BULLETIN

Belgique - België
P.P - P.B.
4650 Herve
BC10483

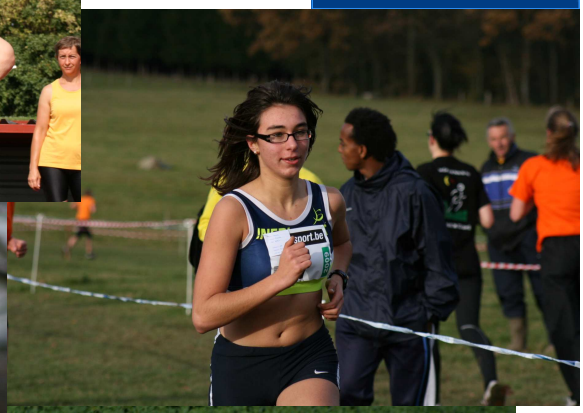
TRIMESTRIEL

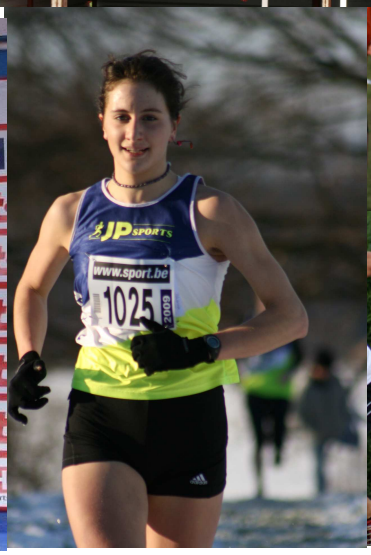
N° 220

AVRIL-MAI
JUIN
2009

L.B.F.A

HERVE
ATHLETIQUE Club





HERVE ATHLETIQUE CLUB

association sans but lucratif Matricule LBFA 384

BUREAU DE DEPOT HERVE P501125

EDITEUR RESPONSABLE : S. DMYTERKO rue Crèvecœur, 4 4650 HERVE TEL : 087/678.680

Adresses utiles

Herve Athlétique Club (matricule 384)

Président F.F.

Stéphane Dmyterko
Rue Crèvecœur,4
4650 Herve
☎ 087/67.86.80

Secrétaire

Yvon Provoost
Voie des Maçons, 43
4630 Soumagne
☎ 04/377.41.43
0485/36.94.92

Trésorier

Roger Crets
Martinsart, 19
4652 Xhendelesse
☎ 087/46.98.25

Autres membres du comité

Freddy Bonhomme
☎ 087/67.90.07
Yannick Bonhomme
☎ 087/67.90.07
Léon Charlier
☎ 087/66.03.68
Grégory Culot
☎ 0473/56.02.86
Jean-Marie Herbillon
☎ 04/263.34.58
François Randaxhe
☎ 04/377.39.92

Stade

Rue du Stade
4650 Herve
☎ 087/66.17.23

Site Internet :
htpp:www.herv.be
E-mail : herv@skynet.be

Entraîneurs

Yannick Bonhomme
☎ 0497/15.37.97
Sarah Balancier
☎ 0497/71.14.76
Cédric Brennenraedts
☎ 0498/45.80.48
Charlotte Dedericks
☎ 0494/47.13.55
Dorian Deflandre
☎ 0499/33.12.24
Stéphane Dmyterko
☎ 0479/79.53.04
Cyrielle Dullier
☎ 0472/96.40.33
Daniel Fagnoul
☎ 087/31.68.81
Sébastien Hamers
☎ 087/34.01.66
Thibaut Lejacques
☎ 0499/23.17.98
Marie-Anne Paulus
☎ 087/33.52.71
David Qualizza
☎ 0497/83.64.94
François Randaxhe
☎ 04/377.39.92
Benoît Rotheudt
☎ 0496/75.07.35
Marcel Schumacher
☎ 04/252.17.65
Mary Vandermeulen
☎ 0498/63.91.26
Vinciane Wuidard
☎ 087/35.17.88

LINX FINANCE S.A.
BRELA I BEUKEN I BAGUETTE I HALLEUX
I RUE DES MARTYRS 11B
I 4650 HERVE
I 087 / 44 01 30
AXA Agent AXA banque
COURTIERS EN ASSURANCES

Trimestriel 220
Sommaire

Editorial	3
Calendrier 2ème trimestre	4
Le mot du secrétaire	5
Infos clubs	6
Interclubs 2009	6
Résultats Indoor	7
Top 10 Indoor	8
Résultats Cross	9
Bilan de la saison cross	14
Challenge cross Jeunes	15
Challenge provincial	15
Revue de presse	15

Photos de la page de couverture :
Nos champions et podiums de la saison hivernale : Michel Pauly, Tarik Moukrime, Arnaud Marcotte, Aurore Pauly, Sarah Balancier et Guillaume Fassotte

N° de compte du club

CENTEA 850-8651090-46
AXA 800-2173440-39

Trimestriel Herv AC

lundi 23 mars 2009 N°220

Fin de la saison de cross, voici venir les premières compétitions sur piste avec en vue la préparation pour les Intercercles et les championnats provinciaux.

EDITORIAL

L'hiver est enfin derrière nous et après l'indoor et les cross, les compétitions sur piste vont à nouveau être d'actualité dès la mi-avril.

Chez nous, sur notre piste, cela sera le calme plat au niveau compétition. En effet, suite à l'accord du Ministre pour la restauration de nos installations, les travaux ont débutés ce lundi 23 mars. Ces travaux seront normalement terminés pour la fin du mois d'août, si les conditions atmosphériques le permettent. La réorganisation des entraînements est en cours et vous serez tenus au courant soit pendant ceux-ci, soit sur notre site internet.

Si vous êtes internaute, vous avez vu l'excellent relookage de notre site suite au travail de notre spécialiste, Denis Sohet, que je remercie pour son engagement.

Que cela ne vous empêche pas d'affiner votre condition et votre technique à l'aube de cette nouvelle saison estivale.

Dans la première partie de saison nous retrouvons, outre les championnats provinciaux et LBFA, les interclubs. Il faut savoir que ces rencontres entre clubs sont l'occasion, une fois par an, de se retrouver ensemble (une équipe) avec un objectif commun. C'est loin d'être le sommet de la saison mais cela vous permet de concourir tous et toutes avec un objectif collectif qui est toujours apprécié. Ensuite viendront les meetings pour atteindre vos objectifs personnels (record personnel, critère de la ligue …), ceci avant la période des examens.

La révision du règlement concernant les prix pour les cadet(te)s jusqu'aux masters est en cours. Lorsque celle-ci sera terminée nous publierons l'essentiel du nouveau texte. Dans cet ordre d'idée, nous avons créé un comité sportif qui planche sur différents problèmes propre au club et à sa spécificité afin de faire des propositions au comité du club, si cela est nécessaire. Si vous voulez contacter un de ses membres, en voici la liste :

* Yannick Bonhomme
* Alexis Culot
* Stéphane Dmyterko
* Thibaut Lejacques
* Benjamin Noirfalise
* David Qualizza
* Denis Sohet
* Vinciane Wuidard

J'espère que, malgré les conditions spéciales consécutives aux travaux, chacun fera de son mieux pour atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés. Après ces travaux nous disposerons, grâce aux édiles communaux de Herve, d'un outil de travail plus performant et ceci pour de nombreuses années. Je voudrais au nom du comité, des athlètes et sympathisants du club, les remercier pour cette reconnaissance de notre engagement pour le sport

