57 | Thomas Forêt | Louvain-la-Neuve | 28/06/09 |
| 25,76 | François Bock | Nivelles | 08/05/99 |
| 25,36 | Valentin De Busscher | Naimette, Liège | 16/10/11 |

M35 (2 kg)

| | | | |
|--------|----------------------|--------------------|----------|
| 38,17* | Marc Delforge | Sart-Tilman, Liège | 17/05/98 |
| 32,97 | Didier Matanda Kaiji | Louvain-la-Neuve | 27/08/11 |
| 30,53 | Frédéric Swoboda | Schaerbeek | 07/06/15 |
| 24,93 | Christophe Lejeune | Schaerbeek | 25/09/16 |
| 22,93* | Philippe Poulain | Louvain-la-Neuve | 31/08/05 |

M40 (2 kg)

| | | | |
|--------------|-------------------------|------------------|-----------------|
| 36,51 | Marc Delforge | Louvain-la-Neuve | 13/05/01 |
| 31,42 | Alain Scarniet | Herve | 13/05/07 |
| 31,17 | Frédéric Swoboda | Herve | 05/06/16 |
| 30,98 | Didier Matanda Kaiji | Forest | 12/05/13 |
| 27,87 | Yvon Henin | Charleroi | 15/08/01 |
| 24,07 | Bernard Nysten | Nivelles | 28/04/07 |
| 23,33 | Philippe Poulain | Louvain-la-Neuve | 25/06/06 |
| 20,43 | Vincent Spletinckx | Louvain-la-Neuve | 30/06/10 |
| 20,32 | Philippe Jamart | Louvain-la-Neuve | 19/04/97 |
| 17,23 | Carl Lambert | Schaerbeek | 24/09/06 |

M45 (2 kg)

| | | | |
|-------|------------------|------------------|----------|
| 30,89 | Alain Scarniet | Verviers | 14/06/09 |
| 26,03 | Yvon Henin | Louvain-la-Neuve | 28/06/09 |
| 23,85 | Bernard Nysten | Naimette, Liège | 30/08/08 |
| 23,33 | Philippe Poulain | Schaerbeek | 29/09/13 |

| | | | |
|-------|--------------------|------------------|----------|
| 23,23 | Jean-Louis Vermaut | Louvain-la-Neuve | 26/04/09 |
| 20,47 | Pierrot Maggiolini | Louvain-la-Neuve | 27/08/11 |
| 13,40 | Carl Lambert | Schaerbeek | 28/09/08 |

M50 (2 kg)

| | | | |
|-------|--------------------|------------------|----------|
| 29,09 | Alain Scarniet | Forest | 08/06/14 |
| 27,75 | Yvon Henin | Châtelineau | 13/10/12 |
| 21,06 | Bernard Nysten | Verviers | 09/06/13 |
| 20,48 | Jean-Louis Vermaut | Braine-l'Alleud | 30/04/11 |
| 20,43 | Eric Van de Goor | Louvain-la-Neuve | 30/06/10 |

M50 (1,5 kg)

| | | | |
|-------|------------|-------------|----------|
| 29,89 | Yvon Henin | Châtelineau | 11/10/14 |
|-------|------------|-------------|----------|

M55 (1,5 kg)

| | | | |
|-------|------------|-----------|----------|
| 24,25 | José Kumps | Kessel-Lo | 22/06/08 |
|-------|------------|-----------|----------|

M60 (1 kg)

| | | | |
|-------|------------|------------|----------|
| 36,44 | Paul Henry | Tienen | 16/05/14 |
| 28,27 | José Kumps | Schaerbeek | 26/10/13 |

M65 (1 kg)

| | | | |
|--------------|-------------------|------------------|-----------------|
| 24,75 | José Kumps | Perwez | 14/08/16 |
| 22,03 | Jacques Desomer | Hannut | 08/07/12 |
| 19,27 | André Vanhorle | Louvain-la-Neuve | 27/08/11 |

M70 (1 kg)

| | | | |
|-------|----------------|-------------|----------|
| 16,61 | André Vanhorle | Châtelineau | 08/10/16 |
|-------|----------------|-------------|----------|

JAVELOT

Toutes catégories (800 g)

| | | | |
|--------------|------------------------|-------------------|-----------------|
| 57,49 | Christophe Poncet | Jambes, Namur | 19/05/07 |
| 56,16 | Frédéric Van Hollebeke | Bertrix | 15/05/94 |
| 51,86 | Yvon Henin | Rixensart | -/-/82 |
| 50,82 | Geoffrey Nève | Woluwé | 14/05/06 |
| 48,60 | Bastien Pierman | Woluwé | 14/05/06 |
| 47,72 | Patrick Ernoux | Chevilly-Larue, F | 06/10/85 |
| 47,60 | Marc Delforge | Louvain-la-Neuve | 31/05/82 |
| 46,42 | Grégoire Pochet | Obourg | 16/05/04 |
| 45,96 | Dominique Fasbender | Louvain-la-Neuve | 14/05/00 |
| 45,84 | Alain Wanlin | | -/-/83 |
| 45,80 | Valère Nysten | Forest | 10/05/15 |
| 45,21 | Frédéric Swoboda | Perwez | 25/04/15 |
| 44,88 | David Cools | Rixensart | 20/09/14 |
| 42,19 | Jason Cambier | Obourg | 10/04/16 |
| 40,49 | Thomas Forêt | Louvain-la-Neuve | 26/06/13 |
| 40,04 | François-Xavier Bolle | Perwez | 19/06/15 |
| 39,59 | Simon Berteau | Heysel, Bruxelles | 30/06/13 |
| 39,46 | Thomas Bock | Oordegem | 30/09/01 |
| 39,42 | Luc Henin | Bernissart | 30/04/83 |
| 39,06 | Sylvain Alleman | Braine-l'Alleud | 29/09/13 |
| 38,98 | Jean-Guillaume Lahaye | Braine-l'Alleud | 13/05/12 |



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

| | | | |
|-------|------------------|------------------|----------|
| 38,80 | Philippe Jamart | Charleroi | 02/05/82 |
| 38,38 | Luciano Colombo | Louvain-la-Neuve | 13/04/88 |
| 38,24 | François Pierret | | -/-/88 |
| 38,15 | Geoffroy Grogard | Obourg | 16/05/04 |

Séniors (800 g)

| | | | |
|--------------|------------------------|-------------------|-----------------|
| 57,49 | Christophe Poncet | Jambes, Namur | 19/05/07 |
| 56,16 | Frédéric Van Hollebeke | Bertrix | 15/05/94 |
| 51,86 | Yvon Henin | Rixensart | -/-/82 |
| 47,60 | Marc Delforge | Louvain-la-Neuve | 31/05/82 |
| 46,42 | Grégoire Pochet | Obourg | 16/05/04 |
| 45,90 | Patrick Ernoux | Louvain-la-Neuve | 29/04/90 |
| 45,80 | Valère Nysten | Forest | 10/05/15 |
| 44,88 | David Cools | Rixensart | 20/09/14 |
| 42,19 | Jason Cambier | Obourg | 10/04/16 |
| 40,04 | François-Xavier Bolle | Perwez | 19/06/15 |
| 39,59 | Simon Berteau | Heysel, Bruxelles | 30/06/13 |
| 39,42 | Luc Henin | Bernissart | 30/04/83 |
| 38,98 | Dominique Fasbender | Louvain-la-Neuve | 30/08/06 |
| | Jean-Guillaume Lahaye | Braine-l'Alleud | 13/05/12 |
| 38,80 | Philippe Jamart | Charleroi | 02/05/82 |

Juniors (800 g)

| | | | |
|-------|------------------------|---------------------|----------|
| 54,94 | Frédéric Van Hollebeke | Arlon | 23/05/93 |
| 50,82 | Geoffrey Nève | Woluwé | 14/05/06 |
| 48,60 | Bastien Pierman | Woluwé | 14/05/06 |
| 48,08 | Yvon Henin | Louvain-la-Neuve | 30/09/79 |
| 47,72 | Patrick Ernoux | Chevilly-Larue, Fr. | 06/10/85 |
| 45,96 | Dominique Fasbender | Louvain-la-Neuve | 14/05/00 |
| 45,84 | Alain Wanlin | | -/-/83 |
| 41,91 | Grégoire Pochet | Herve | 20/09/98 |
| 41,14 | David Cools | Herve | 11/05/08 |
| 40,49 | Thomas Forêt | Louvain-la-Neuve | 26/06/13 |
| 39,46 | Thomas Bock | Oordegem | 30/09/01 |
| 39,06 | Sylvain Alleman | Braine-l'Alleud | 29/09/13 |
| 38,84 | Marc Delforge | Waterloo | 14/07/79 |
| 36,33 | Jean-Guillaume Lahaye | Vilvoorde | 11/09/05 |
| 34,58 | Pierre Jamar | Louvain-la-Neuve | 17/10/82 |

Scolaires (700 g)

| | | | |
|-------|------------------------|--------------------|----------|
| 58,47 | Florian Colle | Herve | 02/05/15 |
| 57,48 | Frédéric Van Hollebeke | Nivelles | 26/05/91 |
| 50,80 | Patrick Ernoux | Boitsfort | 03/06/84 |
| 50,10 | Bastien Pierman | Jambes, Namur | 11/09/05 |
| 48,40 | Geoffrey Nève | Charleroi | 17/09/05 |
| 42,84 | Alain Wanlin | Forest | -/-/81 |
| 42,82 | Jeff Kempeneers | Bertrix | 03/07/16 |
| 42,36 | Jean-François Adant | | -/-/82 |
| 41,24 | Anaël Antoine | Obourg | 28/09/03 |
| 40,91 | Thomas Forêt | Nivelles | 28/05/11 |
| 40,47 | Xavier Bocken | Nivelles | 07/10/01 |
| 39,87 | Luc Pilloy | Nivelles | 01/09/75 |
| 38,89 | Colinb Pochet | Obourg | 24/09/00 |
| 38,82 | Valentin De Busscher | Aulnay-s/Bois, Fr. | 04/07/13 |
| 38,64 | Thomas Bock | Louvain-la-Neuve | 25/04/99 |

Cadets (600 g)

| | | | |
|-------|-------------------------|-------------------|----------|
| 58,91 | Florian Colle | Dreux, Fr. | 25/10/14 |
| 48,20 | Frédéric Van Hollebeke | Louvain-la-Neuve | 27/08/89 |
| 45,56 | Patrick Ernoux | Naimette, Liège | 12/09/82 |
| 45,16 | Alain Wanlin | Heysel, Bruxelles | 11/09/79 |
| 42,76 | Alexandre Van Hollebeke | Woluwé | 20/04/91 |
| 42,01 | Jeff Kempeneers | Heusden-Zolder | 23/08/15 |
| 41,83 | Thomas Forêt | Oordegem | 05/09/10 |
| 40,68 | Gaudry Desomer | Louvain-la-Neuve | 28/06/09 |
| 40,62 | Anaël Antoine | Herentals | 27/05/01 |
| 38,77 | David Cools | Naimette, Liège | 30/04/05 |
| 37,84 | Julian Pailos | Perwez | 25/04/15 |
| 37,32 | Maxime Baudaux | Woluwé | 04/05/96 |
| 37,04 | Luca Maggiolini | Herve | 02/05/15 |
| 36,83 | Julien François | Braine-l'Alleud | 19/04/08 |
| 36,28 | Michaël Lepré | | -/-/81 |

M35 (800 g)

| | | | |
|--------|------------------------|------------|----------|
| 49,70 | Frédéric Van Hollebeke | Forest | 05/06/11 |
| 45,21 | Frédéric Swoboda | Perwez | 25/04/15 |
| 36,65 | Didier Matanda Kaiji | Verviers | 18/04/09 |
| 35,17* | Philippe Poulain | Boitsfort | 23/09/04 |
| 32,64 | Christophe Lejeune | Schaerbeek | 27/09/15 |

M40 (800 g)

| | | | |
|--------------|-------------------------|--------------------|-----------------|
| 43,70 | Frédéric Swoboda | Châtelineau | 08/10/16 |
| 42,98 | Yvon Henin | Dampicourt | 10/06/01 |
| 36,65 | Philippe Poulain | Herve | 27/08/06 |
| 34,14 | Philippe Jamart | | -/-/97 |
| 33,64 | Georges Asperti | Charleroi | 12/05/84 |
| 29,51 | Carl Lambert | Schaerbeek | 24/09/06 |
| 27,54 | Yves Demey | Louvain-la-Neuve | 26/06/13 |
| 25,55 | Yves Abriat | Louvain-la-Neuve | 08/06/87 |
| 25,43 | Bernard Nysten | Beveren | 26/08/07 |
| 24,64 | Gilbert Botten | Boitsfort | 13/06/87 |

M45 (800 g)

| | | | |
|-------|--------------------|------------------|----------|
| 37,75 | Philippe Poulain | Kessel-Lo | 26/06/11 |
| 36,15 | Yvon Henin | Châtelineau | 09/04/11 |
| 35,57 | Eric Van de Goor | Verviers | 14/06/09 |
| 33,03 | Philippe Jamart | Louvain-la-Neuve | 30/06/02 |
| 28,16 | Carl Lambert | Louvain-la-Neuve | 28/06/09 |
| 24,55 | Bernard Nysten | Naimette, Liège | 30/08/08 |
| 24,31 | Jean-Louis Vermaut | Louvain-la-Neuve | 25/06/06 |
| 23,31 | André Bras | Louvain-la-Neuve | 26/06/05 |

M50 (800 g)

| | | | |
|--------------|---------------------------|------------------|-----------------|
| 36,01 | Eric Van de Goor | Louvain-la-Neuve | 30/06/10 |
| 36,00 | Yvon Henin | Louvain-la-Neuve | 29/06/11 |
| 30,82 | Philippe Jamart | Verviers | 14/06/09 |
| 24,84 | Carl Lambert | Forest | 08/06/14 |
| 21,01 | Pierrot Maggiolini | Herve | 05/06/16 |
| 20,45 | Bernard Nysten | Schaerbeek | 07/06/15 |



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

M55 (700 g)

29,27 José Kumps Kessel-Lo 22/06/08

M60 (700 g)

25,71 José Kumps Lebbeke 25/07/10

M65 (700 g)

14,84 Jacques Desomer Louvain-la-Neuve 27/08/11

M70 (600 g)

13,14 Jacques Desomer Perwez 19/06/15
10,56 André Vanhorle Perwez 19/06/15

MARTEAU

Toutes catégories (7,26 kg)

41.04 Valentin Clavareau Obourg 27/09/09
37.70 Sébastien Jamart Heverlee, Leuven 23/08/03
37.45 Sébastien Degrève Anderlecht 10/07/05
36.12 Marc Delforge Forest -/-/82
27.70 Jean-Guillaume Lahaye Ciney 28/06/14
25.59 Christophe Poncelet Nivelles 23/04/05
20.03 Jean-Louis Vermaut Nivelles 14/02/09
19.81 Simon Berteau Delft, Pays-Bas 19/09/15

Séniors (7,26 kg)

41.04 Valentin Clavareau Obourg 27/09/09
37.70 Sébastien Jamart Heverlee, Leuven 23/08/03
37.45 Sébastien Degrève Anderlecht 10/07/05
36.12 Marc Delforge Forest -/-/82
27.70 Jean-Guillaume Lahaye Ciney 28/06/14
25.59 Christophe Poncelet Nivelles 23/04/05
19.81 Simon Berteau Delft, Pays-Bas 19/09/15

Juniors (6 kg)

45,92 Sébastien Jamart Nivelles 28/06/00
36,88 Sébastien Degrève Bertrix 14/08/98

Scolaires (6 kg)

18,08 Philippe Lefèvre Rixensart 27/06/81

Scolaires (5 kg)

55,45 Sébastien Hedges Dampicourt 24/04/10
46,32 Sébastien Jamart Naimette, Liège 11/10/98
45,21 Valentin De Busscher Naimette, Liège 30/08/13
35,55 Olivier Fasbender Nivelles 28/06/00
34,78 François Huens Herve 07/05/16
34,66 Sébastien Degrève Naimette, Liège 14/09/96
34,32 Gaëtan Hedges Dampicourt 28/02/09
33,64 Boris Fontaine Naimette, Liège 08/05/10
29,05 Lucas Brahy Nivelles 14/03/15
28,76 Bastien Pierman Naimette, Liège 23/10/05

28,10 Thomas Forêt Herve 07/05/11
27,35 Maxime Swalens Dampicourt 25/05/13
24,69 Grégory Vandebroeck Nivelles 28/06/00
24,12 Jean-Guillaume Lahaye Naimette, Liège 02/10/04
23,90 Michaël Wittebrouck Louvain-la-Neuve 01/05/92

Cadets (4 kg)

54,22 Mathis Demey Lanaken 08/10/16
50,22 Valentin De Busscher Tongeren 23/09/12
43,06 Boris Fontaine Obourg 27/09/09
39,56 Sébastien Jamart Ciney 19/10/96
36,68 François Huens Mol 28/09/14
33,00 Olivier Fasbender Naimette, Liège 21/07/99
27,54 Benjamin Clément Forest 12/09/98
26,21 Thomas Forêt Dampicourt 24/04/10
25,50 Michaël Wittebrouck Nivelles 20/10/91
23,00 Alain Wanlin Valenciennes, Fr. 07/07/79
19,06 Constantin Rees Herve 01/05/01
18,35 Cyril Naveaux Rouen, France 26/06/11
16,26 Philippe Lefèvre Woluwé 19/05/79
13,00 Louis Léonard Nivelles 03/05/14
9,80 Michel Peeters Rixensart 27/05/84

M45 (7,26 kg)

20.03 Jean-Louis Vermaut Nivelles 14/02/09

M60 (5 kg)

20.29 José Kumps St-Niklass 18/10/14

DECATHLON

Toutes catégories

5.530 pts Jeff Kempeneers Bertrix 21/08/16
5.518 François Pierret -/-/90
5.449 Simon Berteau Nieuwpoort 03/07/11
5.364 Raphaël Vanda Heysel, Bruxelles 30/06/13
5.322 Marc Delforge Bernissart 25/07/82
4.839 Thomas Bock Nieuwpoort 03/07/11
4.064 Alain Jamart Salzinnes, Namur 16/07/89
3.935 David Defrenne Schaerbeek 25/09/16
3.578 Maurith Bekkar Schaerbeek 25/09/16
3.494 Robin Manche Marghem Schaerbeek 25/09/16
3.364 Christophe Lejeune Schaerbeek 30/09/12
3.240 Jean-Guillaume Lahaye Schaerbeek 25/09/16
2.827 José Kumps Schaerbeek 26/09/10
2.529 Bernard Nysten Dilbeek 02/08/08

Séniors

5.518 François Pierret -/-/90
5.449 Simon Berteau Nieuwpoort 03/07/11
5.364 Raphaël Vanda Heysel, Bruxelles 30/06/13
5.322 Marc Delforge Bernissart 25/07/82
4.839 Thomas Bock Nieuwpoort 03/07/11
4.064 Alain Jamart Salzinnes, Namur 16/07/89



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / HOMMES

| | | | |
|-------|-----------------------|------------|----------|
| 3.935 | David Defrenne | Schaerbeek | 25/09/16 |
| 3.240 | Jean-Guillaume Lahaye | Schaerbeek | 25/09/16 |

Scolaires

| | | | |
|-----------|----------------------|------------|----------|
| 5.530 pts | Jeff Kempeneers | Bertrix | 21/08/16 |
| 3.578 | Maurith Bekkar | Schaerbeek | 25/09/16 |
| 3.494 | Robin Manche Marghem | Schaerbeek | 25/09/16 |

