



## Le P'tit Triathlète Carolo

*Souper 2004, le 23 Octobre*

Responsable : Mathieu Stevens

[www.triathlon.be/atcc](http://www.triathlon.be/atcc)

### *Edito,*

Bonsoir à tous, pour ceux qui ne me connaissent pas encore, je suis ce que tous les athlètes du club appellent « le ptc »...Je véhicule au sein du club des informations pratiques (résultats, agenda,...), des billets d'humour et d'humeur...

En théorie, je suis mensuel mais en théorie seulement car ma parution dépend du bon vouloir et de la verve de mon rédacteur qui avouons-le, n'est pas des plus ponctuel...

Maintenant que les présentations sont faites, concentrons-nous sur cette édition consacrée à la fin de saison triathlétique...

Je suis ainsi très heureux de vous offrir une petite compagnie lors de ce repas !

A travers les quelques pages qui suivent, j'espère vous donner un petit aperçu du « monde du triathlon » à travers les comptes-rendus des dernières compétitions de la saison 2004, de petites esquisses littéraires sur le vécu, le fonctionnement du triathlète, ainsi qu'un récapitulatif de l'ensemble des résultats de la saison de nos membres...

Mais laissez-moi vous parler en quelques lignes de ce club dont je suis une des vitrines et de la vie qui l'anime...

En effet, à l'approche de l'hiver, c'est une saison sportive qui se clôture ;celle-ci fût riche en joies, satisfactions, émotions qui ont jalonné chacune des compétitions auxquelles l'atcc prenait part. L'ensemble du club fut présent du début à la fin de la saison tant sur des épreuves francophones, belges qu'internationales...un réel succès !!

Succès sportif auquel s'ajoute le fait d'avoir maintenu et même accentué une ambiance conviviale, celle d'une vrai bande de copains partageant la passion du sport...

Au vu de ce qui a été écrit dans mes colonnes cette année, c'était une année riche tant au niveau performance que relationnel...ces petits gars-là semblent avoir vécu un vrai bonheur !!

A peine ces bonheurs consommés, il est déjà temps de se tourner vers 2005 et ses nouvelles échéances, nouveaux objectifs, ...et donc de reprendre tout prochainement le chemin des entraînements. Ce club est animé d'un dynamisme exemplaire sans cesse à la recherche d'évolution, de création, de progression, ce qui se répercute sur le plaisir qu'à chacun de ses membres à y pratiquer son sport !

Rentrons maintenant dans le vif du sujet et bonne soirée à toutes et tous !!

mathieu



## *Echos des derniers rendez-vous...*

### **Triathlon international de Nice, le 26 septembre 2004\***

Cette année a pris place la dernière édition de ce monument du triathlon dans sa configuration actuelle...l'atcc y était représenté par pas moins de 12 athlètes !!

Ce fût pour nous tous un souvenir exceptionnel, mais plus qu'un triathlon, c'est un véritable séjour triathlon qui reste gravé dans nos mémoires...retour sur un we de rêves...

Durant toute la semaine précédent la compétition, les différents membres du club sont arrivés au compte goutte sur la promenade des anglais pour se retrouver lors de la pasta party organisée la veille.

Le décors y était planté, les règles énoncées, chacun est déjà concentré sur la dernière nuit qui sera très courte ! Pas de folie, tout le monde rentre tôt vers son hôtel une fois la cérémonie terminée (21h30) ;seuls quelques irréductibles prennent un dernier verre afin de savourer ces dernières heures de répit.

Le soir, avant de se coucher, surgit l'angoisse d'avoir oublier quelque chose, nous poussant à assouvir des tocs de vérifications intempestifs ! Avant que le sommeil ne nous arrache à nos pensées...

Le jour J : réveil en moyenne vers 4h du matin, petit déj' diététique puis en route avec tout son matériel vers le point de départ. A peine le temps de tout mettre en place près de son vélo qu'il faut déjà se présenter en bord de mer pour le départ qui sera donné à 7h15 !

C'est parti, la mer est calme, heureusement, les conditions de nage sont bonnes, il faut juste se trouver une micro place au milieu de ces 1800 fous furieux lancés dans la méditerranée...Après 1h02 pour les plus rapides d'entre nous et 1h35 pour les plus consciencieux( !) on termine la 1<sup>ère</sup> partie de cette aventure...

Nous enfourchons alors notre monture et entamons le parcours bucolique concocté par l'organisation...Paysages splendides, ciel bleu, température raisonnable, somptueux cocktail dont peu d'entre nous ont profité paisiblement tant le relief était exigeant. Les différentes côtes font souffrir les organismes et les premières défaillances surviennent ; après 4-5h30 de ballade, nous voici de retour dans le parc vélo pour démarrer le dessert :Un parcours de 30km répartis en deux boucles le long du port et de la promenade des anglais...Les kilomètres s'égrènent lentement, les visages aussi, chacun d'entre nous puise dans ses dernières ressources pour rallier l'arrivée.

Quel bonheur de voir ce portique de chronométrage se dresser devant soi après toutes ces heures d'effort ininterrompues, on reçoit alors un Suupeerbe T-shirt qui matérialise notre aventure !

S'offrent alors à nous des kilomètres de ravitaillement, la possibilité de massage, de soins podologiques...nous nous retrouvons dans cette aire d'arrivée paradisiaque certains faussant compagnie aux copains en chaise roulante afin de se faire perfuser quelques litres !

Les discussions sur l'épreuve, les sensations, les émotions vont bon train et alimenteront nos discussions lors du repas de clôture du soir où chacun s'est refait une petite santé...nous terminons cette épopée par une petite glace, crêpe ou boisson dans les ruelles de Nice...et rentrons vers nos hôtels la tête pleine d'images et d'émotions.

mathieu

\*Présentation : Cette épreuve française faite partie de ce que l'on appelle les triathlons longs distance à savoir qu'elle est constituée de 4km de natation, 120km de vélo et 30km de course à pieds.



