

Editeur responsable
PARMENTIER Adelin
Route de Bastogne 355
6700 ARLON
☎/Fax 063/21.72.06
parmentierrosiere@pi.be
Bureau de dépôt : ARLON 1



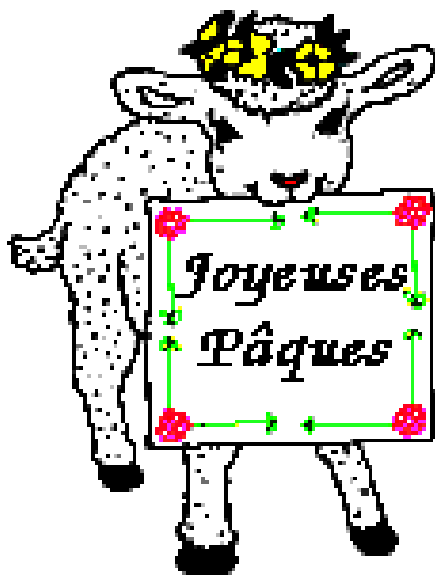
Belgique - Belgie
P.P.
6700 ARLON 1
11/616



Dans ce numéro :
Le pain
La marche à Schaffen
La réunion club le 14

A PI A L'COPEPETTE

*Feuillelet d'information de l'Arel's Club Marcheurs
Affilié à la FFBMP - LUX 012
Mensuel - n°118 Avril 2002*



<u>Les anniversaires</u>		<u>Les marches du mois</u>	
DEBOUGNOUX Victorine	03	L 01 07h EISCHEN	L 5-10-20
MARIAVELLE Emelyne	03	L 01 08h BAALON	F 10-20
REMY Renée	04	M 03 10h BETTENDORF	L 5-10-20
CORMAN Nathalie	05	S 06 14h HESPERANGE	L 5-10
CRAHAY Roger	06	D 07 08h LINGER	L 5-10
DEPIERREUX Marie-Rose	07	D 07 07h HOMPRES	B 5-10-20
MINEUR Vincent	07	S 13 07h STEINFORT	L 5-12
FELLER Roger	11	S 13 14h HARNONCOURT	B 6-11
VAN LAAR Kevin	13	D 14 07h WASSERBILLIG	L 6-12-20
PARMENTIER Patrick	14	<i>D 14 ATH WAREMME</i>	<i>B 6-12-21</i>
ROSIERE Daniel	14	S 20 09h NIEDERNANVEN	L 6-12
ROMAIN Marie-Chantal	14	S 20 14h GOUVY	B 6-12
GODFROID Jacques	15	S 20 CAR PLANCHER-BAS	F 10-20
ANSAY Viviane	17	D 21 CAR SAVERNE	F 10-20
VISSERS Juliette	20	D 21 07h CONSDORF	L 5-10-20
DENEF Jean	26	D 21 08h HAMPTEAU	B 5-10-20-30
GOURGUE Rita	27	D 21 07h FLOING	F 10-20-30
PAQUAY Daniel	29	S 27 06h LONGVILLY	B 6-12-20-42
LAMBOTTE Denise	30	D 28 06h LAROCLETTE	L 5-10-20-42
ROBERT Jeanne	30		
Bon anniversaire			

Pour se rendre à :

EISCHEN : Prendre la route vers Mersch. A la Gaichel, à droite. (7 km)

BAALON : Virton, Montmédy et là suivre la D69 jusque Baalon (55 km)

BETTENDORF : Suivre vers Diekirch, Ettelbrück. Prendre vers Echternach. Bettendorf est à 10 km environ. (45 km)

HESPERANGE : Prendre l'autoroute vers Luxembourg et continuer jusqu'à la sortie Luxembourg Sud. Suivre la direction Hesperange à ce moment (35 km)

LINGER : A Athus, vers Pétange. Un km après la frontière, à gauche vers Linger.(20 km)

HOMPRES : Prendre la N4 jusque la sortie Villers-la-Bonne-Eau puis sortie à gauche. A Salvacourt, à gauche jusque Hompré (35km)

STEINFORT : Prendre l'ancienne route vers Luxembourg. (9 km)

