

FEDERATION BELGE FRANCOPHONE D'ATHLETISME DU MONDE DU TRAVAIL

Association Sans But Lucratif reconnue par l'A.D.E.P.S.

Boulevard de l'Empereur 13 – B – 1000 Bruxelles

Tél. : 32 – 2 – 548.32.09. – Fax : 32 – 2 – 548.32.31. - Compte : 068 – 2447054 – 62

E-Mail : fbfat@skynet.be – www.fbfat.be

Membre : A.F.S.T.B.

C.S.I.T.

AVRIL - MAI - JUIN

BULLETIN TRIMESTRIEL N° 25

EDITORIAL

Alors que les vacances sont déjà entamées, je reviendrai sur le critérium sur piste qui s'est déroulé à Forest le dernier samedi de juin. Le superbe temps a permis aux nombreux athlètes de profiter pleinement des différentes épreuves proposées. Parmi les différents clubs présents, je tiens à remercier principalement le club *Jogging Entité Tubizienne* qui est venu se tester avec ses athlètes « joggeurs » sur 5000 mètres. Si d'autres clubs de jogging pouvaient faire de même, cela rassemblerait le monde de l'athlétisme. Un grand bravo à tous les acteurs de la journée.

Notre championnat de marche sur route qui s'est déroulé à nouveau début juillet et notre championnat de marche sur piste début septembre montre à nouveau que notre fédération est consciente de la nécessité de les organiser malgré le fait qu'ils ne drainent plus beaucoup de monde car malheureusement, il n'y a plus beaucoup de marcheurs. Je souhaite déjà bonne chance à tous les participants.

Le 18 septembre, le club du J.A.C. Waterloo organisera à nouveau le championnat de course de l'heure. J'invite tous les athlètes intéressés par cette épreuve pour se tester et voir ainsi ce qu'ils courent en une heure. Cela devrait être le rendez-vous des joggeurs.

Mais le point d'orgue de notre saison sera sans nul doute le 4^{ème} Grand Prix de jogging de la Communauté Française qui se déroulera le 27 septembre à Ans. Nous devons ce jour-là montrer à monsieur tout le monde ce que le sport travailliste en général et la fédération d'athlétisme en particulier sont capables de faire.

Nous devons montrer à nos instances politiques que le sport travailliste n'est pas un mythe mais bien une réalité.

D'autres organisations importantes seront également organisées à savoir :

Le championnat de relais aura lieu le 4 octobre et est organisé par le club de Sport Labor Ixelles Auderghem. Ce championnat a connu un énorme succès il y a quelques années. Je remercie donc les organisateurs de les remettre au goût du jour.

Nous aurons ensuite le 11 octobre, le marathon de Beloeil dont l'aura a largement dépassé nos frontières, ce sera la 18^{ème} édition. Il servira de championnats de marathon.

Quelques jours plus tard, la 46^{ème} édition du cross d'Evere se déroulera dans les allées du parc communal de cette commune bruxelloise.

J'espère vous rencontrer lors de ces manifestations où la philosophie du sport travailliste est bien présente.

Je vous souhaite de bonnes vacances actives et j'espère vous retrouver en pleine forme dès la rentrée.

Christian Deveen (Président)



Pour une politique sportive : éducative et sociale

CALENDRIER DES ACTIVITES CLUBS

- 25.07.2009.** **15 H 00 : 24^{ème} JOGGING DE MACQUENOISE**
Organisation : JOGGING ATHLETIC CLUB OISE
Lieu : Grand Place de Macquenoise
Programme : 15 H 00 : jeunes foulées et débutants : + ou - 5 km
 16 H 00 : 16,2 km
Renseignements : Luc Lust : 060/21.26.12. - Jules De Grande : 060/21.51.82.
clubjaco@skynet.be
- 26.09.2009.** **15 H 00 : 3^{ème} COURSE « LA COURSE DU TERROIR »**
Organisation : JOGGING CLUB WALCOURSE
Lieu : Hall omnisport de Walcourt
Programme : 15 H 00 : 10 km et 6,3 km à travers la campagne et les bois
 Parcours vallonné entre chemins de terre et de remembrement
Inscriptions : uniquement le jour de la course : 5 €
Renseignements : <http://populus.ch/walcourse>
- 27.09.2009.** **10 H 00 : 4^{ème} GRAND PRIX DE JOGGING DE LA COMMUNAUTE FRANCAISE**
Organisation : F.B.F.A.T. et l'Amicale TECTEO
Lieu : TECTEO, Rue Jean Jaurès, 46 à 4430 Ans
Programme : 10 H 00 : 2,4 km
 10 H 30 : 4,8 km
 11 H 15 : 10,6 km
Renseignements : Pierre Wauters : 0495/595.772. ou C. Mahy : 0495/595.762.
- 10.10.2009.** **10 H 30 : MARATHON DE BELOEIL**
Organisation : A.C. BELOEIL
Lieu : Grand Place et Rue du Château à Beloeil
Programme : 10 H 30 : course des 10 km : 4 €
 10 H 40 : Marathon (Championnat FBFAT) : 8 €
 Marathon relais (4 km - 21 km - 10 km - 7 km) : 20 €
 Mini Marathon (4 km 200) : 3 €
 10 H 50 : Semi-Marathon : 5 €
Renseignements : Anne Breuse : 0475/40.44.80. / breuwis@swing.be
 Franz Surleau : 069/68.96.40.
<http://www.users.skynet.be/marathon.beloeil/>
- 17.10.2009.** **15 H 00 : GRAND PRIX DENIS JOURET**
Organisation : ATHLETIC CLUB ENGHIEU LESSINES
Lieu : Maison du village, rue Abbé Pollart, 4 à Flobecq
Programme : 14 H 15 : avant programme : 4 km
 15 H 00 : 11 km
Renseignements : Laurent Flameng - 0497/449132 - laf@em-pumps.com
- 31.10.2009.** **14 H 00 : 38^{ème} CROSS POPULAIRE DE DEUX-ACREN**
 10^{ème} GRAND PRIX ALEX MARQUEBREUCQ
Organisation : ATHLETIC CLUB ENGHIEU LESSINES
Lieu : Stade des Camomilles, rue de l'Ordre à Deux-Acren
Programme : Epreuves pour toutes catégories, hommes et dames
 Prix pour tous - Médailles aux trois premiers de chaque catégorie
Renseignements : Emile Nève - 065/33.55.45. - 0477/997.366. -
emile.neve@skynet.be
- 08.11.2009.** **14 H 00 : 29^{ème} CROSS INTERNATIONAL DE SAINT-SAUVEUR**
Organisation : ATHLETIC CLUB SAINT-SAUVEUR
Lieu : Saint-Sauveur
Programme : Cross country pour toutes catégories

Inscription gratuite, lots à tous les participants
Renseignements : Pascal Biebuyck : 0496/51.55.72.

11.11.2009.

14 H 00 : 20^{ème} JOGGING DE L'ARMISTICE

Organisation : JOGGING ATHLETIC CLUB DE L'OISE

Lieu : Salle du Kursaal à Momignies

Programme : 14 H 00 : jeunes foulées et débutants : + ou - 5 km
15 H 00 : 10,8 km

Renseignements : Luc Lust 060/21.26.12. - Jules De Grande : 060/21.51.82.
clubjaco@skynet.be

14.11.2009.

15 H 00 : JOGGING DES PATATES

Organisation : JOGGING CLUB MARIEMONT

Lieu : Ecole primaire, rue Reine Astrid Bellecourt / Manage

Programme : course de 4,1 km et course de 8,1 km

Inscriptions : sur place uniquement : 5 €

Renseignements : Epifanio Cicero : 0497/217.357.

jcmariemont@yahoo.fr

<http://users.skynet.be/christian.ladriere/>

22.11.2009.

11 H 00 : 46^{ème} CROSS INTERNATIONAL TRAVAILLISTE D'EVERE

Organisation : F.B.F.A.T. et SPORT LABOR IXELLES AUDERGHEN

Lieu : Complexe sportif d'Evere, Avenue des Anciens Combattants 260,
1140 Bruxelles

Programme : 11 H 00 : jogging de 10 km (5€ l'inscription)
12 H 30 : cross-country pour toutes catégories

Renseignements : F.B.F.A.T. : 02/548.32.09.

Myriam Plancq : 0477/61.32.36.

19.12.2009.

15 H 00 : 11^{ème} JOGGING DE NOEL

Organisation : ATHLETIC CLUB ENGHIEN LESSINES

Lieu : Stade des Camomilles, rue de l'Ordre à Deux Acren / Lessines

Programme : 14 H 30 : avant-programme : 250 m pour moins de 7 ans
et 1 km pour jeunes

15 H 00 : 5 et 10 km

Renseignements : Patrick Marquebreucq : 068/339.194. -

patrick.marquep@yahoo.fr

26.12.2009.

10 H 30 : CORRIDA DES SAINTS INNOCENTS

Organisation : JOGGING ATHLETIC CLUB DE L'OISE

Programme : 10 H 30 : 5 km, départ du Calvaire de Salles, arrivée à Chimay

10 H 30 : 12,4 km, départ du Kursaal de Momignies, arrivée à Chimay

Renseignements : Luc Lust 060/21.26.12. - Jules De Grande 060/21.51.82.

clubjaco@skynet.be

CALENDRIER DES CHAMPIONNATS

06.09.2009.

13 H 00 : CHAMPIONNATS F.B.F.A.T. DE MARCHE SUR PISTE

Organisation : SPORTS ET LOISIRS GOSSELIEN

Lieu : Stade de Tivoli, Boulevard de Tivoli à 7100 La Louvière

<u>Programme</u> : BEN H : 1 km	PUP F : 1 km
PUP : 2 km	PUP F : 1 km
MIN H : 2 km	MIN F : 2 km
CAD H : 5 km	CAD F : 3 km
SCOL H : 10 km	SCO F : 10 km
JUN H : 10 km	JUN F : 5 km
SEN VET H : 10 km	SEN VET F : 5km

Renseignements : Michel Gonet : 071/35.97.33. ou 0495/45.01.67.