M35

| | | | |
|-------|--------------------|------------|----------|
| 3.364 | Christophe Lejeune | Schaerbeek | 30/09/12 |
|-------|--------------------|------------|----------|

M45

| | | | |
|-------|----------------|---------|----------|
| 2.529 | Bernard Nysten | Dilbeek | 02/08/08 |
|-------|----------------|---------|----------|

M60

| | | | |
|-------|------------|------------|----------|
| 2.827 | José Kumps | Schaerbeek | 26/09/10 |
|-------|------------|------------|----------|

MARCHE 3 KM

Toutes catégories

| | | | |
|----------|-----------------|---------------|----------|
| 18.03.51 | Pierre Vancolen | Jambes, Namur | 30/04/16 |
| 19.56.26 | Théo Decamps | Perwez | 03/04/15 |
| 19.59.16 | Louis Léonard | Jambes, Namur | 30/04/16 |
| 20.39.85 | Corentin Pierre | Herve | 02/05/15 |
| 25.23.67 | Nathan Vico | Rouen, Fr. | 26/06/11 |

Scolaires

| | | | |
|----------|-----------------|---------------|----------|
| 19.56.26 | Théo Decamps | Perwez | 03/04/15 |
| 19.59.16 | Louis Léonard | Jambes, Namur | 30/04/16 |
| 20.39.85 | Corentin Pierre | Herve | 02/05/15 |

Cadets

| | | | |
|----------|-----------------|---------------|----------|
| 18.03.51 | Pierre Vancolen | Jambes, Namur | 30/04/16 |
| 21.17.84 | Louis Léonard | Herve | 02/05/15 |

| | | | |
|----------|--------------|------------|----------|
| 21.57.9m | Théo Decamps | Rouen, Fr. | 23/06/13 |
| 25.23.67 | Nathan Vico | Rouen, Fr. | 26/06/11 |

MARCHE 5 KM

Toutes catégories

| | | | |
|----------|-------------------|---------------|----------|
| 32.52.61 | Philippe Bertrand | Perwez | 03/04/15 |
| 34.36.89 | Sébastien Degrève | Jambes, Namur | 13/06/09 |
| 35.02.0m | Quentin Baquet | Nivelles | 01/10/06 |

Séniors

| | | | |
|----------|-------------------|---------------|----------|
| 34.36.89 | Sébastien Degrève | Jambes, Namur | 13/06/09 |
|----------|-------------------|---------------|----------|

Cadets

| | | | |
|----------|----------------|----------|----------|
| 35.02.0m | Quentin Baquet | Nivelles | 01/10/06 |
|----------|----------------|----------|----------|

M45

| | | | |
|----------|-------------------|--------|----------|
| 32.52.61 | Philippe Bertrand | Perwez | 03/04/15 |
|----------|-------------------|--------|----------|

MARCHE 10 KM

Toutes catégories

| | | | |
|------------|-------------------|----------|----------|
| 1h08.23.07 | Sébastien Degrève | Obourg | 20/08/05 |
| 1h22.48.2m | Yvon Henin | Nivelles | 01/10/06 |

Séniors

| | | | |
|------------|-------------------|--------|----------|
| 1h08.23.07 | Sébastien Degrève | Obourg | 20/08/05 |
|------------|-------------------|--------|----------|

M45

| | | | |
|------------|------------|----------|----------|
| 1h22.48.2m | Yvon Henin | Nivelles | 01/10/06 |
|------------|------------|----------|----------|



Antoine Stevens



DAMES

100 M

Toutes catégories

| | | | | |
|--------------|------------|-------------------------|----------------------|-----------------|
| 11.89 | 1,0 | Céline Gautier | Herve | 07/05/16 |
| 12.24 | 0,6 | Caroline Lahaye | Jambes, Namur | 09/08/03 |
| 12.31 | 1,6 | Véronique Trussart | Huizingen | 10/08/13 |
| 12.40 | 1,6 | Florence Gathon | Oordegem | 01/08/09 |
| 12.42 | -0,4 | Lara Patris | Verviers | 23/05/15 |
| 12.43 | 0,0 | Géraldine Coulon | Jambes, Namur | 01/05/16 |
| 12.50 | 1,0 | Caroline Ego | Jambes, Namur | 20/06/14 |
| 12.70 | 0,8 | Zoé Brahy | Dampicourt | 26/04/14 |
| 12.78 | 0,5 | Séverine André | Heysel, Bruxelles | 06/10/13 |
| 12.6m | 1,5 | Coralie Pasquier | Eupen | 07/05/95 |
| 12.91 | -0,7 | Laura Ellias | Verviers | 23/05/15 |
| 12.92 | 0,0 | Stéphanie Noël | Ninove | 24/07/04 |
| 12.98 | 0,5 | Alexiane Patris | Herve | 26/05/12 |
| 13.00 | 1,6 | Aude Lambot | Forest | 06/06/03 |
| 13.15 | 1,3 | Amélie Cloquet | Nivelles | 27/04/13 |
| 13.16 | 0,0 | Blandine Czabanski | Nivelles | 24/04/04 |
| 13.22 | 0,7 | Marine Coppens | Vilvoorde | 02/07/13 |
| 13.23 | 1,5 | Tiphaine Carlier | Oordegem | 13/06/11 |
| 13.28 | -0,4 | Isabelle Massart | Bertrix | 16/05/09 |
| 13.29 | | Virginie Delfosse | Nivelles | 01/05/90 |
| 13.30 | | Sylviane Lacroix | Boitsfort | 04/05/85 |
| | | Aline Nechelput | Jambes, Namur | 29/06/06 |
| | 0,8 | Elise Bourgois | Herve | 07/05/16 |
| 13.32 | 1,7 | Dora Keadio Muanda | Nivelles | 20/05/04 |
| 13.38 | 0,0 | Ysaline De Breuck | Rixensart | 21/06/15 |



Ysaline De Breuck et Céline Gautier

Séniors

| | | | | |
|-------|------|--------------------|--------------------|----------|
| 12.27 | -1,0 | Caroline Lahaye | Aix-les-Bains, Fr. | 22/05/05 |
| 12.31 | 1,6 | Véronique Trussart | Huizingen | 10/08/13 |
| 12.40 | 1,6 | Florence Gathon | Oordegem | 01/08/09 |
| 12.50 | 1,0 | Caroline Ego | Jambes, Namur | 20/06/14 |
| 12.78 | 0,5 | Séverine André | Heysel, Bruxelles | 06/10/13 |
| 12.92 | 0,0 | Stéphanie Noël | Ninove | 24/07/04 |
| 13.00 | 1,6 | Aude Lambot | Forest | 06/06/03 |
| 13.15 | 1,3 | Amélie Cloquet | Nivelles | 27/04/13 |
| 13.16 | 0,0 | Blandine Czabanski | Nivelles | 24/04/04 |
| 13.40 | | Sophie Zubiolo | Naimette, Liège | 13/10/96 |
| 13.3m | 1,2 | Ingrid Cecchi | Forest | 25/04/04 |
| 13.55 | 2,0 | Coralie Pasquier | Nivelles | 30/05/01 |
| 13.79 | -0,9 | Alicia Chevalier | Bertrix | 13/07/13 |
| 14.03 | -0,1 | Hélène Gobry | La Louvière | 19/09/97 |
| 14.04 | -1,2 | Louise Themelin | Ninove | 09/08/08 |

Juniors

| | | | | |
|--------------|-------------|-------------------------|-------------------------|-----------------|
| 12.24 | 0,6 | Caroline Lahaye | Jambes, Namur | 09/08/03 |
| 12.43 | 0,0 | Géraldine Coulon | Jambes, Namur | 01/05/16 |
| 12.60 | -1,6 | Véronique Trussart | Louvain-la-Neuve | 27/08/11 |
| 12.70 | 0,8 | Zoé Brahy | Dampicourt | 26/04/14 |
| 13.23 | 1,5 | Tiphaine Carlier | Oordegem | 13/06/11 |
| 13.32 | | Virginie Delfosse | Rixensart | 15/08/94 |
| 13.42 | 0,2 | Aude Lambot | Charleroi | 18/09/99 |
| 13.46 | 0,9 | Pauline Janssens | Forest | 15/05/10 |
| 13.53 | | Sophie De Brouwer | Saint-Ghislain | 29/08/91 |
| 13.67 | 2,0 | Cécile Jamart | Charleroi | 15/05/02 |
| 13.71 | -1,5 | Dora Keadio Muanda | Verviers | 13/05/06 |
| 13.5m | 1,5 | Christine Mayné | Louvain-la-Neuve | 31/08/86 |
| 13.74 | -1,2 | Odile Joblin | Rixensart | 23/04/16 |
| 13.78 | -0,4 | Marie Stavart | Louvain-la-Neuve | 29/06/16 |
| 13.80 | 1,8 | Cécile Marrison | Louvain-la-Neuve | 27/09/97 |
| 13.83 | | Elisabeth Van Overbeke | Tournai | 05/05/91 |
| 14.02 | -0,3 | Elisa Barzotto | Louvain-la-Neuve | 29/06/11 |
| 14.03 | -1,0 | Sandrine Spletinckx | Nivelles | 29/04/12 |
| 14.05 | 0,2 | Alicia Chevalier | Nivelles | 29/04/12 |
| 14.08 | 0,3 | Manon Watteyne | Naimette, Liège | 01/05/14 |

Scolaires

| | | | | |
|--------------|------------|-----------------------|---------------|-----------------|
| 11.89 | 1,0 | Céline Gautier | Herve | 07/05/16 |
| 12.42 | -0,4 | Lara Patris | Verviers | 23/05/15 |
| 12.56 | 1,7 | Caroline Lahaye | Forest | 24/05/01 |
| 12.62 | -0,4 | Géraldine Coulon | Verviers | 23/05/15 |
| 12.69 | 0,6 | Véronique Trussart | Verviers | 18/04/09 |
| 12.81 | 2,0 | Zoé Brahy | Dampicourt | 25/05/13 |
| 12.98 | 0,5 | Alexiane Patris | Herve | 26/05/12 |
| 13.28 | -0,4 | Isabelle Massart | Bertrix | 16/05/09 |
| 13.30 | | Aline Nechelput | Jambes, Namur | 29/06/06 |
| | 0,8 | Elise Bourgois | Herve | 07/05/16 |
| 13.32 | 1,7 | Dora Keadio Muanda | Nivelles | 20/05/04 |
| 13.33 | | Virginie Delfosse | | -/-/92 |
| 13.38 | 0,0 | Ysaline De Breuck | Rixensart | 21/06/15 |
| 13.46 | 1,3 | Odile Joblin | Nivelles | 27/04/13 |
| 13.55 | 1,8 | Cécile Jamart | Forest | 19/05/01 |



| | | | | |
|-------|------|------------------|------------------|----------|
| 13.59 | -0,4 | Céline Ninane | Louvain-la-Neuve | 26/06/13 |
| | -0,7 | Marie Stavart | Jambes, Namur | 28/05/14 |
| 13.62 | 1,8 | Coralie Pasquier | Louvain-la-Neuve | 27/09/97 |
| 13.65 | -0,2 | Aude Lambot | La Louvière | 19/09/97 |
| | 0,7 | Marie Joannes | Hannut | 14/07/13 |

Cadettes

| | | | | |
|--------------|-------------|------------------------------|-------------------|-----------------|
| 12.00 | 2,0 | Céline Gautier | Braine-l'Alleud | 24/05/14 |
| 12.6m | 1,5 | Coralie Pasquier | Eupen | 07/05/95 |
| 12.84 | 1,5 | Lara Patris | Woluwé-St-Pierre | 26/06/14 |
| 12.89 | -0,3 | Véronique Trussart | Louvain-la-Neuve | 24/06/07 |
| 12.91 | -0,7 | Laura Ellias | Verviers | 23/05/15 |
| 13.22 | 0,7 | Marine Coppens | Vilvoorde | 02/07/13 |
| 13.28 | 0,3 | Caroline Lahaye | Spa | 24/05/99 |
| 13.29 | | Virginie Delfosse | Nivelles | 01/05/90 |
| 13.30 | | Sylviane Lacroix | Boitsfort | 04/05/85 |
| 13.32 | 0,4 | Zoé Brahy | Oordegem | 25/08/11 |
| 13.41 | -0,3 | Isabelle Massart | Louvain-la-Neuve | 24/06/07 |
| | 0,7 | Géraldine Coulon | Heysel, Bruxelles | 18/08/13 |
| 13.42 | 1,0 | Sophie Poukens | Nivelles | 24/04/04 |
| 13.44 | 18 | Shannon Heenan | Forest | 23/09/12 |
| 13.50 | 1,7 | Elise Bourgois | Dampicourt | 26/04/14 |
| 13.3m | | Christine Mayné | Louvain-la-Neuve | 31/05/82 |
| 13.57 | 1,1 | Alexiane Patris | Herve | 29/05/10 |
| 13.64 | 0,5 | Marie Joannes | Louvain-la-Neuve | 27/06/12 |
| 13.65 | 0,7 | Margaux Etongo Eboule | Perwez | 28/05/16 |
| 13.70 | -0,2 | Manon Vallée | Rixensart | 24/08/16 |

W35

| | | | | |
|-------|------|---------------------|------------------|----------|
| 14.66 | -0,1 | Isabelle Vermeulen | La Louvière | 08/06/03 |
| 17.08 | -1,0 | Françoise Demelenne | Louvain-la-Neuve | 30/06/02 |
| 17.22 | 0,7 | Sophie Dandois | Verviers | 09/06/13 |

W40

| | | | | |
|--------------|------------|-----------------------------|------------------|-----------------|
| 14.63 | 0,2 | Isabelle Vermeulen | Naimette, Liège | 10/06/06 |
| 16.07 | 0,6 | Sophie Dandois | Forest | 08/06/14 |
| 16.25 | 0,2 | Nicole Vast | Braine-l'Alleud | 03/10/04 |
| 16.44 | 0,7 | Florence Vanderheyde | Perwez | 28/05/16 |
| 16.83 | 1,4 | Karine Legrand | Louvain-la-Neuve | 25/06/06 |
| 17.03 | -1,2 | Véronique Detry | Perwez | 03/04/15 |
| 17.10 | -1,0 | Anne-Marie Legros | Louvain-la-Neuve | 30/06/02 |

W45

| | | | | |
|-------|------|-------------------|------------------|----------|
| 16.18 | -1,0 | Brigitte Bongartz | Louvain-la-Neuve | 30/06/02 |
| 17.51 | 0,4 | Anne-Marie Legros | Verviers | 14/06/09 |

W50

| | | | | |
|-------|------|-------------------|------------------|----------|
| 17.67 | -0,5 | Benjamine Libert | Verviers | 06/06/10 |
| 18.16 | 0,6 | Jocelyne Burnotte | Louvain-la-Neuve | 22/08/09 |

200 M

Toutes catégories

| | | | | |
|---------------|------------|------------------------------|------------------|-----------------|
| 24.96i | | Céline Gautier | Gent | 20/02/16 |
| 25.05 | -1,2 | Caroline Ego | Braine-l'Alleud | 01/06/14 |
| 25.21 | -1,2 | Véronique Trussart | Braine-l'Alleud | 01/06/14 |
| 25.27 | 1,2 | Florence Gathon | Boitsfort | 21/06/09 |
| 25.37i | | Géraldine Coulon | Gent | 30/01/16 |
| 25.47 | -2,2 | Caroline Lahaye | Kessel-Lo | 18/05/05 |
| 25.93i | | Lara Patris | Gent | 28/02/16 |
| 25.99 | 0,2 | Stéphanie Noël | Ninove | 24/07/04 |
| 25.99i | | Séverine André | Gent | 25/01/14 |
| 26.69 | 1,0 | Blandine Czabanski | Nivelles | 24/04/04 |
| 26.85 | 1,9 | Aude Lambot | Jambes, Namur | 30/08/03 |
| 26.86 | 0,0 | Amélie Cloquet | Louvain-la-Neuve | 26/06/13 |
| 26.90 | -0,2 | Sophie Poukens | Hannut | 13/07/03 |
| 26.99 | 2,0 | Marine Coppens | Hannut | 14/07/13 |
| 27.04i | | Ysaline De Breuck | Gent | 23/01/16 |
| 27.07 | 0,4 | Alexiane Patris | Herve | 26/05/12 |
| 27.14 | 0,1 | Tiphaine Carlier | Forest | 25/08/12 |
| 27.16 | | Coralie Pasquier | Forest | 28/05/95 |
| 27.28 | -1,4 | Aline Nechelput | Obourg | 06/05/06 |
| 27.37 | 0,1 | Odile Joblin | Louvain-la-Neuve | 26/06/13 |
| 27.39 | -0,8 | Dora Keadio Muanda | Louvain-la-Neuve | 31/08/05 |
| 27.60 | 1,1 | Ingrid Cecchi | Forest | 25/04/04 |
| 27.61 | 0,9 | Margaux Etongo Eboule | Herve | 07/05/16 |
| 27.66 | 0,1 | Céline Ninane | Louvain-la-Neuve | 26/06/13 |
| 27.5m | | Virginie Delfosse | | -/-/90 |

Séniiores

| | | | | |
|--------|------|--------------------|------------------|----------|
| 25.05 | -1,2 | Caroline Ego | Braine-l'Alleud | 01/06/14 |
| 25.21 | -1,2 | Véronique Trussart | Braine-l'Alleud | 01/06/14 |
| 25.27 | 1,2 | Florence Gathon | Boitsfort | 21/06/09 |
| 25.47 | -2,2 | Caroline Lahaye | Kessel-Lo | 18/05/05 |
| 25.99 | 0,2 | Stéphanie Noël | Ninove | 24/07/04 |
| 25.99i | | Séverine André | Gent | 25/01/14 |
| 26.69 | 1,0 | Blandine Czabanski | Nivelles | 24/04/04 |
| 26.85 | 1,9 | Aude Lambot | Jambes, Namur | 30/08/03 |
| 26.86 | 0,0 | Amélie Cloquet | Louvain-la-Neuve | 26/06/13 |
| 27.60 | 1,1 | Ingrid Cecchi | Forest | 25/04/04 |
| 28.03 | | Sophie Zubiolo | Herve | 03/08/96 |
| 28.57 | 1,0 | Tiphaine Carlier | Naimette, Liège | 01/05/14 |
| 28.84 | -2,0 | Cécile Jamart | Jambes, Namur | 01/05/04 |
| 29.34 | -1,1 | Louise Themelin | Jambes, Namur | 16/08/08 |
| 29.59 | 1,2 | Jacqueline Schulte | Heverlee, Leuven | 01/05/03 |

Juniiores

| | | | | |
|---------------|-------------|-------------------------|------------------|-----------------|
| 25.37i | | Géraldine Coulon | Gent | 30/01/16 |
| 25.67 | -0,1 | Véronique Trussart | Schaerbeek | 24/09/11 |
| 25.98 | 0,4 | Caroline Lahaye | Ninove | 20/08/03 |
| 26.9m | 1,4 | Aude Lambot | Naimette, Liège | 19/08/99 |
| 27.14 | 0,1 | Tiphaine Carlier | Forest | 25/08/12 |
| 27.62 | -1,3 | Odile Joblin | Rixensart | 23/04/16 |
| 27.94 | 0,3 | Dora Keadio Muanda | Louvain-la-Neuve | 30/04/06 |
| 28.18 | 0,7 | Pauline Janssens | Forest | 15/05/10 |



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / DAMES

| | | | |
|---------------|------------------------|-------------------|-----------------|
| 28.27 | Ingrid Cecchi | Obourg | 06/05/01 |
| 28.31 0,0 | Marie Stavart | Schaerbeek | 25/04/15 |
| 28.62 -0,3 | Cécile Jamart | Vilvoorde | 22/06/02 |
| 28.65 | Elisabeth Van Overbeke | | -/-/91 |
| 28.87 -1,8 | Maïlys Franic | Nivelles | 29/04/12 |
| 28.99 1,8 | Lorella Barzotto | Heysel, Bruxelles | 04/05/13 |
| 29.04 | Laure-Anne Minsart | Saint-Ghislain | 07/05/00 |
| 29.04i | Kettia Mathy | Gent | 16/01/16 |

