

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



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

Dans ce numéro :
Le car à Geislautern
Le carnaval à Malmédy
Vestes et polars



A PI A L'COPEPETTE

*Feuillet d'information de l'Arel's Club Marcheurs
Affilié à la FFBMP - LUX 012
Mensuel - n°141 – Mars 2004*



Peut-être les verrez vous au carnaval d'Arlon le 14 mars

<u>Les anniversaires</u>		<u>Les marches du mois</u>	
ROSIERE Thomas	01	S 06 07h IZEL	B 6-12-22-42
VERHAEGEN Edith	04	D 07 07h BROUCH	L 5-10-20
URBAIN Myriam	06	D 07 07h IZEL	B 6-12-22
GIORDANENGO Evelyne	06	S 13 CAR WINENNE	B 5-10-20
SAMAIN Serge	08	S 13 08h CHATILLON	B 6-10-20
LAMBERT Claire	09	D 14 07h MERTERT	L 5-10
HUBERTY Yolande	13	D 21 07h DIFFERT	B 5-10-20
ENTRINGER Henri	14	D 21 07h OBERDONVEN	L 6-11
NERENHAUSEN Marie-José	14	S 27 07h REDANGE	L 5-10-20
LASSENCE Ludovic	14	D 28 08h LINGER	L 5-10
PIERSON Francine	16	Autres marches dans un rayon de ± 100 km	
DABE Guy	16	S 6 : Wiesbach 7 (D)	
FELLER Marcel	16	D 7 : Wiesbach 7 (D)– Illange 7 (F)– Gerspunsart 7 (F)	
PIROTTE Jean-Claude	16	S 13 : Heusweiler 7 (D)	
ROBINET Josette	16	D 14 : Heusweiler 7 (D)– Lauterbach 7 (D) Trier	
LEPERE Georges	18	Ehrang 7 (D) Bure 7 (F)	
GERARD Patrice	20	J 18 : Koenigsmacker 7 (F)	
WUILLAUME Jérôme	20	S 20 : Saarburg 7 (D)	
COULON Marie-Rose	23	D 21 : Saarburg 7(D) – Aboncourt 7 (F) –	
PHILIPPE Marie-Chantal	26	Angecourt 7 (F)	
REISER Carine	27	S 27 : Aschbach 7 (D)	
DE BRESSING Jean-Claude	28	D 28 Aschbach 7(D) – Völklingen 7 (D) – Manom 7 (D)	
Bon anniversaire			

Pour se rendre à :

BROUCH : Suivre la route vers Mersch jusque Brouch (+/- 20 km)

IZEL : Suivre la direction Florenville. Au sommet de la côte après Jamoigne, prendre à droite et suivre le fléchage. (+/- 35 km)

CHATILLON : Suivre Virton jusque Châtillon (11 km)

MERTERT : Suivre l'autoroute vers Luxembourg, puis Trier. Sortie Mertert. . (+/- 56 km)

DIFFERT : Direction Messancy, sortie après la sortie Cora, vers l'Institut . (+/- 10 km)

OBERDONVEN: Autoroute vers Luxembourg, puis Trier (Trêves). Sortie Wormeldange (52 km)

REDANGE : Suivre Oberpallen, Redange (12 km)

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

Informations sur les autres marches

Le chiffre derrière le nom indique l'heure de départ. Les kilométrages sont en principe de 5, 10 et 20 pour les marches de matin et de 5 et 10 pour les marches d'après-midi.

WIESBACH : direction Sarrebruck, à Saarlouis, prendre l'A8, sortie Heusweiler (120 km)

ILLANGE : Sortie Yutz après Thionville. (65 km)

GESPUNSART : Bouillon, Corbion, Sugny, Gerspunsart (99 km)

HEUSWEILER : Direction Sarrebruck et prendre l'A8, sortie Heusweiler (115 km)

LAUTERBACH : Vers Sarrebruck, sortie Geislautern puis vers Lauterbach

TRIER EHRANG : Autoroute vers Trêves et continuer vers Mainz jusque Trier Ehrang

BURE : Suivre Longwy, Metz, sortie Havange(sortie 6), puis Tressange et Bure (50 km)