Stéphane

Calendrier du 2ème trimestre 2009

Dates	Heure	Lieu	Categ.	Hommes	Dames	Rem.
11 avril samedi	14hr00	Naimette	T.C. Scol Cadets Min Ben/Pup	100/300/1500/110H/Haut/Tr-s/Disque 110H/Hauteur/Triple-saut/Disque 100H/Hauteur/Triple-saut/Disque 80/Hauteur 60/Hauteur	100/300/1500/100H/Haut/Tr-s/Disque 100H/Poids 80H/Poids 80/Hauteur 60/Hauteur	
18 avril samedi	13hr00	Verviers	Benjamin Pupilles Minimes Cadets Scolaires T. Cat.	60 / Longueur / Balle Hockey 60 / Hauteur / Poids 80 / 1000 / Longueur Poids / Disque / Javelot 3000 / Poids / Disque / Javelot 100/300/800/3000/4x100/Poids/Dis/Jav	60 / Longueur / Balle Hockey 60 / Longueur / Poids 80 / 1000 / Hauteur Poids / Javelot Poids / Javelot 100/200/800/4x100/Dis/Poids/Jav	**Club**
24 avril vendredi	18hr00	Naimette	Benjamin Pupilles Minimes Cadets à Masters	60 / Longueur 60 / Longueur / Disque 150 / longueur / Disque 100 / 200 / 800 / 3000 / Hauteur / Perche / Disque	60 / Longueur 60 / Longueur 150 / longueur / Disque 100 / 200 / 800 / 3000 / Hauteur / Perche / Disque	
25 avril samedi	13hr00	Verviers Organisé par Herve	**CHALLENGE RAPAILLE Challenge régional des jeunes** Benj Pupilles Minimes	Triat. : 60 / Longueur / Balle Hockey Tétra. : 60/Hauteur/Poids/1000 Pent. : 80/1000/Longueur/Poids/Disque	60 / Hauteur / Balle Hockey 60/Longueur/Poids/1000 80/1000/Hauteur/Javelot/Poids	**Club**
26 avril	10hr00	Naimette		**Championnats provinciaux de cadets à masters H et D**		**Club**
01 mai	12hr00			**Intercercles Cadets/Scolaires Division 2 à Gaurain (RUSTA)**		**Club**
03 mai dimanche	13hr30	Naimette	Benjamin Pup - Min Cadets Scolaires T. Cat.	Longueur / Poids 1000 / Longueur / Poids Marteau 3000 / Marteau 200/400/400H/800/3000/Perche/Marteau	Longueur / Poids 1000 / Longueur / Poids Marteau 3000 / Marteau 200/400/400H/800/3000/Perche/Marteau	
09 mai		Nivelles	**Championnat LBFA Toutes Catégories**			
10 mai dimanche	13hr00	Verviers	**Éliminatoire LBFA Ben - Pup - Min + challenge régional** Ben Pupilles Minimes	Triat : 60 / Longueur / Balle Hockey Tétra : 60/1000/Longueur/Balle Hockey Penta : 80/1000/Longueur/Poids/Disque	Triat : 60 / Longueur / Poids Tétra : 60/1000/Hauteur/Poids Penta : 80/1000/Hauteur/Poids/Javelot	**Club**
16 mai	14hr00			**Intercercles Dames Elites à Braine l'Alleud**		
17 mai	14hr00			**Intercercles Hommes Division 1 Woluwe St Lambert**		
23 mai	09hr00	Naimette	**Championnats LBFA Cadets Scolaires à Naimette**			
23 mai samedi	13hr00	Eupen	Ben Pupilles Minimes	**Eurégio Ben / Pup / Min** 60/4x60/Longueur/Balle Hockey (Triat) 60/1000/4x60/Longueur/Poids (Tétra) 80/1000/4x80/Hauteur/Poids/Jav (Tétra)	60/4x60/Longueur/Balle Hockey (Triat) 60/1000/4x60/Longueur/Poids (Tétra) 80/1000/4x80/Hauteur/Poids/Jav (Tétra	**Club**
30 mai samedi	14hr00	Naimette **GP Guthy**	Ben/Pup Min Cad/ Scol T. C.	60 / Balle Hockey 300 / Javelot 4x100 / Javelot 100 / 1500 / 4x100 / 4x400 / Hauteur / perche / Javelot	60 / Balle Hockey 300 / Javelot 4x100 / Javelot 100 / 1500 / 4x100 / 4x400 / Hauteur / perche / Javelot	**Club**
01 juin	13hr00	**Verviers**	Benjamin Pupilles Minimes	Triat : 60 / Longueur / Balle Hockey Tétra : 60 / 1000 / Hauteur / Poids Penta : 150 / 1000 / Hauteur / Poids / Dis.	60 / Longueur / Balle Hockey 60 / 1000 / Longueur / Balle Hockey 150 / 1000 / Longueur / Poids / Disque	
06 juin Samedi	13hr00	La Fraineuse	**Challenge Julie Lespagnard Challenge régional** Benjamin Pupilles Minimes	Triat : 60 / / Haut / Poids Tétra : 60 / 1000 / Longueur / B.Hock Penta : 80H / 1000 / Long / Haut / Jav	60 / Long / Poids 60 / 1000 / Hauteur / B.Hock 60H / 1000 / Long / Poids / Disque	**Club**

Trimestriel Herv AC						
Dates	**Heure**	**Lieu**	**Categ.**	**Hommes**	**Dames**	**Rem.**
20 juin samedi	13hr00	La Frai- neuse	Benjamin Pupilles Minimes Cad-Sen	60 / Longueur / B. Hockey 60H / Hauteur / Poids 80H / Poids / Disque 100 / 200 / 1500 / 110H / 4x400 / Poids / Hauteur / Longueur	60 / Hauteur / B. Hockey 60H / Longueur / Poids 60H / Hauteur / Javelot 100 / 200 / 1500 / 100H / 4x200 / Poids / Hauteur / Longueur	
21 juin dimanche	13hr00	Seraing	Benjamin Pupilles Minimes T. Cat.	**3ème étape Circuit de l'amitié** 60 / Longueur / Poids 60 / 1000 / Longueur/ Poids 80 / 1000 / Longueur/ Poids 100 / 300 / 800 / Haut / Javelot	60 / Longueur / Poids 680 / 1000 / Longueur/ Poids 80 /1000 / Longueur / Poids 100 / 300 / 800 / Hauteur / Disque	
26 juin vendredi	18hr00	Naimette	Benjamin Pupilles Minimes T. Cat.	Poids 1000 / Poids 1500H / 1000 / Poids 100/400/1500/400h/Tr-s/Long/Per/Poids	Poids 1000 / Poids 150H / 1000 / Poids 100/400/1500/400H/Per/Tr-s/Long/Poids	
27 juin samedi	13hr30	Waremme ACO	Benjamin Pupilles Minimes T. Cat.	Eliminatoires provinciales LBFA Epr. mult Ben-Pup-Min Triat : 60 / Long / Balle Hockey Tétra : 60 / 1000 / Longueur / B. Hock Penta : 80 / 1000 / Long / Poids / Jav 100 / 400 / 800 / Perche	Triat : 60 / Long / Poids Tétra : 60 / 1000 / Haut / Poids Penta : 80 / 1000 / Haut / Poids / Javelot 100 / 400 / 800 / Perche	**Club**

Le mot du secrétaire.

Avant de commencer à parler du programme piste 2009, je voudrais vous rappeler quelques points importants pour la gestion du club et de ses membres.

En premier lieu je rappelle les actions à prendre lorsqu'un athlète se blesse lors d'une compétition :

* vous devez vous présenter chez le juge arbitre pour signaler votre blessure ainsi que votre nom et n° de dossard,
* vous adresser le plus rapidement possible au secrétariat du HERVE AC afin d'y enlever un formulaire de déclaration d'accident ou le télécharger sur le site du club.
* remplir la déclaration, la faire remplir par le médecin et la signer, joindre une vignette de mutuelle,
* rentrer la déclaration maximum 10 jours après l'accident au secrétariat du club.

Le deuxième point que je voudrais rappeler concerne les performances que vous réalisez lors de meeting à l'extérieur, vous devez savoir que chaque performance réalisée par nos athlètes est reprise dans le trimestriel du club ainsi que dans le Lexihac qui reprend les meilleures performances réalisées par tous les athlètes du club au cours de l'année. Pour y figurer, il faut que le secrétaire soit au courant des performances réalisées, pensez-y donc et demandez ou faites envoyer les résultats au secrétariat (e-mail : herv@skynet.be).

Venons-en maintenant au calendrier 2009, vu que la piste sera rénovée cette année nous n'avons prévu qu'une compétition chez nous.

Nous organiserons le challenge Paul Rapaille (Ben-Pup-Min) le samedi 25 avril. Déjà pensez à retenir cette date et si vous êtes disponible venez nous aider pour l'organisation de ce meeting.

Pour les Benjamins, Pupilles et Minimes, il y aura toujours : les éliminatoires du challenge LBFA d'épreuves multiples 10 mai à Verviers et le 27 juin à Waremme) ainsi que l'Eurégio benjamins - Pupilles - Minimes le 23 mai à Eupen.

Rappel : les membres qui désirent recevoir le bulletin par courrier électronique peuvent me contacter, soit au club, soit à l'adresse suivante : yvon.pro@skynet.be

Idema Sport

Tél. : 087 32 17 17
Fax : 087 31 29 99

www.idemasport.com
info@idemasport.com

Z.I. Les Plénesses -
Rue de l'Avenir 8 - B 4890 THIMISTER

Infos Club

1. La saison de piste reprend le 18 avril avec le premier meeting régional à Verviers, organisé par Hauts de Fagne**.** Le port des couleurs du club est obligatoire en compétition.

Maillots, singlets et T-shirts sont disponibles à la boutique du club. S'adresser à Stéphane ou à un entraîneur au stade.

2. **Challenge Jeunes 2008-2009**

Participants : les benjamin(e)s, les pupilles et les minimes

Classement :

a. avoir participé à 3 des 4 épreuves du Challenge régional piste

b. avoir participé à 6 meetings minimum pendant la saison de piste (avril à octobre).

c. avoir participé à 5 cross.

Epreuves du Challenge régional piste

1. le 25 avril (samedi) organisé par notre club à Verviers vu l'indisponibilité de notre piste.
2. le 10 mai (samedi) à VERVIERS
3. le 23 mai (samedi) à EUPEN
4. le 06 juin (samedi) à SPA
5. le 26 septembre (samedi) à VERVIERS (Remise des prix, présence obligatoire)

3. **Le stage annuel du club**

Il aura lieu du 24 au 28 août 2009 Ce stage d'initiation et de perfectionnement s'adresse aux jeunes c'est-à dire des catégories de benjamins jusqu'aux cadets.

Les renseignements complémentaires seront fournis dans le courant du mois de juin.

Pour les enfants nés en 2003, 2002 et 2001 la ville de Herve, en collaboration avec notre club, organise un stage d'athlétisme du 13 au 17 juillet.

Les enfants intéressés doivent prendre contact avec Stéphane avant le 15 mai.

Interclubs 2009

- 01 mai à Gaurain (près de Tournai) à 12hr30. Intercercles Cadets/ Scolaires 2ème division LBFA

HERV, RCB, CSForestoise, USTA (Tournai), DS (Dour), BBS (Bertrix), ACO (Oreye), MOHA (Hainaut)

Cadets, cadettes, scolaires filles et garçons, essayez de vous libérer **le 01 mai** car nous aurons besoin de tous pour tenter d'accrocher une place parmi les 2 premiers club. Le déplacement se fera en car avec départ au stade, l'horaire sera précisé ultérieurement.

Programme : 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m (scolaires garçons), 300mh ou 400mh, Hauteur, longueur, Poids, javelot, Disque et relais olympique (800m, 400m, 200m, 100m) + 100m et 800m hors match.

- 16 mai (samedi) à 14hr00 Intercercles Dames Elites LBFA à Braine-le-Comte.

RESC (Bruxelles), HF (Verviers), HERV, SMAC (Namur), SPA, USBW (Braine), USTA (Tournai) et CRAC (Charleroi).

Programme : 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 100mh, 4x100m, 4x400m, javelot, Disque, Poids, Hauteur, longueur.

Dans les semaines qui vont suivre les entraîneurs (Yannick, Vinciane et Stéphane) vous ferons part des épreuves et des sélectionnées. Dans ce cadre je rappelle déjà la date du **26 avril** qui est celle des **championnats provinciaux à Naimette**.

Le déplacement se fera en car avec HF.