Voici, les différents résultats:

Stevens Mathieu 198 07:53:57  
Hubert Pierre 243 07:59:35  
Charles Marc 275 08:03:49  
Carlier Olivier 330 08:10:01  
Fauville Rudy 426 08:19:44  
Dallons Arnaud 917 09:01:45  
Simoens Gaetan 1039 09:13:43  
Charles Michel 1228 09:37:31  
Debaere Carole 1369 09:59:23  
Thirot Benoît 1370 09:59:23



*Sous un autre angle, voici de petits billets d'ambiance, écrits par Pierre, lors de notre séjour à la côte d'Azur... morceaux choisis :*

### Salut les gars!

Voici nos nouvelles de Nice...

Le temps est MA-GNI-FI-QUE... Soleil, ciel bleu, 27 degrés,... mais il y a un peu de vent ce qui donne du courant. La natation risque de ne pas être facile.

Ce matin Ben, Math et moi avons reconnu le parcours vélo. Math a revu ses prétentions de moyenne à la baisse et pour ma part j'ai demandé à Arnaud de m'apporter un 25 dents de Belgique... Sinon notre mathieu tien la toute grande forme!!! A pied il vole et en vélo il file... Pour moi c'est mon favori. Nemo lui marche au Quick et à la kriek (notre évier est rempli de canettes baignant dans l'eau froide et on ne sait plus ce laver les dents...)

Allez à +, ce soir on se fait une bouffe à Eze village...

Piet



### Hello,

Tout le monde est maintenant arrivé à Nice.

Ben, Math et moi sommes allés nager ce matin. L'eau est délicieuse. Ensuite cet après-midi nous avons testé nos machines de guerre sur la promenade. Tout est nickel. Math nous étonne de jour en jour par sa facilité à pied, en vélo et même en nat. Il monte en puissance...

Nemo lui supporte mal ses pâtes aux fruits de mer... Il avait la tête dans le cul today... Le tiercé gagnant pourrait être le suivant.

1. Math
2. Nemo
3. Oli

Sinon, on sent que la pression monte! Jour J-2... On commence à sentir des nœuds dans le ventre... On se pose de plus en plus de questions... Les doutes apparaissent... En bref, les joies du LD

Un bonjour des niçois et A+

Piet



## JOUR J-1!!!

Cette aprem' nous allons porter nos vélos au parc.  
Ensuite nous aurons à 19h00 la pasta party suivie du Briefing  
La tension est à son comble, pour nous changer les idées nous allons faire une sortie shopping suivie d'un enchaînement bronzette.  
Enfin nous allons vérifier une dernière fois notre matos et nous essayerons de ne pas aller dormir trop tard.... car demain debout à 4h du mat'! Nous devons être dans le parc entre 5 et 6h (sauf Arnaud qui compte arriver vers 6h45... NO STRESS, il a ses barres...).

Le départ sera donné à 7h15, nous croisons les doigts pour que le courant ne soit pas trop fort. Ces derniers jours c'était vraiment limite.

Météo: Hier orages en soirée mais météo est redevenue magnifique ce jour.

Piet

PS: Némoo va mieux, Rudy l'a retaper à coups de granules homéopathiques.  
PSS: Math tjs aussi fort... Il table sur 7h30!!! A mon avis il peut mieux!!! Avec sa forme, dès qu'il reviendra sur moi, je me mettrai a plat ventre pour lui, je vais tout donner pour le tirer et il fera sa perf!

## Triathlon de Louvain-la-neuve, le 3 Octobre 2004\*

Celui-ci constitue la dernière compétition pour notre club, pour beaucoup d'entre nous, il s'agit de courir une dernière fois ensemble...ainsi Pierre, Arnaud et moi-même décidons de le faire à trois afin de fêter l'aventure niçoise et les nombreuses heures d'entraînements partagées lors de la préparation de l'épreuve française...D'autres « Niçois » n'en avaient cure et se sont laissés prendre au jeu...c'est ainsi que Némoo gagne le triathlon, et Rudy le termine en 4<sup>ème</sup> position...A épingler les 2<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> places de Vincent et Sébastien...Dans la foulée, sur un coup de tête de Némoo, on inscrit deux équipes de 3 au triathlon par équipe qui se déroulait le jour même histoire de prolonger encore un peu le plaisir...on termine alors 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> de l'épreuve.

A noter également la victoire d'Aline dans sa catégorie, ce qui lui a valu une jolie coupe qu'elle ne lâchera plus de la soirée ( !)

On termina cette belle journée par un petit gueuleton en groupe, dans les sous-sols de Louvain-la-Neuve.Déniché par pierre, ce petit resto clotûre ainsi la saison de façon bien agréable et conviviale.

Mathieu

Voici l'ensemble des résultats :

1. Thiot Benoît : 01:07:57
2. Courtois Vincent : 01:10:32
4. Fauville Rudy : 01:11:53
5. Minette Sébastien : 01:15:51
9. Hubert Pierre : 01:15:47
10. Dallons Arnaud : 01:16:48
11. Stevens Mathieu : 01:16:50
13. Ginestrelli William : 01:19:52 ,3ième en H40
15. Ginestrelli Aline : 01:24:57 ,1ière D16

\*Présentation : cette épreuve est un format appelé « sprint » et correspond aux distances suivantes ; 750m de natation, 20km de vélo et 5km à pied.



## ***Voici à présent quelques lignes destinées à mieux vous permettre de cerner ce personnage qu'est le triathlète ainsi que son mode de pensée...***

*On commence par une envolée lyrique de Gaëtan peu après son retour de Nice...qui résume très bien à mon avis l'état d'esprit de chacun d'entre nous la semaine qui a suivi...*

Salut à tous ,

Je ne vois pas encore de Nice jour+1. C'est que le blues du postpartum commence , soit la déprim de l'après accouchement niçois . Comment en effet faire comprendre à tous les béotiens qui nous entourent , dans le boulot , ailleurs et même dans la famille , l'émotion du premier plongeon dans la baie des anges au lever du soleil , la griserie de la descente des lacets du col de Vence , les moments de doute et de souffrance physique surmontés par les vivas d'un public réellement conquis et enthousiaste , l'ultime délivrance de la ligne d'arrivée avec les larmes de certains , comme un aboutissement final d'un rêve accompli , en épilogue à de nombreux mois de labeur et de sacrifices .