Scolaires

| | | | |
|---------------|--------------------------|------------------|-----------------|
| 24.96i | Céline Gautier | Gent | 20/02/16 |
| 25.47 0,9 | Géraldine Coulon | Mouscron | 05/09/15 |
| 25.88i | Véronique Trussart | Gent | 22/02/09 |
| 25.93i | Lara Patris | Gent | 28/02/16 |
| 26.43 1,2 | Caroline Lahaye | Nivelles | 09/05/01 |
| 27.04i | Ysaline De Breuck | Gent | 23/01/16 |
| 27.07 0,4 | Alexiane Patris | Herve | 26/05/12 |
| 27.28 -1,4 | Aline Nechelpu | Obourg | 06/05/06 |
| 27.37 0,1 | Odile Joblin | Louvain-la-Neuve | 26/06/13 |
| 27.39 -0,8 | Dora Kebabio Muanda | Louvain-la-Neuve | 31/08/05 |
| 27.66 0,1 | Céline Ninane | Louvain-la-Neuve | 26/06/13 |
| 27.86 | Coralie Pasquier | Nivelles | 20/07/96 |
| 27.87 0,0 | Marie Stavart | Nivelles | 27/04/13 |
| 28.10 1,9 | Maïlys Franic | Nivelles | 08/05/10 |
| 28.11i | Elise Bourgeois | Gent | 17/01/15 |
| 28.15 0,2 | Tiphaine Carlier | Louvain-la-Neuve | 30/06/10 |
| 28.35 | Jessica Cordier | Obourg | 13/05/00 |
| 28.36i | Lorella Barzotto | Gent | 21/01/12 |
| 28.39 | Aude Lambot | Gent | 11/07/97 |
| 28.66 1,2 | Cécile Jamart | Nivelles | 09/05/01 |

Cadettes

| | | | | |
|------------------|------------------------------|------------------|-----------------|----------|
| 25.27 0,3 | Céline Gautier | Oordegem | 31/08/14 | |
| 26.53 1,8 | Lara Patris | Dampicourt | 26/04/14 | |
| 26.62 1,9 | Géraldine Coulon | Nivelles | 27/04/13 | |
| 26.85 -2,1 | Véronique Trussart | Louvain-la-Neuve | 24/06/07 | |
| 26.90 -0,2 | Sophie Poukens | Hannut | 13/07/03 | |
| 26.99 2,0 | Marine Coppens | Hannut | 14/07/13 | |
| 27.16 | Coralie Pasquier | Forest | 28/05/95 | |
| 27.44i | Odile Joblin | Gent | 15/01/12 | |
| 27.61 0,9 | Margaux Etongo Eboule | Herve | 07/05/16 | |
| 27.5m | Virginie Delfosse | | -/-/90 | |
| 27.89 1,8 | Elise Bourgeois | Dampicourt | 26/04/14 | |
| 27.94 | Aline Nechelpu | Burcht | 01/08/04 | |
| | 2,0 | Isabelle Massart | Forest | 12/05/07 |
| 28.16 | Dora Kebabio Muanda | Obourg | 18/05/03 | |
| 28.24 0,1 | Alexiane Patris | Herve | 29/05/10 | |
| 28.32 0,0 | Céline Ninane | Louvain-la-Neuve | 27/06/12 | |
| 28.1m -2,0 | Sylviane Lacroix | Louvain-la-Neuve | 23/06/85 | |
| 28.36 1,6 | Eva Matuziak | Herve | 07/05/16 | |
| 28.2m | Christine Mayné | Louvain-la-Neuve | -/-/82 | |
| 28.51 0,6 | Laurie Delmer | Louvain-la-Neuve | 20/05/01 | |

W35

| | | | |
|------------|---------------------|------------------|----------|
| 37.84 -1,0 | Françoise Demelenne | Louvain-la-Neuve | 30/06/02 |
|------------|---------------------|------------------|----------|

W40

| | | | |
|------------------|-----------------------------|------------------|-----------------|
| 32.63 1,0 | Véronique Detry | Perwez | 28/05/16 |
| 34.04 1,0 | Florence Vanderheyde | Perwez | 28/05/16 |
| 34.91 1,8 | Nicole Vast | Schaerbeek | 06/04/03 |
| 36.20 -1,0 | Anne-Marie Legros | Louvain-la-Neuve | 30/06/02 |
| 37.22 0,3 | Karine Legrand | Nivelles | 28/04/07 |
| 39.3m | Christiane Michils | La Louvière | -/-/87 |

W45

| | | | |
|-----------|-------------------|------------|----------|
| 32.67 1,4 | Brigitte Bongartz | Anderlecht | 21/04/02 |
|-----------|-------------------|------------|----------|

W55

| | | | |
|-------|-------------------|----------------|----------|
| 39.38 | Louise Winderickx | Saint-Ghislain | 27/06/93 |
|-------|-------------------|----------------|----------|

300 M

Toutes catégories

| | | | |
|--------|---------------------|------------------|----------|
| 40.26 | Véronique Trussart | Kessel-Lo | 09/08/14 |
| 41.36 | Stéphanie Noël | Heverlee, Leuven | 23/08/03 |
| 41.49 | Florence Gathon | Woluwé-St-Pierre | 18/06/09 |
| 41.71 | Caroline Lahaye | Braine-l'Alleud | 03/10/04 |
| 41.88i | Séverine André | Gent | 29/12/12 |
| 43.14 | Sophie Poukens | Verviers | 28/08/04 |
| 43.37 | Céline Gautier | Gentbrugge | 21/07/14 |
| 43.90 | Ingrid Cecchi | Herentals | 15/06/01 |
| 44.15 | Géraldine Coulon | Braine-l'Alleud | 23/09/12 |
| 44.24 | Dora Kebabio Muanda | Boitsfort | 23/09/05 |
| 44.84 | Marine Coppens | Vilvoorde | 02/07/13 |
| 45.10 | Amélie Cloquet | Jambes, Namur | 24/04/10 |
| 45.47 | Aline Nechelpu | Boitsfort | 23/09/05 |
| 45.51 | Cécile Jamart | Charleroi | 15/05/02 |
| 46.69 | Marie Stavart | Nivelles | 06/04/11 |

Seniores

| | | | |
|--------|--------------------|------------------|----------|
| 40.26 | Véronique Trussart | Kessel-Lo | 09/08/14 |
| 41.36 | Stéphanie Noël | Heverlee, Leuven | 23/08/03 |
| 41.49 | Florence Gathon | Woluwé-St-Pierre | 18/06/09 |
| 41.71 | Caroline Lahaye | Braine-l'Alleud | 03/10/04 |
| 41.88i | Séverine André | Gent | 29/12/12 |
| 45.10 | Amélie Cloquet | Jambes, Namur | 24/04/10 |

Juniors

| | | | |
|---------------|---------------------|-------------|-----------------|
| 42.76i | Véronique Trussart | Gent | 27/02/11 |
| 43.07 | Caroline Lahaye | Forest | 19/10/03 |
| 43.90 | Ingrid Cecchi | Herentals | 15/06/01 |
| 45.51 | Cécile Jamart | Charleroi | 15/05/02 |
| 47.45i | Emeline Nysten | Gent | 10/01/10 |
| 47.83i | Fanny Savary | Gent | 02/01/16 |
| 48.06 | Tiphaine Carlier | Châtelineau | 14/04/12 |
| 48.46i | Eglantine Nyssen | Gent | 23/01/10 |
| 52.88i | Margaux Guyot | Gent | 23/02/13 |



Scolaires

| | | | |
|-------|---------------------|-----------------|----------|
| 41.48 | Véronique Trussart | Verviers | 18/04/09 |
| 44.24 | Dora Kebadio Muanda | Boitsfort | 23/09/05 |
| 45.47 | Aline Nechelput | Boitsfort | 23/09/05 |
| 45.3m | Ingrid Cecchi | Braine-l'Alleud | 30/09/00 |
| 47.74 | Léa Lambert | Châtelineau | 11/10/14 |
| 49.00 | Adrienne Sallets | Verviers | 30/08/03 |
| 49.17 | Cathy Quertenmont | Tournai | 13/07/01 |
| 53.45 | Magali Denis | Braine-l'Alleud | 03/10/04 |

Cadettes

| | | | |
|--------|--------------------|-----------------|----------|
| 42.55 | Véronique Trussart | Braine-l'Alleud | 23/09/07 |
| 43.14 | Sophie Poukens | Verviers | 28/08/04 |
| 43.37 | Céline Gautier | Gentbrugge | 21/07/14 |
| 44.15 | Géraldine Coulon | Braine-l'Alleud | 23/09/12 |
| 44.84 | Marine Coppens | Vilvoorde | 02/07/13 |
| 45.67 | Aline Nechelput | Braine-l'Alleud | 3/10/04 |
| 46.69 | Marie Stavart | Nivelles | 06/04/11 |
| 46.99i | Fiona Ollevier | Gent | 23/02/13 |
| 47.15 | Elise Antoine | Barvaux | 21/09/13 |
| 47.48 | Emeline Nysten | Edegem | 10/08/07 |

W40

| | | | |
|-------|-------------------|-----------------|----------|
| 56.5m | Anne-Marie Legros | Braine-l'Alleud | 21/09/03 |
| 59.46 | Nicole Vast | Braine-l'Alleud | 03/10/04 |

W45

| | | | |
|-------|-------------------|-----------------|----------|
| 53.66 | Sylvie Moriamé | Forest | 31/10/09 |
| 54.68 | Brigitte Bongartz | Braine-l'Alleud | 03/10/04 |

400 M

Toutes catégories

| | | | |
|--------------|--------------------------|----------------------|-----------------|
| 56.73 | Véronique Trussart | Heysel, Bruxelles | 17/08/14 |
| 56.76 | Stéphanie Noël | Heysel, Bruxelles | 11/07/04 |
| 59.09 | Florence Gathon | Naimette, Liège | 26/06/09 |
| 59.41 | Sophie Poukens | Tessenderlo | 05/09/04 |
| 59.67 | Séverine André | Schaerbeek | 29/09/12 |
| 60.45 | Géraldine Coulon | Dampicourt | 25/05/13 |
| 60.61 | Ingrid Cecchi | Heysel, Bruxelles | 10/07/04 |
| 60.64 | Aude Lambot | Jambes, Namur | 05/09/99 |
| 60.78 | Amélie Cloquet | Braine-l'Alleud | 03/07/11 |
| 61.44 | Marie Stavart | Jambes, Namur | 16/05/15 |
| 61.71 | Ysaline De Breuck | Jambes, Namur | 30/04/16 |
| 62.41 | Clémence Colassin | Herve | 07/05/16 |
| 62.69 | Charlotte Verhoeven | Verviers | 23/05/15 |
| 62.83i | Emeline Nysten | Gent | 26/01/08 |
| 62.97 | Elise Bourgois | Kessel-Lo | 17/05/15 |
| 63.23 | Shannon Heenan | Forest | 23/09/12 |
| 63.51 | Céline Ninane | Jambes, Namur | 23/08/13 |
| 63.52 | Valérie Depaue | Dilbeek | 03/10/87 |
| 63.90 | Tiphaine Carlier | Louvain-la-Neuve | 27/08/11 |
| 64.84 | Cécile Jamart | Forest | 25/08/02 |



Margaux Etongo Eboule

| | | | |
|-------|------------------|-------------------|----------|
| 64.9m | Christine Depaue | | -/-/85 |
| 65.10 | Mailys Franic | Herve | 07/05/11 |
| 65.27 | Esther Rombaux | Forest | 12/05/07 |
| 65.37 | Odile Joblin | Heysel, Bruxelles | 18/08/13 |
| 65.43 | Marion Forêt | Perwez | 25/04/15 |

Séniiores

| | | | |
|-------|------------------------|-------------------|----------|
| 56.73 | Véronique Trussart | Heysel, Bruxelles | 17/08/14 |
| 56.76 | Stéphanie Noël | Heysel, Bruxelles | 11/07/04 |
| 59.09 | Florence Gathon | Naimette, Liège | 26/06/09 |
| 59.67 | Séverine André | Schaerbeek | 29/09/12 |
| 60.61 | Ingrid Cecchi | Heysel, Bruxelles | 10/07/04 |
| 60.75 | Aude Lambot | Heysel, Bruxelles | 10/07/04 |
| 60.78 | Amélie Cloquet | Braine-l'Alleud | 03/07/11 |
| 66.49 | Tiphaine Carlier | Nivelles | 27/04/13 |
| 67.8m | Elisabeth Van Overbeke | Louvain-la-Neuve | 25/04/93 |
| 68.36 | Louise Deldicque | Louvain-la-Neuve | 25/04/01 |
| 68.78 | Cécile Marrison | Louvain-la-Neuve | 28/04/02 |
| 69.2m | Christine Depaue | Salzinnes, Namur | 02/05/87 |
| 70.71 | Louise Themelin | Jambes, Namur | 01/05/08 |
| 76.9m | Dominique Barthe | Rixensart | -/-/84 |

Juniors

| | | | |
|--------|------------------------|------------------|----------|
| 57.78 | Véronique Trussart | Herve | 21/05/11 |
| 60.64 | Aude Lambot | Jambes, Namur | 05/09/99 |
| 60.87 | Ingrid Cecchi | Jambes, Namur | 27/06/01 |
| 61.44 | Marie Stavart | Jambes, Namur | 16/05/15 |
| 63.66i | Shannon Heenan | Gent | 24/01/15 |
| 63.90 | Tiphaine Carlier | Louvain-la-Neuve | 27/08/11 |
| 64.84 | Cécile Jamart | Forest | 25/08/02 |
| 64.9m | Christine Depaue | | -/-/85 |
| 65.51i | Emeline Nysten | Gent | 30/01/10 |
| 65.58 | Jessica Cordier | Louvain-la-Neuve | 25/04/01 |
| 65.8m | Elisabeth Van Overbeke | Châtelineau | 21/04/91 |
| 66.71 | Laure-Anne Minsart | Louvain-la-Neuve | 30/04/00 |
| 67.44 | Cécile Marrison | Louvain-la-Neuve | 27/09/97 |



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / DAMES

| | | | |
|-------|------------------|-------------|----------|
| 68.77 | Eglantine Nyssen | Nivelles | 08/05/10 |
| 70.6m | Sandra Wauthier | Châtelineau | 21/04/91 |

Scolaires

| | | | |
|--------------|--------------------------|----------------------|-----------------|
| 58.59 | Véronique Trussart | Spa | 01/05/09 |
| 60.66 | Géraldine Coulon | Naimette, Liège | 15/07/15 |
| 61.71 | Ysaline De Breuck | Jambes, Namur | 30/04/16 |
| 62.69 | Charlotte Verhoeven | Verviers | 23/05/15 |
| 62.80 | Marie Stavart | Braine-l'Alleud | 01/06/14 |
| 62.83i | Emeline Nysten | Gent | 26/01/08 |
| 62.84 | Ingrid Cecchi | Saint-Ghislain | 09/05/99 |
| 62.97 | Elise Bourgois | Kessel-Lo | 17/05/15 |
| 63.51 | Céline Ninane | Jambes, Namur | 23/08/13 |
| 63.8m | Valérie Depaue | Woluwé | 29/04/89 |
| 64.42 | Aude Lambot | Louvain-la-Neuve | 27/09/97 |
| 64.60 | Shannon Heenan | Dampicourt | 25/05/13 |
| 65.10 | Maïlys Francic | Herve | 07/05/11 |
| 65.27 | Esther Rombaux | Forest | 12/05/07 |
| 65.37 | Odile Joblin | Heysel, Bruxelles | 18/08/13 |

Cadettes

| | | | |
|--------------|--------------------------|------------------|-----------------|
| 59.41 | Sophie Poukens | Tessenderlo | 05/09/04 |
| 60.45 | Géraldine Coulon | Dampicourt | 25/05/13 |
| 62.41 | Clémence Colassin | Herve | 07/05/16 |
| 63.23 | Shannon Heenan | Forest | 23/09/12 |
| 63.43 | Véronique Trussart | Louvain-la-Neuve | 25/06/06 |
| 63.52 | Valérie Depaue | Dilbeek | 03/10/87 |
| 64.63 | Emeline Nysten | Jambes, Namur | 19/05/07 |
| 65.04 | Marie Stavart | Nivelles | 28/05/11 |
| 65.07 | Ingrid Cecchi | Nivelles | 01/07/98 |
| 65.49 | Charlotte Verhoeven | Rixensart | 20/08/14 |
| 66.28 | Yewbdar Denys | Braine-l'Alleud | 27/06/10 |
| 67.28 | Laure-Anne Minsart | Nivelles | 25/06/97 |
| 67.31 | Morgane Demey | Forest | 23/09/12 |
| 67.32 | Esther Rombaux | Verviers | 13/05/06 |
| 67.4m | Aude Lambot | Eupen | 07/05/95 |

W35

| | | | |
|--------|--------------------|-----------|----------|
| 65.97i | Isabelle Vermeulen | Gent | 25/01/03 |
| 75.74 | Véronique Detry | Forest | 08/06/14 |
| 82.06 | Sophie Van Der Aa | Rixensart | 21/06/15 |

W40

| | | | |
|--------------|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| 77.43 | Véronique Detry | Rixensart | 21/06/15 |
| 77.85 | Sylvie Moriamé | Forest | 08/06/08 |
| 81.03 | Florence Vanderheyde | Herve | 05/06/16 |
| 82.99 | Annelise Escarmelle | Verviers | 09/06/13 |
| 86.09 | Anne-Marie Legros | Naimette, Liège | 06/10/02 |
| 86.69 | Karine Legrand | Naimette, Liège | 10/06/06 |

W45

| | | | |
|--------|--------------------|----------|----------|
| 70.64i | Isabelle Vermeulen | Gent | 18/03/11 |
| 75.98 | Brigitte Bongartz | Nivelles | 24/04/04 |
| 87.45 | Karine Legrand | Verviers | 14/06/09 |

W50

| | | | |
|-------|------------------|----------|----------|
| 90.20 | Benjamine Libert | Verviers | 06/06/10 |
|-------|------------------|----------|----------|

W55

| | | | |
|-------|-------------------|----------------|----------|
| 88.06 | Louise Winderickx | Saint-Ghislain | 27/06/93 |
|-------|-------------------|----------------|----------|