- 17 mai au White Star à 13hr30. Intercercles Hommes 1ère division LBFA

WS (Woluwe), RCB (Bruxelles), HERV, FCHA (Hannut), ACO (Oreye), BBS (Bertrix), CABW B (Nivelles) et JSMC (Mouscron).

Programme : 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 110mh, 400mh, 4x100m, 4x400m, perche, javelot, disque, poids, hauteur, longueur.

Le challenge de ce match sera d'annuler l'effort yo-yo, c'est-à-dire éviter les trois dernières places.

Si tout le monde apporte sa pierre à l'édifice il y a moyen et il faut y croire !

Alors rendez vous le **dimanche 17 mai** avec beaucoup d'envie.

Simonis PUBLICITE
LETTRAGES sur panneaux, calicots vitrines, véhicules
Simonis MARQUAGES
PEINTURES AU SOL de routes, parkings pistes, salles de sport
THIMISTER 087/44.62.46

Résultats Indoor

INDOOR FLÉRON 20/12/2008

60m haies Cadets
1. FASSOTTE Guillaume 9″49
3. DUYSENS Martin 10″51
5. BALTUS Gilles 10″95

60m haies Cadettes
6. MARCOTTE Coralie 10″89
7. CASTELA Émilie 11″44
8. SIMONIS Maryse 11″68

60m T. C. Dames
3. HUYNEN Céline 8″27
Série 8″23
4. DEMEZ Fanny 8″29
Série 8″32
8. BAMPS Amandine 8″42
Série 8″37
PINCKAERS Sylvie 8″83
KRUTZEN Hélène 8″87
BAGUETTE Céline 9″08
LONNEUX Caroline 9″22
MARCOTTE Coralie 9″26
DEMOULIN Laura 9″35

60m T. C. Hommes
SOHET Denis 7″65
NOIRFALISE Benjamin 8″14
DUYSENS Martin 8″14
MARCOTTE Arnaud 8″30

Longueur T. C. Hommes
14. MARCOTTE Arnaud 5 m 07
23. BALTUS Gilles 4 m 35

60m Pupilles Garçons
5. HICK Corentin 9″42

60m Minimes Garçons
HERBILLON Michel 10″65

Hauteur T. C. Hommes
7. FASSOTTE Guillaume 1 m 50
10. BALTUS Gilles 1 m 40

60m Minimes Filles
4. BALTUS Camille 9″72

Longueur T. C. Dames
10. KRUTZEN Hélène 4 m 63
20. CASTELA Émilie 4 m 13
21. LONNEUX Caroline 4 m 06
22. MARCOTTE Coralie 4 m 04

Longueur Pupilles Garçons
2. HICK Corentin 3 m 64

Longueur Minimes Garçons
13. DENIS Thibaud 3 m 50
14. HERBILLON Michel 3 m 36

Hauteur T. C. Dames
17. SIMONIS Maryse 1 m 30

Longueur Minimes Filles
3. BALTUS Camille 3 m 65

INDOOR GENT 26/12/2008

60m T. C. Dames
BAMPS Amandine 8’40
PINCKAERS Sylvie 8″90
BAGUETTE Céline 9″19

60m T. C. Hommes
DUYSENS Florent 8″15

200m Cadets
MARCOTTE Arnaud 26″36

Poids Scolaires Hommes
14. DUYSENS Florent 9 m 44

200m Scolaires Dames
BAMPS Amandine 28″37

200m T. C. Dames
PINCKAERS Sylvie 29″58

400m T. C. Dames
BAGUETTE Céline 72″96

Poids Cadets Hommes
12. MARCOTTE Arnaud 8 m 91

INDOOR FLÉRON 10/01/2009

60m haies Cadets
1. FASSOTTE Guillaume 9″66
3. BALTUS Gilles 10″65

60m haies Cadettes
5. CASTELA Émilie 11″38

60m T. C. Dames
1. HUYNEN Céline 8″10
Série 8″14
5. DEMEZ Fanny 8″33
Série 8″34
6. BAMPS Amandine 8″35
Série 8″33
PTAK Magali 8″71
PINCKAERS Sylvie 8″85
CABERGS Elsa 8″97
BAGUETTE Céline 9″12
LONNEUX Caroline 9″17
SCHMETZ Lucie 9″20
DEMOULIN Laura 9″39
RIBEAUCOURT Amandine 9″50

60m T. C. Hommes
LERUTH Guy 7″66
DUYSENS Florent 8″23

Longueur T. C. Hommes
10. LERUTH Guy 5 m 77
17. MARCOTTE Arnaud 5 m 18
22. FASSOTTE Guillaume 4 m 89
28. BALTUS Gilles 4 m 48

60m Pupilles Garçons
2. HICK Corentin 9″73

60m Pupilles Filles
3. FROIDMONT Clara 9″99

Hauteur T. C. Hommes
4. MARCOTTE Arnaud 1 m 55

60m Minimes Filles
2. GROSJEAN Emmanuelle 9″13
6. BALTUS Camille 9″91
9. CHARLIER Éline 10″81

Longueur T. C. Dames
16. LONNEUX Caroline 4 m 30
18. MARCOTTE Coralie 4 m 24
22. CASTELA Émilie 4 m 05

Longueur Pupilles Garçons
2. HICK Corentin 3 m 77

Longueur Pupilles Filles
4. FROIDMONT Clara 3 m 13

Perche T. C. Hommes
7. FASSOTTE Guillaume 3 m 00
11. BALTUS Gilles 2 m 40

Hauteur T. C. Dames
8. SIMONIS Maryse 1 m 35

Longueur Minimes Filles
3. GROSJEAN Emmanuelle 4 m 11
5. BALTUS Camille 3 m 77
7. CHARLIER Éline 3 m 07

CHAMPIONNAT LBFA CADETS/SCOLAIRES. 17/01/2009

Ces championnats étaient l’occasion de voir si nous étions sur le bon chemin de la préparation à la saison d’été. Et en effet, sur les 6 jeunes représentants notre club ils ont tous battus leurs records personnels, objectif atteint. En plus il y avait une bonne ambiance comme on l’aime sur un stade d’athlétisme . Voici les résultats

60m haies Cadets
2. FASSOTTE Guillaume 9″61
En série 9″48 RP
4. BALTUS Gilles 10″38 RP
5. DUYSSENS Martin 10″53
En série 10″25 RP

Triple-saut Scolaires Dames
7. LONNEUX Caroline 10 m 06 RP

200m Cadets
3. MARCOTTE Arnaud 25″76 RP

Longueur Scolaires Dames
7. KRUTZEN Hélène 4 m 70

Hauteur Cadettes
8. SIMONIS Maryse 1 m 35
9. OEPEN Gwendoline 1 m 30

Longueur Cadets
6. MARCOTTE Arnaud 5 m 07

Perche Cadets Hommes
2. FASSOTTE Guillaume 3 m 00
4. BALTUS Gilles 2 m 60 RP

60m Cadets
DUYSENS Martin 8″10 RP

200m Scolaires Dames
9. BAMPS Amandine 27″11 RP

60m Scolaires Dames
4. BAMPS Amandine 8″32 RP
Série 8″36
PTAK Magali 8″80

60m Haies Cadettes
8. MARCOTTE Coralie 10″68 RP

60m Haies Scolaires Dames
7. KRUTZEN Hélène 10″36 RP

1500m Scolaires Hommes
5. CHABABE Efraïm 4’33″83

CHAMPIONNAT LBFA T. C. 24/01/2009

60m Haies Dames
5. HUYNEN Céline 9″85

200m Dames
DEMEZ Fanny 27″38

60m Haies Hommes
8. LERUTH Guy 9″08

60m Dames
HUYNEN Céline 8″17
DEMEZ Fanny 8″23

Hauteur Hommes
4. LERUTH Guy 1 m 70

CHAMPIONNATS DE BELGIQUE ET LBFA EPREUVES MULTIPLES GAND 14-15/02/2009

En l'absence de Guy Leruth pour maladie, Guillaume Fassotte était donc notre seul représentant aux championnats de Belgique et Francophone d'épreuves combinées. Guillaume s'offre 5 records personnels sur 6 épreuves et termine à une excellente 5ème place belge avec un total de 2946 pts qui lui permettent d'accéder à une médaille d'argent au niveau francophone

Cadets Hommes
5. FASSOTTE Guillaume 2946 pts
2ème LBFA
60m haies 9"48
Hauteur 1 m 50
Poids 9 m 71
Longueur 5 m 47
Perche 3 m 10
1000m 3’07"86

CHAMPIONNAT DE BELGIQUE T. C. 22/02/2009

Céline Huynen et Fanny Demez étaient nos deux seules représentantes aux championnats de Belgique T.C. ce dimanche 22 février à Gand.

Céline revient avec un record personnel sur les haies en 9"42. Elle décroche la 10ème place des séries et loupe la finale nationale pour un dixième. Sur le plat, elle court en 8"18 avec un départ moyen. Fanny, quant à elle, réalise un moyen 8"35 après un mauvais départ et une semaine de maladie.

Nous les retrouverons toutes les deux lors des championnats de Belgique Juniors/ Espoirs dans cette même salle le samedi 7 mars.

CHAMPIONNAT DE BELGIQUE JUNIORS – ESPOIRS. 07/03/2009

Longueur Juniors Hommes
9. LERUTH Guy 5 m 77

Hauteur Juniors Hommes
7. LERUTH Guy 1 m 70

60m haies Espoirs Dames
6. HUYNEN Céline 9″54
En série 9″42

60m Dames
DEMEZ Fanny 8″36

200m Juniors Dames
DEMEZ Fanny 27″38
PINCKAERTS Sylvie 29″93
DEMOULIN Laura 33″39

60m Espoirs Dames
7. HUYNEN Céline 8″17
En série 8″16
DUPONT Alison 8″61

200m Espoirs Dames
DUPONT Alison 28″64

400m Juniors Dames
BAGUETTE Céline 69″81

CHAMPIONNAT DE BELGIQUE CADETS - SCOLAIRES 08/03/2009

Seulement 3 représentants le dimanche et une belle 5ème place pour Arnaud Marcotte (cadets) pourtant repris dernier sur les listes au saut en hauteur. Il améliore son record personnel de 6cm pour le porter à 1m61. Il confirme ensuite sur 200m avec un temps de 25"79 à 4 centièmes de son record datant des championnats LBFA et qui lui avait valu une médaille de bronze.