Pour ce qui n'apparaît que futilité , dérision ou folie aux yeux du commun n'est en fait qu'un immense élan vital qui fait de notre sport ( il n'en a pas l'exclusivité mais son relatif anonymat le grandit ) un maillon de la grande aventure humaine .

Gaëtan



*Et maintenant quelques extraits d'un descriptif de la vie d'un adepte du triathlon et de son entourage, durant les mois qui précèdent la saison, pêché par Bertrand et tellement vrai !*

Mesdames, votre mari est sportif d'endurance, triathlète par exemple, et vous ne le comprenez pas toujours. Ses réactions vous étonnent, ses raisonnements vous semblent dépourvus de tout bon sens et ses caprices déclenchent chez vous des crises d'hystérie. C'est NORMAL ! Le triathlète n'est pas un homme comme les autres, d'abord parce qu'il a choisi ce sport, ensuite parce que ce sport a aggravé son cas.

Messieurs, votre petite amie, votre épouse triathlète a un comportement étrange, vous ne la comprenez plus. C'est NORMAL ! Les hommes n'ont jamais rien compris aux femmes.

Mademoiselle, monsieur, vous venez de rencontrer un ou une triathlète amateur et vous songez déjà au "plus si affinités" ? Autant vous mettre au parfum tout de suite, avant de vous engager pour la vie. En effet, chacun d'entre nous a dans l'esprit l'image rêvée du sportif triathlète : fendant l'écume ou la bise, il nage, pédale et cavale, fringant, infatigable. Il s'agit du triathlète vu à la télé, professionnel, bronzé, les pectoraux surdimensionnés. Celui-là ne nous intéresse pas car il est rare de le croiser.

Voyons plutôt le triathlète amateur, le vulgus triathleticus, celui que vous rencontrez dans la rue ou dans le canapé de votre salon. Mademoiselle, monsieur, vous possédez ou posséderez bientôt un triathlète à la maison : les lignes qui suivent vous concernent. Cherchons donc à mieux comprendre nos amis les sportifs, pour la gloire de la science et la paix des ménages.

Et puisque nous sommes condamné(e)s à les subir toute l'année, étudions la variété de leurs comportements au fil des mois et des saisons. Au sortir de la période de récupération (voir les mois "octobre, novembre, décembre"), le triathlète vit une période psychologiquement difficile, et ce à deux points de vue. Il lui faut tout d'abord se remotiver. A une époque peu propice aux longues et champêtres randonnées cyclistes, sortir le vélo du garage demande un effort incalculable. Le bonnet est de mise au sortir de la piscine, et les orteils rendus frileux par les soirées au coin du feu n'apprécient guère les pistes gelées, fussent-elles en tartan. Mais foin de tout cela. Ce que le triathlète appelle "difficulté à s'y remettre" s'appelle paresse ou flemme chez le commun des mortels. Votre cossard de triathlète n'est pas plus malade que le fainéant ordinaire. Et il va malgré tout "s'y remettre".

La seconde difficulté du mois de janvier est plus intéressante du point de vue de la psychologie triathlétique. Le sportif, qui depuis octobre est au repos, a récupéré ses oligo-éléments, acides aminés, sels minéraux et autres microscopiques agents de la forme que l'on trouve dans les sauces au beurre, les frites, les éclairs au chocolat et les boissons ferrugineuses. Il a aussi récupéré quelques plis, il a la peau épaisse, quand ce n'est pas le bidon proéminent. Noël et le jour de l'an n'ont pas arrangé les choses.

Au premier entraînement de course à pied c'est le drame. Notre sportif se traîne, il sombre dans le désespoir. Le spleen le saisit, il déprime en feuilletant Triathlète magazine et ses hordes de sportifs affûtés, à la joue creuse et à la cuisse légère.

Commence alors pour toute la famille une période difficile. La chasse aux lipides est ouverte, le triathlète est au régime. Les pâtes à rien refont leur apparition midi et soir, les yaourts écrémés et le fromage blanc à 0% encombrant le frigo. Comme le triathlète amateur est un humain, c'est dur, très dur. Déçu par ses performances, il ne peut même plus manger pour se consoler.

**Février** Quelques grammes de muscles ont remplacé quelques kilos de graisse, notre triathlète a meilleur moral. Il voit avec joie les séances s'allonger, les performances s'améliorer. Il a ressorti son home-trainer et il empuantit joyeusement la maison les jours de blizzard. C'est bon pour la cadence de pédalage. C'est beau l'entraînement scientifique. Notre grassouillet frileux est redevenu un triathlète dans l'âme. Il note scrupuleusement sur son cahier d'entraînement les kilomètres parcourus, les temps, les rythmes. Il recopie les temps des triathlons courus, il compare les temps, il compte les compètes depuis l'année dernière et depuis ses débuts dans le triathlon. Il faut le laisser faire, il est un peu maniaque.

Dans la foulée, il prépare les pages correspondant aux mois à venir, il note les compétitions auxquelles il prévoit de participer, les objectifs club... Il rêve et soudain il panique. Trois mois ! Il ne reste que trois mois avant le retour des beaux jours et des hostilités. Et le voilà qui remplit son cahier avec hargne, qui exhume les plaquettes et les pull boys, qui allonge les sorties vélo au mépris des déjeuners dominicaux, qui court de nuit, oublieux des chiens et des exhibitionnistes.

