BULLETIN

Belgique - België
P.P - P.B.
4650 Herve
BC10483
P 501125

TRIMESTRIEL

N° 260

AVRIL - MAI
JUIN 2019

L.B.F.A

HERVE
ATHLETIQUE Club

HERVE ATHLETIQUE CLUB

association sans but lucratif Matricule LBFA 384

BUREAU DE DEPOT HERVE P501125

EDITEUR RESPONSABLE : G. DENIS Voie des Aubépines, 18 4650 HERVE TEL : 087/678.604

Adresses utiles

Herve Athlétique Club (matricule 384)

Président

Guy Denis
Voie des Aubépines, 18
4650 Herve
☎ 087/67.80.04

Secrétaire

Yvon Provoost
Voie des Maçons, 43
4630 Soumagne
☎ 04/377.41.43
0485/36.94.92
yvon.pro@skynet.be

Trésorière

Élodie Denis
Voie des Aubépines, 18
4650 Herve
☎ 0498/384633

Autres membres du comité

Freddy Bonhomme
☎ 087/67.90.07
Yannick Bonhomme
☎ 0497/15.37.97
Jean-François Bréver
☎ 0494/57.67.43
Léon Charlier
☎ 087/66.03.68
Stéphane Dmyterko
☎ 087/67.86.80
Pierre Ficher
☎ 0495/75.92.71
Jean-Marie Herbillon
☎ 04/263.34.58
Cédric Rans
☎ 0476/81.96.65
Patrick Simonis
☎ 087/67.45.57

Stade

Rue du Stade
4650 Herve
☎ 087/66.17.23
Fax : 087/44.57.97
Site Internet :
htpp:www.herv.be
E-mail : herv@skynet.be

Entraîneurs

Yannick Bonhomme
☎ 0497/15.37.97
Céline Baguette
☎ 0494/22.19.12
Gilles Baltus
☎ 0499/46.95.53
Régis Blanchy
☎ 0476/92.46.83
Annabelle Bonhomme
☎ 0478/59.27
Xavier Corman
☎ 0474/93.32.07
Dorian Deflandre
☎ 0499/33.12.24
Nicolas Dethier
☎ 0496/254806
Stéphane Dmyterko
☎ 0479/79.53.04
Maxime Grifgnée
☎ 0492/63.42.52
Sébastien Hamers
☎ 087/34.01.66
Corentin Hick
☎ 0498/794577
Thibaut Lejacques
☎ 0499/23.17.98
Alice Mercenier
☎ 098/247651
Aurore Pauly
☎ 0494/48.35.74
David Qualizza
☎ 0497/83.64.94
Julien Randaxhe
☎ 0494/70.17.36
Cédric Rans
☎ 0476/81.96.65
Denis Sohet
☎ 0473/75.19.44
Thierry Stainier
☎ 0472/28.22.52
Nora Vanwerst
☎ 0495/42.89.30
Vinciane Wuidard
☎ 087/35.17.88

N° de compte du club

AXA BE13 8002 1734 4039

Trimestriel 260

Sommaire

Editorial	3
Appel aux bénévoles	4
Calendrier 2ème trimestre	4
Le mot du secrétaire	5
Infos clubs	5
Résultats Indoor	6
Bilan saison indoor	8
Interclubs 2019	9
Résultats Cross	9
Challenge cross Jeunes	18
Challenge provincial	19
Bilan de saison de cross	20
Interview Rémi Schyns	20
Résultat meeting interne	21
Revue de presse	22

Photos de la page de couverture :

Trimestriel Herv AC

vendredi 29 mars 2019 N° 260

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

Nous voici arrivés au terme de la saison hivernale et indoor avec de très belles performances.

Pour la saison de cross, nous comptons une moyenne de 85 athlètes pour les cross de la province et 8 de nos athlètes se sont classés sur les podiums du Challenge Provincial. Nous avons également obtenu 4 titres de champion provincial ainsi que 7 autres podiums.

Au cross LBFA à Hannut, soulignons la très belle performance de Clément Deflandre qui termine 2ième en espoir et félicitations aux athlètes présents. Nous remportons les interclubs Hommes et Dames et le général .

En indoor, nos athlètes ont participé à plusieurs compétitions au cours desquelles ils ont réussi à améliorer plusieurs de leurs records personnels ainsi que ceux du club.

Lors des championnats de Belgique et des championnats francophones de cadets à masters, nous obtenons 7 médailles d'or et un total de 16 podiums.

*Nous terminons la saison avec un titre de Champion de Belgique de cross Espoirs (hommes) pour **Clément Deflandre** à Bruxelles.*

Félicitations à tous et que la saison outdoor soit aussi fructueuse !

Vous retrouverez tous les résultats et le calendrier de la saison piste dans les pages qui suivent.

En avril débute la saison outdoor avec les championnats provinciaux à Herve le 27 avril.

Mai est également le mois des Intercercles, nos équipes Cadets et Scolaires filles et garçons y participeront à Nivelles avec comme objectif le maintien en division 1. Nous comptons sur vous pour y parvenir.

Nos Dames quant à elles se déplaceront à nouveau à Gaurain-Ramecroix et les Hommes joueront à domicile avec comme objectif le maintien en élite. C'est du moins tout le mal qu'on leur souhaite !

Nos Masters Hommes, après avoir remporté l'interclub 2018, tenteront de se maintenir avec un déplacement à la Forestoise.

En ce qui concerne les compétitions sur notre piste, il y en aura 3 : l'intercercle Hommes le 19 mai , le challenge Paul Rapaille le 30 mai et pour terminer le trimestre, notre corrida le 21 juin. Lors de ces compétitions, nous comptons sur votre soutien et vos encouragements pour pousser nos athlètes vers les meilleurs résultats possibles. Nous comptons aussi sur votre aide pour le bon déroulement de ces évènements.

Aux athlètes et aux entraineurs, je vous souhaite une bonne saison sur piste.

À bientôt lors de ces rendez-vous… …

Guy

Bénévoles

Lors des compétitions qui auront lieu à Herve, nous allons avoir besoin de bénévoles, athlètes, parents ou amis, pour la réussite et le bon déroulement de celles-ci.

Le 27 avril, le 19 mai et le 30 mai, les compétitions débuteront le matin et ce termineront fin d'après-midi. Nous aurons besoin de personnes pour les entrées, le secrétariat, la cafétéria.

Si vous voulez nous aider, vous pouvez vous inscrire au club où un tableau mentionnant les périodes de prestations sera installé. Vous pouvez également vous inscrire en me contactant au 0491/52.37.30 après 17h30.

Guy

Calendrier du 2ème trimestre 2019

Dates	Heure	Lieu	Categ.	Hommes	Dames	Rem.
21 avril Samedi	13hr30	Naimette	Ben-Pup Min Cad-Mas T. Cat.	60 / 600-1000 / Hauteur 80 / 1000 / Hauteur 100-110 H / Disque / Marteau 100/ 400 / 1500 / Perche / Long / Triple	60 / 600-1000 / Hauteur 80 / 1000 / Hauteur 80-100 H / Marteau 100/400/1500/Perche /Long/Dis/T-S	
24 avril Mercredi	16hr00	Verviers	Ben-Pup Min Cad-Sen T. Cat.	60 / Poids 80 / Hauteur Poids / Disque 100 / 300 / 800	60 / Balle de hockey 80 / Longueur Poids 100 / 300 / 800 / Disque	
27 avril	**10hr00**	**Herve**		**Championnats provinciaux de cadets à masters H et D**		**Club**
01 mai		Oordegem		**Championnats de Belgique universitaires**		
01 mai Mercredi	13hr30	Hannut	Ben Pupilles Minimes Cad-Mas.	Tétra : 60 / 600 / Longueur / B. hockey Tétra : 60 / 1000 / Longueur / B. Hock. Penta : 80 / 1000 / Long / Poids / Jav 800	Tétra : 60 / 600 / Longueur / Poids Tétra : 60 / 1000 / Hauteur / Poids Penta : 80 / 1000 / Haut / Poids / Jav 800	
04 mai	10hr00	Nivelles		**Intercercles Cadets-Scolaires Division 1 à Nivelles**		
04 mai	**09hr30**	**Audenaarde**		**Championnat de Belgique 10.000 m (inscription 29 avril 2019)**		
05 mai dimanche	13hr00	Verviers	Ben Pupilles Minimes	Tétra : 60 / 600 / Longueur / B. hockey Tétra : 60 / 1000 / Longueur / B. Hock. Penta : 80 / 1000 / Long / Poids / Jav	Tétra : 60 / 600 / Longueur / Poids Tétra : 60 / 1000 / Hauteur / Poids Penta : 80 / 1000 / Haut / Poids / Jav	**Club**
11-12 mai	09hr00	Schaerbeek		**Championnats LBFA épreuves multiples (inscription 06 mai 2019)**		
11 mai		Schaerbeek		**Championnat LBFA de relais**		
18 mai	14hr00			**Intercercles Élites Dames à Gaurain-Ramecroix**		**Club**
19 mai	12hr00	Herve		**Intercercles Elites Hommes à Herve**		**Club**
25 mai	13hr00	Spa		**Meeting N°2 - Julie Lespagnard (BPM))**		
samedi			Ben Pupilles Minimes	Tétra : 60 / 600 / Longueur / B. hockey Tétra : 60 / 1000 / Hauteur / Poids. Penta : 80H / 1000 / Long / Poids / Jav	Tétra : 60 / 600 / Hauteur / B. hockey Tétra : 60 / 1000 / Longueur / Poids Penta : 60H / 1000 / Haut / Long / Dis	**Club**
26 mai dimanche	12h30	Waremme	Ben Pupilles Minimes Cadets Scol-Mas T. Cat.	60 / 600 / Longueur / Balle H. 1000 / Hauteur / Poids 80 / 1000 / Longueur / Perche / Poids Poids 3000 / Poids 100 / 800 / 3000 / Perche / Longueur	60 / 600 / Longueur / Balle H. 60 / 1000 / Longueur / Poids 80 / 1000 / Hauteur / Perche / Poids Perche Perche / Poids 100 / 800 /3000 / Perche / Hauteur	
30 mai	**12hr30**	**Herve**		**Challenge P. Rapaille** Relais Benjamins et Pupilles 4x60 Minimes 4x80		
Jeudi			Ben Pupilles Minimes	Tétra : 60 / 600 / Longueur / B. hockey Tétra : 60 / 1000 / Longueur / B. Hock. Penta : 80 / 1000 / Long / Poids / Jav	Tétra : 60 / 600 / Longueur / Poids Tétra : 60 / 1000 / Hauteur / Poids Penta : 80 / 1000 / Haut / Poids / Jav	**Club**
30 mai	**11hr00**	**Nivelles**		**Championnats LBFA T. Cat.- Juniors (inscription 20 mai 2019)**		
01 juin	**11hr00**	**Verviers**		**Intercercles Pupilles - Minimes**	**Intercercles Pupilles - Minimes**	
-			Pupilles Minimes	60 / 1000 / 60H / 4x60 / Longueur / Poids / Disque / B. hockey 80 / 300 / 1000 / 80H / 150H / 4x80 / Hauteur / Longueur / Poids / Javelot (Perche hors match)	60 / 1000 / 60H / 4x60 / Longueur / Poids / Disque / B. hockey 80 / 300 / 1000 / 60H / 150H / 4x80 / Hauteur / Longueur / Poids / Javelot (Perche hors match	

Trimestriel Herv AC						
Dates	**Heure**	**Lieu**	**Categ.**	**Hommes**	**Dames**	**Rem.**
09 juin	10hr00	Naimette	**Trophée International Pupilles-Minimes (inscription via le secrétaire)**			
dimanche			Ben Pupilles Minimes	60 / 600 / 4x60 / Long / Haut / Poids 60 / 1000/ 4x60 / Haut / Long / Poids 80 / 150 / 1000 / 4x80 / Haut / Long / Poids / Jav	60 / 600 / 4x60 / Long / Haut / Poids 60 / 1000 / 4x60 / Haut / Long / Poids 80 / 150 / 1000 / 4x80 / Haut / Long / Poids / Jav	
21 juin	**19hr00**	**Herve**	**Corrida de Herve 9,3 km**			
22 juin samedi	13hr00	Spa	Ben Pupilles Minimes Cad-Sen T. Cat.	60 / Longueur / Balle de hockey 60 / Hauteur / Poids 150 / Longueur / Disque Poids / Disque 100 / 300 / 1500 / Per / Haut / Long	60 / Hauteur / Balle de hockey 60 / Longueur / Poids 150 / Longueur / Disque Poids / Javelot 100 / 300 / 1500 / Per / Haut / Long	
23 juin	12hr30	Flémalle	**2ème étape circuit Amitié Haute-Meuse-Hesbaye**			
dimanche			Ben Pupilles Minimes Cad-Mas T. Cat.	60 / 600 / Long / Balle de hockey 60 / 1000 / Long / Poids 80 / 1000 / Long / Javelot Poids 100 / 800 / 2000 / Hauteur	60 / 600 / Long / Balle de hockey 60 / 1000 / Long / Poids 80 / 1000 / Long / Javelot Javelot 100 / 800 / 2000 / Hauteur	
26 juin mercredi	18hr30	Hannut	Ben - Pup Minimes Cad-Mas T. Cat.	60 / Poids 80 / Hauteur Javelot / 300 / 1000 / 3000 / Hauteur / Perche	60 / Balle de hockey 80 / Longueur Javelot / 300 / 1000 / 3000 / Hauteur / Perche	
30 juin dimanche	13hr30	Naimette	Ben-Pup Minimes Cadets Scol-Sen T. Cat.	60 / Balle de hockey / Hauteur 80 / Hauteur / Javelot 300H / Javelot 400H / 3000 / Javelot 100 / 200 / 400 / 800 / Haut / Triple	60 / Balle de hockey / 80 / Hauteur 80 /Javelot 300H / Javelot 400H / 3000 / Javelot 100 / 200 / 400 / 800 / Haut / Triple	

Le mot du secrétaire.