Hauteur Cadets
5. MARCOTTE Arnaud 1 m 61

200m Cadets
MARCOTTE Arnaud 25″79

60m haies Scolaires Dames
KRUTZEN Hélène 10″53

60m Scolaires Dames
BAMPS Amandine 8″48

200m Scolaires Dames
BAMPS Amandine 27″40

Le Top 10 Indoor

Guillaume Fassotte

4ème	à la perche cadets hommes	3 m 10
5ème	en sextathlon cadets hommes	2.946 pts
2ème	en 1000 m cadets hommes	3’07"86
10ème	en longueur cadets hommes	5 m 47

centea

Agence
Françoise HEIRMAN-MONSEUR

Rue Léopold
4650 HERVE
087/33 47 11
Fax : 087/ 33 47 13

Rue du Ri d’Asse, 2
4607 MORTROUX

Résultats Cross

CROSS DE LIEGE 13/12/2008

Sur les hauteurs de Liège présence d'un bon petit peloton de jaune et bleu qui se fera remarquer par quelques résultats de bon niveau.

* une victoire facile de **Régis Bader** en scolaires hommes qui devance deux adversaires de bon niveau, Kébron Q. et Beintein S.
* Quelques podium (6) qui mettent en évidence les qualités de battant de deux jeunes :
  - **Rémi Schyns**, 2ème en pupilles garçons et **Clément Deflandre**, 3ème en minimes garçons; bravo!
  - chez les plus grands : **Aurore Pauly** 2ème et **Maryline Van Laar** 3ème en juniors dames, **Dominique Frédérich** 2ème en masters dames et **Kévin Mohon** 3ème en juniors hommes.
* Dans nos athlètes toujours en évidence on retrouve :
  Thomas Ledain 8ème et **Nathan Flore** 10ème en pupilles garçons, **Laura Ledain** 9ème en pupilles filles, **Roland Pauly** 12ème en minimes garçons, **Emmanuelle Grosjean** 3ème, **Eline Charlier** 12ème et **Mélinda Baumans** 13ème en minimes filles, **Michaël Pauly** 7ème en cadets et **Michel Pauly** 7ème en Masters.

Cela nous fait la famille Pauly au complet dans nos nominés du cross de LIEGE, bravo!

Cadettes Dames

11. CASTELA Émilie	5'14

Cadets Hommes

7. PAULY Michaël	7'55
12. GARCIA VIERA Cyril	8'11
20. POUMAY Clément	9'11

Scolaires Hommes

1. BADER Régis	12'18
5. CHABABE Efraïm	13'22
11. MOHON Brandon	15'14

Benjamines Filles

12. REYNDERS Charline	5'20
13. EVRARD Sasha	5'23
16. GENOT Romane	5'45

Benjamins Garçons

21. HICK Nathan	4'58
22. EVRARD Cyril	5'00
23. HICK Romain	5'07
28. PROVOOST Ethan	6'23

Juniors Hommes

3. MOHON Kévin	12'29
7. LACROSSE William	13'31

Masters Hommes

7. PAULY Michel	13'13

Pupilles Filles

9. LEDAIN Laura	4'25
26. MOHON Ophélie	5'00

Pupilles Garçons

2. SCHYNS Remi	3'54
8. LEDAIN Thomas	4'12
10. FLORE Nathan	4'15
21. DENIS Sébastien	4'25
23. MASSET Antoine	4'29
24. KEVELAER Grégoire	4'31
31. HICK Corentin	4'38
36. LEFEVRE Arthur	6'17

Minimes Filles

7. GROSJEAN Emmanuelle	4'50
13. CHARLIER Éline	5'08
14. BAUMANS Mélinda	5'12
26. DENIS Pascaline	5'31
30. DENIS Élodie	5'52
34. WERTZ Laetitia	6'30

Minimes Garçons

3. DEFLANDRE Clément	4'22
11. PAULY Roland	4'52
18. KEVELAER Baptiste	5'06
21. DENIS Thibaud	5'14
22. RADERMECKER Pierre-Oliv.	5'15
29. HERBILLON Michel	5'46

Juniors Dames

2. PAULY Aurore	15'19
3. VAN LAAR Marilyne	19'06

Seniors Dames

4. CHARLIER Lauriane	27'07

Masters Dames

2. FREDERICH Dominique	15'04
5. VERHELLE Véronique	21'08

CROSS DE MALMEDY 21/12/2008

Le congé de Noël débutant nous avons vu un cross plaisant mais avec moins de participants que d'habitude.

* Chez nos féminines quelques bonnes performances :
  - **Mare Sabbe** 6ème et **Laurence Zegels** 9ème en pupilles filles!
  - **Emmanuelle Grosjean** 2ème (bravo) et **Éline Charlier** 6ème en minimes filles.
  - **Aurore Pauly** 1ère en juniors dames, félicitation.
  - **Dominique Frédérich** 2ème en masters dames (au sprint!).
  - victoire de **Sarah Balancier** en senior devant Agnès Laurent.
* Chez nos jeunes gens :
  - **Rémi Schyns** 2ème - Bravo!-, **Aurélien Jérôme** 4ème, **Robin Desarcy** 7ème et **Guillaume Senger** 8ème en pupilles garçons.
  - **Clément Deflandre** 5ème en minimes garçons,
  - **Michel Pauly** 4ème en Masters.

Trois podiums et deux victoires pour finir l'année, c'est plus que satisfaisant.

Juniors Dames

1. PAULY Aurore	17'12
6. VAN LAAR Marilyne	20'40

Seniors Dames

1. BALANCIER Sarah	21'39
4. CHARLIER Lauriane	30'23

Masters Dames

2. FREDERICH Dominique	16'45

Minimes Garçons

5. DEFLANDRE Clément	5'01
20. KEVELAER Baptiste	5'41
21. DENIS Thibaud	5'45
22. RADERMECKER P-Olivier	5'46
32. HERBILLON Michel	6'16
33. SIMONIS Yann	6'17

Minimes Filles

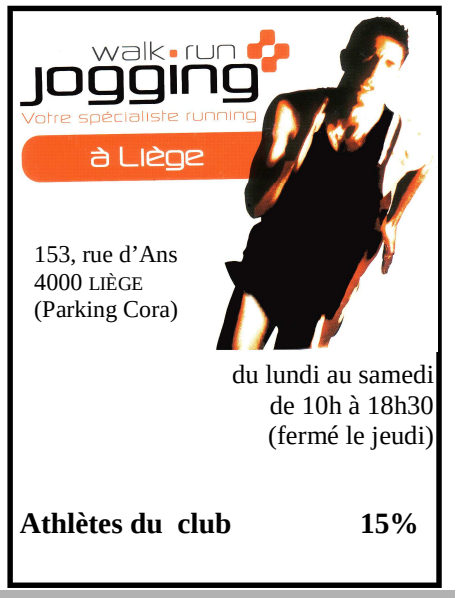
3. GROSJEAN Emmanuelle	5'22
6. CHARLIER Éline	5'40
11. BAUMANS Mélinda	5'49
15. DENIS Pascaline	5'58
20. BALTUS Camille	6'06
27. DENIS Élodie	6'22

Pupilles Filles

6. SABBE Mare	4'07
9. ZEGELS Laurence	4'13
21. MAREELS Margaux	4'37

Pupilles Garçons

4. DEFLANDRE Clément	3'57
7. DESARCY Robin	4'01
8. SENGER Guillaume	4'02
15. FLORE Nathan	4'13
21. KEVELAER Grégoire	4'23
22. HICK Corentin	4'24
24. DENIS Sébastien	4'30
32. DESIRON Bastien	5'28



Masters Hommes
4. PAULY Michel 15’24

Benjamines Filles
11. REYNDERS Charline 4’58
18. EVRARD Sasha 5’39

Benjamins Garçons
23. EVRARD Cyril 5’00
26. HICK Romain 5’03

Scolaires Hommes
8. DETHIER Julien 11’53

Cadets Hommes
10. GARCIA VIEIRA Cyril 7’11
17. WINTGENS Johan 7’30
19. HILIGSMANN Simon 8’02
22. POUMAY Clément 8’20

Cadettes Dames
8. CASTELA Émilie 8’20
9. HANSEZ Anne 8’43

CHAMPIONNAT PROVINCIAL DE CROSS A LA CALAMINE 11/01/2009

Conditions parfaites, soleil, température agréable, bon parcours recouvert d’une couche de neige d’une dizaine de centimètres à laquelle il fallait s’habituer.

Parmi les bons résultats de nos athlètes on retrouve :

- **Kévin Mohon**, champion provincial en juniors hommes.
- **Sarah Balancier** championne provinciale en seniors dames.
- **Aurore Pauly** 2ème en juniors dames.
- **Dominique Frédérich** championne provinciale en masters dames.
- **Clément Deflandre** 3ème en minimes garçons,
- ***Emmanuelle Grosjean** 3ème en minimes filles
- **Rémi Schyns** au pied du podium 4ème en pupilles garçons.
- **Régis Bader** 3ème en scolaires hommes (un mauvais jour, cela arrive à tout le monde).

Félicitations à nos champion(ne)s et à nos podiums!

Tactiquement il ya quelques remontées et finish terribles, entre autres : Dominique Frédérich, Emmanuelle Grosjean, Clément Deflandre, Corentin Hick et Éline Charlier.