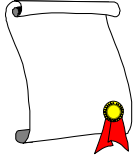
**Mars** L'échéance approche. Le mois prochain, les premières compétitions commencent. Des petites, pour se faire les jambes. L'entraînement devient frénétique, tout devient prétexte à préparation. Certains vont au travail en courant, faisant croire à leur épouse qu'ils font des économies de carburant, d'autres promènent leurs enfants dans des charrettes attelées à leur vélo. On en voit même qui exigent de faire les courses au supermarché. Ils font ainsi d'une pierre deux coups : ils courent en poussant le caddie de plus en plus chargé (effort gradué) et ils choisissent la nourriture (y compris les coûteuses barres énergétiques planquées dès le retour au foyer). Les gosses ont perdu tout espoir de voir émerger des cabas leurs précieuses barres Kinder. Au sein des clubs, les discussions vont bon train : les meilleurs "produits de l'effort" à croquer ou à têter, les nouveaux équipements spécial triathlon, les dernières promos chez Décathlon. Les tuyaux s'échangent après l'entraînement sur le parking de la piscine. Les triathlètes, eux aussi, ont leurs réunions Tupperware. L'émulation commence à poindre : "Machin était en forme aujourd'hui", "Truc est resté à l'abri à vélo hier, il couve quelque chose", "Bidule a salement progressé en natation cet hiver" entend-on à la maison. Il s'agit de savoir qui sera un "fer de lance" du club cette saison. Mais rien n'est dit, il reste les blessures. Ah, les blessures, vaste sujet. Pour le commun des mortels, une blessure est un trou dans la chair, avec du sang, des croûtes, voire de l'os en miettes. Chez les triathlètes, les blessures sont généralement invisibles (sauf quand ils râpent la chaussée avec leur fesses en se laissant choir de leur vélo). Les blessures des triathlètes s'appellent déchirures musculaires, élongations, claquages, ou pire, tendinites. Rien de bien grave, en somme. On les appelle blessures quand même par référence aux blessures de l'âme. Eh oui, les triathlètes ont une âme, fragile de surcroît.

Il feuillette son cahier d'entraînement, voit arriver les épreuves avec plaisir et songe de plus en plus à s'offrir la nouvelle monture de ses rêves. Tout est possible ! Et là, trahison ! Ça commence par une petite douleur qui inquiète sans plus, mais qui s'incruste. Le kiné dit qu'il faut lever le pied, on s'autorise donc une petite semaine de repos en se disant que ça va passer et qu'une petite récup n'est pas mauvaise de toute façon. Mais ça ne passe pas. De médecin en kiné, de kiné en médecin du sport, de médecin du sport en radiologue, de radiologue en podologue, le trou de la sécu se creuse inexorablement et le moral de notre sportif avec. Dans le cahier d'entraînement, les épreuves les plus proches sont rayées et un rageur "blessé s'inscrit à la place. Il faut bien justifier ses manques. A la maison c'est l'enfer. Le régime a repris de plus belle : il ne faut pas gâcher les dernières chances de compètes, ruiner les objectifs plus lointains en attrapant une bedaine. Privé de sa dose, notre sportif tourne en rond, fait des bonds dans son lit, se lève la nuit, écrit des âneries, fait des mots croisés, cherche la scène de ménage... Il voit ses efforts réduits à néant, ses objectifs soudain inaccessibles. On le plaindrait presque s'il n'était pas si casse-pieds.

Si le mal ne cède pas, la dépression le guette. Il faut planquer tous les numéros de Triathlète, le laisser manger comme il veut (puisque'il est obligatoirement casse-pieds, autant qu'il reste joli à regarder), le sortir chez des amis non sportifs à qui l'on aura précédemment fait la leçon (ne pas demander où en est l'entraînement), lui offrir un tour du potier ou un manuel de jardinage, en profiter pour mettre l'appartement en travaux, ne pas lui proposer de monter au grenier tout le matériel qui ne sert plus à rien en ce moment et qui encombre le couloir. Bref, il faut l'occuper et l'empêcher à tout prix de courir ou de monter sur son vélo pour voir si "ça fait toujours mal".

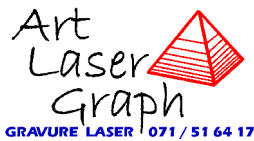
Si le mal cède, on peut aborder le mois d'avril et les premiers rendez-vous avec le sourire.....

## Divers



### Agenda des derniers mois de cette année 2004

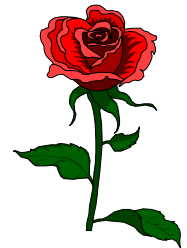
- Duathlon vtt de malonne, le 11-11-04
- Assemblée générale, le 10-12-04
- Run and bike de l'otan, le 15-01-05
- Reprise des entrainements natation le mercredi 3 novembre... 2004 bien sûr !



Ne pas oublier : -de prévenir Marc d'une éventuelle participation au stage 2005  
-de donner un feed-back à Pierre concernant le déroulement de la saison écoulée en terme d'entrainements, de compétitions, d'ambiance,...

### Des Fleurs...

- **A Arnaud**, pour l'organisation de ce souper, un pari pas évident du tout à relever, chapeau bas ma puce !
- **A Pierre**, en tant que p président, pour avoir mené ce club toute cette saison aussi dans le somaine sportif qu'extra-sportif afin d'y assurer l'épanouissement de chacun...je pense que je peux dire au nom de tous « Thanks Mister President »
- **A François**, travailleur de l'ombre cette année pour tirer encore plus « son petit club » vers les sommets sportifs...affaire à suivre Manager !
- **A Jean, Pascal et Marc** qui n'épargnent pas leur énergie et leur temps pour que tout roule dans ce club pour vous en terme d'inscriptions au triathlon, d'équipements, de site internet...ils abattent un boulot considérable !



Je profite de l'occasion pour inviter tous ceux qui nous découvre d'aller jeter un œil sur notre site que pascal maintient à jour de très belle manière...Merci Pascal !  
Voici l'adresse : [www.triathlon.be/atcc](http://www.triathlon.be/atcc)

**A vous tous qui faites que ce club est si agréable à vivre !!**

### Des épines...je les gardes pour l'année prochaine !...

je pourrais néanmoins en décerner une à...moi-même vu mon manque d'assiduité dans la gestion de ce petit journal mais bon, je suis gentil et ne me donne qu'une demi-épine !

