

Le P'tit triathlète Carolo

La revue officielle de l'avenir triathlon club de charleroi

Saison 2003-2004, Eté n° 4
Responsable : Mathieu Stevens & Pierre Hubert

www.triathlon.be/atcc

Edito...

Salut à toutes et à tous...

Mais non, vous ne rêvez pas, c'est bien votre petit journal préféré...il est enfin là...je ne sais pas ce qui me prend, mais j'ai envie de relever l'incroyable défi d'achever ce numéro avant de partir en vacances début août...dès lors autant en profiter ! Je ne peux même plus justifier ce silence par des obligations estudiantines (ce qui était pourtant bien le cas en février, mars, avril et mai, si si je vous assure) non, il s'agit tout simplement d'un mélange de fainéantise, de vie débridée inhérents aux vacances...et oui j'en ai encore à mon âge mais rassurer vous ce sont les dernières !

Plus sérieusement, je tiens à m'excuser de ce retard auprès de ceux qui m'ont fait parvenir leur présentation très rapidement en réponse à l'invitation qui leur avait été lancée au mois de février déjà...sincèrement sorry.

Il me faut maintenant réaliser la synthèse de cette première moitié de saison qui se trouve déjà derrière nous...En effet, bon nombre de triathlons ont déjà été effectués avec une participation massive de vous tous, le challenge super-prestige est bien entamé et nous y occupons une belle 7^{ème} place (sur 12 équipes)...bref, les néophytes ont pu goûter aux joies, aux particularités (les enchaînements notamment ...) aux difficultés de ce sport.

J'espère que chacun de vous a pris du plaisir au cours de ces premières épreuves, a pu concrétiser ses objectifs, et surtout a envie de remettre le couvert !

Et oui, nous sommes en plein milieu de l'été (c'est la période de l'année durant laquelle la température ambiante est la plus chaude et où la période d'ensoleillement est la plus grande, vous voyez ?) et il nous faut déjà penser à organiser la fin de saison avec pour certains quelques rendez-vous prestigieux (Nice, Hawaï)...afin de terminer la saison en beauté en profitant d'une année d'entraînement et d'abnégation pour son sport...

Dans ce numéro estival, vous trouverez les présentations de ceux qui ont aimablement et promptement répondu à l'appel lancé en début d'année...certes, l'objectif principal de les découvrir à travers ces quelques lignes est maintenant probablement devenu inutile mais vous les découvrirez peut-être sous une autre facette, celle qu'ils ont voulu vous présenter...Je dresserai un bref bilan des compétitions ayant eu lieu jusqu'ici, le tout sera égayé d'articles divers que certains m'ont fait parvenir.

Je vous souhaite à tous une bonne deuxième partie de saison, amusez-vous un maximum et relevez de beaux défis !

mathieu



Bienvenu...

Mon nom est Aline Ginestrelli. J'aurai 16 ans le 18 mars. Je suis étudiante et plus tard, j'aimerais être prof de gym. Le sport est ma véritable passion. Dès 4 ans, j'ai débuté la natation, puis, à 8 ans je me suis inscrite dans un club d'athlétisme. C'est vers l'âge de 11 ans que j'ai participé à mon premier triathlon à l'OTAN. L'année passée, plus sérieusement, j'ai accompli 4 tri en catégorie jeunes B. Et voilà, après 5 ans d'insistance, j'ai enfin convaincu mes parents de m'inscrire dans un club de triathlon. Je pratique régulièrement la cap à l'ESM et je cours en cross pour l'AC Couvin mais mon point fort est la natation, le faible étant le vélo. Mon premier objectif sera donc de progresser en vélo, ensuite j'essayerai quand même de faire des podiums. En dehors du sport et, malgré tout, de mes études, j'aime écouter de la musique et bien sûr de faire une petite sortie ciné-shopping avec les copines ! Je profite de cet article pour remercier les membres du club pour l'accueil et la sympathie qu'ils me témoignent depuis que je m'entraîne à l'ATCC.