KOENIGSMACHER : Autoroute vers Metz, sortie Yutz et suivre la N153 (72 km)

SAARBURG :_Autoroute vers Trêves, sortie Grevenmacher. Traverser la Moselle et suivre vers Temmels, Fellerich, Tawern puis la B51 jusque Saarburg (72 km)

ABONCOURT : Autoroute Metz, sortie Yutz Sud vers Bouzonville. Après Kedange, à droite (91 km)

ANGECOURT : Florenville, Chassepierre, Messincourt, Sachy, Douzy, Remilly, Angecourt (70 km)

VÖLKLINGEN : suivre l'autoroute vers Sarrebruck, sortie Völklingen (112 km)

MANOM : Autoroute vers Luxembourg, Thionville, sortie Volmerange les Mines à gauche vers Manom (59 km)

Informations sur les marches du mois

Endroit	club organisateur	Ils sont venus chez nous		Nous sommes allés chez eux	
		en 02	en 03	en 02	en 03
Brouch	Wanderfrenn Brouch	30	16	48	83
Izel	Les Routheux Izel	66	116	148	155
Châtillon	La Godasse Gaumaise	37	39	105	120
Mertert	Wanderfrenn 74 Mertert	1	0	16	10
Differt	Les marcheurs de Turpange	58	56	129	136
Oberdonven	Section de marche Oberdonven	22	8	35	42
Redange	Télévie FLMP	-	-	-	-
Linger	Lenger Trapper	21	13	55	62

Les inconnus du mois

Vous connaissez le proverbe "Quand l'appétit va, tout va". Nos inconnus sont tous marcheurs, certains plus que d'autres mais ils doivent être en très bonne santé car leur appétit est féroce. Lors du dîner de notre club, ils se sont précipités (voracement ?) sur les assiettes des enfants. Sont-ils mal nourris chez eux? Heureusement, ils ont remarqué que les pleurotes étaient plutôt rares dans ce plat. Si vous les reconnaissez, surveillez vos tartines. On ne sait jamais.

L'inconnu du mois dernier était *Florent DUBUS*

Vous marchez

Durant le mois de janvier, nous avons participé aux marches suivantes : Leudelange (32), Gembloux (1), Paris (27), Gasperich (40), Aubange (50), Cattenom (9), Soleuvre (31), Hamois (11), Contz les Bains (2) et Garnich (48) soit un total de 251 participations. L'an dernier, pour la même période, nous étions 192.

Bravo à tous les courageux qui ont marché malgré un temps souvent maussade ou pluvieux. Si vous avez quitté la salle tard, peut-être avez vous un nombre d'arlonais supérieur à celui mentionné. Dans ce cas, merci de me le communiquer.

Merci à tous ceux qui m'ont communiqué le nombre de membres inscrits par mail ou autre moyen.

Les bienfaits de la marche

Des millions de personnes semblent croire que faire de l'exercice, c'est s'inscrire dans un centre de remise en forme et passer des heures à se dépenser. Elles se trompent.

Le médecin grec Hippocrate considérait la marche comme le meilleur remède de l'homme. Un adage déclare même "J'ai deux médecins, ma jambe gauche et ma jambe droite". Mais la marche est-elle vraiment bonne pour la santé.

D'après des études, les personnes qui marchent régulièrement ont moins de maladies que les sédentaires. Toujours selon ces études, la marche diminue le risque de maladies cardiovasculaires et de crise cardiaque. Elle préserve du diabète en aidant l'organisme à mieux utiliser l'insuline. Elle fortifie les os, prévenant ainsi l'ostéoporose. Elle redonne force, souplesse et énergie. Elle contribue à la perte de poids et à sa

stabilisation. En outre, elle améliore la qualité du sommeil, stimule les fonctions cérébrales et peut même neutraliser la dépression.

D'après des études récentes, en marchant un petit kilomètre par jour, on prolonge sa vie. Même une promenade tranquille est bienfaisante.