C'est l'avantage d'être rédacteur les gars !!!



Date	Epreuve	Place	Temps	Athlète/Team
10/01/2004	Run & Bike de l'OTAN	12	0:57:05	Bertin Dominic / Snaps
25/01/2004	Corrida de Chatelet	129	0:42:10	Scharmin Alain
		208	0:46:46	La Terra Giuseppe
		215	0:47:21	Henry Bernard
7/02/2004	Dead Valley Marathon, Californie	7	3:30:02	Braun Christophe
	Jogging de la Hulpe - 12,5 km	428	1:04:30	Lannoo Michael
8/02/2004	Cross de l'Amitié à Gosselies	2	0:31:16	Bertin Dominic
14/02/2004	Jogging de Nivelles - 10.5 km	391	0:54:43	Lannoo Michael
15/02/2004	Run & Bike de Lessines	6	1:01:42	Bourguet Benoît - Thirot Benoît
28/02/2004	Jogging de la Portelette	52	0:49:09	Stevens Mathieu
		58	0:49:32	Carlier Olivier
		62	0:49:41	Dutry François
		65	0:49:45	Braun Christophe
		83	0:50:58	Bertin Dominic
		86	0:51:04	Vancayzeele Laurent
		138	0:54:07	De Clercq Jean Fabien
		154	0:55:07	De Maeseneire Pascal
		163	0:55:15	Evrard Christophe
		165	0:55:23	Simoens Gaetan
		240	0:58:00	Prévot Laurent
		299	1:00:36	Scharmin Alain
		415	1:03:53	La Terra Giuseppe
		423	1:04:04	Charles Michel
		444	1:04:41	Dallons Arnaud
		7/03/2004	Jogging de Baudour	1
7	0:39:23			Thirot Benoît
Jogging de Jemeppe sur Sambre	12		0:37:59	Gochard Manu
	29		0:41:25	Bertin Dominic
	34		0:42:03	Nihoul Gérald
	56		0:44:04	Decoux Fabien
148	0:51:42		Jevtic Branko	
Semi-Marathon de Paris	11161	2:07:36	Sdraulig Vincent	
13/03/2004	Jogging de Chaumont-Gistoux - 12 km	555	1:01:41	Lannoo Michael
	St Patrick's Day Run - Ottawa - Canada	10	0:38:49	Mouyau Olivier
21/03/2004	10 Miles de Charleroi	10	0:56:21	Gochard Manu
		24	0:58:46	Carlier Olivier
		29	0:59:29	Ginestrelli William
		33	1:00:10	Didier William
		44	1:01:12	Vancayzeele Laurent
		61	1:02:32	Dutry François
		67	1:02:41	Bertin Dominic
		70	1:03:00	Befays Eric
		75	1:03:16	Nihoul Gérald
		96	1:05:07	Fauville Rudy
		107	1:05:34	Evrard Christophe
		108	1:05:38	De Maeseneire Pascal
116	1:06:08	Demeunier Pascal		

		146	1:07:45	De Clercq Jean Fabien
		170	1:08:04	Prévot Laurent
			1:08:36	Bourguet Benoît
		266	1:13:03	Scharmin Alain
		268	1:13:03	La Terra Giuseppe
		282	1:14:05	Charles Michel
		391	1:18:01	Debaere Carole
		419	1:19:30	Colson Henri
		457	1:21:16	Sdraulig Vincent
		494	1:22:54	Deplus Jean-Louis
	5 Miles de Charleroi	30	0:35:30	Casaert Bertrand
		32	0:35:39	Jevtic Branko
		35	0:35:27	Dallons Arnaud
		39	0:36:37	Ginestrelli Aline
		71	0:40:12	Henry Bernard
		122	0:45:00	Trotti Anne-Catherine
		181	0:50:27	Ficherouille Jean
27/03/2004	Jogging de Walhain - 10,5 km	464	0:55:28	Sdraulig Vincent
4/04/2004	Marathon de Paris	12070	3:45:10	De Clercq Jean Fabien
		13713	3:50:06	Charles Michel
		14181	3:51:33	Bourotte Christian
		25768	4:40:00	Scharmin Alain
	Marathon de Rotterdam	1120	3:18:17	Demeunier Pascal
10/04/2004	Jogging de l'Espérance	153	1:14:32	Trotti Anne-Catherine
	Triathlon populaire de Fleurus - Promo	15	1:16:02	Muryn Eric
		17	1:16:14	Bertin Dominic
		26	1:19:04	Vancayzeele Laurent
		29	1:19:54	Decoux Fabien
		32	1:21:30	De Clercq Jean Fabien
		40	1:23:58	Jevtic Branko
		43	1:25:25	Charles Michel
		46	1:26:23	Dallons Arnaud
		49	1:26:33	Ginestrelli William
		52	1:27:39	Scharmin Alain
		59	1:30:11	Colson Henri
		60	1:30:12	Henry Bernard
		61	1:30:14	Galoul Maklouf
		65	1:30:53	Ghilain Philippe
		72	1:34:59	Merenda Alphonse
		73	1:35:32	Ginestrelli Aline
91	1:43:44	Sdraulig Vincent		
101	1:51:13	Ficherouille Jean		
11/04/2004	Course cycliste du Rond-Point - Saint-Roch d'Armentières	1	(vide)	Plouy Thierry
17/04/2004	9ième Jogging de la Principauté de Chimay	240	1:08:07	Sdraulig Vincent
		274	1:11:23	Trotti Anne-Catherine
18/04/2004	Course cycliste de Quesnoy-sur-Deule (FR)	2	(vide)	Plouy Thierry
	Duathlon SP et SC de Hollain	84	2:04:40	Vancayzeele Laurent
	Les foulées Filamarchoises (10 km)	17	0:39:35	Nihoul Gérald
		40	0:42:09	De Clercq Jean Fabien