Aline

Mon nom est William Ginestrelli. J'ai 47 ans et je travaille à la SABCA en tant qu'ingénieur qualité. Après une modeste carrière de footballeur et une période tennistique de 4 ans, je me suis mis à la course à pied il y a un peu plus de vingt ans. Membre de l'ESM, je cours sur des distances de 10 km au marathon et l'hiver je pratique le cross. C'est en prenant les chronos natation de différentes éditions du triathlon de Fleurus que l'idée d'y participer un jour a commencé à germer, mais le hic c'est qu'il faudrait nager ! De report en report, je me suis finalement retrouvé l'an dernier au départ de mon premier triathlon, le promo de l'Eau d'Heure. Là, j'ai pu goûter aux joies de ce sport hors du commun (surtout celle de sortir vivant de l'eau !) et j'ai remis le couvert à Chimay et à Oupeye. Enfin, en décembre 2003, j'ai fait le grand saut en m'inscrivant à l'ATCC pour accompagner ma fille Aline, mais surtout pour apprendre à nager le crawl. Mon objectif pour cette année est de progresser en natation sans délaissier la course à pied qui reste mon sport de prédilection. Que les ténors du club se rassurent, à moins que la ligue ne crée une catégorie vétérans/moins de 1,67 m/jambes non rasées, je ne serai pas sur les podiums cette année. J'ai dit pas cette année....

William



Ben Thiro... Nemo

Age : 24 (28/07/79)

Adresse: 26 rue Jean Jaurès 59300 Alnoy Lez Valenciennes (France).

Tel : 0475 26 15 56

Début en tri : 97

Objectifs :

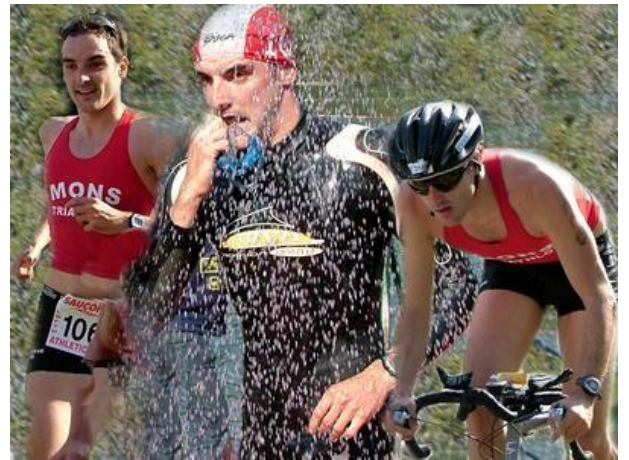
- 2004 aider l'ATCC à être bien classé sur SP
- Seneffe, Brasschaat, Eupen et Nice

Passé sportif :

- Athlétisme demi-fond
- tennis 1/2 finaliste au championnat du Hainaut cadet.
- Volley P3 avec St Luc Mons

Meilleurs perfs en Tri...

- 3 titres de champion francophone (2 en junior et 1 en senior à l'Eau d'Heure)
- Plusieurs fois dans le top 20 senior sur le circuit national super prestige
- Championnat de Belgique junior 4ème en 1999
- Championnat de Belgique senior 19ème en 2002
- 3 victoires en triathlon chez les seniors
- 23 fois sur les podiums en tri et duathlon



Ben



Pascal De Maeseneire...

J'ai 36 ans et je ne me suis mis au triathlon que l'an dernier (j'ai appris que Marcos était dans le même cas, donc je suis optimiste pour la suite !).

J'ai commencé par faire trois épreuves « promo » en 2003 en me préparant seul. Les résultats étant plus qu'encourageant (1^{er} à Louvain-la-Neuve, 7^{ème} à Chièvres), j'ai décidé de poursuivre l'aventure et de m'inscrire à l'ATCC. Je ne le regrette pas : les programmes d'entraînement, les conseils des anciens, l'ambiance et les facilités proposées sont des atouts indéniables. Et puisqu'en plus, on y pratique un humour de qualité (contrairement à bien d'autres sports), que demander de plus ?

En 2004, je me cantonnerai à cinq ou six Courtes distances et deux « promo ». Si ça se passe bien s'essaierai quelques « Moyennes distances » l'an prochain. Ensuite on verra bien...(voir supra).

Mon passé sportif est assez varié mais plutôt dilettante : nageur à l'adolescence (malheureusement brasseur), je cours régulièrement depuis une douzaine d'années, mais sans prendre ça trop au sérieux (je ne connaissais ni cardio-testeur ni programme avant l'an dernier !). J'ai aussi joué au football en salle et au badminton pendant quatre ans.

Du côté privé, j'ai une formation de journaliste et de sociologue mais je m'occupe principalement de projets culturels et de rénovation urbaine pour la Ville de Charleroi. Je n'ai pas d'enfants (voilà un avantage pour les entraînements !) et une tendance à trop faire la fête (ça c'est plutôt un désavantage).

