



janvier 2013

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 ◦ Chpts LBFA Cad/Scol + Relais 4x200m TC	20
21	22	23	24	25	26 ◦ Chpts LBFA TC	27 ◦ Chpts LBFA Cross + Cross Cup
28	29	30	31			

C'était impossible, mais il ne le savait pas! Alors il l'a fait.



LIGUE BELGE FRANCOPHONE D'ATHLETISME - LBFA



février 2013

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
				1	2 ▫ CB + LBFA Epreuves combinées	3 ▫ CB + LBFA Epreuves combinées ▫ ECCC Cross
4	5	6	7	8	9	10 ▫ Flanders Indoor + CB relais 4x200m
11	12	13	14	15	16	17 ▫ CB TC Ifam ▫ Cross Cup Hulstout
18	19	20	21	22	23	24 ▫ Cross Cup Dour
25	26	27	28			

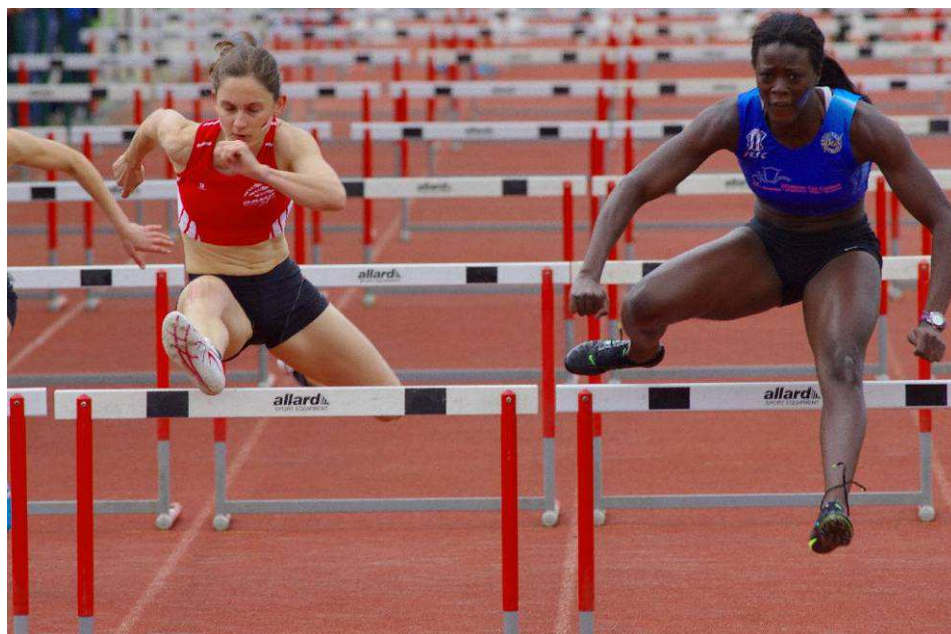
Si vous ne pouvez exceller par le talent, triomphez par l'effort.



mars 2013

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
				1 ▫ CE Goteborg	2 ▫ CB Jun/Esp ▫ CE Goteborg	3 ▫ CB Cad/Scol ▫ CE Goteborg
4	5	6	7	8	9 ▫ CB Masters	10 ▫ CB Cross - Finale Cross Cup
11	12	13	14	15	16	17 ▫ CB Cross Masters
18	19	20	21	22	23	24 ▫ CM Cross Bydgoszcz
25	26	27	28	29	30	31

Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre.



avril 2013

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
1	2	3	4	5	6 ◦ Journée officiels	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 ◦ Chpts LBFA Epreuves Combinées	21 ◦ Chpts LBFA Epreuves Combinées
22	23	24	25	26	27 ◦ Chpts Provinciaux	28 ◦ Chpts Provinciaux
29	30					

The more you sweat in practice, the less you bleed in battle.