Avant de commencer à parler du programme piste 2019, 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.

Venons-en maintenant au calendrier 2019, nous organiserons 7 compétitions chez nous.

- le championnat provincial le **samedi 27 avril**,
- Les Intercercles Élites hommes le **dimanche 19 mai**
- le challenge Paul Rapaille (Ben-Pup-Min) le **jeudi 30 mai**,
- la corrida de Herve le **vendredi 21 juin,**
- un meeting open le **samedi 17 août**
- Le meeting des lancers le samedi **28 septembre** et
- le semi-marathon le **samedi 26 octobre**

Pensez déjà à retenir ces dates et si vous êtes disponibles venez nous aider pour l'organisation de ces meetings.

Infos Club

1. La saison de piste reprend dès le 1er avril 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 2018-2019**

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

Classement :

a. avoir participé à six meetings .

b. avoir participé à 5 cross.

3. **Challenge régional**

Reprise cette année du challenge régional avec les clubs de Verviers, Spa, Eupen et Malmedy. Le classement final de ce challenge sera établi sur les 3 meilleurs résultats obtenus lors des meetings du 20 mai à Herve, du 27 mai à Spa, du 04 juin à Verviers, du 10 août à Malmedy et du 14 septembre à Eupen. De plus ample renseignements seront diffusés plus tard.

4. **Le stage annuel du club**

Il aura lieu du 26 au 30 août 2019. Ce stage d'initiation et de perfectionnement s'adresse aux jeunes c'est-à dire des catégories benjamins jusqu'aux cadets.

Les renseignements complémentaires seront fournis après les vacances de Pâques.

Résultats Indoor

MOHA 05/01/2019

60m haies Cadettes
3. FOURNIER Florence 9"80
8. HERVERS Anne-Laure 10"74

Perche Cadettes
3. RANS Alexane 2 m 13
5. JENNES Florence 2 m 03

60m haies Scolaires– M50 Hommes
1. LEMAIRE William 9"16
5. HERVERS Florent 9"78
9. RENKIN Jean-Paul 10"74

60m haies Juniors Hommes
3. MOORS Mathias 9"37

Poids Juniors-Masters Hommes
3. RENKIN Jean-Paul 9 m 49

60m T. C. Dames
JENNES Estelle 8"88

60m T. C. Hommes
HICK Romain 7"65
PROVOOST Noa 8"03
RENQUIN Jean-Paul 8"14
MOORS Mathias 8"22
STRAET Pierre 8"75
CRESSON Thomas 9"24

Poids Scolaires Hommes
2. LEMAIRE William 11 m 50
4. HICK Romain 10 m 98
6. HERVERS Florent 10 m 02

Triple-saut T. C. Dames
7. HERVERS Anne-Laure 10 m 04

Hauteur Cadets
1. PROVOOST Noa 1 m 60
7. CRESSON Thomas 1 m 39

Hauteur Cadettes
1. FOURNIER Sophie 1 m 51

Poids Cadets
4. CRESSON Thomas 1 m 39

Triple-saut T. C. Hommes
3. KEMPENEERS Sacha 13 m 12
6. MOORS Mathias 12 m 03
7. HERVERS Florent 11 m 68
10. PROVOOST Noa 10 m 54

Poids Cadettes
3. JENNES Estelle 10 m 06
7. FOURNIER Sophie 8 m 68
10. HERVERS Anne-Laure 7 m 89

MOHA 06/01/2019

Perche T. C. Hommes
8. RENKIN Jean-Paul 3 m 43

Longueur Cadets
9. THIBERT Régis 5 m 92

GAND 12/01/2019

60m T. C. Hommes
RENKIN Jean-Paul 8"13

200m Jun-Sen Hommes
PAULO CHANGANI Gl 22"86
MATHYS Hugo 24"26
LEJEUNE Guillaume 24"57

800m Cadets
1. THIBERT Régis 2'04"64

800m T. C. Hommes
FICHER Pierre 2'05"71

Perche T. C. Hommes
. RENKIN Jean-Paul 3 m 60

CHAMPIONNAT LBFA CADETS/SCOLAIRES. 19/01/2019

Poids Cadets
7. CRESSON Thomas 9 m 49

60m Scolaires Hommes
HICK Romain 7"66

Poids Cadettes
5. JENNES Estelle 10 m 12

Perche Cadettes
6. RANS Alexane 2 m 30

Hauteur Cadets
1. THIBERT Régis 1 m 88
4. PROVOOST Noa 1 m 66

Hauteur Scolaires Hommes
2. HERVERS Florent 1 m 78

60m Haies Scolaires Hommes
6. LEMAIRE William 8"78

Triple-saut Cadets
1. PROVOOST Noa 10 m 70

400m Scolaires Dames
8. HAMERS Clémence 64"39

400m Scolaires Hommes
3. LEJEUNE Guillaume 54"42

Triple-saut Scolaires Dames
4. HAMERS Clémence 9 m 21

Poids Scolaires Hommes
4. LEMAIRE William 12 m 10
8. HICK Romain 11 m 00

Longueur Cadettes
4. FOURNIER Sophie 4 m 99

Hauteur Cadettes
1. HERVERS Anne-Laure 1 m 61
4. FOURNIER Sophie 1 m 40

Triple-saut Cadettes
4. HERVERS Anne-Laure 10 m 13

Perche Scolaires Hommes
1. STRAET Pierre 4 m 25

Triple-saut Scolaires Hommes
3. HERVERS Florent 12 m 12

4x200m T. C. Hommes
4. HERV 1'35"19
(Hick R, Mathys H, Lejeune G, Paulo Changani G

CHAMPIONNAT LBFA T. C. 26/01/2019

60m Haies Dames
5. VIOLLE Chloé 9"39

60m Haies Juniors Hommes
5. MOORS Mathias 9"19

Hauteur Jun-Sen Dames
9. VIOLLE Chloé 1 m 50

Perche Dames
5. PLUNUS Séverine 3 m 00

400m Hommes
5. PAULOCHANGANI Gloire 51"02
12. MATTHYS Hugo 52"22

Triple-saut T. C. Hommes
4. KEMPENEERS Sacha 13 m 29
9. MOORS Mathias 11 m 92

1500m Dames
5. BREVER Chloé 4'57"52

3000m Hommes
5. STRAET Paolo 9'12"64

CHAMPIONNAT BELGIQUE EPREUVES MULTIPLES 02-03/02/2019

Pentathlon Cadettes

9. HERVERS Anne-Laure 2755 pts
- 60m haies 10"60
- Hauteur 1 m 63
- Longueur 4 m 80
- Poids 8 m 44
- 800m 2'51"71

11. FOURNIER Sophie 2752 pts
- 60m haies 9"68
- Hauteur 1 m 45
- Poids 8 m 85
- Longueur 4 m 82
- 800m 2'54"50

Heptathlon Scolaires Hommes

11. LEMAIRE William 4036 pts
- 60m 7"62
- longueur 5 m 60
- poids 10 m 88
- hauteur 1 m 70
- 60m haies 8"73
- perche 3 m 30
- 1000m 3'11"96

13. HICK Romain 3872 pts
- 60m 7"55
- Longueur 5 m 30
- Poids 11 m 71
- Hauteur 1 m 55
- 60mh 9"27
- Perche 3 m 40
- 1000m 3'09"43

15. HERVERS Florent 3777 pts
- 60m 7"62
- longueur 5 m 58
- poids 9 m 88
- hauteur 1 m 76
- 60m haies 9"35
- perche 3 m 20
- 1000m 3'23"11

Pentathlon Juniors Dames

12. VIOLLE Chloé 2232 pts
- 60mh -
- Hauteur 1 m 55
- Poids 7 m 01
- Longueur 5 m 24
- 800m 2'38"32

Très beau weekend pour nos jeunes combinards à Gand avec de nombreux records personnels et une médaille de bronze LBFA pour Anne-Laure Hervers. Bravo à elle!

- **Anne-Laure Hervers** 9ème et 3ème LBFA avec 4 records personnels.
- **Sophie Fournier** 11ème et 4ème LBFA.
- **William Lemaire** 11ème et 4ème LBFA avec 5 records personnels.
- **Romain Hick** 13ème et 5ème LBFA avec 4 records personnels.
- **Florent Hervers** 15ème et 6ème LBFA avec 3 records personnels
- **Chloé Violle** 12ème et 6ème LBFA après n'avoir su terminer son 60mh, elle réalise de bonnes performances.

HEUSDEN 03/02/2019

60m haies Cadettes
- BRAGARD Chloé 12"18

60m Cadettes
- BRAGARD Chloé 8"70
- JENNES Estelle 8"84

Poids Cadettes
- 2. JENNES Estelle 10 m 51

TIENEN 09/02/2019

Hauteur Cadets
- 5. CRESSON Thomas 1 m 40

Perche Hommes (2 m 53)
- 2. HERVERS Florent 3 m 33
- 7. RENKIN Jean-Oaul 2 m 93

Perche Hommes (3 m 23)
- 3. STRAET Pierre 4 m 13

Perche Dames (1m83)
- 6. JENNES Florence 2 m 13

Poids Cadets
- 5. CRESSON Thomas 9 m 37

Poids Cadettes
- 3. JENNES Estelle 10 m 21

IFAM INDOOR 09/02/2019

60m T. C. Hommes
- PAULO CHANGANI Gloire 7"22
- HICK Romain 7"56

400m T. C. Hommes
- MATTHYS Hugo 52"38
- LEJEUNE Guillaume 53"97

800m Hommes
- FICHER Pierre 2'05"87

4x200m T. C. Hommes
Chpts de Belgique
- 12. HERV 1'34"98

(Hick R, Mathys H, Lejeune G, Paulo Changani G

OBOURG 16/02/2019

60m Pupilles Garçons
- 1. SNOECK Manoah 8"57

Longueur Pupilles Garçons
- 1. SNOECK Manoah 4 m 45

CHAMPIONNAT BELGIQUE T. C 17/02/2019

3000m Hommes
- 6. PTAK Florent 8'58"68

GAND 23/02/2019

60m Pupilles Garçons
- FRANS Adrien 9"86

1000m Pupilles Garçons
- FRANS Adrien 3'58"73

Poids Pupilles Garçons
- 6. FRANS Adrien 7 m 02

ROUVROY 23/02/2019

60m Pupilles Garçons
- SNOECK Manoah 8"58

HEUSDEN 23/02/2019

60m haies Cadettes
- 8. HERVERS Anne-Laure 10"29
- JENNES Estelle 11"43
- JENNES Florence 11"73
- BRAGARD Chloé 11"96

60m Cadettes
- BRAGARD Chloé 8"63
- JENNES Estelle 8"83
- JENNES Florence 9"14

60m Juniors Dames
- 3. VIOLLE Chloé 8"25

60m haies Juniors Dames
- 2. VIOLLE Chloé 9"55

Hauteur Cadettes
- 1. HERVERS Anne-Laure 1m 60

Hauteur Juniors Dames
- 2. VIOLLE Chloé 1 m 55

Longueur Scolaires Hommes
- 5. HERVERS Florent 5 m 64

BRAINE L'ALLEUD 24/02/2019

40m Pupilles Garçons
- 1. SNOECK Manoah 6"22

40m Benjamines
- 2. SNOECK Margot 7"16

Poids Pupilles Garçons
- 1. SNOECK Manoah 8 m 88

Poids Benjamines
- 7. SNOECK Margot 5 m 44

Hauteur Pupilles Garçons
- 4. SNOECK Manoah 1 m 29

CHAMPIONNAT BELGIQUE JUNIORS - ESPOIRS. 02/03/2019

60m Haies Scolaires Hommes
- MOORS Mathias 9"26

60m Haies Juniors Dames
- 5. VIOLLE Chloé 9"39

400m Espoirs Hommes
- PAULO CHANGANI Gloire 49"63

1500 m Juniors Dames
- 6 BREVER Chloé 4'46"27

Longueur Juniors Dames
- 9. VIOLLE Chloé 5 m 03

Triple-saut Juniors Hommes
- 4. KEMPENEERS Sacha 13 m 22
- 9. MOORS Mathias 12 m 13

CHAMPIONNAT BELGIQUE CADETS/SCOLAIRES. 03/03/2019

400m Scolaires Dames
HAMERS Clémence 62"63

Hauteur Cadets
1. THIBERT Régis 1 m 84

Perche Scolaires Hommes
4. STRAET Pierre 4 m 00

Poids Cadettes
10. JENNES Estelle 10 m 24

Triple-saut Scolaires Hommes
4. HERVERS Florent 12 m 50

800m Cadets
1. THIBERT Régis 2'01"48

Hauteur Scolaires Hommes
5. HERVERS Florent 1 m 75

Hauteur Cadettes
3. HERVERS Anne-Laure 1 m 65

Triple-saut Cadettes
8. HERVERS Anne-Laure 10 m 16

Très bon Week-end pour nos cadets et scolaires aux championnats de Belgique à Gand.

Nous avons récolté 3 médailles :

2 titres de champion pour **THIBERT Régis**. En hauteur avec un saut à 1m84 : et au 800m après une course en cavalier seul en réalisant la 10ème performance indoor belge en cadets de tous les temps ainsi qu'un nouveau record du club.

