

T.T. MINEROIS

SAISON
2005-2006

L.323

Le P'tit Minerois n°

19



SOMMAIRE

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1) Editorial | 6) Interviews |
| 2) Le sportif | 7) Dates à retenir |
| 3) La perf' du mois | 8) Equipe du mois |
| 4) Petit bout d'histoire | 9) Anecdotes et annonces |
| 5) Le joueur du mois | 10) Divers |

Parution le 12/05/2006

1) EDITORIAL

Bonjour à tous,

Et voilà, encore une saison terminée pour la plupart d'entre-nous. Bravo aux équipes championnes (Dames 2, Messieurs 11 et 12), bonne chance aux équipes encore en lice et une mention particulière à notre équipe Dames 1 qui termine sur la 3^{ème} marche du podium en Super-Division ainsi qu'à notre jeune équipe Dames 4 qui évoluera la saison prochaine en 1^{ère} provinciale.

N'oubliez pas notre assemblée générale qui se déroulera le vendredi 19 mai dès 19h30 à Froidthier. C'est après celle-ci que les membres du comité voteront notre nouveau Président. D'avance, je souhaite bonne chance à celui ou celle-ci. Je rappelle également que quiconque est désireux de rentrer dans le comité devra au plus tard en faire la demande lors de cette assemblée.

Comme nous vous l'avions déjà signalé précédemment, le CTT Minerois passera en ASBL le 1^{er} juillet 2006. Nous en reparlerons également à notre assemblée mais sachez déjà que ce changement de statuts ne modifiera pas la vie du club et de ses joueurs.

Un dernier rendez-vous est encore au programme pour clôturer cette saison (ou débiter la suivante) : le critérium intime qui se disputera le samedi 24 juin. Vous recevrez bientôt plus de renseignements.

Bonne lecture et à bientôt.

Christophe

2) LE SPORTIF :

Une fin de saison haletante !

Cette saison 2005-2006 aura été, plus que d'habitude encore, une année très difficile pour les sélectionneurs. En effet, il aura fallu composer avec de multiples défections et blessures, qui handicapèrent surtout les équipes supérieures.

A priori, un constat un peu amer s'impose : il semble que, malgré l'esprit extraordinaire qui règne au club, de plus en plus de joueurs ne se soucient que trop peu du maintien de leur équipe (du club !), d'envoyer leurs équipiers à trois, des amendes encourues par le club ... Mais au final, force est de dresser un bilan positif :

- **13 équipes messieurs : 2 titres (11 et 12), 3 barrages (8, 9 et 10), et le maintien pour tous !**
- **6 équipes dames : 1 titre (2), 1 montée (4), le maintien pour toutes (sans oublier la magnifique saison de notre équipe fanion, 3^{ème}) !**

BRAVO A TOUS CEUX QUI ONT SU ACCOMPLIR LES SACRIFICES NECESSAIRES A CES MAGNIFIQUES RESULTATS !!!



Equipe 2 Dames

Même si les épilques sont heureux, la fin de saison aura été haletante et éprouvante pour les nerfs ! Certaines formations auront dû attendre la dernière journée pour goûter à la jouissance du travail bien accompli : montée, maintien, barrage ... Mais nous avons assuré !

Bravo à tous et merci ! MERCI à Roger et Bernadette pour le dernier repas d'interclubs, MERCI à tous ceux qui auront cuisiné si tard pour nos premières équipes, MERCI à ceux qui, dans l'ombre, ont préparé, entretenu, nettoyé, rangé les salles, les bars, MERCI à tous ceux qui ont œuvré à faire de cette saison une réussite !

Longue vie au C.T.T. MINEROIS !

PHIL

3) LES PERFS DU MOIS !

En cette fin de saison et pour ce dernier numéro du "P'tit Minerois", nous sommes gâtés ! Et oui, non pas UNE perf', mais TROIS performances exceptionnelles !

La première remonte déjà à quelques semaines : au tournoi de Herve, Gaëtan Dresse s'est permis d'éliminer le CHAMPION PROVINCIAL C en personne, Loïc Ferrire. Et croyez-moi, ça ne l'a pas fait rire (haha ... facile, je sais !)

Les deux autres exploits individuels nous amènent à la vingt-et-unième journée.

Notre M4 rencontre Prayon 1, futur champion, et ses B6. Et c'est en messieurs que Bérengère (D0) va créer la surprise. En effet, elle se paie le scalp de Marc LERUITE, B6 ! Et celui-ci ne tarira pas d'éloges à propos du coup de "prédilection" (hum hum) de Bérengère : son top-spin !!!