Il est évident qu'une marche énergique est encore plus profitable et les effets se font déjà sentir après quelques jours. L'avantage de la marche, c'est qu'elle est généralement à la portée de tous, quels que soient l'âge et l'état de santé. Elle n'exige pas un entraînement particulier ni des compétences d'athlète. Il faut juste une bonne paire de chaussures et des vêtements adaptés. On considère que lorsqu'on marche d'un bon pas, les vêtements doivent être choisis pour une température de 10° supérieure à celle du thermomètre.

Extrait d'un article communiqué par Annette EVEN.

Nouvelles du club

Décès

Nous apprenons le décès de M. LESCEUX André , beau-frère de Louis PAQUAY.

Nous apprenons également le décès de M. Paul NERENHAUSEN, époux de NOEL Nelly et frère de Marie-José NERENHAUSEN

Remerciements

Marie-José et sa belle-sœur remercient les marcheurs qui ont partagé leur peine lors du décès de M. Paul NERENHAUSEN.

Jeannine et Louis PAQUAY remercient les membres qui leur ont témoigné leur amitié lors du décès de M. LESCEUX André

Etat du club

A ce jour, notre club compte 230 membres inscrits ou réinscrits. 128 d'entre eux ont déjà été vus sur les circuits. Un grand bravo et nous souhaitons un peu de courage aux autres. Le beau temps revient.

Marche du mois

La marche de ce mois est à Koenigsmacker le jeudi 18 mars. Il s'agit d'une marche de matin organisée par l'APEI. Pour les volontaires, rassemblement à 07.30 h à la place des Chasseurs Ardennais.

Avantages du club

Le fait d'être affilié au club procure aux membres certains avantages. Ces avantages ne sont pas automatiques. Pour en bénéficier, il est nécessaire de participer un minimum aux marches du club ou des autres clubs.

Participer à une marche à Arlon ou ailleurs donne 1 bonus.

Participer à une marche du mois donne 2 bonus.

Travailler à une de nos marches donne 3 bonus.

Participer à un car donne 5 bonus.

Il faut 20 bonus pour bénéficier des réductions sur les habits (sauf vestes), le barbecue ou le dîner.

Pour bénéficier de la réduction sur les vestes, il faut 20 marches.

Les membres inscrits pour la première fois en 2004 bénéficient d'office de 20 bonus.

Volontaires

Nous recherchons des volontaires pour l'organisation de l'assemblée générale de la FFBMP qui se tiendra le samedi 19 mars à l'ISMA. Nous attendons quelques personnes pour aider à la cuisine de 11.30 h à 13.30 h et quelques personnes pour remettre la salle en ordre après le repas vers 13.30 h. Pour le vendredi 12, il faut quelques personnes pour flécher de l'autoroute et de la N4 vers l'ISMA.

Les volontaires peuvent se faire connaître à Jacques KRIER (063/22.69.87).

Ces prestations valent 3 bonus.

On dit pas!!

On ne dit pas N'importe quoi

On ne dit pas Mon amiral

On ne dit pas Ironique

On ne dit pas C'est l'Amazone

On ne dit pas Le tampax

On ne dit pas Le ton monte

On ne dit pas Un ivoirien

On ne dit pas Un ingrat

On ne dit pas Jerrycan

On ne dit pas Un poète

On ne dit pas Le Petit Poucet

On ne dit pas Javelliser

On ne dit pas Le processus de paix est enclenché.

On ne dit pas Un salami

On ne dit pas Caméléon

Mais Que porte le nain ?

Mais Mon copain rouspète

Mais Il refait l'amour

Mais C'est la que j'habite

Mais Le temps passe

Mais La fille moche prend l'ascenseur

Mais Un aveugle

Mais Un petit gros

Mais J'me bidonne

Mais Un klaxon

Mais Le gosse était constipé

Mais J'ai lu

Mais Ouvrez les fenêtres.

Mais Un mauvais copain

Mais Zitronne drogué

Car à Winenne

SAMEDI 13 MARS 2004

Départ : Carrefour (ex GB) à 07.30 heures précises

Arrivée à Winenne vers 09.00 heures.

Départ de Winenne à 13.00 heures

Visite de la Brasserie "Super des Fagnes" à Mariembourg à 14.00 h.