Chez les cadettes**, HERVERS Anne-Laure** au saut en hauteur s'adjuge la 3ème place

Chez les scolaires filles **Clémence HAMERS** a battu le record du club du 400m

CHAMPIONNAT BELGIQUE MASTERS 10/03/2019

60m Masters 40
8. PLUNUS David 8"30

60m Masters 50
6. RENKIN Jean-Paul 8"19

200m Masters 40
8. PLUNUS David 26"71

Perche Master 50
1. RENKIN Jean-Paul 3 m 40

800m Masters Hommes 35
2. FICHER Pierre 2'06"43

1500m Masters Hommes 35
6. FICHER Pierre 4'28"45

HEUSDEN 10/03/2019

60m haies Cadettes
8. HERVERS Anne-Laure 10"39
JENNES Florence 11"29

60m Cadettes
BRAGARD Chloé 8"62
JENNES Estelle 8"77
JENNES Florence 9"26
HERVERS Anne-Laure 9"29

Hauteur Pupilles Garçons
4 FRANS Adrien 1m 15

Longueur Cadettes
2. HERVERS Anne-Laure 4 m 90
9.JENNES Estelle 4 m 55
17. BRAGARD Chloé 4 m 42
24. JENNES Florence 4 m 01

Poids Pupilles Garçons
4. FRANS Adrien 6 m 74

GAURAING 16/03/2019

60m Pupilles Garçons
1. SNOECK Manoah 8"48

60mH Pupilles Garçons
1. SNOECK Manoah 11"70

Longueur Pupilles Garçons
1. SNOECK Manoah 4 m 16

Bilan de la Saison Indoor 2018 - 2019

Aux championnats LBFA, dans les différentes catégories, nous avons récoltés par moins de 12 médailles.

1. *Chez les Cadets et Scolaires*
   a. 5 titres :
   - **Anne-Laure Hervers** en hauteur
   - **Régis Thibert** en hauteur et au 800m
   - **Noa Provoost** au triple-saut
   - **Pierre Straet** à la perche

   b. médaille d'argent :
   - **Florent Hervers** en hauteur

   c. médailles de bronze :
   - **Florent Hervers** en triple-saut
   - **Guillaume Lejeune** en 400 m
   - **Anne-Laure Hervers** au pentathlon

2. *Chez les Juniors*
   a. 2 titres :
   - **Chloé Bréver** au 1500 m
   - **Sacha Kempeneers** au triple-saut

   b. médaille de bronze :
   - **Chloé Violle** au 60 m haies

Aux différents championnats de Belgique, nous avons récolté 8 médailles :

1. *Chez les Jeunes*
   a. 2 titres :
   - **Régis Thibert** en hauteur et au 800m

   b. médaille de bronze :
   - **Anne-Laure Hervers** en hauteur

2. *Chez les Juniors et Espoirs*
   Médailles d'argent :
   - **Chloé Bréver** au 1500 m
   - **Sacha Kempeneers** au triple-saut
   - **Gloire Paulo Changani** en 400 m

   b. médailles de bronze
   - **Chloé Violle** au 60 m haies

3. *Chez les Masters*
   a. 1 titre :
   - **Jean-Paul Renkin** à la perche

   b. médaille d'argent :
   - **Pierre Ficher** au 800 m

Vinciane

Interclubs 2019

- 04 mai à Nivelles à 10hr00, Intercercles Cadets/Scolaires 1ère division LBFA.

Équipes participantes: CABW, RESC, DAMP, CSDY, RFCL, HF, SER, HERVE.

Nous espérons que tous les athlètes sélectionnés seront disponibles pour cet Interclubs du 30 avril.

Programme:

Pour les garçons :

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m (pour les scolaires), 100mh ou 110mh, 300mh ou 400mh, 2000steeple (pour les scolaires), Hauteur, Perche, Longueur, Triple, Poids, Javelot, Disque, Marteau et relais 4x100, 3000m Marche.

Pour les filles :

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m (pour les scolaires), 80mh ou 100mh, 300mh ou 400mh, Hauteur, Perche, Longueur, Triple, Poids, Disque, Javelot et relais 4x100m, 3000m Marche

La sélection sera effectuée après les championnats provinciaux du 23 avril à Herve.

- 18 mai à Gaurain à 14hr00. Intercercles Dames Division nationale. Départ du stade

Équipes participantes : HERV, CSDY, SER, SPA, USTA, SMAC, RFCL, CSF

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

Tous nos athlètes y compris les plus jeunes c'est-à-dire les cadettes entrent en ligne de compte.

La sélection sera effectuée à l'issue des championnats provinciaux

- 19 mai à Herve 12hr00. Intercercles Hommes Élites LBFA,

Équipes participantes : DAMP, SPA, CRAC, WS, DS, RIWA, HERV, CSF.

Programme: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m 5000m, 110mh, 400mh, 4x100m, 4x400m, perche, javelot, Disque, Poids, Hauteur, longueur et triple.

Tous nos athlètes y compris les plus jeunes c'est-à-dire les cadets entrent en ligne de compte.

La sélection sera effectuée à l'issue des championnats provinciaux..

Résultats Cross

LANAKEN 06/01/2018

Seniors Dames

2. BALANCIER Sarah 20’17

41ÈME CROSS DE HERVE 13/01/2019

Quel cross nous avons vécu ce dimanche 13, pluie, vent, boue…mais malgré ce climat près de 700 athlètes ont pris le départ ! (Remerciement aux parents des plus jeunes qui n’ont pas hésité à venir dans des conditions difficiles !)

Petit résumé des performances les plus remarquables de nos représentants (±175 Herviens)

* Cross court (32 classés) : victoire de **Clément Deflandre** en préparation pour la cross cup de Hannut, 7éme **Romain Defraiteur**, 8éme **Guillaume Grifgnée**, 10éme **Clément Wéber**.
* Cadettes (43 classées) : 3éme **Elia Cappa** (souvent au pied du podium, elle y monte cette fois ci, bravo) 10éme **Julie Delhez** en amélioration constante.
* Cross court D : 3éme **Elodie Weerts** face à une forte opposition.
* Cadets (42 classés) : **Simon Jeukenne** perd une spike après 200m et termine 15éme ; dommage.
* Scolaire H (22classés) : Bonne prestation de **Colin Hutschemakers** 4éme, 6éme **Antoine Pirenne** et 9éme **Antoine Mattart**.
* Scolaires D (18 classées) : 8éme **Anais Beckers** confirme ses bonnes dispositions.
* Séniors D (10 classées) : 3éme **Maureen Kramer** dans un jour difficile.
* Juniors D (6classées) : 2éme **Chloé Bréver** au coude à coude avec Coline Hock, belle prestation !
* Benjamines 2011 (21 classées) : 6éme **Noémie Nicolai**, toujours présente dans les pelotons de têtes !
* Benjamines 2010 (35 classées) : 8éme **Manon Koll** bonne course, 11éme **Emy Girretz**, 12éme **Margot Snoeck.**
* Benjamins 2011 (30 classés) : 1er **Sacha Soltani**, victoire avec un boulevard d’avance ! Bravo !
* Benjamins 2010 : Opposition trop fortes pour nos 10 coureurs.
* Pupilles F 2009 (41 classées) : 4émé **Violette Fischer**, 5éme **Flavie Nicolai**, belle prestation de nos deux Herviennes !
* Pupilles F 2008 (42 classées) : 12éme **Sacha Duru**, bonne course !
* Pupilles H 2009 (38 classés) : 4éme **Manoah Snoeck**, trop de relâchement dans les 20 derniers mètres lui coûtent le podium… dommage.
* Minimes D 2007 (32 classées) : 7émé **Léa Thomsin**, très régulière dans le groupe de tête, 11éme **Julie Charlier**, 13éme **Margaux Moes**.
* Minimes D 2006 (30 classées) : 3éme encore un podium pour **Emilie Koll**, bravo !
* Minimes H 2007 (48 classés) : 2éme **Augustin Ficher** auteur d’une très bonne course est battu par un Louis Vanderpoorten impressionnant, 8éme **Naïl Spronck**, 9éme **Matéo Gilis**
* Minimes H 2006 (31 classés) : 6éme **Mathis Brouwier** qui progressera encore.
* Juniors H (6 classés) : Belle victoire d’**Arnaud Collard** en tête pendant 2 à 3 tours, félicitations !
* Seniors H (20 classés) : 2éme **Oli-**

vier Remacle, devancé par Benoit Pâques, fait une belle impression sur un parcours lui convenant, 4éme **Geoffrey Masuy** arrive à son meilleur niveau, 5éme **Julien Dethier**, 7éme **Florent Ptak**, 9éme Fréderic Heins

* Masters H (41 classés) : Très beau podium : Victoire de **Luc Michel** qui confirme son podium du CB de semi-marathon, 2éme Roger Konigs (niveau national en steeple) et 3éme Philippe Devel, très connu et apprécié dans notre région. 9éme **Christophe Roorda** et 10éme **Pierre Ficher** (24h après un 800m indoor)

Ce fut une très belle après-midi sportive (on ne reparlera pas du climat hein) pour nos couleurs. Espérons une aussi belle réussite à Hannut au championnat LBFA (et interclubs bien sûr!)

Cross court Hommes

1. DEFLANDRE Clément	9’15
7. DEFRAITEUR Romain	9’53
8. GRIFGNEE Guillaume	10’01
10. WEBER Clément	10’14
11. SABBE Jasper	10’16
12. GRIFGNEE Maxime	10’17
16. KAISER Boris	10’26
17. GERREKENS Jordan	10’30
18. DETHIER Nicolas	10’31
22. LAHAYE Julian	11’00
24. CORMAN Xavier	11’13
27. LEJACQUES Thibaut	11’54

Cadettes

3. CAPPA Élia	8’01
10. DELHEZ Julie	8’20
15. KOLL Lola	8’30
18. FRACASSI Olivia	8’48
19. SPRONCK Solène	8’48
41. BEUVENS Léna	10’36
42. CHARLIER Émilie	10’41
43. PELSSER Célia	11’23

Cross court Dames

3. WEERTS Élodie	7’29

Cadets

15. JEUKENNE Simon	10’02
16. PROVOOST Noa	10’04
21. RYSENAER Noa	10’17
24. KETS Tom	10’21
27. ASA Érim	10’47
28. BOVY Victor	10’56
32. RADERMECKER Tom	11’14
36. BRIXHE Corentin	11’17
37. LAMBIET Hugo	11’25
38. MONSEZ Bastien	11’42
40. SERRADURA Maïl	11’50
41. LEHANCE Thomas	13’20
42. MONSEZ Lucas	13’24

Scolaires Hommes

4. HUTSCHEMACKERS C.	15’47
6. PIRENNE Antoine	16’16
9. MATTART Antoine	16’36
12. RADERMECKER Arthur	16’55

Scolaires Dames

8. BECKERS Anaïs	12’52
12. WILLEMSSENS Emma	14’03
13. WILLEMS Florence	14’06
16. HAMERS Clémence	14’22

Juniors Dames

2. BREVER Chloé	18’02
5. MUYLKENS Armelle	19’11

Seniors Dames

3. KRAMER Maureen	18’23
9. CHARLIER Émilie	20’39

Benjamines 2011

5. NICOLAI Noélie	4’09
13. D’AFFNAY Anaïs	4’37
15. MODAVE Louise	4’52
17. WATHLET Charlotte	5’11
18. RANDAXHE Lynn	5’20
19. PLUSQUIN Lina	5’25
20. DENEUMOUSTIER Tess	5’44
21. NOEL Juliette	5’45

Benjamines 2010

8. KOLL Manon	4’09
11. GIRRETZ Emmy	4’11
12. SNOECK Margot	4’12
18. MARQUET Lambert C.	4’24
25. MIDROLET Naelle	4’40
27. LAMBERT Maya	4’42
31. LEMEUNIER Romane	4’46
33. JENNES Mayli	4’52
34. SCALCO Laureen	5’01
35. DESENFANTS Chloé	5’05

Benjamins 2011

1. SOLTANI Sacha	3’42
24. GALLO Jules	4’50
25. MOYSE Antoine	4’52
27. GOHY Alexandre	4’55
28. VERSTRAELEN Adrien	4’57
29. PLUNUS Timothée	4’59

Benjamins 2010

19. COLLIN Adrien	4’09
20. RYCERSKI Mattis	4’11
21. HENRARD Noa	4’12
23. SKUPIEWSKI Youri	4’17
46. HEINS Gaston	4’21
28. COLLARD Baptiste	4’22
31. COTTON Louis	4’28
33. WERTS Valentin	4’35
35. SCHAUS Guillaume	4’37
40. FRINGUELLINI Louis	6’14

Pupilles Filles 2009

4. FICHER Violette	4’42
5. NICOLAÏ Flavie	4’43
12. THYS Camille	5’02
14. WAROWNY Lou	5’06
26. LEMAIRE Annie	5’29
27. RONDEUX Juliette	5’34
29. CLERFAYS Mahé	5’36
30. PEETERS Margaux	5’36
32. DESMECHT Juliane	5’37
36. LAURENT Alexandra	5’52
40. BUDINIW Fany	7’04
41. HEYNEN Lola	7’04

Pupilles Filles 2008

12. DURU Sasha	4’51
19. BECKERS Olivia	5’00
21. HAMERS Capucine	5’01
23. ABRASSART Éléonore	5’03
25. D’AFFNAY Julia	5’08
28. ASA Melis	5’11
31. HABSCH Floriane	5’21
35. STRAET Laly	5’41
36. VANDEGAART Lila	5’44
37. PELZER Éléonore	5’46
40. JAMSIN Zoé	5’59
42. JAMSIN Lola	6’23