		80	0:45:32	Ginestrelli William
		131	0:49:48	Ginestrelli Aline
24/04/2004	Jogging de Vieuxsart - 12,5 km	239	0:58:03	Lannoo Michael
25/04/2004	Triathlon Promo de Rixensart	1	1:00:18	Plouy Thierry
		25	1:42:10	Trotti Anne-Catherine
1/05/2004	Championnat de Belgique de Triathlon par équipes à Wachtebeke	7	1:05:57	ATCC1 : Bourguet, Charles, Didier, Gochard, Plouy, Thiro
		27	1:13:14	ATCC2 : Bertin, Bourotte, Carlier, Courtois, Dutry, Hubert, Muryn
		47	1:18:52	ATCC3 : Dallons, De Maeseneire, Demeunier, Fauville, Simoens, Stevens
		71	1:38:01	ATCC4 : Colson, Deplus, Ghilain, Henry, La Terra, Scharmin, Sdraulig
		72	1:42:19	ATCC Dames : Debaere, Ginestrelli, Trotti
	Marathon de Sénart	44	2:53:36	Ginestrelli William
2/05/2004	Half Ironman de St Croix	134	5:38:13	Mouyau Olivier
9/05/2004	12ème Ironmanneke de l'OTAN	18	1:03:12	Vancayzele Laurent
		41	1:07:11	Charles Michel
		49	1:08:40	Henry Bernard
		100	1:17:21	Sdraulig Vincent
		149	1:27:28	Ficheroulle Jean
	Triathlon de Geel SP	82	2:03:53	Muryn Eric
		93	2:04:51	Fauville Rudy
		104	2:06:52	Hubert Pierre
		119	2:08:59	Bertin Dominic
		159	2:18:04	Colson Henri
		165	2:22:38	De Maeseneire Pascal
		189	2:47:38	Scharmin Alain
	Triathlon de Seneffe - Jeunes	28	1:24:20	Ginestrelli Aline
	Triathlon SC de Seneffe	2	2:00:23	Thiro
		3	2:00:30	Plouy Thierry
		8	2:02:12	Bourguet Benoît
		14	2:03:24	Didier William
		23	2:07:05	Charles Marc
		108	2:28:26	Simoens Gaetan
		119	2:31:57	Debaere Carole
16/05/2004	Jogging de Jemeppe sur Sambre (10 km)	145	0:47:02	Befays Eric
	Les Foulées vertes de Clamart - 10km	467	0:57:50	Sdraulig Vincent
20/05/2004	Jogging de Rixensart - 11,1 km	297	0:53:53	Legros Vincent
		439	0:59:44	Lannoo Michael
22/05/2004	Ottawa Early Bird Triathlon (Promo), Canada	4	1:04:16	Mouyau Olivier
23/05/2004	Championnat de Belgique de 1/4 Triathlon à Meerhout SP	22	2:00:49	Bourguet Benoît
		46	2:05:59	Plouy Thierry
		49	2:06:05	Didier William
		58	2:06:57	Thiro
		106	2:13:21	Muryn Eric

		134	2:17:04	Bertin Dominic
		139	2:17:56	Fauville Rudy
		146	2:19:53	Hubert Pierre
		149	2:20:19	Charles Marc
		159	2:22:55	Stevens Mathieu
		180	2:33:33	Simoens Gaetan
		191	2:41:27	Debaere Carole
	Triathlon de Meerhout - Jeunes	22	1:25:29	Ginestrelli Aline
	Triathlon Promo de Dunkerque (FR)	104	1:18:26	Henry Bernard
29/05/2004	Jogging de Ceroux - 13,6 km	116	1:09:04	Lannoo Michael
	Jogging de Lambusart (10,8km)	30	0:42:31	Befays Eric
31/05/2004	Course cycliste de Arques (FR)	4	(vide)	Plouy Thierry
	Jogging de Floreffe - 10 km	110	0:45:13	Jevtic Branko
	Jogging de Saint-Amand - 10km	1	0:33:51	Gochard Manu
		5	0:36:50	Bertin Dominic
		19	0:40:49	De Maeseneire Pascal
		20	0:41:33	Decoux Fabien
	Jogging de Thiméon - 13km	4	0:49:03	Courtois Vincent
		6	0:52:11	Nihoul Gérald
		27	1:00:44	Bertin Dominic
6/06/2004	Championnat du Monde Militaire à Belfort (FR)	51	2:14:52	Didier William
		(vide)	(vide)	Charles Marc
	Jogging de Maransart - 11,1 km	172	0:53:01	Lannoo Michael
	Triathlon de l'Eau d'Heure - Jeunes	30	1:18:45	Ginestrelli Aline
	Triathlon de l'Eau d'Heure - Promo	16	1:18:45	Minette Sébastien
		18	1:19:02	Ginestrelli William
		28	1:26:52	Legros Vincent
		49	1:38:37	Trotti Anne-Catherine
		50	1:46:56	Ficherouille Jean
	Triathlon de Zundert SP (NL)	14	1:55:35	Bourguet Benoît
		27	1:59:53	Thirot Benoît
		60	2:08:00	Hubert Pierre
		68	2:09:07	Fauville Rudy
	Triathlon SC de l'Eau d'Heure	14	2:12:37	Gochard Manu
		18	2:14:22	Carlier Olivier
		54	2:21:31	Stevens Mathieu
		65	2:23:33	Dutry François
		79	2:24:49	Braun Christophe
		118	2:31:19	Simoens Gaetan
		124	2:32:14	De Clercq Jean Fabien
		128	2:32:58	De Maeseneire Pascal
		129	2:32:59	Demeunier Pascal
		144	2:38:38	Decoux Fabien
		147	2:39:13	Henry Bernard
		155	2:42:04	Debaere Carole
		172	2:49:00	Ghilain Philippe
	184	2:54:54	Colson Henri	
	210	3:18:28	La Terra Giuseppe	
	211	3:18:30	Scharmin Alain	
13/06/2004	Corrida des ruelles (Thuin) – 11.6	33	0:45:03	Bertin Dominic