- 18.09.2009.** **18 H 45 : CHAMPIONNAT F.B.F.A.T. DE COURSE DE L'HEURE**
Organisation : JEUNESSE ATHLETIQUE CHENOIS WATERLOO
Lieu : Stade Gaston Reiff à Braine l'Alleud
Programme : Course de l'heure H et F
Renseignements : Christian Deveen : 0447/500.244.
- 04.10.2009.** **14 H 00 : CHAMPIONNAT F.B.F.A.T. DE RELAIS ET 10.000 M**
Organisation : SPORT LABOR IXELLES AUDERGHEM
Lieu : Stade des Trois Tilleuls, Avenue des Nymphes 1 A à 1170 Bruxelles
Programme : BEN et PUP H et D : 4 x 60
 MIN H et D : 4 x 80
 CAD et SCOL H et D : 4 x 100 - 4 x 800
 JUN, SEN et AINEES D : 4 x 100 - 4 x 800 - 10.000
 JUN, SEN et MASTERS H : 4 x 100 - 4 x 1500 - 10.000
Renseignements : Myriam Plancq : 0477/61.32.36.
- 10.10.2009.** **10 H 40 : CHAMPIONNAT F.B.F.A.T. DE MARATHON**
Organisation : ATHLETIC CLUB BELOEIL
Lieu : Rue du Château et Grand Rue de Beloeil
Inscription : gratuite sur présentation de la licence F.B.F.A.T. 2009
Renseignements : Franz Surleau : 069/68.96.40.
 <http://users.skynet.be/marathon.beloeil>

*Pour participer aux championnats et activités organisés par les clubs,
il est indispensable d'être en ordre de cotisation.*

INFO : VOLONTAIRES : Amélioration de l'indemnisation des frais (11-06-2009)

Pour l'indemnisation de ses frais, le volontaire a le choix entre deux formules :

- Soit il perçoit une indemnité forfaitaire dont le montant est de maximum 30,22 € par jour et de maximum 1208,72 € par an, et ce pour l'année 2009.
- Soit il demande le remboursement de ses frais réels sur base de pièces justificatives.

Les 2 formules étaient jusqu'à ce jour impossible à combiner pour une même personne, même travaillant pour plusieurs associations différentes.

Changement !

Dorénavant, il est possible de combiner l'indemnité forfaitaire et le remboursement des frais réels de déplacement pour maximum 2000 kilomètres par an par volontaire.

En ce qui concerne l'utilisation d'une voiture personnelle, ces frais réels de déplacement sont fixés conformément aux dispositions de l'article 13 de l'arrêté royal du 18 janvier 1965 portant réglementation générale en matière de frais de parcours (soit 0,3169 € par kilomètre pour la période du 1^{er} juillet 2008 au 30 juin 2009).

Les frais réels de déplacement liés à l'utilisation d'une bicyclette personnelle, sont fixés conformément aux dispositions de l'article 6 de l'arrêté royal du 20 avril 1999 accordant une indemnité pour l'utilisation de la bicyclette aux membres du personnel de certains services publics. Le montant maximum qui peut être alloué annuellement par volontaire pour l'utilisation du transport en commun, la voiture ou bicyclette personnelle, ne peut dépasser 2000 fois l'indemnité kilométrique fixé à l'article 13 de l'arrêté royal du 18 janvier 1965 portant réglementation générale en matière de frais de parcours.

(Art.62, loi portant des dispositions diverses du 6 mai 2009, M.B. ,19 mai 2009, p.37860.)

EFFORT ET PERFORMANCE PHYSIQUE - LE ROLE DE L'EAU

S'il est en théorie possible de jeûner durant près d'un mois, il n'est en revanche pas envisageable de se priver totalement de boire très longtemps. Au-delà d'une durée de deux à cinq jours au maximum, la privation hydrique est rapidement fatale pour le sujet. L'eau, pure ou combinée à d'autres aliments, est un élément indispensable à la vie de tous les organismes biologiques en général (animaux, plantes, champignons, bactéries et autres micro-organismes...) et bien sûr de l'être humain en particulier. Explications.

Boire de l'eau avant, pendant, après l'effort...quel sportif n'a pas intégré l'info, sinon par la méthode Coué, après s'être payé une bonne crampe musculaire. Pendant l'effort, « il est indispensable de boire souvent (1 à 2 heures d'eau par quart d'heure) », après l'effort, « vous devez compenser vos pertes hydriques en buvant abondamment », mais pourquoi ?

Chez l'humain l'eau représente de 80% (nouveau-né) à 50% (sujet âgé) de la masse corporelle. Chez un adulte en bonne santé, la part organique de l'eau représente en moyenne 60% du poids du corps (soit de 35 à 50 litres), mais cette proportion peut varier selon la morphologie et notamment la masse grasse. L'eau totale de l'organisme est en fait répartie entre différents secteurs (ou compartiments) bien séparés mais néanmoins interdépendants : l'eau intracellulaire (25 à 30 litres) qui constitue le milieu interne aux cellules de l'organisme ; le milieu extracellulaire (12 à 15 litres), lui-même subdivisé en liquide plasmatique (3 litres) qui représente la plus grosse part du sang, et enfin le liquide interstitiel (9 à 12 litres), lequel représente le milieu intérieur qui baigne l'ensemble des cellules de notre organisme et constitue le fluide indispensable aux échanges vitaux entre l'intérieur et l'extérieur des cellules. Si le liquide intracellulaire est peu sujet à des variations rapides de volume, comme lors d'un effort de type sportif, le volume du liquide extracellulaire peut lui diminuer sensiblement lors d'un effort intense et prolongé (durée supérieure à 1 ou 2 heures) et ce d'autant plus que l'effort sera réalisé en atmosphère chaude, humide et peu ventilée. Pour mémoire, un effort aérobic (1) intense et prolongé élève la température corporelle et la régulation thermique entraîne une évacuation de cette chaleur en excès (c'est la thermolyse).

D'autant plus que l'ambiance sera chaude

Le mécanisme le plus efficace de thermolyse est la sudation (sécrétion d'eau liquide et salée par les glandes sudoripares) qui, par évaporation de la sueur, permet de refroidir le corps. Mais ce mécanisme est coûteux en eau extracellulaire et au-delà d'une certaine durée la perte sudorale peut atteindre plusieurs litres, cela d'autant plus que l'ambiance sera chaude et surtout humide et que la ventilation naturelle du corps sera faible. Au plan de la ventilation corporelle, la course à pied ou les différents sports de balle sont par exemple moins efficaces que le cyclisme (sauf lors de la montée d'un col). Lorsque la perte d'eau dépasse 5% du poids du corps, la performance physique régresse rapidement, et lorsque cette perte dépasse 10 % (5 à 8 litres), le pronostic vital risque d'être engagé à très court terme avec risque d'arrêt cardiaque après accélération du pouls qui devient « filant », respiration désordonnée et in fine chute de la pression artérielle (collapsus). Au surplus, une déshydratation devenue incontrôlée au cours de l'effort peut se compliquer d'hyperthermie d'effort (ou « coup de chaleur »), laquelle, même après traitement et récupération éventuelle, peut laisser des séquelles irréversibles au niveau de différents organes (rein, muscle...). Il convient encore de préciser que pour des efforts très prolongés en atmosphère chaude (marathon des sables, 100 km sur route, ironman ou double ironman...) la sudation, même compensée par la boisson, peut entraîner une perte importante de sel qu'il faudra alors également compenser. Lors des efforts sportifs codifiés les plus classiques (sports olympiques par exemple), un apport

en sel est rarement indispensable, sauf peut-être au tennis ou les efforts peuvent parfois durer plusieurs heures.

Pourquoi se réhydrater ?

Chaque jour, nous éliminons, par la respiration (perte non perceptible de sueur), la sudation, la respiration (perte de vapeur d'eau dans les gaz expirés), les urines, de l'ordre de trois litres d'eau. Cette perte naturelle est compensée par les apports alimentaires habituels (solides et liquides). En dehors de la pratique physique, le besoin de boire n'intervient que si ces apports liquides sont insuffisants pour compenser les pertes ; l'été à cause de la chaleur, l'hiver parfois à cause de la sécheresse de l'air ambiant (en altitude notamment) qui entraîne une perte accrue d'eau par la respiration. La soif, avant d'être une sensation, est le constat, par nos cellules, d'un déficit hydrique. Ce sont les cellules nerveuses de l'hypothalamus (2) qui, touchées comme les autres cellules par la déshydratation, transmettent le message au cerveau qui traduit le signal hypothalamique en sensation de soif. Cependant, si la soif garantit un comportement spontané de la prise de boisson, elle n'entraînerait la restauration que de la moitié du déficit hydrique. Il s'agit en somme d'un phénomène peu sensible et donc un peu tardif (à l'effort la sensation de soif n'intervient que lorsque la masse corporelle a déjà perdu (en eau) plus de 1%. De fait, la sensation de soif ne constitue qu'un mécanisme d'urgence qu'il faut apprendre à devancer (c'est-à-dire « boire sans soif »), notamment si les conditions environnementales sont particulièrement délétères (voir paragraphe précédent). Au surplus, il convient encore d'anticiper ce besoin en ce sens que la « digestion » de l'eau est moins efficace durant l'effort physique. En effet, si l'absorption d'un volume conséquent de liquide facilite la vidange gastrique, cela entraîne également une distension de l'estomac et par là même une gêne dans l'effort.

Prévenir les risques de déshydratation

C'est pourquoi il est conseillé de boire préventivement un volume modéré d'eau plate (non pétillante) deux heures avant un effort physique et de continuer à en boire par petites quantités tout au long de l'effort. Si une déshydratation marquée devait survenir, le risque serait grand alors d'une dégradation de la performance au cours de l'effort. La tactique de réhydratation est donc à prendre au sérieux, surtout pour les efforts de durée prolongée.

Il apparaît donc essentiel de se réhydrater méthodiquement lors de toute pratique sportive d'endurance ou à efforts brefs mais répétés (sports collectifs et efforts analogues). Reste à savoir quel type de boisson absorber. Méfiez-vous, surtout avant et durant l'exercice, des boissons contenant de la caféine. Elles peuvent en effet majorer la fréquence cardiaque et la pression artérielle ; elles ont également un effet diurétique (augmentation du volume urinaire) gênant au cours de l'effort. Lors d'un effort de moins d'une heure, la meilleure boisson reste l'eau plate, surtout après l'effort. Pour les efforts intenses de plus d'une heure, il est possible d'ingérer avec l'eau un peu de sucres rapides (saccharose, glucose, fructose...) qui peuvent prévenir les effets de l'hypoglycémie au plan cérébral.

- (1) Endurance aérobie ou endurance cardio-vasculaire permettant pendant des durées prolongées, de fournir suffisamment d'oxygène aux muscles squelettiques afin de maintenir leur activité sans acidose métabolique, sans douleur donc.
- (2) Centre cérébral de régulation des grandes fonctions « végétatives » (faim, soif, sommeil, régulations hormonales, etc.).

