

SOMMAIRE

SOMMAIRE	1
EDITORIAL	2
SECRETARIAT	3
<i>PV du CA du 1^{er} septembre 09</i>	3
<i>Composition des Cellules :</i>	4
Cellule Formation 2009-2010	4
Cellule Communication 2009-2010	4
Cellule Compétition 2009-2010	5
Avis du Secrétaire	5
TRESORERIE	5
<i>Rappel des n° de compte</i>	5
<i>Compte amendes</i>	6
<i>Communication du Trésorier adjoint</i>	6
Liste des Provisions d'amendes	6
<i>Compensation Coupe Bodart</i>	7
CELLULE COMPETITION	8
RESULTATS	8
CLASSEMENTS OFFICIELS AU 10/10/09	9
CHANGEMENTS DE MATCHES	13
JEUNES	14
Résultats	14
CLASSEMENTS	15
AMENDES JEUNES	16
LOISIRS	16
INFORMATIONS ADMINISTRATIVES :	16
RESULTATS DES MATCHS :	16
CLASSEMENTS	18
CHANGEMENTS DE MATCHES	18
AMENDES ET FRAIS ADMINISTRATIFS :	20
AVIS	20
ARBITRAGE	20
Caisse de compensation - Dates des tranches	20
CELLULE FORMATION	21
COURS INITIATEUR RVV	21
<i>Liste des Sélectionnées Filles 94-95 participant au</i>	21
<i>Championnat de P2 B</i>	21
COURS D'ARBITRAGE	21
INTERET GENERAL	22
CALENDRIERS JEUNES	26

EDITORIAL

Il me faut malheureusement encore commencer cet édito par de bien tristes nouvelles.

Jean Lieutenant nous a quitté ce mois-ci. Grand serviteur du volley-ball de la région verciétoise, il a occupé toutes les fonctions possibles, pour que notre sport progresse.

Et aussi Pascale Genneret, veuve de Dominique Endrizzi, joueuse du club de la Renaissance Montegnée (entre autres) a succombé au mois de septembre à une ultime crise d'épilepsie à l'âge de 35 ans.

Je me permets au nom du Comité provincial tout entier, d'adresser à leurs proches et à leurs clubs, nos condoléances les plus sincères.

Comme vous avez pu le constater, la publication du Bulletin Officiel a dû être par deux fois, reportée d'une semaine. Ceci, principalement, par manque de matière à inclure dans ces pages. Aussi avons nous décidé de le faire paraître dorénavant une fois par mois (et non plus toutes les 3 semaines), en principe le premier lundi du mois.

Mais au delà de ces détails de date, nous nous posons la question de la continuation de la parution de cet outil d'information. En effet, nos moyens de communication ont bien changé depuis quelques années et par conséquent, celui-ci devient obsolète pour bien des informations que vous pouvez trouver dorénavant sur le portail ou sur le site.

Est-il toujours utile de faire paraître des résultats 3 semaines après que le match soit joué ? Ainsi que les classements qui sont remis à jour en temps réel sur le portail ?

Bref, je sais bien que vous n'aimez pas trop ce genre de sondage, mais je serai intéressée d'avoir votre avis sur, non seulement, la parution mais également le contenu que vous aimeriez trouver dans ce BO. Qu'est-ce qu'il vous semble indispensable d'être couché sur papier ? ou pas ?

Je vous invite donc, lecteurs attentifs, à m'écrire vos idées sur ce sujet par mail :

dany.bourguignon@gmail.com et ainsi, alimenter le débat par vos arguments objectifs et constructifs.

J'espère ne pas devoir vous préciser que vos avis resteront anonymes si vous le souhaitez et que je tiendrai compte de chacun d'entre eux pour présenter une synthèse lors de notre prochain débat sur ce sujet.

Vous trouverez, en fin de BO, le calendrier COMPLET des catégories JEUNES en ce comprise la nouvelle LIGUE JEUNES, qui n'a, malheureusement, pas rencontré beaucoup de succès mais qui a le mérite d'aider au moins 2 clubs à créer une première structure jeunes qui, nous l'espérons, pourra se développer dès la prochaine saison.

Le prochain numéro est prévu le 3 novembre 09

Bonne Lecture

Dany

SECRETARIAT

PV du CA du 1^{er} septembre 09

Présents : P. Achten, C. Bolkaerts, H. Broun, J. Ruyffelaert, F. Remacle, D. Bourguignon, JC Debatty, JC Baccus, T. Khuc, J. Henrard, P. Decraene, C. Lemoine

Invité : Th. Malherbe pour le bilan Beach

1. Suivi :

Beach St Lambert : Nous avons rencontré Mr et Mme Poncelet (société Blue banana).

Nous leur avons fait part des raisons pour lesquelles nous avons commencé, continué et arrêté cette manifestation.

Ils nous ont expliqué que la manifestation serait scindée en 2 parties : une plus sportive et l'autre plus culturelle. Le comité provincial ne sera en rien sollicité à la participation de ces manifestations sauf l'organisation de la compétition. Nous serons très attentif au suivi de ce dossier et nous pourrions toujours changer notre fusil d'épaule si nous constatons des choses incompatibles avec notre vision.

Collaboration avec le RVV : la réunion a lieu mardi prochain, Jacques aura une discussion franche avec les représentants RVV

Réunion intercellule : rien de fait pour l'instant les responsables doivent définir une date.

Réunion des arbitres : une pré-réunion a eu lieu mardi dernier pour définir les points à aborder avec les différents intervenants. Thien a envoyé un nouveau PPT avec des diapos supplémentaires. Jean Claude Baccus fait part d'un problème à résoudre : le contrôle des fiches médicales. Les fiches bleues ne seront plus acceptées. Après discussion, le CA décide de ne pas laisser jouer si la fiche médicale n'est pas enregistrée. Une sanction sera appliquée à l'arbitre qui aurait éventuellement laissé jouer ces personnes.

Commissions Judiciaires : Claude rappelle les noms. Les trois commissions sont approuvées sous réserve de vérification des affiliations des membres. Claude enverra le fichier à Dany pour parution au BO.

2. Tour des cellules :

a) Compétition : P. Decraene a pris contact avec Yves Yans concernant son affiliation mais n'a pas obtenu de réponse.

JC. Debatty rappelle que les arbitres ne sont plus que 79. Des matchs devront se dérouler sans arbitre désigné. La composition de la cellule reste la même.

Un mail a été envoyé au club ce jour pour rappeler les listes de force.

J. Henrard : Signale un problème du règlement provincial (jeunes) qui est publié sur le site. Il n'est pas adapté et incomplet. JC Baccus a publié en toute bonne foi, le règlement fourni par un membre de la cellule sans l'aval du responsable de cellule.

P. Achten demande à chaque responsable de cellule de vérifier la validité des informations diffusées .

F. Remacle rappelle que le règlement de la compétition doit être publié beaucoup plus tôt pour éviter des réclamations.

b) Formation :

Session « initiateur » au Sart Tilman : 15 inscrits avec plus de dames que d'hommes.

Une candidature pour la rédaction du coin de l'entraîneur : P. Halleux , J ; Henrard rencontrera l'intéressé. A suivre.

La sélection fille a participé au tournoi de Thimister, elles a terminé 4^{ème} .

JC Debatty demande que tous les matches de la sélection aient lieu car 1 forfait peut fausser le championnat. La collaboration avec le RVV devrait améliorer la situation.

T. Khuc signale que les promotions des arbitres sont faites et seront présentées lundi.

IL demande à C. Lemoine de vérifier les dates disponibles pour les cours d'arbitrage fin octobre début novembre.

c) Communication :

JC Baccus demande aux responsables de se servir de la « New letter » pour communiquer certaine info

3 Divers:

Prochain BO : 15/09, 6/10, 27/10

CA : 6/10,10/11,1/12

Le calendrier des jeunes n'est pas dans le calendrier officiel

J. Henrard fera la remarque à Michel Loppe

Thierry Malherbe : Présente le bilan du beach. Dans l'ensemble très content du championnat provincial, Il regrette les absences non prévenues dans certaines manches .Suite à la défection de Y. Moisse Il dénonce également le manque de coordination avec le niveau AIF

Philippe Achten
Président

Claude Lemoine
Secrétaire

Composition des Cellules :

Cellule Formation 2009-2010

Président :	HENRARD Jacques
Vice Président :	KHUCH Tien
Visionnement des Arbitres :	KRICKEL Patrick
Chargé des Cours d'arbitrage :	KRIESCHER Claude
Délégué des arbitres :	DEVOS Patrick
Secrétariat- Gestion REL :	LAPIERRE Robert
Rédacteur « Coin de l'entraîneur » :	vacant
Rédaction « Cahier de l'entraîneur de mini volley » :	DEVOS Francis
Gestionnaire du site « Volley Tech » :	MERCIER Luc
Réalisation Vidéo- DVD :	MERCIER Luc COLLIN Marc
Entraîneurs Provinciaux :	FRAIKIN Laurence (F96/97) LEJEUNE Yves (F94/95) HALLEUX Philippe (G95/96)
Poste vacant :	entraîneur G97/98 - F98/99

Cellule Communication 2009-2010

Présidente :	BOURGUIGNON Dany : BO
Vice-président :	BACCUS Jean-Claude : site et news letter

Cellule Compétition 2009-2010

Président :	Jean-Claude DEBATTY (Seraing)	Calendriers Collation des résultats et transmission à la presse Désignation et déconvocation des arbitres Classements Coupe M. Bodart
Vice-président :	Patrick DECRAENE (Wanzois)	Caisse de compensation arbitrage Tenue d'arbitre Homologation des salles
Membres :	Thierry MALHERBE (Soumagne)	Loisirs Affiliations Feuilles de match et corrections Changements Loisirs Coupe des clubs Loisirs Beach
	Michel LOPPE (Spa)	Jeunes Calendriers Feuilles de match et corrections Changements jeunes Classements
	Robert LAPIERRE (Soumagne)	Changements championnat provincial Listes de force championnat provincial Correction des feuilles de matches Amendes
	Thierry GUILLAUME (Soumagne)	Représentant de la Cellule à la CPD

Avis du Secrétaire

Le secrétaire provincial, Mr Claude LEMOINE, rappelle que les commandes d'imprimés pour les compétitions provinciales et AIF sont à commander chez lui et non pas à l'AIF.

Soit par mail : claudio.lemoine@skynet.be ou par Tél : 087/33 17 73 ou par courrier : rue Dupuis, 21 à 4801 Stembert

TRESORERIE

Rappel des n° de compte

732-0074209-55	Inscription championnat - Inscription coupe - Imprimés - Abonnement B.O.
732-0074210-56	Provision arbitrage
776-5928851-17	Provision amendes - Amendes championnat & administratives publiées au B.O.
732-0074211-57	Loisirs

Compte amendes

C'est le trésorier-adjoint Monsieur Emile GROVEN Voie des Botresses, 15 à 4432 ALLEUR qui est responsable du compte amendes
Tél : 04/263.76.92

Communication du Trésorier adjoint.

Veillez m'excuser pour ce retard de parution de la liste des provisions amendes et cela pour raison de santé.

Vu que les listes d'amendes sont toutes rédigées de la même manière je vous demande de renseigner lors de vos paiements les numéros se trouvant dans la 3^{ème} colonne ; pour les jeunes n'oubliez pas de mettre J et les numéros.

Si ces renseignements ne sont pas donnés correctement, l'article 6040 point 8 du règlement vous sera appliqué dans une liste d'amendes sous la dénomination « T R... » et ce pour chaque versement erroné ou versement sur un mauvais compte.

Il vous est toujours possible de verser une somme en provision, voir article 1185 point 3 du règlement ainsi que l'article 1190, 2^{ème} phrase.

N'oubliez pas que si les amendes ne sont pas payées dans les trente jours celles-ci sont doublées et le secrétaire reçoit un rappel avec un nouveau délai de trente jours, passé celui-ci toutes les équipes de votre club seront déclarées forfait jusqu'à la date du paiement.

Un grand merci et bonne saison. A bientôt.

GROVEN Emile
Voie des Botresses, 15
4432 ALLEUR
Tél : 04/263 76 92

Liste des Provisions d'amendes

N° Mat	Nom Club		Versement	Débit	Versement	Débit	CREDIT
			FE . 1				
199	ATH. VERVIERS	15,46	0	0	0	0	15,46
232	SART TILMAN	5,76	0	0	0	0	5,76
290	GRIVEGNEE	0	0	0	0	0	0
573	EMBOURG	17,11	0	0	0	0	17,11
637	SPORTA EUPEN	107,85	0	0	0	0	107,85
670	RENAISSANCE	86,72	0	0	0	0	86,72
704	FLEMALLE	20,8	0	0	0	0	20,8
831	SPA	42,97	0	0	0	0	42,97
836	ATH.WELKENRAEDT	35,61	0	0	0	0	35,61
881	ROCOURT	16,31	0	0	0	0	16,31
973	HERMALLE	5,16	0	0	0	0	5,16
1044	LONCIN	8,12	0	0	0	0	8,12
1069	VC MALMEDY	3,38	0	0	0	0	3,38
1089	SAINT VITH	85,07	0	0	0	0	85,07
1224	LOMMERSWEILLER	45,93	0	0	0	0	45,93
1264	ORP	2	0	0	0	0	2
1296	CALAMINIA II	30,61	0	0	0	0	30,61
1317	FRANCHIMONT	56,08	0	0	0	0	56,08

1319	MARCHIN	52	0	0	0	0	52
1348	TIHANGE	95,19	0	0	0	0	95,19
1505	RAEREN	617,6	0	0	0	0	617,6
1557	MORTROUX	-26,12	0	0	0	0	-26,12
1577	ESNEUX V B	35,55	0	0	0	0	35,55
1643	THIMISTER	100,98	0	0	0	0	100,98
1751	DISON	17,6	0	0	0	0	17,6
1756	BAELEN	170,53	0	0	0	0	170,53
1789	SOUMAGNE	22	0	0	0	0	22
2025	JUPRELLE	218,64	0	0	0	0	218,64
2066	SERAING	59,2	0	0	0	0	59,2
2069	DALHEM	94,44	0	0	0	0	94,44
5005	HANNUT	23,28	0	0	0	0	23,28
5014	STAVELOT	13,69	0	0	0	0	13,69
5035	ST LOUIS WAREMME	10,18	0	0	0	0	10,18
5049	ST JO WELKENRAEDT	35,52	0	0	0	0	35,52
5056	AUBEL	88,91	0	0	0	0	88,91
5079	POLONIA FLERON	0	0	0	0	0	0
5084	WISE	0	0	0	0	0	0
5086	GRAND RECHAIN	12,56	0	0	0	0	12,56
5087	NEUPRE	14,26	0	0	0	0	14,26
5088	AYWAILLE	21,3	0	0	0	0	21,3
5103	OREYE V C	165,62	0	0	0	0	165,62
5116	VOLLAMAC	113,07	0	0	0	0	113,07
5132	REMOUCHAMPS	11,64	0	0	0	0	11,64
5134	WAREMME V B C	326,52	0	0	0	0	326,52
5170	V B ANS	38,07	0	0	0	0	38,07
5181	VBC LIMBOURG	59,15	0	0	0	0	59,15
5187	ST JO HERVE	40,4	0	0	0	0	40,4
5191	WANZOIS	16	0	0	0	0	16
5196	ATH VERDI	0	0	0	0	0	0

