

L'EXTRA FRITES
FRITERIE - SNACK

10^e ANNIVERSAIRE

JOURNÉE SPÉCIALE LE 17/09
BBQ géant • Places limitées
 269, chaussée de Bruxelles
 A TOURNAI
069/77.63.33

SPRL

Fourneau & fils

- Toiture
- Charpente
- Zinguerie
- Isolation

**Votre toiture
 Notre métier !**

Devis gratuit

41 ans

055 20 98 80
 0478 71 59 03
 www.fourneau-zn.be

**De 5 à 11
 recyparcs
 à Ipalle**

P. 3

**Retrouvez
 tous nos bons
 plans sorties**

P. 6

**Tournai : des
 tomates de 2 kg
 chez Bernard**

P. 10

**En route avec la
 « Running Geek »
 team**

Jonathan Quique et ses acolytes ont fait de ce blog
 le point de chute de très nombreux coureurs. **P. 2**

scell
 Vendez vos objets
 en 40 secondes sur
 avec votre smartphone
 www.scell.it

FRIT HOUSE

1 HOUSE Burger
 ACHETÉ = 1 HOUSE Burger
 OFFERT

Valable jusqu'au 10/09/2017. Uniquement à emporter.

Rue Saint Piat, 6 - TOURNAI
 frithouse@hotmail.com

Ouvert 7jours/7 midi et soir
 de 11h30 à 14h [samedi et dimanche de 12h
 à 14h30] et de 18h à 23h.

**ATELIER DE GUITARE
 D'ACCOMPAGNEMENT**
 avec **Christian BECART**

EN SAISON,
 de septembre à juin,
 en séances individuelles
 ou par groupe de deux ou trois.
 Possibilité de commencer
 à tout moment de l'année.

En **STAGE** de printemps
 ou en **STAGE** d'été, 5 matinées successives.

Méthode expérimentée
Pour le plaisir et sans solfège !
 Pour tous à partir de 12 ans
 Possible à partir de 10/11 ans après évaluation commune

A Tournai, Pic au Vent, La Girouette, 33
 Tél. 069/23 20 18 - 0475/92 42 41
 Email : christian.becart@skynet.be

www.christianbecart.be

Les Cygnes
 c h a u s s u r e s
 v ê t e m e n t s

-15%* **PROMO**
OUVERTURE
 VOIR DERNIÈRE PAGE

SPRL

CONTRERAS & STOCKMAN
 ENTREPRISE GÉNÉRALE DE TOITURES

TOITURES / BARDAGES

CHARPENTES / ZINGUERIES

PLATE-FORMES / ISOLATION

DEVIS GRATUIT AU **0498 57 21 96**

www.contreras-stockman.be

info@contreras-stockman.be
 ZAE de la Sucrerie - Rue Henri Lemaire n°4 - 7911 FRANSNES-LEZ-ANVAING

La team « Running Geek » ? Qui se cache derrière cette communauté sportive ?

Derrière leurs ordinateurs, les cinq gestionnaires du blog « Running Geek » relatent sur la toile virtuelle leurs expériences de course bien réelles. Fondé en février 2015 par le Tournaisien Jonathan Quique, le blog remporte un vif succès auprès des amateurs de course à pied et marathon.

Jonathan Quique confie : « Les soirées à l'université ont laissé des traces sur la balance et, une fois mes études terminées, j'ai décidé de me reprendre en main. J'ai commencé par surveiller mon alimentation, j'ai fréquenté les salles de sport. Mais cela ne dure qu'un temps et je me suis très vite dirigé vers la course. Les premières semaines ont été difficiles, mais le virus du jogging s'est rapidement installé ! »

Lorsque Jonathan décide d'enfiler ses baskets, il ignore que ce sport va devenir une véritable passion et l'un de ses principaux sujets de conversation : « C'est la raison pour laquelle j'ai décidé de créer ce blog. Parler de course avec un coureur, d'accord, mais avec un non-sportif, ça tourne vite court. J'avais envie de partager mes temps de course, mes expériences », explique Jonathan, qui ajoute à la qualité de ses écrits l'expérience de sa formation en communication. « Le semi-marathon de Nivelles a marqué le réel point de départ du site. L'auteur de la meilleure lettre de participation pouvait gagner son dossard et six mois de coaching en sport. J'ai donc expliqué qu'en cas de victoire, je partagerai ces entraînements sur mon nouveau blog. En février 2015, il a été mis en ligne. A la base, j'écrivais seul, mais



Jonathan Quique

© DR

des amis m'ont spontanément rejoint dans cette aventure. Aujourd'hui, on compte 200 visiteurs journaliers ».

