



## **Edito...**

Salut à tous, tout d'abord France et moi tenons à vous adresser nos meilleurs vœux pour cette année 2004 qui démarre ! Nous espérons que cette année comblera tous vos souhaits sportifs et extra-sportifs, qu'elle sera remplie de réussite, de moments de joie et de bonheur...

Quelques espoirs pour cette année nouvelle :

- Que chacun d'entre nous se fasse plaisir au cours de la future saison, atteigne ses objectifs, découvre de nouvelles sensations,...
- Que les couleurs de l'ATCC brillent au sein de la première division.
- Que l'engouement médiatique pour notre sport et notre club soit entretenu et même accentué.

Voilà pour les formalités !

Début janvier, c'est souvent l'heure d'une deuxième reprise où chacun commencera par évacuer les excès des réveillons bien arrosés, où on se recale dans un rythme plus régulier... Nous avons pris de bonnes résolutions dont il faudra se souvenir (c'est ce qui est le plus difficile !)

L'heure est donc au bilan des forces en présence, à la planification de la préparation, des premiers tests et à l'envie de reprendre les entraînements sérieusement...

Bien entendu, ceci ne s'applique pas à quelques irréductibles qui ont profité de l'occasion pour effectuer un stage hivernal dans les alpes et nous reviennent plus affûté que jamais...(n'est-ce pas Rudy, Carole, Benoît)

Il leur faut donc maintenant continuer dans cette voie.

D'autres enfin, on passé ce cap plus en douceur, tout en continuant un programme correct et en ne se lâchant que les grands soir et les lendemain de la veille ! Vivotant ainsi entre sport et fête.

Je crois avoir dresser ainsi les différents portraits de la façon dont chacun d'entre nous a passé cette trêve de fin d'année.

Maintenant, toutes nos séances se remettent en place, à nous de les exploiter au maximum

## **Sommaire**

Edito  
Le mot du président  
Petite devinette  
La corrida de Gerpinnes  
Agenda  
Quiz  
Triathlon par équipe  
Petites annonces

Quelques pensées...  
Bienvenu à...  
Equipements 2004



## Mot du président....

2003 est morte... Vive 2004...

Meilleurs vœux à vous les triathlètes, supporters et partenaires de l'ATCC.

Je vous souhaite une année d'épanouissement et de réussite à tous niveaux.

En ce début d'année, je tiens à remercier nos sponsors qui nous soutiendront et permettront de soulager nos athlètes du lourd investissement financier qu'implique notre merveilleux sport qu'est le triathlon.

De nombreux athlètes ont rejoins notre club. Certains sont très expérimentés, d'autres seront novices dans notre sport. Pour ces derniers, je les félicite de tenter cette formidable aventure qu'est le triple effort. Vous aller découvrir un sport extraordinaire. Un sport où l'on respecte l'effort accompli en tant que tel, toutes références chronométriques passent à un second plan. Un sport où vous vous étonnerez par votre dépassement personnel.

Cette année encore, le comité a mis tout en œuvre pour vous permettre de réaliser vos rêves triathlétiques. Tout sera fait pour vous donner la possibilité de vous préparez dans les meilleures conditions.

Beaucoup de nos athlètes vont faire cette année le pas de la « longue » et même plus de l'« IronMan ». Je ne peux que les encourager, ils vont découvrir le triathlon à son paroxysme. Ils vont « déguster » à certains moments, mais avant tout ils prendront part à une expérience extraordinaire.

Nos meilleurs athlètes se présenteront sur le circuit Superprestige pour défendre une « belle » place en division 1 nationale. Au vu de leurs qualités, un top5 n'est, à mon avis, pas illusoire... Mais pour cela je demanderais aussi à nos autres athlètes de les soutenir, les encourager et leur offrir une atmosphère conviviale. Et pour cela nous vous attendons en masse au championnat de Belgique interclubs, le premier mai, pour ouvrir le « bal ». Un objectif visant la participation de 5 équipes de l'ATCC est tout à fait possible étant donné le nombre, la qualité et la motivation de la cuvée 2004 de nos triathlètes...

Malgré toutes ces considérations sur notre sport et notre future saison, n'oubliez jamais... et pour cela je paraphraserai le slogan de L'ESM que j'apprécie beaucoup... « *Le triathlon est la plus importante des choses secondaires* ».

Pierre

## Petite devinette...

Allez, ce mois-ci, Vincent nous propose de faire marcher nos neurones... rassemblement général et soyez attentif !  
Bonne réflexion.