Mais une autre surprise attend notre joueuse : elle s'est fait voler la vedette ! Eh oui, au même moment, contre Ans, Jacques Thonnard (D2) atomise (3-1 !) le premier joueur adverse, Michel Gobbesso, B4 !!! D'où quelques "chasseuses" bien méritées !

Je clôturerai cette rubrique pour la saison 2005-2006 en formulant simplement un vœu : celui d'avoir le plaisir de relater à nouveau des exploits aussi formidables lors du prochain exercice !

PHIL

4) PETIT BOUT D'HISTOIRE : ANECDOTES

- En Europe, au début des années 1900, on lisait parfois des choses cocasses à propos du tennis de table, comme cette citation tirée d'un journal sportif de l'époque : "Un bond élevé de la balle, dans une position facile, met la dame à la merci d'un joueur sans galanterie." Un autre extrait affirme "qu'on ne doit jamais chercher à couper les balles, c'est-à-dire à les envoyer dans une direction imprévue."
- Jacques Secretin, raconte qu'il était considéré de haut par les athlètes de sports dits majeurs, jusqu'au jour où, leur proposant à tous un handicap de 20 points, il les a l'un après l'autre battus 22-20...
- Les Chinois, en 1977, avaient basé leur système de jeu sur le fait que les deux faces de leurs raquettes avaient des revêtements de même couleur, mais de nature très différente. Ce qui

leur permettait, en tournant la raquette, de surprendre l'adversaire qui ne savait jamais avec certitude de quelle face, donc de quel revêtement ils se servaient.

- À l'occasion de Championnats Internationaux de France, on avait demandé à un ancien Champion du Monde, un Anglais, de trier les balles. Mission accomplie, il était parti, laissant dans une boîte des balles marquées "B" et dans une autre le reste, ne portant aucune indication manuscrite. Et on a joué pendant trois jours, sans récrimination aucune, avec des balles que notre Anglais avait estimées mauvaises... (B = bad)
- Un grand champion des années d'après-guerre prétendait avoir vaincu un adversaire grâce à la constatation qu'il avait faite d'un rebond différent de la balle à un endroit où l'un des pieds de la table portait mal. Et il avait su exploiter à son profit ce (si léger) défaut du matériel.
- À l'époque, le jeu de ping-pong était essentiellement défensif. En 1936, à Prague, on dut "interrompre" la rencontre entre le Roumain Marin Goldberger et le Français Michel Haguener : la partie durait depuis 7 h 30 minutes! Le jury de la F.I.T.T. décida de désigner le vainqueur à pile ou face. La chance sourit au Roumain.
- Parallèlement, on assiste bien souvent à des épreuves d'endurance incroyable. C'est ainsi qu'un autre Roumain, Farkas Paneth, et le Polonais Alex Ehrlich, jouèrent pendant 2 h 12 minutes avant de marquer un seul point !



5) LE JOUEUR DU MOIS :

Retenez bien le joueur suivant, il va faire parler de plus en plus de lui !

QUESTIONS	REPONSES
Nom, prénom :	Lambiet Florent.
Date de naissance :	22 décembre 1995.
Profession :	Etudiant (pongiste !).
Couleur des yeux :	bleu-gris.
Taille :	1m39.
Gaucher / droitier :	Droitier.
Ton style de musique :	Variété.
Ton style de film :	Action.
Chanteur(euse) préféré(e) :	Indochine.
Acteur(ice) préféré(e) :	Jean Dujardin (Brice).
Tes hobbies (autre que le ping) :	Lecture, TV, jeu de table.
Boisson préférée :	Oasis.
Plats préférés :	Potée aux carottes.
<u>Passons au ping :</u>	
Le Ping pour toi, c'est...	une PASSION.
Le joueur (ou la joueuse) que tu admires le plus:	Jean-Michel Saive .
Pourquoi ?	Parce que c'est un belge.
A quel âge as-tu débuté ?	5,5 ans.