Le premier annuaire de Belgique

Derrière la création de cet annuaire, il y a une idée de service, car en joggeur désormais aguerris, Jonathan se rend compte que ce genre d'information manque cruellement sur la toile.

« Cela rend service tant aux organisateurs de courses qu'aux joggeurs. Il y a également un recensement des pistes d'athlétisme en préparation, ce qui existe déjà en Flandres, mais pas chez nous. On dépasse un peu l'aspect du simple blog pour tendre vers un site, mais

tout comme le fait de mettre ses baskets, on devient vite accro ! ».

La team de la « Running geek » ne se réunit pas systématiquement à chaque sortie. Cependant, après un parcours, elle aime refaire la course autour du verre de l'amitié, à l'image d'une troisième mi-temps.

Un blog, plusieurs rôles

« Tout comme pour les autres sports, il y a des méthodes pour améliorer ses chronos, des techniques, de la stratégie... On aime échanger après les courses, se donner des conseils. Pour les 20 km de Bruxelles, nous étions 35 à courir avec le maillot « Running Geek ». Prochainement, nous aimerions organiser des événements liés à la course à pied comme un beermile



Pour Jonathan, tout a commencé après l'université.

© DR

(Discipline américaine qui consiste à faire quatre fois un « à-fond », comprenez une bière et un tour de piste d'athlétisme nldr).

Flashez la photo avec l'application Capteo pour découvrir cette communauté.

Nul doute que, si la Team à désormais rangé calottes et pulls de cercles étudiants, elle n'en reste pas moins une joyeuse bande de copains toujours prête à mêler sport et amusement.

Site ? runninggeek.be



Une équipe... bien équipée !

© DRDR

2000018184/BF-B

VITRERIE ET MENUISERIE

J.P. DECAMPS s.a.

DEPUIS 1973

LE SEUL FABRICANT POSEUR AGREE KÖMMERLING POUR LA RÉGION

Usine de fabrication de châssis PVC de marque KÖMMERLING

Ouvert aussi le SAMEDI MATIN uniquement sur rendez-vous!

Comparons ce qui est comparable en termes de **QUALITÉ**

- 1) Châssis de 76 mm avec joint central
- 2) 6 chambres d'isolation thermique
- 3) Isolation du châssis K1.0
- 4) Double vitrage de K1.0
- 5) 15 ANS DE GARANTIE AVEC CERTIFICAT

Retrouvez-nous sur Google JP Decamps + visite virtuelle

Vous envisagez de rénover vos châssis-portes et volets Contactez-nous pour un **DEVIS GRATUIT** vous ne serez pas déçus de nos prix...

EN PLUS

POUR 2.800€ D'ACHAT CHÂSSIS ET PORTES **40% DE REMISE**

POUR 4.200€ D'ACHAT CHÂSSIS ET PORTES **45% DE REMISE**

Rue de la Platinerie 11 • 7340 Colfontaine • Tél : 065 67 41 69

COLFONTAINE (WASMES) se situe à 5 km de Mons

APRÈS DEVIS, visitez l'atelier de fabrication châssis, car nous n'avons rien à cacher sur la qualité de notre menuiserie PVC !

2000018184/01

2000026998/ES-B

DANCE

The Young Talents

Méthode anti-stress et anti-complexe

Hip-hop, Ragga, New Ballet, Contemporain, Comédie musicale, Défilé de mode, Claquettes, Girlie, Funk, Babydance, Cours de perfectionnement...

COURS À RENAIX - TOURNAI - CELLES - FRASNES - FLOBECQ - ATH - ANVAING - LEUZE

« Une école de danse et de comédie musicale pour filles et garçons à partir de 2.5 ans jusqu'aux adultes »

JOURNÉE D'INSCRIPTIONS ET D'INFORMATIONS:

TOURNAI:
Le lundi 11 septembre 2017 de 17h30 à 19h30 à l'école du Château, Avenue Leray 33, 7500 Tournai

CELLES:
Le jeudi 14 septembre 2017 de 17h00 à 19h00 au Hall des Sports de Celles.

REPRISE DES COURS À PARTIR DU LUNDI 18 SEPTEMBRE 2017

PREMIER COURS D'ESSAI GRATUIT

INFOS:
www.theyoungtalents.be • info@theyoungtalents.be
Valou Schepens - licence en pédagogie danse
0495/42.02.10

2000026998/01

2000028046/BF-B

Le nouvel iPhone 8 pour septembre?

Découvrez toutes les informations en flashant cette image!

- 1 Téléchargez gratuitement l'application capteo
- 2 Photographiez une image avec l'icône capteo
- 3 Découvrez les contenus sur votre smartphone
- 4 Lisez votre Vlan autrement

capteo

VLAN