Ce fut une très belle après-midi, dommage que la participation ne fut pas au niveau des conditions

Cadettes Dames
9. JOSKIN Zénaïde 7’18
11. CASTELA Émilie 7’26

Cadets Hommes
10. GARCIA VIERA Cyril 9’35
11. POUMAY Clément 10’00

Scolaires Hommes
3. BADER Régis 15’22
6. CHABABE Efraïm 15’56
11. DETHIER Julien 16’46
14. MOHON Brandon 18’28

Benjamines Filles
10. REYNDERS Charline 6’29
19. LOUIS Clara 7’21
20. LEFEBVRE Loïce 7’41
21. EVRARD Sasha 7’43

Benjamins Garçons
19. HICK Romain 6’33
20. HICK Nathan 6’34
24. EVRARD Cyril 6’46

Juniors Hommes
1. MOHON Kévin 18’25
4. LACROSSE William 20’41

Masters Hommes
12. PAULY Michel 20’09
21. MAREELS Philippe 22’28

Seniors Hommes
8. BASTIN Michel 19’10
10. CULOT Grégory 19’57
12. LEJACQUES Thibaut 20’19

Pupilles Filles
22. MAREELS Margaux 6’21
29. MOHON Ophélie 7’17

Pupilles Garçons
4. SCHYNS Remi 5’11
8. JEROME Aurélien 5’27
17. FLORE Nathan 5’48
18. RAPAILLE Hugo 5’52
19. DENIS Sébastien 5’53
20. HICK Corentin 5’54
27. MASSET Antoine 6’25

Minimes Filles
3. GROSJEAN Emmanuelle 6’54
9. CHARLIER Éline 7’28
11. WERTZ Laetitia 7’40
17. DENIS Pascaline 7’56
24. BALTUS Camille 8’10
26. DENIS Élodie 8’14
27. BAUMANS Mélinda 8’18

Minimes Garçons
3. DEFLANDRE Clément 6’18
11. DENIS Thibaud 7’21
12. KEVELAER Baptiste 7’22
13. RADERMECKER Pierre-Oliv. 7’44

Juniors Dames
2. PAULY Aurore 18’38
5. VAN LAAR Marilyne 21’35

Seniors Dames
1. BALANCIER Sarah 21’22
4. CHARLIER Lauriane 31’59

Masters Dames
1. FREDERICH Dominique 17’43
4. VERHELLE Véronique 23’59

CROSS DE HERVE 18/01/2009

Je voudrais remercier, au nom du comité, tous les bénévoles, athlètes et autres qui ont assuré la réussite de notre organisation.

Les conditions étaient clémentes malgré un vent relativement fort présent. Les dames furent généreusement arrosées dans la dernière course!

* 7 victoires locales : **Aurore Pauly** en cross court et juniors dames, **Kévin Mohon** en juniors hommes, **Régis Bader** en scolaires hommes, **Caroline Remy** en scolaires dames, **Sarah Balancier** en seniors dames et **Dominique Frédérich** en masters dames. Félicitations!
* 6 podiums locaux : **Rémi Schyns** 2ème) en pupilles garçons, **William Lacrosse** 2ème en juniors hommes, **Amaury Paquet** 2ème en juniors hommes, **Michel Pauly** 2ème en masters hommes, **Doriane Dethier** 3ème en scolaires dames et **Véronique Verhelle** 3ème en masters dames.
* On retrouve naturellement une grosse présence parmi nos plus jeunes. Pour la plupart ils découvraient la discipline. J’espère qu’ils nous reviendrons pour d’autres expériences, soit au cross, soit sur la piste lors des organisations à partir du début avril.
* Parmi les locomotives du jour on retrouve : **Jasper Sabbe** en benjamins; **Charline Reynders** en benjamines; **Aurélien Jérôme**, **Thomas Ledain** et **François-Xavier Radermecker** en pupilles garçons; **Mare Sabbe**, **Laurence Zegels** et **Laura Ledain** en pupilles filles; **Roland Pauly**, **Baptiste Kevelaer** et **Thibaut Denis** en minimes garçons; **Michaël Pauly**, **Cyril Garcia Vieira** et **Johan Wintgens** en cadets; **Emmanuelle Grosjean**, **Laetitia Wertz** et **Éline Charlier** en minimes filles; **Zénaïde Joskin** en cadettes.

Bravo à eux mais aussi à tous pour la réussite de notre cross.

Entreprise générale de toitures
em LIEGEOIS SPRL
RÉNOVATIONS ● TRANSFORMATIONS
Rue Moreau 34
4650 HERVE
Tél.: 087/67.44.44
Fax : 087/66.04.75
info@toituresliegeois.be
www.toituresliegeois.be

Cadettes Dames

5. JOSKIN Zénaïde	12’32
7. HANSEZ Anne	13’07
8. CASTELA Émilie	13’23
10. BONHOMME Annaëlle	14’41

Cross court Dames

1. PAULY Aurore	11’15

Cadets Hommes

5. PAULY Michaël	10’51
6. GARCIA VIEIRA Cyril	11’01
7. WINTGENS Johan	11’04
10. DUMONT Nicolas	11’24
17. POUMAY Clément	12’24
18. GEROMBOUX David	12’53

Benjamines Filles

5. REYNDERS Charline	5’05
15. SIMONIS Marylou	5’33
18. RUZZICONI Clara	5’40
20. LOUIS Clara	5’42
24. JOIRISSE Lisa	6’01
25. LEFEBVRE Loïce	6’08
26. EVRARD Sasha	6’13
27. DUBOIS Lou	6’28
28. GENOT Romane	6’41
29. DENOEL Clothilde	6’56
31. BALBEUR Rachel	7’20

Benjamins Garçons

10. SABBE Jasper	4’55
21. HICK Nathan	5’20
26. DELHEZ Robin	5’28
31. EVRARD Cyril	5’35
34. HICK Romain	5’44
38. RAJCA Nathan	6’32
39. PROVOOST Éthan	6’53

Scolaires Hommes

1. BADER Régis	16’05
5. ROBERT David	17’12
6. DETHIER Julien	17’28
12. MOHON Brandon	19’49
13. GENICOT Alexis	20’38
14. BOSCO Tom	23’01

Juniors Hommes

1. MOHON Kévin	28’38
2. LACROSSE William	31’40
3. PAQUET Amaury	34’15

Masters Hommes

2. PAULY Michel	29’25
6. STAS Christian	30’33
22. MAREELS Philippe	36’15
23. DUYSENS Jean	42’14

Seniors Hommes

3. DEBOUGNOUX Claudy	27’55
4. CULOT Grégory	30’36
6. BALANCIER Boris	30’40

Pupilles Filles

7. SABBE Mare	4’40
10. ZEGELS Laurence	4’47
12. LEDAIN Laura	4’49
16. MAREELS Margaux	5’07
28. GREGOIRE Mathilde	5’29
29. LERCH Estelle	5’33
31. MOHON Ophélie	5’48

Pupilles Garçons

2. SCHYNS Remi	4’12
9. LEDAIN Thomas	4’35
10. RADERMECKER Franç.-Xav.	4’36
15. FLORE Nathan	4’41
22. RAPAILLE Hugo	4’50
25. KEVELAER Grégoire	4’52
28. HICK Corentin	4’58
29. DENIS Sébastien	5’01
31. MASSET Antoine	5’13
34. HOGGE Gaëtan	5’24
40. LEFEVRE Arthur	6’27

Minimes Filles

6. GROSJEAN Emmanuelle	6’33
9. WERTZ Laetitia	6’39
12. CHARLIER Éline	6’50
15. BAUMANS Mélinda	7’01
18. DENIS Pascaline	7’07
32. DELVAUX Camille	9’19

Minimes Garçons

7. PAULY Roland	6’22
9. KEVELAER Baptiste	6’27
11. DENIS Thibaud	6’33
14. RADERMECKER Pierre-Ol.	6’38
19. SIMONIS Yann	7’31
21. LERCH Thibaut	9’25

Scolaires Dames

1. REMY Caroline	14’51
3. DETHIER Doriane	15’56

Juniors Dames

1. PAULY Aurore	20’24
5. VAN LAAR Marilyne	24’56
6. MONSEUR Charline	25’21

Seniors Dames

1. BALANCIER Sarah	21’34

Masters Dames

1. FREDERICH Dominique	18’54
3. VERHELLE Véronique	24’45

66ème CROSS INTERNATIONAL DE HANNUT 25/01/2009

Malgré l’éloignement et la succession de cross nous avions une petite délégation d’une trentaine de Herviens au départ des différentes courses

En examinant le classement par catégories on s’aperçoit qu’il y a de très bons résultats :

* **Rémi Schyns** 3ème (bravo) , **Aurélien Jérôme** 8ème et **Nathan Flore** 9ème en pupilles 99
* **Clément Deflandre** 1er minimes 97, bravo!
* **Caroline Remy** 12ème en scolaires pour son 2ème cross officiel
* **Aurore Pauly** 7ème en juniors
* **Sarah Balancier** 12ème athlète belge, très bonne course!
* **Kévin Mohon** 7ème en juniors.

Il faut savoir que Hannut est un cross relevé et donc une bonne répétition pour les championnats à venir.

Benjamines Filles

19. REYNDERS Charline	4’38
24. LOUIS Clara	4’55
30. LEFEBVRE Loïce	5’11

Benjamins Garçons

53. RAJCA Nathan	5’52

Pupilles Filles

23. LEDAIN Laura	4’13
36. MAREELS Margaux	4’27
49. MOHON Ophélie	4’57

Pupilles Garçons

5. SCHYNS Remi	3’39
18. JEROME Aurélien	4’01
19. FLORE Nathan	4’02
26. RAPAILLE Hugo	4’08
34. LEDAIN Thomas	4’14
51. LEFEVRE Arthur	5’05

Minimes Filles

8. GROSJEAN Emmanuelle	4’37
23. BAUMANS Mélinda	4’59
25. WERTZ Laetitia	5’03

Minimes Garçons

11. DEFLANDRE Clément	4’20
31. RADERMECKER Pierre-Ol.	4’49
45. KRUTH Alexandre	5’22

Cadets Hommes

24. GARCIA VIEIRA Cyril	11’14
31. WINTGENS Johan	12’18
33. POUMAY Clément	12’45

Scolaires Hommes

17. ROBERT David	17’14

Juniors Dames

7. PAULY Aurore	20’09
9. VAN LAAR Marilyne	24’38

Juniors Hommes

7. MOHON Kévin	22’52
15. LACROSSE William	25’49

Masters Dames

7. FREDERICH Dominique	20’43
10. VERHELLE Véronique	25’18

Seniors Dames

21. BALANCIER Sarah	20’47

CROSS DE SERAING 01/02/2009

L’avant dernier cross provincial de cette saison a connu un beau succès de participation pour nos couleurs avec plus de 50 (53 exactement) participants.