800 M

Toutes catégories

| | | | |
|-----------------|--------------------------|------------------|-----------------|
| 2.16.35 | Véronique Trussart | Ieper | 14/07/13 |
| 2.17.09 | Ingrid Cecchi | Obourg | 06/05/01 |
| 2.20.90 | Stéphanie Noël | Verviers | 15/08/00 |
| 2.24.40 | Géraldine Coulon | Heusden-Zolder | 23/08/15 |
| 2.25.53 | Yewbdar Denys | Anderlecht | 31/10/10 |
| 2.25.99 | Céline Mahée | Braine-l'Alleud | 14/05/11 |
| 2.27.21 | Elise Antoine | Dampicourt | 10/05/14 |
| 2.27.52 | Marie Stavart | Braine-l'Alleud | 11/05/13 |
| 2.28.01 | An Adriaenssen | Louvain-la-Neuve | 31/08/05 |
| 2.28.13 | Charlotte Verhoeven | Nivelles | 27/04/13 |
| 2.28.60 | Aude Lambot | Naimette, Liège | 10/10/99 |
| 2.29.7m | Christine Depaue | | -/-/84 |
| 2.29.8m | Agnès Depaue | Salzennes, Namur | 18/08/84 |
| 2.30.10 | Stéphanie De Beusscher | La Louvière | 19/04/96 |
| 2.30.57 | Clémence Colassin | Perwez | 28/05/16 |
| 2.31.04 | Camille Richard | Naimette, Liège | 23/05/09 |
| 2.31.19i | Louise Florizoone | Gent | 16/01/16 |
| 2.32.34 | Valérie Depaue | | -/-/87 |
| 2.32.8m | Sophie Zubiolo | | -/-/91 |
| 2.33.09 | Laure Vandenhoeck | Naimette, Liège | 30/04/05 |
| 2.33.26 | Louise Deldicque | Obourg | 06/05/01 |
| 2.33.72 | Marion Forêt | Nivelles | 21/05/16 |
| 2.34.28 | Evy Depierreux | | -/-/90 |
| 2.34.52 | Mathilde Goffin | Nivelles | 11/05/96 |
| 2.35.04 | Emilie Christophe | Dampicourt | 01/05/02 |

Séniiores

| | | | |
|-----------------|--------------------------|-------------------|-----------------|
| 2.16.35 | Véronique Trussart | Ieper | 14/07/13 |
| 2.20.90 | Stéphanie Noël | Verviers | 15/08/00 |
| 2.25.99 | Céline Mahée | Braine-l'Alleud | 14/05/11 |
| 2.31.19i | Louise Florizoone | Gent | 16/01/16 |
| 2.33.26 | Louise Deldicque | Obourg | 06/05/01 |
| 2.35.63 | Caroline Lahaye | Izegem | 28/08/05 |
| 2.36.5m | C. Poncelet | Châtelineau | 21/04/91 |
| 2.39.6m | Dominique Barthe | Nivelles | 04/05/88 |
| 2.41.16 | Séverine André | Heysel, Bruxelles | 04/05/13 |
| 2.42.8m | Christine Depaue | Louvain-la-Neuve | 30/04/88 |
| 2.53.4m | Aline Debecker | Arlon | 08/05/94 |
| 2.53.79 | Cécile Jamart | Verviers | 13/05/06 |
| 2.56.3m | Marie-Pierre Lewalle | Louvain-la-Neuve | 08/06/81 |



Juniors

| | | | |
|-----------------|-------------------------|------------------|-----------------|
| 2.17.09 | Ingrid Cecchi | Obourg | 06/05/01 |
| 2.24.52 | Géraldine Coulon | Herentals | 29/05/16 |
| 2.27.06 | Yewbdar Denys | Hannut | 28/09/14 |
| 2.27.69 | Véronique Trussart | Schaerbeek | 25/09/11 |
| 2.28.60 | Aude Lambot | Naimette, Liège | 10/10/99 |
| 2.28.81i | Marie Stavart | Gent | 07/02/16 |
| 2.30.9m | Christine Depaue | Louvain-la-Neuve | 17/04/85 |
| 2.32.8m | Sophie Zubiolo | | -/-/91 |
| 2.33.72 | Marion Forêt | Nivelles | 21/05/16 |
| 2.35.96i | Cécile Jamart | Gent | 03/02/02 |
| 2.36.0m | Jennifer Brasseur | Bertrix | 16/05/09 |
| 2.36.62 | Stéphanie De Beusscher | Woluwé | 10/05/98 |
| 2.37.94 | Marie Bruyère | Nivelles | 23/04/05 |
| 2.41.24 | Hélène Forêt | Louvain-la-Neuve | 27/06/12 |
| 2.41.65 | Eglantine Nyssen | Forest | 24/04/10 |

Scolaires

| | | | |
|----------------|----------------------------|------------------|-----------------|
| 2.19.58 | Ingrid Cecchi | Tessenderlo | 27/09/00 |
| 2.24.40 | Géraldine Coulon | Heusden-Zolder | 23/08/15 |
| 2.26.80i | Véronique Trussart | Gent | 15/02/09 |
| 2.27.21 | Elise Antoine | Dampicourt | 10/05/14 |
| 2.27.52 | Marie Stavart | Braine-l'Alleud | 11/05/13 |
| 2.28.01 | An Adriaenssen | Louvain-la-Neuve | 31/08/05 |
| 2.29.52 | Yewbdar Denys | Naimette, Liège | 03/06/12 |
| 2.29.68 | Charlotte Verhoeven | Woluwé | 10/09/16 |
| 2.29.7m | Christine Depaue | | -/-/84 |
| 2.29.8m | Agnès Depaue | Salzennes, Namur | 18/08/84 |
| 2.30.10 | Stéphanie De Beusscher | La Louvière | 19/04/96 |
| 2.31.04 | Camille Richard | Naimette, Liège | 23/05/09 |
| 2.33.09 | Laure Vandenhoeck | Naimette, Liège | 30/04/05 |
| 2.34.06 | Marion Forêt | Herve | 02/05/15 |
| 2.34.28 | Evy Depierreux | | -/-/90 |

Cadettes

| | | | |
|----------------|--------------------------|-------------------|-----------------|
| 2.25.53 | Yewbdar Denys | Anderlecht | 31/10/10 |
| 2.27.98 | Ingrid Cecchi | Forest | 12/09/98 |
| 2.28.13 | Charlotte Verhoeven | Nivelles | 27/04/13 |
| 2.30.36 | Elise Antoine | Dampicourt | 25/05/13 |
| 2.30.57 | Clémence Colassin | Perwez | 28/05/16 |
| 2.32.34 | Valérie Depaue | | -/-/87 |
| 2.32.61 | Géraldine Coulon | Heysel, Bruxelles | 30/06/13 |
| 2.32.9m | Camille Richard | Tournai | 10/05/08 |
| 2.33.57 | Véronique Trussart | Schaerbeek | 30/09/07 |
| 2.33.73 | Laure Vandenhoeck | Woluwé | 09/05/04 |
| 2.34.00 | Agnès Depaue | | -/-/83 |
| 2.35.1m | Evy Depierreux | | -/-/89 |
| 2.35.18 | Marie Stavart | Herve | 07/05/11 |
| 2.35.73 | Emma Descamps | Andenne | 13/09/15 |
| 2.36.39 | Emilie Christophe | Jambes, Namur | 30/06/00 |

W35

| | | | |
|---------|-----------------|------------------|----------|
| 2.57.9m | Monique Baudoin | Salzennes, Namur | 02/05/87 |
|---------|-----------------|------------------|----------|

W40

| | | | |
|----------------|------------------------|------------------|-----------------|
| 2.59.25 | Véronique Detry | Herve | 05/06/16 |
| 2.59.7m | Anne Igosse | Barvaux | 16/05/93 |
| 3.02.3m | Marie-Claude Willemart | Arlon | 08/05/94 |
| 3.11.10 | Anne-Marie Legros | Verviers | 06/06/04 |
| 3.13.6m | Christiane Michils | Louvain-la-Neuve | 08/06/87 |
| 3.24.14 | Florence Vanderheyde | Perwez | 03/04/15 |
| 3.36.52 | Karine Legrand | Forest | 08/06/08 |

W45

| | | | |
|---------|-------------------|------------------|----------|
| 3.14.68 | Brigitte Bongartz | Schaerbeek | 06/04/03 |
| 3.17.70 | Anne-Marie Legros | Naimette, Liège | 10/06/06 |
| 3.33.44 | Karine Legrand | Louvain-la-Neuve | 26/04/09 |

W50

| | | | |
|---------|-------------------|---------|----------|
| 3.53.24 | Jocelyne Burnotte | Bertrix | 19/09/09 |
|---------|-------------------|---------|----------|

I.1000 M

Toutes catégories

| | | | |
|---------|---------------------|------------------|----------|
| 3.05.53 | Ingrid Cecchi | Tessenderlo | 28/06/00 |
| 3.11.97 | Elise Antoine | Dilbeek | 23/07/14 |
| 3.17.35 | Charlotte Verhoeven | Braine-l'Alleud | 29/09/13 |
| 3.17.7m | Géraldine Coulon | Rouen, France | 24/06/12 |
| 3.21.1m | Christine Depaue | Nivelles | -/-/83 |
| 3.25.0m | Mathilde Goffin | Louvain-la-Neuve | 12/04/95 |
| 3.25.87 | Laure Vandenhoeck | Verviers | 28/08/04 |
| 3.26.0m | Valérie Depaue | | -/-/87 |
| 3.26.48 | Marie Stavart | Rouen, France | 26/06/11 |
| 3.29.3m | Evy Depierreux | | -/-/90 |
| 3.30.0m | Agnès Depaue | | -/-/85 |
| 3.32.10 | Marie Bruyère | Nivelles | 21/06/03 |
| 3.33.49 | Laure-Anne Minsart | Louvain-la-Neuve | 20/10/96 |
| 3.36.3m | Marine Coppens | Rouen, France | 23/06/13 |
| 3.37.8m | Fiona Ollevier | Rouen, France | 23/06/13 |

Juniors

| | | | |
|----------|---------------|------|----------|
| 3.05.73i | Ingrid Cecchi | Gent | 03/03/01 |
|----------|---------------|------|----------|

Scolaires

| | | | |
|---------|--------------------|--------------------|----------|
| 3.05.53 | Ingrid Cecchi | Tessenderlo | 28/06/00 |
| 3.11.97 | Elise Antoine | Dilbeek | 23/07/14 |
| 3.21.1m | Christine Depaue | Nivelles | -/-/83 |
| 3.29.3m | Evy Depierreux | | -/-/90 |
| 3.30.0m | Agnès Depaue | | -/-/85 |
| 3.32.10 | Marie Bruyère | Nivelles | 21/06/03 |
| 3.39.10 | Emilie Christophe | St-J d'Angély, Fr. | 06/04/02 |
| 3.39.56 | Adrienne Sallets | St-J d'Angély, Fr. | 06/04/02 |
| 3.46.45 | Lisa Vanden Bulcke | Braine-l'Alleud | 29/09/13 |
| 3.48.89 | Aurélien Caron | Verviers | 28/08/04 |



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / DAMES

Cadettes

| | | | |
|---------|---------------------|------------------|----------|
| 3.17.35 | Charlotte Verhoeven | Braine-l'Alleud | 29/09/13 |
| 3.17.59 | Ingrid Cecchi | Rixensart | 04/10/98 |
| 3.17.7m | Géraldine Coulon | Rouen, Fr. | 24/06/12 |
| 3.21.02 | Elise Antoine | Braine-l'Alleud | 29/09/13 |
| 3.25.0m | Mathilde Goffin | Louvain-la-Neuve | 12/04/95 |
| 3.25.87 | Laure Vandenhoeck | Verviers | 28/08/04 |
| 3.26.0m | Valérie Depaue | | -/-/87 |
| 3.26.48 | Marie Stavart | Rouen, Fr. | 26/06/11 |
| 3.33.49 | Laure-Anne Minsart | Louvain-la-Neuve | 20/10/96 |
| 3.33.7m | Agnès Depaue | Nivelles | -/-/83 |

W40

| | | | |
|---------|--------------------|----------|--------|
| 4.28.9m | Christiane Michils | Waterloo | -/-/87 |
|---------|--------------------|----------|--------|

I.500 M

Toutes catégories

| | | | |
|---------|---------------------|------------------|----------|
| 4.55.09 | An Adriaenssen | Oordegem | 02/07/05 |
| 4.56.48 | Yewbdar Denys | Dampicourt | 10/05/14 |
| 4.58.6m | Louise Deldicque | Tournai | 10/05/08 |
| 5.02.14 | Ingrid Cecchi | Louvain-la-Neuve | 30/06/02 |
| 5.03.1m | Evy Depierreux | Poissy, France | 13/10/90 |
| 5.03.39 | Céline Mahée | Herve | 21/05/11 |
| 5.08.02 | Charlotte Verhoeven | Dampicourt | 25/05/13 |
| 5.09.45 | Elise Antoine | Merksem | 23/08/14 |
| 5.13.71 | Agnès Depaue | Boitsfort | -/-/84 |



Manon Roelandts

| | | | |
|---------|------------------------|------------------|----------|
| 5.17.64 | Alexandra Tondeur | Verviers | 13/05/06 |
| 5.19.59 | Sophie Bodson | Obourg | 13/05/00 |
| 5.21.69 | Christine Depaue | | -/-/83 |
| 5.22.14 | Mathilde Goffin | Tournai | 05/05/96 |
| 5.22.44 | Emma Descamps | Perwez | 25/04/15 |
| 5.22.54 | Aude Verheggen | Saint-Ghislain | 07/05/00 |
| 5.22.57 | Adrienne Sallets | Ninove | 02/07/03 |
| 5.24.13 | Margot Chavée | Naimette, Liège | 23/05/09 |
| 5.24.50 | Emilie Christophe | Louvain-la-Neuve | 28/04/02 |
| 5.25.6m | Stéphanie De Beusscher | Louvain-la-Neuve | 08/10/95 |
| 5.25.99 | Marie Bruyère | Dampicourt | 04/05/03 |
| 5.27.8m | Sophie Zubiolo | Châtelineau | 21/04/91 |
| 5.27.9m | Emily Devick | Châtelineau | 21/04/91 |
| 5.28.68 | Géraldine Bauwin | Jambes, Namur | 21/05/98 |
| 5.30.15 | Manon Roelandts | Verviers | 23/05/15 |
| 5.30.9m | Séverine Martin | Louvain-la-Neuve | 08/10/95 |

Séniiores

| | | | |
|---------|------------------|------------------|----------|
| 4.58.6m | Louise Deldicque | Tournai | 10/05/08 |
| 5.03.39 | Céline Mahée | Herve | 21/05/11 |
| 5.31.50 | Séverine André | Schaerbeek | 30/09/12 |
| 5.48.2m | Dominique Barthe | Louvain-la-Neuve | 20/04/87 |
| 5.52.3m | Aline Debecker | Arlon | 08/05/94 |
| 6.31.14 | Séverine Martin | Louvain-la-Neuve | 30/04/00 |

Juniiores

| | | | |
|----------------|----------------------|----------------------|-----------------|
| 4.56.48 | Yewbdar Denys | Dampicourt | 10/05/14 |
| 5.02.14 | Ingrid Cecchi | Louvain-la-Neuve | 30/06/02 |
| 5.11.53 | Evy Depierreux | | -/-/92 |
| 5.17.64 | Alexandra Tondeur | Verviers | 13/05/06 |
| 5.27.8m | Sophie Zubiolo | Châtelineau | 21/04/91 |
| 5.27.99 | Adrienne Sallets | Woluwé | 09/05/04 |
| 5.29.04 | Marie Bruyère | Nivelles | 29/05/04 |
| 5.43.5m | Aude Verheggen | Obourg | 06/05/01 |
| 5.49.98 | Elise Antoine | Jambes, Namur | 01/05/16 |
| 5.55.50 | Séverine Martin | Woluwé | 10/05/98 |
| 6.03.01 | Sarah Buissin | Verviers | 14/05/16 |
| 6.08.3m | Gwendoline Hustinx | Barvaux | 16/05/93 |
| 6.12.0m | Soëli Brabant | Eupen | 07/05/95 |
| 6.17.9m | Katia Louagie | Rixensart | -/-/84 |

Scolaires

| | | | |
|---------|-------------------|------------------|----------|
| 4.55.09 | An Adriaenssen | Oordegem | 02/07/05 |
| 5.00.95 | Yewbdar Denys | Jambes, Namur | 09/07/11 |
| 5.03.1m | Evy Depierreux | Poissy, France | 13/10/90 |
| 5.07.15 | Ingrid Cecchi | Jambes, Namur | 01/10/00 |
| 5.09.45 | Elise Antoine | Merksem | 23/08/14 |
| 5.13.71 | Agnès Depaue | Boitsfort | -/-/84 |
| 5.19.59 | Sophie Bodson | Obourg | 13/05/00 |
| 5.21.69 | Christine Depaue | | -/-/83 |
| 5.22.14 | Mathilde Goffin | Tournai | 05/05/96 |
| 5.22.54 | Aude Verheggen | Saint-Ghislain | 07/05/00 |
| 5.22.57 | Adrienne Sallets | Ninove | 02/07/03 |
| 5.24.50 | Emilie Christophe | Louvain-la-Neuve | 28/04/02 |
| 5.25.99 | Marie Bruyère | Dampicourt | 04/05/03 |



| | | | |
|---------|------------------|----------------|----------|
| 5.27.9m | Emily Devick | Châtelineau | 21/04/91 |
| 5.32.24 | Géraldine Bauwin | Saint-Ghislain | 09/05/99 |

Cadettes

| | | | |
|----------|------------------------|------------------|----------|
| 4.58.81 | Yewbdar Denys | Oordegem | 05/09/10 |
| 5.08.02 | Charlotte Verhoeven | Dampicourt | 25/05/13 |
| 5.19.67 | Elise Antoine | Naimette, Liège | 13/09/13 |
| 5.22.44 | Emma Descamps | Perwez | 25/04/15 |
| 5.23.4m | Agnès Depaue | Boitsfort | -/-/83 |
| 5.24.13 | Margot Chavée | Naimette, Liège | 23/05/09 |
| 5.25.57i | Mathilde Goffin | Gent | 07/01/95 |
| 5.25.6m | Stéphanie De Beusscher | Louvain-la-Neuve | 08/10/95 |
| 5.28.3m | Evy Depierreux | Woluwé | 29/04/89 |
| 5.28.68 | Géraldine Bauwin | Jambes, Namur | 21/05/98 |
| 5.29.34 | Emilie Christophe | Obourg | 13/05/00 |
| 5.29.57 | Adrienne Sallets | Forest | 24/05/01 |
| 5.30.15 | Manon Roelandts | Verviers | 23/05/15 |
| 5.30.9m | Séverine Martin | Louvain-la-Neuve | 08/10/95 |
| 5.31.48 | Marine Sillien | Rixensart | 04/10/15 |

W35

| | | | |
|---------|--------------|------------------|----------|
| 6.00.2m | Nadine Mawet | Salzennes, Namur | 02/05/87 |
| 7.09.02 | Annie Blockx | Nivelles | 28/05/05 |

W40

| | | | |
|---------|--------------------|----------|----------|
| 6.02.2m | Anne Igosse | Barvaux | 16/05/93 |
| 6.54.5m | Christiane Michils | | -/-/87 |
| 7.21.55 | Nicole Vast | Nivelles | 24/05/03 |

MILE

Toutes catégories

| | | | |
|---------|------------------|------------------|----------|
| 5.23.29 | Yewbdar Denys | Kessel-Lo | 09/08/14 |
| 5.27.9m | Louise Deldicque | Louvain-la-Neuve | 21/06/08 |
| 6.04.15 | Manon Roelandts | Perwez | 16/10/15 |
| 6.09.54 | Géraldine Bauwin | Jambes, Namur | 20/08/99 |
| 6.23.79 | Aude Verheggen | Jambes, Namur | 27/06/01 |
| 6.25.24 | Elisa Vancolen | Perwez | 16/10/15 |
| 6.33.17 | Manon Grignard | Perwez | 16/10/15 |
| 6.42.53 | Alice Gillain | Nivelles | 30/09/11 |
| 7.23.38 | Véronique Detry | Perwez | 16/10/15 |
| 7.46.96 | Benjamine Libert | Louvain-la-Neuve | 25/06/06 |
| 8.23.1m | Karine Legrand | Louvain-la-Neuve | 21/06/08 |

Séniiores

| | | | |
|---------|------------------|------------------|----------|
| 5.27.9m | Louise Deldicque | Louvain-la-Neuve | 21/06/08 |
|---------|------------------|------------------|----------|

