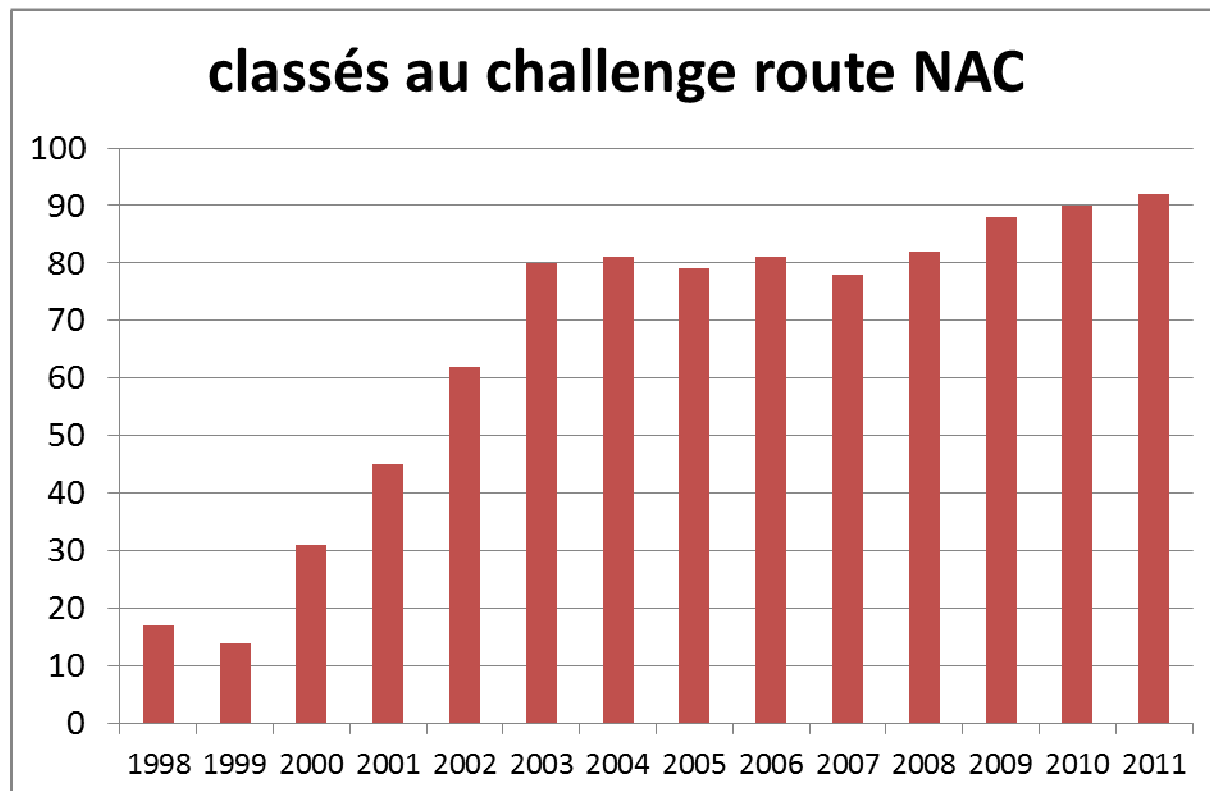


Retour sur la saison NAC 2010-2011

92 Naqués sont classés au challenge NAC au terme de la saison 2011. La progression se poursuit doucement.



Rodolphe prend pour la première fois en tête du classement scratch (= toutes catégories confondues). Bravo !

Les vainqueurs des différentes catégories sont les suivants :

DAMES	Emily DEVICK	8
AINEES 1	Linda BOURQUIN	3
AINEES 2	Régine RENDERS	1
SENIORS 1	Aurélien LAUWERS	3
SENIORS 2	Rodolphe BODART	3
VETERANS 1	Philippe BLONDIAU	1
VETERANS 2	José DIERICKX	5
VETERANS 3	Bernard LACROIX	2

Emily, Linda et Rodolphe confirment leur victoire de l'année dernière. Toutes les autres catégories changent de leader et Régine inaugure la place de leader dans la nouvelle catégorie Aînées 2.

Les nombres qui suivent chaque nom indiquent le nombre de victoires de l'athlète dans cette catégorie au cours des années antérieures !

Signalons déjà que José quitte les V2 cette année. Pauvres V3...

Dans chaque catégorie, celui ou celle qui a la moyenne nette la plus basse est en tête. Pour rappel, ce sont les 6 meilleurs résultats de chaque athlète qui sont pris en compte pour effectuer la moyenne. Ces 6 meilleures courses sont celles marquées sur fond vert dans le tableau du classement du

challenge publié tout au long de l'année. Les bonus sont retirés de cette moyenne pour obtenir la moyenne nette : 1% par épreuve courue dès la 7ème mais avec un maximum de 10% et 2% pour chacune des 5 épreuves particulières NAC. Pour d'autres détails, voyez le règlement.

Parmi les événements de l'année, relevons le magnifique duel de Vincianne Lerate et Valérie Turlot aux 100 km de Royan : 2e et 3e au scratch en 9h40 et 9h41. Pour Valérie, c'était la 2^{ème} expérience sur cette distance.

Ils sont 27 à avoir couru au moins un marathon cette année. Impossible de tous les citer ici. Relevons le record NAC actuel établi le dernier jour de la saison par Pierre-Henri Vanderbecq en 2h45'45" et le record V3 de Daniel Tinck en 3h42'.