*Ce sont 2 amis qui ne se sont plus vus depuis très longtemps qui se croisent en rue.  
Au cours de la conversation, l'un d'eux explique qu'il a eu 3 filles.  
Son ami lui demande alors quels sont leurs âges respectifs.*

*L'autre lui répond : « le produit de leurs âges est égal à 36 »*

*« Mais cela ne m'avance pas » lui dit-il ;*

*L'autre dit alors : « la somme de leurs âges est égale au numéro de la maison en face de nous, de l'autre côté de la rue »*

*Intrigué, il lui dit : « oui mais je ne peux toujours pas connaître leur âge avec cela »*

*L'autre rétorque : « mais l'aînée est blonde ! »*

*Il s'exclame et dit : « Ca y est, j'ai trouvé !! »*

Vous aussi vous avez trouvé ? Quels sont les différents âges des filles de son ami ?



## La corrida de Gerpennes

Elle a eu lieu le samedi 20 décembre 2003, à Gerpennes.

Il s'agit d'une course à pied de 10km500 environs organisée chaque année par le club local. Cette édition réunissait plus de 700 participants !

Nous étions présents en grand nombre (merci à tous) puisqu'il y avait Olivier, Francois, Dominique, Gaëtan, Laurent P., Anne-Catherine et moi-même.

Ce samedi, le temps était avec nous ; ou plutôt nous a épargné ! En effet, nous n'avons pas eu une seule goutte de pluie ce qui était l'essentiel. Il faisait frais mais pas froid (du moins pendant l'effort). Bref, un temps idéal pour un tel effort ! Le seul bémol concernait le vent qui soufflait pas mal essentiellement dans la seconde partie de la course.

Sur la ligne de départ, 700 paires de jambes piétinaient d'impatience en attendant le coup de feu afin de ne pas se refroidir... Avec une telle affluence, inutile de vous dire qu'il valait mieux ne pas partir au milieu du paquet (je l'ai appris à mes dépens). En effet, au moins une minute s'est écoulée entre le moment où le premier et le dernier sont partis ! Ceux qui s'étaient laisser enfermer devaient donc cavalier pour remonter vers l'avant !

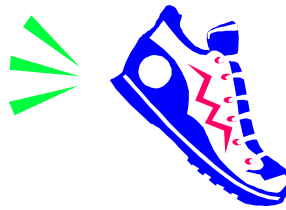
Quant au parcours, celui-ci débutait par une longue côte de 3 à 4 km assez costaudes en direction de Fromiée, les 700 joggeurs s'éparpillèrent très vite. Puis, après une portion de plat, on redescendait en direction d'Hymiee avant de revenir sur Gerpennes. A 1km de l'arrivée, un petit mur de 200-300m se dressait devant nous ; qu'il a fait mal celui-là ! Le plus difficile n'était pas de le gravir mais de relancer une fois au sommet !

Après cet effort, chaque participant recevait un cougnou afin de reconstituer au plus vite son stock de glycogène ! Ils ont pensé à tout... sauf à une chose je crois : la gestion des douches ! Car espérer offrir un service douche efficace à 500 personnes avec deux douches, c'est croire à un miracle... je vous laisse imaginer le tableau : des dizaines de types nus, en file indienne bien serrée pour arriver aux deux malheureux jets d'eau sous lesquelles on ne passe qu'une fois ! Y a pas intérêt à se loucher...

Mais bon, c'était tout de même une très belle organisation, un parcours très agréable, et une occasion de s'évaluer après environs 1 mois d'entraînement... un bon petit test quoi dans une bonne ambiance. De quoi se rassurer avant de se lâcher un peu pendant les fêtes.

Voici donc les résultats de nos membres :

- Vainqueur : Christian Nemeth :31min41sec
- 46<sup>ème</sup> : Olivier :38min55sec
- 56<sup>ème</sup> : Dominique :39min22sec
- 64<sup>ème</sup> : Mathieu :39min25sec
- 65<sup>ème</sup> : François :39min37sec
- 156<sup>ème</sup> : Gaëtan :43min12sec
- 172<sup>ème</sup> : Laurent P :43min33sec
- 693<sup>ème</sup> : Anne-Catherine :1h03min58sec

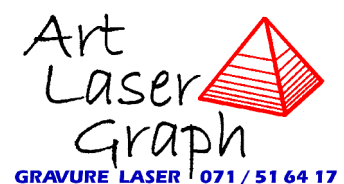


## QUIZ...

Que veut dire ASICS. Solution en dernière page...

## Agenda

- Réservation des places pour le stage en Provence auprès de Marc (100 euros d'acompte) le plus rapidement possible
- 7 février 2004 : Jogging de 10km à Sautin
- 25 février 2004 : Course de la Portelette à Lobbes-14h30-13,3km inscriptions auprès de Jean.
- 6 mars 2004 : Jogging à Merbes le château de 11km-15h30 inscriptions auprès de Jean.