	km			
		308	1:04:07	Trotti Anne-Catherine
	Jogging de Ottignies - 12 km	38	0:48:32	Hubert Pierre
		172	0:55:48	Lannoo Michael
	Triathlon de Leuven	7	53:24 1:21:33	Bourguet Benoît
19/06/2004	Jogging de Baisy-Thy - 14km	146	1:06:12	Lannoo Michael
	Jogging des Forges de la Forêt d'Anlier - 19km	44	1:16:20	Bertin Dominic
		115	1:22:48	Didier William
20/06/2004	Triathlon de Saint Jean de Monts (France)	179	2:35:06	De Maeseneire Pascal
	Triathlon de Viersel (Promo)	5	1:12:56	Hubert Pierre
25/06/2004	Corrida de Chimay - 9,75km	47	0:37:15	Ginestrelli William
		48	0:37:17	Hubert Pierre
		175	0:51:27	Trotti Anne-Catherine
		176	0:51:28	Sdraulig Vincent
26/06/2004	Ironman de France, Gerardmer	92	10:16:49	Gochard Manu
		184	11:01:17	Carlier Olivier
		233	11:16:53	Didier William
		313	11:43:03	Befays Eric
	Jogging de Jauche - 12,2 km	147	0:59:50	Lannoo Michael
27/06/2004	1/2 Triathlon SP de Brasschaat	37	4:37:50	Thirot Benoît
		58	4:46:56	Charles Marc
		113	5:07:09	Stevens Mathieu
		122	5:10:02	Fauville Rudy
		234	5:54:10	Demeunier Pascal
	5ème Triathlon promotion de la ville de Chimay	5	1:03:25	Courtois Vincent
		14	1:07:02	Dutry François
		34	1:11:38	De Maeseneire Pascal
		48	1:13:35	De Clercq Jean Fabien
		60	1:14:33	Henry Bernard
		63	1:14:51	Prévot Laurent
		73	1:15:46	Ginestrelli William
		94	1:19:07	Charles Michel
		123	1:23:31	Legros Vincent
		167	1:32:06	Merenda Alphonse
		168	1:32:12	Ginestrelli Aline
		179	1:34:08	Sdraulig Vincent
		183	1:35:13	Trotti Anne-Catherine
		199	1:40:01	Ficherouille Jean
	Duathlon Sprint de Smiths Falls (Canada)	5	1:00:39	Mouyau Olivier
	Triathlon Sprint de Gerardmer	4	1:02:48	Bourguet Benoît
4/07/2004	Jogging des Bouffiols - 12,4 km	54	0:51:49	Fauville Rudy
		186	1:03:05	Debaere Carole
	Triathlon de Sint-Martens-Latem	14	2:04:16	Plouy Thierry
6/07/2004	Triathlon d'Obernai (France)	196	2:53:44	Henry Bernard
11/07/2004	1/2 Ironman Triathlon Peterborough	32	4:45:32	Mouyau Olivier
	Jogging de l'Entre Sambre et Meuse - 16km	54	1:03:46	Bertin Dominic
	Triathlon de Courtrai	6	1:58:25	Plouy Thierry

	Triathlon des Vieilles Forges (France)	63	2:31:39	De Maeseneire Pascal
		98	2:36:02	Demeunier Pascal
13/07/2004	Jeux mondiaux de la médecine, cyclisme, Garmisch Partenkirchen, Allemagne (247,5 km)	18	7:14:00	Hubert José
17/07/2004	Jogging de la Fraternité - 9,3 km	5	0:35:42	Stevens Mathieu
18/07/2004	Jogging de Heppignies - 10,4 km	51	0:49:19	Legros Vincent
	La Montée du Nid d'Aigle	328	4:32:48	Sdraulig Vincent
21/07/2004	Triathlon de Vilvoorde SP	28	2:03:11	Didier William
		41	2:05:53	Charles Marc
		45	2:07:23	Bourguet Benoît
		46	2:07:24	Fauville Rudy
		60	2:12:01	Muryn Eric
		61	2:12:15	Hubert Pierre
		66	2:12:58	Stevens Mathieu
		89	2:31:23	Minette Sébastien
		94	2:28:39	Debaere Carole
25/07/2004	Ironman de Suisse, Zurich	180	10:21:25	Charles Marc
	Triathlon Promo de Hollain	21	1:24:03	De Clercq Jean Fabien
		24	1:25:02	Prévot Laurent
		53	1:42:23	Merenda Alphonse
	Triathlon SP et SC de Hollain	19	2:11:14	Didier William
		24	2:12:26	Thirot Benoît
		61	2:23:51	Muryn Eric
		62	2:24:03	Hubert Pierre
		97	2:37:15	De Maeseneire Pascal
		108	2:42:54	Simoens Gaetan
		121	2:57:07	Debaere Carole
		123	3:03:43	Ghilain Philippe
	125	3:07:54	Deplus Jean-Louis	
	31/07/2004	Triathlon Promo de Eupen	42	1:25:58
156			1:34:27	Prévot Laurent
176			1:42:35	Legros Vincent
213			1:48:13	Merenda Alphonse
250			1:55:01	Scharmin Alain
1/08/2004	1/2 Triathlon SP et SC de Eupen	36	4:30:52	Didier William
		42	4:32:15	Thirot Benoît
		79	4:48:33	Carlier Olivier
		108	4:57:24	Hubert Pierre
		137	5:03:33	Gochard Manu
		183	5:14:39	Fauville Rudy
		209	5:21:24	Demeunier Pascal
		281	5:37:33	De Clercq Jean Fabien
		291	5:39:25	Les foufounes à poils verts
		311	5:46:38	Simoens Gaetan
		318	5:50:13	Charles Michel
		349	6:02:43	Debaere Carole
		371	6:21:40	Deplus Jean-Louis
7/08/2004	Triathlon de Cayeux (Picardie - France)	118	1:16:09	Henry Bernard
8/08/2004	Duathlon SP et SC de Bütgenbach	92	2:37:01	Prévot Laurent