Compensation Coupe Bodart

Coupe Bodart 2009 -2010

Premier Tour

Hommes 14,98 euros
Dames 16,93 euros

199	Ath Verviers	31,91 €	1756	Baelen	16,93 €
232	Sart Tilman	16,93 €	2025	Juprelle	33,86 €
290	Grivegnée	37,44 € Ft	2066	Seraing VBC	16,93 €
573	Embours	16,93 €	2069	Dalhem	59,83 € Ft
637	Sporta EK	33,86 €	5005	Hannut	14,98 €
704	Flémalle	16,93 €	5014	Stavelot	16,93 €
836	AR Welkenraedt	16,93 €	5049	St Jo Welkenraedt	31,91 €
881	Rocourt	14,98 €	5053	St Louis Waremmé	16,93 €
1044	Loncin	31,91 €	5087	Neupré	77,26 € Ft
1089	Saint Vith	16,93 €	5103	Oreye	16,93 €
1348	Tihange	14,98 €	5116	Vollamac	39,78 € Ft
1505	Raeren	32,52 € Ft	5170	Ans	46,20 € Ft
1643	Thimister	16,93 €	1751	Dison	33,86 €

A payer sur le compte 732-0074210-56 pour le 15 novembre 09 au plus tard

CELLULE COMPETITION

RESULTATS

Week-End des 19-20 Septembre 2009

Provinciale 1 Messieurs.

	lère	Rés.
1006	Baelen 1 - Spa 1	0 - 3 0 - 3
1002	Seraing 1 - Dison 1	0 - 3 0 - 3
1003	Grivegnée 1 - Waremme 3	2 - 3 2 - 1
1005	Flémalle 1 - Marchin 2	3 - 2 2 - 1
1001	Lommersweiler 1 - Esneux 1	3 - Ft 3 - Ft
1004	Renaissance 1 - Aubel 1	0 - 3 3 - 0

Provinciale 2A Messieurs.

	lère	Rés.
2001	Spa 2 - Sporta EK 1	0 - 3 0 - 3
2004	Limbourg 1 - Stavelot 1	0 - 3 1 - 2
2005	A Welkenraedt 1 - Soumagne 2	0 - 3 1 - 2
2003	Lommersweiler 2 - St Jo Herve 1	0 - 3 1 - 2
2006	Dison 2 - Fléron 1	3 - 0 3 - 0

Provinciale 2B Messieurs.

	lère	Rés.
2201	Remouchamps 1 - Mortroux 3	1 - 3 3 - 0
2203	Tihange Huy 1 - Esneux 2	3 - Ft 3 - Ft
2204	Embourg-Tilff 2 - Sart Tilman 1	0 - 3 2 - 1
2206	Embourg-Tilff 3 - Sart Tilman 2	3 - 1 1 - 2
2202	Visé 1 - EV Wanzois 1	3 - 0 1 - 2
2205	Aywaille 1 - Hannut 1	3 - 2 2 - 1

Provinciale 3A Messieurs.

	lère	Rés.
3002	A Verviers 1 - St Jo Welkenraedt 2	3 - 1 2 - 1
3003	Calaminia 2 - Rocourt 1	3 - 0 1 - 2
3005	Loncin 2 - Soumagne 3	3 - 0 2 - 1
3006	Gd Rechain 1 - Malmedy 1	3 - 0 3 - 0
3001	Spa 3 - Mortroux 4	3 - 0 1 - 2

Provinciale 3B Messieurs.

	lère	Rés.
3153	Tihange Huy 2 - Loncin 1	1 - 3 0 - 3
3207	Neupré 1 - Flémalle 2	3 - 0 1 - 2
3202	Esneux 3 - Embourg-Tilff 4	3 - 2 1 - 2
3154	Grivegnée 2 - Remouchamps 2	0 - 3 0 - 3
3209	Hannut 2 - Hannut 3	3 - Ft 3 - Ft
3199	Seraing 2 - Seraing 3	0 - 3 2 - 1

Provinciale 1 Dames.

	lère	Rés.
1506	Vollamac 1 - Remouchamps 1	0 - 3 1 - 2
1502	Seraing 1 - Franch Theux 2	3 - 0 3 - 0
1503	Thimister 3 - Oreye 2	3 - 0 2 - 1
1505	A Welkenraedt 1 - Soumagne 2	0 - 3 0 - 3
1501	Embourg 1 - Gd Rechain 1	3 - 2 2 - 1
1504	Limbourg 1 - Ans 1	2 - 3 0 - 3

Provinciale 2A Dames.

	lère	Rés.
2502	Gd Rechain 2 - St Jo Welkenraedt 1	0 - 3 2 - 1
2569	A Verviers 1 - Soumagne 3	0 - 3 1 - 2
2570	Aubel 3 - Dison 1	3 - 0 3 - 0
2505	A Welkenraedt 2 - Thimister 4	3 - 0 1 - 2
2506	Sporta EK 3 - Spa 2	3 - 1 3 - 0
2501	Spa 3 - Baelen 1	3 - 0 3 - 0

Provinciale 2B Dames.

	lère	Rés.
2702	Spa 4 - Loncin 3	1 - 3 2 - 1
2706	Dalhem 1 - Sart Tilman 1	3 - 0 3 - 0
2701	Loncin 2 - Esneux 2	3 - Ft 3 - Ft
2745	Grivegnée 2 - St-Louis 1	3 - 0 0 - 3
2748	Neupré 2 - Neupré 1	1 - 3 0 - 3
2705	Flémalle 2 - Tihange Huy 1	3 - 1 2 - 1

Provinciale 3A Dames.

	lère	Rés.
3501	Raeren 1 - Sporta EK 4	3 - 0 3 - 0
3559	Malmedy 3 - Malmedy 2	3 - 0 3 - 0
3569	Aubel 4 - Baelen 2	2 - 3 1 - 2
3557	A Welkenraedt 3 - Spa 5	3 - 0 0 - 3
3504	Franch. Theux 3 - Stavelot 1	1 - 3 0 - 3

Provinciale 3B Dames.

	lère	Rés.
3654	Loncin 4 - Esneux 3	3 - Ft 3 - Ft
3653	St-Louis 3 - Juprelle 1	3 - 2 0 - 3
3656	Dalhem 2 - Thimister 5	0 - 3 0 - 3
3651	Embourg Tilff 2 - Gd Rechain 3	3 - 0 3 - 0
3652	Ans 2 - Dison 2	3 - 1 2 - 1

Provinciale 2B Dames.

	lère	Rés.

Provinciale 3C Dames.

	lère	Rés.
3806	Neupré 4 - Hannut 1	3 - 2 0 - 3
3801	Loncin 5 - Vollamac 2	0 - 3 0 - 3
3803	St-Louis 2 - Neupré 3	3 - Ft 3 - Ft
3802	Seraing 2 - Embourg-Tilff 3	3 - 0 2 - 1
3805	Oreye 3 - Marchin 1	3 - 0 3 - 0
3804	Renaissance 1 - Ans 3	0 - 3 0 - 3

Provinciale 4A Dames.

	lère	Rés.
4506	Sporta EK 5 - Malmedy 4	0 - 3 0 - 3
4569	Aubel 5 - Calaminia 1	3 - 0 3 - 0
4504	Franc Theux 4 - Stavelot 2	0 - 3 0 - 3
4567	A Verviers 2 - A Verdi 1	0 - 3 1 - 2

Provinciale 4B Dames.

	lère	Rés.
4706	Dalhem 3 - Verviers Ath	3 - 0 2 - 1
4705	Neupré 5 - Soumagne 5	Ft - 3 Ft - 3 .
4702	Seraing 3 - Grivegnée 4	3 - Ft 3 - Ft

Provinciale 4C Dames.

	lère	Rés.
4856	Vollamac 3 - Hannut 2	0 - 3 0 - 3
4953	Renaissance 3 - Soumagne 4	0 - 3 0 - 3
4852	Remouchamps 2 - Grivegnée 5	3 - 0 1 - 2

Week-End des 26-27 Septembre 2009

Provinciale 1 Messieurs.

	lère	Rés.
1007	Dison 1 - Lommersweiler 1	3 - 0 2 - 1
1011	Spa 1 - Flémalle 1	3 - 0 2 - 1
1009	Aubel 1 - Grivegnée 1	3 - 0 1 - 2
1008	Esneux 1 - Seraing 1	3 - 1 1 - 2
1010	Waremme 3 - Renaissance 1	3 - 0 3 - 0

Provinciale 2A Messieurs.

	lère	Rés.
2007	St Jo Welkenraedt 1 - Spa 2	3 - 0 2 - 1
2012	Soumagne 2 - Dison 2	0 - 3 2 - 1
2010	St Jo Herve 1 - Limbourg 1	3 - 0 1 - 2
2011	Fléron 1 - A Welkenraedt 1	0 - 3 1 - 2
2074	St-Vith 1 - Sporta EK 1	0 - 3 2 - 1
2009	Stavelot 1 - Lommersweiler 2	2 - 3 2 - 1

Provinciale 2B Messieurs.

	lère	Rés.
2250	Embourg-Tilff 2 - Embourg-Tilff 3	3 - 0 3 - 0
2251	Tihange Huy 1 - Aywaille 1	1 - 3 0 - 3
2253	Sart Tilman 1 - Sart Tilman 2	3 - 0 1 - 2
2254	Esneux 2 - Hannut 1	1 - 3 0 - 3
2208	Mortroux 3 - Visé 1	3 - 1 2 - 1

Provinciale 3A Messieurs.

	lère	Rés.
3007	St Jo Welkenraedt 2 - Spa 3	1 - 3 0 - 3
3011	Malmedy 1 - Loncin 2	0 - 3 0 - 3
3075	Calaminia 2 - Aubel 2	1 - 3 1 - 2
3008	Mortroux 4 - A Verviers 1	3 - 1 3 - 0
3012	Soumagne 3 - Gd Rechain 1	0 - 3 0 - 3

Provinciale 3B Messieurs.

	lère	Rés.
3157	Embourg-Tilff 4 - Seraing 2	0 - 3 0 - 3
3160	Loncin 1 - Grivegnée 2	3 - 0 3 - 0
3161	Hannut 3 - Neupré 1	0 - 3 0 - 3
3162	Hannut 2 - Flémalle 2	0 - 3 1 - 2
3159	Remouchamps 2 - Tihange Huy 2	3 - 0 3 - 0
3158	Esneux 3 - Seraing 3	0 - 3 1 - 2

Provinciale 1 Dames.

	lère	Rés.
1511	Remouchamps 1 - A Welkenraedt 1	3 - 0 3 - 0
1510	Oreye 2 - Limbourg 1	3 - 0 1 - 2
1507	Franch Theux 2 - Embourg 1	3 - 2 0 - 3
1508	Gd Rechain 1 - Seraing 1	1 - 3 0 - 3
1512	Soumagne 2 - Vollamac 1	3 - 2 3 - 0

Provinciale 2A Dames.

	lère	Rés.
2508	Baelen 1 - Gd Rechain 2	3 - 0 2 - 1
2510	A Verviers 1 - Dison 1	3 - 0 3 - 0
2509	Aubel 3 - Soumagne 3	2 - 3 3 - 0
2507	St Jo Welkenraedt 1 - Spa 3	3 - 0 3 - 0
2577	A Welkenraedt 2 - Spa 2	3 - 1 2 - 1

Provinciale 1 Dames.

	lère	Rés.
1518	Vollamac 1 - Franch Theux 2	3 - 1 1 - 2
1515	Thimister 3 - Soumagne 2	3 - 1 2 - 1
1517	A Welkenraedt 1 - Gd Rechain 1	0 - 3 2 - 1

2710	Neupré 1 - Grivegnée 2	3 - 0	3 - 0
2712	Tihange Huy 1 - Dalhem 1	1 - 3	0 - 3
2707	Loncin 3 - Loncin 2	3 - 1	1 - 2
2711	Sart Tilman 1 - Flémalle 2	3 - 0	2 - 1
2709	Neupré 2 - St-Louis 1	3 - 2	0 - 3
2708	Esneux 2 - Spa 4	0 - 3	0 - 3

<u>Provinciale 3A Dames.</u>		<u>lère</u>	<u>Rés.</u>
3507	St Jo Welkenraedt 2 - Raeren 1	1 - 3	0 - 3
3512	Malmédy 3 - Spa 5	3 - 0	3 - 0
3574	St Vith 1 - Sporta EK 4	3 - 1	3 - 0
3511	Malmédy 2 - A Welkenraedt 3	3 - 1	3 - 0

<u>Provinciale 3B Dames.</u>		<u>lère</u>	<u>Rés.</u>
3657	Dison 2 - Embourg Tilff 2	0 - 3	3 - 0
3662	Grivegnée 3 - Dalhem 2	3 - 0	3 - 0
3658	Gd Rechain 3 - Ans 2	1 - 3	1 - 2
3660	Juprelle 1 - Loncin 4	0 - 3	1 - 2
3661	Thimister 5 - Hermalle 2	3 - 0	2 - 1

<u>Provinciale 3C Dames.</u>		<u>lère</u>	<u>Rés.</u>
3874	Seraing 2 - Vollamac 2	2 - 3	1 - 2
3809	Ans 3 - St-Louis 2	3 - 0	3 - 0
3811	Hannut 1 - Oreye 3	3 - 0	1 - 2
3810	Neupré 3 - Renaissance 1	1 - 3	1 - 2
3807	Embourg-Tilff 3 - Loncin 5	1 - 3	0 - 3

<u>Provinciale 4A Dames.</u>		<u>lère</u>	<u>Rés.</u>
4509	Stavelot 2 - Calaminia 1	3 - 1	2 - 1
4574	St Vith 2 - A Verviers 2	1 - 3	2 - 1
4510	Aubel 5 - Franc Theux 4	3 - 0	3 - 0
4597	A Verdi 1 - Malmédy 4	3 - 2	0 - 3

<u>Provinciale 4B Dames.</u>		<u>lère</u>	<u>Rés.</u>
4711	Verviers Ath - Neupré 5	0 - 3	1 - 2
4708	Flémalle 3 - Seraing 3	3 - 0	0 - 3
4710	Juprelle 2 - Renaissance 2	0 - 3	3 - 0
4712	Soumagne 5 - Dalhem 3	3 - 0	3 - 0

<u>Provinciale 4C Dames.</u>		<u>lère</u>	<u>Rés.</u>
4942	Hannut 2 - Remouchamps 2	0 - 3	0 - 3
4862	Tihange Huy 2 - Vollamac 3	3 - 0	3 - 0

Week-End des 03-04 Octobre 2009

<u>Provinciale 1 Messieurs.</u>			
1014	Seraing 1 - Aubel 1	2 - 3	2 - 1
1081	Marchin 2 - Grivegnée 1	0 - 3	3 - 0
1013	Lommersweiler 1 - Waremme 3	2 - 3	2 - 1
1016	Renaissance 1 - Spa 1	2 - 3	0 - 3
1017	Flémalle 1 - Esneux 1	3 - 1	2 - 1

<u>Provinciale 2A Messieurs.</u>		<u>lère</u>	<u>Rés.</u>
2016	Limbourg 1 - Fléron 1	1 - 3	1 - 2
2015	Lommersweiler 2 - Soumagne 2	1 - 3	0 - 3
2014	St-Vith 1 - Stavelot 1	2 - 3	2 - 1
2017	A Welkenraedt 1 - Sporta EK 1	0 - 3	3 - 0
2018	Dison 2 - St Jo Welkenraedt 1	1 - 3	3 - 0

<u>Provinciale 2B Messieurs.</u>		<u>lère</u>	<u>Rés.</u>
2213	Remouchamps 1 - Esneux 2	3 - 1	3 - 0
2215	Tihange Huy 1 - Hannut 1	1 - 3	0 - 3
2216	Embourg-Tilff 2 - Sart Tilman 2	3 - 0	3 - 0
2218	Embourg-Tilff 3 - EV Wanzois 1	1 - 3	1 - 2
2214	Visé 1 - Sart Tilman 1	0 - 3	2 - 1
2217	Aywaille 1 - Mortroux 3	3 - 0	3 - 0

<u>Provinciale 3A Messieurs.</u>		<u>lère</u>	<u>Rés.</u>
3014	A Verviers 1 - Aubel 2	0 - 3	0 - 3
3015	Calaminia 2 - Soumagne 3	3 - 1	3 - 0
3018	Gd Rechain 1 - St Jo Welkenraedt 2	3 - 0	3 - 0
3013	Spa 3 - Rocourt 1	3 - 0	0 - 3

<u>Provinciale 3B Messieurs.</u>		<u>lère</u>	<u>Rés.</u>
3165	Tihange Huy 2 - Hannut 2	0 - 3	0 - 3
3168	Flémalle 2 - Embourg-Tilff 4	3 - 0	3 - 0
3164	Seraing 3 - Remouchamps 2	0 - 3	3 - 0
3167	Neupré 1 - Esneux 3	3 - 0	3 - 0
3163	Seraing 2 - Loncin 1	0 - 3	0 - 3

CLASSEMENTS OFFICIELS AU 10/10/09

Provinciale 1 Messieurs.

