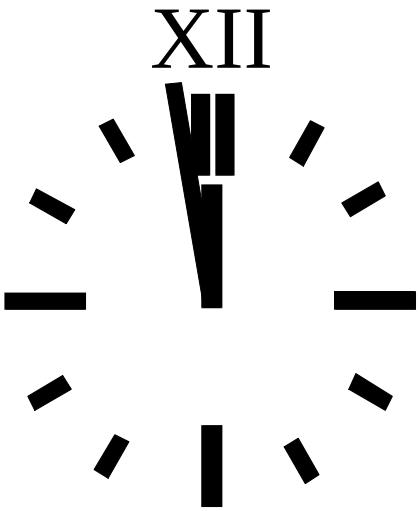
Belgique - Belgïe
P.P.
6700 ARLON 1
11/616

Editeur responsable
PARMENTIER Adelin
Route de Bastogne 355
6700 ARLON
☎/Fax 063/21.72.06
Bureau de dépôt : ARLON 1

# A PI A L'COPETTE

*Feuillet d'information de l'Arel's Club Marcheurs*
*Affilié à la FFBMP - LUX 012*
*Mensuel - n°91 janvier 2.000*




Plus que deux minutes avant l'an 2.000 que nous vous souhaitons le meilleur possible

Juste avant !

juste après !

## Les anniversaires

| | |
|---|---|
| MEYER Henri | 01 |
| LICK Romain | 06 |
| NIHOUL Aurélie | 09 |
| ROSIERE Ginette | 12 |
| FONCK Mireille | 13 |
| NIHOUL Bernard | 13 |
| ANDRE Françoise | 14 |
| REMY Annette | 17 |
| LEROY Jean | 20 |
| LECOMTE Jacques | 25 |
| LAMBERT Martine | 28 |
| TIBOR Françoise | 28 |
| LICK Hubert | 29 |
| VINCHON Marianne | 31 |
| GOBERT Yvan | 31 |

**Bon anniversaire**

## Les marches du mois

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| D | 02 | 07½ | LEUDELANGE | L | 5-10 |
| D | 09 | 07½ | GASPERICH | L | 5-12 |
| S | 15 | 13½ | AUBANGE | B | 6-12 |
| D | 16 | 07½ | BOUZONVILLE | F | 10 |
| D | 23 | 07½ | GARNICH | L | 5-12 |
| S | 29 | 07½ | CHATILLON | B | 5-10-20 |
| D | 30 | 07½ | LINTGEN | L | 5-11 |

**Bonnes marches à tous**

**Pour se rendre à :**
LEUDELANGE : Suivre l'autoroute vers Luxembourg, puis direction Esch sur Alzette. L'accès à Leudelange se fait par la première sortie
GASPERICH : Suivre Luxembourg, sortie Hollerich. Aux feux près de l'église, à droite.
AUBANGE : Direction Longwy, sortie Aubange. Au carrefour en croix, tout droit et ± trois cents mètres plus loin, à gauche.
BOUZONVILLE : Autoroute vers Luxembourg, Thionville. Après Thionville, vers Yutz, Metzerville, Bouzonville, Saarlouis.
GARNICH : Suivre l'autoroute vers Luxembourg. Prendre la première sortie au GDL, puis vers Garnich.
CHATILLON : Suivre la direction de Virton. Châtillon est le premier village après le domaine de Lagland.
LINTGEN : A Mersch, prendre la direction de Luxembourg jusque Lintgen.

**Attention : rassemblement à la place des Chasseurs Ardennais, près des feux**

*Pensez aux nouveaux marcheurs qui ne connaissent pas les lieux de départ et passez par le rassemblement. Il est moins coûteux de payer 50 frs pour se rendre à une marche que de prendre sa voiture.*

## L'inconnu du mois

L'an 2.000 vous fait peur ? N'ayez plus aucune crainte. Dans l'antiquité, on connaissait la pythie de Delphe. Elle fut suivie par de nombreux devins, prophètes et autres visionnaires. Certains prédisaient et prédisent toujours l'avenir en lisant dans les cartes, les entrailles d'animaux ou autre support, mais aucun n'arrive à la cheville de notre inconnue. Elle n'a pas son pareil pour lire dans le marc de café, même si parfois elle le confond avec la mare aux canards. C'est ainsi que le jour de notre marche, elle y a vu que l'an 2.000 serait bénéfique pour le club et qu'elle y a trouvé un manchon et une rondelle.
Si vous la reconnaissez, aucun doute, elle acceptera une tasse de café.
L'inconnu du mois dernier était :
Michel FOURNY

## Nouvelles du club

Nous avons appris trop tard pour le publier en décembre, le décès de la maman de Pierrot ALBESSARD. Le club lui présente ses condoléances.