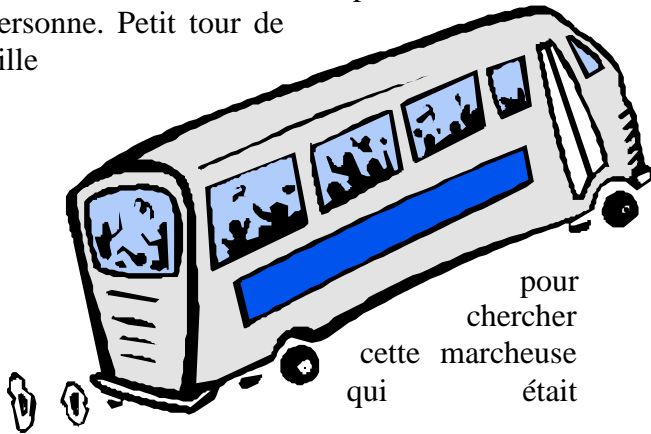
Fin de la visite à 15.00 h et retour vers Arlon pour rentrer vers 17.00 h.

Prix : € 10 qui comprend la visite de la brasserie avec dégustation et un cadeau d'une valeur de 2 €. - Inscriptions chez Maryse au 063/21.88.99 après 19.00 heures.

Les inscriptions seront clôturées le dimanche 7 mars au soir. N'oubliez pas qu'un car vaut 5 bonus et qu'il y aura des polos en vente au printemps.

Bus à Geislautern

Dimanche 15 février, en arrivant sur le parking du magasin Carrefour, le bus nous attend. Tout le monde est présent sauf une personne. Petit tour de ville



Il est bien rempli !

pour chercher cette marcheuse qui était finalement au point de rendez-vous.

Direction Geislautern

et Allemagne.

Le voyage se passe dans la bonne humeur, à laquelle les blagues racontées par le chauffeur ne sont pas étrangères. Une heure trente plus tard, nous arrivons sur place. Il y a beaucoup de monde dans la salle. Deux parcours sont prévus, un de 6 km et l'autre de 10 km.

Dimanche 21 mars de 08.30 h à 15.30 h - ISMA

Bourse internationale pour collectionneurs

Cartes postales – monnaies – timbres – livres – matériel philatélique

Entrée : 1,50 €

Chacun part à sa convenance. Pour ce qui est du parcours, rien à signaler : route, bois, pas trop de boue. Il faut dire que le temps était au gris.

De retour à la salle, encore plus de monde que ce matin. Enfin, nous trouvons des places. Nous allons pouvoir étancher notre soif avec une bière allemande. Pour se restaurer, on nous propose de la soupe aux pois avec une saucisse, de la choucroute, des thüringers et des tartes de toutes les couleurs. En plus, elles sont très bonnes et certains marcheurs du club pourront vous le dire. Vive les calories.

A 14 heures, les 49 marcheurs d'Arlon reprennent le bus en direction de la Knipchen où nous arrivons à 15.30 heures.

Je tiens à remercier les marcheurs qui sont venus pour la première fois au bus en espérant le revoir très bientôt et pourquoi pas avec d'autres nouveaux marcheurs.

Le prochain bus est à Winenne avec une visite dans une brasserie.

Maryse

Sans votre participation, ce bulletin ne peut exister. N'oubliez donc pas de rédiger un petit article sur une marche ou me communiquer les nouvelles de l'un et l'autre. Merci à ceux qui ont participé ce mois

Vestes et polars

La vente des nouvelles vestes et des nouveaux polars aura lieu au local du club, rue Reuter 19 à Arlon le dimanche 7 mars de 15 à 18 heures. Soyez nombreux afin de vendre le stock. Nous éviterons ainsi de stocker pour l'été.

Les polos seront vendus lors de la réunion club préalable à la marche du maitrank, en avril.