(Revue de la F.S.G.T. France, Sport et plein air novembre 2008)

DIMANCHE 22 NOVEMBRE 2009

AU STADE COMMUNAL D'EVERE

46^{ème} CROSS INTERNATIONAL
TRAVAILLISTE

Organisé en collaboration avec l'Administration Communale d'EVERE.

PROGRAMME

11 h 00 – JOGGING POPULAIRE - 10 KM

Inscriptions à partir de 10h00 – Droit de participation : 5 Euros

- | | | | |
|---|-----------------------------|---|------------------------|
| 1. 12h45 - Benjamins (2003-2002-2001) | 1000m (1 MT) | 09. 14h00 - Scolaires dames (94-93) | 2000m (2 MT) |
| 2. 12h52 - Benjamins (2003-2002-2001) | 1000m (1 MT) | 10. 14h15 - Scolaires hommes (94-93) | 3000m (3MT) |
| 3. 13h00 - Pupilles filles (2000-99) | 1000m (1 MT) | 11. 14h30 - Juniores dames (92-91) | |
| 4. 13h07 - Pupilles garçons (2000-99) | 1000m (1 MT) | - Aînées dames (plus de 35 ans) | |
| 5. 13h15 - Minimes filles (98-97) | 1000m (1 MT) | (Classement par catégorie) | |
| 6. 13h22 - Minimes garçons (98-97) | 1000m (1 MT) | - Seniores dames (1990 à 1974) | 4000m (2GT) |
| 7. 13h30 - Cadettes (96-95) | 1500m (1 P + 1 MT) | 12. 15h00 - Juniors hommes (92-91) | |
| 8. 13h45 - Cadets (96-95) | 1500m (1 P + 1 MT) | - Vétérans hommes (plus de 40 ans) | 6000 m (3GT) |
| | | - Seniors hommes (1990 à 1969) | 8000 m (4 GT) |

PETIT TOUR = PT

MOYEN TOUR = MT

GRAND TOUR = GT

Un souvenir sera remis à chaque participant.

La 46^{ème} édition du CROSS INTERNATIONAL TRAVAILLISTE constitue une importante manifestation du SPORT POUR TOUS.
Le Comité d'Organisation décline toute responsabilité en cas de vols, pertes ou accidents.
Participation gratuite aux épreuves de cross-country.

Le Comité d'Organisation



REGION DE BRUXELLES-CAPITALE
BRUSSELS HOOFDSTEDELIJK GEWEST



**Mutualité Socialiste
du Brabant
www.fmsb.be**



**Socialistische Mutualiteit
Van Brabant
www.fsmb.be**

CALENDRIER INTERNATIONAL

OCTOBRE 2009 INATEL/PORTUGAL CHAMPIONNAT C.S.I.T. D'EPREUVES COMNINEES
Celui-ci se déroulera à Rio Maior près de Lisbonne
Invitation pour 4 athlètes et 1 chef de délégation

Plus de renseignements très prochainement...

Candidature à introduire pour le 1^{er} septembre 2009

DEPLACEMENTS A L'ETRANGER :

Les candidatures écrites sont à rentrer au secrétariat de la Fédération par le Secrétaire de Club avec les renseignements suivants :

- Adresse complète de l'Athlète (avec téléphone)
- Date de Naissance
- Date de participation à un événement F.B.F.A.T. de la saison précédente
(CONDITION DE SELECTION)
- Performance de l'Athlète.

Il faut bien sûr être en ordre de cotisation et en possession d'une attestation de non contre-indication à la pratique sportive.

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS : Secrétariat : 02/548.32.09.

INFO JURIDIQUE :

Suppression du dépôt obligatoire de la liste des membres des A.S.B.L.

Depuis le 29 mai 2009, le dépôt obligatoire au greffe du tribunal de commerce des lites de membres d'une association sans but lucratif est supprimé.

Jusqu'à présent, les A.S.B.L. étaient en effet obligées de déposer chaque année un registre contenant le nom, le prénom et l'adresse de tous les membres de l'assemblée générale auprès du greffe du tribunal de commerce.

L'obligation d'établir une liste de membres avait été introduite afin de vérifier si plus de 60% des membres de l'A.S.B.L. étaient bien de nationalité belge.

Jusqu'à il y a quelques années, il s'agissait en effet d'une condition indispensable pour obtenir une personnalité juridique en tant qu'A.S.B.L., mais cette disposition discriminatoire a été supprimée. Le dépôt obligatoire des listes de membres avait donc perdu toute son utilité.

Plus d'infos sur le site de la simplification administrative :

<http://www.simplification.be>

Source : <http://www.belgium.be> du 3 juin 2009

ABDOMINAUX : MUSCLES STARS MAIS MALTRAITES

Au fil du temps et des « bonnes bouffes », notre ceinture abdominale a tendance à prendre de l'ampleur. Si l'aspect esthétique compte en matière d'abdominaux, il est loin d'être essentiel.

L'été est là...

La plage n'est pas loin...bikinis et shorts sont sortis des tiroirs...l'heure sera-t-elle bientôt aux ventres plats et aux abdos musclés façon tablettes de chocolat ? Miroir ô mon miroir...éternelle rengaine printanière de la presse féminine voire masculine. Mais attention, l'esthétique n'est pas le plus essentiel et une mauvaise pratique n'est pas sans risque.

Les longues séries d'exercices abdominaux avec flexion du buste vers les genoux, ou encore, les pieds bloqués à un espalier, n'améliorent guère la silhouette et peuvent provoquer divers troubles (douleur lombaire, incontinence, descente d'organes...). Quelques explications s'imposent.

Les abdos « quèsaco » ? Les abdos sont un groupe de quatre paires de muscles entourant en partie la région de l'abdomen (le ventre) : à l'avant, les grands droits et sur les deux côtés de la taille, les transverses, les petits obliques et les grands obliques. Ils se superposent en trois couches musculaires, la plus profonde étant constituée par les muscles transverses. Leur principale fonction est de maintenir la colonne vertébrale conjointement aux muscles du dos pour lutter contre le phénomène de pesanteur auquel l'être humain, en position debout, est soumis. Mais ils ont d'autres fonctions aussi importantes : la respiration, la mobilité du corps, le maintien des viscères (estomac, foie, rate, pancréas, vessie, et pour la femme utérus et ovaires), activation du transit, ils favorisant enfin le retour veineux.

Respiration, digestion, défécation

Les abdominaux entourent l'abdomen qui est une sorte de caisson caractérisé à la fois par son contenant et son contenu. Le contenu est la masse hydroaérique (viscères et ce qu'ils contiennent), déformable et compressible. Le contenant est représenté par les parois du caisson : en haut, le diaphragme, en arrière, la colonne vertébrale, en bas, le bassin et les muscles du périnée, en avant, les muscles abdominaux. Ce caisson est soumis à des pressions et à des déformations dues au fonctionnement physiologique naturel (respiration, digestion, défécation, accouchement). Le relâchement de la sangle abdominale entraîne un affaissement des viscères vers l'avant, ce qui accentue la lordose (cambrure excessive) lombaire pouvant devenir pathologique.

En résumé, la paroi abdominale doit donc faire face à la conjugaison de deux types de force : la pesanteur et l'écrasement des organes par l'abaissement du diaphragme à l'inspiration. D'où l'importance d'un renforcement de la sangle abdominale pour limiter les incidences de ces déformations, c'est une nécessité anatomique l'aspect esthétique n'étant pas la seule priorité...eh oui, il n'y a pas qu'au printemps qu'il faut faire des abdos !

De plus, les hyper pressions abdominales peuvent provoquer un affaiblissement du périnée (l'ensemble des parties molles fermant le détroit inférieur du pelvis qui désigne à la fois le petit bassin, le bassin et le pelvis rénal appelé aussi pyélon ou bassinnet) pouvant amener une incontinence urinaire à l'effort : problème récurrent chez les athlètes féminines lors d'un effort soudain : smash, footing, séance d'abdominaux. Cette hyper pression entraîne également une distension du plancher pelvien (la région du bassin où se trouvent les organes génitaux externes (vulve chez la femme) et l'anus. Cette région se présente différemment chez la femme et chez l'homme)

qui n'assurera plus son rôle de soutien des viscères. D'où une possible descente d'organes (les organes peuvent véritablement sortir ou atteindre la vulve).

Les exercices classiques où, allongé sur le dos, l'on fléchit le corps sur les jambes repliées augmentent la pression dans la cavité abdominale et sur la paroi abdominale. Raccourcie, celle-ci est inévitablement poussée vers l'avant sous la pression des organes. De ce fait, le ventre bombe et gonfle ce qui va à l'encontre de ce que l'on souhaite.

Faire sortir du corps violemment

Attention également à tous ces exercices mobilisant le psoas iliaque. Le plus connu ? Celui où l'on fléchit le buste en direction des genoux fléchis les pieds calés sous un meuble. En effet, le psoas iliaque est le muscle fléchisseur de la hanche et se rattache directement aux cinq vertèbres lombaires ce qui génère, lorsque le fémur est fixe et que l'on rapproche les épaules des genoux, une antéversion du bassin (basculement des os du bassin vers l'avant : accentuation de la lordose) pas sans conséquences pour les vertèbres lombaires).

Pour parer à cela, le renforcement du transverse est indispensable. Il est primordial dans la statique, la respiration, la silhouette et la protection du périnée. C'est le muscle le plus profond de l'ensemble des abdominaux. Il possède une action réflexe très puissante, « pour faire sortir du corps violemment », soit par le haut soit par le bas les éléments à chasser (éternuement, vomissement, poussée lors de l'accouchement).

En le renforçant, on assure sa fonction permanente de maintien. De plus, la nécessité qu'il reste en tension lors des efforts et que la contraction des abdos n'entraînent jamais la détente de la partie inférieure de l'abdomen. Conclusion, les exercices qui rapprochent les épaules et les hanches sont à éviter, voire à proscrire dans certains cas car ils créent une pression intra abdominale. Cette poussée : fait sortir le ventre au lieu de le rentrer, pousse les organes suspendus vers le bas, augmente le risque de l'hernie abdominale ou inguinales (tuméfaction de l'aîne), comprime les disques inter vertébraux avec risques de hernie discale, de lumbago et de sciatique. Les principes généraux à observer ? Conserver au maximum l'étirement de la colonne vertébrale, faire tous les efforts en expirant du bas vers le haut, ne jamais pousser vers le bas en gonflant le ventre, travailler au maximum les grands droits en « isométrie », c'est-à-dire sur une même longueur qui correspond à l'étirement de la colonne vertébrale (exercices type gainage).