Germain BOUILLON et Anny BODART remercient tous les membres qui ont partagé leur peine lors du décès de sa maman de Germain.

Annette REMY a passé quelques jours à l'hôpital pour une fracture du poignet. Elle va bien et est presque tout à fait rétablie.

L'inconnu du mois est devenu l'heureux grand-oncle d'une petite Morgane née le dimanche 12 à 00.50 heure et qui pesait à la naissance 3 kg et des (sic). Nous souhaitons prompt rétablissement à la mère et au grand oncle et une excellente santé à Morgane.

Cette rubrique n'est possible qu'avec votre collaboration. Si des événements manquent, merci de me le signaler.

## BUTGENBACH

Nous voici repartis dans les cantons de l'Est.

Aucun problème pour trouver le parking. Un signaleur nous indique une place libre dans le parking de l'athénée royal de Bütgenbach, lieu de départ et d'arrivée de la marche.

Les enfants vont jouer à la plaine de jeux, le temps d'acheter et de remplir les cartes. Le contrôle départ se situe à l'extérieur du lieu de départ. Vu que des bonbons et biscuits étaient à disposition, deux membres de la famille en furent très heureux.

*Signaleur apercevant nos membres !*

Après dix minutes de route, voici la séparation. Nous descendons pour passer au-dessus d'une ligne de chemin de fer dénommée "la Vennbahn". On se dirige vers le barrage (1928 – 1932). Juste avant, nous bifurquons dans un chemin forestier, d'un côté le lac, de l'autre des framboises qui ne sont pas fort sucrées.

C'est agréable de marcher. Nous longeons à nouveau le voie ferrée précitée pour rattraper la route et longer un camping et ses chalets. Retournant dans la forêt, le premier contrôle nous accueille et nous informe que nous avons déjà parcouru 4,5 km. Le temps de se désaltérer, les enfants en profitent pour manger une pâtisserie. Poursuivant en forêt, nous longeons une partie du lac où Henry observe les poissons.

Arrivés au contrôle, qui, soit dit en passant, est le même que le premier, nous marquons un arrêt plus prolongé. Redémarrage pour deux cents mètres de forêt et pour longer une dernière fois la Vennbahn avant de rentrer à la salle.

Voici une belle marche qui se termine et vaut le déplacement.

Petit précision : Bütgenbach est nourrie des eaux de l'Horzwarch et le la Warche. Le lac s'étend au cœur du parc naturel des Hautes Fagnes sur une superficie de 10 hectares.

Le barrage d'un type de construction particulier, est formé de onze voûtes soutenues par d'énormes piliers de 20 mètres à la base et de 23 mètres de hauteur.

Muriel (24 septembre 99)

### Pensez-y

Le progrès social consiste à ne rien laisser à ceux qui font presque tout pour donner tout à ceux qui ne font presque rien.

## In memoriam

Lundi 6, nous avons appris la pénible nouvelle. Jean TIRARD était décédé la veille au soir. Entré dans le club en 1992, il s'était mis à la marche à un âge où beaucoup chaussent les charentaises et non les bottines de marches. Philatéliste convaincu, ce violon d'Ingre lui laissait beaucoup de temps libre. Connaissant le local du club, à l'époque, toujours café enseigné "le Petit Paris", il s'y était laissé convaincre de participer à une marche. Il en était revenu enchanté et le club était devenu sa famille. Il participait à de très nombreuses marches et était entré au comité où il est resté quelques années, chargé des relations avec nos amis luxembourgeois et des statistiques. C'est à cause de ces dernières fonctions que presque tout le monde le connaissait.