Juniiores

| | | | |
|---------|----------------|---------------|----------|
| 5.23.29 | Yewbdar Denys | Kessel-Lo | 09/08/14 |
| 6.23.79 | Aude Verheggen | Jambes, Namur | 27/06/01 |

Scolaires

| | | | |
|---------|------------------|-------------------|----------|
| 5.25.00 | Yewbdar Denys | Heysel, Bruxelles | 06/10/12 |
| 6.09.54 | Géraldine Bauwin | Jambes, Namur | 20/08/99 |
| 6.33.17 | Manon Grignard | Perwez | 16/10/15 |

Cadettes

| | | | |
|---------|-----------------|-----------------|----------|
| 5.34.49 | Yewbdar Denys | Braine-l'Alleud | 26/09/10 |
| 6.04.15 | Manon Roelandts | Perwez | 16/10/15 |
| 6.25.24 | Elisa Vancolen | Perwez | 16/10/15 |
| 6.42.53 | Alice Gillain | Nivelles | 30/09/11 |

W40

| | | | |
|---------|-----------------|------------------|----------|
| 7.23.38 | Véronique Detry | Perwez | 16/10/15 |
| 8.23.1m | Karine Legrand | Louvain-la-Neuve | 21/06/08 |

W45

| | | | |
|---------|------------------|------------------|----------|
| 7.46.96 | Benjamine Libert | Louvain-la-Neuve | 25/06/06 |
|---------|------------------|------------------|----------|

3.000 M

Toutes catégories

| | | | |
|----------|------------------------|----------------------|-----------------|
| 10.21.24 | Louise Deldicque | Boitsfort | 22/06/08 |
| 10.30.38 | Yewbdar Denys | Herve | 18/05/13 |
| 10.50.64 | Evy Depierreux | Merksem | 07/09/91 |
| 11.09.30 | Elise Antoine | Braine-l'Alleud | 24/05/14 |
| 11.15.21 | Céline Mahée | Louvain-la-Neuve | 29/06/11 |
| 11.19.78 | An Adriaenssen | Dampicourt | 01/10/05 |
| 11.38.11 | Ingrid Cecchi | Jambes, Namur | 30/06/00 |
| 11.47.65 | Géraldine Bauwin | Rixensart | 01/01/99 |
| 11.53.00 | Emily Devick | Boitsfort | 27/04/91 |
| 12.05.27 | Marine Sillien | Jambes, Namur | 30/04/16 |
| 12.05.38 | Adrienne Sallets | Forest | 05/10/03 |
| 12.09.2m | Emilie Christophe | Braine-l'Alleud | 21/09/02 |
| 12.10.78 | Marie Bruyère | La Rochelle, Fr. | 13/04/03 |
| 12.15.43 | Marion Forêt | Verviers | 14/05/16 |
| 12.16.2m | Dominique Barthe | Louvain-la-Neuve | 20/04/88 |
| 12.18.71 | Manon Roelandts | Herve | 07/05/16 |
| 12.21.07 | Jana Dvorakova | Herve | 08/05/05 |
| 12.27.85 | Véronique Trussart | Louvain-la-Neuve | 30/06/10 |
| 12.32.4m | Christine Depaue | | -/-/84 |
| 12.33.3m | Aude Verheggen | Oordegem | 16/04/01 |

Séniiores

| | | | |
|----------|-------------------|------------------|----------|
| 10.21.24 | Louise Deldicque | Boitsfort | 22/06/08 |
| 11.15.21 | Céline Mahée | Louvain-la-Neuve | 29/06/11 |
| 12.16.2m | Dominique Barthe | Louvain-la-Neuve | 20/04/88 |
| 12.17.88 | Marie Bruyère | Nivelles | 20/05/06 |
| 12.21.07 | Jana Dvorakova | Herve | 08/05/05 |
| 12.52.39 | Géraldine Bauwin | Dampicourt | 04/05/03 |
| 12.54.95 | Emilie Christophe | Verviers | 13/05/06 |
| 13.37.6m | Christine Depaue | Louvain-la-Neuve | 20/04/88 |
| 13.46.81 | Séverine André | Louvain-la-Neuve | 30/06/10 |



Juniors

| | | | |
|-----------------|---------------------|------------------|-----------------|
| 10.30.38 | Yewbdar Denys | Herve | 18/05/13 |
| 11.13.70 | Louise Deldicque | Jambes, Namur | 16/07/00 |
| 12.15.43 | Marion Forêt | Verviers | 14/05/16 |
| 12.17.88 | Adrienne Sallets | Naimette, Liège | 03/10/04 |
| 12.27.85 | Véronique Trussart | Louvain-la-Neuve | 30/06/10 |
| 12.30.11 | Géraldine Bauwin | Obourg | 06/05/01 |
| 12.33.3m | Aude Verheggen | Oordegem | 16/04/01 |
| 12.37.25 | Joëlle Brabant | La Louvière | 16/06/95 |
| 12.46.8m | Agnès Depaue | | -/-/86 |
| 12.57.0m | Sophie Zubiolo | | -/-/91 |

Scolaires

| | | | |
|-----------------|-----------------------|----------------------|-----------------|
| 10.43.09 | Yewbdar Denys | Herve | 12/05/12 |
| 10.50.64 | Evy Depierreux | Merksem | 07/09/91 |
| 11.09.30 | Elise Antoine | Braine-l'Alleud | 24/05/14 |
| 11.19.78 | An Adriaenssen | Dampicourt | 01/10/05 |
| 11.38.11 | Ingrid Cecchi | Jambes, Namur | 30/06/00 |
| 11.47.65 | Géraldine Bauwin | Rixensart | -/-/99 |
| 11.53.00 | Emily Devick | Boitsfort | 27/04/91 |
| 12.05.27 | Marine Sillien | Jambes, Namur | 30/04/16 |
| 12.05.38 | Adrienne Sallets | Forest | 05/10/03 |
| 12.09.2m | Emilie Christophe | Braine-l'Alleud | 21/09/02 |

W40

| | | | |
|----------|-------------|-------------|----------|
| 16.11.31 | Nicole Vast | La Louvière | 08/06/03 |
|----------|-------------|-------------|----------|

W45

| | | | |
|----------|------------------|----------|----------|
| 13.52.54 | Fabienne Garitte | Forest | 08/06/08 |
| 14.20.40 | Pascale Stas | Verviers | 06/06/10 |
| 17.05.43 | Nicole Vast | Verviers | 09/06/07 |

W50

| | | | |
|----------|--------------|------------|----------|
| 15.16.39 | Pascale Stas | Schaerbeek | 07/06/15 |
|----------|--------------|------------|----------|

5.000 M

Toutes catégories

| | | | |
|----------|--------------------|------------------|----------|
| 17.37.12 | Yewbdar Denys | Lier | 30/06/13 |
| 17.39.13 | Louise Deldicque | Naimette, Liège | 06/07/08 |
| 21.31.37 | Adrienne Sallets | Arlon | 29/05/04 |
| 21.40.1m | Emilie Christophe | Andenne | 08/08/03 |
| 22.20.11 | Jana Dvorakova | Louvain-la-Neuve | 31/08/05 |
| 23.28.85 | Anne Laure Celenza | Oordegem | 01/05/15 |
| 25.39.38 | Valérie Clissen | Louvain-la-Neuve | 31/08/05 |

Séniors

| | | | |
|----------|--------------------|------------------|----------|
| 17.39.13 | Louise Deldicque | Naimette, Liège | 06/07/08 |
| 22.20.11 | Jana Dvorakova | Louvain-la-Neuve | 31/08/05 |
| 23.01.01 | Emilie Christophe | Louvain-la-Neuve | 31/08/05 |
| 23.28.85 | Anne Laure Celenza | Oordegem | 01/05/15 |
| 25.39.38 | Valérie Clissen | Louvain-la-Neuve | 31/08/05 |

Juniors

| | | | |
|----------|-------------------|-----------------|----------|
| 17.37.12 | Yewbdar Denys | Lier | 30/06/13 |
| 18.52.03 | Louise Deldicque | Naimette, Liège | 02/09/00 |
| 21.31.37 | Adrienne Sallets | Arlon | 29/05/04 |
| 21.40.1m | Emilie Christophe | Andenne | 08/08/03 |

10.000 M

Toutes catégories

| | | | |
|----------|------------------|-----------------|----------|
| 36.08.23 | Louise Deldicque | Jambes, Namur | 02/07/08 |
| 38.51.68 | Yewbdar Denys | Naimette, Liège | 03/05/14 |

Séniors

| | | | |
|----------|------------------|---------------|----------|
| 36.08.23 | Louise Deldicque | Jambes, Namur | 02/07/08 |
|----------|------------------|---------------|----------|

Juniors

| | | | |
|----------|---------------|-----------------|----------|
| 38.51.68 | Yewbdar Denys | Naimette, Liège | 03/05/14 |
|----------|---------------|-----------------|----------|

80 M HAIES

Cadettes (0,762)

| | | | | |
|-------|------------|-----------------------|------------------|-----------------|
| 12.02 | -0,1 | Zoé Brahy | Oordegem | 25/08/11 |
| 12.75 | | Joy Ollevier | Rouen, Fr. | 26/06/11 |
| 12.78 | -0,6 | Géraldine Coulon | Herentals | 24/08/13 |
| 12.82 | 0,2 | Odile Joblin | Gent | 26/08/12 |
| 12.89 | -0,3 | Caroline Lahaye | Spa | 24/05/99 |
| 13.03 | 1,6 | Florine Croquet | Lier | 30/06/13 |
| 13.20 | 0,1 | Cécile Jamart | Spa | 24/05/99 |
| 13.25 | -1,3 | Véronique Trussart | Schaerbeek | 29/09/07 |
| 13.36 | -0,8 | Fanny Savary | Ninove | 14/06/13 |
| 13.38 | 1,1 | Astrida Rotsaert | Oordegem | 11/09/99 |
| | 1,0 | Astrid Pirotte | Herve | 07/05/16 |
| 13.41 | 0,0 | Shannon Heenan | Louvain-la-Neuve | 27/06/12 |
| 13.42 | -1,3 | Alicia Chevalier | Spa | 17/05/08 |
| 13.76 | 0,4 | Manon Six | Herve | 07/05/16 |
| 13.97 | -0,4 | Emeline Nysten | Edegem | 10/08/07 |

100 M HAIES

Toutes catégories (0,838)

| | | | | |
|--------------|------------|-------------------------|--------------------------|-----------------|
| 14.16 | -0,1 | Zoé Brahy | Mouscron | 01/07/15 |
| 14.49 | 1,5 | Caroline Lahaye | Herve | 11/09/04 |
| 14.58 | 0,7 | Véronique Trussart | Braine-l'Alleud | 01/06/14 |
| 14.93 | 1,7 | Géraldine Coulon | Heysel, Bruxelles | 19/06/16 |
| 15.75 | -1,0 | Odile Joblin | Gentbrugge | 08/08/15 |
| 16.16 | -0,1 | Alicia Chevalier | Louvain-la-Neuve | 26/06/13 |
| 16.39 | 2,0 | Marie Stavart | Schaerbeek | 26/09/15 |
| 16.67 | 0,4 | Lorella Barzotto | Herve | 18/05/13 |
| 17.11 | 1,1 | Cécile Jamart | Herentals | 25/05/02 |



| | | | |
|------------|------------------------|------------------|----------|
| 17.0m | Sophie De Brouwer | Châtelineau | 21/04/91 |
| 17.0m | Sophie Zubiolo | | -/-/94 |
| 17.71 | Jacqueline Schulte | Heverlee, Leuven | 01/05/03 |
| 17.76 | Elisabeth Van Overbeke | Tournai | 05/05/91 |
| 17.80 -0,6 | Emeline Nysten | Herve | 21/05/11 |
| 17.88 0,9 | Stéphanie Noël | Louvain-la-Neuve | 20/04/02 |
| 18.00 0,5 | Louise Themelin | Jambes, Namur | 18/04/09 |
| 18.15 0,0 | Séverine André | Schaerbeek | 30/09/12 |
| 18.2m | Sophie Cauderlier | Châtelineau | 21/04/91 |
| 18.51 -2,4 | Isabelle Vermeulen | Dampicourt | 04/05/03 |
| 19.19 -0,1 | Elisa Barzotto | Louvain-la-Neuve | 26/06/13 |

Sénières (0,838)

| | | | |
|------------|--------------------|------------------|----------|
| 14.49 1,5 | Caroline Lahaye | Herve | 11/09/04 |
| 14.58 0,7 | Véronique Trussart | Braine-l'Alleud | 01/06/14 |
| 16.16 -0,1 | Alicia Chevalier | Louvain-la-Neuve | 26/06/13 |
| 17.0m | Sophie Zubiolo | | -/-/94 |
| 17.66 | Cécile Jamart | Woluwé | 09/05/04 |
| 17.71 | Jacqueline Schulte | Heverlee, Leuven | 01/05/03 |
| 17.88 0,9 | Stéphanie Noël | Louvain-la-Neuve | 20/04/02 |
| 18.00 0,5 | Louise Themelin | Jambes, Namur | 18/04/09 |
| 18.15 0,0 | Séverine André | Schaerbeek | 30/09/12 |
| 18.76 | Isabelle Vermeulen | Saint-Ghislain | 07/05/00 |
| 18.79 -1,3 | Emeline Nysten | Nivelles | 19/05/12 |
| 18.9m -0,5 | Sophie Cauderlier | Louvain-la-Neuve | 25/04/93 |
| 19.19 -0,1 | Elisa Barzotto | Louvain-la-Neuve | 26/06/13 |

Junières (0,838)

| | | | |
|------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------|
| 14.16 -0,1 | Zoé Brahy | Mouscron | 01/07/15 |
| 14.93 1,7 | Géraldine Coulon | Heysel, Bruxelles | 19/06/16 |
| 15.52 0,4 | Véronique Trussart | Schaerbeek | 24/09/11 |
| 15.55 0,0 | Caroline Lahaye | Charleroi | 21/09/02 |
| 15.75 -1,0 | Odile Joblin | Gentbrugge | 08/08/15 |
| 16.39 2,0 | Marie Stavart | Schaerbeek | 26/09/15 |
| 16.67 0,4 | Lorella Barzotto | Herve | 18/05/13 |
| 17.11 1,1 | Cécile Jamart | Herentals | 25/05/02 |
| 17.0m | Sophie De Brouwer | Châtelineau | 21/04/91 |
| 17.24 0,7 | Alicia Chevalier | Louvain-la-Neuve | 27/06/12 |
| 17.76 | Elisabeth Van Overbeke | Tournai | 05/05/91 |
| 17.80 -0,6 | Emeline Nysten | Herve | 21/05/11 |
| 17.92 | Sophie Zubiolo | | -/-/92 |
| 18.2m | Sophie Cauderlier | Châtelineau | 21/04/91 |
| 19.20 -1,4 | Elisa Barzotto | Nivelles | 29/04/12 |

Scolaires (0,762)

| | | | |
|------------|--------------------|-------------------|----------|
| 14.12 0,0 | Zoé Brahy | Lier | 30/06/13 |
| 14.82 1,6 | Odile Joblin | Braine-l'Alleud | 24/05/14 |
| 15.57 -0,5 | Géraldine Coulon | Heysel, Bruxelles | 28/06/14 |
| 15.70 -0,5 | Marie Stavart | Heysel, Bruxelles | 28/06/14 |
| 15.77 -0,6 | Véronique Trussart | Louvain-la-Neuve | 26/04/09 |
| 16.20 1,1 | Cécile Jamart | Forest | 19/05/01 |
| 16.38 0,0 | Camille Demolder | Nivelles | 01/05/10 |
| 16.67 | Sophie De Brouwer | Saint-Ghislain | 04/06/90 |
| 16.70 1,2 | Lorella Barzotto | Oordegem | 02/09/12 |
| 16.73 0,5 | Florine Croquet | Oordegem | 31/08/14 |
| 17.33 0,7 | Shannon Heenan | Lier | 21/06/14 |



Marie Stavart

| | | | |
|------------|------------------------|---------------|----------|
| 17.57 -1,1 | Emeline Nysten | Jambes, Namur | 16/08/08 |
| 17.7m | Elisabeth Van Overbeke | | -/-/90 |
| 18.36 0,0 | Louise Themelin | Schaerbeek | 25/09/04 |
| 18.2m | Sophie Cauderlier | | -/-/90 |

300 M HAIES

Cadettes (0,762)

| | | | |
|--------------|-----------------------|----------------------|-----------------|
| 48.96 | Emeline Nysten | Oordegem | 02/08/07 |
| 49.40 | Shannon Heenan | Herve | 26/05/12 |
| 50.06 | Astrid Pirotte | Rixensart | 23/04/16 |
| 51.10 | Fanny Savary | Dampicourt | 25/05/13 |
| 51.87 | Sandrine Spletinckx | Verviers | 26/04/08 |
| 52.04 | Astrida Rotsaert | Spa | 24/05/99 |
| 52.23 | Lorella Barzotto | Nivelles | 01/05/10 |
| 52.78 | Emilie Kersten | Louvain-la-Neuve | 20/05/01 |
| 53.15 | Laure-Anne Minsart | Woluwé | 08/05/97 |
| 53.27 | Marie Merch | Louvain-la-Neuve | 02/05/04 |
| 53.49 | Merel Tange | Jambes, Namur | 30/04/16 |
| 54.06 | Florine Croquet | Nivelles | 27/04/13 |
| 55.26 | Catherine Fonsny | Forest | 28/05/95 |
| 55.27 | Mathilde Goffin | Forest | 28/05/95 |
| 55.44 | Amélie Steenput | Verviers | 30/08/03 |



400 M HAIES

Toutes catégories (0,762)

| | | | |
|--------------|------------------------|----------------------|-----------------|
| 60.78 | Véronique Trussart | Heysel, Bruxelles | 27/07/14 |
| 65.55 | Stéphanie Noël | Burcht | 01/08/04 |
| 70.04 | Céline Ninane | Mouscron | 31/08/13 |
| 70.47 | Cécile Jamart | Heverlee, Leuven | 18/05/02 |
| 70.75 | Emeline Nysten | Louvain-la-Neuve | 23/08/08 |
| 71.18 | Isabelle Vermeulen | Jambes, Namur | 16/07/00 |
| 71.42 | Shannon Heenan | Mouscron | 03/07/14 |
| 73.14 | Fanny Savary | Verviers | 23/05/15 |
| 74.19 | Laure-Anne Minsart | Forest | 23/10/99 |
| 74.87 | Manon Roelandts | Jambes, Namur | 30/04/16 |
| 75.22 | Lorella Barzotto | Herve | 07/05/11 |
| 76.58 | Adrienne Sallets | Verviers | 30/08/03 |
| 78.61 | Camille Bousez | Naimette, Liège | 02/10/04 |
| 80.07 | Madeline Willems | Perwez | 23/08/15 |
| 81.52 | Géraldine Bauwin | Herve | 15/05/99 |
| 82.71 | Marie Merch | Naimette, Liège | 30/04/05 |
| 84.03 | Elisa Barzotto | Nivelles | 01/05/10 |

Sénières (0,762)

| | | | |
|-------|--------------------|-------------------|----------|
| 60.78 | Véronique Trussart | Heysel, Bruxelles | 27/07/14 |
| 65.55 | Stéphanie Noël | Burcht | 01/08/04 |
| 71.18 | Isabelle Vermeulen | Jambes, Namur | 16/07/00 |
| 78.83 | Emeline Nysten | Kessel-Lo | 09/05/15 |
| 80.07 | Madeline Willems | Perwez | 23/08/15 |

Junières (0,762)

| | | | |
|--------------|---------------------|------------------|-----------------|
| 70.47 | Cécile Jamart | Heverlee, Leuven | 18/05/02 |
| 74.00 | Emeline Nysten | Naimette, Liège | 22/05/10 |
| 74.92 | Fanny Savary | Nivelles | 21/05/16 |