<i>Un résumé de ta carrière (clubs, progression, titres)</i>	Minerois, NC-E2-DO. Vice champion de Belgique préminime 2006. Champion provincial préminime 2005 et 2006. 1 ^{er} au critérium provincial préminime 2005 et 2006. Interclub provincial : 1 ^{er} en 2004 avec Julien et Romain.
<i>Ton meilleur souvenir pongiste :</i>	Stage à Wenduine 2003. Parce que c'était mon premier stage et que je m'y étais bien amusé .
<i>Ta plus belle victoire :</i>	Le TOP12 Belge Préminimes 2006
<i>Explique</i>	J'ai gagné et grâce à cette victoire je termine 1 ^{er} au ranking 2006.
<i>Tes coups favoris :</i>	Le top spin coup droit.
<i>Ta plus belle performance :</i>	Mon premier C2 contre l'Astoria ici à la Minerie.
<i>Une anecdote :</i>	L'année passée lors du match pour la montée, je jouais avec Laurent et les 2 André. André Creppe a joué le plus lentement possible pour que ce soit moi qui fasse le 9 ^e point. Ils m'ont alors lancé en l'air.
<i>Ton avis sur la saison écoulée (2004-2005) :</i>	réussite totale à tous les niveaux: résultats, ambiance, organisations. Ce fut une super saison. J'ai commencé en 5 ^e Provinciale et terminé la saison en 4 ^e . Je suis monté de E2 à D0. Super ambiance dans l'équipe (merci à André L., André C. et Laurent C).
<i>Ton avis sur la saison en cours :</i>	Je fais une superbe saison en équipe 6 et j'ai joué les derniers matches en équipe 5 en 2 ^e Provinciale. Je crois que c'est également une belle saison pour tout le club. L'équipe 1 Dames jouera encore en Coupe d'Europe et l'équipe 2 Dames est championne (Super Maman !). Bravo aussi à tous ceux qui montent et à ceux qui sont sauvés !
<i>Un mot à dire aux jeunes du club :</i>	Merci à tous pour votre gentillesse.
<i>Un dernier commentaire :</i>	Un grand merci à mon tonton Philippe qui m'entraîne depuis que j'ai commencé. VIVE MINEROIS !!!

N.B. : comme Florent le signale ci-dessus (plus belle victoire), il termine 1^{er} au ranking 2006 ce qui veut dire ni plus ni moins **1^{er} PREMINIME BELGE 2006**. BRAVO.

6) INTERVIEWS

Il est temps de rendre honneur aux entraîneurs du club, qui donnent une partie de leur temps et de leur énergie pour que le CTT Minerois continue à progresser.

Nous leur avons posé les 7 questions suivantes :

- 1) A quel âge as-tu débuté le tennis de table?
- 2) Pourquoi et quand as-tu décidé (ou accepté) d'entraîner des pongistes?
- 3) As-tu suivi une formation d'entraîneur(se) et penses-tu que ce soit indispensable pour ce rôle?
- 4) Actuellement, combien d'heures passes-tu par semaine pour tes entraînements (préparations et entraînements au club ou autres)?
- 5) En tant q'entraîneur(se), quels sont tes meilleurs souvenirs?
- 6) As-tu l'ambition d'occuper d'autres postes qu'entraîneur au CTT Minerois (fédé,...)?
- 7) Pour terminer, quelles sont tes ambitions et projets en tant qu'entraîneur?



Philippe

- 1) A 14 ans, à Minerois. Avant cela, nous jouions tous les trois dans le garage, avec Papa.
- 2) Pourquoi, je ne saurais vraiment le dire. J'ai commencé en 1987, je pense, car il manquait quelqu'un pour entraîner au club et je me suis proposé, sans trop savoir vers où j'allais. Et j'y ai pris goût, sans doute grâce au contact avec les jeunes; le fait également d'entraîner a changé mon approche du ping, qui est alors devenu une véritable passion. J'ai aussi eu la chance de débiter avec de "bons" jeunes, dont certains font toujours partie du club (Bernard, Benja, Yves, Maureen)
- 3) Oui, j'ai suivi la formation de niveau 2 Adeps (Aide-moniteur). Je ne l'ai jamais regretté car j'ai vite découvert que cela était essentiel pour quelqu'un qui se destinait à entraîner. Je suis arrivé au cours la tête remplie de certitudes, je pensais en connaître un bout en tennis de table ... Et bien je me plantais, je n'étais nulle part, et j'ai dû aborder la formation avec beaucoup d'humilité. En outre, les cours généraux sont également très importants et permettent d'étudier le fonctionnement du corps, les mécanismes d'entraînement, ... bref tout ce qui entoure la pratique et l'enseignement de ton sport. Cela permet également de faire connaissance avec pas mal de gens très intéressants et peut ouvrir certaines portes.
- 4) Environ 6 heures à l'entraînement proprement dit, mais cela ne tient pas compte des préparations de séance (je n'arrive jamais à l'entraînement sans avoir précisément préparé et minuté le programme), des réunions, des stages, des préparations de stages, ... et des heures passées à réfléchir à des solutions pour des problèmes techniques, psychologiques, physiques, ... chez certain(e)s joueur(euse)s !
- 5) Ils sont nombreux ... Certains stages, certains titres, ... les coupes d'Europe ... En général, les souvenirs qui m'ont fait vibrer, où l'émotion a été très intense; je termine parfois certains matches (ou même certains stages) avec les larmes aux yeux ... Un grand souvenir restera sans aucun doute notre victoire en Coupe d'Europe contre le club portugais, car c'était la victoire d'une équipe et de tout un club qui s'était mobilisé !
- 6) C'est déjà le cas, j'entraîne un groupe à l'Aile Francophone sur le centre régional de Tiège (Liège-Luxembourg). Actuellement, c'est très chouette car le projet monté par l'Aile Francophone avec pour objectifs les futurs Jeux Olympiques, est très ambitieux et repose sur une vraie volonté de faire avancer le ping en Belgique. C'est extrêmement motivant ... Mais je n'en oublie pas le club pour autant car c'est toujours là que je prends beaucoup de plaisir à travailler !
- 7) Continuer à former des jeunes du club et qui restent au club (qui auront donc assimilé l'esprit "minerois" !) et, pourquoi pas, accompagner l'un ou l'autre vers le haut niveau ... Un jour, peut-être, participer à une grande compétition internationale en tant que coach ...