Moralité : Les tablettes de chocolat, ça se voit mais ça ne suffit pas...le transverse ça ne se voit pas et pourtant quelle utilité !

EXERCICES Transverse : prise de conscience et renforcement

A quatre pattes : Placez-vous à quatre pattes, poids du corps en arrière, nuque étirée, dos plat ou légèrement creux, mais pas rond. Expirez comme pour faire des bulles dans l'eau, par la bouche, longtemps, sans arrondir le dos. Quand vous sentez le « vide », ouvrez la bouche et laissez entrer l'air. Vous allez sentir la descente du diaphragme et l'expansion abdominale ; le ventre se gonfle tout seul. A l'expiration, vous pouvez sentir le ventre rentrer, la ceinture se resserrer.

Abdos fessiers périnée : Allongé sur le dos, bien étiré, croisez les chevilles, tirez bien les pointes de pieds vers le visage (pieds flex), genoux tendus. Cherchez à tourner les fémurs vers l'extérieur comme pour décroiser les chevilles alors que les pieds restent bloqués. Les fessiers se contractent, le bassin bascule et, si vous placez la main au-dessus du pubis, vous allez sentir la contraction de la partie basse du transverse ainsi que la fermeture du périnée.

Relèvement assis à genoux : Partez à genoux (fessier sur les talons, les mains croisées derrière la nuque). Redressez-vous à genoux. Démarrez le mouvement par une rotation externe des fémurs, c'est-à-dire en tournant les cuisses vers l'extérieur en expirant. Vous arrivez ventre rentré, dos étiré, attention à ne pas reculer les épaules. Contrôler la posture : tonus dans les fessiers, tonus dans la partie basse de l'abdomen, au-dessus du pubis, tonus dans le périnée. Il est possible de respirer sans bouger le dos.

(Revue de la F.S.G.T. France, Sport et plein air mai 2009)

RESULTATS CHAMPIONNAT F.B.F.A.T. DE 10 KM SUR ROUTES :

C'est à Renaix, le mercredi 24 juin dernier que s'est couru le championnat F.B.F.A.T. de 10 km sur routes. Ghislain Blanquart et son équipe du S.O. DE LA RHOSNES avaient mis les petits plats dans les grands pour accueillir au mieux les participants à cette course. La météo était fort clémente, malheureusement, peu de clubs avaient fait le déplacement.

Félicitations aux lauréats et merci aux organisateurs.

Les différents podiums :

Scolaires dames :	1. DRERA ANAIS (S.O. Rhosnes)	48:23
Ainées C:	1. VANDENBROECK MARLENE (S.O. Rhosnes)	41:52
	2. POTTIE Liesbeth (S.O. Rhosnes)	59:27
Ainées E:	1. BOUSAR Jacqueline (S.O. Rhosnes)	51:13
Ainées F:	1. CEULEERS Yvette (S.O. Rhosnes)	1:03:22
Juniors Hommes :	1. HUYSMANS Dimitri (ACEL)	50:32
Seniors Hommes:	1. DE KETELAERE Christophe (S.O. Rhosnes)	35:04
	2. UYTERHAEGHEN Tom (S.O. Rhosnes)	36:21
	3. DE KETELAERE Peter (S.O. Rhosnes)	36:42
Vétérans A:	1. LABEAU Stéphane (S.O. Rhosnes)	37:30
	2. HOEBEKE Ronny (S.O. Rhosnes)	1:00:42
Vétérans B:	1. DE PAEMELAERE Nick (S.O. Rhosnes)	37:44
	2. BERGHMAN René (S.O. Rhosnes)	46:46
	3. ROELS Jean-Claude (S.O. Rhosnes)	45:15
Vétérans D:	1. VANDEN ABEELE Guy (S.O. Rhosnes)	46:35
Vétérans E:	1. DEBERDT Danny (S.O. Rhosnes)	52:50

CRITERIUM F.B.F.A.T. SUR PISTE :

Le club SANTE LOISIRS FOREST organisait le samedi 27 juin 2009 au Stade Bertelson de Forest le traditionnel Critérium sur piste. Par un temps très chaud, plusieurs de nos clubs s'étaient déplacés en nombre pour cette après-midi conviviale. Ce fut aussi l'occasion pour certains joggeurs de se tester lors du 5000 m piste ou, même, au lancer du poids.

Remercions les organisateurs et félicitons tous les participants pour leur participation, leur bonne humeur et leur patience pour la remise des médailles.

Vous trouvez, ci-après, les résultats de cette après-midi d'athlétisme familial...

CERCLE SPORTIF LA FORESTOISE ATHLETISME / S.L.FOREST

MEETING OPEN LBFA / CRITERIUM F.B.F.A.T.

Le 27 JUIN 2009

60 M BENJAMINES

1	531	DHEUR Geraldine	0	Ben	WS		09.98	
2	240	BOURDON Elise	0	Ben	IAAC	SLIA	10.72	Chp FBFAT
3	335	DEKEYZER Marie	1	Ben	CSF	SLF	10.98	2ème FBFAT
4	239	IVEN Kayla	2	Ben	IAAC	SLIA	11.46	3ème FBFAT
5	8354	BOLSSSENS Manon	1	Ben	RCB		11.94	
6	492	PLETINCKX Laurie	2	Ben	RCAS		12.47	
7	76	VERMEERE Anaelle	3	Ben	JET	JET	13.07	

60 M BENJAMINS SERIE 1

1	755	ESUKAMAI Ulysse	1	Ben	RCB		09.52	
2	3	SALMON Mateo	0	Ben	RCB		10.30	
3	2241	CICHELLI Enrico	0	Ben	CSF	SLF	10.54	2ème FBFAT
4	106	VAN BRAEKEL Alexis	0	Ben	CSF	SLF	10.86	3ème FBFAT
5	704	FADLI Amine	0	Ben	IAAC	SLIA	11.18	
6	712	SALVATO Giovanni*	1	Ben	CSF	SLF	11.28	

60 M BENJAMINS SERIE 2

1	325	GRAHN Lars	1	Ben	WS		10.33	
2	841	BOVAZZAOUI Mourad	0	Ben	CSF	SLF	10.36	Chp FBFAT
3	34	BOOT Nathan	1	Ben	BAEX		11.42	
4	81	LELOIR Raphael	1	Ben	CSF	SLF	12.08	
5	326	GRAHN Kim	2	Ben	WS	0	12.31	

60M PUPILLES FILLES SERIE 1

1	2808	BARISON Gaia	98	Pup	CSF	SLF	08.78	Chp FBFAT
2	3184	GOMES AMARO Jessica*	98	Pup	RCB		09.33	
3	2949	VERBAERE Aurelie	98	Pup	WS		09.68	
4	3183	PECHER Maya	99	Pup	RCB		09.73	
5	3367	CAZIER Laura	99	Pup	RCB		10.51	
6	2962	BOURDON Eloise	99	Pup	IAAC	SLIA	10.54	

60M PUPILLES FILLES SERIE 2

1	72	STYLE Juliette	98	Pup	ACB	ACB	09.20	2ème FBFAT
2	74	JEANNESSON Clémentine	98	Pup	ACB	ACB	09.33	3ème FBFAT
3	80	PAPADOPOULOS Athina	99	Pup	JACW	JACW	09.65	
4	7952	GILLET Camille	98	Pup	RCB		09.82	
5	75	VERMEERE Ondine	0	Pup	JET	JET	12.30	

60M PUPILLES GARCONS SERIE 1

1	3354	LECLERCQ Fantin	98	Pup	WS		09.45	
2	3707	FIRKET Florian	99	Pup	RCB		09.60	
3	5714	MORAUX Victor	98	Pup	RCAS		09.71	
4	3750	RAMOS DINIS Pedro*	98	Pup	CSF	SLF	09.91	Chp FBFAT
5	5868	BOVAZZAOUI Redwane	98	Pup	CSF	SLF	10.24	2ème FBFAT
6	58	DURITA Lilian	2	Ben	JET	JET	13.73	

60M PUPILLES GARCONS SERIE 2

1	5709	ESUKANAI Ayrtton	98	Pup	RCB		09.00	
2	5851	DEBRAY Adrien	98	Pup	RCB		09.83	

3	3699	MAHMOUDI Rayane	98	Pup	WS		09.83		
4	5900	DEBRAY Maxence	98	Pup	RCB		09.93		
5	3730	MOLON Arthur	99	Pup	GOSP	SLG	10.50	3ème FBFAT	
6	3401	DESSART Thibault	98	Pup	CSF	SLF	10.57		
<u>80M MINIMES FILLES SERIE 1</u>									
1	5346	MANA Melissa*	96	Min	CSF	SLF	11.37	Chp FBFAT	
2	5553	DECONINCK Mylene	96	Min	RCAS		11.51		
3	5772	MOLON Leana	96	Min	GOSP	SLG	11.90	2ème FBFAT	
4	5535	IMBO Kristel	96	Min	BAEX		13.09		
5	7578	GONZALEZ VELASCO Laura*	96	Min	CSF	SLF	13.22		
6	5740	PLETINCKX Leslie Marie	97	Min	RCAS		13.78		
<u>80M MINIMES FILLES SERIE 2</u>									
1	5530	VAN DER VEKEN Cindy	97	Min	BAEX		11.49		
2	5749	MAHMOUDI Chirine	96	Min	WS		12.59		
3	1654	CICHELLI CHIORA	97	Min	CSF	SLF	12.71	3ème FBFAT	
4	57	VAN UYTRECHT Manon	96	Min	ACLO	JC Est	12.98		
<u>80M MINIMES GARCONS SERIE 1</u>									
1	8406	CHABOT Colin	96	Min	RCB		11.93		
2	6407	DELEUZE Jerome	96	Min	IAAC	SLIA	12.72	3ème FBFAT	
3	6569	MAGEREN Maxime	96	Min	GOSP	SLG	12.81		
4	6571	BEERNAERT Nicolas	97	Min	RCB		12.86		
<u>80M MINIMES GARCONS SERIE 2</u>									
1	73	CAILLAU Justin	96	Min	ACB	ACB	11.27	Chp FBFAT	
2	6500	SEYS Alexandre	96	Min	USBW	JACW	12.06	2ème FBFAT	
3	6283	MAMMERICKX Quentin	96	Min	RCB		12.19		
4	6572	MARQUANT Cyril	97	Min	RCB		12.62		
<u>100 M CADETTES V+1,4</u>									
1	194	DENEYER Laura	95	Cad	ACLO	JC Est	13.84	Chp FBFAT	
2	53	PECHE Shanon	95	Cad	CSF	SLF	14.21	2ème FBFAT	
3	346	GOLDBERG Lisa	94	Cad	CSF	SLF	14.43	3ème FBFAT	
4	447	MORAUX Adele	95	Cad	RCAS		14.78		
5	496	GONZALEZ VELASCO Elsa	94	Cad	CSF	SLF	15.29		
<u>100M Scol/Jun/Sen DAMES V+0.5</u>									
1	876	VANDERMOSTEN Jessica	87	Sen	WS		13.59		
2	877	COENJAERTS Anne Sophie	88	Sen	WS		14.36		
3	1882	DUHENT Maite	92	Sco	ACLE	ACEL	14.83	Chp Scol FBFAT	
4	67	MOULIN Justine	93	sco	ACB	ACB	14.92	2ème Scol FBFAT	
5	61	BOURDON Emilie	91	Jun	IAAC	SLIA	16.71	Chp Jun FBFAT	
<u>100M CADETS SERIE 1 V -1,1</u>									
1	543	mohamed ali Ismael	94	Cad	GOSP	SLG	12.69	2ème Cad FBFAT	
2	134	BEUDIN Audric	94	Cad	USBW	JACW	12.78	3ème Cad FBFAT	
3	510	MALENGE NTUMBA Henristott	95	Cad	USBW	JACW	14.19		
4	70	WICQUART Nikolas	95	cad	ACB	ACB	14.73		
<u>100M CADETS SERIE 2 V nul</u>									
1	318	ABIB Dylan	95	Cad	CSF	SLF	12.25	Chp Cad FBFAT	
2	292	PETITJEAN Mathieu	94	Cad	BAEX		12.96		
3	207	DESSART Francois	95	Cad	CSF	SLF	13.03		
4	335	VAN DE CASTEELE Francois	95	Cad	WS		14.08		
5	231	LEMAIRE Jean Francois	95	Cad	RCAS		15.14		