Quoi qu'il en soit, je ne trouve que des bons côtés à ce sport et j'espère le pratiquer longtemps. Bonne saison à tous !

Dominic Bertin...

Je suis né en mai 1961 et ai commencé le sport par le vélo vers l'âge de 15 ans mais sans faire partie d'un club, juste pour me balader. Vers 18 ans, j'ai goûté à la course à pieds à l'occasion d'un cross inter-entreprise organisé par la société où mon père travaillait. Ca m'a plus et j'ai continué à courir en m'inscrivant au club de Fleurus Athlétisme en 1981. Mon but était de faire des semi-marathons. Mais étant dans un club de la ligue, j'ai fait du cross et de la piste en plus des joggings. J'ai continué à faire du vélo en cyclo cette fois (Paris-Roubaix et Tour des Flandres) et j'ai même déjà goûté au triathlon en faisant le 1er organisé à Fleurus. Après quoi, je me suis mis en ménage et me suis concentré sur la course à pieds. Quelques références : - 10 marathons terminés dont 3 sous les 2h55 et mon meilleur il y a 6 ans à Belœil en 2h47'27" - quelques 30 km, quelques 25 km, beaucoup de semi-marathons et une participation régulière au challenge Delhalle. - de la piste (1500, 5000, 10000, course de l'heure) meilleur temps sur 5000, 16'54" (17'30 actuellement) - meilleure course de l'heure, 17km989 - deux raids : en Corse, course de montagne en deux étapes (la course inter-lacs) et les 65km de Olne-Spa-Olne. En triathlon, je m'y suis remis l'année passée : - Promo Fleurus : 15e au gén. et 4e vét. - Promo de l'Otan - Promo de Gembloux : 2e vét - Promo de Chimay : 19e au gén. et 4e vét - 1/4 de Chièvres : 47è et 7è V1 - Aquathlon de Hazelwinkler - Run & Bike de Jemeppe (2è vét) - Run & Bike de l'OTAN (3è vét). Voici 2 photos (à l'arrivée de Olne-Spa-Olne en 2002 & R&B de l'OTAN 2003) <<OLNEDB2.jpg>> <<R&BOTAN04.jpg>> J'ai deux filles (7 et 12 ans) et suis en instance de divorce - j'habite Fleurus et je travaille à Nivelles au département Finances d'une société américaine.



Le marketing

1) Tu es à une soirée et tu vois une nana très attirante. Tu t'approches d'elle et tu lui dis : "je suis un très bon coup" Ca c'est du Marketing Direct.

2) Tu es à une soirée avec un groupe de copains et vous voyez une nana très attirante. Un de tes amis s'approche d'elle et lui dit : "Tu vois ce garçon là-bas, c'est un très bon coup" Ca c'est de la Publicité.

3) Tu es à une soirée et tu vois une nana très attirante. Tu lui demandes son numéro de téléphone. Le lendemain, tu l'appelles et tu lui dis : "Je suis un très bon coup" Ca c'est du Télémarketing

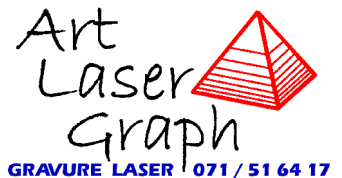
4) Tu es à une soirée et tu vois une nana très attirante. Tu la reconnais. Tu t'approches d'elle, tu lui rafraîchis la mémoire et tu lui dis : "Tu te souviens que je suis un très bon coup ?" Ca c'est du Customer Relationship Management.

5) Tu es à une soirée et tu vois une nana très attirante. Tu te lèves, tu arranges un peu tes vêtements, tu t'approches d'elle et tu lui sers un verre. Tu lui ouvres la porte, tu ramasses son sac lorsqu'il tombe. Tu lui offres une cigarette et tu lui dis : "je suis un très bon coup". Ca se sont des Relations Publiques.

6) Tu es à une soirée et tu vois une nana très attirante. Elle s'approche de toi et te dit : "j'ai entendu dire que tu es un très bon coup". Ca c'est du Branding, le pouvoir de la marque !

7) Tu es à une soirée et tu vois une super belle nana très attirante. Tu la mates avec des potes, tu fais des réflexions très fines, tu te bourres la gueule, tu ne fais rien du tout et tu rentres bredouille. Ca c'est la réalité du marché.