HARNONCOURT : A Virton, suivre la direction Florenville. Après 2 km environ, prendre à gauche vers Harnoncourt. (32 km)

WASSERBILLIG : Prendre l'autoroute vers Luxembourg, puis Trier. Sortie Wasserbillig Mertert. (59 km)

NIEDERHANVEN : A Luxembourg, autoroute vers Trêves et sortie Senningen. (40 km)

GOUVY : Suivre la N4 jusque Bastogne, ensuite l'autoroute E25, sortie Gouvy. Le départ à lieu en face de la gare. (70 km)

CONSDORF : Soit par Mersch, Larochette, Christnach Consdorf, (44 km) soit par Luxembourg, direction Echternach. Environ 25 km après Luxembourg, à gauche vers Consdorf. Le deuxième itinéraire est un peu plus long mais plus rapide. (54 km)

HAMPTEAU : Aller jusque La Roche (par Bastogne ou N4 jusqu'à la barrière de Champlon). A La Roche, prendre la direction Hotton. Hampteau est après Rendeux (80 km)

FLOING - SEDAN : Florenville, Bouillon puis la voie rapide jusque Sedan (72 km)

LONGVILLY : A Bastogne, suivre la direction de Clervaux jusque Longvilly. (49 km)

LAROCLETTE : A Mersch, suivre Larochette. (34 km)

Pour les cars du club "Les Métallos de la Chiers" d'Athus, prière de téléphoner à M. Jean CARTIAUX au 063/38.87.42 pour réserver.

Pour vous rendre à ces différentes marches, essayez de vous grouper. Il est meilleur marché de voyager à quatre que seul.

Lorsque vous arrivez dans la salle, n'oubliez pas d'aller saluer les marcheurs du club qui s'y trouvent. Cela ne coûte rien et permet à tous de se connaître.

Nouvelles du club

Remerciements

Marie-Thérèse PIRET – poignet cassé – non.

Humérus bras gauche déboîté – oui

Remercie Arel's Club marcheurs pour son soutien moral, sans oublier les deux gentleman qui lui ont rendu visite. (Est-il quelque malheur que l'amitié n'efface ? – Lamartine)

Léon COLLIN et Marie-Thérèse.

De tout cœur, je tiens à remercier le comité de l'Arel's Club Marcheurs de la gentille attention manifestée à l'occasion de mes hospitalisations.

René DAHM

Pour ce deuxième remerciement, le président plaide coupable. La carte était glissée dans une fente de sa boîte aux lettres depuis octobre (le cachet de la poste faisant foi) et n'a été découverte qu'à l'occasion du nettoyage de printemps. Toutes mes excuses pour le retard.

Grands merci pour les bonnes intentions lors de mon hospitalisation.

Christiane (Van de Woestyne)

Malade

Victorine DEBOUGNOUX (épouse Victor LEYENS) a dû faire un petit séjour à l'hôpital.

Elle est maintenant tout à fait rétablie. Nous lui souhaitons un complet rétablissement.

Naissance

Nos amis marcheurs Aline et José (Flock) sont les heureux grands-parents (pour la 11^{ème} fois) d'un petit Zacharie. La mère et l'enfant se portent bien. (le grand-père aussi !)

Car en Alsace

Avec le printemps qui sera bientôt de retour, tout le monde se sent des fourmis dans les jambes. Pour se dégourdir et passer un moment agréable, quoi de mieux qu'un week-end loin de chez soi et durant lequel on peut marcher.

Nous organisons les 20 et 21 avril un car à Plancher-Bas et Saverne. Le programme est le suivant :

Samedi

Départ à la place des Chasseurs Ardennais à 05.00 heures.

Marche à Plancher-Bas et repas au club.

Visite de l'Ecomusée d'Alsace près de Mulhouse

Vers 18.00 heures, arrivée à l'hôtel à Strasbourg. Nous logerons dans un hôtel B&B.

(Chambres avec salle de bain et toilettes)

Souper au Poney Ranch

Dimanche

Petit déjeuner

A 08.00 heures, départ pour Saverne

Marche et repas au club

Retour à Arlon entre 17.00 et 18.00 heures.