Pupilles Garçons 2009

8. BOVY Basile	4’39
12. SOLTANI Noah	4’45
13. DESIROTTE Corentin	4’46
22. D’ANNA Côme	5’07
23. KEVELAER Augustin	5’07
28. CHARLIER Thomas	5’18
31. PLUNUS Romain	5’24
34. CREPIN Arthur	5’38
35. BOMAL Alexandre	5’45
36. MODAVE Alexandre	6’25
38. COOLS Kenyan	6’49

Pupilles Garçons 2008

4. SNOECK Manoah	4’18
19. GREFFE Antoine	4’41
26. LEFEVRE Arthur	4’45
27. WILLEMS Romain	4’51
28. BROUWIER Victor	4’51
29. FRANS Adrien	4’51
38. BRAUN Émeric	4’57
45. DETREMBLEUR Mathys	5’36

Minimes Filles 2007

7. THOMSIN Léa	6’44
11. BRANDT Emmy	7’00
13. CHARLIER Julie	7’08
14. MOES Margaux	7’08
19. JEUKENNE Nina	7’16
22. MATTART Louise	7’32
30. D ‘ANNA Lucielle	8’43

Minimes Filles 2006

3. KOLL Émilie	6’23
12. HAMERS Coline	7’15
19. FROIDMONT Pauline	7’25
26. COLLAS Célia	7’58
27. BOTTIN Anaelle	8’21
29. D’ANNA Céleste	9’17
30. KALONAS Marika	9’17

Minimes Garçons 2007

2. FICHER Augustin	6’58
8. SPRONCK Nail	7’29
9. GILIS Matéo	7’34
19. CORDONNIER Lucas	8’07
25. PROVOOST Aloys	8’32
35. KETS Gaspard	9’12
37. FAVRAY Noa	9’18
38. CREPIN Arno	9’20

Ferme des Beaux-Monts

Salle pour banquets, séminaires, réceptions,…

Organisation d'évènements gastronomiques

Gsm : 0475/85 65 34

Rue des Martyrs 11b – 4650 HERVE

Tél : 087/44.01.30

LINX FINANCE S.A.

BAGUETTE • HALLEUX • FLAMENT

FSMA n° 060560 A-cB N° d'entreprise : 0 473 636 847

AXA

Courtiers en assurances

Agence AXA Banque

La glisse

Ski - Snowboard - Skateboard - Hockey - Balnéaire ...

T. 04 222 37 25 - Barchon - www.laglisse.be

Herve SOCIETE

jogging plus

YOUR RUNNING SPECIALIST

ROAD - ATHLETICS - TRAIL - TRIATHLON

6, rue du Luxembourg
1000 BRUXELLES
02/511 11 70
bruxelles@joggingplus.com

8-10, rue des Bancroix
6041 GOSSELIES
071/35 82 45
gosselies@joggingplus.com

Shopping l'Esplanade
10, place de l'Accueil
1348 LOUVAIN-LA-NEUVE
010/86 15 35
lln@joggingplus.com

152, rue d'Ans
4000 ROCOURT
(Parking Cora)
04/361 36 55
rocourt@joggingplus.com

www.joggingplus.com

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

WILLEMSENS

Like us on Facebook

CITROËN

AUBEL
Rue de Battice, 130a
087/68 85 85

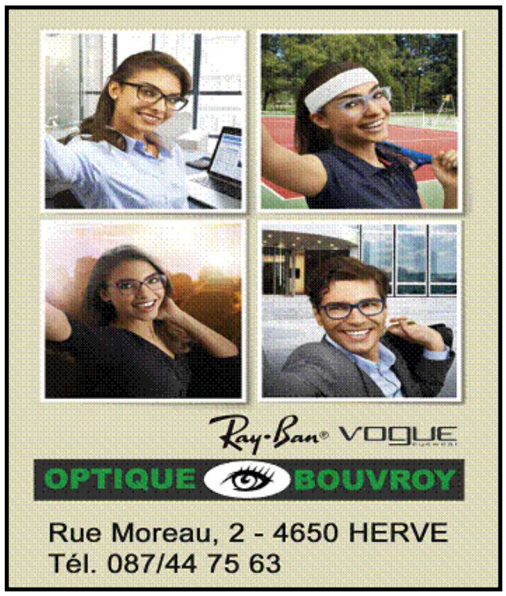
CHAINEUX
Avenue du Parc, 20
087/31 59 49

Carrosserie toutes marques agréée par les assurances

Réparation/remplacement vitrages, géométrie, spot repair, …

www.citroen-willemsens.be

ENERGIE SOLAIRE
www.ENERSOL.be
Thermique & Photovoltaïque
à BATTICE - 087/68.68.22



Azimut @ EVENTS
WWW.AZIMUTEVENTS.COM

EBENISTERIE
Meens
Portes, escaliers, mobiliers,...
www.ebenisterie-meens.be
Rue de chesseroux 18b
4651 Battice
Tél 087/679293
mail: info@ebenisterie-meens.be

Oritex
TEXTILE ▸ BRODERIE ▸ SÉRIGRAPHIE
Votre partenaire en textile publicitaire,
professionnel et sportif
Travaux réalisés en nos ateliers
Tél : 087 22 39 45 · info@oritex.be · www.oritex.be
Rue de l'Avenir, 10 - Zoning des Plenesses - 4890 Thimister

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

m.BONTEN S.A.
CONSTRUCTION GENERALE & MENUISERIE
Expérience & savoir-faire depuis 1946

39. KAISER Charles	9'24
46. STRAET Alex	10'03
47. DAL FARRA Tom	10'18
48. WOUTERS Antoine	10'28

Minimes Garçons 2006

6. BROUWIER Mathis	7'15
16. CONSTANT César	8'02
20. SKUPIEWSKI Laszlo	8'26
23. ALDENHOFF Adrien	8'32
30. PASTEGER Loïc	9'31
31. COELEN Simon	10'41

Juniors Hommes

1. COLLARD Arnaud	26'16

Seniors Hommes

2. REMACLE Olivier	30'16
4. MASUY Geoffrey	30'28
5. DETHIER Julien	31'50
7. PTAK Florent	32'02
9. HEINS Frédéric	32'24
12. GEROMBOUX Arnaud	33'01
13. RUZZICONI Elliot	33'09
16. DEMIRKAZAN Mikail	34'23
17. LACROSSE William	35'22
18. BLANCHY Régis	36'23

Masters Hommes

1. MICHEL Luc	26'21
9. ROORDA Christophe	28'21
10. FICHER Pierre	28'41
13. COLLARD Serge	29'35
16. DORTHU Olivier	30'08
19. VERVIER Arnaud	30'21
21. SOLTANI Karim	30'37

CROSS-CUP A HANNUT 20/01/2019

Très bonnes participations de nos athlètes lors de cet évènement : 41 jeunes (BPM) et 54 de cadets à masters. Ce fut un très bon dimanche à la lecture du palmarès.

Pour nos jeunes :

- Benjamine 2011 : 11ème/53 **Noélie Nicolai**
- Benjamine 2010 : 23éme/86 **Margot Snoeck**
- Benjamin 2011 : 2éme/59 **Sacha Soltani,** superbe podium, il devance des jeunes de tout le pays
- Pupille F 2009 : 14éme/93 **Flavie Nicolai,** 24éme **Camille Thys**
- Pupille G 2009 : 10éme/93 **Basile Bovy**, bravo pour ce top 10. 20éme **Noah Soltani**
- Pupille G 2008 : 7éme/86 **Manoah Snoeck** , 2éme francophone et top 10, bravo !
- Minime F 2007 : 18éme/62 **Léa Thomsin**, encore bien classée ! 22éme **Nina Jeukenne**, 25éme **Margaux Moes**, 28éme **Julie Charlier**, bravo les filles !
- Minime F 2006 : 12éme/61 **Emilie Koll** qui fait une bonne course dans le groupe de tête.
- Minime G 2007 : 8éme/79 **Naël Spronck**, belle course 2éme de la province, 13éme **Mathéo Gilis** , 21éme **Lucas Cordonnier**

Dans la seconde partie de la journée, nous retrouvons les équipes qui vont courir dans le cadre de l'interclubs.

- Cadettes : 15éme/87 **Elia Cappa** confirme sa bonne forme (3éme de la province), 28éme **Olivia Fracassi** en belle progression, 38éme **Julie Delhez**
- Cadets : 7éme/74 **Régis Thibert** (3éme de la province, après 2 titres LBFA indoor la veille, bel esprit club !!), 27éme **Simon Jeukenne**, 31éme **Noa Provoost** (également présent après un titre lbfa indoor), 34éme **Baptiste Rysenaer**
- Scolaire F : 27éme/42 **Anais Beckers**, 28éme **Eve Bréver** bonne rentrée après ses problèmes physiques, 30éme **Clémence Jérôme**, 31éme **Florence Willems.**
- Scolaire G : 21éme/75 **Colin Hutschemakers** qui signe son meilleur cross de la saison, très volontaire ! 35éme **Antoine Pirenne**, 38éme **Antoine Mattart**, 46éme **Arthur Radermecker** et 53éme **Guillaume Lejeune**, venu pour l'interclubs, merci !
- Cross Court H : 114 classés avec 8 Herviens dans la course : 23éme **Paolo Straet**, 34éme **Guillaume Grifgnée**, 41éme **Romain Defraiteur**, 44éme **Florent Ptak**, 46éme **Elliot Ruzziconi**, belle prestation.
- Cross Senior D : **Sarah Balan-**

cier, de retour, se classe 23éme/50 (1éré de la province), 30éme **Maureen Kramer**.

- Cross Senior H : 6 Herviens au départ ; 17éme/61 **Clément Deflandre** (Vice champion francophone espoir, 5éme francophone) 29éme **Olivier Remacle**, bonne course, 33éme **Geoffrey Masuy**, 40éme **Julien Dethier**. Belle prestation de notre équipe.
- Cross Court D : classement très honorable de nos trois dames : 16éme/30 **Elodie Weerts** (terrible finish), 18éme **Aurore Pauly**, 22éme **Eline Charlier**
- Junior D : 11éme/23 **Chloé Bréver** (6éme LBFA), 15éme **Armelle Muylkens**
- Junior H : 9éme/44 **Arnaud Collard** est vice-champion francophone, beau podium et très belle course, ensuite 25éme **Boris Kaiser**, 36éme **Hugo Matthys** (sprinteur) et 43éme **Léo Michel** (Triathlète) assurent le résultat de l'équipe, merci à eux !
- Masters H : 7 Herviens : 4éme/114 et 1er H40 **Luc Michel** monte à nouveau sur le podium, très belle course. 24éme **Christophe Roorda**, 37éme **Pierre Ficher** et 41éme **David Géron** complète l'équipe. Merci à **Arnaud Verviers** (50éme) **Serge Collard** (63éme) et **Raphael Henrard** (64éme) pour leur participation.

Au final nous gagnons des trois classements :

Dames :	1. Herve	15 points
	2. RFCL	8 points
	3. HF	7 points
Hommes :	1. Herve	36 points
	2. RFCL	36 points
	3. HF	25 points
Général :	1. Herve	51 points.
	2. RFCL	44 points
	3. HF	32 points

Bravo à toutes et tous, nous venons de gagner notre 3éme trophée sur 4 ans !

Benjamines Filles 2011

11. NICOLAI Noélie	2'23

Benjamines Filles 2010

22. SNOECK Margot	2'18
35. LAMBERT Maya	2'24
39. KOLL Manon	2'25
65. MIDROLET Maelle	2'31

Benjamins Garçons 2011

2. SOLTANI Sacha	2'03
25. GOHY Alexandre	2'26
42. GALLO Jules	2'34

Benjamins Garçons 2010

51. COLLIN Adrien	2'21
66. SCHAUS Guillaume	2'30
74. FRINGUELLINI Louis	2'38

Pupilles Filles 2009

12. FORTEMPS Florine	3'26
14. NICOLAI Flavie	3'28
24. THYS Camille	3'35
59. DESMECHT Juliane	4'00
61. LAURENT Alexandra	4'08

Pupilles Filles 2008

33. ASA Melis	3'37
34. BECKERS Olivia	3'37
66. PELZER Éléonore	3'58

Pupilles Garçons 2009 (95)

11. BOVY Basile	3'11
21. SOLTANI Noah	3'18
94. COLLS Kenyan	4'36

Pupilles Garçons 2008 (86)

7. SNOECK Manoah	3'00
51. WILLEMS Romain	3'25
80. DETREMBLEUR Mathys	3'54

Minimes Filles 2007 (62)

18. THOMSIN Léa	4'19
22. JEUKENNE Nina	4'24
25. MOES Margaux	4'27
28. CHARLIER Julie	4'28

Minimes Filles 2006 (61)

12. KOLL Émilie	4'02
32. HAMERS Coline	4'21
34. HOUET Lilou	4'22
49. FROIDMONT Pauline	4'33
54. COLLAS Célia	4'46
56. BOTTIN Anaelle	5'02

Minimes Garçons 2007 (79)

8. SPRONCK Naël	3'48
13. GILIS Matéo	3'52
21. CORDONNIER Lucas	3'29
38. KETS Gaspard	4'10
58. FAVRAY Noa	4'34

Minimes Garçons 2006 (48)

37. ALDENHOFF Adrien	4'24

Cadettes Dames (87)

15. CAPPA Élia	6'12
28. FRACASSI Olivia	6'32
38. DELHEZ Julie	6'41
42. KOLL Lola	6'46
53. SPRONCK Solène	6'55

Cadets Hommes (74)