<i>Principal</i>	MJ	G3	G2	P1	P0	FF	SG	SP	Pts
1. Aubel 1	3	2	1	0	0	0	9	2	8
. Spa 1	3	2	1	0	0	0	9	2	8
3. Waremme 3	3	1	2	0	0	0	9	4	7
4. Dison 1	2	2	0	0	0	0	6	0	6
5. Flémalle 1	3	1	1	0	1	0	6	6	5
6. Grivegnée 1	4	1	0	2	1	0	7	9	5
7. Lommersweiler 1	3	1	0	1	1	0	5	6	4
8. Renaissance 1	4	0	1	1	2	0	5	11	3
9. Esneux 1	3	1	0	0	1	1	4	7	2
10. Marchin 2	2	0	0	1	1	0	2	6	1
. Seraing 1	3	0	0	1	2	0	3	9	1
12. Baelen 1	1	0	0	0	1	0	0	3	0

Provinciale 1 Messieurs.

<i>Réserve</i>	MJ	MG	MP	FF	SG	SP	Pts
1. Spa 1	3	3	0	0	8	1	8
2. Grivegnée 1	4	3	1	0	6	6	6
3. Lommersweiler 1	3	2	1	0	6	3	6
4. Dison 1	2	2	0	0	5	1	5
5. Flémalle 1	3	2	1	0	5	4	5
6. Waremme 3	3	1	2	0	5	4	5
7. Seraing 1	3	2	1	0	4	5	4
8. Marchin 2	2	1	1	0	4	2	4
9. Renaissance 1	4	1	3	0	4	8	4
10. Aubel 1	3	0	3	0	2	7	2
. Esneux 1	3	0	2	1	2	7	2
12. Baelen 1	1	0	1	0	0	3	0

Provinciale 2A Messieurs.

<i>Principal</i>	MJ	G3	G2	P1	P0	FF	SG	SP	Pts
1. Sporta EK 1	3	3	0	0	0	0	9	0	9
2. St Jo Welkenraedt 1	3	3	0	0	0	0	9	1	9
3. St Jo Herve 1	2	2	0	0	0	0	6	0	6
4. Dison 2	3	2	0	0	1	0	7	3	6
5. Stavelot 1	3	1	1	1	0	0	8	5	6
6. Soumagne 2	3	2	0	0	1	0	6	4	6
7. Fléron 1	4	2	0	0	2	0	6	8	6
8. A Welkenraedt 1	3	1	0	0	2	0	3	6	3
9. Lommersweiler 2	3	0	1	0	2	0	4	8	2
10. St-Vith 1	3	0	0	1	2	0	2	9	1
11. Limbourg 1	3	0	0	0	3	0	1	9	0
. Spa 2	3	0	0	0	3	0	1	9	0

Provinciale 2A Messieurs.

<i>Réserve</i>	MJ	MG	MP	FF	SG	SP	Pts
1. Soumagne 2	3	3	0	0	7	2	7
2. Dison 2	3	2	1	0	7	2	7
3. A Welkenraedt 1	3	2	1	0	6	3	6
4. St-Vith 1	3	2	1	0	5	4	5
. Stavelot 1	3	2	1	0	5	4	5
6. Fléron 1	4	2	2	0	5	7	5
7. St Jo Welkenraedt 1	3	2	1	0	4	5	4
8. Limbourg 1	3	1	2	0	4	5	4
. Sporta EK 1	3	1	2	0	4	5	4
10. St Jo Herve 1	2	1	1	0	3	3	3
11. Lommersweiler 2	3	0	3	0	2	7	2
. Spa 2	3	0	3	0	2	7	2

Provinciale 2B Messieurs.

<i>Principal</i>	MJ	G3	G2	P1	P0	FF	SG	SP	Pts
1. Sart Tilman 1	3	3	0	0	0	0	9	0	9
2. Aywaille 1	3	2	1	0	0	0	9	3	8
3. Hannut 1	3	2	0	1	0	0	8	5	7
4. Embourg-Tilff 2	3	2	0	0	1	0	6	3	6
5. Remouchamps 1	3	2	0	0	1	0	7	4	6
6. Mortroux 3	3	2	0	0	1	0	6	5	6
7. Visé 1	4	2	0	0	2	0	7	6	6
8. Embourg-Tilff 3	3	1	0	0	2	0	4	7	3
9. Tihange Huy 1	4	1	0	0	3	0	5	9	3
10. EV Wanzois 1	3	1	0	0	2	0	3	7	3
11. Sart Tilman 2	3	0	0	0	3	0	1	9	0
12. Esneux 2	3	0	0	0	2	1	2	9	-1

Provinciale 2B Messieurs.

<i>Réserve</i>	MJ	MG	MP	FF	SG	SP	Pts
1. Remouchamps 1	3	3	0	0	9	0	9
2. Aywaille 1	3	3	0	0	8	1	8
. Embourg-Tilff 2	3	3	0	0	8	1	8
4. Hannut 1	3	2	1	0	7	2	7
5. Visé 1	4	2	2	0	6	6	6
6. EV Wanzois 1	3	2	1	0	4	5	4
. Sart Tilman 2	3	2	1	0	4	5	4
8. Tihange Huy 1	4	1	3	0	4	8	4
9. Sart Tilman 1	3	0	3	0	3	6	3
10. Mortroux 3	3	1	2	0	2	7	2
11. Embourg-Tilff 3	3	0	3	0	2	7	2
12. Esneux 2	3	0	2	1	0	9	0

Provinciale 3A Messieurs.

<i>Principal</i>	MJ	G3	G2	P1	P0	FF	SG	SP	Pts
1. Gd Rechain 1	3	3	0	0	0	0	9	0	9
2. Spa 3	3	3	0	0	0	0	9	1	9
3. Loncin 2	2	2	0	0	0	0	6	0	6
4. Aubel 2	2	2	0	0	0	0	6	1	6
5. Calaminia 2	3	2	0	0	1	0	7	4	6
6. Mortroux 4	2	1	0	0	1	0	3	4	3
7. A Verviers 1	3	1	0	0	2	0	4	7	3
8. St Jo Welkenraedt 2	3	0	0	0	3	0	2	9	0
9. Soumagne 3	3	0	0	0	3	0	1	9	0
10. Malmedy 1	2	0	0	0	2	0	0	6	0
. Rocourt 1	2	0	0	0	2	0	0	6	0

Provinciale 3A Messieurs.

<i>Réserve</i>	MJ	MG	MP	FF	SG	SP	Pts
1. Gd Rechain 1	3	3	0	0	9	0	9
2. Aubel 2	2	2	0	0	5	1	5
. Loncin 2	2	2	0	0	5	1	5
. Mortroux 4	2	2	0	0	5	1	5
. Rocourt 1	2	2	0	0	5	1	5
6. Calaminia 2	3	1	2	0	5	4	5
7. Spa 3	3	1	2	0	4	5	4
8. A Verviers 1	3	1	2	0	2	7	2
9. Soumagne 3	3	0	3	0	1	8	1
. St Jo Welkenraedt 2	3	0	3	0	1	8	1
11. Malmedy 1	2	0	2	0	0	6	0

Provinciale 3B Messieurs.

<i>Principal</i>	MJ	G3	G2	P1	P0	FF	SG	SP	Pts
1. Neupré 1	3	3	0	0	0	0	9	0	9
. Remouchamps 2	3	3	0	0	0	0	9	0	9
3. Loncin 1	3	3	0	0	0	0	9	1	9
4. Flémalle 2	3	2	0	0	1	0	6	3	6
. Hannut 2	3	2	0	0	1	0	6	3	6
. Seraing 3	3	2	0	0	1	0	6	3	6
7. Seraing 2	3	1	0	0	2	0	3	6	3
8. Esneux 3	3	0	1	0	2	0	3	8	2
9. Embourg-Tilff 4	3	0	0	1	2	0	2	9	1
10. Tihange Huy 2	3	0	0	0	3	0	1	9	0
11. Grivegnée 2	2	0	0	0	2	0	0	6	0
12. Hannut 3	2	0	0	0	1	1	0	6	-1

Provinciale 3B Messieurs.

<i>Réserve</i>	MJ	MG	MP	FF	SG	SP	Pts
1. Loncin 1	3	3	0	0	9	0	9
2. Flémalle 2	3	3	0	0	7	2	7
3. Hannut 2	3	2	1	0	7	2	7
. Neupré 1	3	2	1	0	7	2	7
5. Remouchamps 2	3	2	1	0	6	3	6
. Seraing 3	3	2	1	0	6	3	6
7. Seraing 2	3	2	1	0	5	4	5
8. Embourg-Tilff 4	3	1	2	0	2	7	2
9. Esneux 3	3	0	3	0	2	7	2
10. Grivegnée 2	2	0	2	0	0	6	0
. Hannut 3	2	0	1	1	0	6	0
. Tihange Huy 2	3	0	3	0	0	9	0

Provinciale 1 Dames.

<i>Principal</i>	MJ	G3	G2	P1	P0	FF	SG	SP	Pts
1. Remouchamps 1	3	2	1	0	0	0	9	2	8
2. Seraing 1	2	2	0	0	0	0	6	1	6
. Thimister 3	2	2	0	0	0	0	6	1	6
4. Soumagne 2	3	1	1	0	1	0	7	5	5
5. Embourg 1	3	0	2	1	0	0	8	7	5
6. Gd Rechain 1	3	1	0	1	1	0	6	6	4
7. Oreye 2	3	1	0	1	1	0	5	6	4
8. Vollamac 1	3	1	0	1	1	0	5	7	4
9. Ans 1	1	0	1	0	0	0	3	2	2
10. Franch Theux 2	3	0	1	0	2	0	4	8	2
11. Limbourg 1	3	0	0	2	1	0	4	9	2
12. A Welkenraedt 1	3	0	0	0	3	0	0	9	0

Provinciale 1 Dames.

<i>Réserve</i>	MJ	MG	MP	FF	SG	SP	Pts
1. Embourg 1	3	3	0	0	7	2	7
2. Soumagne 2	3	2	1	0	7	2	7
3. Seraing 1	2	2	0	0	6	0	6
4. Remouchamps 1	3	2	1	0	6	3	6
5. Thimister 3	2	2	0	0	4	2	4
6. Limbourg 1	3	2	1	0	4	5	4
7. Ans 1	1	1	0	0	3	0	3
8. Oreye 2	3	0	3	0	3	6	3
9. A Welkenraedt 1	3	1	2	0	2	7	2
. Franch Theux 2	3	1	2	0	2	7	2
11. Gd Rechain 1	3	0	3	0	2	7	2
. Vollamac 1	3	0	3	0	2	7	2

Provinciale 2A Dames.

<i>Principal</i>	MJ	G3	G2	P1	P0	FF	SG	SP	Pts
1. St Jo Welkenraedt 1	3	3	0	0	0	0	9	0	9
2. A Welkenraedt 2	3	3	0	0	0	0	9	1	9
3. Spa 3	3	2	0	0	1	0	6	3	6
4. Soumagne 3	3	1	1	1	0	0	8	5	6
5. Thimister 4	3	1	1	0	1	0	6	5	5
6. Aubel 3	3	1	0	1	1	0	5	6	4
7. Spa 2	3	1	0	0	2	0	5	6	3
8. A Verviers 1	3	1	0	0	2	0	3	6	3
. Baelen 1	3	1	0	0	2	0	3	6	3
. Gd Rechain 2	3	1	0	0	2	0	3	6	3
11. Sporta EK 3	3	1	0	0	2	0	3	7	3
12. Dison 1	3	0	0	0	3	0	0	9	0

Provinciale 2A Dames.

<i>Réserve</i>	MJ	MG	MP	FF	SG	SP	Pts
1. St Jo Welkenraedt 1	3	2	1	0	7	2	7
2. Thimister 4	3	3	0	0	6	3	6
3. A Welkenraedt 2	3	2	1	0	6	3	6
. Aubel 3	3	2	1	0	6	3	6
. Gd Rechain 2	3	2	1	0	6	3	6
. Spa 3	3	2	1	0	6	3	6
7. A Verviers 1	3	1	2	0	4	5	4
. Spa 2	3	1	2	0	4	5	4
. Sporta EK 3	3	1	2	0	4	5	4
10. Soumagne 3	3	1	2	0	3	6	3
11. Baelen 1	3	1	2	0	2	7	2
12. Dison 1	3	0	3	0	0	9	0

Provinciale 2B Dames.

<i>Principal</i>	MJ	G3	G2	P1	P0	FF	SG	SP	Pts
1. Dalhem 1	3	3	0	0	0	0	9	1	9
2. Neupre 1	2	2	0	0	0	0	6	1	6
3. Spa 4	3	2	0	0	1	0	7	3	6
4. Sart Tilman 1	3	2	0	0	1	0	6	3	6
5. Flémalle 2	3	2	0	0	1	0	6	4	6
6. Loncin 3	3	2	0	0	1	0	6	5	6
7. Loncin 2	2	1	0	0	1	0	4	3	3
8. Tihange Huy 1	3	1	0	0	2	0	5	6	3
9. Grivegnée 2	3	1	0	0	2	0	3	6	3
10. Neupré 2	3	0	1	0	2	0	4	8	2
11. St-Louis 1	3	0	0	1	2	0	2	9	1
12. Sélection	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13. Esneux 2	3	0	0	0	2	1	0	9	-1

Provinciale 2B Dames.

<i>Réserve</i>	MJ	MG	MP	FF	SG	SP	Pts
1. St-Louis 1	3	3	0	0	9	0	9
2. Dalhem 1	3	3	0	0	8	1	8
. Spa 4	3	3	0	0	8	1	8
4. Neupre 1	2	2	0	0	6	0	6
5. Loncin 2	2	2	0	0	5	1	5
6. Flémalle 2	3	2	1	0	5	4	5
7. Grivegnée 2	3	1	2	0	3	6	3
8. Loncin 3	3	0	3	0	3	6	3
9. Sart Tilman 1	3	1	2	0	2	7	2
10. Esneux 2	3	0	2	1	1	8	1
. Tihange Huy 1	3	0	3	0	1	8	1
12. Neupré 2	3	0	3	0	0	9	0

Provinciale 3A Dames.