Sabine

- 1) 9 ans
- 2) J'ai commencé par aider Philippe qui reprenait l'entraînement des jeunes au club. En ce qui concerne l'année, Philippe le dira mieux que moi (198.?).
- 3) Oui, j'ai suivi une formation "d'aide moniteur" et je pense que c'est indispensable. Même quand on a suivi des entraînement avec des entraîneur d'un très bon niveau, ces cours nous apprennent encore beaucoup de choses sur la façon d'entraîner et même sur la technique.
- 4) 2h30' + coaching le W.E.
- 5) Il y a beaucoup de bons souvenir ! Que ce soit à l'entraînement (voir des jeunes qui se donnent à fond) ou en compétition (arriver à trouver les bons mots pour aider un joueur à gagner un match).
- 6) Non, plus maintenant.
- 7) Je pense continuer à entraîner comme je l'ai fait ces deux dernières années et peut-être reformer un groupe de petit(e)s (6 à 8 ans) pour suivre les préminimes actuels.



Catherine

- 1) A 11 ans.
- 2) A l'âge de 18 ans car je voulais devenir prof d'éducation physique.
- 3) Non, c'est grâce au conseil de Phil que je connais les bases du ping (encore merci Phil).
- 4) J'entraîne 2 ou 3 séances de 1h 30.(mercredi - jeudi et un vendredi sur deux) Il faut compter +/- un quart d'heure de préparation donc faites le compte...
- 5) Les médailles gagnées au championnat de Belgique cette année en double.
- 6) Bin , je pense que ce n'est plus un secret, le poste de présidente du CTT .
- 7) Continuer à travailler avec les jeunes (et même les plus jeunes) afin de leur donner le goût au tennis de table et qui sait peut être, être un jour entraîneur au CTT MInerois.



Laure

- 1) J'ai débuté le tennis de table "au biberon" comme dirait papa...
- 2) Phil m a proposé d'entraîner les plus petits avec Catherine, j'ai accepté car je liais mon sport et mon métier.
- 3) Je n ai pas suivi la formation même si je la trouve indispensable pour entraîner correctement mais le travail passe avant tout et je n'ai vraiment pas le temps pour ça lol
- 4) Oh pas grand chose : 1h30 un vendredi sur 2 mais sérieux c'est pas que je ne veux pas mais je termine beaucoup trop tard au travail.
- 5) Beu...désolé mais je n en ai pas encore cela ne fait pas longtemps que j'entraîne.
- 6) Non du tout, je pense que je fais déjà pas mal...J'ai fait ma béa cette année en homme et je le répète encore avec mon travail c'est vraiment pas possible.
- 7) Je ne sais pas encore cela dépend de ce qu on va me proposer et également de mes horaires de travail.



Jean-Claude

- 1) J'ai débuté le tennis de table à partir de 16ans comme passe temps mais en fait, j'ai vraiment commencé à jouer dans un club à l'âge de 30ans, d'abord à Housse ainsi qu'à Bombay et enfin, je suis revenu au CTT Minerois après quelques années.
- 2) Afin de transmettre humblement le savoir que j'ai acquis durant ces années d'entraînement.
- 3) J'ai suivi une formation d'instigation pongiste, malheureusement, je n'ai pu continuer à suivre les cours à cause de mon activité professionnelle. Je pense effectivement qu'il est nécessaire d'acquérir une base afin d'enseigner aux jeunes ainsi qu'aux moins jeunes. Je pense également qu'après quelques années, on acquiert une certaine capacité à enseigner.
- 4) J'entraîne le mardi de 18:30 heures à 20:00 heures pour les jeunes et de 20:15 heures à 22:00 heures je suis un entraînement complémentaire de mise à niveau.
- 5) Mes meilleurs souvenirs sont de voir la progression des jeunes que je suis à l'entraînement.
- 6) Je fais actuellement déjà partie d'un comité et j'espère continuer dans ce sens. Je n'aspire pas à de fonctions plus importantes actuellement mais je reste ouvert à toute proposition.
- 7) Mes seules ambitions actuelles sont de pouvoir continuer à entraîner et améliorer le niveau des jeunes et moins jeunes.