Le prix est de € 60. Pour les chambres single, compter € 15 de supplément. Il y a des chambres à 4 lits. Pour celles-ci, compter € 5 en moins. Les chambres à deux sont toutes avec un seul grand lit. N'oubliez pas de prévoir le complément à payer dans le car, soit € 10 à majorer ou diminuer suivant votre cas.

LE PAIN

Nul aliment n'est plus chargé de symbolique que le pain. L'invocation deux fois millénaire des Chrétiens à leur Dieu, : *donnes-nous notre pain de ce jour*, les aphorismes : *long comme un jour sans pain* : *Il est bon comme le pain* : *Gagner son pain à la sueur de son front* : *Manger son pain blanc avant son pain noir* : *enlever le pain de la bouche* : *Ca ne mange pas de pain*, et bien d'autres, montrent à suffisance l'importance du pain pour l'homme. Il l'a mis au centre de son quotidien et des péripéties de son existence. Aujourd'hui notre société de consommation et de gaspillage est moins sévère. Les plus anciens eux, se rappelleront qu'au temps où l'alimentation n'était pas encore surabondante, on ne jetait pas de pain sans encourir la réprobation générale. Bien des recettes souvent succulentes, permettaient d'accommoder le pain vieilli ou sec.



Epi de Blé

Le pain ne fut cependant pas le premier aliment de l'homme. Pour faire du pain, il fallait que trois conditions au moins soient réunies. La **sédentarisation**, la **sélection** et la récolte suffisante de graminées poussant primitivement à l'état sauvage, prémices de l'agriculture, et ensuite la **domestication** du feu qui a eu lieu selon les uns voici quatre cent mille ans et selon d'autres à un million d'années. A cette échelle on n'est pas à un an près.

L'histoire a commencé, comme celle de la bière, par la bouillie d'eau et de céréales. Vint ensuite la pâte que l'on fit cuire en galette, enfin la pâte fermentée et gonflée qui cuite donnera le pain, volumineux, souple et léger ; De tout temps, les



Botte de Blé

femmes ont eu le mérite de la préparation des repas et de l'accommodement des victuailles. Ce serait donc bien l'une d'elles qui aurait inventé le pain, mais peut-être par



Moulin à Vent

négligence. Par temps chaud une pâte, destinée à être cuite pour en faire de la galette aurait été oubliée. De la poussière, peut-être sur des mains sales transportant des champignons microscopiques, des levures se seraient déposées sur la pâte, l'auraient fait fermenter et augmenter de volume. La femme en question aurait alors fait cuire cette pâte levée et serait régalée du résultat. On peut aussi penser qu'elle ne fit qu'un essai avec une partie seulement de la pâte et mélangea le reste avec de la farine fraîche. Elle aurait donc, en ce cas, inventé aussi le levain. Qui le sait ? Mais en ce cas que cette brave grand-mère soit louée !

La boulangerie est strictement réglementée mais ce n'est pas nouveau. Au quatrième siècle avant JC, à Athènes, le prix de la farine était fixé pour les meuniers à un prix proportionnel à celui du grain et à celui que les boulangers demandaient pour leur pain mais on contrôlait aussi le poids du pain. Pour laisser à la population l'illusion que le prix du pain n'augmentait pas on diminuait un peu le poids du pain. La fraude n'était donc pas générée par les meuniers eux-mêmes mais par le pouvoir politique. Les Ministres de l'économie de nos Etats modernes n'ont rien inventé. Un système semblable avait cours à Rome. Pline,

quelques années après J.C. relate que les boulangers mélangeaient parfois, afin d'augmenter le poids du pain, de l'argile à la farine. Au pain blanc, afin de le rendre plus blanc que blanc on y ajoutait du marbre.

Charlemagne, voudra s'assurer de la répartition des boulangers et de la salubrité de leurs locaux. « Que le nombre de boulangers soit toujours complet et que leur lieu de travail soit tenu avec ordre et propreté ».