Le club était devenu pour lui une famille et il vouait à la marche une passion excessive. Il ne parlait que de marche, ne vivait que pour la marche et en devenait même excessif. Ceux qui le connaissait un peu savait qu'il avait passé une grande partie de sa vie professionnelle au moulin de Kleinbettingen, qu'il avait été garçon de café. Sa jeunesse avait été marquée par la guerre, durant laquelle il avait été arrêté par les allemands et torturé. Dès la libération, il s'était engagé dans les forces alliées et avait suivi une instruction de plusieurs mois en Angleterre. Il y avait appris l'anglais. Il parlait aussi allemand, bien sûr luxembourgeois et comprenait bien le néerlandais.

## L'Alsace

L'Alsace est une des anciennes provinces de France, la plus petite. Sa superficie est de 8.220 km2, soit un peu plus du quart de la Belgique. La population est de 1.600.000 habitants environ. Elle se trouve entièrement comprise dans deux départements, celui du Bas-Rhin et celui du Haut-Rhin. Les villes principales sont Strasbourg, Colmar et Mulhouse.

L'Alsace est enserrée entre les Vosges et le Rhin et comporte deux grand type de relief : La plaine d'Alsace, qui est une plaine alluviale et les premiers contreforts des Vosges.

Les principales ressources naturelles sont actuellement les mines de potasses dans la région de Mulhouse. Au XVI siècle, on a découvert de l'argent dans la région de Sainte-Marie aux Mines. En 1581, on y a trouvé un fabuleux bloc de 592 kg. Au XVII siècle, on compte plus de deux cents puits ouverts et en exploitation. Mais les filons se sont épuisés et l'exploitation a cessé. Les principales mines constituaient un seul grand réseau ce plus de 50 km de galeries. La plus profonde atteignait 1.580 m, ce qui rendait le travail très pénible.

Egalement au XVI siècle, on a commencé l'exploitation du pétrole dans la région de Pechelbronn ce qui signifie "source

de bitume". (Voir A pi à l'copette de septembre 1.997) Celle-ci s'est poursuivie durant des générations, jusqu'en 1960, date à laquelle on ferma les puits en y coulant du béton.

Il faut encore de citer le textile, occupant autrefois les vallées vosgiennes et regroupé actuellement dans la région de Mulhouse. Cette région de Mulhouse accueille également les usines Peugeot.

Ces industries peuvent se procurer les matières premières et écouler leurs produits par le Rhin. Après le Mississippi Missouri, le Rhin est la voie de navigation intérieure la plus fréquentée du monde. Elle était aussi, malheureusement, la plus polluée. Un vaste programme de dépollution a été mis au point, conjointement entre la Suisse, l'Allemagne et le France. Les résultats se font déjà sentir avec le retour des sarcelles, martins-pêcheurs, grues centrées et autres oiseaux qui hibernent dans la région ou y passent lors des

migrations. Les loutres et les petits batraciens sont également de retour en force.

Dans l'industrie agro-alimentaire, comment passer sous silence les brasseries dont la plus connue est certainement celle de Kronenbourg, avec un siège d'exploitation à Strasbourg (visite de septembre 1998) et l'autre, la plus importante à Mutzig.

L'Alsace est aussi une région agricole de plaine avec les cultures de maïs et d'autres céréales et de betteraves sucrières avec la sucrerie d'Erstein. La culture la plus célèbre, qui n'occupe pourtant qu'une superficie relativement réduite est celle du chou. Les alsaciens sont passés maître pour en tirer de succulentes choucroutes agrémentées de saucisses de Strasbourg et autres charcuteries.

La vigne occupe du nord au sud toutes les collines du pied des Vosges. Cette culture s'étire sur une centaine de km et on peut visiter cette région en suivant la route du vin. On ne saurait évoquer l'Alsace traditionnelle sans citer les cigognes. Cet oiseau a bien failli disparaître de la région. La chasse avait décimé une partie de la population, le drainage des marais qui lui assurait accueil et nourriture avait fait disparaître une autre partie et les spécimens restants qui migraient heurtaient les câbles électriques. De 80 à 89, ce sont plus de deux cents cigognes qui ont péri de cette façon. Le nombre de nids qui était de 175 en 1.940 était tombé à 9 en 1977. En 1.990, il était heureusement remonté à 120.

Pour assurer l'avenir de l'espèce, on a élevé des cigognes en enclos et les nouvelles générations ont perdu l'instinct de migration. Depuis, on constate le retour des cigognes dans plusieurs régions de France.