## Le triathlon en équipe.

N'en déplaise à ses détracteurs qui condamnent si facilement et avec tant de suffisance notre hobby attiré de sport uniquement individuel et renfermé, voici un tout autre point de vue que je souhaite partager avec les nouveaux ou ceux qui n'ont pas eu la chance de s'y retrouver confronté.

Oui, à ceux là même qui nous marginalisent, je répondrai que le triathlon est plus une mode qu'autre chose, une manière de vie, un design, un look, avec ses titres exubérants, avec ses lieux de prestige, de souffrance et de délivrance. Mais c'est là le juste retour des choses, privilégiant l'unité dans l'unicité et non l'illustre dans la collectivité, tel les sports collectifs glorifiant leurs héros sans reconnaître leur dépendance à l'équipe, leur appartenance au groupe et leur inutilité en tout autre contexte.

Anyway, quel triathlète, du plus haut niveau soit-il, peut se gausser d'avoir grimpé les échelons de l'éphémère gloire seul, sans sponsors, sans l'appui d'entraîneurs compétents et dévoués, sans le support de sa famille, et sans l'entraide et l'échange de conseils avec ses condisciples. En tennis, ne parle t'on pas de mulet !

Je ne désire pas psalmodier sur cet aspect, mais plutôt m'attarder à deux activités auxquelles le club prend part avec passion, sans rapport avec les activités internes ni le souper de Chimay. Je souligne ici les deux triathlons en équipe organisés en Belgique (notez bien la différence avec les triathlons par équipe). Il s'agit du défunt championnat de Belgique club d'Overijse et du triathlon relais de Mol.

Bien que la plupart d'entre vous aient déjà pris part au triathlon par équipe, peu ont concouru ou assisté au triathlon relais, à leur grand dam.

Le premier consiste en un triathlon sprint (0.75-20-5) auquel l'équipe composée de 5 à 7 membres se voit attribuer le temps du 5<sup>ème</sup>. Chacun a sa faiblesse dans l'une ou l'autre discipline, et chacun prie pour qu'elle ne se révèle pas aux autres, qu'elle ne les handicape pas. Et si je ne fais pas mes virages, et si je tiens pas les pieds, et si je crève dans le mur à 19%, et si une crampe me prend à la transition, et si je suis trop lourd dans les côtes à pied. Parlons en de ce mur, véritable col des Alpes tant le public est présent et actif. Une foule s'amasse, les déjà arrivés comme les pas encore partis, ainsi qu'un tumulte d'accompagnateurs, tellement rare sur toute autre course, car ce mur fait 400m, et on a le temps d'être dévisagé, grimaçant. Certains se sont même surpris à se pousser, pensant au 'diable' du tour de France. C'est le point de ralliement, le point d'orgue de ce triathlon. Sans oublier la course. Comme toute transformation chimique, c'est la réaction la plus lente qui conditionne la vitesse de la réaction globale, ce principe s'applique au triathlon, à l'exception près qu'un catalyseur est présent, l'esprit de groupe, de cohésion qui exergue à se surpasser pour tenir dans son point faible, ou à motiver l'autre dans son point fort. C'est cela, le triathlon en équipe. Et l'inévitable bière régénératrice de deuxième mi-temps pour les 3 ou 4 équipes ATCC présentes.

Le second, basé sur le principe classique de relais / estafetten chacun courant à tour de rôle deux fois un mini triathlon (0.4-10-2.5), tout aussi motivant, il n'en est pas moins d'autant plus éprouvant. Imaginez-vous à une fête du triathlon, avec toutes les équipes réunies, convergeant vers un box de départ élargi, surveillé jalousement par chaque coach d'équipe. Ce coach d'équipe, même s'il ne concourt pas, abat le boulot des trois coéquipiers, c'est lui l'engrenage, l'huile et le porte-voix. Ce coach qui peut omettre vos lunettes de natation, une chaussure de course, ou votre indispensable casque. Ce coach qui, tout en vous habillant, vous encourage comme un diable. Heureusement, le coach ATCC1 fut parfait, aucun dérapage si ce n'est sur le postérieur des concurrentes féminines.