100M SCOLAIRES GARCONS V+0,1

1	1851	HOPCHET Alphandery	93	Sco	GOSP	SLG	12.00	Chp Scol FBFAT
2	1866	HOUSMANS Alexandre	93	Sco	GOSP	SLG	12.63	2ème Scol FBFAT
3	68	LEFEVRE Killion	93	Scol	ACB	ACB	12.97	3ème Scol FBFAT
4	1958	GODTS Joscha	93	Sco	USBW	JACW	12.98	
5	69	EQUETER Quentin	93	Scol	ACB	ACB	13.05	
6	2236	MORAUX Arthur	93	Sco	RCAS		13.34	

100M JUNIOR HOMMES V+0.8

1	271	CHIOUA Soufiane	91	Jun	BAEX		11.89	
2	246	DE RIDDER Frederic	90	Jun	BAEX		12.10	
3	192	DENYS Jonathan	90	Jun	BAEX		12.95	

100M SENIORS HOMMES V+1.0

1	1746	JACOBSEN Erland*	89	Sen	CSF	SLF	11.57	Chp FBFAT
2	1450	VAN TRICHT Kevin	87	Sen	CSF	SLF	12.12	2ème FBFAT
3	71	VANBOKESTAELE Rémy	87	Sen	ACB	ACB	12.14	3ème FBFAT
4	1561	LESSIRE Olivier	76	Sen	RCAS		12.67	
5	1228	DE DAPPER Christophe	80	Sen	CSF	SLF	12.99	
6	77	VERMEERE Didier	70	Sen	JET	JET	14.01	

100M MASTERS HOMMES V+0.6

1	475	CICHELLI Lorenzo	69	Mas	CSF	SLF	12.98	Chp VET A FBFAT
2	56	DENEYER Frank	69	Mas	ACLO	JC Est	13.50	2ème VET A FBFAT
3	4137	VANKERCKHOVEN Eddy	61	Mas	RCAS		14.05	Chp VET B FBFAT
4	4133	LEFEBVRE Jean Paul	56	Mas	CSF	SLF	14.15	Chp VET C FBFAT
5	3974	GAMBONE Toni	67	Mas	GOSP	SLG	14.64	3ème VET A FBFAT
6	83	CHARLIER Baudouin	51	Mas	JET	JET	15.72	Chp VET C FBFAT
7	62	DURITA Janika	64	Mas	JET	JET	16.08	2ème VET B FBFAT

1000M PUPILLES/MINIMES FILLES

1	5772	MOLON Leana	96	Min	GOSP	SLG	3.41.50	Chpe Min FBFAT
2	3367	CAZIER Laura	99	Pup	RCB		3.47.24	
3	57	VAN UYTRECHT Manon	96	Min	ACLO	JC Est	3.48.41	2ème Min FBFAT
4	5535	IMBO Kristel	96	Min	BAEX		3.53.06	
5	3184	GOMES AMARO Jessica*	98	Pup	RCB		3.55.48	
6	72	STYLE Juliette	98	Pup	ACB	ACB	4.09.94	Chpe Pup FBFAT
7	2962	BOURDON Eloise	99	Pup	IAAC	SLIA	4.22.06	2ème Pup FBFAT

1000M PUPILLES/MINIMES GARCONS

1	6238	GUILLAUME Laszlo	96	Min	CSF	SLF	3.14.41	Chp Min FBFAT
2	6268	POTEMANS Anton	96	Min	BAEX		3.28.34	
3	5851	DEBRAY Adrien	98	Pup	RCB		3.30.92	
4	6407	DELEUZE Jerome	96	Min	IAAC	SLIA	3.31.88	2ème Min FBFAT
5	3503	NLONGUE ONDOA Florian*	99	Pup	WS		4.26.77	
6	3730	MOLON Arthur	99	Pup	GOSP	SLG	4.29.77	Chp Pup FBFAT

1500 DAME

1	67	MOULIN Justine	93	sco	ACB	ACB	6.53.19	Chpe Scol FBFAT
2	79	VANBOKESTAELE Elodie	91	Jun	ACB	ACB	6.53.25	Chpe Jun FBFAT

1500 MESSIEURS

1	4372	EL MKABLI EL IDRISSE Moul	70	Mas	RCAS		4.25.90	
2	68	LEFEVRE Killion	93	Scol	ACB	ACB	4.42.67	Chp Scol FBFAT
3	185	DOULEY Antoine	95	Cad	WS		4.43.32	
4	1228	DE DAPPER Christophe	80	Sen	CSF	SLF	4.43.74	Chp Sen FBFAT
5	2	KANFOUD Lotfi	95	Cad	GOSP	SLG	4.46.48	Chp Cad FBFAT
6	4137	VANKERCKHOVEN Eddy	61	Mas	RCAS		4.59.34	
7	2171	DENYS Gregory	93	Sco	BAEX		5.07.07	

8	65	LEFEVRE Bryan	95	Cad	ACB	ACB	5.19.15	2ème Cad FBFAT
9	71	VANBOKESTAELE Rémy	87	Sen	ACB	ACB	5.23.40	2ème Sen FBFAT
10	3720	MAGE Alain	57	Mas	WS		5.24.61	
11	2236	MORAUX Arthur	93	Sco	RCAS		5.30.42	
12	62	DURITA Janika	64	Mas	JET	JET	5.35.13	Chp Vet B FBFAT
13	231	LEMAIRE Jean Francois	95	Cad	RCAS		5.40.46	
14	70	WICQUART Nikolas	95	cad	ACB	ACB	5.44.30	3ème Cad FBFAT
15	510	MALENGE NTUMBA Henristott	95	Cad	USBW	JACW	5.46.68	
16	61	AGNEESSENS Anthony	93	Scol	JET	JET	5.48.93	2ème Scol FBFAT
17	78	BOTTEMANNE Dominique	61	Mas	ACB	ACB	5.53.93	2ème VET B FBFAT
18	4253	MAGEREN Philippe	56	Mas	GOSP	SLG	6.24.10	Chp VET C FBFAT
19	60	DURITA Simon	93	Scol	JET	JET	7.17.87	3ème Scol FBFAT

POIDS CADETTE

1	194	DENEYER Laura	95	Cad	ACLO	JC Est	7M62	Chpe FBFAT
2	447	MORAUX Adele	95	Cad	RCAS		7M41	
3	198	KEMME Tessa	95	Cad	RCAS		6M91	

POIDS SCOLAIRES HOMMES

1	1866	HOUSMANS Alexandre	93	Sco	GOSP	SLG	12M34	Chp FBFAT
2	1851	HOPCHET Alhandery	93	Sco	GOSP	SLG	11M34	2ème FBFAT
3	69	EQUETER Quentin	93	Scol	ACB	ACB	9M60	3ème FBFAT
4	2171	DENYS Gregory	93	Sco	BAEX		9M59	
5	2259	MOLEHANT Arnaud	93	Sco	CSF	SLF	8M47	

LONGUEUR PUPILLES FILLES

1	2949	VERBAERE Aurelie	98	Pup	WS		3M73	
2	3184	GOMES AMARO Jessica*	98	Pup	RCB		3M67	
3	3183	PECHER Maya	99	Pup	RCB		3M64	
4	7952	GILLET Camille	98	Pup	RCB		3M53	
5	74	JEANNESSON Clémentine	98	Pup	ACB	ACB	2M90	Chpe FBFAT
6	80	PAPADOPOULOS Athina	99	Pup	JACW	JACW	2M68	2ème FBFAT

LONGUEUR SCOLAIRES DAMES

1	1950	CEPHALE Fanny	92	Sco	WS		4M32	V-1,2
2	1882	DUHENT Maite	92	Sco	ACLE	ACEL	4M30	V-0,8--- Chpe FBFAT

LONGUEUR SENIORES DAMES

1	876	VANDERMOSTEN Jessica	87	Sen	WS		4M89	V+1,9
2	931	QUINZIN Maud	83	Sen	CSF	SLF	4M34	V+1,0 1 Chpe FBFAT
3	877	COENJAERTS Anne Sophie	88	Sen	WS		4M30	V+0,5

HAUTEUR JUNIORS/SENIORS/MASTERS HOMMES

1	1561	LESSIRE Olivier	76	Sen	RCAS		1M65	
2	192	DENYS Jonathan	90	Jun	BAEX		1M50	
3	3974	GAMBONE Toni	67	Mas	GOSP	SLG	1M30	Chp VET A FBFAT
4	71	VANBOKESTAELE Rémy	87	Sen	ACB	ACB	SP	