L'Alsace est enfin une terre de tourisme avec des paysages splendides dans les Vosges et des monument qui valent le déplacement parmi lesquels on peut citer la cathédrale de Strasbourg, le parlement européen et le château du Haut-Königsbourg. A côté de ceux-ci, il existe une foule de sites à visiter.

## SOUPER

Le traditionnel souper du club aura lieu le samedi 5 février 2.000 à la salle de l'INDA rue du Casino.
Le menu est le suivant :

Apéritif offert par le club
* * *
Salade tiède de volaille à la normande
Pintadeau au Calvados
Chicons braisés
Mousseline de carottes
Croquettes
* * *
Fromage
* * *
Ile flottante caramélisée
Sauce anglaise
* *
Café

Les boissons à prix démocratiques sont à charges des convives.
Le prix est de 300 francs pour les membres ayant droit aux avantages club (pas d'astérisque sur l'adresse).
Pour les autres membres et les conjoints non inscrits, il est de 700 francs (prix valable aussi pour les personnes qui s'affilieraient avant cette date). Il est de 800 francs pour les extérieurs au club.
Les déguisements sont souhaités mais non obligatoires.
Merci de réserver auprès de Monique EPPE (☎ 063/21.16.18) pour le dimanche 30 janvier au plus tard.

### A méditer

Une grève est un mouvement organisé par des salariés pour réclamer le payement des jours où ils n'ont pas travaillé.

## Inscriptions pour 2.000

Il est temps de se réinscrire pour l'année 2.000. Faut-il rappeler qu'un marcheur non inscrit, c'est à dire qui n'a pas payé son inscription le premier janvier n'est plus assuré sur le chemin pour aller à la marche ou en revenir. Payez donc votre inscription le plus tôt possible et dans tous les cas, au plus tard le jour de l'assemblée générale. Pensez que notre secrétaire doit parfois remplir toute une feuille pour un seul inscrit en février ou mars. Pour motiver tout le monde et couvrir les frais occasionnés par les inscriptions tardives, un supplément de 50 francs sera exigé pour tous les inscrits en 99 qui s'affilieront après l'assemblée générale.
Le montant de l'affiliation est de 200 francs pour un adulte (100 francs pour les enfants). Un montant de 100 francs supplémentaire est réclamé pour assurer la remise du certificat médical. Il est ristourné dès remise dudit certificat. Pour ceux qui ne bénéficient pas des avantages du club et qui désirent continuer à recevoir le bulletin, une somme supplémentaire de 300 francs est demandée. Les nouveaux inscrits en 2.000 paient 200 frs (+ 100 pour le certificat) **quelle que soit la date de leur inscription.**
En examinant l'adresse qui figure sur votre bulletin, vous verrez en première ligne le nombre de marches que vous avez effectuées dans l'année 99 (jusqu'à ce jour) et qui ont été portées à ma connaissance (+ conjoint + enfants). Si un astérisque suit de nombre, vous devez payer 300 francs pour l'abonnement au bulletin. Si vous estimez que mes chiffres sont faux, venez à l'assemblée générale AVEC vos carnets ou tout autre moyen de prouver vos marches. Les renseignements fournis après l'A.G. ne seront plus pris en compte.

Ces montants peuvent être remis directement au secrétaire (Jacques KRIER) ou viré sur le compte 000-0289149-89 avec les noms et prénoms des personnes concernées.
A ce jour (19 décembre), plus de 70 membres sont déjà réinscrits. Pourquoi pas vous ?

## ETIQUETTES

Profitant des ses loisirs forcés, le président aura tout le temps de réaliser les étiquettes à apposer sur les cartes de départs. Ces étiquettes sont du modèle ci-après et en vente au prix de 50 francs les 130 exemplaires. Les commandes sont à faire par téléphone (ou en laissant un message sur le répondeur). Les étiquettes seront disponibles à l'assemblée générale ou lors des marches.

*Lux 012-AREL'S CLUB MARCHEURS ARLON*
*NOM Prénom*
*Rue*
*Code commune*
*Date naissance * FFBMP*

## Réunion du comité

Le comité se réunira le lundi 10 janvier au local habituel à 20.00 heures.