Pierrot

- 1) J'ai débuté le tennis de table en 1977 à l'âge de 20 ans.
- 2) J'ai décidé après deux ans d'affiliation car plusieurs jeunes prometteurs faisaient leur début dans le club.
- 3) Oui j 'ai suivi les cours d'aide-moniteur 30 dimanches matins pendant 4h... et pour moi cette formation est indispensable.
- 4) 1h30 d entraînement le mardi et 3 h de débriefing...(mardi soir et mercredi matin ...lol).
- 5) D'abord cela commence avec Magali : championne de Belgique série C , championne de Belgique Juniores ; double finaliste série A ; et j 'en passe... que de bons souvenirs en sa compagnie. Ensuite avec Laure : le titre de lauréate en série B , sa victoire à génération Atlanta alors qu 'elle était âgée de 8 ans et en prime le prix du fair-play (et oui tout arrive ...lol). Le groupe actuel du mardi composé de joueurs et joueuses de tout niveaux mais qui viennent la plupart avec motivation et bonne humeur. Et pour couronner le tout : le seul titre suprême qui réunissaient mes 2 joueuses chéries (Laure et Magali en double A).
- 6) Non je pense car je pense qu'après 20 ans de bons et loyaux services en tant que dirigeant il faut laisser la possibilité et l'initiative a des personnes qui ont l'esprit BEAUCOUP plus ouvert que le mien car les mentalités ont tristement changé (exemple: fidélité a son équipe , motivation ,...).
- 7) Continuer avec le groupe du mardi et éventuellement selon mon programme desupermoto... donner un coup de main pour le coaching des jeunes en compétition.



7) DATES A RETENIR

19 mai 2006 à Froidthier: Assemblée Générale de fin de saison

24 juin 2006 à Froidthier: Critérium intime (à Froidthier ?)

CALENDRIER SPORTIF 2006-2007 (avant-projet)