<i>Principal</i>	MJ	G3	G2	P1	P0	FF	SG	SP	Pts
1. Malmédy 3	3	3	0	0	0	0	9	0	9
2. Raeren 1	3	3	0	0	0	0	9	1	9
3. Stavelot 1	2	2	0	0	0	0	6	1	6
4. A Welkenraedt 3	3	2	0	0	1	0	7	4	6
5. St Jo Welkenraedt 2	2	1	0	0	1	0	4	3	3
6. Franch. Theux 3	2	1	0	0	1	0	4	4	3
7. St Vith 1	2	1	0	0	1	0	3	4	3
8. Malmédy 2	3	1	0	0	2	0	4	7	3
9. Baelen 2	2	0	1	0	1	0	3	5	2
10. Aubel 4	2	0	0	1	1	0	2	6	1
11. Sporta EK 4	3	0	0	0	3	0	2	9	0
12. Spa 5	3	0	0	0	3	0	0	9	0

Provinciale 3A Dames.

<i>Réserve</i>	MJ	MG	MP	FF	SG	SP	Pts
1. Malmédy 3	3	3	0	0	9	0	9
. Raeren 1	3	3	0	0	9	0	9
3. Stavelot 1	2	2	0	0	5	1	5
4. Malmédy 2	3	2	1	0	5	4	5
. Spa 5	3	2	1	0	5	4	5
6. St Vith 1	2	1	1	0	4	2	4
7. Sporta EK 4	3	1	2	0	3	6	3
8. Baelen 2	2	1	1	0	2	4	2
9. Aubel 4	2	0	2	0	1	5	1
. Franch. Theux 3	2	0	2	0	1	5	1
. St Jo Welkenraedt 2	2	0	2	0	1	5	1
12. A Welkenraedt 3	3	0	3	0	0	9	0

Provinciale 3B Dames.

<i>Principal</i>	MJ	G3	G2	P1	P0	FF	SG	SP	Pts
1. Embourg Tilff 2	3	3	0	0	0	0	9	0	9
2. Grivegnée 3	3	3	0	0	0	0	9	1	9
3. Loncin 4	2	2	0	0	0	0	6	0	6
. Thimister 5	2	2	0	0	0	0	6	0	6
5. Ans 2	2	2	0	0	0	0	6	2	6
6. St-Louis 3	3	1	1	0	1	0	6	5	5
7. Dalhem 2	3	1	0	0	2	0	3	7	3
8. Gd Rechain 3	3	0	1	0	2	0	4	8	2
9. Hermalle 2	3	0	0	1	2	0	3	9	1
10. Juprelle 1	3	0	0	1	2	0	2	9	1
11. Dison 2	3	0	0	0	3	0	2	9	0
12. Esneux 3	2	0	0	0	0	2	0	6	-2

Provinciale 3B Dames.

<i>Réserve</i>	MJ	MG	MP	FF	SG	SP	Pts
1. Grivegnée 3	3	3	0	0	8	1	8
2. Dison 2	3	2	1	0	6	3	6
. Embourg Tilff 2	3	2	1	0	6	3	6
4. Loncin 4	2	2	0	0	5	1	5
. Thimister 5	2	2	0	0	5	1	5
6. Hermalle 2	3	1	2	0	5	4	5
7. Ans 2	2	2	0	0	4	2	4
8. Juprelle 1	3	1	2	0	4	5	4
9. St-Louis 3	3	1	2	0	3	6	3
10. Dalhem 2	3	0	3	0	1	8	1
. Gd Rechain 3	3	0	3	0	1	8	1
12. Esneux 3	2	0	0	2	0	6	0

Provinciale 3C Dames.

<i>Principal</i>	MJ	G3	G2	P1	P0	FF	SG	SP	Pts
1. Ans 3	3	3	0	0	0	0	9	1	9
2. Vollandac 2	3	1	2	0	0	0	9	4	7
3. Hannut 1	3	2	0	1	0	0	8	3	7
4. St-Louis 2	3	2	0	0	1	0	6	3	6
5. Seraing 2	3	1	0	1	1	0	6	6	4
6. Oreye 3	3	1	0	1	1	0	5	6	4
7. Neupré 4	2	0	1	1	0	0	5	5	3
8. Loncin 5	2	1	0	0	1	0	3	4	3
9. Renaissance 1	3	1	0	0	2	0	3	7	3
10. Embourg-Tilff 3	3	0	1	0	2	0	4	8	2
11. Marchin 1	2	0	0	0	2	0	0	6	0
12. Neupré 3	2	0	0	0	1	1	1	6	-1

Provinciale 3C Dames.

<i>Réserve</i>	MJ	MG	MP	FF	SG	SP	Pts
1. Ans 3	3	3	0	0	9	0	9
2. Oreye 3	3	3	0	0	7	2	7
3. Hannut 1	3	2	1	0	6	3	6
. St-Louis 2	3	2	1	0	6	3	6
. Vollandac 2	3	2	1	0	6	3	6
6. Loncin 5	2	1	1	0	3	3	3
7. Embourg-Tilff 3	3	1	2	0	3	6	3
. Renaissance 1	3	1	2	0	3	6	3
. Seraing 2	3	1	2	0	3	6	3
10. Neupré 3	2	0	1	1	1	5	1
. Neupré 4	2	0	2	0	1	5	1
12. Marchin 1	2	0	2	0	0	6	0

Provinciale 4A Dames.

<i>Principal</i>	MJ	G3	G2	P1	P0	FF	SG	SP	Pts
1. Malmédy 4	4	3	0	1	0	0	11	3	10
2. Aubel 5	3	3	0	0	0	0	9	0	9
3. Stavelot 2	3	2	1	0	0	0	9	3	8
4. A Verdi 1	3	1	1	0	1	0	6	5	5
5. A Verviers 2	2	1	0	0	1	0	3	4	3
6. Calaminia 1	3	1	0	0	2	0	4	6	3
7. St Vith 2	3	0	0	1	1	1	3	9	0
8. Franc Theux 4	3	0	0	0	3	0	0	9	0
. Sporta EK 5	2	0	0	0	2	0	0	6	0

Provinciale 4A Dames.

<i>Réserve</i>	MJ	MG	MP	FF	SG	SP	Pts
1. Malmédy 4	4	4	0	0	12	0	12
2. Aubel 5	3	3	0	0	8	1	8
3. Stavelot 2	3	3	0	0	7	2	7
4. A Verdi 1	3	1	2	0	3	6	3
. St Vith 2	3	1	1	1	3	6	3
6. Sporta EK 5	2	1	1	0	2	4	2
7. A Verviers 2	2	0	2	0	2	4	2
8. Calaminia 1	3	0	3	0	2	7	2
9. Franc Theux 4	3	0	3	0	0	9	0

Provinciale 4B Dames.

<i>Principal</i>	MJ	G3	G2	P1	P0	FF	SG	SP	Pts
1. Renaissance 2	3	3	0	0	0	0	9	0	9
. Soumagne 5	3	3	0	0	0	0	9	0	9
3. Flémalle 3	2	2	0	0	0	0	6	1	6
4. Dalhem 3	3	2	0	0	1	0	6	4	6
5. Seraing 3	3	1	0	0	2	0	3	6	3
6. Neupré 5	3	1	0	0	1	1	4	6	2
7. Juprelle 2	1	0	0	0	1	0	0	3	0
. Verviers Ath	3	0	0	0	3	0	0	9	0
9. Grivegnée 4	3	0	0	0	2	1	1	9	-1

Provinciale 4B Dames.

<i>Réserve</i>	MJ	MG	MP	FF	SG	SP	Pts
1. Soumagne 5	3	3	0	0	9	0	9
2. Grivegnée 4	3	2	0	1	6	3	6
. Seraing 3	3	2	1	0	6	3	6
4. Juprelle 2	1	1	0	0	3	0	3
5. Flémalle 3	2	1	1	0	3	3	3
6. Renaissance 2	3	1	2	0	3	6	3
7. Dalhem 3	3	1	2	0	2	7	2
. Neupré 5	3	1	1	1	2	7	2
9. Verviers Ath	3	0	3	0	2	7	2

Provinciale 4C Dames.

<i>Principal</i>	MJ	G3	G2	P1	P0	FF	SG	SP	Pts
1. Remouchamps 2	2	2	0	0	0	0	6	0	6
. Tihange Huy 2	2	2	0	0	0	0	6	0	6
3. Hannut 2	4	2	0	0	2	0	6	6	6
4. Soumagne 4	1	1	0	0	0	0	3	0	3
5. Grivegnée 5	2	1	0	0	1	0	3	3	3
. Renaissance 3	2	1	0	0	1	0	3	3	3
7. St Louis 4	1	0	0	0	1	0	0	3	0
8. Vollamac 3	4	0	0	0	3	1	0	12	-1

Provinciale 4C Dames.

<i>Réserve</i>	MJ	MG	MP	FF	SG	SP	Pts
1. Tihange Huy 2	2	2	0	0	6	0	6
2. Hannut 2	4	2	2	0	6	6	6
3. Grivegnée 5	2	2	0	0	5	1	5
4. Remouchamps 2	2	1	1	0	4	2	4
5. Soumagne 4	1	1	0	0	3	0	3
6. Renaissance 3	2	1	1	0	3	3	3
7. St Louis 4	1	0	1	0	0	3	0
. Vollamac 3	4	0	3	1	0	12	0

CHANGEMENTS DE MATCHES

N° chgt	N° match	VISITE	VISITEUR	ANCIENNE DATE	ANCIENNE HEURE	NOUVELLE DATE	NOUVELLE HEURE	ACCORD REFUS
15	3723	EMBOURG	DISON	SAM30/01	21H00	DIM31/01	16H00	A
16	3735	EMBOURG	ESNEUX	SAM06/03	21H00	DIM07/03	16H00	A
17	2833	SELECTION	NEUPRE ST LOUIS	DIM27/09	11H00	DIM25/10	11H00	A
18	2839	SELECTION	WARE	DIM20/12	11H00	DIM21/02	11H00	A
19	1020	WAREMME	SERAING	DIM11/10	14H30	DIM11/10	15H30	A
20	3699	EMBOURG	ANS	SAM05/12	21H00	DIM06/12	16H00	A
21	D023	LIMBOURG	ANS	DIM18/10	18H00	VEN16/10	20H15	A
22	1575	THIMISTER	ANS	DIM31/01	14H45	SAM12/12	20H00	A
23	1509	ANS	THIMISTER	DIM27/09	11H00	DIM31/01	11H00	A
24	2062	LOMERSWEIL	ST VITH	SAM07/11	16H30	DIM08/11	17H00	A
25	1025	LOMERSWEIL	MARCHIN	SAM24/10	20H30	VEN18/12	21H15	A
26	1525	EMBOURG	SOUMAGNE	DIM25/10	16H00	DIM14/03	16H00	A
27	1591	SOUMAGNE	EMBOURG	DIM14/03	17H30	SAM24/10	20H30	A
28	3278	SERAING	TIHANGE	SAM17/10	20H00	SAM12/12	20H00	A
29	3187	SERAING	GRIVEGNEE	DIM18/10	17H00	DIM13/12	17H00	A
30	3675	EMBOURG	GRIVEGNEE	SAM24/10	21H00	DIM12/12	21H00	A
31	3759	EMBOURG	HERMALLE	SAM27/02	21H00	DIM21/03	16H00	A
32	4938	RENAISSANCE	TIHANGE	SAM16/01	17H45	SAM10/10	14H00	A
33	4872	TIHANGE	RENAISSANCE	VEN09/10	21H15	VEN15/01	21H00	A
34	4742	JUPRELLE	VERVIERS	SAM17/10	16H30	SAM24/10	16H30	A
35	4774	SERAING	FLEMALLE	SAM17/10	20H00	SAM17/10	15H45	A
36	1022	MARCHIN	RENAISSANCE	SAM10/10	20H00	SAM10/10	17H45	A
37	D021	ST LOUIS	SERAING	SAM17/10	20H15	SAM17/10	17H00	A
38	3099	CALAMINIA	ST JO WELK	SAM31/10	20H30	DIM01/11	18H00	A
39	1114	WAREMME	AUBEL	DIM28/02	14H30	DIM28/02	15H30	A
40	1095	WAREMME	FLEMALLE	DIM07/02	14H30	DIM07/02	15H30	A
41	1036	WAREMME	BAELEN	DIM11/04	14H30	DIM11/04	15H30	A
42	1033	DISON	GRIVEGNEE	SAM31/10	20H30	DIM01/11	18H00	A
43	M011	SERAING	SART TILMAN	SAM17/10	20H00	MER14/10	20H00	A
44	3682	GRIVEGNEE	ANS	SAM31/10	20H30	DIM01/11	11H00	A
45	4545	FRANCHIMONT	CALAMINIA	DIM29/11	14H00	DIM29/11	11H00	A
48	3897	LONCIN	HANNUT	SAM31/10	16H30	SAM31/10	14H00	A

JEUNES

Résultats

Résultats des équipes jeunes de la province de Liège 2009-20 1T				
N°	Equipe A	Equipe B	Première	Réserve
WE des 26-27 septembre 2009				
Série cadets garçons				
5402	St Jo Welkenraedt	Spa	0-3	0-3
5403	Mortroux	Sporta	0-3	1-2
Série Minimes garçons				
6501	Spa	Sporta	3-0	1-0
Série Minimes Mixtes D				
6916	St Jo Welkenraedt	Baelen	3-0	1-0
WE des 3-4 Octobre 2009				
Cadettes filles série A				
5002	SL Waremme	Oreye	3-0	3-0
Cadettes filles série B				
5028	Lommersweiler	Ath Verviers	3-0	3-0
Série cadets garçons				
5404	Aubel	Hannut	3-f	3-f
5405	Seraing	Stavelot	0-3	0-3
5407	Spa	Remouchamps	3-0	3-0
Série Minimes garçons				
6502	St Vith	Ans	0-3	
6503	Soumagne	Lommers	3-0	
6504	Sporta	Dison	3-0	
6505	Grivegnée	Spa	0-3	
Série Minimes Filles A				
6601	Flemalle	Calaminia	1-3	
6602	Waremme St Louis	Aubel A	2-3	
Série Minimes Filles B				
6701	Aubel	St Jo Welkenraedt	0-3	
6710	Sporta	Thimister	0-3	
Série Minimes Filles C				
6801	Embourg F	Neupré	remis	
6802	Soumagne	Dalhem	0-3	
Série Minimes Mixtes D				
6902	Embourg	Oreye	remis	
Série Pupilles série A				
6101	Thimister	Waremme VBC	4-4	
Série Pupilles série B				
6201	Lommersweiler	Sporta	0-8	
Série Pupilles série C				
6312	Limbourg	St Jo Welkenraedt	2-6	
6303	Spa	Baelen	2-6	
Série Pupilles série D				
6401	Thimister	Seraing	7-1	
6402	Flemalle	Remouchamps	3-5	

CLASSEMENTS

Cadets Garçons première										
	équipes	J	G3	G2	P	P1	F	Pt	Set+	Set-
1	Spa	2	2	0	0	0	0	6	6	0
2	Aubel	1	1	0	0	0	0	3	3	0
3	Sporta	1	1	0	0	0	0	3	3	0
4	Stavelot	1	1	0	0	0	0	3	3	0
5	Mortroux	1	0	0	1	0	0	0	0	3
6	Seraing	1	0	0	1	0	0	0	0	3
7	Vielsalm	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	St Jo Welkenr	1	0	0	1	0	0	0	0	3
9	Remouchamps	1	0	0	1	0	0	0	0	3
10	Hannut	1	0	0	0	0	1	-1	0	3