mai 2013

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
		1	2	3	4 ▫ IC Cad/Scol ▫ CB 10.000m	5
6	7	8 ▫ Atletissima	9	10	11 ▫ IC Dames	12 ▫ IC Hommes
13	14	15	16	17	18 ▫ Chpts LBFA TC	19
20	21	22	23	24	25 ▫ Chpts LBFA Cad/Scol	26
27	28	29	30	31		

Ton attitude détermine ton altitude.



juin 2013

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
					1	2
3	4	5	6	7	8 ◦ European Cup 10.000m	9 ◦ IC Masters
10	11	12	13	14	15 ◦ CB Masters	16 ◦ CB Masters
17	18	19	20	21	22 ◦ CB 100km ◦ Coupe d'Europe	23 ◦ Coupe d'Europe
24	25	26	27	28	29 ◦ Coupe d'Europe Epreuves Combinées ◦ Meeting International Nivelles	30 ◦ Coupe d'Europe Epreuves Combinées ◦ Meeting Gaston Reiff

La douleur, c'est la faiblesse qui quitte le corps.



LIGUE BELGE FRANCOPHONE D'ATHLETISME - LBFA



juillet 2013

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
1	2	3	4	5	6 ▫ Universiades ▫ Brussels GP ▫ CE course montagne	7 ▫ Universiades
8 ▫ Universiades	9 ▫ Universiades	10 ▫ Universiades ▫ CM Scol ▫ Meeting Intern. Liège	11 ▫ Universiades ▫ CM Scol ▫ CE - 23ans	12 ▫ Universiades ▫ CM Scol ▫ CE - 23ans	13 ▫ Universiades ▫ CM Scol ▫ CE - 23ans ▫ KBC Nacht	14 ▫ Universiades ▫ CM Scol ▫ CE - 23ans ▫ EYOF
15 ▫ Universiades ▫ EYOF	16 ▫ Universiades ▫ EYOF	17 ▫ Universiades ▫ EYOF	18 ▫ EYOF	19 ▫ EYOF	20 ▫ CB TC	21 ▫ CB TC
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Accepter l'idée d'une défaite, c'est déjà être vaincu.



août 2013

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
			1	2	3 ◦ Chpts Belgique Course montagne	4
5	6	7	8	9	10 ◦ CB 3000m Steeple ◦ CM Moscou	11 ◦ CM Moscou
12 ◦ CM Moscou	13 ◦ CM Moscou	14 ◦ CM Moscou	15 ◦ CM Moscou	16 ◦ CM Moscou	17 ◦ Chpts LBFA Relais ◦ CM Moscou	18 ◦ CM Moscou
19	20	21	22	23	24 ◦ Chpts Belgique Epreuves Combinées	25
26	27	28	29	30	31 ◦ Chpts Belgique Cad/Scol + relais Jun	

Le bonheur ne suit pas la performance, il la précède.



septembre 2013

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
						1
2	3	4	5	6 ◦ Memorial Van Damme	7	8
9	10	11	12	13	14 ◦ Match Interprovincial National ◦ Finale BPM	15 ◦ CB Jun/Esp
16	17	18	19	20	21 ◦ CB Marteau et Grands Poids Masters	22 ◦ CB relais
23	24	25	26	27	28	29 ◦ CB Marteau Cad./Scol/Jun/Esp ◦ CB Marathon
30						

Qui n'avance pas recule.



octobre 2013

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16 ◦ CM Masters	17 ◦ CM Masters	18 ◦ CM Masters	19 ◦ CM Masters	20 ◦ CM Masters
21 ◦ CM Masters	22 ◦ CM Masters	23 ◦ CM Masters	24 ◦ CM Masters	25 ◦ CM Masters	26 ◦ CB Semi-Marathon ◦ CM Masters	27 ◦ Cross Relais ◦ CM Masters
28	29	30	31			

A vaincre sans péril, on triomphe sans gloire.



novembre 2013

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

L'homme courageux n'est pas celui qui n'a pas peur mais celui qui surmonte sa peur.



décembre 2013

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
						1
2	3	4	5	6	7	8 ▫ CE Cross
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22 ▫ Cross Bruxelles
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Le sportif rêve son rêve, le champion le vit.