7. THIBERT Régis	7'48
27. JEUKENNE Simon	8'34
31. PROVOOST Noa	8'41
34. RYSENAER Baptiste	8'44
41. KETS Tom	8'56
56. ASA Érim	9'28
63. MONSEZ Bastien	9'56
70. MONSEZ Lucas	10'26

Scolaires Dames (42)

27. BECKERS Anaïs	12'18
28. BREVER Ève	12'32
30. JEÖME Clémence	12'47
31. WILLEMS Florence	12'47

Scolaires Hommes (73)

21. HUTSCHEMACKERS C.	15'11
35. PIRENNE Antoine	15'44
38. MATTART Antoine	15'50
46. RADERMECKER Arthur	16'01
53. LEJEUNE Guillaume	16'31

Cross court Hommes (114)

23. STRAET Paolo	9'07
34. GRIFGNEE Guillaume	9'33
41. DEFRAITEUR Romain	9'43
44. PTAK Florent	9'47
46. RUZZICONI Elliot	9'49
54. GRIFGNEE Maxime	9'54
74. GROSJEAN Anthony	10'27
91. SOLTANI Karim	11'01

Seniors Dames (50)

23. BALANCIER Sarah	22'03
30. KRAMER Maureen	22'24

Seniors Hommes (61)

17. DEFLANDRE Clément	27'20
29. REMACLE Olivier	28'37
33. MASUY Geoffrey	28'59
40. DETHIER Julien	29'46
47. GEROMBOUX Arnaud	31'03
52. DEMIRKAZAN Mikail	32'00

Cross court Dames (30)

16. WEERTS Élodie	5'38
18. PAULY Aurore	5'46
22. CHARLIER Éline	5'59

Juniors Dames (22)

11. BREVER Chloé	17'36
15. MUYLKENS Armelle	18'28

Juniors Hommes (44)

9. COLLARD Arnaud	19'14
25. KAISER Boris	20'27
36. MATTHYS Hugo	21'06
43. MICHEL Léo	22'03

Masters Hommes (114)

4. MICHEL Luc	19'40
24. ROORDA Christophe	20'45
37. FICHER Pierre	21'13
41. GERON David	21'21
50. VERVIER Arnaud	21'51
63. COLLARD Serge	22'33
64. HENRARD Raphaël	22'34

CROSS DE SERAING 27/01/2019

Le temps était pluvieux, ce 3ème cross consécutif n'a pas connu un grand succès, néanmoins 73 Hervien (ne)s étaient de la partie.

Survolons les résultats dans l'ordre des départs

- Cross court H : cinq classés dans les touts premiers ! 2éme/20 **Romain Defraiteur**, 3éme **Justin Jacob**, 4éme **Jasper Sabbe**, 5éme **Guillaume Grifgnée** et 7éme **Boris Kaiser** ; c'est ce qu'on appelle un beau tir groupé !
- Cadettes : 3éme/32 podium pour **Elia Cappa** avec un départ (trop ?) rapide. 10éme **Olivia Fracassi** et 12éme **Julie Delhez**
- Cadets : 10éme/32 **Simon Jeukenne**, 15éme **Baptiste Rysenaer**
- Scolaires H : 2éme/11 **Klaas Sabbe** beau mano à mano entre ses deux amis.
- Scolaires F : 4éme/11 **Anaïs Beckers** : dur dur !
- Seniors D 3éme/4 **Éline Charlier**, un beau podium !
- Junior D : 4éme/4 **Armelle Muylkens**
- Benjamines 2011 : 5éme/16 **Noélie Nicolaï**
- Benjamin 2011 : 1er/25 **Sacha Soltani** décroche une victoire de plus.
- Pupilles F 2009 : Victoire de **Violette Ficher** (1ère/28) Bravo !, 4éme **Flavie Nicolaï** et 5éme **Florine Fortemps**
- Pupilles F 2008 : 11ème/38 **Capucine Hamers**, 15éme **Sacha Duru**
- Pupilles G 2009 : 11ème/37 **Basile Bovy**
- Pupilles G 2008 : 4éme/40 **Manoah Snoeck**, toujours très bien classé !
- Minimes F 2007 : 7éme/31 **Léa Thomsin**, 8éme **Nina Jeukenne**, 11éme **Emmy Brandt**, 13éme **Julie Charlier** et 14éme **Margaux Moes**. Bien les filles ! Un bon groupe
- Minimes F 2006 : 3éme/26 **Émilie Koll**, bonne course, devant les filles étaient fortes ! 11éme **Coline Hamers**
- Minime G 2007 : 2éme/32 **Augustin Ficher**- Bravo ! 5éme **Nael Spronck**-bien ! 9éme **Matéo Gilis**; tous trois dans le top 10, cool
- Seniors H : 1er/17 **Olivier Remacle**, très bon entrainement ; 6éme **Elliot Ruzziconi**
- Masters H : 4éme/33 **Christophe Roorda** qui loupe le podium au sprint final, dommage.

Bilan : trois victoires Violette, Sacha et Olivier, trois médailles d'argent : Romain, Klaas et Augustin, quatre en bronze : Elia, Emilie, Justin et Eline.

Félicitations à l'ensemble de nos participant(e)s

Cross court Hommes

2. DEFRAITEUR Romain	10'35
3. JACOB Justin	10'42
4. SABBE Jasper	10'46
5. GRIFGNEE Guillaume	10'59
7. KAISER Boris	11'14

Cadettes

3. CAPPA Élia	6'51
10. FRACASSI Olivia	7'13
12 DELHEZ Julie	7'16
17. SPRONCK Solène	7'32

Cadets

10. JEUKENNE Simon	8'40
15. RYSENAER Baptiste	8'57
26. MONSEZ Bastien	9'41
31. MONSEZ Lucas	10'33

Scolaires Hommes

2. SABBE Klaas	14'15

Scolaires Dames

4. BECKERS Anaïs	11'59
8. WILLEMS Florence	12'41
9. WILLEMSSENS Emma	12'53

Juniors Dames

4. MUYLKENS Armelle	17'13

Seniors Dames

3. CHARLIER Éline	18'29

Benjamines 2011

5. NICOLAI Noélie	2'50
14. WATHLET Charlotte	3'18
16. RANDAXHE Lynn	3'22

Benjamines 2010

13. SNOECK Margot	2'42
14. LAMBERT Maya	2'43
20. JENNES Mayli	2'58
27. MARQUET LAMBERT C.	3'04

Benjamins 2011

1. SOLTANI Sacha	2'28
18. GALLO Jules	3'03
21. PLUNUS Timothée	3'08

Benjamins 2010

13. RYCERSKI Mattis	2'31
22. HENRARD Noa	2'42
23. WERTS Valentin	2'44

Pupilles Filles 2009

1. FICHER Violette	4'07
4. NICOLAÏ Flavie	4'11
5. FORTEMPS Florine	4'14
13. THYS Camille	4'26
18. WAROWNY Lou	4'36
27. LAURENT Alexandra	5'01

Pupilles Filles 2008

11. HAMERS Capucine	4'14
15. DURU Sasha	4'19
23. BECKERS Olivia	4'29
29. ABRASSART Éléonore	4'48
33. PELZER Éléonore	4'56

Pupilles Garçons 2009

11. BOVY Basile	4'01
13. SOLTANI Noah	4'10
23. KEVELAER Augustin	4'24
32. PLUNUS Romain	4'42
37. COOLS Kenyan	5'53

Pupilles Garçons 2008

4. SNOECK Manoah	3'46
24. WILLEMS Romain	4'05
39. LEFEVRE Arthur	4'42
40. DETREMBLEUR Mathys	5'15

Minimes Filles 2007

7. THOMSIN Léa	6'21
8. JEUKENNE Nina	6'26
11. BRANDT Emmy	6'29
13. CHARLIER Julie	6'33
14. MOES Margaux	6'34

Minimes Filles 2006

3. KOLL Émilie	6'02
11. HAMERS Coline	6'29
14. FROIDMONT Pauline	6'34
24. BOTTIN Anaelle	6'58

Minimes Garçons 2007

2. FICHER Augustin	6'44
5. SPRONCK Nail	6'53
9. GILIS Matéo	7'00
13. CORDONNIER Lucas	7'06
22. PROVOOST Aloys	7'51

Minimes Garçons 2006

24. ALDENHOFF Adrien	8'01

Seniors Hommes

1. REMACLE Olivier	25'12
6. RUZZICONI Elliot	27'10
15. CORMAN Xavier	30'31

Masters Hommes

4. ROORDA Christophe	27'49
13. HENRARD Raphaël	30'26
16. SOLTANI Karim	30'34

CROSS-CUP ROTSELAER 10//02/2019

Benjamines 2011 (31)
16. NICOLAI Noélie 3'48

Pupilles Filles 2009 (33)
8. NICOLAÏ Flavie 6'22

Juniors Hommes (57)
18. COLLARD Arnaud 20'34

Seniors Dames (46)
28. BALANCIER Sarah 25'35

Seniors Hommes (54)
17. DEFLANDRE Clément 29'17

OREYE 10//02/2019

Pluie battante, terrain très boueux, l'idéal pour rester à la maison mais 47 athlètes du club ont quand même fait le déplacement.

Parcourons les différents classements :

- Cross court H : **Justin Jacob** 3éme/15 Cross court H : **Justin Jacob** 3éme/15 est de retour après ses examens, bravo ! **Romain Defraiteur** (4éme), **Guillaume Grifgnée** (6éme) et **Maxime Grifgnée** (8éme) se trouvent en tête du premier groupe.
- Cross court D : Bonne prestation d'**Elodie Weerts** (4éme/8)
- Cadettes : beaucoup d'absente (grippe, petites blessures) **Julie Delhez** 11éme/28 et **Solène Spronck** (20éme) ont fait de leur mieux.
- Cadets : 6éme/20 **Simon Jeukenne**, toujours très régulier.
- Scolaires F : 4éme/9, **Anaïs Beckers** emmène le 2éme groupe.
- Benjamines 2010 : **Maya Lambert** (10éme/23) et **Manon Koll** (11éme) au milieu du groupe et dans le top 10.
- Pupilles F 2009 : Podium pour **Violette Ficher** (3éme/21) suivie de **Flavie Nicolaï** (6éme) ; Bravo !
- Pupilles F 2008 : 8éme/25 Sacha Duru, Bien !
- Pupilles G 2008 : enfin une victoire pour **Manoah Snoeck** (1er/26) Félicitations, **Arthur Lefèvre** (12éme)
- Minimes F 2007 : Tir groupé, quatre Herviennes dans le top 10 ! Bravo : **Léa Thomsin** (7éme/25), **Julie Charlier** (8éme), **Emmy Brandt** (9éme), **Nina Jeukenne** (10éme)
- Minimes F 2006 : Trois filles dans le top 10 ! Sur le podium **Emilie Koll** (2éme/20) Bravo ! , **Lilou Houet** (7éme) et **Coline Hamers** (10éme)
- Minime G 2007 : 5éme/28 **Naël Spronck**, bien installé dans le top 10. **Matéo Gilis** (7éme), **Lucas Cordonnier** (9éme) et **Hugo Jeukenne** (10éme) Bien les petits gars !!
- Senior H : Bon entrainement pour **Julien Dethier** (2éme/9) et **Elliot Ruzziconi** (5éme)

Un petit groupe mais avec de la qualité ! (5 podiums)

Cross court Hommes
3. JACOB Justin 11'59
4. DEFRAITEUR Romain 12'10
6. GRIFGNEE Guillaume 12'28
8. GRIFGNEE Maxime 12'59

Cadettes
11. DELHEZ Julie 8'25
20. SPRONCK Solène 8'44

Cross court Dames
4. WEERTS Élodie 5'35

Cadets
6. JEUKENNE Simon 10'01
17. MONSEZ Bastien 11'45
20. MONSEZ Lucas 13'15

Scolaires Dames
4. BECKERS Anaïs 12'47
7. WILLEMSSENS Emma 13'14
8. WILLEMS Florence 13'36

Benjamines 2011
13. NICOLAI Noélie 2'46
16. PLUSQUIN Lina 3'03
17. WATHLET Charlotte 3'05

Benjamines 2010
10. LAMBERT Maya 1'14
11. KOLL Manon 1'14
20. MARQUET Lambert C. 1'29

Benjamins 2011
18. GALLO Jules 2'57

Pupilles Filles 2009
3 FICHER Violette 5'16
6. NICOLAÏ Flavie 5'27
21. LAURENT Alexandra 6'39

Pupilles Filles 2008
8. DURU Sasha 5'24
14. BECKERS Olivia 5'35
20. HABSCH Floriane 6'07

Pupilles Garçons 2008
1. SNOECK Manoah 4'45
12. LEFEVRE Arthur 5'04
21. GREGOIRE Martin 5'28

Minimes Filles 2007
7. THOMSIN Léa 6'07
8. CHARLIER Julie 6'10
9. BRANDT Emmy 6'12
10. JEUKENNE Nina 6'13
15. MOES Margaux 6'28

Minimes Filles 2006
2. KOLL Émilie 5'47
7. HOUET Lilou 6'16
10. HAMERS Coline 6'29
14. FROIDMONT Pauline 6'34

Minimes Garçons 2007
5. SPRONCK Nael 5'30
7. GILIS Matéo 5'34
9. CORDONNIER Lucas 5'38
10. JEUKENNE Hugo 5'40
20. PROVOOST Aloys 6'19

Minimes Garçons 2006
21. ALDENHOFF Adrien 6'19
24. PASTEGER Loïc 6'57

Seniors Hommes
2. DETHIER Julien 30'59
5. RUZZICONI Elliot 33'43

WAREMME 17/02/2019

Parmi les résultats retenons :

- Cross court H : **Justin Jacob** (2éme), **Romain Defraiteur** (3éme), **Guillaume Grifgnée** (4éme) et Maxime Grifgnée (7éme). Quatre Herviens dans le top 7 !!
- Cadettes : Elia Cappa (4éme/34) Bonne préparation pour Bruxelles
- Scolaires F : **Anais Beckers** (6éme/12)
- Juniors D : **Chloé Bréver** (2éme) et **Armelle Muylkens** (4éme)
- Benjamin F 2011 : 11éme/22 **Noélie Nicolaï**
- Benjamin F 2010 : 9éme/26 **Margot Snoeck** et 10éme **Maya Lambert**
- Pupille G 2009 : 11éme/29 **Noah Soltani**
- Pupille G 2008 : 3éme/41 **Manoah Snoeck**
- Pupille F 2008 : 8éme/41 **Sasha Duru**, 9éme **Capucine Hamers**, bien les filles !
- Minime F 2006 : 1ére/20 **Emilie Koll**, bravo !, **Lilou Houet** (7éme), **Pauline Froidmont** (13éme)
- Minime F 2007 : 7éme/27 **Léa Thomsin**, 8éme **Julie Charlier**, 10éme **Emmy Brandt**, 12éme **Nina Jeukenne**, 13éme **Margaux Moes**

- Minime G 2007 : 2éme/28 **Augustin Ficher**, 3éme **Nael Spronck**, 9éme **Matéo Gilis**, 11éme **Hugo Jeukenne**, 12éme **Lucas Cordonnier** ; bravo les gars 5 dans les 12 premiers !
- Cadets : 9éme **Simon Jeukenne**
- Seniors-Masters-Juniors : 1er **Luc Michel** ; Félicitations. 2éme **Christophe Roorda**, 6éme Pierre Ficher, 12éme **Karim Soltani**. Beau tir groupé.