Cadettes Filles A Première										
	équipes	J	G3	G2	P	P1	F	Pt	Set+	Set-
1	SL Waremme	1	1	0	0	0	0	3	3	0
2	Thimister	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Grivegnée	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Oreye	1	0	0	1	0	0	0	0	3
5	Loncin	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	Calaminia	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Neupré	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Cadettes Filles B Première										
	équipes	J	G3	G2	P	P1	F	Pt	Set+	Set-
1	Lommers	1	1	0	0	0	0	3	3	0
2	St Jo Welk	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Verviers Ath	1	0	0	1	0	0	0	0	3
4	Spa	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	Stavelot	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	Malmedy	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Remouchamps	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Minimes Garçons										
	équipes	J	G3	G2	P	P1	F	Pt	Set+	Set-
1	Spa	2	2	0	0	0	0	6	6	0
2	Sporta	2	1	0	1	0	0	3	3	3
3	Lommers	1	0	0	1	0	0	0	0	3
4	Dison	1	0	0	1	0	0	0	0	3
5	St Vith	1	0	0	1	0	0	0	0	3
6	Soumagne	1	1	0	0	0	0	3	3	0
7	Ans	1	1	0	0	0	0	3	3	0
8	Grivegnée	1	0	0	1	0	0	0	0	3

Minimes Filles C										
	équipes	J	G3	G2	P	P1	F	Pt	Set+	Set-
1	Dalhem	1	1	0	0	0	0	3	3	0
2	Embourg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Neupré	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	Loncin	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	Malmedy	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Lommers	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Cadets Garçons Réserve										
	équipes	J	G	P	F	Pt	Set+	Set-		
1	Spa	2	2	0	0	6	6	0		
2	Aubel	1	1	0	0	3	3	0		
3	Stavelot	1	1	0	0	3	3	0		
4	Sporta	1	1	0	0	2	2	1		
5	Mortroux	1	0	1	0	1	1	2		
6	Seraing	1	0	1	0	0	0	3		
7	Vielsalm	0	0	0	0	0	0	0		
8	St Jo Welkenr	1	0	1	0	0	0	3		
9	Remouchamps	1	0	1	0	0	0	3		
10	Hannut	1	0	0	1	-1	0	3		

Cadettes Filles A Réserve										
	équipes	J	G	P	F	Pt	Set+	Set-		
1	SL Waremme	1	1	0	0	3	3	0		
2	Thimister	0	0	0	0	0	0	0		
3	Grivegnée	0	0	0	0	0	0	0		
4	Oreye	1	0	1	0	0	0	3		
5	Loncin	0	0	0	0	0	0	0		
6	Calaminia	0	0	0	0	0	0	0		
7	Neupré	0	0	0	0	0	0	0		

Cadettes Filles B Réserve										
	équipes	J	G	P	F	Pt	Set+	Set-		
1	Lommers	1	1	0	0	3	3	0		
2	St Jo Welk	0	0	0	0	0	0	0		
3	Verviers Ath	1	0	1	0	0	0	3		
4	Spa	0	0	0	0	0	0	0		
5	Stavelot	0	0	0	0	0	0	0		
6	Malmedy	0	0	0	0	0	0	0		
7	Remouchamps	0	0	0	0	0	0	0		

Minimes Filles A										
	équipes	J	G3	G2	P	P1	F	Pt	Set+	Set-
1	Calaminia	1	1	0	0	0	0	3	3	1
2	Aubel A	1	0	1	0	0	0	2	3	2
3	SL Waremme	1	0	0	0	1	0	1	2	3
4	Stavelot	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	Flémalle	1	0	0	1	0	0	0	1	3

Minimes Filles B										
	équipes	J	G3	G2	P	P1	F	Pt	Set+	Set-
1	St Jo Welk	1	1	0	0	0	0	3	3	0
2	Thimister	1	1	0	0	0	0	3	3	0
3	Aubel	1	0	0	1	0	0	0	0	3
4	Sporta	1	0	0	1	0	0	0	0	3
5	Limbourg	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Minimes Filles D										
	équipes	J	G3	G2	P	P1	F	Pt	Set+	Set-
1	St Jo Welk	1	1	0	0	0	0	3	3	0
2	Baelen	1	0	0	1	0	0	0	0	3
3	Thimister	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Oreye	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	Embourg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	Stavelot	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Limbourg	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Classement au 4 octobre 2009

AMENDES JEUNES

Amendes et frais administratifs Jeunes 2009/2010 N°2						
Matr.	Club	Réf. Adm	N° Match	Infractions	Réf	U.T.
573	Embourg	J007		absence au précalendrier pup-min du 22/9/09	Adm2	8
573	Embourg	J008	6801	Changement de match	R7	12
573	Embourg	J009	6902	Changement de match	R7	12
5005	Hannut	J010	5404	forfait non annoncé à la cell compétition	F11	20

LOISIRS

INFORMATIONS ADMINISTRATIVES :

- Lorsque vous recevez une demande de changement de match de votre adversaire, **VOUS DEVEZ Y REPENDRE** (c'est facile : touche « répondre à tous »). Même si vous avez marqué votre accord verbal par téléphone. Et ceci dans un délai raisonnable de **5** jours. Si ce n'est fait, je continuerai d'appliquer des Adm L03.
- Merci de ne pas me téléphoner durant les heures de bureau (c'est à dire entre 8 et 18h).
- Lorsque vous me laissez un message téléphonique ou que nous avons une conversation téléphonique, confirmez toujours cela par e-mail à l'adresse **loisirs.volley.cpl@gmail.com** (je suis parfois - souvent - en voiture ou en réunion, et je n'ai pas toujours la possibilité de noter).
- Les feuilles de matchs doivent être envoyées chez moi (Landrecy, 8 – 4190 ferrières), pas ailleurs.

RESULTATS DES MATCHS :

			Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Score		Rés					
w-e du	19/09/09													
	LOISIRS A													
9002	THIMISTER	DISON	25	22	19	25	25	27	22	25	1	3	0	3
9003	LOMMERS	ST JO	26	24	25	24	25	14	25	5	4	0	2	1
9004	LONCIN	HELEBRAC									remis			
9005	WANZE	G RECHAIN	21	25	18	25	25	8	25	19	2	2	0	3
	LOISIRS B													
9102	PERRON	TROOZ	13	25	17	25	27	25	25	11	2	2	1	2
9103	HEUSY	WAREMME	25	6	25	19	25	21	25	16	4	0	3	0
9104	SERVOC	STAVELLOT	21	25	14	25	26	24	20	25	1	3	1	2
9105	AYWAILLE 2	SOUMAGNE	27	25	29	27	25	18	25	7	4	0	3	0
	LOISIRS C1													
9301	ST JO	MAM'DY 2	11	25	16	25	20	25	23	25	0	4		SR
9302	STAVELLOT	EP VERVIERS	25	13	25	23	22	25	21	25	2	2	0	3
9303	MAM'DY 1	SPA	18	25	25	21	20	25	7	25	1	3	2	1
9304	HERMALLE	ST JO	25	18	25	18	25	23	25	19	4	0	3	0
	LOISIRS C2													
9404	U WAREMME	SERESIENNE	25	15	25	15	16	25	18	25	2	2	0	3
9405	DURS OREYE	EMBOURG									remis			
9406	INCO OREYE	TIHANGE HUY 2	19	25	6	25	22	25	20	25	0	4	2	1
9407	RENAISSANCE	ANS	25	0	25	0	25	0	25	0	4	F	3	F

w-e du	26/09/09																
	LOISIRS A																
9006	DISON	LOMMERS	25	17	25	17	21	25	17	25	2	2	1	2			
9007	ST JO	THIMISTER	25	16	15	25	25	23	25	19	3	1	3	0			
9008	AUBEL	HELEBRAC	25	17	25	18	24	26	25	22	3	1	3	0			
	LOISIRS B																
9106	STAVELLOT	HEUSY	14	25	25	18	18	25	12	25	1	3	0	3			
9107	TROOZ	HERVE	15	25	15	25	17	25	25	16	1	3	1	2			
9108	JUPRELLE	PERRON	25	20	25	22	25	19	25	21	4	0	1	2			
9109	WAREMME	SERVOC									remis						
9110	HANNUT	AYWAILLE 2									remis						
	LOISIRS C1																
9305	MAM'DY 1	ST JO	25	18	25	7	25	18	25	18	4	0	2	1			
	LOISIRS C2																
9408	TIHANGE HUY 1	INCO OREYE	25	15	25	21	25	13	26	24	4	0	2	1			
9409	SERESIENNE	DURS OREYE	25	19	27	25	25	20	23	25	3	1	3	0			
9410	ANS	U WAREMME									remis						
w-e du	03/10/09																
	LOISIRS A																
9010	HELEBRAC	WANZE	25	21	25	17	20	25	25	17	3	1	3	0			
9011	LOMMERS	LONCIN	25	12	25	21	25	15	25	23	4	0	2	1			
9012	AYWAILLE	DISON	26	24	25	17	26	24	24	26	3	1	1	2			
9013	G RECHAIN	ST JO	21	25	25	13	25	17	25	15	3	1	0	3			
	LOISIRS B																
9111	HEUSY	JUPRELLE	26	24	25	18	25	18	25	17	4	0	2	1			
9112	HERVE	SOUMAGNE	25	19	25	16	25	11	25	22	4	0	3	0			
9113	SERVOC	TROOZ	27	25	22	25	21	25	?	?	2	2	2	1			
9114	AYWAILLE 2	WAREMME	16	25	11	25	24	26	21	25	0	4	3	0			
	LOISIRS C1																
9306	MAM'DY 2	MAM'DY 1	25	18	25	22	25	14	25	12	4	0	SR				
9307	HERMALLE	MAM'DY 1	25	0	25	0	25	0	25	0	4	F	3	F			
9308	EP VERVIERS	SPA	15	25	25	21	25	22	25	20	3	1	3	0			
9309	G RECHAIN	MAM'DY 2	12	25	12	25	23	25	20	25	0	4	SR				
	LOISIRS C2																
9411	U WAREMME	EMBOURG									remis						
9412	DURS OREYE	TIHANGE HUY 1	22	25	17	25	18	25	27	25	1	3	2	1			
9413	RENAISSANCE	SERESIENNE	25	19	25	9	15	25	30	28	3	1	0	3			
9414	INCO OREYE	ANS	feuille envoyée à mauvaise adresse								1	3	3	0			

CLASSEMENTS

Loisirs A		J	G	N	P	F	SG	SP	Pt
1	Lommersweiler	3	2	1	0	0	10	2	8
2	Dison	3	1	1	1	0	6	6	6
3	Grand-Rechain 1	2	1	1	0	0	5	3	5
4	St Jo Welk. 1	3	1	0	2	0	4	8	5
5	Hélébrac	2	1	0	1	0	4	4	4
6	Aubel	1	1	0	0	0	3	1	3
7	Aywaille 1	1	1	0	0	0	3	1	3
8	Wanze	2	0	1	1	0	3	5	3
9	Thimister	2	0	0	2	0	2	6	2
10	Loncin	1	0	0	1	0	0	4	1

Loisirs C1		J	G	N	P	F	SG	SP	Pt
1	Mam'Dy 2	3	3	0	0	0	12	0	9
2	Hermalle	2	2	0	0	0	8	0	6
3	EP Verviers	2	1	1	0	0	5	3	5
4	Mam'Dy 1	4	1	0	2	1	5	11	5
5	Spa FVC	2	1	0	1	0	4	4	4
6	St Jo Welk. 2	3	0	0	3	0	0	12	3
7	Stavelot 2	1	0	1	0	0	2	2	2
8	Grand-Rechain 2	1	0	0	1	0	0	4	1

Loisirs B		J	G	N	P	F	SG	SP	Pt
1	N-D Heusy	3	3	0	0	0	11	1	9
2	Herve	3	2	1	0	0	9	3	8
3	Juprelle	3	1	1	1	0	6	6	6
4	Trooz	3	0	2	1	0	5	7	5
5	Aywaille 2	2	1	0	1	0	4	4	4
6	Stavelot 1	2	1	0	1	0	4	4	4
7	Waremme VBC	2	1	0	1	0	4	4	4
8	Servoc	2	0	1	1	0	3	5	3
9	Ath. Perron	2	0	1	1	0	2	6	3
10	Soumagne	2	0	0	2	0	0	8	2
11	Hannut	0	0	0	0	0	0	0	0

Loisirs C2		J	G	N	P	F	SG	SP	Pt
1	Renaissance	3	2	0	1	0	8	4	7
2	Seresienne	4	1	1	2	0	7	9	7
3	Tihange-Huy 1	2	2	0	0	0	7	1	6
4	Tihange-Huy 2	2	2	0	0	0	7	1	6
5	Inco Oreye	4	1	0	3	0	4	12	6
6	Ans	2	1	0	0	1	3	5	3
7	U. Waremme	1	0	1	0	0	2	2	2
8	Durs d'Oreye	2	0	0	2	0	2	6	2
9	Embourg	0	0	0	0	0	0	0	0

CHANGEMENTS DE MATCHES

Chgt n°	Match n°	Visité	Visiteur	Anc date	Anc jour	Anc heure	Demandeur	Nouv date	Nouv jour	Nouv heure	Type	Accord / Refus
L001	9004	LONCIN	HELEBRAC	19/09/09	dim	10:45	HELEBRAC	21/11/09	sam	17:00	L233/2	Accord
L002	9410	ANS	U. WAREMME	26/09/09	dim	11:00	U. WAREMME	14/11/09	dim	11:00	L233/2	Accord
L003	9411	U. WAREMME	EMBOURG	03/10/09	ven	21:15	U. WAREMME	07/11/09	ven	21:15	L233/2	en attente
L004	9416	TIHANGE 2	DURS D'OREYE	10/10/09	mer	21:15	TIHANGE	10/10/09	lun	21:15	L233/1	Refusé
L005	9424	TIHANGE 1	RENAISSANCE	31/10/09	lun	21:15	TIHANGE	31/10/09	mer	21:15	L233/1	Accord
L006	9426	TIHANGE 2	U. WAREMME	31/10/09	mer	21:15	TIHANGE	31/10/09	lun	21:15	L233/1	Accord
L007	9429	TIHANGE 1	SERESIENNE	07/11/09	lun	21:15	TIHANGE	07/11/09	mer	21:15	L233/1	Accord
L008	9432	TIHANGE 1	ANS	14/11/09	lun	21:15	TIHANGE	14/11/09	mer	21:15	L233/1	Accord
L009	9403	TIHANGE 2	TIHANGE 1	21/11/09	mer	21:15	TIHANGE	14/11/09	lun	21:15	L233/1	Accord
L010	9439	TIHANGE 1	TIHANGE 2	05/12/09	lun	21:15	TIHANGE	05/12/09	mer	21:15	L233/3	Accord
L011	9456	TIHANGE 2	INCO OREYE	23/01/10	mer	21:15	TIHANGE	23/01/10	lun	21:15	L233/3	Accord
L012	9463	TIHANGE 2	RENAISSANCE	06/02/10	mer	21:15	TIHANGE	06/02/10	lun	21:15	L233/3	Accord
L013	9465	TIHANGE 1	DURS D'OREYE	13/02/10	lun	21:15	TIHANGE	13/02/10	mer	21:15	L233/3	en attente
L014	9470	TIHANGE 1	EMBOURG	27/02/10	lun	21:15	TIHANGE	27/02/10	mer	21:15	L233/3	Accord
L015	9471	TIHANGE 2	SERESIENNE	27/02/10	mer	21:15	TIHANGE	27/02/10	lun	21:15	L233/3	Accord
L016	9142	SERVOC	AYWAILLE 2	21/11/09	dim	15:15	SERVOC	14/11/09	sam	16:00	L233/2	Accord
L017	9178	WAREMME	AYWAILLE 2	06/02/10	dim	14:30	WAREMME	06/02/10	dim	15:30	L233/3	Accord
L018	9191	WAREMME	SOUMAGNE	27/02/10	dim	14:30	WAREMME	27/02/10	dim	15:30	L233/3	Accord
L019	9434	INCO OREYE	DURS D'OREYE	14/11/09	dim	11:00	INCO OREYE	02/01/10	dim	11:00	L233/2	en attente
L020	9109	WAREMME	SERVOC	26/09/09	dim	14:30	SERVOC	21/11/09	dim	14:30	L233/2	Accord
L021	9417	SERESIENNE	U. WAREMME	10/10/09	sam	19:30	SERESIENNE	20/02/10	sam	19:30	L233/1	en attente
L022	9405	DURS D'OREYE	EMBOURG	19/09/09	sam	20:00	EMBOURG	14/11/09	sam	20:00	L233/2	en attente
L023	9166	TROOZ	SOUMAGNE	16/01/10	sam	14:30	TROOZ	13/12/09	dim	10:45	L233/3	Accord
L024	9331	SPA	STAVELOT 2	11/12/09	ven	21:15	SPA	12/02/10	ven	é&:15	L233/3	Accord