VINCE



Jogging de La Portelette (28/02/04) 13 300 m

En cette froide journée de fin février 2004, les athlètes de l'ATCC se sont retrouvés uns à uns à leur 1^{er} grand rendez-vous de début de saison qui fut également un des premiers grands événements pour la plupart des amateurs de course à pieds. Une grande messe sportive donc où chacun eu envie de se délier les muscles après un hivernage trop long parfois (pas pour tous en tout cas, au vu des résultats).

Ce fut aussi l'occasion pour nous de tester notre fabuleuse tenue de club que notre sympathique et honorable finisher Hawaïen nous a remis peu de temps avant l'épreuve. Ainsi parés de nos combinaisons à peine sortie des ateliers, nous avons pu émerger facilement des quelques huit cents athlètes agglutinés à la ligne blanche du départ. Si au niveau du nombre nous étions un de plus, que l'année passée, des records sont également tombés pour les performances de certains dont les temps ont littéralement explosé. Je pense à Mathieu qui a amélioré son temps de plus de cinq minutes et côté féminin à Anne Catherine qui grappille pratiquement quatre minutes sur son temps de 2003. D'autre parmi nous, ont fait un peu moins bien ou un peu mieux ; quelques habitués, quelques figures nouvelles et tous se sont surpassés pour rejoindre les premiers arrivés là haut au sommet de l'effort.

Pas d'inquiétude, il y aura encore d'autres belles occasions pour se mettre en évidence. En effet, la saison ne fait que commencer et risque d'être longue. Quoiqu'il en soit, La Portelette 2004 était une bonne cuvée et surtout, un bon présage pour l'Avenir.

Dominic.



Résultats...

10 miles : l'ATCC a répondu présent

St Patrick's Day Run (Ottawa) -

13/03/2004 – 10km

Température entre -20° et -15°

Mouyau Olivier 10^{ème} 00:38:49 3^{ème} dans la catégorie 20-29 ans

Jogging de Baudour - 7/03/2004 - 11,1 km.

Bourguet Benoît 1^{er} 00:37:28

Thirot Benoît 7^{ème} 00:39:27

Jogging de Jemeppe sur Sambre - 7/03/2004 – 11km

Gochard Manuel 12^{ème} 00:37:59

Bertin Dominic 29^{ème} 00:41:25

Nihoul Gérald 34^{ème} 00:42:03

Decoux Fabien 56^{ème} 00:44:04

Jevtic Branko 148^{ème} 00:51:42

Jogging de la Portelette - 28/02/2004 - 13,3 km

Stevens Mathieu 52^{ème} 00:49:09

Carlier Olivier 58^{ème} 00:49:32

Dutry François 62^{ème} 00:49:41

Braun Christophe 65^{ème} 00:49:45

Bertin Dominic 83^{ème} 00:50:58

Vancayzeele Laurent 86^{ème} 00:51:04

De Clercq Jean Fabien 138^{ème} 00:54:07

De Maeseneire Pascal 154^{ème} 00:55:07

Evrard Christophe 163^{ème} 00:55:15

Simoens Gaetan 165^{ème} 00:55:23

Scharmin Alain 299^{ème} 01:00:36

La Terra Giuseppe 415^{ème} 01:03:53

Charles Michel 423^{ème} 01:04:04

Dallons Arnaud 444^{ème} 01:04:41

Colson Henri 603^{ème} 01:10:22

Trotti Anne-Catherine 724^{ème} 01:16:39

Run & Bike de Lessines - 15/02/2004

Bourguet Benoît - Thirot Benoît 6^{ème} 01:01:42

Cross de l'Amitié à Gosselies - 8/02/2004 - 8km

Bertin Dominic 2^{ème} 00:31:16 2^{ème} vétérans

Dead Valley Marathon, Californie - 7/02/2004

Braun Christophe 7^{ème} 03:30:02 1^{er} dans la catégorie H26-29

Corrida de Chatelet - 25/01/2004 - 9,55 km

Scharmin Alain 129^{ème} 00:42:10

La Terra Giuseppe 208^{ème} 00:46:46

Henry Bernard 215^{ème} 00:47:21

Run & Bike de l'OTAN - 10/01/2004

Bertin Dominic – Snaps 12^{ème} 00:57:05 3^{ème}

Vétérans

La journée avait commencé tôt par le souk aux équipements, éparés sur le parking de la piscine. Nous étions donc quasiment au complet, souriants et fièrement revêtus de notre toute nouvelle tenue pour la présentation à la presse (enfin, surtout à ses photographes !). Plusieurs de nos brillants transferts du « mercato » d'intersaison, loin de jouer les divas, avaient tenu à participer ou à être présents bien que cette épreuve soit à des lieues de leurs objectifs. Bel esprit de club !