## Bulletin

Le rédacteur de ce bulletin tient à remercier tous les membres qui l'ont aidé durant l'année 1.999, que ce soit en fournissant des articles, de la documentation ou pour les diverses opérations de photocopie et de dépôt à la poste.

Je souhaite que durant l'année 2.000, on continue à fournir des articles intéressants, qu'il s'agisse de vos expériences ou qu'il s'agisse d'articles d'intérêt général. Un effort de la part de tous les autres sera le bienvenu et permettra d'améliorer encore ce bulletin qui reste un lien entre tous.

**Lu dans un journal de la Côte d'Ivoire**

Une erreur s'est glissée dans notre dernier numéro. Les légendes relatives aux champignons vénéneux et aux champignons comestibles ont été inversées. Les survivants auront rectifié d'eux-mêmes.

## Santé – prévention

Le cholestérol, on en parle beaucoup. Ce n'est pas une maladie, c'est dans certaines conditions un des principaux facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires (infarctus, angine de poitrine, etc. )
En fait, le cholestérol est une graisse présente dans notre corps. Il est un élément nécessaire à l'organisme car il sert à construire les cellules. Nous avons donc tous du cholestérol mais il vaut mieux ne pas en avoir trop.

### Le cholestérol

C'est principalement une mauvaise alimentation qui et à l'origine de cet excès, excès transporté par le sang et qui se dépose sur les parois des artères. Avec le temps, si on n'intervient pas, les artères perdent de leur élasticité, s'endurcissent et une obstruction rapide est à craindre. Il s'ensuit une détérioration des tissus et d'organes tels le cœur, les reins et le cerveau car le sang n'irrigue plus de façon normale.
Pour savoir si on a du cholestérol, il faut faire une analyse de sang. Votre médecin vous conseillera un contrôle quand tout va bien tous les cinq ans environ. Si vous souffrez déjà du cœur ou si un membre de votre famille a fait de l'angine de poitrine ou un infarctus avant 55 ans, si vous fumez ou que votre tension est trop élevée, si vous avez trop de poids ou si vous souffrez de diabète, les analyses de sang doivent être plus fréquentes.
Toute personne devrait connaître son taux de cholestérol afin de pouvoir le contrôler. Lorsque le taux contenu dans le sang est élevé, il est nécessaire de tout mettre en œuvre pour le ramener à un niveau normal afin d'éviter les maladies de cœur et des artères.
Il est aussi utile de prendre d'autres précautions : surveiller son poids, essayer de réduire le stress, d'arrêter de fumer, de pratiquer plus d'exercices physiques et de réduire l'hypertension.
En suivant un régime alimentaire, on peut éviter l'apport de cholestérol et de graisse dans le sang. Souvent, un régime alimentaire bien suivi est suffisant. Dans certains cas, le médecin prescrira aussi des médicaments.

### En quoi consiste le régime ?

Il faut avant tout se nourrir correctement et de façon équilibrée, c'est à dire en évitant d'absorber des aliments trop riches en graisses animales : beurre, lard, saindoux, crème fraîche, pâtisseries, les œufs, les abats, les viandes et le fromage gras. On peut les remplacer par des graisses d'origine végétale et riche en acides gras insaturés comme l'huile d'olive extra vierge, l'huile de mais, de toumesol, de soja. Ces huiles ont tendance à empêcher le dépôt de cholestérol sur les parois des artères.
Il faut préférer des produits allégés en graisses comme le lait demi écrémé, les fromages maigre, le poisson, le poulet sans la peau, le lapin, la dinde.
On optera pour des modes de cuisson qui réduisent la consommation de graisses, cuire les légumes à la vapeur et griller la viande.
Il faut augmenter la consommation de produits riches en amidon comme le pain, les pâtes, les pommes de terre, le riz, les légumes secs (haricots, lentilles, pois,…) en utilisant autant que possible les produits intégraux ou peu raffinés et riches en fibres.
Le vin peut être toléré, mais avec modération. Les autres alcools doivent être évités.
Il est tout à fait possible de manger sainement ou même de faire un régime sans avoir recours aux produits dits "de régimes".
Il faut aussi savoir que le cholestérol présent dans le sang a tendance à diminuer si l'on exerce une activité physique. Cependant, si vous avez des problèmes cardio-vasculaires, si vous avez plus de 40 ans, si vous avez d'autres facteurs de risque, ne pratiquez un sport qu'après avis médical. Dans certains cas, si le cholestérol ne descend pas suffisamment, malgré les précautions alimentaires et l'augmentation de l'exercice physique, et ceci durant au moins trois mois, votre médecin vous prescrira un traitement. Plu-

sieurs médicaments existent et doivent se prendre régulièrement en respectant attentivement les indications du médecin.
Source : carolo santé.