- en benjamins : 7 filles et 5 garçons avec **Charline Reynders** dans le groupe de tête et **Nathan Hick** montrant la voie aux nouveaux du club.
- chez nos pupilles : **Rémi Schyns**, 1er, termine la saison en boulet de canon. En effet il précède Mathias Janssen qui avait gagné presque tous les cross jus-

que là! Ils étaient moins nombreux que nos plus petits mais 9 classés tout de même. On remarque la régularité de **Laura Ledain** presque toujours au avant-postes.

- chez nos minimes : on retrouve **Clément Deflandre** 4ème, précédé sur le podium par Romain Loop; ils sont tout deux de 1997. **Laetitia Wertz**, 11ème, continue son apprentissage en terminant dans le peloton de tête.
- chez nos plus grandes : retenons le podium de **Caroline Remy**, 3ème, en scolaire; la victoire de **Aurore Pauly** en juniors dames et la 2ème place de **Dominique Frédérich**.
- chez nos messieurs : le podium complet en scolaires hommes avec : 1. **Régis Bader, 2. Efraïm Chababe, 3. David Robert**; le podium de **Kévin Mohon**, 2ème, en juniors et la 6ème place de **Michel Pauly** en masters.

En résumé une bonne après-midi pour le Herve AC, il reste à présent les différents championnats, LBFA à Dour et de Belgique à Ostende pour clôturer cette saison 2008-2009 de cross.

Cadettes

9. CASTELA Émilie	11’57
12. JOSKIN Zénaïde	12’32
13. HANSEZ Anne	12’33

Cadets

9. PAULY Michaël	10’26
13. GARCIA VIEIRA Cyril	10’42
20. POUMAY Clément	12’09

Scolaires Hommes

1. BADER Régis	14’17
2. CHABABE Efraïm	15’01
3. ROBERT DAVID	15405
7. DETHIER Julien	15’50
13. MOHON Brandon	18’04

Benjamines

7. REYNDERS Charline	4’42
12. JEROME Éloïse	4’50
18. RUZZICONI Clara	5’02
21. JOIRISSE Lisa	5’09
22. LOUIS Clara	5’16
23. LEFEBVRE Loïce	5’17

Benjamins

19. HICK Nathan	4’51
29. HICK Romain	5’14
30. MITTOUL Xavier	5’20
32. GATHOT Florent	5’44
34. RAJCA Nathan	6’09

Juniors Hommes

2. MOHON Kévin	17’25
5. LACROSSE William	19’19

Masters Hommes

6. PAULY Michel	18’29
22. MAREELS Philippe	21’00

Pupilles Filles

18. LEDAIN Laura	4’32
30. MAREELS Margaux	4’50
32. MOHON Ophélie	5’16
36. LERCH Estelle	5’24

Pupilles Garçons

1. SCHYNS Rémi	3’50
8. JEROME Aurélien	4’07
14. RAPAILLE Hugo	4’12
20. LEDAIN Thomas	4’17
28. KEVELAER Grégoire	4’25
35. HICK Corentin	4’37

Minimes Filles

11. WERTZ Laetitia	7’53
18. BAUMANS Mélinda	8’16
22. CHARLIER Éline	8’29
24. DENIS Pascaline	8’35
32. DENIS Élodie	9’05

Minimes Garçons

4. DEFLANDRE Clément	7’01
19. DENIS Thibaud	8’06
20. RADERMECKER P-Olivier	8’06
23. KEVELAER Baptiste	8’15
30. SIMONIS Yann	8’56
32. HERBILLON Michel	8’58

Scolaires Dames

3. REMY Caroline	14’59
6. DETHIER Doriane	16’09

Juniors Dames

1. PAULY Aurore	18’16
4. VAN LAAR Marilyne	25’05

Seniors Dames

5. CHARLIER Lauriane	29’31

Masters Dames

2. FREDERICH Dominique	18’54
4. VERHELLE Véronique	24’14

CROSS DU SUCRE
OREYE 08/02/2009

Un petit groupe de Herviens pour clôturer la saison provinciale de cross, mais nos coureurs les plus réguliers étaient présents.

-chez nos plus grands notons :

*la victoire de **Aurore Pauly** en juniors dames après une semaine de toux !

*les podiums de **Dominique Frédérich** 2ème qui assure sa victoire au challenge provincial, de même que de **Lauriane Charlier** 2ème.

-pour nos plus jeunes :

*2ème victoire pour **Remi Schyns** en pupilles garçons, il termine la saison en boulet de canon ! Félicitations, suivi de près par **Aurélien Jérôme**, son coéquipier.

***Emmanuelle Grosjean**, 4ème en minimes filles, se classe également 4ème au challenge provincial. (Notons la 3ème place de son frère en cadets.)

***Émilie Castela** (8ème) et **Anne Hansez** (11ème), nos deux cadettes très présentes cet hiver, se classent dans les 10 premières au challenge provincial.

En résumé un dimanche calme en jaune et bleu, nous ferons un bilan général à l’issue des championnats.

Cadettes

8. CASTELA Émilie	8’56
11. HANSEZ Anne	9’09

Cadets

10. WINTGENS Johan	9’58
16. POUMAY Clément	10’44

Scolaires Hommes

5. MOHON Brandon	17’36

Benjamines

10. REYNDERS Charline	4’32
14. LEFEBVRE Loïce	4’48
18. LOUIS Clara	4’51

Benjamins

22. COLLARD Arnaud	4’49

Juniors Hommes

5. MOHON Kévin	18’21
6. LACROSSE William	18’28

Masters Hommes

23. MAREELS Philippe	21’10
24. WINTGENS Étienne	21’27

Pupilles Filles

25. MAREELS Margaux	4’36
36. MOHON Ophélie	4’59

Pupilles Garçons

1. SCHYNS Rémi	3’41
4. JEROME Aurélien	3’48
20. RAPAILLE Hugo	4’14
39. LEFEVRE Arthur	5’23

Minimes Filles

4. GROSJEAN Emmanuelle	5’40
11. WERTZ Laetitia	6’02

Avenue des Martyrs, 293 b
FLERON
Tél+Fax : 04/358.17.90

15. BAUMANS Mélinda	6'05
19. CHARLIER Éline	6'14
28. DENIS Pascaline	6'29
34. DENIS Élodie	6'45

Minimes Garçons

15. RADERMECKER P-Olivier	5'49
17. DENIS Thibaud	5'58
27. HERBILLON Michel	7'08

Juniors Dames

1. PAULY Aurore	18'42
5. VAN LAAR Marilyne	22'42

Seniors Dames

2. CHARLIER Lauriane	32'22

Masters Dames

2. FREDERICH Dominique	18'21
5. VERHELLE Véronique	23'20

CROSS CUP DOUR 15/02/2009

* 6 minimes, 4 filles et 2 garçons ont fait ce long déplacement très près de la frontière française :

- **Clément Deflandre** se classe 5ème de sa course en courant un excellent chrono.
-chez les filles **Éline** et **Laetitia Wertz** se tiennent de très près, participant à 2 courses différentes.
- **Thibaud Denis** et ses sœurs **Pascaline** et **Élodie** clôturent leur saison avec une prestation correcte.

* En scolaires Hommes notre quatuor a connu des fortunes diverses :

- **Tarik Moukrime** après trois mois sans compétition (stage et élongation) a fait une excellente rentrée en gagnant la course et le titre de champion LBFA. Malgré tout, cela ne fut pas aussi facile que nous l'avons vu (dixit Tarik à l'arrivée). On dit souvent que « rien ne remplace la compétition ».
- **David Robert** part prudemment avec **Éfraïm** et termine en remontant des concurrents (de la 35ème à la 22ème place).
- **Éfraïm** garde sa cadence et se classe 30ème.
- quant à **Régis Bader,** parti en boulet de canon devant tous avec 20 m d'avance, il termine à l'arraché après avoir souffert les 2/3 de la distance (fringale ? départ trop rapide ? Manque de fraîcheur ?)

Malgré tout, nous gagnons l'interclubs dans cette catégorie, bravo !

* En juniors Hommes : **Kévin Mohon** et **William Lacrosse** se sont retrouvé assez rapidement seul dans la course, ils terminent sans pouvoir accrocher un groupe. Il faut dire qu'il n'y avait que 22 juniors au départ.

* En masters : **Michel Pauly** classé 22ème/74 est très satisfait de sa prestation. Au classement par catégorie d'âge, il monte sur la 3ème marche du podium H45. Bravo !

* Nos deux jeunes filles présentes ont presté à un très bon niveau.

- En juniors Dames : **Aurore Pauly** se classe 8ème et monte sur la 3ème marche du podium LBFA. Sans le mal de gorge de la semaine précédente et en se présentant bien fraîche au départ, on ne saura jamais le classement qu'elle aurait pu viser . Bravo !
- **Sarah Balancier** en seniors Dames a lutté pour le titre de championne francophone. Elle se classe 2ème et 7ème au classement général de cette cross Cup en précédant entre autre Anne-Sophie Maréchal (HF) qui a participé aux Championnats d'Europe en décembre à Bruxelles.

Bravo et espérons, que dans deux semaines à Ostende, la course sera du même tonneau !