Après un repas à faible teneur lipidique préparé par les nutritionnistes de la Ville de Charleroi (sandwiches au poulet-curry, salade de viande, de crabe,...) et un échauffement collectif très remarqué sur le Boulevard Tirou, c'est 28 athlètes à damiers noirs et blancs qui se sont élancés sur les 5 et 10 miles.

Malgré la drache, le vent et la grêle qui ont accompagné une partie de la course, la plupart de nos athlètes ont réalisé une bonne performance sur un parcours relativement accessible. Mieux, l'ATCC est pratiquement le club le mieux représenté dans le top 100 : 8 coureurs (+ 2 autres juste derrière). Pas mal pour un club qui ne se cantonne pas à la course à pieds.

Dans un palmarès il est vrai déserté par les chasseurs de primes (pour 100€ t'as plus rien !), Manu réalisait un excellente 10^{ème} place, deux minutes devant Olivier. Deux hommes en forme à l'entame de la saison. William a montré qu'il n'avait pas seulement une descendance prometteuse mais aussi une excellente foulée : 29^{ème} et 5^{ème} vétéran en moins d'une heure. Trente secondes plus loin, William l'Ardennais (!) démontrait qu'il n'avait pas fait ce long voyage pour glander dans le peloton.

Un peu au-dessus de l'heure, Laurent malgré un départ plutôt cool, François malgré la fatigue de l'organisation de la conférence de presse (en récompense, c'est lui que l'on a vu le plus à la TV et dans le journal), Dominic et notre duathlète Gérald. Entre ces deux très bons vétérans, Eric Befays que vous ne trouverez pas au classement... son dossard étant resté dans sa voiture.

Quatre athlètes se tenaient dans une même minute, en un peu plus de 1h05 : Rudy jouant le lièvre et le paravent pour la gagnante féminine de l'épreuve (galant homme !), Christophe et Pascal2 en duo comme à la Portelette et Pascal1. Ensuite venait Jean-Fabien, malade, dont la performance ne reflète pas les véritables capacités. Peut-être devra-t-il revoir son programme des veilles de compét' ?

Laurent Prévot, sous les couleurs du Service Incendie (traître !) finissait un peu devant Ben B. qui a fait ses 16km comme une promenade du dimanche mais avait tenu à participer.

Dans des temps très corrects, les nouveaux vétérans Alain et Giuseppe précédaient Michel. Carole explosait son chrono de l'an dernier (sans lièvre et sans paravent !). Autour de 12km/h Henri et Vincent ont confirmé qu'ils manquaient un peu d'entraînement mais sont prêts à revenir dans le coup. Enfin Ironpapy continue sa préparation à une 482^{ème} place qu'il aimerait occuper dans trois mois à Gérardmer.

Six athlètes s'alignaient sur la boucle unique de 5 miles et ont bien négocié leur course. Aline, en prenant la deuxième place Espoir, a prouvé qu'elle était amphibie et que le triathlon féminin Carolo serait à la hauteur dans les 20 prochaines années. Branko a réalisé une bonne moyenne, de même qu'Arnaud qui revient bien après plusieurs mois sans compétition. Bernard, Anne-Catherine et Jean se sont bien testés sur une distance proche de celle de Fleurus.

Bref, une journée réussie où Charleroi a constaté que son club de triathlon savait se mobiliser et où chacun a pu constater son bon état de forme. Mais les vrais rendez-vous sont à venir...

Autres principaux résultats de ce début de saison :

Triathlon de **Seneffe-Championnat Francophone** :

On peut y noter la très belle 2^{ème} place de Némó, le titre de champion de notre Marcos Local (!) en vétéran, ainsi que celui de vice-championne de Carole dans sa catégorie.

Triathlon **SP de Geel** qui ouvrait le challenge super-prestige après l'épreuve par équipe de Wachtebeek (où notre 1^{ère} équipe - sur 5 !- a signé une jolie 7^{ème} place). Geel fut le terrain des beaux débuts de Eric, Dominic, et Pascal 2 ainsi que du retour de Pierre.