AMENDES ET FRAIS ADMINISTRATIFS :

Mat.	Club	Réf.Am	N°match	Infractions ou commentaires	UT.
9002	Servoc	L010	9109	L233/2 (Chgt L020)	12
		L011	9142	L233/2 (Chgt L016)	12
9021	Embourg	L012	9405	L233/2 (Chgt L022)	12
		L013	9470	AdmL03 (abs. rép. à dem. chgt match dans les délais)	8
9025	U. Waremmé	L014	9417	AdmL03 (abs. rép. à dem. chgt match dans les délais)	8
		L015	9426	AdmL03 (abs. rép. à dem. chgt match dans les délais)	8
9043	Ans	L016	9407	L244	20
		L017	9432	AdmL03 (abs. rép. à dem. chgt match dans les délais)	8
9045	Inco Oreye	L018	9434	L233/2 (Chgt L019)	12
9046	Mam'Dy	L019	9306	L251/1	4
		L020	9307	L242	10
9053	Durs d'Oreye	L021	9434	AdmL03 (abs. rép. à dem. chgt match dans les délais)	8
		L022	9465	AdmL03 (abs. rép. à dem. chgt match dans les délais)	8

A payer pour le **13/11/2009** sur le compte Loisirs **732-0074211-57**
avec la référence de l'amende en communication.

AVIS

Changements d'adresse mail :

9021 - Embourg devient jc.yerna@skynet.be (Jean-Claude Yerna)

et il manque un "h" dans l'adresse de 9042 - Loncin,
la bonne est : paul.verhaeghe@just.fgov.be

ARBITRAGE

Caisse de compensation - Dates des tranches

Dates des tranches d'arbitrage,
se termine avec le

Notes à rentrer chez Patrick Decraene
pour le :

1° tranche ---- W-E 31/10/2009
2° tranche ---- W-E 12/12/2009
3° tranche ---- W-E 27/02/2010
4° tranche ---- W-E 24/04/2010

Mercredi 03/11/2009
Mercredi 23/12/2009
Mercredi 03/03/2010
Mercredi 28/04/2010

- O Un formulaire sous forme de tableur est à votre disposition sur le site provincial.
- O Vous devez conserver les talons roses
- O Formulaire à renvoyer par voie postale.

Patrick Decraene
Caisse de compensation

CELLULE FORMATION

COURS INITIATEUR RVV

Un cours « initiateur » va être programmé par le RVV.
Les personnes francophones de la périphérie de la communauté germanophone auront accès à ce cours.

Renseignements auprès de: Manfred GOTTFRIED
0479 264321
080 227337

Liste des Sélectionnées Filles 94-95 participant au Championnat de P2 B

215354	BOUSINGAULT	Céline	AUBEL
210294	REUL	Anaëlle	DISON
207712	BREESCH	Marion	OREYE VB
206663	VIGNEAUX	Manon	OREYE VB
200280	HENN	Hanna	SPORTA EK
214676	BRAGARD	Fulvia	THIMISTER
214306	DUMOULIN	Mélissa	THIMISTER
205050	France	Pauline	THIMISTER
200857	HICK	Manon	THIMISTER
213017	KRENICKA	Barbora	THIMISTER
214078	MEEVISSSEN	Laura	THIMISTER
214062	MIRANDA	Maité	THIMISTER
211037	PIRAPREZ	Madeline	THIMISTER
206490	SIMONIS	Marion	THIMISTER
215623	LERUSSE	Lisa	Saint Louis Waremmes
211688	LANNOIS	Maurane	SPORTA EK
205160	ORTMANN	Christina	SPORTA EK
212787	STOFFELS	Hanna	SPORTA EK
211486	KAISIN	Aline	ESNEUX
206949	STERCK	Mélissa	La CALAMINE

COURS D'ARBITRAGE (Rappel)

Le prochain cours d'arbitrage se déroulera à la Maison des Sports de Liège (Rue des Prémontrés à Liège) le lundi 26/10, le mardi 27/10 et le mercredi 28/10 de 19h30 à 22h30.

L'examen aura lieu le mardi 3/11/2009 également à la Maison des Sports à 19h30. Pour tout renseignement ou inscription (gratuite) vous pouvez contacter le responsable formation Thièn KHUC (thienkhuc@gmail.com ou 0495/645719). Un appel urgent est lancé aux clubs et spécialement à ceux qui n'ont pas d'arbitre (ou qui n'en n'ont pas assez) pour envoyer un maximum de candidats car comme vous l'aurez remarqué des rencontres ne sont pas arbitrées faute de personnes disponibles.

INTERET GENERAL

Plaidoyer pour un transverse profond

François Victor, Français vivant en Suisse, a débuté sa carrière professionnelle en passant un Brevet d'Etat d' Aptitude à l'Enseignement de la Culture Physique et du Culturisme (BEAECPC) à Nantes. Il a ensuite poursuivi sa formation notamment grâce aux méthodes proposées par Gilles Cometti à Dijon et en travaillant conjointement auprès de nombreux sportifs dans des disciplines comme le cyclisme, le football, le ski, l'haltérophilie, la force athlétique, le snowboard, etc. Créateur du logiciel "Postural Wellness" pour la société CardiSport, il enseigne aussi à la "Fitness International Training School" de Genève et intervient comme consultant à la FISAF (Fédération Internationale des Sports Aérobics et Fitness). Nous l'avons rencontré au centre Fitness de la Clinique La Prairie, à Montreux où il officie comme responsable de cette unité.

Plaidoyer pour un transverse profond

- Qu'est-ce qui vous choque dans la façon classique de faire des abdominaux?

- L'erreur type consiste à renforcer la sangle abdominale comme on le voit faire dans les films. On pense à l'entraînement de "Rocky" avec des flexions brutales du tronc vers l'avant, les mains derrière la tête. On touche un genou puis l'autre avec le coude opposé. Droite-gauche. Et puis on recommence. On parle de "crunch" en musculation. Cela vient de l'anglais "to crunch" qui signifie "croquer". Il s'agit en fait d'un geste extrêmement technique. Or, c'est celui qu'on a le plus banalisé. C'est même un problème. Car, lorsqu'ils sont mal exécutés, ce qui est souvent le cas!, les crunchs peuvent provoquer des dégâts et s'accompagner de douleurs dans la nuque ou dans le dos.

- Quel genre de dégâts?

- D'abord, on crée une très forte pression au sein de la cavité abdominale. Les viscères sont poussés vers l'avant et le ventre aura tendance à bomber. Pas de chance! Surtout pour tous ceux et toutes celles qui font des abdominaux dans le but précisément d'effacer ces rondeurs. Attention aussi aux personnes qui présenteraient une faiblesse au niveau inguinal. Ces exercices risquent d'élargir une petite hernie. Enfin, il faut tenir compte des problèmes liés à l'effacement de la lordose lombaire. Les plateaux vertébraux sont moins bien orientés, et les pressions inégales qu'ils exercent sur les disques favorisent la déchirure et l'expulsion du noyau fibreux. La plupart des lombagos surviennent ainsi dans des gestes parfaitement anodins. Les gens ne comprennent pas ce qui leur arrive. En réalité, ils paient le prix d'un très lent processus d'usure et de traumatismes accumulés au fil des années. Cela n'a rien d'anecdotique. Pour certains auteurs comme Takemisu, 90% des lombalgies communes sont dues à des cyphoses lombaires.

- C'est plutôt une maladie de la sédentarité, non?

- Pas forcément. On observe effectivement une tendance à l'arrondissement de la colonne chez des personnes qui n'ont aucune activité physique. Si l'on reste toujours en position assise, on risque effectivement de glisser dans une posture de plus en plus avachie avec une colonne vertébrale en forme de boomerang. C'est un phénomène connu. Mais les sportifs ne sont pas à l'abri. Chez eux aussi, on retrouve des situations où la cambrure lombaire se retrouve complètement effacée. Cette tendance peut même être amplifiée par le renforcement excessif des abdominaux et la rétraction conjointe des ischios-jambiers. La situation est très délicate: à l'avant, le bassin est tiré vers le haut par les abdos; à l'arrière, il est tiré vers le bas par les ischios. Il aurait alors tendance à s'engager dans un mouvement de rétroversion. Mais le corps s'oppose toujours aux changements d'équilibre. On peut s'imaginer cela comme un bol plein d'eau. Il ne faut pas qu'il se renverse ni vers l'avant, ni vers l'arrière. Les adducteurs tirent alors sur le pubis pour rétablir l'équilibre. Au bout du compte, on aboutit à la triade classique des sportifs: pubalgie haute, pubalgie basse et claquage des muscles à l'arrière de la cuisse.

- Quelle est la solution?

- Il faut absolument travailler la souplesse au niveau des ischios-jambiers et apprendre à effectuer des abdominaux qui respectent la courbure lombaire neutre. C'est le principe du gainage. On doit arriver à contracter, en même temps, les différents groupes musculaires pour assurer une bonne stabilité du bassin et de la colonne vertébrale. La plupart des sportifs croient connaître les secrets du gainage. Mais ils se contentent alors de placer le bassin en rétroversion. Or, ce n'est pas du tout ça! Un bon gainage doit assurer le maintien des courbures physiologiques dans tous les gestes de la vie courante. On entend cela dans le mot anglais "core" qui signifie "gainage". Mais "core" veut également dire "la base": le gainage est la base du geste

- Comment expliquez-vous cette confusion de la part des sportifs?

- Les sportifs prêtent beaucoup d'importance aux muscles distaux: biceps, quadriceps, mollets, etc. On fait moins attention aux muscles proximaux. Certes, on connaît l'existence de groupes comme les pectoraux ou le grand dorsal. Le grand droit de l'abdomen fait aussi l'objet de fantasmes en raison de sa forme curieuse en tablettes de chocolat. Mais tout ce qui n'est pas visible est oublié. Dites à un sportif de renforcer son transverse. Il n'est pas aisé de savoir où il se trouve...

- Et où est-il donc?

- C'est facile. Pour s'imaginer le rôle et le trajet du transverse, il suffit de penser à ces grosses ceintures que les lanceurs et les haltérophiles portent autour de la taille. Le transverse, c'est cela. Il rejoint les vertèbres lombaires et la ligne blanche à l'avant du ventre. En clair, il contient les viscères de l'abdomen. Comme une grosse ceinture.

- Et vous prétendez que ces muscles profonds participent de façon déterminante à l'effort?

- Evidemment! Toute la construction musculaire s'organise autour d'eux. Le fait de lancer un javelot ou de shooter dans un ballon implique que l'on puisse prendre appui sur quelque chose de solide. Il faut éviter que le corps se déforme au cours de l'exécution du geste et n'absorbe ainsi toute l'énergie dépensée. Donc, les bras ou les jambes doivent pouvoir bouger très vite, tandis que les muscles du tronc assureront le maintien. On parle aussi de stabilité proximale par opposition à la mobilité distale. Ces deux aspects conditionnent l'efficacité du geste. Vous pouvez avoir le bras le plus puissant du monde, vous serez incapable de lancer une balle sans un gainage de qualité. Lorsqu'on fait de la musculation, il faut donc s'efforcer de jouer sur les deux tableaux: un renforcement dynamique des muscles distaux et un renforcement statique des muscles proximaux. Or, la plupart des exercices s'effectuent en mouvements. C'est ridicule. On s'esquinte à travailler de façon dynamique des muscles qui ne seront presque jamais sollicités de cette manière. C'est comme si on préparait un marathon en roulant à vélo.

- Quels sont les exercices que vous recommandez?

- Ce sont des exercices relativement simples, complets qui sollicitent l'ensemble du corps et applicables par tous. On peut également jouer sur les sauts comme en pliométrie. Chaque fois qu'on rebondit sur le sol en somme, on apprend à contracter les muscles proximaux. Même chose sur trampoline. Nous préconisons de coupler cela avec des exercices statiques pour affûter la proprioception comme, par exemple, se tenir en équilibre sur la toile sur une jambe, et puis sur l'autre, en fermant les yeux, etc. Bref, l'engin peut être utilisé comme support instable. Même chose avec les gros ballons gonflables. La personne doit essayer de se tenir dessus en équilibre à quatre pattes ou à genoux. Cela permet de détecter à coup sûr ceux qui possèdent une bonne maîtrise de leur corps (et de leur "core"). Le patineur suisse Stéphane Lambiel arrive à tenir en équilibre sur le ballon, en appui sur un genou. Extraordinaire!

- Cela ressemble un peu à des jeux d'enfants...

- C'est normal! Instinctivement les enfants choisissent des activités qui leur permettent d'acquérir cette stabilité de la colonne. Regardez-les. Ils voient un petit muret. Ils veulent absolument tenir en équilibre dessus et s'équilibrer avec les bras. Dans les cours de récréation, ils jouent à des jeux comme le saut à l'élastique, la corde à sauter, la marelle. C'est de la pliométrie! Ils adorent aussi rebondir sur les lits. Mais c'est toujours le même principe: acquérir ce gainage sans lequel aucune construction gestuelle n'est possible. Plus tard, on complique un peu les efforts. Les courses en position de la brouette par exemple sont un exercice formidable pour apprendre à engager les muscles profonds de l'abdomen. Evidemment, cela me paraît un peu difficile à mettre en place dans une clinique comme la nôtre (sourires). Mais je m'efforce tout de même de conserver un aspect ludique. C'est d'ailleurs comme cela que j'ai imaginé ce petit système de mesure de pression au niveau de la colonne lombaire (Spine Position Control System). Cela permet aussi d'éviter les longues explications. Les gens veulent faire du sport. Pas qu'on leur gâve la tête avec de la biomécanique.

- C'est tout de même amusant de se dire qu'on prend exemple sur des mouvements que l'on effectue spontanément dans l'enfance...

- A la naissance, tous les systèmes sont automatiquement opérationnels (respiratoire, cardiaque, digestif etc.). Mais l'un d'entre eux n'est pas mature: le système postural. Il va falloir l'éduquer. Le simple fait de se tenir debout entraîne une transformation de la colonne vertébrale avec l'apparition de courbures physiologiques. Au fil du temps, on voit apparaître le double "S": creux cervical (lordose), rond thoracique (cyphose), creux lombaire (lordose), rond sacré (cyphose). Cela se produit naturellement sous l'effet de la simple pesanteur. C'est dire l'importance de la marche et du jeu. Une personne qui ne connaîtrait que la position assise ou couchée conserverait en somme une colonne vertébrale immature et fragile.

- Pourquoi fragile?