Pour l'avant dernier cross provincial, nous ramenons deux victoires et sept podiums. Très bon résultat, bravo à tous nos athlètes présents ! Bientôt la fin de saison pour les cross. Vive la piste !!..

Cross court Hommes

3. JACOB Justin 11'59
4. DEFRAITEUR Romain 12'10
6. GRIFGNEE Guillaume 12'28
8. GRIFGNEE Maxime 12'59

Cadettes

2. CAPPA Élia 9'02
8. KOLL Lola 9'18
12. DELHEZ Julie 9'38
17. SPRONCK Solène 9'51

Cross court Dames

4. WEERTS Élodie 5'35

Cadets

6. JEUKENNE Simon 10'01
17. MONSEZ Bastien 11'45
20. MONSEZ Lucas 13'15

Scolaires Dames

4. BECKERS Anaïs 12'47
7. WILLEMSSENS Emma 13'14
8. WILLEMS Florence 13'36

Juniors Dames

2. BREVER Chloé 20'04
4. MUYLKENS Armelle 21'24

Benjamines 2011

11. NICOLAI Noélie 3'36
15. D'AFFNAY Anaïs 3'48
18. PLUSQUIN Lina 4'07
19. WATHLET Charlotte 4'13

Benjamines 2010

9. SNOECK Margot 3'19
10. LAMBERT Maya 3'21
12. KOLL Manon 3'24
22. MARQUET Lambert C. 3'40
26. JENNES Mayli 4'14

Benjamins 2011

23. GALLO Jules 2'55
25. PLUNUS Timothée 3'01

Benjamins 2010

22. COTTON Louis 3'40

Pupilles Filles 2009

3 FICHER Violette 4'32
6. NICOLAÏ Flavie 4'39
9. THYS Charlotte 4'43
29. LAURENT Alexandra 6'14

Pupilles Filles 2008

8. DURU Sasha 4'31
9. HAMERS Capucine 4'31
21. BECKERS Olivia 4'53
26. HABSCH Floriane 5'01
27. D'AFFNAY Julia 5'02
38. PELZER Éléonore 5'44

Pupilles Garçons 2009

11. SOLTANI Noah 4'24
14. D'ANNA Côme 4'31
21. KEVELAER Augustin 4'43
28. COOLS Kenyan 5'56

Pupilles Garçons 2008

3. SNOECK Manoah 4'04
21. WILLEMS Romain 4'30
30. GREGOIRE Martin 4'38

Minimes Filles 2007

7. THOMSIN Léa 6'21
8. CHARLIER Julie 6'26
10. BRANDT Emmy 6'32
12. JEUKENNE Nina 6'39
13. MOES Margaux 6'41
24. D'ANNA Lucielle 7'25

Minimes Filles 2006

1. KOLL Émilie 5'47
7. HOUET Lilou 6'42
10. HAMERS Coline 6'50
13. FROIDMONT Pauline 6'56
19. COLLAS Célia 8'24

Minimes Garçons 2007

2. FICHER Augustin 7'08
3. SPRONCK Nael 7'11
9. GILIS Matéo 7'27
11. JEUKENNE Hugo 7'28
12. CORDONNIER Lucas 7'30
23. KETS Gaspard 9'00
24. FAVRAY Noa 9'09
20. PROVOOST Aloys 6'19

Minimes Garçons 2006

24. PASTEGER Loïc 9'10

Seniors Hommes

5. RUZZICONI Elliot 32'59

Masters Hommes

1. MICHEL Luc 26'15
2. ROORDA Christophe 26'22
5. FICHER Pierre 27'36
11. SOLTANI Karim 28'59

☆☆☆

CROSS-CUP A BRUXELLES ET CHAMPIONNAT DE BELGIQUE 24/02/2019

Ce dimanche 24 février sur un parcours sélectif (côtes), dans le parc de Laeken, se sont déroulé les Championnats de Belgique de Cross.

Voici les résultats des athlètes herviens

- En cadettes, nous retiendrons la prestation d'**Elia Cappa**, 18e sur 69 classées.
- En juniors filles, **Chloé Bréver**, qui participe à son 1er championnat, a couru à son rythme, pour ne pas se mettre dans le rouge. Son classement 14e sur 43 classées et 6e francophone et tout à fait correct pour ses débuts dans cette catégorie.
- En juniors garçons, **Arnaud Collard** termine à une superbe 13e sur 79 classés et de plus 1er francophone. C'était sa première participation au programme complet de la Cross Cup. Il a géré sa course d'une manière réfléchie, ce qui lui permet de terminer très fort dans le dernier tour.
- En seniors dames, **Maureen Kramer**, rétablie d'un problème à la cheville, se classe 23e sur 54. Partie prudemment, elle termine en accélérant et en remontant plusieurs adversaires.
- La course reine de ces championnats, les seniors hommes a tenu toutes ses promesses, et particulièrement pour nos Herviens. Dès le départ, **Clément Deflandre** gère sa course avec sagesse et de la 25e place au 1er passage, et il se retrouve dans les 12 premiers à la mi-course. Il termine à son rythme en dépassant plusieurs coureurs parti trop vite! Dans la dernière ligne droite, il a Kimeli (ex-champion de Belgique) en point de mire et il termine 8e sur 97 coureurs, 1er francophone et… Champion de Belgique dans la catégorie Espoirs (-23 ans).
  Ce résultat clôture une saison de haut niveau pour Clément :
  - Champion de Belgique en 3.000 steeple
  - Sélectionné aux Championnats d'Europe de Cross à Tilburg en espoirs.
- Dans cette même course on retrouve aussi : 25e Florent Ptak, qui a couru à un très beau niveau. 37e Paolo Straet, 39e Geoffrey Masuy, qui prépare le semi de Den Haag.

En résume, un très bon après-midi pour nos couleurs.

Félicitations à tous nos participant (e)s.

TESSENDERLOO 03/03/2019

Scolaires Hommes

1. SABBE Klaas 17'53

HUY 10/03/2019

Le cross de Huy clôturait la saison provinciale de Cross, parmi les résultats retenons :

* Cross court H : 3ème/15 **Justin Jacob**, bravo ! 4ème **Benjamin Rondal**
* Cadettes : 3ème /16 **Elia Cappa**, bravo.
* Cadets : 6ème /23 **Simon Jeukenne**, 13ème **Baptiste Rysenaer**
* Scolaires D : 7ème /9 **Anais Beckers**, 8ème **Florence Willems**
* Masters-Seniors Hommes : 1er **Christophe Roorda**, félicitations
* Benjamines 2011 : 6ème /16 **Noélie Nicolaï**
* Benjamines 2010 : 9ème /23 **Margot Snoeck**
* Pupilles F 2009 : 1ère /26 **Violette Ficher**, félicitations, 3ème **Flavie Nicolaï** et 9ème **Camille Thys**. Beau tir groupé !
* Pupilles F 2008 : 7ème **Capucine Hamers**, 10ème **Sasha Duru**
* Pupille G 2009 : 10ème /29 **Noah Soltani**
* Pupilles G 2008 : 1er **Manoah Snoeck**, bravo !
* Minimes F 2007: 8ème /25 **Léa Thomsin**, 9ème **Emmy Brandt**, 10ème **Julie Charlier**, 11ème **Margaux Moes**, 12ème **Nina Jeukenne**. Bravo les filles !
* Minimes F 2006 : 1ère **Emilie Koll**, félicitations, 7ème **Coline Hamers**, 8ème **Lilou Houet**
* Minimes G 2007 : 4ème /26 **Naël Spronck**, 6ème **Matéo Gilis**, 10ème **Lucas Cordonnier.**

Nos 63 Herviens(nes) reviennent avec 4 victoires et 4 podiums, félicitations à toutes et tous.

Cross court Hommes

3. JACOB Justin 11'11
4. RONDAL Benjamin 12'16

Cadettes

3. CAPPA Élia 8'21
11. SPRONCK Solène 9'00
12. DELHEZ Julie 9'10

Cadets

6. JEUKENNE Simon 9'56
13. RYSENAER Baptiste 10'40
18. ASA Érim 11'41
22. MONSEZ Lucas 12'01
23. MONSEZ Lucas 12'16

Scolaires Dames

7. BECKERS Anaïs 15'12
8. WILLEMS Florence 15'44

Benjamines 2011

6. NICOLAI Noélie 2'41
14. D'AFFNAY Anaïs 2'55
15. WATHLET Charlotte 3'28

Benjamines 2010

9. SNOECK Margot 2'31
17. LAMBERT Maya 2'42
18. KOLL Manon 2'42
20. JENNES Mayli 2'57

Benjamins 2011

2. SOLTANI Sacha 2'20
19. GALLO Jules 3'04

Benjamins 2011

23. COTTON Louis 3'33
27. SKUPIEWSKI Youri

Pupilles Filles 2009

1 FICHER Violette 4'35
3. NICOLAÏ Flavie 4'42
9. THYS Camille 5'01
24. LAURENT Alexandra 5'55

Pupilles Filles 2008

7. HAMERS Capucine 4'43
10. DURU Sasha 4'47
22. BECKERS Olivia 5'08
23. ASA Melis 5'13
24. HABSCH Floriane 5'15
25. D'AFFNAY Julia 5'16
33. PELZER Éléonore 5'48

Pupilles Garçons 2009

10. SOLTANI Noah 4'42
24. CREPIN Arthur 5'50
28. PLUNUS Romain 6'24
29. COOLS Kenyan

Pupilles Garçons 2008

1. SNOECK Manoah 4'08
28. WILLEMS Romain 4'54
36. DETREMBLEUR Mathys

Minimes Filles 2007

8. THOMSIN Léa 6'36
9. BRANDT Emmy 6'38
10. CHARLIER Julie 6'38
11. MOES Margaux 6'42
12. JEUKENNE Nina 6'50

Minimes Filles 2006

1. KOLL Émilie 5'55
7. HAMERS Coline 6'51
8. HOUET Lilou 6'52
15. FROIDMONT Pauline 7'37
16. COLLAS Célia 7'42
19. BOTTIN Anaelle 8'53

Minimes Garçons 2007

4. SPRONCK Nael 7'23
6. GILIS Matéo 7'38
7. CORDONNIER Lucas 7'41
16. PROVOOST Aloys 8'31
20. KAISER Charles 9'11
22. FAVRAY Noa 9'17
24. CREPIN Arno 9'23

Minimes Garçons 2006

24. PASTEGER Loïc 9'33
25. SKUPIEWSKI Lazlo 9'59

Masters Hommes

1. ROORDA Christophe 30'32
5. SOLTANI Karim 34'08

CHALLENGE CLUB DE CROSS 2018-2019

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 30ème place

Voici ci-dessous le classement final.
Pour figurer au classement final il faut avoir couru 5 cross.