Scolaires (0,762)

| | | | |
|--------------|------------------------|----------------------|-----------------|
| 70.04 | Céline Ninane | Mouscron | 31/08/13 |
| 70.75 | Cécile Jamart | Louvain-la-Neuve | 20/05/01 |
| | Emeline Nysten | Louvain-la-Neuve | 23/08/08 |
| 71.42 | Shannon Heenan | Mouscron | 03/07/14 |
| 73.14 | Fanny Savary | Verviers | 23/05/15 |
| 74.19 | Laure-Anne Minsart | Forest | 23/10/99 |
| 74.87 | Manon Roelandts | Jambes, Namur | 30/04/16 |
| 75.22 | Lorella Barzotto | Herve | 07/05/11 |
| 76.58 | Adrienne Sallets | Verviers | 30/08/03 |
| 78.61 | Camille Bousez | Naimette, Liège | 02/10/04 |
| 81.52 | Géraldine Bauwin | Herve | 15/05/99 |
| 82.71 | Marie Merch | Naimette, Liège | 30/04/05 |
| 84.03 | Elisa Barzotto | Nivelles | 01/05/10 |

W35 (0,762)

| | | | |
|-------|--------------------|------------------|----------|
| 72.35 | Isabelle Vermeulen | Louvain-la-Neuve | 20/05/01 |
|-------|--------------------|------------------|----------|

W40 (0,762)

| | | | |
|-------|--------------------|-------------------|----------|
| 72.38 | Isabelle Vermeulen | Heysel, Bruxelles | 08/07/06 |
|-------|--------------------|-------------------|----------|

1.500 M STEEPLE

Cadettes (0,762)

| | | | |
|---------|-------------------|-----------|----------|
| 5.49.15 | Adrienne Sallets | Herentals | 27/07/01 |
| 6.33.36 | Laure Vandenhoeck | Forest | 19/10/03 |

2.000 M STEEPLE

Toutes catégories (0,762)

| | | | |
|---------|------------------|------------------|----------|
| 7.19.05 | Louise Deldicque | Louvain-la-Neuve | 26/06/05 |
| 8.11.59 | Adrienne Sallets | Zwijndrecht | 03/08/03 |
| 8.39.55 | Marie Bruyère | Ninove | 19/07/03 |

Sénières (0,762)

| | | | |
|---------|------------------|------------------|----------|
| 7.19.05 | Louise Deldicque | Louvain-la-Neuve | 26/06/05 |
|---------|------------------|------------------|----------|

Scolaires (0,762)

| | | | |
|---------|------------------|-------------|----------|
| 8.11.59 | Adrienne Sallets | Zwijndrecht | 03/08/03 |
| 8.39.55 | Marie Bruyère | Ninove | 19/07/03 |

3.000 M STEEPLE

Toutes catégories (0,762)

| | | | |
|----------|------------------|-----------------|----------|
| 10.59.06 | Louise Deldicque | Oudenaarde | 29/07/08 |
| 12.54.84 | Adrienne Sallets | Naimette, Liège | 27/06/04 |

Sénières (0,762)

| | | | |
|----------|------------------|------------|----------|
| 10.59.06 | Louise Deldicque | Oudenaarde | 29/07/08 |
|----------|------------------|------------|----------|

Junières (0,762)

| | | | |
|----------|------------------|-----------------|----------|
| 12.54.84 | Adrienne Sallets | Naimette, Liège | 27/06/04 |
|----------|------------------|-----------------|----------|

HAUTEUR

Toutes catégories

| | | | |
|-------|-----------------------|----------------------|-----------------|
| 1,70 | Sophie De Brouwer | Braine-l'Alleud | 27/09/91 |
| 1,65 | Virginie Delfosse | | -/-/93 |
| 1,61i | Véronique Trussart | Gent | 02/02/14 |
| 1,55 | Alexia Beudelot | Jambes, Namur | 11/09/10 |
| 1,54 | Alicia Chevalier | Nivelles | 01/05/10 |
| 1,53 | Mathilde Goffin | Rixensart | 27/04/97 |
| | Zoé Brahy | Nivelles | 04/05/13 |
| 1,51 | Caroline Lahaye | Schaerbeek | 25/09/04 |
| 1,50 | Sophie Zubiolo | Naimette, Liège | 25/06/95 |
| 1,50i | Emma Pharaoh | Gent | 22/01/11 |
| 1,50 | Estelle Nysten | Nivelles | 29/04/12 |
| | Zoé Delos | Dampicourt | 16/04/16 |
| | Astrid Pirotte | Dampicourt | 16/04/16 |
| | Mallen Jallow | Jambes, Namur | 30/04/16 |



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 /DAMES

| | | | |
|------|----------------------------|-------------------------|-----------------|
| 1,49 | Géraldine Coulon | Heysel, Bruxelles | 28/06/14 |
| | Marie Stavart | Heysel, Bruxelles | 28/06/14 |
| 1,45 | Sophie Cauderlier | Châtelineau | 21/04/91 |
| | Olga Pirlot | Naimette, Liège | 23/05/09 |
| | Marie Joannes | Braine-l'Alleud | 30/04/11 |
| | Héloïse Vanderheyde | Louvain-la-Neuve | 29/06/16 |
| 1,43 | Vanessa Schiemsy | Braine-l'Alleud | 19/04/08 |
| 1,41 | Cécile Jamart | Obourg | 22/09/01 |
| 1,40 | Nathalie Goossens | Forest | 16/05/98 |
| | Jessica Cordier | Saint-Ghislain | 07/05/00 |
| | Louise Themelin | Dampicourt | 06/10/01 |
| | Mailys Franic | Braine-l'Alleud | 19/04/08 |
| | Sandrine Spletinckx | Spa | 01/05/09 |
| | Eglantine Nyssen | Forest | 15/05/10 |

Séniore

| | | | |
|-------|--------------------|--------------------|----------|
| 1,65 | Sophie De Brouwer | Eupen | 07/05/95 |
| 1,61i | Véronique Trussart | Gent | 02/02/14 |
| 1,60 | Virginie Delfosse | Sart-Tilman, Liège | 07/04/95 |
| 1,51 | Caroline Lahaye | Schaerbeek | 25/09/04 |
| 1,50 | Sophie Zubiolo | Naimette, Liège | 25/06/95 |
| | Alicia Chevalier | Dampicourt | 26/04/14 |
| 1,40 | Sophie Cauderlier | Louvain-la-Neuve | 25/04/93 |
| | Mathilde Goffin | Woluwé | 09/05/04 |
| 1,35 | Christine Depaue | Salzennes, Namur | 02/05/87 |
| | Isabelle Vermeulen | Saint-Ghislain | 07/05/00 |
| 1,31 | Séverine André | Schaerbeek | 30/09/12 |
| 1,25 | Caroline Ego | Dilbeek | 23/07/14 |
| 1,20 | Cécile Jamart | Verviers | 13/05/06 |

Juniore

| | | | |
|--------------|-------------------------|-----------------|-----------------|
| 1,70i | Sophie De Brouwer | Tirlemont | 29/12/90 |
| 1,65 | Virginie Delfosse | | -/-/93 |
| 1,57 | Véronique Trussart | Schaerbeek | 24/09/11 |
| 1,45 | Sophie Cauderlier | Châtelineau | 21/04/91 |
| | Mathilde Goffin | Woluwé | 10/05/98 |
| | Alicia Chevalier | Braine-l'Alleud | 30/04/11 |
| 1,45i | Géraldine Coulon | Gent | 07/02/16 |
| 1,43 | Vanessa Schiemsy | Braine-l'Alleud | 19/04/08 |
| 1,42 | Caroline Lahaye | Charleroi | 21/09/02 |
| 1,40 | Eglantine Nyssen | Forest | 15/05/10 |
| | Alexia Beaudelot | Gent | 03/02/13 |
| 1,40i | Marie Stavart | Gent | 01/02/15 |
| 1,35 | Christine Depaue | | -/-/85 |
| | Jessica Cordier | Obourg | 06/05/01 |
| 1,35i | Cécile Jamart | Gent | 03/02/02 |

Scolaires

| | | | |
|-------|--------------------|-----------|----------|
| 1,63 | Sophie De Brouwer | Rixensart | 29/09/90 |
| 1,59 | Virginie Delfosse | | -/-/92 |
| 1,56 | Véronique Trussart | Verviers | 26/04/08 |
| 1,54 | Alicia Chevalier | Nivelles | 01/05/10 |
| 1,53 | Mathilde Goffin | Rixensart | 27/04/97 |
| | Alexia Beaudelot | Herve | 07/05/11 |
| | Zoé Brahy | Nivelles | 04/05/13 |
| 1,50i | Emma Pharaoh | Gent | 22/01/11 |

| | | | |
|------|----------------------|----------------------|-----------------|
| 1,50 | Estelle Nysten | Nivelles | 03/05/14 |
| | Mallen Jallow | Jambes, Namur | 30/04/16 |
| 1,49 | Géraldine Coulon | Heysel, Bruxelles | 28/06/14 |
| | Marie Stavart | Heysel, Bruxelles | 28/06/14 |
| 1,41 | Cécile Jamart | Obourg | 22/09/01 |
| | Vanessa Schiemsy | Louvain-la-Neuve | 24/06/07 |
| 1,40 | Sophie Cauderlier | Woluwé | 26/05/90 |
| | Jessica Cordier | Saint-Ghislain | 07/05/00 |
| | Sandrine Spletinckx | Spa | 01/05/09 |

Cadettes

| | | | |
|------|----------------------------|-------------------------|-----------------|
| 1,58 | Véronique Trussart | Braine-l'Alleud | 05/05/07 |
| 1,55 | Alexia Beaudelot | Jambes, Namur | 11/09/10 |
| 1,51 | Alicia Chevalier | Schaerbeek | 27/09/08 |
| 1,50 | Virginie Delfosse | Louvain-la-Neuve | 22/09/90 |
| | Mathilde Goffin | Louvain-la-Neuve | 22/10/95 |
| | Estelle Nysten | Nivelles | 29/04/12 |
| | Zoé Delos | Dampicourt | 16/04/16 |
| | Astrid Pirotte | Dampicourt | 16/04/16 |
| 1,45 | Olga Pirlot | Naimette, Liège | 23/05/09 |
| | Marie Joannes | Braine-l'Alleud | 30/04/11 |
| | Héloïse Vanderheyde | Louvain-la-Neuve | 29/06/16 |
| 1,40 | Nathalie Goossens | Forest | 16/05/98 |
| | Louise Themelin | Dampicourt | 06/10/01 |
| | Mailys Franic | Braine-l'Alleud | 19/04/08 |
| | Mallen Jallow | Dampicourt | 26/04/14 |

W35

| | | | |
|------|--------------------|----------|----------|
| 1,38 | Isabelle Vermeulen | Verviers | 06/06/04 |
|------|--------------------|----------|----------|

W40

| | | | |
|--------------|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| 1,38 | Isabelle Vermeulen | Naimette, Liège | 10/06/06 |
| 1,15i | Florence Vanderheyde | Woluwé | 19/12/15 |

W45

| | | | |
|------|--------------------|------------------|----------|
| 1,20 | Fabienne Garitte | Louvain-la-Neuve | 22/08/09 |
| | Isabelle Vermeulen | Verviers | 09/06/13 |

W50

| | | | |
|------|-------------------|----------|----------|
| 1,10 | Jocelyne Burnotte | Verviers | 14/06/09 |
|------|-------------------|----------|----------|

PERCHE

Toutes catégories

| | | | |
|-------------|----------------------|------------------------|-----------------|
| 3,95 | Sophie Zubiolo | Jambes, Namur | 02/07/95 |
| 3,30 | Mallen Jallow | Naimette, Liège | 31/07/16 |
| 3,10 | Pauline Bednarek | Herve | 21/05/11 |
| | Marie Joannes | Mouscron | 02/06/12 |
| | Mathilde De Meue | Verviers | 23/05/15 |
| 3,06 | Sophie Delguste | Wareme | 20/06/12 |
| 3,00 | Séverine André | Nivelles | 26/06/10 |
| 2,80 | Fanny Savary | Nivelles | 04/05/13 |
| 2,66i | Manon Watteyne | Louvain-la-Neuve | 14/12/14 |



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / DAMES



Véronique Detry et Florence Vanderheyde

| | | | |
|-------------|----------------------|-------------------------|-----------------|
| 2,60 | Emilie Bruyère | Louvain-la-Neuve | 25/08/07 |
| | Aurélie Lemahieu | Nivelles | 27/05/09 |
| 2,50 | Vanessa Schiemsy | Louvain-la-Neuve | 25/08/07 |
| 2,40 | Amandine Degraeve | Nivelles | 30/05/09 |
| 2,35 | Merel Tange | Louvain-la-Neuve | 29/06/16 |
| 2,30 | Aline Mareschal | Nivelles | 18/04/07 |
| | Florence Gathon | Louvain-la-Neuve | 26/06/13 |
| 2,20 | Séverine Martin | Naimette, Liège | 22/06/97 |
| | Olga Pirlot | Spa | 01/05/09 |
| 2,10 | Marie Stavart | Verviers | 14/08/11 |
| 2,00 | Cécile Jamart | Naimette, Liège | 20/06/99 |
| | Emeline Nysten | Spa | 01/05/09 |
| | Aurore Vanden Bulcke | Nivelles | 01/05/10 |

Séniiores

| | | | |
|-------|------------------|------------------|----------|
| 3,95 | Sophie Zubiolo | Jambes, Namur | 02/07/95 |
| 3,10 | Pauline Bednarek | Herve | 21/05/11 |
| 3,00 | Séverine André | Nivelles | 26/06/10 |
| 2,66i | Manon Watteyne | Louvain-la-Neuve | 14/12/14 |
| 2,42i | Aurélie Lemahieu | Louvain-la-Neuve | 12/12/10 |
| 2,40i | Emilie Bruyère | Fléron | 22/12/07 |
| 2,30 | Aline Mareschal | Nivelles | 18/04/07 |
| | Florence Gathon | Louvain-la-Neuve | 26/06/13 |

Juniiores

| | | | |
|-------------|-------------------------|------------------------|-----------------|
| 3,20 | Sophie Zubiolo | | -/-/92 |
| 3,10 | Mathilde De Meue | Naimette, Liège | 31/07/16 |
| 3,00i | Marie Joannes | Gent | 24/01/15 |
| 2,90 | Sophie Delguste | Louvain-la-Neuve | 26/06/13 |
| 2,63i | Manon Watteyne | Aulnay s/B., Fr. | 20/12/13 |

| | | | |
|------|-------------------|------------------|----------|
| 2,60 | Emilie Bruyère | Louvain-la-Neuve | 25/08/07 |
| | Aurélie Lemahieu | Nivelles | 27/05/09 |
| 2,40 | Vanessa Schiemsy | Braine-l'Alleud | 19/04/08 |
| | Amandine Degraeve | Nivelles | 30/05/09 |
| 2,30 | Aline Mareschal | Nivelles | 18/04/07 |
| 1,90 | Séverine Martin | Louvain-la-Neuve | 25/04/99 |

Scolaires

| | | | |
|-------------|----------------------|------------------------|-----------------|
| 3,30 | Mallen Jallow | Naimette, Liège | 31/07/16 |
| 3,10 | Mathilde De Meue | Verviers | 23/05/15 |
| 3,06 | Sophie Delguste | Wareme | 20/06/12 |
| 3,00i | Marie Joannes | Gent | 19/01/13 |
| 2,58i | Fanny Savary | Louvain-la-Neuve | 15/12/13 |
| 2,50 | Vanessa Schiemsy | Louvain-la-Neuve | 25/08/07 |
| 2,50i | Aurélie Lemahieu | Gent | 26/01/08 |
| 2,20 | Séverine Martin | Naimette, Liège | 22/06/97 |
| 2,00i | Emilie Bruyère | Gent | 01/01/04 |
| 2,00 | Emeline Nysten | Spa | 01/05/09 |
| | Aurore Vanden Bulcke | Nivelles | 01/05/10 |

Cadettes

| | | | |
|-------------|--------------------|-------------------------|-----------------|
| 3,10 | Marie Joannes | Mouscron | 02/06/12 |
| 2,80i | Fanny Savary | Gent | 19/01/13 |
| 2,60 | Mathilde De Meue | Mouscron | 01/09/13 |
| 2,60i | Mallen Jallow | Gent | 17/01/15 |
| 2,35 | Merel Tange | Louvain-la-Neuve | 29/06/16 |
| 2,30 | Sophie Delguste | Herve | 29/05/10 |
| 2,20 | Olga Pirlot | Spa | 01/05/09 |
| 2,10 | Marie Stavart | Verviers | 14/08/11 |
| 2,00 | Cécile Jamart | Naimette, Liège | 20/06/99 |
| 1,90 | Aurélie Lemahieu | Louvain-la-Neuve | 30/08/06 |
| 1,80 | Laura De Luca | Herve | 07/05/11 |
| 1,62i | Alice Gillain | Louvain-la-Neuve | 12/12/10 |

LONGUEUR

Toutes catégories

| | | | | |
|-------------|------------|-------------------------|--------------------|-----------------|
| 6,00 | 0,6 | Caroline Lahaye | Aix-les-Bains, Fr. | 22/05/05 |
| 5,76 | 0,2 | Géraldine Coulon | Nivelles | 11/09/16 |
| 5,29 | 1,1 | Alicia Chevalier | Nivelles | 27/04/13 |
| 5,22 | | Sophie De Brouwer | Rixensart | 14/04/91 |
| 5,19 | 0,0 | Véronique Trussart | Herentals | 27/05/12 |
| 5,15i | | Caroline Ego | Gent | 24/01/15 |
| 5,03 | | Sophie Zubiolo | | -/-/94 |
| | -1,6 | Alexia Beaudelot | Forest | 18/06/11 |
| 5,00 | 1,4 | Cécile Jamart | Charleroi | 15/08/01 |
| 4,99 | 0,3 | Séverine André | Bruxelles | 06/05/12 |
| 4,97i | | Jasmine Matine el Din | Gent | 03/03/07 |
| 4,94i | | Odile Joblin | Gent | 26/12/11 |
| 4,92 | 1,7 | Tiphaine Carlier | Oorddegem | 13/06/11 |
| | 1,5 | Marie Stavart | Nivelles | 27/06/15 |
| 4,89 | | Virginie Delfosse | Rixensart | 15/08/94 |
| | 1,2 | Céline Gautier | Nivelles | 03/05/14 |
| 4,87 | -0,3 | Florence Gathon | Heysel, Bruxelles | 06/05/12 |



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 /DAMES

| | | | | |
|-------|------|---------------------|------------------|----------|
| 4,82 | 0,0 | Sophie Poukens | Louvain-la-Neuve | 02/05/04 |
| 4,80i | | Laurie Delmer | Gent | -/-/02 |
| 4,74i | | Jessica Cordier | Woluwé | 13/01/01 |
| 4,73 | -0,5 | Sandrine Spletinckx | Braine-l'Alleud | 28/09/08 |
| 4,70 | 0,2 | Isabelle Massart | Bertrix | 16/05/09 |
| 4,69 | 0,7 | Zoé Brahy | Louvain-la-Neuve | 29/06/11 |
| 4,64 | 1,0 | Kathy Battair | Andenne | 15/04/89 |
| 4,63 | 0,0 | Shannon Heenan | Herve | 07/05/11 |