CALENDRIER SPORTIF 2006-2007

JUILLET		AOUT		SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE		DECEMBRE		JANVIER		FEVRIER		MARS		AVRIL		MAI	
S 1		M 1		V 1	D 1	D 1	D 1	M 1	M 1	V 1	V 1	L 1	J 1	J 1	D 1	J 1	J 1	D 1	M 1	M 1	
D 2		M 2		S 2	L 2	L 2	L 2	J 2	J 2	S 2	S 2	M 2	V 2	V 2	L 2	V 2	V 2	L 2	M 2	M 2	
L 3		J 3		D 3	M 3	M 3	M 3	V 3	V 3	D 3	D 3	M 3	S 3	S 3	M 3	M 3	M 3	M 3	J 3	J 3	
M 4		V 4	Torhout	L 4	M 4	M 4	M 4	S 4	S 4	L 4	L 4	J 4	D 4	D 4	D 4	D 4	D 4	V 4	V 4	V 4	
M 5		S 5	Torhout	M 5	J 5	J 5	J 5	D 5	D 5	M 5	M 5	V 5	V 5	V 5	V 5	V 5	V 5	V 5	S 5	S 5	
J 6		D 6	Torhout	M 6	V 6	V 6	V 6	L 6	L 6	M 6	M 6	S 6	S 6	S 6	S 6	S 6	S 6	J 6	J 6	J 6	
V 7		L 7		J 7	S 7	S 7	S 7	M 7	M 7	J 7	J 7	D 7	D 7	D 7	D 7	D 7	D 7	M 7	M 7	M 7	
S 8		M 8		V 8	D 8	D 8	D 8	M 8	M 8	V 8	V 8	L 8	L 8	L 8	L 8	L 8	L 8	S 8	S 8	S 8	
D 9		M 9		S 9	L 9	L 9	L 9	J 9	J 9	S 9	S 9	M 9	V 9	V 9	V 9	V 9	V 9	M 9	M 9	M 9	
L 10		J 10	Oostende	D 10	M 10	M 10	M 10	V 10	V 10	D 10	D 10	M 10	S 10	S 10	S 10	S 10	S 10	J 10	J 10	J 10	
M 11		V 11	Oostende	L 11	M 11	M 11	M 11	D 11	D 11	S 11	S 11	J 11	J 11	J 11	J 11	J 11	J 11	V 11	V 11	V 11	
M 12		S 12	Oostende	M 12	J 12	J 12	J 12	L 12	L 12	D 12	D 12	V 12	V 12	V 12	V 12	V 12	V 12	M 12	M 12	M 12	
J 13		D 13	Oostende	M 13	V 13	V 13	V 13	L 13	L 13	M 13	M 13	S 13	S 13	S 13	S 13	S 13	S 13	D 13	D 13	D 13	
V 14		L 14	Oostende	J 14	S 14	S 14	S 14	M 14	M 14	J 14	J 14	D 14	D 14	D 14	D 14	D 14	D 14	S 14	S 14	S 14	
S 15		M 15		V 15	D 15	D 15	D 15	M 15	M 15	V 15	V 15	L 15	L 15	L 15	L 15	L 15	L 15	M 15	M 15	M 15	
D 16		M 16		S 16	L 16	L 16	L 16	J 16	J 16	S 16	S 16	M 16	V 16	V 16	V 16	V 16	V 16	L 16	L 16	L 16	
L 17		J 17		D 17	M 17	M 17	M 17	V 17	V 17	D 17	D 17	M 17	S 17	S 17	S 17	S 17	S 17	M 17	M 17	M 17	
M 18		V 18	Wendulne	L 18	M 18	M 18	M 18	S 18	S 18	D 18	D 18	J 18	J 18	J 18	J 18	J 18	J 18	V 18	V 18	V 18	
M 19		S 19	Wendulne	M 19	J 19	J 19	J 19	D 19	D 19	S 19	S 19	V 19	V 19	V 19	V 19	V 19	V 19	M 19	M 19	M 19	
J 20		D 20	Wendulne	M 20	V 20	V 20	V 20	L 20	L 20	M 20	M 20	S 20	S 20	S 20	S 20	S 20	S 20	D 20	D 20	D 20	
V 21		L 21		J 21	S 21	S 21	S 21	M 21	M 21	J 21	J 21	D 21	D 21	D 21	D 21	D 21	D 21	M 21	M 21	M 21	
S 22		M 22		V 22	D 22	D 22	D 22	M 22	M 22	S 23	S 23	V 23	V 23	V 23	V 23	V 23	V 23	D 22	D 22	D 22	
D 23		M 23		S 23	L 23	L 23	L 23	J 23	J 23	S 23	S 23	M 23	V 23	V 23	V 23	V 23	V 23	M 23	M 23	M 23	
L 24		J 24		D 24	M 24	M 24	M 24	V 24	V 24	S 23	S 23	M 24	S 24	S 24	S 24	S 24	S 24	L 23	L 23	L 23	
M 25		V 25		L 25	M 25	M 25	M 25	S 25	S 25	L 25	L 25	J 25	J 25	J 25	J 25	J 25	J 25	M 24	M 24	M 24	
M 26		S 26	Hasselt	M 26	J 26	J 26	J 26	D 26	D 26	M 26	M 26	V 26	V 26	V 26	V 26	V 26	V 26	M 25	M 25	M 25	
J 27		D 27	Hasselt	M 27	V 27	V 27	V 27	D 27	D 27	S 27	S 27	M 27	V 27	V 27	V 27	V 27	V 27	J 26	J 26	J 26	
V 28		L 28		J 28	S 28	S 28	S 28	M 28	M 28	J 28	J 28	D 28	D 28	D 28	D 28	D 28	D 28	V 27	V 27	V 27	
S 29	Liège	M 29		V 29	D 29	D 29	D 29	M 29	M 29	V 29	V 29	L 29	L 29	L 29	L 29	L 29	L 29	S 28	S 28	S 28	
D 30	Liège	M 30		S 30	L 30	L 30	L 30	J 30	J 30	S 30	S 30	M 30	V 30	V 30	V 30	V 30	V 30	D 29	D 29	D 29	
L 31		J 31		D 31	M 31	M 31	M 31	V 31	V 31	D 31	D 31	M 31	S 31	S 31	S 31	S 31	S 31	L 30	L 30	L 30	

Tournois série A

Open internationaux

Organisations Nationales

Interclubs national

Organisations provinciales

Congé scolaire

Organisations Francophones

Avant projet au 20 mars 2006

8) EQUIPE DU MOIS :

Seule équipe à être championne dès l'avant dernier match de la saison, l'équipe 11 a survolé le championnat du début jusqu'à la fin, ne concédant que 2 défaites. Rencontre avec ces champions.

- 1) Comment s'est déroulé le championnat de l'équipe 11 ?
- 2) Et au niveau personnel ?
- 3) Une anecdote particulière cette année ?
- 4) Ton souhait pour la saison prochaine ?