Membrus erectus

Lové tel un orvet
Dans son petit lit douillet
Il repose mollement
Attendant le moment

Dans une moiteur extrême
Replié sur lui-même
Il somnole sur ses œufs
Comme un bienheureux

La broussaille le masque
Il attend la bourrasque
Le réveil tant désire
Le geste de la bien-aimée

Un léger bruit froissé
La louve arrive à pas feutré
Avec une ruse de félin
Elle approche délicatement la main

Les frous-frous et dentelles
Suscitent une ambiance sensuelle
L'odeur enivrante de la chair
Excite les réactions de l'être cher

Avec une grande naïveté
Dans des soubresauts de volupté
Il se dresse sur son séant
Pour finalement prendre son élan

Le ciel bascule
Tout se bouscule
Dans des cris de folie
Deux corps sont unis

Honneur à toi Membrus Erectus
Tu prouves une fois de plus
Que par ce grand exploit de bravoure
Tu as rempli ton contrat d'amour.

STIERNON Charles – février 2004

Car vers Geislautern le 15/02/04

Dans la fraîcheur du petit matin, le parking est très animé. Même les messieurs sont souriants. Aujourd'hui, pas question d'arpenter les allées de la grande surface.

Un petit tour à la recherche de l'habituelle retardataire et c'est parti dans la bonne humeur. Découverte de l'autoroute vers la Sarre qui enjambe la vallée de la Moselle : jolis panoramas et moyenne horaire améliorée.

Germain, nous voici. Quelques panneaux IVV supplémentaires auraient été bienvenus à l'entrée de la localité mais tout s'arrange. Comme promis par le bison futé du club, nous sommes sur place après une heure trente d'un voyage confortable.

Quelle affluence! La salle est bourdonnante. Chacun part à son rythme, seul ou en groupe à la découverte des parcours. Comme le 20 km annoncé n'existe pas, au moins deux "sportifs" parcourront le 10 km une seconde fois.

De retour à la salle, tous sont d'accord pour dire la beauté et le bon fléchage du circuit. Avez-vous noté l'emploi de sciure au lieu de chaux par souci d'écologie. Cette région est bien plus verte que ce à quoi je m'attendais. Bravo pour le choix de cette destination.

Mais voici l'heure du retour. Plusieurs portent de volumineux sachets de pommes du pays. Le président ayant reçu deux lots pour notre participation, une main innocente(?) procède au tirage au sort.

Le bar est ouvert et rapidement asséché. La présidente n'a eu garde d'oublier le "biberon" de blanc pour notre charmante mascotte bouclée.

Quelques blagues plus tard, c'est un groupe ravi de sa journée qui retrouve son point de départ. Beaucoup se sont déjà inscrits pour le prochain car du samedi 13 mars. Pourquoi pas toi ami lecteur ?

Daniel COLAS

Le carnaval : MALMEDY, ville de traditions et de folklore.

Si le carnaval de Binche est un des plus connus de Belgique, il y en a d'autres qui méritent d'être vus. La renommée de celui de Malmédy n'est plus à faire ! Déjà bien préparé par les 4 "jeudis gras" précédant le Carnaval, il bat son plein chaque année durant 4 jours dans toute la ville avec sa grande parade carnavalesque suivie des célèbres "Bandes courantes".

De nombreux personnages tout en couleurs et avec chacun un rôle spécifique font de la "bâne corante" un moment des plus interactifs du carnaval wallon de Malmédy.

Pour vous aider à mieux les reconnaître, si besoin en est, voici quelques explications sur les masques traditionnels.

Le **Trouv'lê** reçoit les pouvoirs du bourgmestre pour les quatre jours du carnaval. Il est accompagné de deux D'jouspènes ou égyptiennes. La **Grosse Police**, elle, annonce le cwarmê aux quatre coins de la ville avec son clabot, la grosse cloche du crieur public communal d'antan.



La **Haguète**, coiffée d'un bicorne à la française, empanachée de plumes d'autruche, porte un costume magnifique. Une cagoule lui cache le visage. L'aigle bicéphale du Saint-Empire de la Nation germanique lui orne le dos. Jadis, le costume de la haguète était modeste, fait d'étoffe ordinaire.

Aujourd'hui, le costume est prestigieux, les plus beaux velours et les plus belles plumes constituent le masque symbole par excellence du cwarmê de Mam'dî. Armée de son "hapetchâr", elle saisit les spectateurs à la cheville, les oblige à mettre un genou à terre en demandant pardon.