Les réglementations souvent compliquées et disparates varièrent toujours d'une région à une autre et même d'une ville à une autre. Elles étaient toujours sévères et compliquées. Les châtiments exemplaires, parfois cruels. Mais leur complication facilitait quelquefois la fraude, le client n'y comprenant goutte. « En fait, il n'y a rien de nouveau sous le soleil » D'ailleurs ces



Four

réglementations avaient autant pour objet d'éviter le gaspillage de farine, si précieuse pour éviter la famine toujours à craindre que de préserver la qualité et dépister les fraudes.

Au haut moyen age les fours étaient banaux, sous la main mise du seigneur local et soumis à redevance à son profit. Ils étaient bâtis en dehors des agglomérations faites de maisons en bois, de crainte d'un incendie.

Dans le livre des ordonnances anversoises de 1312, celle traitant du pain, réglemente trois parties distinctes dans la chaîne de ravitaillement.

1° le particulier achetait des grains ;

2° Il chargeait le meunier à qui il était interdit de fréquenter le marché aux grains,

même pour venir y chercher les grains de les moure,

3° Enfin le boulanger lui cuisait son pain à façon. Le jumelage de la minoterie et de la boulangerie avait donné lieu à trop d'abus, de détournements et de spéculations. Quant aux charretiers qui transportaient grain et farine, ils étaient assermentés.

Les échevins déterminaient chaque semaine le poids du pain par rapport au prix du grain.

Une ordonnance allemande du XVII^e siècle spécifie que cent livres de farine non blutée fournissent dix livres de son pour du pain ordinaire et quinze livres pour du pain blanc.

A Paris en 1771, les boulangers avaient mauvaise réputation. On leur reprochait un pain mal fermenté plein de sable de pierraille et de restes d'insectes. En 1772 on avait trouvé la parade avec le système suivant : Prendre une aile d'oiseau, la plonger dans un mélange de vif-argent et d'huile d'aspic, en frotter la pelle qui sert à remuer le grain. Pour garantir le succès répéter souvent l'opération.

Cependant, dans la grande majorité, le pain fut toujours et est plus que jamais, un aliment sain et de premier choix. Un aliment qui nous rattache à nos racines, qui évoque notre histoire et nos traditions : le sillon creusé par l'araire ou la charrue, le geste du semeur. Il rassemble les quatre éléments : l'épi mûri au soleil, la **terre** et l'**air**, la fabrication l'**eau** le **feu**.

P.S. Chacun connaît plusieurs recettes de pain. Mais si vous avez besoin d'un bon conseil, adressez-vous au Président de



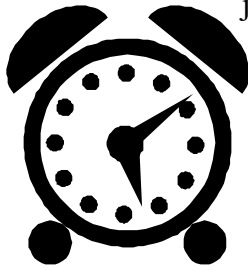
Pain et Gâteaux

l'Arel's club marcheurs. Croyez-moi c'est un véritable maître es-panification. Par ailleurs, il est souvent au four et au moulin.

Victor LEYENS

Marche nationale de Schaffen

Dimanche matin, départ place des Chasseurs Ardennais à 07.00 heures précises. Quelques jeunes en retard mais ne



faut-il pas que "jeunesse se fasse et que vieillesse se passe".

La cerise sur le gâteau, la neige avait fait son apparition. Malgré cela, le groupe de marcheurs

était bien décidé à passer une excellente journée. Après une petite recherche de l'endroit et un court "palabre" sur la direction, nous voilà devant la gare de Diest (la langue de Vondel n'est pas toujours facile à comprendre !!! N'est-ce pas Jean-Jacques). Onze heures, arrivée devant le centre d'entraînement para commando. Nous voilà prêts mais pressés par le temps imparti (départ à 15 heures précises). 13 ou 16 km ? Nous optons pour les 16 km. Nous ne sommes pas des champions olympiques pour faire plus en si peu de temps.