Revenons sur quelques courses :

- Blaugies inaugurait la saison 2010-2011. Rodolphe, brillant 3e sur 268, attaqua fort.
- La semaine suivante 20 Naqués ont souffert au cross du CABW organisé comme chaque année par Marc et son équipe (dont 11 autres Naqués) à Sart-Dames-Avelines.
- Ensuite vint la neige et seulement 11 d'entre nous ont pris la route de la corride de Namur le 4 décembre.
- La corrida de Gerpennes sous la neige mais là ce n'était pas une première.
- Le new year trophy à Frameries-Hornu annulé pour cause de neige. Nous y serons cette année.
- Le trèfle à 4 feuilles sous le soleil à Olne juste après la fonte des neiges. 27 d'entre nous y étaient et 8 ont parcouru les 4 boucles soit la distance d'un marathon. Avis aux nouveaux membres : notez déjà la date du dimanche 15 janvier 2012. Nous vous conseillons la courte distance soit 12,4 km (ou davantage si le cœur vous en dit).
- 80 Naqués participants à la course du collège le 19 février.
- Le 5000 m NAC début mai : un grand moment de convivialité où chacun tenta de se surpasser sur une distance bien trop courte pour certains. Les photos révèlent des sourires mais aussi des grimaces de douleur.
- Les 20 km de Bruxelles : on aime ou on déteste. Ou les deux tout à la fois. 52 des 92 classés au challenge NAC y étaient et tous sauf 2 ont marqué des points ce jour-là. Pour 34 d'entre eux c'était même la meilleure course de l'année. Tellement meilleure qu'elle provoque des perturbations dans le classement. Voilà pourquoi nous songeons à mettre en place une échelle spécifique pour cette course.
- Le relais spaghetti fin juin est de plus en plus rapide : chaque année nous réduisons l'intervalle entre 2 départs consécutifs. 30" en 2008, et puis 20", 15", 10". Ferons-nous mieux en 2012 ? En 2011, cette course a fait son entrée dans le challenge comme course à points. L'échelle convertissant les temps en points était favorable pour 8 Naqués qui ont réalisé leur meilleure performance de la saison sur la course la plus courte.
- De la sortie en Zélande fin août vous retiendrez (*biffer les mentions inutiles*) la flotte alors que le bus arrivait sur place, le parcours qui –malgré la proximité de la mer – n'avait rien de plat, la beauté de la réserve naturelle, le soleil pendant l'apéro, le décrassage forcé pour nous rendre à pied jusqu'au resto, le sourire de la serveuse, le goût de l'eau de mer (pour Olivier Magritte uniquement).

En vrac, notons également :

- 446 km en compétition pour Valérie Turlot (dont les 100 km de Royan et 3 marathons)
- Un total de 11.032 km en compétition pour les 92 classés au challenge
- 30 courses comptabilisées au challenge NAC pour Le Ber et 29 pour Rodolphe
- 21 courses NAC pour Jean Van Poucke pour sa première année au NAC. Seuls Rodolphe et Le Ber ont fait davantage cette année.
- Différentes données qui ne servent à pas grand'chose sont calculées sur le tableau résumé. Ainsi, la comparaison de la moyenne du nombre de kilomètre par course et de la moyenne du nombre de kilomètres sur les 6 meilleures courses révèle des profils de coureurs très différents : ceux qui aiment les longues distances, ceux qui ne font que les plus courtes, sont qui sont meilleurs sur le long, ceux qui sont meilleurs sur le court. Vous vous demanderez peut-être comment peut-on avoir une moyenne d'1,8 km sur les 6 meilleures courses (à points) ? Ce cas se présente quand l'athlète choisit uniquement des courses sans points et les 1776 m du tour spaghetti comme seule course à points.
- 64 des 92 Naqués classés reçoivent régulièrement un plan d'entraînement de notre entraîneur Marc D'Herde. Au total, nous sommes actuellement 84 à souffrir / prendre du plaisir en suivant les conseils avisés de notre bourreau lors de nos 2, 3, 4, 5... sorties hebdomadaires. Ceci nous a valu cette question posée par Marc sur le forum le 28 octobre dernier : « *J'établi un programme qui prend un certain temps à être rédigé. Et je constate que certain(e)s ne respectent pas les intensités demandées. Alors pourquoi me demander un programme ?* »
- Regrets de Frédéric Denauw qui déplore d'avoir raté sa saison : il est 70° au classement scratch, soit une place au-delà de son objectif...

Quelques courses appréciées au NAC, sont rentrées dans les records NAC : Ecaussinnes, Oisquercq et Frameries. 17 Naqués ont ainsi battu 27 records. Voyez le tableau pour les détails. Nous aurions volontiers ajouté Wauthier-Braine et Lombise mais, tout comme pour les 10 miles de Charleroi et de Louvain-la-Neuve, le parcours n'est pas stable au fil des ans. Rappelons aussi que ce n'est pas qu'une course figure au tableau des records NAC, que nous l'inscrivons au challenge chaque année. S'il en était ainsi, le calendrier du challenge serait figé et donc un peu monotone...

La remise des prix est fixée au samedi 12 novembre à 19h. Mais tout le monde le sait déjà.