# JANVIER 2000

| | | Anniversaires | Marches | | Mémo |
|---|---|---|---|---|---|
| S | 1 | *Henri MEYER* | | 1 | |
| D | 2 | | **LEUDELANGE** | 2 | |
| L | 3 | | | 3 | |
| M | 4 | *Pho MELOT* | | 4 | |
| M | 5 | | | 5 | |
| J | 6 | *Romain LICK* | | 6 | |
| V | 7 | | | 7 | |
| S | 8 | | | 8 | |
| D | 9 | *Aurélie NIHOUL* | **GASPERICH** | 9 | |
| L | 10 | | | 10 | |
| M | 11 | | | 11 | |
| M | 12 | *Ginette ROSIERE* | | 12 | |
| J | 13 | *Mireille FONCK*<br>*Bernard NIHOUL* | | 13 | |
| V | 14 | *Françoise ANDRE* | | 14 | |
| S | 15 | | **AUBANGE** | 15 | |
| D | 16 | | **BOUZONVILLE** | 16 | **ASSEMBLEE GENERALE** |
| L | 17 | *Annette REMY* | | 17 | |
| M | 18 | | | 18 | |
| M | 19 | | | 19 | |
| J | 20 | *Jean LEROY* | | 20 | |
| V | 21 | | | 21 | |
| S | 22 | | | 22 | |
| D | 23 | | **GARNICH** | 23 | |
| L | 24 | | | 24 | |
| M | 25 | *Jacques LECOMTE* | | 25 | |
| M | 26 | | | 26 | |
| J | 27 | | | 27 | |
| V | 28 | *Martine LAMBEERT*<br>*Françoise TIBOR* | | 28 | |
| S | 29 | *Hubert LICK* | **CHATILLON** | 29 | |
| D | 30 | | **LINTGEN** | 30 | |
| L | 31 | *Marianne VINCHON*<br>*Yvan GOBERT* | | 31 | |

L'obstination est l'énergie des sots J.G. Lavater.

**Bienvenue à l'Assemblée Générale**

Ce rendez-vous est, en principe, un rassemblement des membres qui s'intéressent à la vie du Club et nous vous remercions de votre présence.

Cette assemblée n'est pas un lieu destiné à vous permettre de vous défouler sur les membres du comité, ne de déballer vos petites querelles personnelles. Les membres du comité ont pour mission de gérer (avec l'accord que vous leur avez donné par votre vote) le fonctionnement du club (activités, sorties, trésorerie, bulletin du club, gestion journalière, respect de l'éthique et des règlements de la marche, liens avec la Fédération et les autres clubs).

Les membres du comité ne trouvent aucun intérêt personne ou avantage à cela, soyez en sûrs.

Ils ne s'accrochent pas à leur mandat et sont prêts à accepter, avec joie, des renforts ou des remplaçants plus qualifiés qu'eux.

Ce sont des bénévoles qui donnent à l'ensemble des adhérents une grande partie de leur temps libre. Ils n'ont pas la science infuse mais sont à l'écoute de toutes les propositions constructives que vous pouvez leur formuler.

Aucun membre n'a davantage de droits qu'un autre. Chacun se doit d'apporter sa contribution pour la meilleure ambiance au sein du club. Si de surcroît, l'amitié sincère peut croître lors de l'assemblée générale, nous aurons contribué à semer quelques fleurs dans ce monde à la mine souvent triste.

Jacques KRIER – secrétaire.

**Il est rappelé que TOUS les membres sont les bienvenus à cette assemblée générale. Il suffit d'être en ordre de cotisation. Cette cotisation peut encore être réglée à l'arrivée dans la salle.**

## REGLEMENT D'ORDRE INTERIEUR
## AREL'S CLUB MARCHEUR

---

Section 1 : GENERALITES

Article 1.1
Entre les personnes adhérant au présent règlement d'ordre intérieur (R.O.I.), il est constitué une association dont le nom est "Arel's club marche Arlon. Sa durée est illimitée. Son siège social est fixé au domicile du secrétaire. Il s'agit d'une association de fait.