Au départ, parcours du combattant, sauts d'obstacles sur claies boueuses semi-immergées dans la boue et l'eau. Mais quel beau parcours, le beau temps est de la partie. La campagne limbourgeoise, les villages pittoresques, tout y est, puis la traversée de la citadelle, la descente vers Diest par un escalier menant tout droit à une chapelle du 14^{ème} siècle. Nous rentrons tout droit dans la vieille ville où façades et maisons typiques forment avec l'église romane du

13^{ème} siècle la grand place. Quelques rues plus loin, un contrôle sera effectué dans les halles du 14^{ème} siècle flanquées de plafonds à la française et de piliers en pierre. Ces halles ont servi pendant la grande guerre à abriter un canon de 5 tonnes qui maintenant trône à l'extérieur. La marche nous emmène à travers le béguinage déserté aujourd'hui par les béguines mais toujours habité. Sublime, tel est le mot qu'il faut employer, tout est en état. Le dessus du porche d'entrée de chaque maisonnette est flanqué d'une niche abritant un saint. On a cherché St Antoine car, distraite, j'en ai souvent besoin. La fin de la marche nous emmène dans des sentiers boueux le long du Demer. Nous franchissons de petits barrages construits au 19^{ème} siècle pour éviter les inondations de Diest puis retour à la case départ.



Une petite bière Kriek jetée en hâte dans notre gosier asséché et hop! Dans le bus qui nous attend et là, surprise! Une halte de 1 h à 1 h ½ à Diest ou Sprimont. Comprenez-vous cher marcheur que d'aucun d'entre nous râle.

N'aurions nous pu rester une heure de plus à Schaffen. L'arrêt à l'AC de Sprimont ne fait pas l'unanimité mais soyons beau joueur, les bons souvenirs restent, les mauvais s'estompent.

Chantal GRANGENETTE et Nicole DENGIS

Réunion club

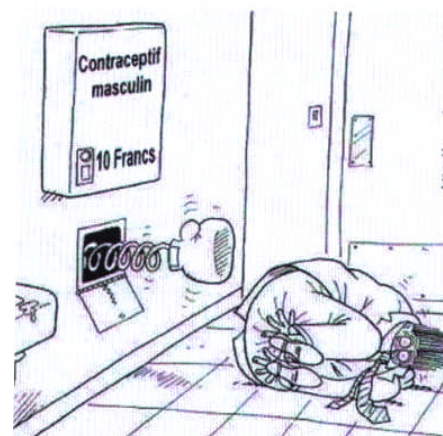
La réunion préparatoire à la marche du Maitrank se tiendra le dimanche 14 avril à la Brasserie (parking du magasin Carrefour, rue de Clairefontaine à Arlon).

Le comité vous y attend nombreux pour désigner les différents postes. Un appel particulier est fait aux nouveaux membres.

Les postes sont attribués ce jour-là uniquement. Celui qui est dans l'impossibilité de venir peut faire connaître au président le poste qu'il aimerait occuper.

Les postes attribués paraîtront dans le bulletin du 1^{er} mai.

Une consommation sera offerte par le club à tous les présents.



Radical !

L'inconnu du mois

Notre inconnu ne marche pas, il court, il vole. A Turpange, il a battu les meilleurs spécialistes du 10 km avec un temps record. Ou alors, il a peut-être besoin de lunettes. Pourtant, dans son métier, il faut une bonne vue et une excellente condition physique

Si vous le reconnaissez, payez-lui un verre d'eau. Il en fait souvent usage dans son travail.

L'inconnu du mois dernier était **André SEMAH**

La voie du sage de Gaume

Un professeur de philosophie se tint un jour devant sa classe avec quelques objets devant lui. Quand le cours débuta, sans dire un mot, il prit un grand bocal vide et le remplit avec des pierres d'environ 5 cm de diamètre.

Il demanda ensuite à la classe si le bocal était plein. Tout le monde fut d'accord de rire que c'était le cas.

Le professeur prit ensuite une boîte pleine de petits cailloux et les versa sur les pierres. En secouant le bocal, les cailloux remplirent les vides entre les pierres. Il reposa la même question aux étudiants.

Ceux-ci rigolèrent et dirent que cette fois, le bocal était plein.

Le professeur prit alors une boîte pleine de sable et la versa dans le bocal. Bien sûr, le sable s'infiltra et remplit tout l'espace disponible.

Maintenant dit le professeur, je voudrais que vous vous imaginiez que ce bocal représente votre vie. Les pierres représentent les choses

importantes : votre famille, votre partenaire, vos enfants, votre santé, les choses qui, si rien d'autre n'existait feraient en sorte que votre vie serait quant même remplie.