Séniiores

| | | | | |
|-------|------|--------------------|--------------------|----------|
| 6,00 | 0,6 | Caroline Lahaye | Aix-les-Bains, Fr. | 22/05/05 |
| 5,29 | 1,1 | Alicia Chevalier | Nivelles | 27/04/13 |
| 5,19 | 0,0 | Véronique Trussart | Herentals | 27/05/12 |
| 5,15i | | Caroline Ego | Gent | 24/01/15 |
| 5,03 | | Sophie Zubiolo | | -/-/94 |
| 4,99 | 0,3 | Séverine André | Bruxelles | 06/05/12 |
| 4,87 | 1,4 | Sophie De Brouwer | Eupen | 07/05/95 |
| | -0,3 | Florence Gathon | Heysel, Bruxelles | 06/05/12 |
| 4,73 | | Virginie Delfosse | Louvain-la-Neuve | 04/05/97 |
| 4,38 | 0,7 | Louise Themelin | Ninove | 09/08/08 |
| 4,09 | 0,0 | Christine Depaue | Louvain-la-Neuve | 20/04/88 |
| 4,05 | 1,6 | Aline Mareschal | Louvain-la-Neuve | 21/06/08 |
| 4,04 | -0,6 | Amélie Cloquet | Nivelles | 29/04/12 |
| 3,98 | 0,0 | Dominique Barthe | Louvain-la-Neuve | 20/04/88 |
| 3,98i | | Stéphanie Noël | Dour | 05/03/00 |
| 3,67 | 1,6 | Emilie Bruyère | Louvain-la-Neuve | 23/08/08 |
| 3,27 | 0,5 | Chelsea Slagmolen | Louvain-la-Neuve | 26/06/13 |

Juniiores

| | | | | |
|--------------|------------|-------------------------|------------------|-----------------|
| 5,77 | | Caroline Lahaye | Herve | 29/06/03 |
| 5,76 | 0,2 | Géraldine Coulon | Nivelles | 11/09/16 |
| 5,28 | 0,5 | Alicia Chevalier | Louvain-la-Neuve | 27/06/12 |
| 5,22 | | Sophie De Brouwer | Rixensart | 14/04/91 |
| 4,98 | 1,3 | Véronique Trussart | Schaerbeek | 25/09/11 |
| 4,97i | | Jasmine Matine el Din | Gent | 03/03/07 |
| 4,92 | 1,7 | Tiphaine Carlier | Oordegem | 13/06/11 |
| | 1,5 | Marie Stavart | Nivelles | 27/06/15 |
| 4,89 | | Virginie Delfosse | Rixensart | 15/08/94 |
| 4,75 | 1,1 | Cécile Jamart | Charleroi | 24/04/02 |
| 4,74i | | Jessica Cordier | Woluwé | 13/01/01 |
| | | Alexia Beaudelot | Gent | 03/02/13 |
| 4,43 | -0,2 | Mathilde Goffin | Forest | 26/04/98 |
| 4,39 | -0,5 | Hélène Goossens | Louvain-la-Neuve | 30/06/10 |
| 4,36i | | Fanny Savary | Gent | 02/01/16 |

Scolaires

| | | | | |
|-------|------|--------------------|-------------------|----------|
| 5,60 | | Caroline Lahaye | Obourg | 06/05/01 |
| 5,57 | 0,8 | Géraldine Coulon | Perwez | 19/06/15 |
| 5,05 | | Sophie De Brouwer | Eupen | 06/05/90 |
| 5,03 | -1,6 | Alexia Beaudelot | Forest | 18/06/11 |
| 5,00 | 1,4 | Cécile Jamart | Charleroi | 15/08/01 |
| 4,80i | | Laurie Delmer | Gent | 01/01/02 |
| 4,79i | | Véronique Trussart | Gent | 15/02/09 |
| 4,75 | 0,4 | Marie Stavart | Heysel, Bruxelles | 29/06/14 |
| 4,74 | 1,8 | Odile Joblin | Nivelles | 04/05/13 |
| 4,71 | -0,6 | Tiphaine Carlier | Bertrix | 16/05/09 |

| | | | | |
|-------|-----|---------------------|------------------|----------|
| 4,70 | 0,2 | Isabelle Massart | Bertrix | 16/05/09 |
| 4,66 | 1,1 | Zoé Brahy | Nivelles | 05/05/12 |
| 4,65i | | Sandrine Spletinckx | Gent | 17/01/09 |
| 4,64 | 1,0 | Kathy Battair | Andenne | 15/04/89 |
| 4,60 | 0,0 | Jessica Cordier | Louvain-la-Neuve | 30/04/00 |

Cadettes

| | | | | |
|-------|------|---------------------|------------------|----------|
| 5,21 | 0,8 | Géraldine Coulon | Herentals | 25/08/13 |
| 5,08 | -3,2 | Caroline Lahaye | Louvain-la-Neuve | 11/10/98 |
| 4,94i | | Odile Joblin | Gent | 26/12/11 |
| 4,89 | 1,2 | Céline Gautier | Nivelles | 03/05/14 |
| 4,82 | 0,0 | Sophie Poukens | Louvain-la-Neuve | 02/05/04 |
| 4,73 | -0,5 | Sandrine Spletinckx | Braine-l'Alleud | 28/09/08 |
| 4,71i | | Alicia Chevalier | Woluwé | 15/12/07 |
| 4,69 | 0,8 | Laurie Delmer | Louvain-la-Neuve | 25/04/01 |
| | 0,7 | Zoé Brahy | Louvain-la-Neuve | 29/06/11 |
| 4,68 | -0,2 | Alexia Beaudelot | Louvain-la-Neuve | 30/06/10 |
| 4,64 | 0,6 | Tiphaine Carlier | Louvain-la-Neuve | 21/06/08 |
| 4,63 | 0,0 | Shannon Heenan | Herve | 07/05/11 |
| 4,52 | -1,3 | Cécile Jamart | Naimette, Liège | 03/10/99 |
| 4,48 | 1,4 | Cécile Abbeloos | Louvain-la-Neuve | 30/04/88 |
| 4,47i | | Alix Devaux | Gent | 01/01/02 |
| 4,47 | 1,4 | Isabelle Massart | Louvain-la-Neuve | 24/06/07 |

W35

| | | | | |
|-------------|------------|--------------------------|---------------|-----------------|
| 2,56 | 1,4 | Sophie Van Der Aa | Perwez | 14/08/16 |
|-------------|------------|--------------------------|---------------|-----------------|

W40

| | | | | |
|-------------|-------------|------------------------|------------------|-----------------|
| 3,72 | -0,2 | Véronique Detry | Perwez | 14/08/16 |
| 3,53i | | Brigitte Bongartz | Dour | 12/02/00 |
| 3,52 | 0,8 | Christine Josis | Louvain-la-Neuve | 21/08/10 |
| 3,30 | 0,0 | Régine Bodart | Forest | 08/06/14 |
| 3,16 | 0,2 | Annelise Escarmelle | Verviers | 09/06/13 |
| 3,01 | | Christiane Michils | Salzennes, Namur | 02/05/87 |
| 2,94 | 1,3 | Karine Legrand | Verviers | 09/06/07 |

W45

| | | | | |
|------|------|-------------------|-----------------|----------|
| 4,07 | -0,5 | Sylvie Moriamé | Forest | 31/10/09 |
| 3,62 | -0,3 | Brigitte Bongartz | La Louvière | 08/06/03 |
| 3,14 | 1,2 | Benjamine Libert | Braine-l'Alleud | 05/06/05 |

W50

| | | | | |
|------|-----|-------------------|--------|----------|
| 3,21 | 0,3 | Jocelyne Burnotte | Forest | 08/06/08 |
|------|-----|-------------------|--------|----------|

TRIPLE SAUT

Toutes catégories

| | | | | |
|--------------|------------|------------------------|--------------------------|-----------------|
| 11,68 | 1,2 | Caroline Lahaye | Heysel, Bruxelles | 08/05/16 |
| 11,33 | 0,1 | Géraldine Coulon | Perwez | 16/10/15 |
| 10,62 | 0,0 | Caroline Ego | Heysel, Bruxelles | 05/07/15 |
| 10,57 | 2,0 | Emma Pharaoh | Nivelles | 28/05/11 |
| 10,49 | 1,0 | Odile Joblin | Nivelles | 03/05/14 |



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / DAMES

| | | | |
|-------------|-------------------------|----------------------|-----------------|
| 10,45i | Alexia Beaudelot | Gent | 16/01/10 |
| 10,12 | -0,6 Cécile Jamart | Dampicourt | 13/10/01 |
| 10,07 | 0,7 Isabelle Massart | Louvain-la-Neuve | 26/04/09 |
| 10,06 | -0,8 Astrida Rotsaert | Naimette | 20/06/99 |
| 9,88 | 0,0 Zoé Brahy | Herve | 07/05/11 |
| 9,41 | 0,4 Sandrine Spletinckx | Spa | 01/05/09 |
| 9,39 | Virginie Delfosse | | -/-/92 |
| 9,22 | Fiona Ollevier | Rouen, France | 23/06/13 |
| 9,21 | Emilie Kersten | Louvain-la-Neuve | 20/05/01 |
| 9,15 | 1,5 Lara Patris | Jambes, Namur | 30/04/16 |

Séniiores

| | | | |
|--------------|----------------------------|--------------------------|-----------------|
| 11,68 | 1,2 Caroline Lahaye | Heysel, Bruxelles | 08/05/16 |
| 10,62 | 0,0 Caroline Ego | Heysel, Bruxelles | 05/07/15 |

Juniiores

| | | | |
|-------|------------------|-----------|----------|
| 10,26 | 1,1 Odile Joblin | Kessel-Lo | 09/05/15 |
|-------|------------------|-----------|----------|

Scolaires

| | | | |
|-------------|-------------------------|----------------------|-----------------|
| 11,33 | 0,1 Géraldine Coulon | Perwez | 16/10/15 |
| 10,57 | 2,0 Emma Pharaoh | Nivelles | 28/05/11 |
| 10,49 | 1,0 Odile Joblin | Nivelles | 03/05/14 |
| 10,12 | -0,6 Cécile Jamart | Dampicourt | 13/10/01 |
| 10,07 | 0,7 Isabelle Massart | Louvain-la-Neuve | 26/04/09 |
| 9,41 | 0,4 Sandrine Spletinckx | Spa | 01/05/09 |
| 9,39 | Virginie Delfosse | | -/-/92 |
| 9,15 | 1,5 Lara Patris | Jambes, Namur | 30/04/16 |
| 9,08i | Emilie Kersten | Gent | 01/01/02 |
| 9,01 | 1,4 Lorella Barzotto | Nivelles | 05/05/12 |

Cadettes

| | | | |
|--------|-----------------------|------------------|----------|
| 10,78 | 0,7 Géraldine Coulon | Nivelles | 05/05/12 |
| 10,45i | Alexia Beaudelot | Gent | 16/01/10 |
| 10,06 | -0,8 Astrida Rotsaert | Naimette, Liège | 20/06/99 |
| 9,88 | 0,0 Zoé Brahy | Herve | 07/05/11 |
| 9,22 | Fiona Ollevier | Rouen, Fr. | 23/06/13 |
| 9,21 | Emilie Kersten | Louvain-la-Neuve | 20/05/01 |
| 9,06 | Anne-Sophie Derudder | Herve | 02/05/15 |
| 8,93 | -0,4 Louise Themelin | Dampicourt | 13/10/01 |
| 8,85 | Estelle Nysten | Rouen, Fr. | 24/06/12 |
| 8,18 | 0,8 Géraldine Bommers | Herve | 01/05/01 |

POIDS

Toutes catégories (4 kg)

| | | | |
|--------------|-------------------------|------------------|-----------------|
| 14,02 | Valérie Maes | Bern, Suisse | 23/07/05 |
| 10,95 | Marie Stavart | Rixensart | 23/04/16 |
| 10,92 | Maria Contreras | Louvain-la-Neuve | 20/05/01 |
| 10,01 | Véronique Trussart | Auderghem | 21/04/13 |
| 9,81i | Hélène Clero | Gent | -/-/02 |
| 9,42 | Alexia Beaudelot | Braine-l'Alleud | 11/05/13 |
| 9,34i | Géraldine Coulon | Obourg | 19/12/15 |
| 9,18 | Julie Van Oystaeyen | Tournai | 10/05/08 |
| 9,17 | Caroline Lahaye | Charleroi | 19/04/06 |

| | | | |
|-------|------------------|------------------|----------|
| 8,75 | Alicia Chevalier | Louvain-la-Neuve | 27/08/11 |
| 8,50 | Florence Roland | Braine-l'Alleud | 14/05/11 |
| 8,37 | Emma Pharaoh | Bertrix | 14/08/10 |
| 8,31 | Elodie D'Hulster | Nivelles | 27/04/13 |
| 8,17 | Emeline Nysten | Herve | 12/05/12 |
| 8,15i | Séverine André | Dour | 07/01/12 |
| 7,84 | Sophie Zubiolo | | -/-/94 |
| 7,80 | Amandine Renoirt | Forest | 12/05/07 |
| 7,78 | M. Van Dijk | Rixensart | -/-/84 |
| 7,60 | Cécile Jamart | Woluwé | 16/07/04 |
| 7,56 | C. Haulotte | Salzinnes, Namur | 02/05/87 |

Séniiores (4 kg)

| | | | |
|-------|---------------------|------------------|----------|
| 14,02 | Valérie Maes | Bern, Suisse | 23/07/05 |
| 10,92 | Maria Contreras | Louvain-la-Neuve | 20/05/01 |
| 10,01 | Véronique Trussart | Auderghem | 21/04/13 |
| 9,81i | Hélène Clero | Gent | -/-/02 |
| 9,18 | Julie Van Oystaeyen | Tournai | 10/05/08 |
| 9,17 | Caroline Lahaye | Charleroi | 19/04/06 |
| 8,31 | Elodie D'Hulster | Nivelles | 27/04/13 |
| 8,17 | Emeline Nysten | Herve | 12/05/12 |
| 8,15i | Séverine André | Dour | 07/01/12 |
| 7,84 | Sophie Zubiolo | | -/-/94 |
| 7,80 | Amandine Renoirt | Forest | 12/05/07 |
| 7,60 | Cécile Jamart | Woluwé | 16/07/04 |
| 7,56 | C. Haulotte | Salzinnes, Namur | 02/05/87 |
| 7,37 | Caroline Ego | Dilbeek | 23/07/14 |
| 7,12 | Dominique Barthe | | -/-/86 |

Juniiores (4 kg)

| | | | |
|--------------|-------------------------|------------------|-----------------|
| 12,12 | Valérie Maes | | -/-/93 |
| 10,95 | Marie Stavart | Rixensart | 23/04/16 |
| 9,42 | Alexia Beaudelot | Braine-l'Alleud | 11/05/13 |
| 9,34i | Géraldine Coulon | Obourg | 19/12/15 |
| 9,13 | Julie Van Oystaeyen | Obourg | 05/09/99 |
| 8,75 | Alicia Chevalier | Louvain-la-Neuve | 27/08/11 |
| 8,08 | Véronique Trussart | Schaerbeek | 24/09/11 |
| 7,78 | M. Van Dijk | Rixensart | -/-/84 |
| 7,58 | Caroline Lahaye | Obourg | 27/09/03 |
| 7,53 | Sophie Zubiolo | | -/-/92 |
| 7,42 | Cécile Jamart | Charleroi | 15/05/02 |
| 7,35 | Marjorie Boogaerts | Louvain-la-Neuve | 25/04/93 |
| 7,22 | Sophie Cauderlier | | -/-/92 |
| 7,00 | Virginie Delfosse | | -/-/94 |
| 6,99 | Isabelle Ernoux | | -/-/87 |

Scolaires (4 kg)

| | | | |
|------|---------------------|-----------------|----------|
| 9,24 | Alexia Beaudelot | Nivelles | 05/05/12 |
| 8,50 | Florence Roland | Braine-l'Alleud | 14/05/11 |
| 8,40 | Julie Van Oystaeyen | Woluwé | 08/05/97 |
| 8,37 | Emma Pharaoh | Bertrix | 14/08/10 |
| 8,15 | Véronique Trussart | Naimette, Liège | 30/08/08 |
| 7,72 | Emeline Nysten | Bertrix | 16/05/09 |
| 7,50 | Alicia Chevalier | Nivelles | 01/05/10 |
| 7,45 | Laure Vandenhoeck | Obourg | 06/05/06 |
| 7,37 | Tiphaine Carlier | Forest | 15/05/10 |



| | | | |
|-------|--------------------|------------------|----------|
| 7,00 | Marie Maîtrejean | Obourg | 13/05/00 |
| 6,99 | Marie Dupret | Braine-l'Alleud | 19/04/08 |
| 6,96 | Cécile Jamart | Louvain-la-Neuve | 20/05/01 |
| 6,89 | Elisa Barzotto | Braine-l'Alleud | 02/10/10 |
| 6,87 | Géraldine Maniez | Obourg | 18/05/03 |
| 6,57i | Amandine Vanderlin | Dour | 09/01/99 |

Scolaires (3 kg)

| | | | |
|-------|---------------------|---------------|----------|
| 13,84 | Valérie Maes | Dampicourt | 06/09/92 |
| 11,94 | Marie Stavart | Bertrix | 01/07/14 |
| 10,34 | Géraldine Coulon | Schaerbeek | 26/09/15 |
| 9,64 | Alexia Beudelot | Deinze | 29/09/12 |
| 9,08 | Julie Van Oystaeyen | Jambes, Namur | 21/05/98 |
| 8,64 | Elise Bourgois | Herve | 02/05/15 |

Cadettes (3 kg)

| | | | |
|--------------|--------------------|------------------|-----------------|
| 12,51 | Valérie Maes | Louvain-la-Neuve | 22/09/90 |
| 10,43 | Alexia Beudelot | Schaerbeek | 26/09/10 |
| 10,23 | Marie Stavart | Forest | 23/09/12 |
| 9,49 | Fanny Savary | Herentals | 26/5/12 |
| 9,30 | Pamela Cecchi | Braine-l'Alleud | 30/09/00 |
| 9,15 | Zoé Brahy | Rouen, Fr. | 26/06/11 |
| 8,93 | Laurie Delmer | Herve | 01/05/01 |
| 8,89i | Zoé Delos | Dour | 16/01/16 |
| 8,85 | Lorella Barzotto | Louvain-la-Neuve | 21/08/10 |
| 8,82 | Véronique Trussart | Schaerbeek | 29/09/07 |
| 8,73 | Caroline Rigolet | Nivelles | 13/05/95 |
| 8,48 | Géraldine Coulon | Bertrix | 20/04/13 |
| 8,42 | Laure Vandenhoeck | Verviers | 28/08/04 |
| 8,40 | Louise Themelin | Dampicourt | 06/10/01 |
| 8,20 | Emeline Nysten | Braine-l'Alleud | 05/05/07 |

W35 (4 kg)

| | | | |
|------|------------------|------------------|----------|
| 6,56 | Benjamine Libert | Bertrix | 14/08/98 |
| 5,50 | Nathalie De Paul | Naimette, Liège | 10/06/06 |
| 4,70 | Monique Baudouin | Salzennes, Namur | 02/05/87 |

W40 (4 kg)

| | | | |
|-------------|-----------------------|--------------|-----------------|
| 6,53 | Sophie Dandois | Herve | 05/06/16 |
| 6,44 | Benjamine Libert | Charleroi | 19/07/03 |
| 4,94 | Christiane Michils | La Louvière | -/-/87 |

W45 (4 kg)

| | | | |
|------|------------------|----------|----------|
| 7,02 | Benjamine Libert | Nivelles | 24/04/04 |
| 6,15 | Karine Legrand | Verviers | 14/06/09 |
| 5,07 | Pascale Stas | Forest | 08/06/14 |

W50 (4 kg)

| | | | |
|------|-------------------|---------|----------|
| 4,89 | Jocelyne Burnotte | Bertrix | 19/09/09 |
|------|-------------------|---------|----------|