En conclusion très bonne journée pour nos Hervien(ne)s

Minimes Filles 97

14. CHARLIER Éline	6'25

Minimes Filles 96

11. WERTZ Laetitia	6'21
22. DENIS Pascaline	7'12
23. DENIS Élodie	7'19

Minimes Garçons 97

5. DEFLANDRE Clément	5'25

Minimes Garçons 96

30. DENIS Thibaud	6'17

Scolaires Hommes

1. MOUKRIME Tarik	15'46
22. ROBERT David	17'24
30. CHABABE Efraïm	17'36
47. BADER Régis	18'35

Juniors Dames

8. PAULY Aurore	21'07

Juniors Hommes

14. MOHON Kévin	30'30
18. LACROSSE William	31'47

Seniors Dames

7. BALANCIER Sarah	25'24

Masters Hommes

22. PAULY Michel	24'52

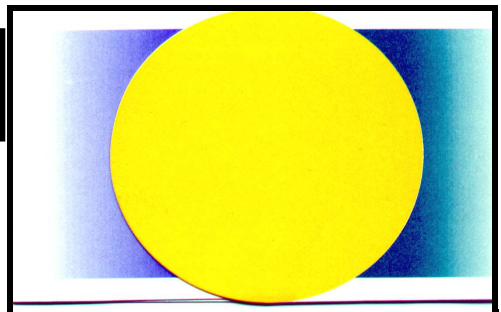
CHAMPIONNAT DE BELGIQUE OSTENDE 01/03/2009

Cinq athlètes de Herve sont présents au départ des différentes courses, c'est peu mais ils sont motivés.

* Dans la première course avec nos coureurs on retrouve **Tarik Moukrime, David Robert** et **Efraïm Chababe** en scolaires 92 parmi une soixantaine de partants.
Départ rapide sur un circuit plus sec que d'habitude, Tarik est dans le peloton de tête. Après 3 km ils sont encore six et puis deux en tête dont Tarik. Dans le dernier tour il accélère progressivement et devient champion de Belgique pour la 3ème fois (2 x en cross et 1 x sur piste). David, gêné par son estomac, se classe 34ème et à la 38ème place on retrouve Efraïm.
* En cross court dames, **Aurore Pauly**, dans un peloton de plus de 100 athlètes, se classe 39ème après une bonne course. Ses jambes l'ont trahie à 600 m de l'arrivée alors qu'elle luttait pour la 30ème place. De plus elle se classe 4ème francophone, ou mieux dit, 2ème car sur les 3 athlètes qui la précède on retrouve deux Limbourgeoise du RFCL.
* Pour terminer, **Sarah** prenait le départ des seniors dames où Veerle Dejaeghere fêtait ses adieux avec un nouveau titre de championne de Belgique. Partie très vite (trop vite!) dans un souci de bien faire, **Sarah** se retrouvait à la 10ème place après 2 km de course. Elle faisait alors une course régulière aux alentours de la 13ème position. Le dernier tour (sur les quatre) allait lui peser dans les jambes (le départ trop rapide).
Jetant ses dernières ressources elle s'emparait d'une très belle 16ème place dans ces championnats.
Félicitations pour ta prestation, je suis sûr que l'on te retrouvera sur piste et un peu sur route cet été avec de bonnes ambitions.

Ce déplacement lointain nous a paru agréable car résultats faisant, le retour fût très plaisant.

Stéphane



Résidence la Passerinette s.a.

Maison de repos
et de convalescence agréée

Rue des 2 tilleuls, 69 - 4650 Soumagne
tél 04.377 43 92 - fax 04.377 92 47

Bilan de la saison de cross 2008 - 2009

Benjamins - Pupilles - Minimes

* Chez nos benjamines 4 classées au challenge club et 6 athlètes ont couru 4 cross sur la saison.
* En benjamins 3 classés et c'est tout …, avantage aux filles
* En pupilles, 3 filles classées au challenge club et puis rien …
* Chez les garçons, 9 classés et un autre qui a participé à 4 cross, net avantage cette fois aux garçons!
* Nos minimes classent 7 filles et 2 autres qui ont participé à 4 cross; les garçons sont à 6 à se classer et c'est tout, avantage aux filles!

Par rapport à 2008 il y a 32 classés (+ 2); on constate beaucoup de nouveaux athlètes parmi ceux-ci. Espérons qu'ils continueront dans leur élan hivernal !
Parmi les places d'honneur au Challenge provincial notons :

* **Charline Reynders** 12ème en benjamines
* **Remi Schyns** 2ème en pupilles garçons **BRAVO !**
* **Aurélien Jérôme** 7ème en pupilles G
* **Clément Deflandre** 5ème en min. G
* **Emmanuelle Grosjean** 4ème en minimes F Félicitations !
* **Laetitia Wertz** 11ème en min. F
* **Éline Charlier** 12ème en min. F

Sur l'ensemble de la saison on peut être satisfait de nos coureurs présents et espérer avoir un peu plus de nouveaux jeunes au départ des cross la saison prochaine.

Revue des autres catégories

* **En Cadets** : Deux garçons réguliers cette année
  -Cyril Garcia Viera, 6ème au challenge provincial tout en étant de 1995, donc en 1ère année de sa catégorie, c'est de bon augure pour la suite.
  -Clément Poumay a fait l'effort de courir un maximum de cross
  -Johan Wintgens, arrivé plus tard, a montré de bonnes qualités.
  Quant à **Michaël Pauly** il a les moyens pour très bien faire mais il doit à l'avenir s'investir « un peu » plus.

C'est tout et c'est très peu pour la catégorie.

* **En Cadettes** : ce n'est certainement pas mieux que les garçons ! Quatre prénoms, deux réguliers : **Émilie** et **Anne** et deux intermittents : **Zénaïde** et **Annabelle**. **Émilie Castela**, 7ème au Challenge provincial et **Anne Hansez** 10ème du même challenge, ont fait de leur mieux !
  Zénaïde Joskin et **Annabelle Dethier** ont manqué de constance, mais que dire des absentes.
* **En Scolaires filles** : **Caroline Remy** et **Doriane Dethier** devraient être des filles à suivre dans le futur si elles s'entraînent régulièrement.
* **En Scolaires garçons** : Beaucoup de possibilités dans cette catégorie mais des blessures, des anniversaires et autres ont fait que nos Herviens ne sont pas classés à leurs niveaux et ceci avant les championnats LBFA et de Belgique. Attendons !
  Après ces championnats, nous pouvons être satisfait. En effet **Tarik** confirme en devenant champion de Belgique et champion LBFA en remportant par la même occasion la dernière manche de la Cross Cup à Dour .
* **Chez les Juniors** :
  - Aurore Pauly peut être satisfaite de son hiver (5 victoires) et un podium au LBFA.
  - Maryline Van Laar a couru un maximum pour continuer à progresser.
  - Kévin Mohon, champion provincial, et **William Lacrosse,** très réguliers pendant cet hiver, ont fait de leur mieux pour nous représenter.

* **Chez nos Seniors** : une seule personne pour le club, c'est **Sarah Balancier** … c'est très peu ! Par contre Sarah, très motivée, a gagné les cross régionaux, est championne provinciale … mais surtout elle s'est fait remarquer :
  - aux championnats LBFA à Dour avec un podium et une 7ème place à la Cross Cup
  - à Hannut à la Cross Cup et
  - aux championnats de Belgique à Ostende, 2ème francophone et auteur d'une bonne course, bref, notre fer de lance au niveau senior.
* **Chez les Masters** : **Dominique Frédérich**, avec 5 victoires est championne provinciale et confirme si besoin en était sa motivation hivernale. **Véronique Verhelle**, la maman de Brandon, Ophélie et Kévin, fut très régulière et continue son intégration dans les pelotons de masters.
  Michel Pauly, toujours autant motivé, a couru de très bons cross et confirme avec un podium aux championnats LBFA à Dour dans sa catégorie, M45.
  se sont illustrés dans les différents championnats.

En résumé on peut parler d'un statu quo chez nos Jeunes et une nette régression au niveau des seniors.

Les différents classements se retrouvent dans ce bulletin, relevons ce tableau des victoires et des podiums :

- Dominique Frédérich	5 v.	5 podiums
- Régis Bader	4 v.	
- Aurore Pauly	5 v.	2 podiums
- Tarik Moukrime	4 v.	
- Sarah Balancier	3v.	1 podium
- Remi Schyns	2 v.	3 podiums
- Kévin Mohon	2 v.	
- Caroline Remy	1 v.	1 podium
- Emmanuelle Grosjean		4 podiums
- Maryline Van Laar		4 podiums
- Véronique Verhelle		2 podiums

- un podium pour Clément Deflandre, Efraïm Chababe, William Lacrosse, Lauriane Charlier, Michel Pauly, Amaury Paquay et David Robert.

Stéphane

ENTREPRISE GENERALE DU BATIMENT
s.a. LAHAYE • EVRARD
Construction clef sur porte, gros-œuvre, transformation, cheminées, carrelages
La Planck, 27b - 3790 FOURON-ST-MARTIN
Rue Refawetay, 3 (siège social) - 4860 CORNESSE - PEPINSTER
Tél. 041/81.04.14 • 087/46.13.46 - Fax 087/46.13.46
Enregistrement n°091111

CHALLENGE CROSS 2008-2009

Le système de cotation est le suivant :
- 6 pts si classé de 1 à 5
- 5 pts si classé de 6 à 10
- 4 pts si classé de 11 à 15
- 3 pts si classé de 16 à 20
- 2 pts si classé de 21 à 30
- 1 pt si classé au-delà de 31ème place

Voici ci-dessous le classement final.

Pour figurer au classement final il faut avoir couru 5 cross, un bonus de 3 points est accordé en cas de participation au championnat provincial.

BENJAMINS GARÇONS

1. HICK Nathan 17
2. HICK Romain 13
3. EVRARD Cyril 13

BENJAMINES FILLES

1. REYNDERS Charline 28
2. LOUIS Clara 20
3. EVRARD Sasha 18
4. LEFEBVRE Loïce 16

PUPILLES GARÇONS

1. SCHYNS Remy 33
2. JEROME Aurélien 30
3. FLORE Nathan 24
4. LEDAIN Thomas 19
5. RAPAILLE Hugo 17
6. DENIS Sébastien 15
7. HICK Corentin 13
8. KEVELAER Grégoire 11
9. LEFEVRE Arthur 5

PUPILLES FILLES

1. LEDAIN Laura 16
2. MAREELS Margaux 15
3. MOHON Ophélie 10

MINIMES GARÇONS

1. DEFLANDRE Clément 33
2. KEVELAER Baptiste 20
3. RADERMECKER Pierre-Olivier 20
4. DENIS Thibaud 20
5. SIMONIS Yann 9
6. HERBILLON Michel 8

MINIMES FILLES

1. GROSJEAN Emmanuelle 33
2. WERTZ Laetitia 26
3. CHARLIER Éline 25
4. BAUMANS Mélinda 22
5. DENIS Pascaline 17
6. BALTUS Camille 15
7. DENIS Élodie 11

Challenge provincial de cross 2007-2008

Pour être classé aux challenge provincial, il fallait avoir participé à 7 cross de la province.