POIDS SCOLAIRES DAMES

1	1882	DUHENT Maite	92	Sco	ACLE	ACEL	10M07	Chpe FBFAT
2	1956	BOURDON Elodie	93	Sco	IAAC	SLIA	8M72	2ème FBFAT

POIDS MINIMES DAMES

1	5346	MANA Melissa*	96	Min	CSF	SLF	8M81	Chpe FBFAT
2	5553	DECONINCK Mylene	96	Min	RCAS		8M80	
3	5740	PLETINCKX Leslie Marie	97	Min	RCAS		8M70	
4	5772	MOLON Leana	96	Min	GOSP	SLG	6M86	2ème FBFAT
5	5591	POTEMANS Charlotte	96	Min	BAEX		6M25	
6	1654	CICHELLI CHIORA	97	Min	CSF	SLF	6M25	3ème FBFAT

7 7578 GONZALEZ VELASCO Laura* 96 Min CSF SLF 5M36

POIDS PUPILLES GARCONS

1	5709	ESUKANAI Ayrton	98	Pup	RCB		8M12	
2	3354	LECLERCQ Fantin	98	Pup	WS		7M01	
3	3401	DESSART Thibault	98	Pup	CSF	SLF	6M72	Chp FBFAT
4	3503	NLONGUE ONDOA Florian*	99	Pup	WS		6M26	
5	5900	DEBRAY Maxence	98	Pup	RCB		5M71	
6	3707	FIRKET Florian	99	Pup	RCB		5M02	
7	3730	MOLON Arthur	99	Pup	GOSP	SLG	4M15	2ème FBFAT

POIDS PUPILLES FILLES

1	2949	VERBAERE Aurelie	98	Pup	WS		7M27	
2	3183	PECHER Maya	99	Pup	RCB		7M09	
3	3184	GOMES AMARO Jessica*	98	Pup	RCB		7M06	
4	7952	GILLET Camille	98	Pup	RCB		5M49	
5	2962	BOURDON Eloise	99	Pup	IAAC	SLIA	4M62	Chpe FBFAT
6	80	PAPADOPOULOS Athina	99	Pup	JACW	JACW	4M45	2ème FBFAT

POIDS BENJAMINS GARCONS

1	755	ESUKAMAI Ulysse	1	Ben	RCB		6M87	
2	2241	CICHELLI Enrico	0	Ben	CSF	SLF	6M31	Chp FBFAT
3	325	GRAHN Lars	1	Ben	WS		6M31	
4	841	BOVAZZAOUI Mourad	0	Ben	CSF	SLF	6M12	2ème FBFAT
5	3	SALMON Mateo	0	Ben	RCB		5M58	
6	704	FADLI Amine	0	Ben	IAAC	SLIA	4M93	3ème FBFAT
7	326	GRAHN Kim	2	Ben	WS	0	4M90	
8	81	LELOIR Raphael	1	Ben	CSF	SLF	4M36	
9	106	VAN BRAEKEL Alexis	0	Ben	CSF	SLF	4M35	
10	712	SALVATO Giovanni*	1	Ben	CSF	SLF	4M14	

POIDS BENJAMINES

1	240	BOURDON Elise	0	Ben	IAAC	SLIA	5M66	Chpe FBFAT
2	239	IVEN Kayla	2	Ben	IAAC	SLIA	4M91	2ème FBFAT
3	531	DHEUR Geraldine	0	Ben	WS		4M78	
4	492	PLETINCKX Laurie	2	Ben	RCAS		4M34	

HAUTEUR BENJAMINS

1	755	ESUKAMAI Ulysse	1	Ben	RCB		1M00	
2	3	SALMON Mateo	0	Ben	RCB		1M00	
3	325	GRAHN Lars	1	Ben	WS		0M95	
4	704	FADLI Amine	0	Ben	IAAC	SLIA	0M90	Chp FBFAT

HAUTEUR PUPILLES GARCONS

1	5714	MORAUX Victor	98	Pup	RCAS		1M25	
2	5709	ESUKANAI Ayrton	98	Pup	RCB		1M20	
3	3707	FIRKET Florian	99	Pup	RCB		1M10	
4	5851	DEBRAY Adrien	98	Pup	RCB		1M10	
5	5900	DEBRAY Maxence	98	Pup	RCB		1M10	
6	3503	NLONGUE ONDOA Florian*	99	Pup	WS		1M10	

HAUTEUR MINIMES GARCONS

1	6500	SEYS Alexandre	96	Min	USBW	JACW	1M47	Chp FBFAT
2	6283	MAMMERICKX Quentin	96	Min	RCB		1M40	
3	6572	MARQUANT Cyril	97	Min	RCB		1M30	
4	8406	CHABOT Colin	96	Min	RCB		1M20	

POIDS MINIMES GARCONS

1	6268	POTEMANS Anton	96	Min	BAEX		9M22	
2	6569	MAGEREN Maxime	96	Min	GOSP		7M58	
3	6500	SEYS Alexandre	96	Min	USBW	JACW	6M21	Chp FBFAT
4	6407	DELEUZE Jerome	96	Min	IAAC	SLIA	6M17	2ème FBFAT

LONGUEUR BENJAMINES

1	531	DHEUR Geraldine	0	Ben	WS		3M28	
2	240	BOURDON Elise	0	Ben	IAAC	SLIA	3M08	Chpe FBFAT
3	335	DEKEYZER Marie	1	Ben	CSF	SLF	2M96	2ème FBFAT
4	239	IVEN Kayla	2	Ben	IAAC	SLIA	2M80	3ème FBFAT
5	492	PLETINCKX Laurie	2	Ben	RCAS		2M58	
6	8354	BOLSSENS Manon	1	Ben	RCB		2M54	

POIDS SENIORE DAMES

1	876	VANDERMOSTEN Jessica	87	Sen	WS		6M96	
---	-----	----------------------	----	-----	----	--	------	--

LONGUEUR MINIMES DAMES

1	5530	VAN DER VEKEN Cindy	97	Min	BAEX		4M22	
2	5553	DECONINCK Mylene	96	Min	RCAS		4M14	
3	5346	MANA Melissa*	96	Min	CSF	SLF	4M06	Chpe FBFAT
4	5740	PLETINCKX Leslie Marie	97	Min	RCAS		3M49	
5	5535	IMBO Kristel	96	Min	BAEX		3M35	
6	57	VAN UYTRECHT Manon	96	Min	ACLO	JC Est	3M29	2ème FBFAT
7	1654	CICHELLI CHIORA	97	Min	CSF	SLF	3M21	3ème FBFAT
8	7578	GONZALEZ VELASCO Laura*	96	Min	CSF	SLF	3M01	

LONGUEUR CADETTES

1	194	DENEYER Laura	95	Cad	ACLO	JC Est	4M43	V0 Chpe FBFAT
2	198	KEMME Tessa	95	Cad	RCAS		3M45	V-1.0

POIDS CADETS GARCONS

1	292	PETITJEAN Mathieu	94	Cad	BAEX		9M87	
2	207	DESSART Francois	95	Cad	CSF	SLF	9M09	Chp FBFAT
3	66	LATOUR HECTOR	95	Cad	ACB	ACB	8M67	2ème FBFAT
4	543	mohamed ali Ismael	94	Cad	GOSP	SLG	8M64	3ème FBFAT
5	318	ABIB Dylan	95	Cad	CSF	SLF	7M58	
6	335	VAN DE CASTEELE Francois	95	Cad	WS		7M32	
7	2	KANFOUD Lotfi	95	Cad	GOSP	SLG	7M31	
8	231	LEMAIRE Jean Francois	95	Cad	RCAS		6M20	

HAUTEUR CADETS GARCONS

1	543	mohamed ali Ismael	94	Cad	GOSP	SLG	1M70	Chp FBFAT
2	335	VAN DE CASTEELE Francois	95	Cad	WS		1M40	
3	2	KANFOUD Lotfi	95	Cad	GOSP	SLG	1M35	2ème FBFAT
4	66	LATOUR HECTOR	95	Cad	ACB	ACB	1M35	3ème FBFAT
5	510	MALENGE NTUMBA Henristott	95	Cad	USBW	JACW	1M35	

HAUTEUR SCOLAIRES GARCONS

1	1958	GODTS Joscha	93	Sco	USBW	JACW	1M60	Chp FBFAT
2	2259	MOLEHANT Arnaud	93	Sco	CSF	SLF	1M60	2ème FBFAT
3	2236	MORAUX Arthur	93	Sco	RCAS		1M55	
4	1851	HOPCHET Alphandery	93	Sco	GOSP	SLG	1M55	3ème FBFAT
5	2171	DENYS Gregory	93	Sco	BAEX		1M45	

POIDS JUNIORS HOMMES (6kg)

1	192	DENYS Jonathan	90	Jun	BAEX		11M08	
---	-----	----------------	----	-----	------	--	-------	--

POIDS SENIORS HOMMES (7kg260)

2	1561	LESSIRE Olivier	76	Sen	RCAS		11M40	
3	1450	VAN TRICHT Kevin	87	Sen	CSF	SLF	9M98	Chp FBFAT

POIDS MASTERS 7KG260

1	4423	EL OUADGHIRI Abdelilah*	69	Mas	CSF	SLF	10M13	Chp VET A FBFAT
2	4341	PLETINCKX Daniel	62	Mas	RCAS		9M42	
3	475	CICHELLI Lorenzo	69	Mas	CSF	SLF	8M91	2ème VET A FBFAT
4	4448	DE CONINCK Vincent	66	Mas	RCAS		8M34	
5	62	DURITA Janika	64	Mas	JET	JET	7M24	3ème VET A FBFAT
6	4391	VAN DE CASTEELE Yves	66	Mas	WS		7M02	
7	64	LEFEVRE Eric	65	Mas	ACB	ACB	6M74	2ème VET B FBFAT
8	3734	BOURDON Alain	63	Mas	IAAC	SLIA	6M52	3ème VET B FBFAT
9	4137	VANKERCKHOVEN Eddy	61	Mas	RCAS		6M45	
10	3974	GAMBONE Toni	67	Mas	GOSP		6M42	
11	4449	DE TREMERIE Jean Pierre	61	Mas	RCAS		6M02	

POIDS MASTERS 6Kg

1	82	CRISTOFOLI Maurice	53	Mas	JET	JET	7M26	Chp VET D FBFAT
---	----	--------------------	----	-----	-----	-----	------	-----------------