Article 1.2
Le club ne poursuit aucun but lucratif. Il s'interdit toute activité commerciale, politique, professionnelle, religieuse, philosophique ou raciale.

Article 1.3
Le club a pour but de réunir tous les amateurs de marche
pour promouvoir la marche non compétitive
se réunir afin de marcher en groupe
aider le débutant à aimer marcher en groupe.

Article 1.4
Le club est agréé par le conseil d'administration de la Fédération Francophone Belge des Marches Populaires sous le numéro de matricule Lux 012. Il accepte le règlement d'ordre intérieur de la FFBMP qui à côté des statuts constitue le pacte social. Ce principe est consacré par l'article 2 de la loi du 27/06/21 garantissant la liberté d'association. Le club accepte de se soumettre au règlement et aux décisions prises en vertu de ce principe.

Section 2 : MEMBRES : ADMISSION ET OBLIGATIONS

Article 2.1
Les membres effectifs sont les marcheurs qui s'affilient au club. Toute personne belge ou étrangère peut adhérer au club. Les demandes sont reçues par le comité. Elles comportent les nom, prénom, lieu et date de naissance et adresse du postulant. Le comité statue sur la demande et n'est pas obligé de donner les motifs d'un refus éventuel.
Toute adhésion comporte le paiement d'une cotisation annuelle au club et d'une cotisation assurance. Ce versement est attesté par la remise d'une carte de membre de la FFBMP signée par le président du club et d'un timbre "assurance" annuel.
L'appartenance au club de marche implique le consentement entier et sans réserve aux statuts et règlement d'ordre intérieur de la fédération et aux R.O.I. et R.O.A. de notre club.

Article 2.2
Tout marcheur qui s'affilie à l'Arel's club marche s'interdira de critiquer son ancien club, que ce soit dans notre club ou ailleurs sous peine d'exclusion.

Article 2.3
Tout marcheur peut changer de club durant la période du premier au trente et un décembre.

Article 2.4
La qualité de membre se perd :
- par la démission adressée par écrit au comité
- suite au non-paiement de la cotisation pour le premier janvier
- par l'exclusion, prononcée par le comité à la majorité de deux tiers présents, pour motif grave ou conduite et comportement laissant à désirer.

Article 2.5
La démission ou l'exclusion pour quelque cause que ce soit, implique l'abandon définitif de tout droit sur l'actif social du club. L'actif social se compose de l'encaisse, du matériel et des trophées.

Article 2.6
En cas de litige entre les membres ou entre un membre et le comité, le membre qui a des doléances à formuler, les adressera, par écrit, au président. Le litige sera porté à la prochaine réunion du comité. Ce membre sera convoqué. S'il se présente, il sera entendu.

Section 3 : COMITE - ELIGIBILITE PERTE DU MANDAT

Article 3.1
Notre club sera géré par un comité de club de cinq membres au moins et de onze membres au plus.

Article 3.2
Peuvent être membre du comité de notre club les marcheurs membre du club en règle de cotisation affiliés depuis deux ans à la date de l'A.G. et ayant participé au moins 12 fois par an aux activités du club.

Article 3.3
Le président est élu par un scrutin séparé lors de l'A.G. annuelle du club pour une période de deux ans. Il est rééligible. Faute de candidat, il est reconduit pour

un an. En cas de départ du président, pour quelque cause que ce soit, son successeur momentané (président a.i.) est désigné par le comité parmi ses membres en attendant une réunion extraordinaire des membres du club (art. 6.4) ou l'A.G. du club (art 10.2) si celle-ci n'est pas trop éloignée.

Article 3.4

Le comité est renouvelable par moitié chaque année. Ses membres sont rééligibles.

Deux personnes vivant sous le même toit ne peuvent être membre du comité.

Article 3.5

Article 3.6

Un membre du comité perd son mandat

1 - par démission

2 - par non-affiliation au club

3 - par une absence prolongée sans motif valable aux réunions du comité.

4 - par une attitude négative ou non intéressée.