BENJAMINES FILLES 2011

1. NICOLAI Flavie 29
2. D'AFFNAY Anaïs 22
3. WATHLET Charlotte 17
4. RANDAXHE Lynn 14

BENJAMINES FILLES 2010

1. LAMBERT Maya 25
2. KOLL Manon 23
3. SNOECK Margot 23
4. JENNES Mayli 13
5. MARQUET-LAMBERT Cl 13

BENJAMINS GARÇONS 2011

1. SOLTANI Sacha 30
2. GALLO Jules 19
3. GOHY Alexandre 16
4. PLUNUS Timothée 11

BENJAMINS GARÇONS 2010

1. HENRARD Noa 11
2. SKUPIEWSKI Youri 10
3. SCHAUS Guillaume 8
4. COTTON Louis 8

PUPILLES FILLES 2009

1. NICOLAÏ Flavie 30
2. FICHER Violette 30
3. THYS Charlotte 23
4. WAROWNY Lou 19
5. LAURENT Alexandra 11

PUPILLES FILLES 2008

1. DURU Sasha 25
2. HAMERS Capucine 24
3. BECKERS Olivia 18
4. ASA Melis 18
5. D'AFFANAY Julia 12
6. HABSCH Floriane 12
7. PELZER Éléonore 5

PUPILLES GARÇONS 2009

1. SOLTANI Noah 23
2. KEVELAER Augustin 14
3. CREPIN Arthur 10
4. COOLS Kenyan 8
5. PLUNUS Romain 7

PUPILLES GARÇONS 2008

1. SNOECK Manoah 30
2. WILLEMS Romain 12
3. LEFEVRE Arthur 12
4. DETREMBLEUR Mathys 5

MINIMES FILLES 2007

1. THOMSIN Léa 25
2. CHARLIER Julie 24
3. BRANDT Emmy 24
4. JEUKENNE Nina 23
5. MOES Margaux 21

MINIMES FILLES 2006

1. KOLL Émilie 30
2. HOUET Lilou 23
3. HAMERS Coline 22
4. FROIDMONT Pauline 19
5. COLLAS Célia 11
6. BOTTIN Anaelle 10

MINIMES GARÇONS 2007

1. FICHER Augustin 30
2. SPRONCK Naël 30
3. CORDONNIER Lucas 26
4. GILIS Matéo 25
5. PROVOOST Noa 14
6. FAVRAY Noa 15
7. KETS Gaspard 9
8. CREPIN Arno 7

MINIMES GARÇONS 2006

1. SKUPIEWSKI Lazlo 14
2. PASTEGER Loïc 10
3. ALDENHOFF Adrien 9

Challenge provincial de cross 2018-2019

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

Benjamines Filles 2011

1. DEMARET Alexia FCHA 375
5. NICOLAI Noélie 297
11. D'AFFNAY Anaïs 241
14. WATHLET Charlotte 204

Benjamines Filles 2010

1. KITOKO KIMYA HF 370
10. SNOECK Margot 252
11. KOLL Manon 251
12. LAMBERT Maya 250
21. JENNES Mayli 152

Benjamins Garçons 2011

1. SOLTANI Sacha 364
15. GALLO Jules 220

Benjamins Garçons 2010

1. BLAFFART Brice HUY 372
21. SKUPIEWSKI Youri 148

Pupilles Filles 2009

1. WINTQUIN Maya SPA 341
3. FICHER Violette 325
5. NICOLAI Flavie 302
13. THYS Camille 249
25. LAURENT Alexandra 152

Pupilles Filles 2008

1. LACROIX Anouchka WACO 367
9. DURU Sasha 271
14. HAMERS Capucine 242
19. BECKERS Olivia 219
23. ASA Melis 205
27. D'AFFNAY Julia 157
28. HABSCH Floriane 151
34. PELZER Éléonore 91

Pupilles Garçons 2009

1. BECKERS Nathan RFCL 360
11. SOLTANI Noah 258
23. KEVELAER Augustin 172
27. CREPIN Arthur 137

Pupilles Garçons 2008

1. LAMBRECHT Adrien WACO 361
4. SNOECK Manoah 336
27. WILLEMS Romain 168
40. DETREMBLEUR Mathys 50

Minimes Filles 2007

1. DE COCK Hélène WACO 375
8. THOMSIN Léa 282
9. CHARLIER Julie 265
10. BRANDT Emmy 264
12. JEUKENNE Nina 254
14. MOES Margaux 249

Minimes Filles 2006

1. SCHRODER Jeanne FCHA 356
2. KOLL Émilie 338
10. HAMERS Coline 261
12. HOUET Lilou 244
17. FROIDMONT Pauline 221
22. COLLAS Célia 172
24. BOTTIN Anaelle 148

Minimes Garçons 2007

1. VANDERPOORTEN WACO 351
5. SPRONCK Nael 301
9. CORDONNIER Lucas 277
10. GILIS Matéo 275
23. PROVOOST Aloys 179
27. FAVRAY Noa 141
32. CREPIN Arno 80

Minimes Garçons 2006

1. DAUCHAT Cyril HF 372
21. SKUPIEWSKI Lazlo 175
26. PASTEGER Loïc 150

Cadettes

1. YLIEFF Fanny HF 370
3. CAPPA Élia 312
8. DELHEZ Julie 269
13. FRACASSI Olivia 226
14. KOLL Lola 226
18. SPRONCK Solène 205

Cadets Hommes

1. SCHRODER Hugo FCHA 364
10. JEUKENNE Simon 273
18. RYSENAER Baptiste 209
24. MONSEZ Bastien 162
27. MONSEZ Lucas 146

Scolaires Filles

1. VERBRUGGHE Emma HUY 353
5. BECKERS Anaïs 297
6. WILLEMS Florence 273
9. WILLEMSENS Emma 248

Juniors Dames

1. WELSCH Emmy SER 358
5. MUYLKENS Armelle 288

Masters Hommes

1. BRISY Philippe RFCL 307
2. FICHER Pierre 303
3. ROORDA Christophe 298
12. SOLTANI Karim 234
13. COLLARD Serge 221

Cross court Hommes

1. JORIS Nicolas WACO 349
2. JACOB Justin 306
4. DEFRAITEUR Romain 281
5. GRIFGNEE Guillaume 269
6. GRIFGNEE Maxime 232

Bilan de la saison cross 2018-2019

Après le dernier cross de la saison hivernale nous pouvons être satisfaits, la participation moyenne lors des 1ers cross est de 84 athlètes et nous classons 16 de ces athlètes dans le top 5 final du challenge.

Commençons par la revue des jeunes dans ce classement final :

* Benjamines 2011 : **Noélie Nicolaï** 5ème pour sa 1ère saison. Bravo !
* Benjamines 2010 : 10ème **Margot Snoeck**, 11ème **Manon Koll**, 12ème **Maya Lambert** ; Bon début !
* Benjamins 2011 : 1er **Sacha Soltani** avec 9 victoires !! Félicitations !!
* Pupilles F 2009 : 3ème **Violette Ficher** avec 2 victoires !, 5ème **Flavie Nicolaï**. Un duo très régulier, Bravo !
* Pupilles F 2008 : 9ème **Sasha Duru**, 12ème **Capucine Hamers**. Belle régularité également pour ces deux athlètes.
* Pupilles G 2009 : 11ème **Noah Soltani**. Bonne progression tout au long de la saison.
* Pupilles G 2008 : 4ème **Samson Snoeck** avec deux victoires et de plus quelques très belles performances en indoor, Félicitations !
* Minimes F 2007 : 8ème Léa Thomsin, 9ème **Julie Charlier**, 10ème **Emmy Brandt**, 12ème **Nina Jeukenne**, 14ème **Margaux Moes**. Carton plein les filles : cinq Herviennes dans le top 15, bravo !
* Minimes F 2006 : 2ème Emilie Koll avec 2 victoires. Très belle saison de cross, félicitations ! 10ème Coline Hamers ; encore un duo performant, Bravo !
* Minime G 2007 : 2ème **Augustin ficher**, quatre victoires sur huit participations, génial ! 5ème **Naël Spronck** en progression constante, bravo. 9ème **Lucas Cordonnier**, 10ème **Matéo Gilis**. Bien les garçons, beau quatuor dans le top 10 !

Dans les autres catégories, nous retrouvons :

* Cross court H : 2ème **Justin Jacob**, 4ème **Romain Defraiteur**, 5ème Guillaume Grifgnée, 6éme **Maxime Grifgnée**. Un podium et quatre classés parmi les 6 premiers ! Bravo !
* Cadettes : 3ème **Elia Cappa**, très belle et régulière saison avec un beau Championnat des Belgique à Bruxelles. 8ème **Julie Delhez** (qui a fait de son mieux dans une saison difficile)
* Cadets : 10ème **Simon Jeukenne**, qui termine très fort ! **Lucas** et **Bastien Monsez** ont couru tous les cross ! Bravo !
* Scolaire D : 5ème **Anaïs Beckers**, 8ème **Florence Willems**, 10ème **Emma Willemsens**. Trois scolaires dans le top 10 !
* Junior D : 5ème **Armelle Muylkens**
* Masters H : 2ème **Pierre Ficher**, qui a participé aux indoor et aux cross, bravo ! 3ème **Christophe Roorda**. Deux Herviens sur le podium !

Rendez-vous en octobre 2019.

Stéphane

Interview Rémi Schyns

On a profité d'un retour au bercail d'un de nos meilleurs athlètes de demi-fond, Rémi Schyns, afin de l'interroger sur son quotidien d'étudiant-athlète aux Etats-Unis et, bien sûr, sur ses futures ambitions sportives.

Un tout grand merci pour sa disponibilité et ses éclaircissements ! On lui souhaite le meilleur pour ses projets sportifs et personnels.

J'imagine que l'organisation étude/entrainement sportif est totalement différente aux USA, pourrais-tu nous en dire plus en quelques mots ? Comment se passe une journée type pour toi par exemple ?

Tout d'abord il faut savoir que l'université dans laquelle je suis est une université comme toutes les autres aux Etats-Unis, offrant de multiples orientations. Ce n'est pas une université spécialisée dans le sport. Par contre, là- bas, chaque université possède des équipes sportives. C'est donc l'une d'entre elles que j'ai rejoint: l'Eastern Kentucky University ou EKU.

Ma journée type là-bas se déroule un peu comme on l'organise car chaque personne peut choisir quand il veut avoir ses classes. A la rentrée universitaire qui se fait mi-août, le coach nous donne notre horaire d'entrainement. Ensuite, selon les cours que j'ai choisi de suivre, je reçois les différents horaires possibles et je dois choisir parmi ceux-ci.

Je m'explique : j'étudie à l'EKU « international business ». J'ai donc des cours de comptabilité. Un même cours de comptabilité se donne plusieurs fois sur une semaine: j'opte pour l'horaire qui m'arrange le mieux et ne prends pas de cours pendant la plage horaire d'entrainement donnée par le coach. De cette manière, je m'arrange pour que mes cours commencent à 9h et se terminent à environ 13h. Ainsi j'ai non seulement du temps pour m'entrainer avant mais aussi après j'ai du temps pour manger et travailler un peu pour l'école avant l'entrainement de 15h30 qui est alors l'entrainement de l'équipe. J'ai cet entrainement tous les jours de la semaine sauf le dimanche, celui-ci prend environ deux heures. Le reste de la journée est réservé au diner ainsi qu'au travail pour l'école et à la détente.

Aux Etats-Unis, le sport et les études sont deux choses qui se combinent très bien et les professeurs sont toujours compréhensifs lorsqu'il faut déplacer un test ou un examen pour une compétition. Il faut souligner aussi

que, étant donné que beaucoup de cours se donnent par petits groupes de 25, il y a beaucoup d'interactions entre les professeurs et les étudiants.

Comme déjà évoqué, l'année académique aux Etats-Unis est subdivisée en deux quadrimestres: le premier débute mi-août et se termine mi-décembre, le second commence mi-janvier pour se terminer mi-mai. Il y a donc deux périodes assez longues pendant lesquelles je peux rentrer au pays: un mois de mi-décembre à mi-janvier pour passer les moments privilégiés que sont les fêtes de fin d'année avec ma famille et mes amis et quasiment trois mois en été.

Là-bas, je vis dans une chambre sur le campus, chambre que je partage avec un autre athlète de demi-fond qui est américain. Je parle de chambre et non de « kot » car nous n'avons pas de cuisine. Pour manger, nous allons à la cantine du campus et ce, pour les trois repas de la journée.

Du côté athlétisme, la saison américaine des cross débutent fin août pour se terminer fin novembre. De janvier à mars se déroulent les compétitions sur piste « indoor ». Enfin, en avril et mai, ce sont les compétitions sur piste à l'extérieur.

Tes excellentes capacités en demi-fond ne sont plus à démontrer (j'ai pu constater qu'un passage à Bruxelles s'était soldé par une victoire dernièrement, j'imagine que la blessure n'est plus qu'un souvenir ;)) comment envisages-tu le futur sur le plan sportif ? Des objectifs majeurs à court ou moyen terme ?

En ce qui concerne mon futur sur le plan sportif, grâce au docteur Joris, j'ai enfin pu oublier cette blessure au genou qui m'a bloqué pendant un an et demi. J'espère de tout cœur que cette saison d'été 2019 sera mon retour au top niveau. Pour la saison aux Etats-Unis, j'aimerais améliorer mes records sur chaque distance à laquelle je vais participer car j'ai des records qui commencent à se faire vieux (en conséquence aux 2 saisons blanches que j'ai dû faire).

Ensuite, un de mes objectifs principaux est de participer aux championnats régionaux. Ces championnats regroupent les universités d'une même région et sont déjà d'un niveau très relevé. Le dernier objectif de cette saison de piste 2019 que j'ai en tête est une qualification aux championnats d'Europe U23 qui se déroulent en Suède: j'aimerais m'y qualifier sur le 3000m steeple. Pour le plus long terme, il me reste encore quelques années aux Etats-Unis et je verrai où tout cela va me mener.