- C'est de la physique. Il existe même une formule pour quantifier cela: coefficient de résistance = n^2+1 . (où "n" représente le nombre de courbures). C'est un peu comme un ressort. Dans la situation d'une colonne vertébrale qui présente trois courbures physiologiques clairement identifiables, l'équation donne: coefficient de résistance = 3^2+1

= 10. Dans la situation où la colonne ne fait qu'une seule courbe en "C": l'équation se lit: coefficient de résistance = $1^2+1 = 2$. En définitive, on augmente par 5 la résistance de sa colonne, rien qu'en respectant les courbures physiologiques.

- On a tort alors de demander aux gosses de se tenir le dos bien droit?

- Disons plutôt que le conseil de se tenir le dos droit ne doit pas être pris au pied de la lettre. Il faut plutôt s'efforcer de respecter les courbures physiologiques. Sachant en outre qu'il n'existe pas une colonne vertébrale-type sur laquelle chacun devra s'aligner. Certains athlètes sont plus droits, d'autres présentent naturellement des courbures accentuées. On a le souvenir d'un Zatopek qui courait avec la tête en arrière. Parfois on voit même des déviations latérales impressionnantes. Mais elles peuvent rester silencieuses grâce à une bonne musculature du rachis. Je me souviens avoir vu le basketteur Antoine Rigaudeau à Cholet, au tout début de sa carrière. Un kiné m'avait dit alors: "il est doué, mais il n'a aucune chance de faire carrière avec la scoliose qu'il présente. Il n'ira pas loin." Il est seulement devenu champion d'Europe!

- On conçoit tout de même assez mal que des sportifs de haut niveau se contentent de faire des abdominaux sur des ballons et des trampolines?

- Bien sûr. Je ne suis pas opposé à ce que l'on travaille aussi aux engins. Mais je voudrais seulement qu'on ne se concentre pas uniquement sur les muscles distaux pour oublier les proximaux. D'autant qu'il est facile de coupler les deux. Prenons n'importe quel travail sur un banc de musculation. En prenant appui sur le dossier, on évite de devoir mobiliser les abdominaux et les paravertébraux. Mais si vous faites attention à ne pas vous adosser ou si vous vous efforcez de conserver les courbures neutres, vous gagnez sur les deux tableaux. Personnellement, je conseillerais aux fabricants de proposer des machines avec des dossiers amovibles. Après un stade d'apprentissage, on enlèverait simplement le dossier pour travailler en même temps les muscles proximaux en statique et les muscles distaux en dynamique.

- En résumé, il faut se construire un corps stable.

- Un corps stable et solide. Sans cela, on perd de l'efficacité dans toutes les activités gestuelles et on s'expose à des blessures. On voit beaucoup cela chez les tennismen qui, en raison de l'accélération du jeu, sont obligés de se positionner de plus en plus face à la balle. Ils imposent de ce fait une rotation importante au haut du corps tout en fixant le bassin, ce qui génère des contraintes terribles au niveau abdominal. C'est pour cela qu'on enregistre autant de déchirures des abdos, une pathologie qui n'existait quasiment pas auparavant. La seule façon de se protéger sera de renforcer le gainage.

- Et en course à pied?

- A chaque impact du pied sur le sol, un mauvais gainage fait perdre de l'énergie dans des déformations corporelles contreproductives. On ne rebondit pas sur le sol. On s'effondre. Cela se voit. Cela s'entend même dans la façon que l'athlète a de taper chaque fois les pieds sur le sol. Cette détérioration du geste est probablement liée à la fatigue. Mais la perte du contrôle de gainage entraîne à son tour une augmentation du coût énergétique, et ainsi de suite jusqu'à l'épuisement. En sprint, c'est exactement la même chose. Imaginez la situation d'un départ. L'athlète développe une poussée phénoménale sur les starting-blocks. Mais il faut qu'en retour, la force puisse s'exercer sur un système solide. Sans quoi, cela ne sert à rien. Là encore, le gainage est primordial.

- Que pensez-vous de l'habitude qu'ont les sportifs de suppléer leurs muscles abdominaux par le port d'une ceinture?

- Pour les lanceurs ou les haltérophiles, cela me paraît assez indispensable. Ils consacrent déjà une grosse partie de leur entraînement au renforcement de leur ceinture abdominale. Mais ils arrivent à un tel niveau de force que la résistance du seul muscle transverse ne suffit plus et qu'il faut l'aider par une "prothèse". A mon avis, ils se protègent réellement de la blessure. Mais je déconseille cette habitude au sportif lambda qui mettrait aussi une ceinture pour faire du sport en dilettante. Au contraire, il faut insister sur le fait qu'une telle ceinture existe naturellement, qu'elle se nomme le transverse (en co-contraction avec le multifidus) et qu'il est tout à fait possible de la renforcer en faisant du gainage.

- Cette contraction est-elle volontaire?

- Cela dépend. La plupart du temps, ces muscles échappent au contrôle de la volonté. Tout se fait automatiquement. Par exemple, lorsqu'on doit mobiliser les bras, l'un des premiers muscles sollicités est le transverse. Mais on peut aussi l'engager volontairement dans la réalisation de certains gestes. Cela implique un petit apprentissage. Il faut aussi que la personne puisse se représenter les forces en présence. Un auteur comme Rabishong compare volontiers la colonne vertébrale à une sorte de poutre composite qui se trouverait un petit peu en avant de son emplacement véritable. Dans cette représentation, la solidité de la poutre dépend de la contraction conjointe des abdos et des dorsaux. C'est seulement à cette condition que l'haltérophile arrive à tenir sous une barre de 200 kilos.

- Que pensez-vous des écoles du dos qui se multiplient un peu partout?

- Classiquement, on apprendra aux personnes à porter un objet lourd en travaillant avec les jambes plutôt qu'en se penchant vers l'avant. Une manière d'éviter les traumatismes brutaux. Mais cela ne suffit évidemment pas à écarter tout danger. Une colonne mal équilibrée finira toujours par souffrir. Pour éviter cela, il faut impérativement rétablir les courbures physiologiques dans tous les gestes de la vie courante. Alors évidemment, ceux qui se penchent pour ramasser quelque chose en gardant les jambes tendues ont perdu ce réflexe naturel de conserver un peu de lordose lombaire. On pourrait presque se servir de ce geste comme d'un test diagnostique. Mais l'apprentissage doit absolument englober d'autres aspects et insister sur l'engagement volontaire des muscles proximaux. Cela implique aussi de travailler sur les attitudes, les déplacements et même la respiration.

- Pourquoi la respiration?

- Le transverse est également le muscle de l'expiration. Sa contraction va permettre d'expulser plus d'air. En même temps, le diaphragme remonte légèrement. Il améliore donc la respiration thoracique mais contrarie la respiration abdominale. C'est pourquoi, il faut apprendre à ressentir ces synergies et à engager ce muscle plus ou moins fort selon les situations d'effort ou de repos.

- Que se passe-t-il si on laisse aller les choses?

- Sans sollicitation, la musculature para vertébrale se déconditionne jusqu'au jour où les forces de pesanteur dépassent le niveau qu'elle peut encore supporter. Et c'est l'effondrement. De la même façon, les personnes âgées sont parfois confrontées à des problèmes de sarcopénie (fonte musculaire) et de camptocormie (chute en avant). Elles se retrouvent littéralement pliées en deux! Cela survient généralement en fin de vie. Mais les premiers signes s'observent beaucoup plus tôt: les ischio-jambiers se rétractent; l'espace entre le bassin et le thorax se raccourcit; les muscles tirent dans le mauvais sens; la colonne perd ses courbures naturelles. Bref, on se renferme comme un coquillage.

- Peut-on à ce moment-là encore faire machine arrière?

- Cela dépend du stade dans lequel on se trouve. Au début, on parle d'attitude cyphotique. Lorsque vous demandez à la personne de se relever, elle parvient encore à changer de position. Et puis, il y a ceux pour qui ce redressement est devenu impossible. Ils pensent être en mesure de se tenir droits, mais en réalité, ils se positionnent tout de travers et la tendance ne peut plus s'inverser. Parfois même, ils sont tout étonnés de se voir dans un miroir. Là, cela devient vraiment très difficile de se remettre d'aplomb et à ce stade, il s'agit plus d'un travail de rééducation avec le kiné. Au bout du compte, on aboutit à des situations où la personne âgée se trouve tellement penchée vers l'avant qu'elle doit regarder sur le côté pour savoir qui lui parle. Ostéoporose, rétraction musculaire, perte de courbures: on peut parfois perdre dix centimètres en quelques années. Mais il existe des techniques qui permettent de ne jamais en arriver là!

Propos recueillis par Gilles Goetghebuer

Sport et Vie n° 96, mai-juin 2006, p30-35

CALENDRIERS JEUNES
WE des 26-27 septembre 2009
Série cadets garçons

5402	St Jo Welkenraedt	Spa	samedi	17h15	0-3	0-3
5403	Mortroux	Sporta	dimanche	14h45	0-3	1-2

Série Minimes garçons

6501	Spa	Sporta	dimanche	10h30	3-0	1-0
------	-----	--------	----------	-------	-----	-----

Série Minimes Mixtes D

6916	St Jo Welkenraedt	Baelen	samedi	14h15	3-0	1-0
------	-------------------	--------	--------	-------	-----	-----

WE des 3-4 Octobre 2009
Cadettes filles série A

5002	SL Waremme	Oreye	dimanche	11h00		
------	------------	-------	----------	-------	--	--

Cadettes filles série B

5028	Lommersweiler	Ath Verviers	dimanche	16h30		
------	---------------	--------------	----------	-------	--	--

Série cadets garçons

5404	Aubel	Hannut	samedi	16h30		
5405	Seraing	Stavelot	samedi	15h00		
5407	Spa	Remouchamps	dimanche	11h00		

Série Minimes garçons

6502	St Vith	Ans	samedi	15h30		
6503	Soumagne	Lommers	dimanche	10h45		
6504	Sporta	Dison	dimanche	10h45		
6505	Grivegnée	Spa	samedi	11h00		école du centre

Série Minimes Filles A

6601	Flemalle	Calaminia	dimanche	16h00		
6602	Waremme St Louis	Aubel A	dimanche	14h00		

Série Minimes Filles B

6701	Aubel	St Jo Welkenraedt	samedi	16h30		
6710	Sporta	Thimister	dimanche	10h45		

Série Minimes Filles C

6801	Embourg F	Neupré	dimanche	11h00		
6802	Soumagne	Dalhem	dimanche	10h45		

Série Pupilles série A

6101	Thimister	Waremme VBC	samedi	10h45		
------	-----------	-------------	--------	-------	--	--

Série Pupilles série B

6201	Lommersweiler	Sporta	samedi	13h00		
------	---------------	--------	--------	-------	--	--

Série Pupilles série C

6312	Limbourg	St Jo Welkenraedt	dimanche	13h30		
6303	Spa	Baelen	dimanche	14h45		

Série Pupilles série D

6401	Thimister	Seraing	samedi	10h45		
6402	Flemalle	Remouchamps	dimanche	16h00		

WE des 10-11 Octobre 2009						
Cadettes filles série A						
5001	Calaminia	Grivegnée	samedi	15h00		
5003	Thimister	Neupré	samedi	14h00		
5017	Loncin	SL Waremme	samedi	14h30		
Cadettes filles série B						
5025	Stavelot	Ath Verviers	samedi	10h30		
5027	Lommersweiler	St Jo Welkenraedt	dimanche	16h30		
Série cadets garçons						
5408	Hannut	Sporta	samedi	17h00		
5409	Stavelot	Mortroux	samedi	15h00		
5410	Vielsalm	Seraing	dimanche	11h00		
5411	St Jo Welkenraedt	Remouchamps	samedi	14h15		
5412	Spa	Aubel	dimanche	11h00		
Série Minimes garçons						
6506	Soumagne	Spa	samedi	10h45		
6507	Sporta	Ans	dimanche	14h15		
6508	Lommers	Grivegnée	dimanche	11h00		
6509	Dison	St Vith	dimanche	11h00		
Série Minimes Filles A						
6603	Aubel	Flémalle	dimanche	15h00		
6604	Stavelot	Calamine	samedi	13h00		
Série Minimes Filles B						
6702	Thimister	Sporta	samedi	10h45		
6703	Limbourg	Aubel	dimanche	10h00		
Série Minimes Filles C						
6804	Lommers	Neupré	dimanche	13h30		
6805	Loncin	Soumagne	samedi	14h00		
Série Minimes Mixtes D						
6904	Thimister	Baelen	samedi	10h45		
6906	St Jo Welkenraedt	Embourg	samedi	11h00		
Série Pupilles série A						
6105	Aubel	Remouchamps	dimanche	15h00		
Série Pupilles série B						
6204	Hermalle	Sporta	samedi	10h00		
6205	Malmedy	St Vith	samedi	11h30		
6206	Stavelot	Lommers	samedi	10h00		
Série Pupilles série C						
6304	St Jo Welkenraedt	Baelen	samedi	11h00		
6305	Limbourg	Aubel	dimanche	10h30		
Série Pupilles série D						
6412	SL Waremme	VBC Waremme	dimanche	11h00		

WE des 17-18 Octobre 2009						
Cadettes filles série A						
5004	Grivegnée	SL Waremme	samedi	11h00		
5005	Oreye	Thimister	samedi	11h00		
5006	Neupré	Loncin	dimanche	11h00		
Cadettes filles série B						
5029	St Jo Welkenraedt	Malmedy	samedi	11h15		
5030	Remouchamps	Spa	dimanche	11h00		
Série cadets garçons						
5401	Stavelot	Vielsalm	dimanche	15h00		
5413	Aubel	Sporta	samedi	16h30		
5414	Hannut	Mortroux	samedi	17h00		
Série Minimes garçons						
6510	Spa	Ans	dimanche	11h00		
6511	Lommers	Dison	dimanche	14h00		
6512	St Vith	Soumagne	samedi	15h30		
6513	Grivegnée	Sporta	dimanche	11h00		
Série Minimes Filles A						
6605	Waremme St Louis	Flémalle	dimanche	14h30		
6606	Aubel	Stavelot	dimanche	10h45		
Série Minimes Filles B						
6704	Thimister	Aubel	samedi	10h45		
6711	St Jo Welkenraedt	Sporta	samedi	11h15		
Série Minimes Filles C						
6807	Loncin	Embourg	samedi	14h00		
6809	Malmedy	Soumagne	samedi	14h30		
Série Minimes Mixtes D						
6907	Limbourg	Stavelot	dimanche	11h30		
6908	Thimister	Embourg	samedi	10h45		
6909	Oreye	Baelen	dimanche	11h00		
Série Pupilles série A						
6106	Aubel	Thimister	dimanche	10h45		
6118	Waremme VBC	Remouchamps	dimanche	11h00		
Série Pupilles série B						
6207	Lommersweiler	Malmedy	dimanche	10h30		
6208	Sporta	Stavelot	dimanche	10h45		
6216	St Vith	Mortroux	samedi	11h30		
Série Pupilles série C						
6307	St Jo Welkenraedt	Herve	samedi	11h15		
6308	Baelen	Aubel	samedi	15h00		
Série Pupilles série D						
6405	VBC Waremme	Seraing	dimanche	11h00		