Benjamins Garçons

1. FOGUENNE Jacob HF 360
21. EVRARD Sasha 150

Benjamines Filles

1. FRERE Shanael FCHA 366
12. REYNDERS Charline 261
17. LOUIS Clara 207
18. EVRARD Sasha 194

Pupilles Garçons

1. JANSSEN Mathias LACE 369
2. SCHYNS Remi 341
7. JEROME Aurélien 297
16. FLORE Nathan 226
19. RAPAILLE Hugo 188
21. KEVELAER Grégoire 155

Pupilles Filles

1. CARNOL Laura HF 363
19. MAREELS Margaux 187
26. MOHON Ophélie 107

Minimes Garçons

1. BLAISE Simon FCHA 366
5. DEFLANDRE Clément 308
14. DENIS Thibaud 222
16. RADERMECKER Pierre-Olivier 212
17. KEVELAER Baptiste 197
25. HERBILLON Michel 95

Minimes Filles

1. VIELVOYE Charlotte HF 358
4. GROSJEAN Emmanuelle 326
11. WERTZ Laetitia 269
12. CHARLIER Éline 256
17. BAUMANS Mélinda 228
21. DENIS Pascaline 189
29. DENIS Élodie 125

Cadettes Dames

1. FIDANZA Marine FAC 349
7. CASTELA Émilie 282
10. HANSEZ Anne 240

Cadets Hommes

1. NEYCKEN Raphael LACE 360
6. GARCIA VIERA Cyril 270
10. POUMAY Clément 210

Scolaires Hommes

1. BENTEIN Samuel HF 332
5. MOHON Brandon 246

Juniors Hommes

1. CEYSSENS Olivier RFCL 347
2. MOHON Kévin 325
3. LACROSSE William 301

Juniors Dames

1. PAULY Aurore 354
3. VAN LAAR Marilyne 328

Masters Dames

1. FREDERICH Dominique 366
3. VERHELLE Véronique 318

Masters Hommes

1. HENSEN Bruno RFCL 347
6. PAULY Michel 283

Revue de presse

CROSS **Championnat francophone à Dour**

Moukrime et HF au top francophone

De retour de blessure, le scolaire Tarik Moukrime (Herv) rencontrait une forte opposition dans sa catégorie avec la présence de Valère Hustin, vainqueur de toutes les manches de la Cross Cup cette saison. Le Herviens ne se laissait pas impressionner et attendait les derniers hectomètres pour faire parler sa vitesse lors du finish, ne laissant aucune chance au Dampicourtois. Sur le podium LBFA, il retrouvais Samuel Bentein (HF, 3e).

C'est justement sur le sprint que Clément Deflandre (HERV) a perdu de justesse sa place sur le podium en minimes; « *J'ai pris un bon départ, sans m'énerver. Puis j'ai relancé après la côte, pour me placer dans le top3. Finalement, je me fait remonter dans les derniers mètres… Râlant.* »

Extrait Le Jour

Comme une vraie pro aux States

Alison Roquet concilie études et sport à très haut niveau à l'Université de Columbus (Ohio). Elle nous conte cette expérience qui devrait durer 4 ans.

On se souvient des larmes d'Alison au bord d'un sautoir. Le rêve d'une qualification pour un championnat très huppé venait de partir en fumée. Pas de minima... pour très peu. Pas de repêchage de la part de la Ligue. La sauteuse verviétoise du club de Herve quittait les tablettes de la LBFA. Plus d'aide ! Le divorce était consommé. Cette semaine, on a retrouvé la longiligne athlète tout sourire, ragaillardie par une expérience à nul autre pareil le : concilier études et sport de haut niveau dans une université américaine.

Nul n'est prophète en son pays ! L'adage est bien connu. Et Alison en est la preuve vivante. " *C'est vrai qu'on ne voulait plus vraiment de moi ici. Par contre aux USA, 45 universités sont venues sonner à ma porte pour que je défende leurs couleurs.* " Et à ce petit jeu-là, c'est l'Université de Columbus dans l'Ohio qui a décroché la timbale. Alison (18 ans) tentera d'y obtenir un diplôme en commerce international, l'équivalent de HEC en Belgique.

Mais à l'entendre, les études, bien qu'elles doivent être réussies, sont secondaires. " *On me paye 60000 $ pour que je fasse du sport. Là, c'est mon métier.* " Nourrie, logée, blanchie et études payées, il y a pire comme situation.

Muscu à 7heures, ca c'est le beau côté des choses car la vie dans cet état du Middle West, niché près du Michigan et de l'Indiana, est loin d'être aussi rose.. " *J'ai dû m'adapter à un autre rythme, comme me coucher tôt et me lever tôt aussi . Tous les lundis, mercredis et vendredis debout à 6 heures car à 7 heures, j'ai séance de musculation... qui ne fait pas partie des plages d'entraînement qui se déroulent toutes les après-midi en semaine entre 15h30 et 18h. Et le samedi, c'est entre 10h et 12h.* "

Actuellement, Alison Roquet n'est pas encore entrée dans le vif du sujet. " *On n'a fait que du fond jusqu'à présent et les coaches ne s'attendent pas à de grosses performances en hiver. Par contre, à partir d'avril, la pression sera plus forte...* " Alison a déjà progressé en trois mois. " *Au niveau de la course, c'est indéniable. C'était mon point faible et après trois séances, ils avaient déjà décelé mes manquements. C'est à force de répéter mes gammes que je vois la différence. Il faut aussi dire que la charge de travail est très différente de la Belgique. En raison du niveau des filles qui s'entraînent avec moi. Je n'ai pas le choix, je dois aller puiser dans mes réserves, d'autant que les temps de récupération entre les efforts sont minimes.* " *Sans parler du suivi médical. "C'est bien simple, lors de chaque entraînement, un médecin, un médecin sportif, un infirmier et un kiné veillent sur nous. Impensable en Belgique.* "

Dès le 10 janvier, la Verviétoise va pouvoir démontrer son talent en enroulant les barres. " *Chaque semaine, je serai en déplacement, d'un état à l'autre, et je résiderai dans des hôtels 5 étoiles. Enfin la compétition, ce qui m'a toujours sublimé en tant qu'athlète.* "

Et même s'il n'y a pas de véritable objectif fixé avec ses coaches aux USA, sachez qu'elle a déjà en point de mire le championnat d'Europe juniors à Novi Sad (Serbie) du 23 au 26 juillet 2009. La barre de qualification est à 1,80 m. On prend les paris, on retrouvera Alison dans les Balkans l'été prochain.

- -

VITE DIT

Entraînement durant les quinze jours passés en Belgique, Alison n'a nullement relâché l'étreinte au niveau des entraînements. Au contraire, elle s'est astreinte à deux séances quotidiennes, dont certaines de… musculation.

Repérée : Les universités américaines possèdent des recruteurs partout dans le monde. Alison Roquet a tapé dans leur œil lorsqu'elle était scolaire 1.

" *À l'époque, je sautais déjà 1,71 m et je faisais partie du top 10 européen. Ils pensent, connaissant mes antécédents des deux dernières années, que je suis capable de reprendre une courbe ascendante.* "

Belges : Alison n'est pas la seule belge sur ce campus qui compte... 60000 étudiants, la ville de Verviers en somme. Griet Buelens, qui a loupé de peu une qualification pour les JO de Pékin, et Yannick Van Heers défendent les couleurs de l'équipe de natation. L'ondine de Kapelle-op-den-Bos vient d'être promue capitaine de l'équipe. Les deux nageurs terminent leur cursus cette année.

Ohio State Le choix a été cornélien vu le nombre d'universités intéressées par la Verviétoise. " J'ai choisi une unif qui soit au top tant au niveau sportif que des études. " Ce campus fait partie du Top 50 du pays et du Top 90 mondial.

Graisse On le sait l'alimentation n'est pas le fort des Américains mais Alison Roquet rectifiera le tir l'année prochaine quand elle habitera dans une

WILLEMSENS S.A.
Concessionnaire CITROËN
www.citroen-willemsens.be

AUBEL
Rue de Battice,130 A
Tél : 087/68.85.85

CHAINEUX
Avenue du Parc, 20
Tél : 087-31 59 49

VERVIERS
Rue de Limbourg, 130
Tél : 087/68.11.63

maison. " *En trois mois ma masse graisseuse est passée de 19 % à 15,5 %. J'ai pris trois kilos de muscle* ", annonce-t-elle fièrement.

Ambiance " Dans l'équipe, l'ambiance est excellente. Tout le monde s'encourage. Le premier, les nouveaux ont été accueillis par... 110000 personnes dans un stade où tout le monde nous remerciait de représenter l'équipe, l'université. "

Jérôme JACOT

Cross de Malmedy

Margaux Mareels

Flore Nathan

Julien Dethier

Laurence Zegels

Johan Wintgens

Grégoire Kevelaer

Charline Reynders

Cyril Evrard

Sasha Evrard

Azimut @ EVENTS
WWW.AZIMUTEVENTS.COM

Cross d'Eupen

Zénaïde Joskin

Cyril Garcia Vieira

Emilie Castela

Clément Poumay

Corentin Hick et ses frères Nathan et Romain

Cross de Seraing

Régis Bader

Efraïm Chababe

David Robert

Brandon Mohon

Départ des pupilles filles avec Laura Ledain

Cross d'Oreye

Maryline Van Laar

Anne Hansez

Véronique Verhelle

Dominique Frédérich et Aurore Pauly

Ophélie Mohon

Emmanuelle Grosjean

Départ des cadets

Thibaut Lejacques à l'échauffement

Lauriane Charlier