	Jogging du Val d'Heure (17,8 km)	51	1:16:21	Bertin Dominic
15/08/2004	Triathlon CD d'Embrun	48	2:35:54	Bourguet Benoît
21/08/2004	Jogging de Nil St Vincent (10,7 km)	18	0:39:46	Dutry François
		130	0:46:27	Lannoo Michael
	Sharbot Lake Triathlon (Canada)	6	2:07:22	Mouyau Olivier
22/08/2004	Triathlon SP de Weiswampach (LU)	25	2:12:27	Bourguet Benoît
		37	2:14:48	Thirot Benoît
		51	2:18:38	Didier William
		64	2:22:21	Hubert Pierre
		65	2:22:39	Gochard Manu
		75	2:25:29	Stevens Mathieu
		84	2:27:59	Braun Christophe
		93	2:30:21	Fauville Rudy
		94	2:30:47	Bertin Dominic
		102	2:33:33	Charles Marc
		107	2:34:16	Muryn Eric
		142	2:47:40	Dallons Arnaud
		164	3:06:12	Debaere Carole
165	3:06:56	Deplus Jean-Louis		
27/08/2004	Jogging de Genappe - 10km	22	0:44:40	Lannoo Michael
28/08/2004	Jogging des Poires (10,5 km)	11	0:38:33	Dutry François
	Véломédiane Cl. Criquelion, 171 Km	338	5:56:00	Hubert José
3/09/2004	Corrida des aviateurs (Chièvres) - 11,5 km	18	0:44:05	Hubert Pierre
		19	0:44:07	Courtois Vincent
		25	0:45:39	De Clercq Jean Fabien
4/09/2004	Duathlon de Chièvres	41	1:18:18	De Clercq Jean Fabien
		77	1:29:47	Merenda Alphonse
	Half Ironman Ottawa (Canada)	9	4:28:31	Mouyau Olivier
	Triathlon Promo de Chièvres	37	1:16:15	Ginestrelli Aline
5/09/2004	Championnat de Belgique des médecins et paramédicaux - Cyclisme - 63km	15	(vide)	Hubert José
	Team Triathlon de Mol	30	1:01:00	Bourguet Benoît
		39	1:01:42	Thirot Benoît
		59	1:02:53	Gochard Manu
		83	1:04:38	Carlier Olivier
		85	1:04:49	Courtois Vincent
		91	1:05:13	Hubert Pierre
		95	1:05:31	Braun Christophe
		122	1:07:59	Stevens Mathieu
		132	1:08:50	Dutry François
		136	1:09:17	Bertin Dominic
		177	1:14:50	Minette Sébastien
	190	1:18:15	Legros Vincent	
	Triathlon SC de Chièvres	72	2:38:18	Simoens Gaetan
		87	2:41:09	De Clercq Jean Fabien
		93	2:41:51	De Maeseneire Pascal
		97	2:42:45	Dallons Arnaud
132		3:01:45	Ghilain Philippe	
11/09/2004	Triathlon d'Oupeye - Championnat	2	0:55:05	Bourguet, Courtois, Didier,

	LBFTD Interéquipe			Fauville, Hubert
	Triathlon d'Oupeye - Jeune A	13	1:15:58	Ginestrelli Aline
	Wielervedstrijd Medici (+ Politie), 54.4 Km	7	1:34:00	Hubert José
12/09/2004	Triathlon Promo de Solvay	4	1:07:12	Bertin Dominic
		16	1:18:57	Jevtic Branko
18/09/2004	Jogging des portes ouvertes des pompiers de Charleroi - 10km	1	0:36:00	Nihoul Gérald
	Triathlon de Incourt	15	2:23:00	De Clercq Jean Fabien
		16	2:23:02	Minette Sébastien
24/09/2004	World championship cycling for medical and paramedical	(vide)	(vide)	Hubert José
26/09/2004	3/4 Triathlon de Nice (FR)	198	7:53:57	Stevens Mathieu
		243	7:59:35	Hubert Pierre
		275	8:03:49	Charles Marc
		330	8:10:01	Carlier Olivier
		426	8:19:44	Fauville Rudy
		917	9:01:45	Dallons Arnaud
		1039	9:13:43	Simoens Gaetan
		1228	9:37:31	Charles Michel
		1369	9:59:23	Debaere Carole
		1370	9:59:23	Thirot Benoît
2/10/2004	20 kms de la forêt de Beloeil	383	1:54:42	Sdraulig Vincent
	8ème jogging de Strée - 10km	10	0:36:57	Dutry François
3/10/2004	Triathlon Jeunes A de Louvain-La-Neuve	15	1:24:57	Ginestrelli Aline
	Triathlon par équipes de Louvain-La-Neuve	2	1:05:12	Minette S, - Courtois V. -Thirot B.
		4	1:05:51	Hubert P. -Stevens M. - Ginestrelli W.
	Triathlon Sprint de Louvain-La-Neuve	1	1:07:57	Thirot Benoît
		2	1:10:32	Courtois Vincent
		4	1:11:53	Fauville Rudy
		5	1:15:51	Minette Sébastien
		9	1:15:47	Hubert Pierre
		10	1:16:48	Dallons Arnaud
		11	1:16:50	Stevens Mathieu
		13	1:19:52	Ginestrelli William
9/10/2004	Course cycliste (Amicale Cycliste du Hainaut 2000), Callenelle - 53km	11	1:30:00	Hubert José
10/10/2004	Corrida de Villejuif (10 kms)	206	0:52:34	Sdraulig Vincent
17/10/2004	20 kms de Paris	12745	1:58:19	Sdraulig Vincent