POIDS MASTERS 5Kg

1	3451	GONET Michel	46	Mas	GOSP	SLG	7M84	Chp VET E FBFAT
2	84	BROCKO Daniel	48	Mas	ACB	ACB	6M04	2ème VET E FBFAT
3	55	LOUAGIE Daniel	44	Mas	CSDG	CSDG	5M57	Chap VET F FBFAT

5000 DAMES ET START TO RUN

1	79	VANBOKESTAELE Elodie	91	Jun	ACB	ACB	23.16.04	Chpe Jun FBFAT
2	2430	LIGNY Caroline	61	Mas	CSF	SLF	24.22.25	Chpe Ain C FBFAT
3	2381	CORNELIS Brigitte	65	Mas	WS		24.25.41	
4	8	SALVATO Dominico	63	Mas	0		25.04.48	
5	1012	COUKARD Deborah	80	Sen	BAEX		25.07.59	
6	2435	VAN HOOFF Sonia	57	Mas	CSF	SLF	27.54.29	Chpe Ain D FBFAT
7	9	OTTEN Pat	61	Mas	0		28.56.88	
8	10	RESASCO Sylvia	71	Mas	0		30.23.98	
9	7	SALAMANDRA Danièle	69	Mas	0		31.01.05	
10	5	BOUCHAT Marie	75	Sen	0		31.01.60	
11	4	DEFAYS Solange	66	Mas	0		37.01.18	
12	6	BYSMANS Hélène	53	Mas	0		42.23.87	
13	3841	DEFrance Jacques	48	Mas	0		44.06.26	
14	3	DEFAYS Catherine	64	Mas	0		55.41.20	

5000 MESSIEURS

1	56	DENEYER Frank	69	Mas	ACLO	JC Est	17.38.30	Chp VET A FBFAT
2	4129	SERGYSELS Pascal	68	Mas	IAAC	SLIA	17.52.35	2ème VET A FBFAT
3	77	VERMEERE Didier	70	Sen	JET	JET	19.54.15	Chp Sen FBFAT
4	64	LEFEVRE Eric	65	Mas	ACB	ACB	21.16.46	3ème VET A FBFAT
5	62	DURITA Janika	64	Mas	JET	JET	21.28.87	Chp VET B FBFAT
6	78	BOTTEMANNE Dominique	61	Mas	ACB	ACB	22.01.91	2ème VET B FBFAT
7	82	CRISTOFOLI Maurice	53	Mas	JET	JET	22.22.37	Chp VET D FBFAT
8	59	LEHAIRE Philippe	51	Mas	JET	JET	22.34.26	2ème VET D FBFAT
9	3874	VERSTRAETE Alain	52	Mas	IAAC	SLIA	22.38.77	3ème VET D FBFAT
10	83	CHARLIER Baudouin	51	Mas	JET	JET	23.38.52	
11	4132	LORIS Gilbert	62	Mas	CSF	SLF	24.22.61	3ème VET B FBFAT
12	85	HENNES Roland	56	Mas	SLSG	SLSG	24.41.58	Chp VET C FBFAT
13	63	HAMENDE Michel	65	Mas	CSF	SLF	26.02.17	
14	3773	DESSART Frederic	66	Mas	CSF	SLF	30.59.90	

ANOREXIE, BOULIMIE...NON AU DIKTAT DE LA MINCEUR

Les dérives alimentaires apparaissent en majorité chez les individus dont l'activité impose un poids précis. Tout comme le « mannequina », certaines disciplines sportives sont très exposées. Explications.

Silhouettes filiformes, chasse aux rondeurs naturelles, surtout chez la femme, sont monnaie courante dans certaines disciplines où l'esthétique prime ! S'il est recommandé de faire du sport pour lutter contre la surcharge pondérale, attention à ne pas sombrer dans l'exagération sous peine de dérives alimentaires pouvant devenir pathologiques et pouvant entraîner des conséquences graves pour la santé. L'anorexie ou la boulimie en sont des illustrations possibles. Elles touchent principalement les femmes.

L'anorexie mentale est un trouble alimentaire particulièrement présent dans le milieu sportif, de façon plus prononcée dans les disciplines à catégories de poids (gym, marathon, patinage artistique...). Au-delà de cet aspect, il existe certains facteurs de prédispositions favorisant l'apparition de cette maladie, notamment la période de la puberté qui constitue un contexte de fragilité de l'adolescent, les régimes sévères plus ou moins mal supportés, la médiatisation d'athlètes ou de mannequins perçus comme des modèles auxquels il faut ressembler.

Le comportement anorexique débute par une diminution ou une perte de la sensation de faim, évoluant secondairement vers un refus volontaire de s'alimenter. La perte pondérale est consécutive à la restriction des apports caloriques et peut entraîner un déséquilibre hormonal conduisant à une absence de cycles menstruels d'au moins trois mois (aménorrhée).

Comportement alimentaire à caractère obsessionnel

La boulimie renvoie, elle aussi, à un comportement chaotique face à la nourriture. Elle se manifeste par un besoin insatiable de manger, par une consommation rapide de grandes quantités de nourriture en un temps limité. Ceci, allié à une préoccupation de tout ce qui a trait à l'aspect physique, le poids et la nourriture. Les facteurs de la boulimie sont paradoxalement très proches de ceux de l'anorexie mentale. Les deux maladies étant fréquemment liées. En effet, un même individu peut souffrir de leur combinaison, ou d'une alternance d'anorexie et de boulimie.

Les risques liés à la restriction alimentaire n'épargnent donc pas les sportifs, principalement ceux issus du haut niveau. Une discipline qui impose un poids de base ou un surcontrôle d'un poids est perturbatrice et peut générer à retardement des troubles subcliniques. En effet, à l'arrêt du sport de compétition et d'entraînements intensifs des troubles alimentaires importants peuvent émerger.

C'est à ce moment là que certaines jeunes femmes, particulièrement les marathoniennes, prennent conscience du risque potentiel d'une prise de poids. Elles commencent alors à se restreindre alimentaires jusqu'à parfois sombrer dans des schémas anorexiques ou boulimiques. La frontière entre un comportement alimentaire à caractère obsessionnel et un comportement anorexique ou boulimique, est très mince, voire inexistante.

Ces deux pathologies présentent, en effet, comme principal symptôme un attachement monomaniaque à la nourriture et une volonté de perte de poids : certaines boulimiques compensent chaque crise par un débordement d'activité physique.

L'écart de performances entre les sexes s'estompe

Le poids peut ainsi rester tout à fait stable, car le boulimique est très rarement obèse. Cela étant, comme le souligne le docteur Martine Duclos(*), la femme est soumise à une loi physiologique allant à l'encontre du diktat de la minceur. La femme a en moyenne 30 à 50 % de masse grasse en plus que l'homme et 30% de masse musculaire en moins. En effet, le tissu adipeux (de nature grasseuse) diffère selon les sexes tant en quantité qu'en répartition corporelle et, principalement, en propriétés fonctionnelles. Il joue un rôle prédominant dans la réponse à l'exercice. Toutefois, si les glucides (sucres) sont la source d'énergie principale du muscle en action, la capacité à utiliser les lipides (graisses) est un atout précieux pour les activités d'endurance comme le marathon où l'écart de performances entre les sexes s'estompe.

Cette différence de composition corporelle apparaît au moment de la puberté ; période où les estrogènes (hormones féminines) favorisent notamment la prolifération des cellules grasseuses (adipocytes). Ainsi, chez une femme de poids normal, la masse grasse est nécessaire. Elle constitue même un facteur favorable permettant d'expliquer son aptitude naturelle aux exercices d'endurance. N'en déplaise aux classes mannequins ! Si les effets bénéfiques de l'activité physique sur la masse grasse des femmes sont avérés, ils ne doivent pas pour autant conduire à une lutte effrénée pour la diminuer et amorcer le mécanisme obsessionnel à la base de symptômes aussi dangereux que l'anorexie et la boulimie. La vigilance est de mise.

(*) Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) U 471, CHU Bordeaux

RAPPEL : Que mange pour vivre ?

Ceci s'adresse à tout individu, sportif ou non. Il est nécessaire d'adopter un régime équilibré et diversifié. Il faut manger de tout, mais pas de n'importe quelle façon. Un repas sur deux doit comporter 100 à 200 gr de sucres lents cuit (riz, pâtes, pain, etc.).

Les féculents ne font prendre du poids que s'ils sont cuisinés avec du « gras » (crème fraîche, beurre, fromage râpé). Il ne faut pas négliger les protéines et il faut manger régulièrement de la viande, du poisson, des œufs et de la volaille, mais sans la peau.

Une idée reçue est à combattre. Elle concerne le repas du soir. Beaucoup de personnes pensent, à tort, qu'il faut moins manger à ce repas. Or, il faudrait manger davantage mais plus léger : en évitant les matières grasses et en privilégiant les féculents, les légumes et les laitages. En effet, l'énergie amassée lors du dîner n'est ni stockée ni utilisée pendant la nuit mais durant la matinée. D'où l'importance de consommer des sucres lents.

(Claire Gil, Revue de la F.S.G.T. France, Sport et plein air juin 2009)

LE JURISTE VOUS DIT TOUT ASSOCIATION DE FAIT OU A.S.B.L. Comment choisir ?

Afin de pouvoir choisir entre ces deux associations, le pôle juridique de l'A.E.S. a décidé de vous apporter toutes les précisions juridiques nécessaires.

En effet, avant de constituer une A.S.B.L. (Association sans but lucratif) ou une association de fait, il est très important d'être informé sur ses droits et ses obligations ainsi que sur ses avantages et les inconvénients des deux types de structure.

L'association de fait est un groupement de deux ou de plusieurs personnes qui, ensemble, s'associent pour poursuivre un but d'intérêt général (exemple : la création d'un club sportif). Elle ne dispose pas de la personnalité juridique et sa fondation ainsi que son fonctionnement ne relèvent pas d'une norme juridique (loi).

Les membres d'une association de fait sont responsables d'une manière illimitée de dettes engendrées par son fonctionnement. Il faut donc comprendre par cette notion, qu'en cas de dettes, s'il n'y a plus de fonds dans l'association, c'est dans le patrimoine propre des membres que les créanciers pourront récupérer leur argent.

Une A.S.B.L., quant à elle, doit toujours être composée d'au minimum trois membres, qui doivent poursuivre un but commun dont les intérêts commerciaux sont secondaires. Par ceci, il faut donc entendre que la recherche de bénéfices doit être subordonnée à la poursuite de l'objectif commun. Une A.S.B.L. peut réaliser un bénéfice, pour autant que celui-ci soit réinjecté dans l'association et par conséquent, ne procure pas un gain matériel à ses membres.