Les cailloux représentent le reste, les petites choses.

Si vous commencez par remplir le bocal avec du sable, il n'y aura plus de place pour rien d'autre.

La même chose est valable pour votre vie : si vous dépensez trop de temps et d'énergie sur les petites choses, il n'y aura plus de place pour les choses importantes.

Occupez vous des pierres avant tout, des choses qui comptent vraiment, puis des cailloux et le reste n'est que du sable.

Sur ce, un étudiant prit le bocal et y versa un verre d'Orval.

Celui-ci fut absorbé par le sable.

Moralité : quelle que soit la manière dont votre vie est remplie, il y aura toujours de la place pour un verre d'Orval.

Car à LEMBEEK-HALLE

S'il y a assez de participants, le car quittera la place des Chasseurs Ardennais le dimanche 5 mai à 07.00 précises. Les retardataires ne seront pas attendus et l'horaire sera respecté, sauf cas de force majeure. Ceux qui réservent et qui ne viennent pas, sans motif valable ou qui préviennent la veille au soir sont redevable du prix du car.

Arrivée à Lembeek vers 09.30 compte tenu d'un arrêt d'une dizaine de minutes pour les intoxiqués à la nicotine.

Nous quitterons Lembeek à 13.30 heures. Attention, Lembeek est en Flandre. Il n'y a donc pas de repas complet à la salle.

Nous irons ensuite voir la grand place de Bruxelles et les environs avec un arrêt de 1.30 heure. Pour les affamés, il y aura certainement une friture dans les environs. Retour à Arlon vers 18.00 heures.

club SOYELLE
L'atelier créatif et amical de peinture sur soie

- Apprentissage et perfectionnement
- Aide personnalisée suivant niveau
- Expériences et créations
- Débutantes et avancées
- Détente et amitié
- Toute l'année scolaire
- Deux fois par mois
- Jeudi soir
- Avantages "Club":
accessoires et documentation sur place,
prêt matériel, fixation, commandes groupées...

INSCRIVEZ-VOUS

SECRETARIAT :
C. COOS-BELVAUX
Rue Scheuer, 97
063 21 99 91

ATELIER à ARLON
Rue Scheuer 116
PROXIMITÉ BUS
0107 70 00 03

AVRIL 2002

	<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
L 1		EISCHEN BAALON	
M 2			
M 3	<i>Victorine DEBOUGNOUX</i> (Épse Victor LEYENS) <i>Emelyne MARIAVELLE</i>	BETTENDORF	
J 4	<i>Renée REMY</i>		
V 5	<i>Nathalie CORMAN</i>		
S 6	<i>Roger CRAHAY</i>	HESPERANGE	
D 7	<i>Marie-Rose DEPIERREUX</i> <i>Vincent MINEUR</i>	HOMPRE LINGER	
L 8			
M 9			
M 10			
J 11	<i>Roger FELLER</i>		
V 12			
S 13	<i>Kevin VAN LAAR</i>	HARNONCOURT STEINFORT	
D 14	<i>Marie-Chantal ROMAIN</i> <i>Daniel ROSIERE</i> <i>Patrick PARMENTIER</i>	WASSERBILLIG WAREMME	<i>Car d'Athus</i>
L 15	<i>Jacques GODFROID</i>		
M 16			
M 17	<i>Viviane ANSAY</i>		
J 18			
V 19			
S 20	<i>Juliette VISSERS</i>	PLANCHER-BAS →→ NIEDERHANVEN GOUVY	WEEK END DE DETENTE
D 21		SAVERNE →→ →→ CONSDORF HAMPTEAU - FLOING	BIEN GAGNE EN ALSACE
L 22			
M 23			
M 24			
J 25			
V 26	<i>Jean DENEUF</i>		
S 27	<i>Rita GOURGUE</i>	LONGVILLY	
D 28		LAROCLETTE	
L 29	<i>Daniel PAQUAY</i>		
M 30	<i>Jeanne ROBERT</i> <i>Denise LAMBOTTE</i>		



Vive le printemps