Série Ligue Jeunes						
5901	Marchin	Seraing	vendredi	20h00		
WE des 24-25 Octobre 2009						
Cadettes filles série A						
5007	Calaminia	Oreye	samedi	11h00		
5008	SL Waremme	Neupré	samedi	18h30		
Cadettes filles série B						
5031	Stavelot	St Jo Welkenraedt	samedi	10h30		
5032	Ath Verviers	Remouchamps	dimanche	11h00		
5033	Spa	Lommersweiler	dimanche	11h00		
Série cadets garçons						
5416	Aubel	Mortroux	dimanche	10h45		
5417	Seraing	St Jo Welkenraedt	dimanche	15h15		
5418	Vielsalm	Remouchamps	dimanche	11h00		
5419	Hannut	Spa	samedi	17h00		
5445	Sporta	Stavelot	dimanche	10h45		
Série Minimes garçons						
6514	Dison	Spa	dimanche	11h00		
Série Minimes Filles A						
6611	Flemalle	Aubel A	dimanche	15h00		
Série Minimes Filles B						
6706	Limbourg	Thimister	dimanche	11h30		
6710	Sporta	St Jo Welkenraedt	dimanche	10h45		
Série Minimes Filles C						
6811	Dalhem	Loncin	dimanche	10h30		
Série Minimes Mixtes D						
6911	Oreye	Thimister	samedi	11h00		
6912	Embourg	Stavelot	dimanche	11h00		
Série Pupilles série A						
6110	Waremme SL	Thimister	dimanche	14h30		
6117	Remouchamps	Aubel	dimanche	10h00		
Série Pupilles série B						
6210	Hermalle	Lommers	samedi	10h00		
6215	Sporta	Malmedy	dimanche	10h45		
Série Pupilles série C						
6309	Spa	Limbourg	dimanche	11h00		
6310	Aubel	St Jo Welkenraedt	dimanche	10h45		
Série Pupilles série D						
6409	Flémalle	Seraing	dimanche	15h00		
6410	SL Waremme	Thimister	dimanche	14h30		
Série Ligue Jeunes						
5902	Vollamac	Marchin	samedi	16h30		
WE des 31 octobre - 1 novembre 2009						
Cadettes filles série A						
5009	Loncin	Grivegnée	samedi	17h00		
Cadettes filles série B						
5036	Malmedy	Remouchamps	samedi	14h00		

Série cadets garçons						
5420	Stavelot	Aubel	samedi	14h00		
5421	Mortroux	Seraing	samedi	13h15		
5422	Spa	Vielsalm	dimanche	11h00		
5423	St Jo Welkenraedt	Sporta	samedi	17h15		
5424	Remouchamps	Hannut	samedi	10h30		
Série Minimes garçons						
6518	Ans	Soumagne	samedi	11h00		
6519	Lommers	Sporta	dimanche	11h00		
6520	Dison	Grivegnée	dimanche	11h00		
Série Minimes Filles A						
6607	Calaminia	Aubel A	samedi	11h00		
6612	Waremme SL	Stavelot	dimanche	11h00		
Série Minimes Filles B						
6716	Aubel	Thimister	samedi	16h30		
Série Minimes Filles C						
6817	Loncin	Lommers	samedi	14h00		
6808	Neupré	Dalhem	dimanche	11h00		
Série Minimes Mixtes D						
6910	Limbourg	Baelen	dimanche	11h30		
6918	Stavelot	St Jo Welkenraedt	samedi	10h30		
Série Pupilles série A						
6111	Waremme SL	Aubel	dimanche	11h00		
6112	Remouchamps	Waremme VBC	dimanche	11h00		
Série Pupilles série B						
6211	Stavelot	Malmedy	samedi	10h30		
6209	St Vith	Hermalle	samedi	15h30		
Série Pupilles série C						
6311	Limbourg	Baelen	dimanche	11h30		
Série Pupilles série D						
6411	Remouchamps	VBC Waremme	dimanche	11h00		
6403	Thimister	Flemalle	samedi	10h45		
Série Ligue Jeunes						
5903	Marchin	Vollamac	vendredi	20h00		
WE des 7-8 novembre 2009						
Cadettes filles série A						
5010	Calaminia	SL Waremme	samedi	15h00		
5011	Thimister	Loncin	samedi	17h15		
5012	Grivegnée	Oreye	samedi	11h00		
Cadettes filles série B						
5034	Stavelot	Lommersweiler	samedi	10h30		
5035	Ath Verviers	St Jo Welkenraedt	dimanche	11h00		
Série cadets garçons						
5425	Seraing	Spa	samedi	16h00		
5426	Hannut	Stavelot	samedi	17h00		
5427	Mortroux	Vielsalm	dimanche	17h15		
5428	Remouchamps	Sporta	samedi	10h30		
5429	Aubel	St Jo Welkenraedt	dimanche	10h45		

Série Minimes garçons						
6522	Soumagne	Dison	samedi	10h45		
6523	Grivegnée	Ans	samedi	11h00		
Série Minimes Filles A						
6608	Calamine	Waremme St Louis	samedi	11h00		
6613	Stavelot	Flémalle	samedi	11h00		
Série Minimes Filles B						
6708	St Jo Welkenraedt	Thimister	samedi	14h00		
6721	Aubel	Limbourg	samedi	16h30		
Série Minimes Filles C						
6812	Soumagne	Neupré	samedi	10h45		
6818	Embourg	Malmedy	dimanche	11h00		
Série Minimes Mixtes D						
6901	Baelen	Stavelot	samedi	15h30		
6919	St Jo Welkenraedt	Thimister	samedi	14h00		
6905	Stavelot	Oreye	samedi	14h30		
6917	Embourg	Limbourg	dimanche	11h00		
Série Pupilles série A						
6107	Remouchamps	Thimister	dimanche	11h00		
6121	Waremme SL	Waremme VBC	dimanche	11h00		
Série Pupilles série B						
6212	St Vith	Sporta	samedi	15h30		
6213	Stavelot	Hermalle	samedi	10h30		
6217	Lommersweiler	Mortroux	dimanche	14h00		
Série Pupilles série C						
6302	Herve	Aubel	dimanche	11h00		
6301	Spa	St Jo Welkenraedt	dimanche	11h00		
Série Pupilles série D						
6406	Seraing	Remouchamps	samedi	15h30		
6408	SL Waremme	Flémalle	dimanche	11h00		
WE des 14-15 novembre 2009						
Cadettes filles série A						
5013	Grivegnée	Thimister	samedi	11h00		
5014	Oreye	Loncin	samedi	11h00		
5015	Calaminia	Neupré	dimanche	11h00		
Cadettes filles série B						
5037	Ath Verviers	Malmedy	dimanche	11h00		
5038	Spa	Stavelot	dimanche	11h00		
5039	St Jo Welkenraedt	Remouchamps	samedi	14h15		
Série cadets garçons						
5430	St Jo Welkenraedt	Stavelot	samedi	14h15		
5431	Mortroux	Remouchamps	dimanche	14h45		
5432	Sporta	Spa	dimanche	10h45		
5433	Aubel	Seraing	dimanche	14h00		
5434	Vielsalm	Hannut	dimanche	11h00		

Série Minimes garçons						
6524	Ans	Dison	dimanche	11h00		
6525	Sporta	St Vith	dimanche	14h15		
6526	Grivegnée	Soumagne	samedi	11h00		
Série Minimes Filles A						
6614	Aubel	Waremme SL	dimanche	15h00		
6609	Flémalle	Stavelot	samedi	16h00		
Série Minimes Filles B						
6712	Limbourg	St Jo Welk	dimanche	11h30		
6709	Aubel	Sporta	samedi	16h30		
Série Minimes Filles C						
6803	Loncin	Malmedy	samedi	14h00		
6813	Embourg	Soumagne	dimanche	11h00		
6815	Lommers	Dalhem	samedi	13h00		
Série Minimes Mixtes D						
6913	Baelen	Embourg	dimanche	15h00		
6914	Oreye	Limbourg	samedi	11h00		
Série Pupilles série A						
6113	Remouchamps	Waremme SL	dimanche	11h00		
6114	Thimister	Remouchamps	samedi	10h45		
6115	Aubel	Waremme VBC	dimanche	14h00		
Série Pupilles série B						
6220	Mortroux	Stavelot	samedi	14h00		
Série Pupilles série C						
6313	Spa	Aubel	dimanche	11h00		
6314	Herve	Limbourg	dimanche	11h00		
Série Pupilles série D						
6413	Seraing	SL Waremme	samedi	15h30		
6414	Thimister	Remouchamps	samedi	10h45		
6415	VBC Waremme	Flémalle	dimanche	11h00		St Laurent
6404	Remouchamps	SL Waremme	dimanche	11h00		
WE des 21-22 novembre 2009						
Cadettes filles série A						
5018	Neupré	Grivegnée	dimanche	11h00		
Cadettes filles série B						
5026	Malmedy	Spa	samedi	14h00		
5042	Remouchamps	Stavelot	dimanche	11h00		
Série cadets garçons						
5415	Seraing	Remouchamps	dimanche	15h15		
5406	Vielsalm	St Jo Welkenraedt	dimanche	11h00		
Scolaires garçons						
5601	Tihange	Grivegnée	samedi	18h15		
5602	Mortroux	St Jo Welkenraedt	samedi	14h00		

Tournoi Juniors Garçons à Spa						
5641	Spa	Mortroux	dimanche	10h00		
5642	Grivegnée	Rocourt	dimanche	10h00		
5643	Rocourt	Mortroux	dimanche	11h00		
5644	Spa	Grivegnée	dimanche	11h00		
5645	Spa	Rocourt	dimanche	12h00		
5646	Mortroux	Grivegnée	dimanche	12h00		

Tournoi Scolaires Filles à Waremme						
5611	Aubel	Thimister	dimanche	14h00		
5612	Sporta	Waremme	dimanche	14h00		
5613	St Jo Welkenraedt	Aubel	dimanche	15h30		
5614	Thimister	Sporta	dimanche	15h30		
5615	Waremme	St Jo Welkenraedt	dimanche	17h00		

Tournoi Juniores Filles à Thimister						
5664	Thimister	AR Welkenraedt	samedi	10h		
5674	Thimister	Hannut	samedi	11h30		
5663	AR Welkenraedt	Hannut	samedi	13h00		

Tournoi Juniores Filles à Aubel						
5662	Sporta	Theux	dimanche	9h30		
5667	Aubel	Hannut	dimanche	9h30		
5666	Aubel	Sporta	dimanche	11h00		
5665	Hannut	Theux	dimanche	11h00		

Série Minimes garçons						
6528	St Vith	Grivegnée	samedi	11h30		

Série Minimes Filles A						
6610	Stavelot	Waremme St Louis	samedi	13h00		
6615	Calamine	Flémalle	samedi	11h00		

Série Minimes Filles B						
6713	Thimister	St Jo Welk	samedi	10h45		
6714	Limbours	Sporta	dimanche	11h30		

Série Minimes Filles C						
6819	Malmedy	Neupré	samedi	11h30		
6806	Dalhem	Embourg	dimanche	10h30		

Série Minimes Mixtes D						
6915	Stavelot	Thimister	samedi	13h00		
6920	Oreye	St Jo Welkenraedt	dimanche	11h00		

Série Pupilles série A						
6109	Waremme VBC	Aubel	dimanche	11h00		
6119	Waremme SL	Remouchamps	dimanche	11h00		

Série Pupilles série B						
6202	St Vith	Stavelot	samedi	11h30		
6218	Malmedy	Mortroux	samedi	11h30		

Série Pupilles série C						
6315	Herve	Baelen	dimanche	11h00		

Série Pupilles série D						
6407	VBC Waremme	Thimister	dimanche	11h00		
WE des 28-29 novembre 2009						
Cadettes filles série A						
5016	Thimister	Calaminia	samedi	14h00		
Cadettes filles série B						
5040	Lommersweiler	Malmedy	dimanche	16h30		
5041	St Jo Welkenraedt	Spa	samedi	14h15		
Série cadets garçons						
5435	Remouchamps	Stavelot	samedi	10h30		
5436	Spa	Mortroux	dimanche	14h45		
5437	Sporta	Seraing	dimanche	10h45		
5438	Vielsalm	Aubel	dimanche	11h00		
5439	St Jo Welkenraedt	Hannut	samedi	13h00		
Série Minimes garçons						
6521	St Vith	Lommers	dimanche	14h30		
6516	Soumagne	Sporta	samedi	10h45		
Série Minimes Filles A						
6616	Stavelot	Aubel A	dimanche	15h00		
6617	Waremme SL	Calaminia	dimanche	11h00		
Série Minimes Filles B						
6707	Sporta	Limbourg	dimanche	10h45		
6718	St Jo Welkenraedt	Aubel	samedi	10h00		
Série Minimes Filles C						
6820	Soumagne	Lommers	samedi	10h45		
6821	Dalhem	Malmedy	dimanche	10h30		
Série Minimes Mixtes D						
6921	St Jo Welkenraedt	Limbourg	samedi	11h00		
Série Pupilles série A						
6108	Waremme VBC	Thimister	dimanche	11h00		
6116	Aubel	Waremme SL	dimanche	14h00		
6120	Waremme SL	Remouchamps	dimanche	11h00		
Série Pupilles série B						
6203	Malmedy	Hermalle	samedi	11h30		
6214	Lommersweiler	St Vith	dimanche	13h30		
6219	Sporta	Mortroux	dimanche	10h45		
Série Pupilles série C						
6306	Herve	Spa	dimanche	11h00		
Série Pupilles série D						
	Seraing	Tournoi	samedi	14h30		
WE des 5-6 décembre 2009						
Cadettes filles série A						
5019	SL Waremme	Thimister	dimanche	11h00		
5020	Loncin	Calaminia	samedi	17h00		
5021	Oreye	Neupré	dimanche	11h00		

Cadettes filles série B						
5043	Malmedy	Stavelot	samedi	11h30		
5044	Spa	Ath Verviers	dimanche	14h45		
5045	Remouchamps	Lommersweiler	dimanche	11h00		
Série cadets garçons						
5440	Remouchamps	Aubel	samedi	10h30		
5441	Stavelot	Spa	samedi	16h00		
5442	Seraing	Hannut	dimanche	15h15		
5443	Sporta	Vielsalm	dimanche	10h45		
5444	Mortroux	St Jo Welkenraedt	dimanche	14h45		
Série Minimes garçons						
6517	Spa	St Vith	dimanche	11h00		
Série Minimes Filles A						
6618	Flémalle	Waremme SL	dimanche	15h00		
6619	Aubel	Calaminia	dimanche	10h45		
Série Minimes Filles B						
6720	Sporta	Aubel	dimanche	13h45		
6715	Thimister	Limbourg	samedi	10h45		
6719	Aubel	Limbourg	samedi	16h30		
Série Minimes Filles C						
6816	Lommers	Malmedy	dimanche	14h00		
6814	Neupré	Loncin	dimanche	11h00		
Série Minimes Mixtes D						
6903	Thimister	Limbourg	samedi	10h45		
6902	Embourg	Oreye	dimanche	11h00		
Série Pupilles série A						
6103	Thimister	Aubel	samedi	14h00		
Série Pupilles série B						
6221	Mortroux	Hermalle	samedi	14h00		
WE des 12-13 décembre 2009						
Série Minimes garçons						
6515	Ans	Lommers	dimanche	11h00		
Série Minimes Filles A						
6620	Calaminia	Stavelot	samedi	11h00		
Série Minimes Filles C						
6810	Lommers	Embourg	dimanche	11h00		
Série Pupilles série A						
6102	Thimister	Waremme SL	samedi	10h45		
Série Pupilles série B						
	Malmedy	Tournoi	samedi	10h00		
Série Pupilles série C						
	Spa	Tournoi	dimanche	10h00		
Série Ligue Jeunes						
5904	Seraing	Marchin	samedi	15h30		
WE des 19-20 décembre 2009						
Série Ligue Jeunes						
5905	Seraing	Vollamac	dimanche	15h30		
6527	Spa	Lommers	dimanche	11h00		