JEAN-MICHEL

- 1) Championnat fort tranquille nous n'avons pas perdu un point lors du premier tour et puis une ou l'autre équipe désirant monter absolument (enfin être deuxième quoi!!) ont renforcé leur équipe et nous ont battus (mais notre titre était déjà acquis) Ambiance sympathique dans l'équipe.
- 2) Bon championnat dans l'ensemble pour ma première saison en interclubs.
- 3) - Lors de notre match à Jalhay, nous avons joué plusieurs de nos matchs dans un local faisant plutôt pensé à un garage désaffecté. - Comme nous avons gagnés presque tous nos matches, Claudy n'a lancé sa raquette que rarement. - Phrase souvent dite par Alexandre " Hé coco!! Ça c'est pas écrit dans les livres hein". Elle m'a toujours bien fait sourire.
- 4) Se maintenir en 5ième provinciale et battre de temps en temps des C2 à l'entraînement libre du jeudi soir .



SERGE

- 1) Championnat sans trop de difficultés si ce n'est l'équipe de Gervina qui jouait avec des joueurs classés "C" en 6e provinciale. Très bon esprit d'équipe. Deux défaites sur la saison, pas mal.
- 2) J'ai joué à mon niveau mais sans trop de pression puisque mes coéquipiers assuraient le match. Merci les gars et les "gattes" (Elles se reconnaîtront).
- 3) Bon souvenir que notre match au Donald. On a mis le "feu" à la salle pendant la dernière rencontre de Claudy. On m'en a même parlé au boulot, enfin si on peut dire étant donné qu'un enseignant ne travaille que pendant les vacances scolaires!
- 4) Comme me le conseille mes partenaires, j'aimerais m'essayer en 5e, avec eux si possible. Ce serait chouette. Mais surtout encore passer de bons moments à Minerois où l'ambiance est toujours là.



CLAUDY

- 1) Bonne série de 6^{ème} avec 4 ou 5 équipes contre lesquelles il a fallu batailler pour ne pas faire de contre. Au niveau de l'équipe, superbe ambiance, que ce soit dans les matchs ou en dehors.
- 2) Presque aucune, vu qu'il n'y avait quasiment que des contres à faire.
- 3) Lorsque le capitaine d'Aubel 9 se promenait dans la salle avec sa radio durant l'interclubs pour savoir le score d'Anderlecht.
- 4) J'espère jouer avec la même équipe en 5^{ème} Provinciale et bien sûr se maintenir dans cette série.



SACHA

- 1) De manière satisfaisante.
- 2) C'était une très bonne équipe.
- 4) Avoir une belle saison dans une catégorie supérieure et garder la même motivation.

BRAVO A NOS JEUNES QUI ONT REALISE DE TRES BONS RESULTATS AU TOP 12 BELGE:

Laurie :

7^{ème} en Préminimes
(4^{ème} au ranking national 2006)



Maité :

7^{ème} en Minimes
(9^{ème} au ranking national 2006)



Cindy :

6^{ème} en Juniores et qualifiée pour les Championnats d'Europe Jeunes (4^{ème} au ranking national 2006)



Romain :

11^{ème} en Préminimes
(12^{ème} au ranking national 2006)



Florent :

1^{er} en Préminimes
(1^{er} au ranking national 2006)



9) ANECDOTES et ANNONCES

- Samedi 8 avril, 2 nouveaux membres, Jean-Michel Scheen et Serge Closset (tiens tiens), assistaient à leur première réunion du comité. Quelques jours plus tard, pour la seconde, l'un était cloué au lit pour un mal de dos, l'autre cloué dans son divan en pyjama... pour un oubli ! Ca commence bien !
- Samedi 29 avril après-midi, l'équipe 2 Dames devenait championne. Mich H. a plus fêté ça que Susana ! Cela s'est surtout vu et entendu le soir en Interclub Messieurs. Et pour couronner le tout, Susana non contente d'être championne, arrivait encore à faire 3 pendant que Môôônsieur n'en touchait pas une et sirotait des blanc cuperdon...



+



=



10) DIVERS

ALIMENTATION DU SPORTIF

Alimentation : attention aux carences !

Les sportifs sont généralement bien conscients que, pour faire tourner la machine, il leur faut du carburant et de l'eau. Malheureusement, ils sous-estiment souvent l'importance des autres nutriments.

Peu de sportifs prêtent suffisamment d'importance aux apports minéraux. Or, c'est primordial! Le magnésium, par exemple, intervient dans toutes les réactions de production d'énergie. Lorsqu'il se trouve déficitaire, l'organisme tourne au ralenti et on se sent anormalement fatigué tout au long de la journée. De telles situations sont monnaie courante chez les sportifs qui débutent un entraînement en force. La répétition d'efforts intensifs entraîne une déperdition sudorale et urinaire importante en magnésium et, si on ne veille pas consciencieusement à compenser les pertes, on se retrouve facilement confronté à des situations de carence. Le zinc se trouve lui aussi menacé par une activité musculaire intense. Comme de nombreux autres vitamines et minéraux. On peut comparer cela à un travail en usine où l'absence à un poste suffit parfois à bloquer toute la chaîne. Ici la synthèse protéique se trouve empêchée dès le moment où l'un des intervenants -même le plus petit- fait défaut. D'où l'importance de se nourrir de fruits et de légumes particulièrement riches en micronutriments.