Quant aux trois autres, de l'excitation pour l'équipe pèse dans leur cœur, comment combler sa lacune en natation ou à vélo, comment tenir un groupe pour le relayeur suivant, cette question persiste sur le premier relais, elle s'efface sur le second pour laisser place à l'envie de grappiller une place, en tenant à fond jusqu'au bout. Tout le contraire de l'esprit triathlon, et c'est là l'attrait de cette compétition. Imaginez une ligne de concurrents en face d'une eau digne des Caraïbes, entourée de poudre blanche et sous un soleil de plomb. Un paradis. Un paradis jusqu'à la décharge du revolver, les jambes s'activent, se précipitent, se chevauchent par-dessus les blessés, chus aux premières enjambées, et une gerbe d'écume recouvre le flot humain. S'enfonçant dans l'eau et tentant désespérément de rester à la surface, 125 gars se retrouvent sur une boucle de 400m, étroite, agressive. Le vélo, ou l'on accroche le groupe, la course à pied ou l'on tente de rejoindre le groupe précédent et ou l'on sprinte pour frapper la main du suivant, en tentant de croiser son regard pour l'encourager, en hurlant ensuite alors qu'il a déjà pénétré dans l'eau. Un deuxième cycle, et un troisième s'enchaînent alors, tout en discutant sereinement avec les spectateurs tout aussi ravi, mais déçus par le lâche abandon d'un des coéquipiers. Mais il est déjà temps de revêtir sa combinaison, trempée cette fois, et d'attendre ce claquement de main signe de libération pour l'arrivant. A nouveau les boucles, mais cette fois, les sensations sont différentes, on se retrouve seul, on dépasse des retardataires, on se fait dépasser par les premiers, mais rien ne compte plus, les jambes sont très lourdes, et les autres attendent, pas d'équivoque, il faut brûler, s'embuer le cerveau jusqu'au bout, pour chacun des trois. Oui, ce fut un beau moment clôturé par de bonnes bières et les inévitables accompagnatrices que sont les blagues salaces.

Que les lignes passent vite quand on écrit. Convaincus, participez.

PS : Un nécromancien se charge de jeter un sort de vie à Overijse, mais cette fois-ci à **XXX**

## Petites annonces...

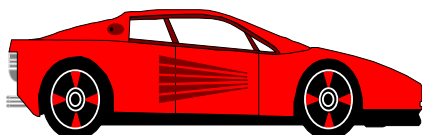
Vends une paire de ski alpin de marque Rossignol Pacha04 avec fixations Salomon 700.  
Modèle carving-Année 2000-Taille 1m84  
Servi 2 fois-état neuf  
Prix : 175€

Mathieu



Cherche un Home-trainer

Arnaud



Vends Alfa-Roméo 147 1.9 JTD  
115 cv  
Bleu azur mouette – juin 2001  
94.000 km – état impeccable,  
climatisation  
12750 € (TVA récupérable)

François

Chaussures de cyclisme –  
Sidi techno  
Taille 46 – couleur bleue,  
jaune et gris  
Portées 3 fois – Prix : 30€

Jonathan

## Quelques pensées...

- Un tout grand chapeau peut être tiré à François pour toute l'énergie déployée afin d'assurer la transition entre l'ancien et le nouveau et président, et pour la façon dont il a suscité et géré cette vague médiatique que nous avons connu... **CHAPEAU MANAGER !!**
- Une pensée particulière également pour Jean-Fabien qui a du récemment faire face à la perte d'un être chère...courage, nous te faisons part de tout notre

## Bienvenu à....

NOM: POSTIAUX  
PRENOM: JONATHAN  
DATE DE NAISSANCE: 20/09/81  
ADRESSE: 50 AVENUE ST HUBERT 7090  
HENNUYERES  
JOB: MILITAIRE  
HOBBY: TRIATHLON, VTT, ESCALADE  
TEL: 0478/296549  
TAILLE: 1m86  
POIDS: ENTRE (76 ET 78 KG)  
COMMENTAIRES: Je me suis intéressé au triathlon l'année passée, avant ca, j'ai fais du cyclisme en compétition de 15ans à 18 ans, après ça je suis rentré à l'armée en tant que sous-officier dans la défense de la composante AIR ou je suis maintenant instructeur, mon boulot me passionne et me donne beaucoup de possibilité sur le plan sportif c'est pour cela que ma motivation est gonflée à bloc.

JONATHAN



## Et aussi à

NOM: BRAUN

PRENOM: Christophe

AGE: 26 ans

Bruxellois d'origine, je suis arrivé à Charleroi il y a trois ans. Je travaille à Bruxelles où je suis cavalier à la police fédérale depuis huit ans.

Mon hobby principal est mon fils Louis qui vient d'avoir sept mois.

Au point de vue sport, je pratique évidemment l'équitation quotidiennement. J'aime bien les sports de glisse (navigation, ski, snowboard, ...) J'ai fait de la natation pendant cinq ans dans un club pré-compétition sur Bruxelles. J'ai arrêté, pour des raisons professionnelles et personnelles, pendant deux ans et voilà que je m'y remets. J'aime courrir. Je participe de temps en temps à quelques cross avec quelques copains mais rien de très extraordinaire. Le vélo est par contre moins ma tasse de thé. C'est justement l'occasion de m'y mettre.

Je me suis donc inscrit au club. Je n'en suis pas fâché car je m'y plais bien!



## Equipements 2004



## Solution du Quiz

C'est l'abréviation de la maxime latine « *Anima Sana In Corpore Sano* ». « Un esprit sain dans un corps sain ».