Marine Sillien

DISQUE

Toutes catégories (1 kg)

| | | | |
|--------------|----------------------------|----------------------|-----------------|
| 47,89 | Valérie Maes | Delémont, Suisse | 21/05/05 |
| 46,35 | Maria Contreras | Kortrijk | 07/07/01 |
| 34,57 | Hélène Clero | Jambes, Namur | 02/06/02 |
| 34,23 | Julie Van Oystaeyen | Nivelles | 18/04/07 |
| 30,70 | Sophie Zubiolo | Naimette, Liège | 03/08/95 |
| 28,49 | Elodie D'Hulster | Jambes, Namur | 23/08/15 |
| 27,31 | Emma Pharaoh | Braine-l'Alleud | 14/05/11 |
| 22,72 | Dominique Barthe | | -/-/86 |
| | Ambre Quoirin | Herve | 07/05/11 |
| 21,87 | Lorella Barzotto | Braine-l'Alleud | 11/05/13 |
| 21,79 | Zoé Delos | Rixensart | 23/04/16 |
| 21,62 | Marjorie Boogaerts | Louvain-la-Neuve | 25/04/93 |
| 21,56 | Nathalie Méan | | -/-/90 |
| 21,39 | Véronique Trussart | Braine-l'Alleud | 30/04/11 |
| 20,96 | Nathalie Lenartz | Arlon | 08/05/94 |
| 20,79 | Marie Stavart | Rouen, France | 24/06/12 |
| 20,54 | C. Haulotte | | -/-/87 |
| 20,34 | Charlotte Verhoeven | Jambes, Namur | 30/04/16 |
| 20,23 | Elisa Barzotto | Braine-l'Alleud | 02/10/10 |
| 20,13 | Séverine André | Schaerbeek | 24/09/11 |

Sénières (1 kg)

| | | | |
|-------|---------------------|------------------|----------|
| 47,89 | Valérie Maes | Delémont, Suisse | 21/05/05 |
| 46,35 | Maria Contreras | Kortrijk | 07/07/01 |
| 34,57 | Hélène Clero | Jambes, Namur | 02/06/02 |
| 34,23 | Julie Van Oystaeyen | Nivelles | 18/04/07 |



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / DAMES

| | | | |
|-------|------------------|------------------|----------|
| 30,70 | Sophie Zubiolo | Naimette, Liège | 03/08/95 |
| 28,49 | Elodie D'Hulster | Jambes, Namur | 23/08/15 |
| 22,72 | Dominique Barthe | | -/-/86 |
| 20,54 | C. Haulotte | | -/-/87 |
| 20,13 | Séverine André | Schaerbeek | 24/09/11 |
| 19,95 | Hélène Gobry | Woluwé | 10/05/98 |
| 18,25 | Angélique Cadet | Verviers | 13/05/06 |
| 17,49 | Louise Themelin | Bertrix | 16/05/09 |
| 16,24 | Monique Lemestre | Louvain-la-Neuve | 17/10/82 |

Juniors (1 kg)

| | | | |
|-------|---------------------|------------------|----------|
| 39,80 | Valérie Maes | Arlon | 08/05/94 |
| 23,52 | Emma Pharaoh | Herve | 12/05/12 |
| 22,12 | Julie Van Oystaeyen | Saint-Ghislain | 07/05/00 |
| 21,87 | Lorella Barzotto | Braine-l'Alleud | 11/05/13 |
| 21,62 | Marjorie Boogaerts | Louvain-la-Neuve | 25/04/93 |
| 21,39 | Véronique Trussart | Braine-l'Alleud | 30/04/11 |
| 19,62 | Nathalie Méan | Tournai | 05/05/91 |
| 17,20 | Coralie Masson | Tournai | 10/05/08 |
| 16,66 | P. Barthe | Salzennes, Namur | 02/05/87 |

Scolaires (1 kg)

| | | | |
|--------------|----------------------------|----------------------|-----------------|
| 38,58 | Valérie Maes | | -/-/92 |
| 27,31 | Emma Pharaoh | Braine-l'Alleud | 14/05/11 |
| 22,72 | Ambre Quoirin | Herve | 07/05/11 |
| 21,61 | Julie Van Oystaeyen | Woluwé | 10/05/98 |
| 21,56 | Nathalie Méan | | -/-/90 |
| 20,96 | Nathalie Lenartz | Arlon | 08/05/94 |
| 20,34 | Charlotte Verhoeven | Jambes, Namur | 30/04/16 |
| 20,23 | Elisa Barzotto | Braine-l'Alleud | 02/10/10 |
| 19,81 | Amandine Vanderlin | Herve | 15/05/99 |
| 19,60 | Marjorie Boogaerts | | -/-/92 |
| 19,15 | Alexia Beaudelot | Herve | 12/05/12 |
| 18,65 | Fanny Savary | Herve | 02/05/15 |
| 18,42 | Marie Maitrejean | Herve | 01/05/01 |
| 16,18 | Louise Themelin | Louvain-la-Neuve | 02/05/04 |
| 15,65 | Eglantine Nyssen | Verviers | 26/04/08 |

Cadettes (1 kg)

| | | | |
|--------------|--------------------------|------------------|-----------------|
| 32,56 | Valérie Maes | Poissy, Fr. | 13/10/90 |
| 21,79 | Zoé Delos | Rixensart | 23/04/16 |
| 20,79 | Marie Stavart | Rouen, Fr. | 24/06/12 |
| 20,35 | Lorella Barzotto | Louvain-la-Neuve | 28/06/09 |
| 19,25 | Fanny Savary | Nivelles | 05/05/12 |
| 19,05 | Charlotte Verhoeven | Nivelles | 03/05/14 |
| 18,77 | Laurie Delmer | Obourg | 13/05/00 |
| 17,89 | Nathalie Goossens | Forest | 12/09/98 |
| 17,29 | Eglantine Nyssen | Braine-l'Alleud | 05/05/07 |
| 15,39 | Gaëlle Masson | Louvain-la-Neuve | 25/04/99 |
| 15,29 | Valérianne Van Weyenberg | Louvain-la-Neuve | 02/05/04 |
| 15,26 | Caroline Rigolet | | -/-/95 |
| 14,91 | Amandine Vanderlin | Herve | 04/07/98 |
| 14,78 | Adrienne Sallets | Waterloo | 02/04/00 |
| 14,43 | Laura Beuls | Verviers | 26/04/08 |

W35 (1 kg)

| | | | |
|--------------|--------------------------|--------------|-----------------|
| 16,88 | Elisabeth Collette | Verviers | 06/06/04 |
| 14,98 | Christine Josis | Verviers | 14/06/09 |
| 14,96 | Françoise Demelenne | La Louvière | 08/06/03 |
| 14,72 | Nathalie De Paul | Verviers | 09/06/07 |
| 13,91 | Sophie Van Der Aa | Herve | 05/06/16 |

W40 (1 kg)

| | | | |
|-------|-------------------|-----------------|----------|
| 15,36 | Régine Bodart | Forest | 08/06/14 |
| 15,05 | Christine Josis | Forest | 05/06/11 |
| 11,68 | Anne-Marie Legros | Braine-l'Alleud | 05/06/05 |

W45 (1 kg)

| | | | |
|-------|------------------|----------|----------|
| 13,09 | Benjamine Libert | Nivelles | 24/04/04 |
|-------|------------------|----------|----------|

JAVELOT

Toutes catégories (600 g)

| | | | |
|--------------|-------------------------|------------------|-----------------|
| 38,28 | Angélique Cadet | Vilvoorde | 23/06/06 |
| 37,53 | Emma Pharaoh | Herve | 07/05/11 |
| 33,26 | Géraldine Coulon | Hannut | 22/06/16 |
| 33,02 | Valérie Maes | Lebbeke | 01/05/94 |
| 31,05 | Samantha Saunders | Louvain-la-Neuve | 20/05/01 |
| 30,10 | Marie Stavart | Heusden-Zolder | 23/08/15 |
| 29,20 | Estelle Nysten | Rixensart | 23/04/16 |
| 28,82 | Cécile Jamart | Woluwé | 09/05/04 |
| 26,45 | Véronique Trussart | Louvain-la-Neuve | 26/06/13 |
| 25,68 | Louise Deldicque | Woluwé | 09/05/04 |
| 24,78 | Nathalie Kuypers | Verviers | 13/05/06 |
| 24,77 | Ambre Quoirin | Braine-l'Alleud | 30/04/11 |
| 23,58 | Florence Herpigny | Forest | 16/05/98 |
| 23,56 | Virginie Delfosse | | -/-/92 |
| 22,77 | Annie Blockx | Louvain-la-Neuve | 26/06/05 |
| 22,32 | Katia Louagie | Bernissart | -/-/83 |
| 21,83 | Alexia Beaudelot | Braine-l'Alleud | 11/05/13 |
| 21,52 | Sophie Zubiolo | Barvaux | 16/05/93 |
| 21,28 | Géraldine Maniez | Nivelles | 24/04/04 |
| 21,23 | Caroline Lahaye | Dilbeek | 07/08/05 |

Séniors (600 g)

| | | | |
|-------|------------------------|------------------|----------|
| 38,28 | Angélique Cadet | Vilvoorde | 23/06/06 |
| 32,74 | Valérie Maes | Lebbeke | 01/05/95 |
| 28,82 | Cécile Jamart | Woluwé | 09/05/04 |
| 26,45 | Véronique Trussart | Louvain-la-Neuve | 26/06/13 |
| 25,68 | Louise Deldicque | Woluwé | 09/05/04 |
| 22,61 | Florence Herpigny | Oordgem | 01/05/01 |
| 21,52 | Sophie Zubiolo | Barvaux | 16/05/93 |
| 21,23 | Caroline Lahaye | Dilbeek | 07/08/05 |
| 19,64 | Dominique Barthe | Salzennes, Namur | 02/05/87 |
| 19,63 | Florence Gathon | Louvain-la-Neuve | 26/06/13 |
| 19,41 | Séverine André | Jambes, Namur | 18/09/09 |
| 18,95 | Julie Van Oystaeyen | Naimette, Liège | 23/10/05 |
| 18,40 | Elisabeth Van Overbeke | Louvain-la-Neuve | 25/04/93 |



| | | | |
|-------|-------------------|------------------|----------|
| 16,90 | Monique Lemestre | Louvain-la-Neuve | -/-/83 |
| 13,44 | Caroline Revelard | Louvain-la-Neuve | 27/06/12 |

Juniors (600 g)

| | | | |
|--------------|-------------------------|------------------|-----------------|
| 35,60 | Emma Pharaoh | Nivelles | 19/05/12 |
| 33,26 | Géraldine Coulon | Hannut | 22/06/16 |
| 33,02 | Valérie Maes | Lebbeke | -/-/94 |
| 31,05 | Samantha Saunders | Louvain-la-Neuve | 20/05/01 |
| 30,10 | Marie Stavart | Heusden-Zolder | 23/08/15 |
| 29,20 | Estelle Nysten | Rixensart | 23/04/16 |
| 24,78 | Nathalie Kuypers | Verviers | 13/05/06 |
| 23,68 | Cécile Jamart | Dilbeek | 04/08/02 |
| 22,89 | Ambre Quoirin | Nivelles | 29/04/12 |
| 22,14 | Florence Herpigny | Saint-Ghislain | 09/05/99 |
| 21,83 | Alexia Beudelot | Braine-l'Alleud | 11/05/13 |
| 21,49 | Véronique Trussart | Schaerbeek | 25/09/11 |
| 21,28 | Géraldine Maniez | Nivelles | 24/04/04 |
| 20,66 | Katia Louagie | Louvain-la-Neuve | 30/09/84 |
| 20,64 | Elisabeth Van Overbeke | | -/-/92 |

Scolaires (600 g)

| | | | |
|-------|------------------------|------------------|----------|
| 37,53 | Emma Pharaoh | Herve | 07/05/11 |
| 32,90 | Valérie Maes | | -/-/92 |
| 24,77 | Ambre Quoirin | Braine-l'Alleud | 30/04/11 |
| 23,58 | Florence Herpigny | Forest | 16/05/98 |
| 23,56 | Virginie Delfosse | | -/-/92 |
| 23,40 | Véronique Trussart | Naimette, Liège | 31/08/08 |
| 22,55 | Angélique Cadet | Louvain-la-Neuve | 20/05/01 |
| 22,32 | Katia Louagie | Bernissart | -/-/83 |
| 22,31 | Cécile Jamart | Obourg | 23/09/01 |
| 20,91 | Emilie Roosen | Herve | 01/05/01 |
| 20,18 | Marjorie Boogaerts | Boitsfort | 27/04/91 |
| 19,78 | Elisabeth Van Overbeke | | -/-/90 |
| 19,41 | Alexia Beudelot | Braine-l'Alleud | 08/09/12 |
| 19,40 | Nathalie Lenartz | | -/-/94 |
| 18,05 | Vanessa Schiemy | Rixensart | 29/09/07 |

Scolaires (500 g)

| | | | |
|--------------|---------------------|------------------|-----------------|
| 35,17 | Géraldine Coulon | Mouscron | 13/09/14 |
| 32,90 | Emilie Huque | Woluwe | 10/09/16 |
| 31,44 | Marie Stavart | Bertrix | 01/07/14 |
| 25,98 | Estelle Nysten | Nivelles | 03/05/14 |
| 22,63 | Alexia Beudelot | Louvain-la-Neuve | 27/06/12 |
| 18,46 | Shannon Heenan | Nivelles | 04/05/13 |
| 16,58 | Léa Lambert | Châtelineau | 11/10/14 |
| 16,32 | Solène Germaey | Louvain-la-Neuve | 26/06/13 |

MARTEAU

Toutes catégories (4 kg)

| | | | |
|-------|---------------------|-----------------|----------|
| 48,39 | Julie Van Oystaeyen | Naimette, Liège | 06/07/08 |
| 30,66 | Géraldine Maniez | Jambes, Namur | 16/10/04 |
| 19,17 | Elodie D'Hulster | Kessel-Lo | 09/05/15 |
| 15,54 | Emma Pharaoh | Bertrix | 14/08/10 |



Margaux Louwaeghe

Séniors (4 kg)

| | | | |
|-------|---------------------|-----------------|----------|
| 48,39 | Julie Van Oystaeyen | Naimette, Liège | 06/07/08 |
| 19,17 | Elodie D'Hulster | Kessel-Lo | 09/05/15 |

Juniors (4 kg)

| | | | |
|-------|---------------------|---------------|----------|
| 30,66 | Géraldine Maniez | Jambes, Namur | 16/10/04 |
| 21,78 | Julie Van Oystaeyen | Nivelles | 28/06/00 |

Scolaires (4 kg)

| | | | |
|-------|------------------|----------|----------|
| 20,53 | Géraldine Maniez | Nivelles | 14/09/03 |
| 15,54 | Emma Pharaoh | Bertrix | 14/08/10 |

Cadettes (3 kg)

| | | | |
|-------|----------------|------------|----------|
| 21,30 | Shannon Heenan | Rouen, Fr. | 24/06/12 |
| 20,80 | Marie Stavart | Rouen, Fr. | 24/06/12 |
| 16,67 | Marion Bernard | Rouen, Fr. | 26/06/11 |

W35 (4 kg)

| | | | |
|-------|---------------------|----------|----------|
| 43,71 | Julie Van Oystaeyen | Nivelles | 18/06/16 |
|-------|---------------------|----------|----------|

HEPTATHLON

Toutes catégories

| | | | |
|-----------|--------------------|-------------------|----------|
| 4.660 pts | Géraldine Coulon | Herentals | 29/05/16 |
| 4.649 | Véronique Trussart | Herentals | 25/08/13 |
| 4.310 | Caroline Lahaye | Izegem | 27/08/05 |
| 4.235 | Marie Stavart | Heysel, Bruxelles | 29/06/14 |
| 3.516 | Cécile Jamart | Obourg | 23/09/01 |



MEILLEURES PERFORMANCES TC 1972-2016 / DAMES

| | | | |
|-------|------------------------|--------|----------|
| 3.456 | Sophie De Brouwer | | -/-/90 |
| 3.102 | Alexia Beudelot | Deinze | 30/09/12 |
| 3.002 | Elisabeth Van Overbeke | | -/-/90 |
| 1.611 | Sophie Cauderlier | | -/-/90 |

Séniiores

| | | | |
|-----------|--------------------|-----------|----------|
| 4.649 pts | Véronique Trussart | Herentals | 25/08/13 |
| 4.310 | Caroline Lahaye | Izegem | 27/08/05 |

Juniiores

| | | | |
|-----------|--------------------|------------|----------|
| 4.660 pts | Géraldine Coulon | Herentals | 29/05/16 |
| 4.299 | Véronique Trussart | Schaerbeek | 25/09/11 |
| 3.981 | Marie Stavart | Schaerbeek | 26/04/15 |
| 3.719 | Caroline Lahaye | Obourg | 27/09/03 |
| 3.068 | Cécile Jamart | Dilbeek | 04/08/02 |

Scolaires

| | | | |
|-----------|------------------------|-------------------|----------|
| 4.502 pts | Géraldine Coulon | Heusden-Zolder | 23/08/15 |
| 4.235 | Marie Stavart | Heysel, Bruxelles | 29/06/14 |
| 4.107 | Véronique Trussart | Naimette, Liège | 31/08/08 |
| 3.516 | Cécile Jamart | Obourg | 23/09/01 |
| 3.456 | Sophie De Brouwer | | -/-/90 |
| 3.102 | Alexia Beudelot | Deinze | 30/09/12 |
| 3.002 | Elisabeth Van Overbeke | | -/-/90 |
| 1.611 | Sophie Cauderlier | | -/-/90 |

DECATHLON

Toutes catégories

| | | | |
|-----------|----------------|------------|----------|
| 4.995 pts | Séverine André | Schaerbeek | 30/09/12 |
|-----------|----------------|------------|----------|

MARCHE 3 KM

Toutes catégories

| | | | |
|----------|---------------------|---------------|----------|
| 20.31.86 | Charlotte Verhoeven | Herve | 02/05/15 |
| 20.39.12 | Margaux Louwaeghe | Jambes, Namur | 30/04/16 |
| 22.28.54 | Pauline Louveaux | Jambes, Namur | 30/04/16 |

Scolaires

| | | | |
|----------|---------------------|---------------|----------|
| 20.31.86 | Charlotte Verhoeven | Herve | 02/05/15 |
| 20.39.12 | Margaux Louwaeghe | Jambes, Namur | 30/04/16 |

Cadettes

| | | | |
|----------|------------------|---------------|----------|
| 22.28.54 | Pauline Louveaux | Jambes, Namur | 30/04/16 |
|----------|------------------|---------------|----------|



Louise Deceuninck





recoil
ADVANCE



USA **X** ESSX
WORLD CLASS VAULTING POLES

Perches importées par

JoATICS^{SPRL}

joatics@gmail.com

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



Cours de :
Mise en Forme
Tonification
Gym du Dos
Jogging

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

Complexe Sportif de Blocry

www.runattitude.be
Run Attitude
Magasin spécialisé
RUNNING TRAIL OUTDOOR
Chaussée de Namur, 130a
5030 Gembloux
081/61.56.46
info@runattitude.be

PRINTPHIL

Impression textile • 010 61 78 50 • www.printphil.be



*Chaque jour, nous assurons
votre sérénité.*

Assurances – Placement – Prêt hypothécaire

Tél : 067.22.20.37 – site : www.invest-conseil.be – mail : contact@invest-conseil.be

Rue Culée 81 – 1410 Waterloo / Bureau : Rue les Heures Claires 2 C – 1400 Nivelles

CLABOTS
www.clabots.be **tools**