MEETING INTERNE 27-03-2019

Triathlon Benjamines	60m	B. Hock.	Longueur
DESENFANTS Chloé	13"01	6 m 31	1 m 69
GIRRETZ Emy	10"50	15 m 76	2 m 58
JENNES Mayli	15"66	9 m 72	2 m 34
KOLL Manon	15"80	12 m 82	2 m 27
LAMBERT Maya	15"05	11 m 49	2 m 35
SCALCO Laureen	16"13	12 m 02	1 m 97
SCHOONBROODT Julie	12"51	7 m 42	1 m 78

Triathlon Benjamins	60m	Poids.	Longueur
COLLARD Baptiste	12"19	4 m 84	2 m 18
COLLIN Adrien	10"79	6 m 87	2 m 77
COTTON Louis	12"69	4 m 65	2 m 30
DELHEZ Nathan	11"48	4 m 03	2 m 38
DENOOZ Oscar	11"10	5 m 66	2 m 13
GILLIS Noé	12"53	4 m 57	2 m 27
GUTIERREZ Arias Lucas	10"66	5 m 59	2 m 78
HEINS Gaston	10"77	7 m 43	2 m 69
HENSEN Lilian	11"75	4 m 96	2 m 25
LEJEUNE Maxime	11"72	5 m 35	2 m 37
RYCERSKI Mattis	10"82	4 m 85	2 m 50
SCHAUS Guillaume	11"31	5 m 53	2 m 61
SKUPIEWSKI Youri	11"83	4 m 52	2 m 02
SOMJA Benoit	12"55	5 m 40	1 m 67
WERTZ Valentin	10"39	6 m 55	2 m 57

Triathlon Pupilles Garçons	60m	Poids	Longueur
BOURGEOIS Hugo	10"47	5 m 01	2 m 65
BOVY Basile	11"11	4 m 58	2 m 80
BRAUN Emeric	10"13	6 m 06	3 m 40
CHARLIER Thomas	11"21	4 m 49	2 m 59
COOLS Keryan	12"60	3 m 71	2 m 79
CREPIN Arthur	11"51	4 m 89	2 m 35
CRUTZEN Nathan	10"62	4 m 99	2 m 69
D'ANNA Côme	10"49	5 m 26	2 m 72
DESIROTTE Corentin	10"54	5 m 33	2 m 60
DETREMBLEUR Mathys	11"81	5 m 72	2 m 22
FRANS Adrien	10"18	6 m 41	3 m 32
GRÉGOIRE Martin	10"56	5 m 86	3 m 15
JEROME Maxime	11"14	4 m 62	
KEVELAER Augustin	11"67	4 m 58	2 m 51
LAMBO François	10"75	6 m 18	
LEFEVRE Arthur	10"33	5 m 58	2 m 89
LEYENS Pierre	10"58	5 m 06	2 m 74
MODAVE Alexandre	12"24	4 m 67	2 m 30
PENALVER Samuel	11"38	4 m 20	2 m 53
PLUNUS Romain	11"45	4 m 41	2 m 35
SNOECK Manoah	8"61	7 m 50	4 m 31
SOLTANI Noah	10"32	4 m 18	3 m 08
SPIRLET Rafael	13"77	3 m 54	
THEMLIN Charly	11"05	3 m 96	2 m 47
TILMAN Léo	9"96	5 m 69	3 m 37
WEYTS Evan	10"77	5 m 41	2 m 99
WILLEMS Romain	11"29	4 m 10	2 m 77
XHONNEUX Maximilien	11"03	4 m 20	2 m 18

Triathlon Pupilles Filles	60m	B. hockey	Longueur
ASA Melis	10.46	18 m 81	
BRAGARD Cléo	9.78	24 m 53	3 m 47
BUDINOW Fany	11.04	8 m 76	2 m 10
CHARLIER Kyara	10.76	19 m 83	2 m 75
CHEFNEUX Maud	10.22	18 m 81	3 m 33
CLERFAYS Mahé	11.49	13 m 51	2 m 30
D'AFFNAY Julia	10.05	12 m 90	3 m 22
DEMEUSE CHLOÉ	11.76		
DESMECHT Juliane	11.45	19 m 84	2 m 45
DESMECHT Lucile	11.07	16 m 85	2 m 97
DOSSERAY Chloé		8 m 62	
DURU Sasha	10.71	25 m 74	3 m 20
FICHER Violette	10.08	26 m 37	3 m 13
GIRRETZ Norah	11.01		2 m 68
GOHY Valentine	11.56	13 m 36	2 m 58
HABSCH Floriane	11.72	12 m 59	2 m 81
HAMERS Capucine	10.55		
HOUSSONLOGE Éléanore	10.83	16 m 07	2 m 61
JAMSIN Lola	10.71	4 m 67	2 m 63
JAMSIN Zoé	11.13	NM	2 m 32
LEMAIRE Annie	11.15	13 m 68	2 m 60

MICHIELS Maxima	11.42	17 m 23	2 m 51
OFFERMANN Victoria	11.46	15 m 56	2 m 59
PELZER Eleonore		NM	
PIRSON Lise	11.62	10 m 31	
RAPAILLE Eloïse	11.23	14 m 42	2 m 95
RONDEUX Juliette	12.39	9 m 92	2 m 95
STRAET Laly	10.60	13 m 72	3 m 10
THYS Camille	10.62	18 m 74	2 m 84
VANDEGAART Lila	11.30	8 m 20	2 m 51
VERBRUGGHEN Margaux	10.50	10 m 60	2 m 80
WAROWNY Lou	11.52	16 m 00	2 m 56
Triathlon Minimes Garçons	**60m**	**Poids**	**Hauteur**
ALDENHOFF Adrien	12”97	4 m 62	1 m 10
BRASSEUR Antoine	13”85	5 m 66	1 m 10
BROUWIER Mathis	12”74	6 m 77	1 m 10
COELEN Simon	16”83	3 m 41	0 m 90
CONSTANT César	12”73	8 m 49	1 m 20
CORDONNIER Lucas	12”01	4 m 71	1 m 20
CREPIN Arno	13”74	5 m 74	1 m 20
CRUTZEN Samuel	13”37	5 m 97	1 m 00
FAVRAY Noa	12”50	4 m 85	1 m 00
FICHER Augustin	12”30	6 m 14	1 m 20
KAISER Charles	15”12	5 m 48	1 m 00

KETS Gaspard	13”76	4 m 30	1 m 00
PASTEGER Loic	14”39		1 m 00
SAINT-GEORGES Noa	11”76	5 m 18	1 m 25
SKUPIEWSKI Laszlo	13”45	5 m 59	1 m 00
STRAET Alex	12”70	7 m 21	1 m 25
THIELEN Arthur	14”02	3 m 91	
WOUTERS Antoine	13”31	5 m 88	1 m 10
Triathlon Minimes Filles	**150m**	**Javelot**	**Hauteur**
BOTTIN Anaelle	13”03	9 m 39	1 m 00
BRANDT Emmy	13”20	10 m 92	1 m 10
COLLAS Celia	12”99	11 m 07	1 m 15
D'ANNA Céleste	14”85	5 m 99	1 m 00
D'ANNA Lucielle	15”13	NM	0 m 90
DE LAMOTTE Constance	13”84	8 m 42	1 m 00
FLAVION Nell	12”82	8 m 16	1 m 20
FROIDMONT Pauline	14”03	10 m 81	1 m 00
HAMERS Coline	12”92	11 m 01	1 m 10
HOUET Lilou	12”90	7 m 63	1 m 00
JEUKENNE Nina	13”10	14 m 88	1 m 15
KELNER-MALDEREZ Nina	13”96	11 m 35	1 m 00
KOLL Emilie	12”49	12 m 27	
PARMENTIER Noeline	13”42	7 m 20	1 m 15
VAASSEN Chloé	15”27	7 m 27	0 m 90

Revue de presse

CROSS-COUNTRY HERVE)

L’EUROPE ATTEND Clément Deflandre

➢➢Sa saison hivernale se termine sur un titre national de cross, mais il pense déjà à l’été.

➢La période des grands feux marque traditionnellement la fin de la saison hivernale d’athlétisme et, dans le cœur de Clément Deflandre, c’est un grand feu de joie qui brûle puisque après le championnat d’Europe juniors, il a obtenu son deuxième grand objectif : le titre de champion de Belgique U23.

Ne pas s’emballer … Cela fait des années que son entraineur de frère le lui répète et que ensemble, ils construisent pas à pas la carrière de Clément. Celui-ci aborde donc chaque étape comme une suite logique. La prochaine doit le mener à l’Euro espoir.

« Je vais encore participer à quelques courses sur route en Allemagne et aux Pays-Bas, puis je partirai en stage en altitude à Ifrane pour près d’un mois, avec plusieurs athlètes du club », explique l’étudiant en deuxième baccalauréat d’éducation physique.

Le 4 mai, trois jours après son retour, il prendra part au 10.000 mètres du championnat de Belgique avec l’ambition de réussir le temps de qualification (29 min 43 s). *« Mon record date d’il y a deux ans (30 min 12 s),*explique-t’il. *L’an dernier, j’ai fait moins bien, mais les circonstances de course n’étaient pas bonne. Cette fois, je vais amener des amis pour être dans les meilleures conditions possibles. »*

Il vise aussi le temps de qualification sur 3000 m steeple (8 m 51 s) et sur 5000 m (13 min 51 s). *L’été dernier j’ai fait 14 min 14 s dans une très belle course, on va voir si j’ai pu gagner 16 secondes en quelques mois. En steeple, qui reste une diversion, mo,*

n meilleur chrono est de 8 min 57 s en tombant dans la rivière. »

S’il peut se qualifier dans les trois disciplines, il devra ensuite faire un choix. *« J’opterai pour la distance, qui me donnera le plus de chances de faire un bon résultats »*, dit-il. Et un bon résultat, dans son esprit, c’est un top 8

Patrice Sintzen

Extrait DH Les Sports

ATHLETISME - CHAMPIONNATS DE Belgique CADETS-SCOLAIRES

LE Hervien Régis Thibert impressionne encore

A Gand, lors des championnats de Belgique des jeunes, le cadet Régis Thibert a remporté deux titres, sur 800m et à la hauteur. L'athlète de Herve a également explosé son record personnel sur 800m.

Ce dimanche, à Gand, Régis Thibert a réalisé une journée parfaite. Alors qu'il n'avait encore jamais décroché de titre national, le jeune né en 2004 en a remporté deux lors de la même compétition . Deux titres très différent. L'un, à la hauteur (1,84m), acquis dans l'adversité, l'autre sur 800m (2.01.48), glané de façon écrasante avec plus de 4 secondes d'avance sur son dauphin. *« C'est incroyable »* réagit-il. *« Je suis très heureux d'être champion de Belgique pour la première fois. Ce sont les premiers, mais j'espère pas les derniers. Ce sont des bons moments. »*

Le protégé de Vinciane Wuidard, son entraineur au Herve Athlétique Club a marqué les esprits sur 800m. Il a réalisé la 10e performance belge de tous les temps dans sa catégorie, en explosant son record personnel de plus des trois secondes. Il a réalisé un cavalier seul, du début à la fin de la course. *« Je ne m'attendais pas du tout à courir aussi vite »* reconnait-il. *« J'ai tout donné pour battre mon record. Et surtout je n'aime pas les courses tactiques. En voyant le chrono à l'arrivée, j'ai exulté. »*

A la hauteur, scénario tout autre pour le Hervien. *« J'ai eu beaucoup de mal »* avoue t-il. *« J'ai raté beaucoup d'essai aux barres plus basses. J'ai donc un peu stressé. J'étais deuxième à cause de mes essais ratés, mais, j'ai réussi à repasser devant en franchissant 1,84m dès ma première tentative. »*

Le titre en poche, Régis Thibert a tenté d'améliorer son record avec une barre à 1,90m. En vain.

Pol Loncin
Extrait Sudpresse

Le club de Herve a cartonné ce weekend

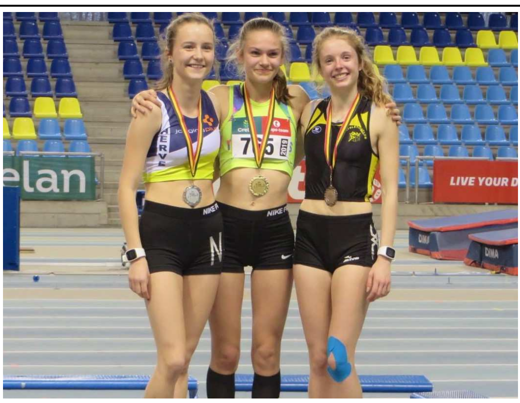
Florence Hervers s'offre un podium et un record

Les championnats de Belgique juniors-espoirs, samedi et cadets-scolaires dimanche, ont souri aux Herviens. Outre les deux médailles de Régis Thibert, ils sont revenus de Gand avec quatre breloques. En cadettes, Anne-Laure Hervers a pris le bronze à la hauteur. La jeune fille a amélioré son record personnel de deux centimètres pour le porter à 1,65m. Au triple-saut, elle a pris la 4e place (10,16m). Florent Hervers, également au triple, a été sorti du podium lors du sixième et dernier essai. Émile Grandjean (Dampicourt) est repassé devant (12,55m, contre 12,50m). Le Hervien a, au passage, amélioré son record personnel de presque 40 centimètres.

La veille, c'est l'argent qui a souri aux athlètes du Pays de Herve. Au triple-saut juniors, Sacha Kempeneers a pris la deuxième place avec un bond à 13,22m, à 7 cm centimètres de sa meilleure performance de la saison. Chloé Bréver a imité son équipier de club sur le 1500m avec un chrono de 4.46.27. Enfin, Gloire Paulo Changani sur 400m, a crée la sensation en descendant pour la première fois sous les 50 secondes

en 49.63. Il est également devenu vice-champion de Belgique

P. L



PAPETERIE 7

51, rue bureau
4620 Fléron
04/355.00.03
papeterie7@skynet.be

Toutes vos idées sur papier ...

- Brochures
- Affiches
- Flyers
- Cartes de visite
- Faire-parts
- Invitations
- Remerciements
- Compositions diverses