Dans la "bâne corante", les spectateurs découvriront le **Sâvadje-cayèt** qui porte une perruque noire bouclée et un serre-tête surmonté de plumes de couleurs. Son visage

noir, ses anneaux qui pendent aux oreilles, sa massue noire figurent l'image qu'avaient les anciens du noir d'Afrique.

Son corps est recouvert de planchettes de bois en forme d'ardoises. Son cousin le **Sâvadje** qui représenta le sauvage d'Amérique semble en voie de disparition.

Le **Pièrot** est l'ami des enfants. Il distribue des noix et des oranges à condition qu'on lui chante sa chanson "Pôve Pièrot qui n'a pus des djèyes !". Actuellement, il existe deux groupes de "Pierrots".

Le **Sotê** est le nain. Il sautille et serre la main des gens. Aisément reconnaissable à son énorme haut-de-forme qui lui recouvre le dessus du corps et à son masque barbu et souriant, il fait la joie des enfants. On salue son retour en force dans le carnaval malmédien.

Le rôle du **Hârlikin** est difficile et très physique. Depuis quelques années, quelques volontaires font revivre ce rôle qui consiste à défier un autre arlequin, à se battre en duel avec lui, puis à repartir en faisant la roue.

Le **Vêheû**, en français le putois, est armé d'une vessie de porc gonflée et attachée au bout d'un fouet. Il frappe le sol et les spectateurs.

Le **Bol'djî** ou boulanger porte un costume blanc. Avec sa panûle, ce personnage ventripotent sent le postérieur des spectatrices afin de vérifier si les pains sont bien levés.

Décoiffer hommes et femmes est la spécialité **des Longs-bras**. Les **Longs-ramons** portent sur l'épaule un long balai de 5 à 6 m terminé par une gerbe de genêts dont ils se servent, mine de rien, afin de faire en sorte que les spectateurs se baissent.

Les **Cwapîs** ou cordonniers se promènent toujours à deux ou trois. Ils repèrent les dames en jupe et tentent de prendre des mesures sur leurs jambes afin de leur confectionner des bottes.

Les **Longs nez** sont redoutés. En groupes de sept ou de huit, ils suivent une personnalité en imitant tous ses faits et gestes jusqu'à ce que la victime consente à leur payer un verre. Tous ces personnages hauts en couleurs, avec chacun un rôle spécifique, font de la bâne corante, un moment des plus interactifs du carnaval wallon de Malmédy.

MARS 2004**Anniversaires****Marches****Mémo**

L	1	<i>ROSIERE Thomas</i>		
M	2			
M	3			
J	4	<i>VERHAEGEN Edith (Epe LEROY Jean)</i>		
V	5			
S	6	<i>URBAIN Myriam GIORDANENGO Evelyne (Epe VANDERVILT René)</i>	IZEL -Wiesbach	
D	7		BROUCH - IZEL Wiesbach Illange Gerspunsart	
L	8	<i>SAMAIN Serge</i>		
M	9	<i>LAMBERT Claire</i>		
M	10			
J	11			
V	12			
S	13	<i>HUBERTY Yolande</i>	WINENNE CHATILLON Heusweiler	CAR DU CLUB
D	14	<i>ENTRINGER Henri NERENHAUSEN Marie-José LASSENCE Ludovic</i>	MERTERT Heusweiler Lauterbach Trier-Ehrang Bure	
L	15			
M	16	<i>DABE Guy FELLER Marcel PIROTTE Jean-Claude ROBINET Josette (Epe NOLLEVAUX Thierry)</i>		
M	17			
J	18	<i>LEPERE Georges</i>	Koenigsmacker	MARCHE DU MOIS
V	19	<i>PIERSON Francine</i>		
S	20	<i>GERARD Patrice WUILLAUME Jérôme</i>	Saarburg	
D	21		DIFFERT OBERDONVEN Saarburg Aboncourt Angecourt	
L	22			
M	23	<i>COULON Marie-Rose</i>		
M	24			
J	25			
V	26	<i>PHILIPPE Marie-Chantal</i>		
S	27	<i>REISER Carine</i>	REDANGE Aschbach	
D	28	<i>DE BRESSING Jean-Claude</i>	LINGER Aschbach Völklingen Manom	
L	29			
M	30			
M	31			