En principe, les administrateurs n'engagent pas leur propre patrimoine lors de la création d'une A.S.B.L. Il faut tout de même mentionner qu'en cas de fraude, de malversation, ou de mauvaise gestion, un membre peut être tenu pour responsable et la réparation des dommages causés à l'A.S.B.L. pourrait se faire, dès lors, via son patrimoine. Il est important de toujours garder à l'esprit, que les articles 1382 et suivants du code civil concernant la responsabilité civile restent toujours d'application. Il faut donc comprendre, que si une personne par sa faute cause un dommage à l'A.S.B.L., elle sera tenue de le réparer via ses propres fonds.

A l'inverse d'une association de fait, l'A.S.B.L. relève sur le plan légal de la loi du 27 juin 1921. Grâce à cette dernière, elle bénéficie de la personnalité juridique, ce qui implique comme expliqué plus haut qu'elle dispose d'un patrimoine distinct de celui de ses administrateurs.

L'obtention de la personnalité juridique signifie également que l'A.S.B.L. peut intervenir en son propre nom et qu'elle dispose de droits et obligations. Elle pourra aussi assigner des personnes en justice ou se voir assignée.

En ce qui concerne la structure et l'organisation, il faut savoir que, pour une association de fait, il n'existe pas de règle particulière. Pour une A.S.B.L., la situation est différente puisqu'il faut à nouveau se référer à la loi du 27 juin 1921 qui prévoit, entre autre, qu'il faut convoquer une Assemblée générale des membres, désigner un Conseil d'administration,...

Comme on peut le constater, l'A.S.B.L. est soumise à des dispositions légales qui doivent être impérativement respectées sous peine de nullité ou de dissolution ce qui apporte plus de rigueur et de transparence (exemple : les comptes annuels sont déposés à la Banque Nationale ou au greffe du tribunal de commerce en fonction de la taille de l'asbl).

Enfin, il faut également mentionner qu'une association de fait dispose d'un compte au travers d'une ou plusieurs personne(s) physique(s), tandis qu'une A.S.B.L. dispose d'un compte propre en tant que personne morale.

En conclusion, s'il est vrai qu'une association de fait n'est tenue par aucune norme juridique, il faut tout de même agir avec la même vigilance et qualité de gestion que pour une A.S.B.L. afin d'éviter de devoir engager son propre patrimoine.

Presque toutes les normes reprises dans la loi du 27 juin 1921 ont été mises en place pour gérer d'une manière adéquate une A.S.B.L.

Même si l'organisation de celle-ci peut prendre un peu plus de temps, elle reste quand même, au point de vue juridique, beaucoup plus stable qu'une association de fait.

Nous vous conseillons d'être vigilant dans vos choix et de prendre connaissance de tous les risques avant de constituer aussi bien une A.S.B.L. qu'une association de fait.

(Kevin Wegria, Conseiller juridique A.E.S.)

NOUVELLES DE LA C.S.I.T. -



CONFÉDÉRATION SPORTIVE INTERNATIONALE DU TRAVAIL

Comme vous le savez probablement, par l'intermédiaire de l'*Association Francophone du Sport Travailliste Belge*, nous sommes membres de la C.S.I.T. Quelques nouvelles de cet organisme qui fut créé en Belgique et dont, *feu Maurice Deveen*, Père de Christian Deveen, fut Président pendant de nombreuses années.

Le 37^{ème} Congrès de la Confédération sportive internationale du travail (CSIT), du 2 au 6 octobre 2008, a été l'occasion d'élire un nouvel exécutif. Les 80 délégués représentant 22 unions sportives « travaillistes » ont élu un nouveau président, l'Autrichien Harald Bauer. Celui-ci succède ainsi à Kalevi Olin (Finlande) qui a présidé l'organisation pendant 12 ans.

Le nouveau comité exécutif est composé de huit membres, dont deux femmes, représentant des fédérations sportives de la Tunisie, du Brésil, du Danemark, de la Finlande, d'Israël, de la Bulgarie, des Pays-Bas et de la France.

Comme l'avait annoncé le candidat autrichien lors de sa campagne, les Jeux sportifs mondiaux seront au cœur de son projet de développement. Ainsi, un groupe de travail spécifique sur ces Jeux sera piloté par le Brésilien également ambassadeur pour l'Amérique), assisté par la Bulgare et l'Israélien.

Dans leur ensemble, les unions de la C.S.I.T. ont jugé satisfaisants ces premiers jeux sportifs mondiaux organisés du 29 juin au 6 juillet 2008 à Rimini (Italie). Un grand rassemblement de douze compétitions auxquelles ont participé 2800 sportifs de 20 pays dont une centaine de l'A.F.S.T.B. Le point fort étant une participation plus importante dans chaque discipline. Cependant, des limites en termes de logistique et relatives à un site trop vaste, devront être dépassées lors de ces prochaines éditions, si la C.S.I.T. et ses unions veulent faire de ces Jeux une réelle réussite dans la durée. Ainsi, le Congrès a décidé d'organiser les prochains jeux dès 2010 à Tallinn en Estonie. L'édition suivante devrait avoir lieu en 2013 à l'occasion des 100 ans de la CSIT.

Autre première, dans le cadre d'une réunion de la CSIT, une conférence des jeunes a été organisée sur deux journées. L'occasion était donnée aux représentants de plusieurs pays d'échanger sur leurs organisations, sur le fonctionnement de la jeunesse et des sports dans leur pays, et surtout sur les possibilités de mise en place d'un réseau de correspondants et d'échanges destinés aux jeunes.

Au niveau de l'athlétisme, un championnat CSIT d'épreuves combinées (décathlon et heptathlon) aura lieu en octobre 2009 au Portugal, près de Lisbonne, nous attendons les dates exactes pour éventuellement envoyer une délégation.

Et pourquoi ne pas envoyer une forte délégation en juillet 2010 à Tallinn !

Composition du nouveau comité exécutif de la C.S.I.T. :

Mr Harald BAUER (Autriche)	<i>Président</i>
Ms Sirpa Hannele PAATERD (Finlande)	<i>Vice Président</i>
Mr Moncef BARTEGI (Tunisie)	<i>Vice Président</i>
Mr Rui Campos (Brésil)	<i>Vice Président</i>
Mr Palle Thomsen (Danemark)	<i>Vice Président</i>
Mr Wim HOEIJENBOS (Hollande)	<i>Secrétaire Général / Trésorier</i>
Mr Laurent MOUSTARD (France)	<i>Directeur sportif, coordinateur des commissions techniques</i>
Ms Desislava YAGODIN (Bulgarie)	<i>Membre</i>
Mr Yoram ARNSTEIN (Israël)	<i>Membre</i>



4^{ème} GRAND PRIX DE LA COMMUNAUTE FRANCAISE DE JOGGING

Dans le cadre du Jogging VOO (Challenge Jogging de la Province de Liège)

27 SEPTEMBRE 2009 A 10 H 00

Lieu : TECTEO, Rue Jean Jaurès, 46 à 4430 ANS

**Une organisation de l'Association Francophone du Sport Travailiste
Commission Athlétisme - Renseignements : 02/548.32.09. / 0476/65.51.82.**



Communiqué de presse

Relevez le défi !! - Appel à contribution sportive

Au travers d'une opération de solidarité au profit d'une Ecole de cirque en Palestine, Présence et Action Culturelles (PAC) lance un appel à contribution sportive et propose à des sportifs amateurs et professionnels, des classes, des associations, des clubs, des groupes de jeunes, d'adultes, des femmes, des hommes... de participer au **Marathon - Relais de la Solidarité** à **Beloeil, le 10 octobre prochain.**

En effet, en 2006, Shadi Zmorrod, un jeune palestinien de 28 ans décide de lancer un projet complètement fou : créer une école de cirque dans les territoires occupés et les camps de réfugiés en Cisjordanie. Une école de cirque qui devient un réel espace dans lequel les jeunes palestiniens et palestiniennes peuvent exprimer leur talent et échapper aux multiples pressions qu'ils et elles subissent quotidiennement.

Véritable bouffée d'oxygène dans un environnement asphyxié et occupé, cette école crée ainsi de nouveaux horizons, au-delà du mur, une brèche, un espoir.

Le développement de cette activité artistique et sportive est donc chaque jour vital.

Toujours présent sur la question palestinienne et faisant suite à l'opération « Asseoir l'espoir » (Expos-ventes de « chaises-œuvres » réalisées par des artistes en 2008 à Tournai, Liège, Mons, Bruxelles et Namur) PAC lance donc un appel pour joindre la culture et le sport à la solidarité et ainsi poursuivre et pérenniser ce remarquable projet en mobilisant des équipes pour participer au Marathon - Relais de la Solidarité. Celui-ci s'effectue par équipe de 4 athlètes qui se relaient sur un parcours de 4km, 21km, 10km et 7km ; l'inscription est de 20 € par équipe et dans ce cadre le PAC invite chaque équipe à se faire parrainer par son club, sa classe, son école, son association, son institution, ses collègues, ses amis,... Les fonds ainsi récoltés (Inscriptions et parrainages) seront intégralement reversés au profit de l'Ecole Palestinienne de Cirque. Divers prix seront également remis aux équipes qui récolteront le plus de fonds. Ceux - ci serviront à financer la construction d'une école de cirque en Palestine mis en œuvre en partenariat avec La Cambre Architecture à Bruxelles et de l'Université de Birzeit en Palestine.

Par ailleurs, pour mieux comprendre ce projet culturel et sportif de coopération internationale et pour mieux se rendre compte du contexte dans lequel évolue cette école de cirque en Palestine, le PAC propose des animations gratuites avec la présentation de différents outils dont un film « Un cirque en terre sainte » réalisé par No télé, qui retrace cette aventure solidaire et internationale. Ces séances de 2 heures sont assurées par des professionnels de l'animation accompagnés de « témoins » ayant participé différentes missions en Palestine.

Des dépliants promotionnels sont disponibles sur simple demande.

Ce marathon – Relais de la Solidarité est mené en partenariat avec **L'Athlétic Club de Beloeil**,
No télé et la Province du Hainaut
Avec le soutien de la Communauté française et de la Région Wallonne

Contacts - Infos

Dominique Surleau : 00.32.473.65.09.36 – Sandrine Cogez : 00.32.494.24.36.90

Courriel : dominique.surleau@pac-g.be – Site : www.asseoirlespoir.be