Des matériaux de construction

On doit aussi penser à toutes les substances qui interviennent comme matériaux de construction dans les tissus de soutien particulièrement sollicités comme les tendons ou les cartilages.

Il faut de l'eau, du calcium, du silicium, du manganèse, etc. Reste enfin le cas le plus problématique : celui des acides gras. Car la graisse a mauvaise presse dans le milieu sportif. On l'évite pour restreindre la prise de poids. Tous les sportifs sont concernés. Ceux qui pratiquent des sports d'endurance (cyclistes, coureurs à pied, etc.) mais également les autres. Des bilans biologiques effectués sur des rugbymen ont mis en évidence de sévères déficits en acides gras essentiels. En conséquence de quoi, les membranes cellulaires perdent de leur fluidité et sont moins capables d'amortir les chocs. Les fibres musculaires devenues plus fragiles sont victimes des traumatismes et il arrive que l'hécatombe à la fin de chaque séance d'entraînement dépasse finalement les capacités de régénération du muscle. Pour l'athlète, cela va se traduire par une sensation de jambes lourdes, parfois même des courbatures dont il faut plusieurs jours pour se remettre. S'il enchaîne les séances, il s'épuise et finit par se blesser. Cette fragilité musculaire lui apparaît alors comme la manifestation d'un sort funeste alors que la solution se trouve parfois dans le simple fait de revoir ses habitudes alimentaires. Il faut alors s'efforcer d'adopter un régime alimentaire diversifié à base d'aliments complets en privilégiant les produits de la saison et de la région, ce qui constitue une garantie de fraîcheur. En faisant ses courses au marché, on s'évite parfois un crochet par la pharmacie !

Source : <http://www.infosport.be>, Gilles Goetghebuer, journaliste santé, Article d'E-santé.



Cindy a participé aux Championnats du Monde 2006 par équipes nationales qui se déroulaient à Brême du 24 avril au 1^{er} mai. Notre équipe Dames termine à la 34^{ème} place.

Au niveau personnel, Cindy a remporté 3 superbes victoires (sur 5 matchs disputés). BRAVO CINDY.

Wang Liqin, vainqueur des Championnats du Monde 2006 avec l'équipe chinoise.



J-O Waldner a, à 40 ans, réalisé quelques très belles performances à ces Championnats du Monde 2006.

C'est avec tristesse que les rédacteurs du P'tit Minerois prennent congé de vous... mais se réjouissent d'ores et déjà de vous divertir la saison prochaine. Par ailleurs, n'hésitez pas à nous laisser vos commentaires, idées et autres remarques...

Bonnes vacances à toutes et tous, et revenez-nous en forme dès fin août !!!

Responsables P'tit Minerois : Benjamin Leclerc (0473/59.60.57 - pingben79@hotmail.com)
Christophe Lambiet (0498/86.15.63 - christophe.lambiet@applicair.be)

LE  REMERCIE SES SPONSORS

 Immobilière
Liégeois & Demoulin 
087-31.40.80

BOUCHERIE - CHARCUTERIE - VOLAILLES
VINCENT BRAHAM



Goûtez la saveur saine et naturelle

Fabrication
artisanale

Blanc bleu fermier



BEFVE 26 - 4890 THIMISTER
Tél. (087) 44 61 60

 Mab-Pouwels
Minerie, 15 4890 THIMISTER - B
Tél : +32-87/44.65.25 Fax : +32/87.44.58.80
E-mail : mab-pouwels@skynet.be Web : www.pouwels.be

LES BOUCHERIES *Dufrais*

Vitrierie Glazerei
Alexandre Loup

Vitrier & Restauration de vitraux
Ausführung alle Glasarbeiten Doppel- und Bleiverglasung

47 Rue Quatre-Chemins - 4841 HENRI-CHAPELLE
(087) 44 65 77



CHAUFFAGE - SANITAIRE
CONDITIONNEMENT D'AIR

Tél. : 04 / 278.91.00

P.S.
construction

Pesser Lucien - Sougnéz Paul
0497/52.30.11 0474/73.86.50

Outrecoor, 32 f Tél. : 087/46.28.18
4650 Herve Fax : 087/34.02.17


APPLICAIR s.a.
CLIMATISATION - CLEANROOM - FILTRATION