Est ensuite arrivé le **championnat de Belgique à Meerhout** au cours duquel Benoît (Bourguet) a signé une magnifique 13^{ème} place et a surtout terminé 1^{er} francophone !

Une très importante délégation a permis de récolter de précieux points en vue de notre classement en D1.

La manche suivante se déroulait à **Zundert** où l'on peut remercier les 2 Ben, Pierre et Rudy pour les précieux points qu'ils sont allés glaner sur ces terres lointaines.

Le même jour prenait place le joli triathlon de **l'eau d'heure** où nous étions pas moins de 22, une très belle journée de fête !! On y notera les belles prestations de Manu Gochard et Olivier Carlier qui y préparaient l'ironman de Gerardmer...ainsi que les premiers pas de Christophe qui termine au courage...joli !

Par après, nos deux militaires (William et Marcos) sont allés défendre leurs chances au **championnat du monde militaire de courte distance**. William clôtura l'épreuve en 51^{ème} position....quant à Marc, je vous en reparlerai un peu plus bas....

Lors du dernier we de juin, les couleurs de l'atcc étaient portées bien haut sur 3 épreuves à savoir **Chimay, Braschaat** (demi) et **Gerardmer** (ironman+sprint).

Les résultats marquants sont la 5^{ème} place de Ben au sprint, celle de Vincent à Chimay, et nos 4 finishers (manu , olivier, William et Eric befays) sur le complet (sans aucune qualification pour Hawaiï malheureusement)

A braschaat, Rudy, Pascal 1, Némó, marc et moi-même ramenons quelques nouveaux points indispensables pour le classement SP. Marc y décroche également sa qualification pour l'ironman de Zurich avec l'armée.

Cette première volée de résultats se clôture cette semaine avec une belle présence sur les sp de vilvoorde et Hollain ainsi que celle de Marc à Zurich. En voici les résultats :

Vilvoorde sp

Didier William 28 02:03:11
Charles Marc 41 02:05:53
Bourguet Benoit 45 02:07:23
Fauville Rudy 46 02:07:24
Muryn Eric 60 02:12:01
Hubert Pierre 61 02:12:15
Stevens Mathieu 66 02:12:58
Minette Sébastien 89 02:31:23
Debaere Carole 94 02:28:39

Hollain sp

Didier William 19 02:11:14
Thirot Benoit 24 02:12:26
Muryn Eric 61 02:23:51
Hubert Pierre 62 02:24:03
De Maeseneire Pascal 97 02:37:15
Simoens Gaetan 108 02:42:54
Debaere Carole 121 02:57:07
Ghilain Philippe 123 03:03:43
Deplus Jean-Louis 125 03:07:54

Ironman de Zuich

Charles Marc 180 10:21:25



Divers...

La palme du Mécano

A Marcos...qui crève plus vite que son ombre !! Non seulement il crève à l'entraînement en préparant son vélo (et deux fois de suite s'il vous plaît !) mais en plus il se le permet au championnat de Belgique et aux championnats du monde militaires...mieux vaut encore écouter ses discours sur les relations homme-femme que sur les réparations de roues !!



La Palme de L'organisation...

A Christophe, qui s'est aperçu qu'il était préférable de prendre congé le jour des triathlons afin de pouvoir y participer...ça lui aura au moins permis d'être progressif !!

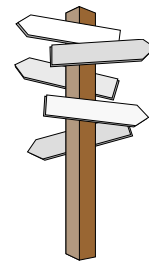


Une pensée...

A Dominic qui a eu la douleur de perdre sa grand-mère le 21 juillet dernier...nous t'adressons nos sincères condoléances et t'assurons de tout notre soutien...courage

Prochains rendez-vous...

- 01/08/04 1/2 Triathlon SP et SC de Eupen
- 07/08/04 1/2 Triathlon Marc Herremans Classic
- 08/08/04 Duathlon SP et SC de Bütgenbach
- 22/08/04 Triathlon SP de Weiswampach (LU)
- 28/08/04 3/4 Triathlon SC de Saint-Hubert Samedi !!!
- 05/09/04 Triathlon SC de Chièvres
- 05/09/04 Team Triathlon de Mol
- 26/09/04 3/4 Triathlon de Nice (FR)



Bon anniversaire à...

- Némo, le 28 juillet
- François le 31 juillet
- Arnaud, le 05 août

Quelqu'un aurait-il la solution (ou une idée) de l'énigme proposée par Vincent lors du dernier ptc...

