

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



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

Dans ce numéro :
Notre marche du 29 juin

A PI A L'COPEPTE

*Feuillet d'information de l'Arel's Club Marcheurs
Affilié à la FFBMP - LUX 012
Mensuel - n°156 - juin 2005*



<u>Les anniversaires</u>	<u>Les marches du mois</u>
EPPE Monique 01	S 04 07h ATHUS B 5-12-22-45
GERARD Christian 03	D 05 07h ATHUS B 5-12-22
GEORGES Michael 07	D 05 07h GARNICH L 6-12-20
HAMES André 10	D 05 08h CARIGNAN F 10-20-42-50
DELOGNE Guy 12	D 12 07h SOLEUVRE L 5-10-20
COLLIN Léon 13	S 18 09h VIANDEN L 5-11-15
MARION Annette 14	D 19 CAR BIERBEEK B 5-9-15-22-35
BRENY Huguette 15	D 19 07h BERTRANGE L 5-12-20
PAULUS Nicole 16	D 19 07h FONTOY F 10-20
LEONARD Marie-Louise 16	D 19 08h MOUZON F 10-20
PAQUAY Louis 17	D 26 07h BERINGEN L 6-11-22
ISTACE Michèle 17	D 26 07h WARDIN B 5-10-20
DENGIS Nicole 17	M 29 14h FREYLANG (Arlon) B 5-10
SENEPART Jean-Claude 20	
DUBUS Florent 21	
LECOMTE Tanja 23	
MARS Frédéric 24	
GERARD Arnaud 24	
EVEN Annette 26	
PASCAL Maryse 27	
MONNEAU Joëlle 29	
Bon anniversaire	<p><i>Marche du club</i></p> <p>mercredi 29 juin</p> <p><i>Je participe</i></p>

Pour se rendre à :

ATHUS : Dans la grand rue, à gauche vers la salle de départ. (Athénée) (15 km)

GARNICH : Autoroute vers Luxembourg, première sortie au GDL vers Garnich. (18 km)

CARIGNAN : A Florenville, direction de Bouillon et au rond-point vers Carignan. (52 km)

SOLEUVRE : Suivre Athus, Pétange puis la collectrice, sortie Soleuvre (29 km)

VIANDEN : Aller jusque Diekirch puis prendre la direction Vianden. (51 km)

BERTRANGE : autoroute vers Luxembourg, sortie Capellen vers Luxembourg. Face au magasin Cactus, à droite vers Bertrange (26 km)

FONTOY : prendre vers Longwy, puis Metz. Sortie 5 vers Fontoy (52 km)

MOUZON : suivre Florenville, Carignan, Mouzon (65 km)

BERINGEN : A Mersch, prendre à gauche au deuxième carrefour du centre ville. (26 km)

WARDIN : A Bastogne, prendre la direction Wiltz puis Wardin. (44 km)

FREYLANG : Prendre vers Neufchâteau par la nationale. A 4 km, à droite et suivre le fléchage

Vous marchez

Durant le mois d'avril, nous avons participé aux marches suivantes : Philippeville (1) Hesperange (17) Hompré (68) Keispelt (24) Steinfort (51) Lamorteau (13) Linger (51) Orscholz (3) Melen (8) Jambes (8 + 1) Stavelot (1) Gouvy (1 ?) Wasserbillig (31) Longvilly (16) Niederanven (11) Martelange (82) Larochette (11) Blankenberge (21) Bascharage (23) soit un total de participations 446. L'an dernier, pour la même période, nous étions 457. Bravo à tous les courageux. 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.

Informations sur les marches du mois

Endroit	club organisateur	Ils sont venus		Nous sommes	
		chez nous en 03	en 04	allés chez eux en 03	en 04
ATHUS	Les Métallos de la Chiers	103	108	144	132
GARNICH	Wandertramps Garnich	0	0	123	70
CARIGNAN	Garde à vous	2	0	5	22
SOLEUVRE	Starfighter footing team Belvaux	4	28	41	23
VIANDEN	Ourdall nessknacker Veinen	14	6	30	23
BERTRANGE	Foting club Per pedes	6	1	66	23
FONTOY	Union sportive	0	0	25	0
MOUZON	A.D.M.R.	0	0	2	0
BERINGEN	Amicale 5 X Beringen international	18	27	58	43
WARDIN	Les Baladins	22	14	32	36

Jouons un peu

Voici la solution du jeu proposé en mai et tiré du bulletin du club de Jupille, les Bruyères en marche.

1	Les 7 M du M	Les 7 Merveilles du Monde
2	5 D dans une M	5 Doigts dans une Main
3	Les 12 S du Z	Les 12 Signes du Zodiaque
4	54 C dans un J de C	54 Cartes dans un Jeu de Cartes
5	9 P dans le S S	9 Planètes dans le Système Solaire
6	88 T pour un P	88 Touches pour un Piano
7	32 D F pour que l'E G	32 D F pour que l'E G
8	18 T sur un T de G	18 Trous sur un Terrain de Golf
9	90 D dans un A D	90 D dans un A D
10	4 A dans un J de C	4 As dans un Jeu de Cartes
11	52 S dans une A	52 Semaines dans une Année
12	24 H dans un J	24 Heures dans un Jour
13	1 F n'est pas C	1 Fois n'est pas Coutume
14	11 J dans une E de F	11 Joueurs dans une Equipe de Foot
15	29 J en F dans une A B	29 Jours en Février dans une Année Bissexile
16+	64 C dans un E	64 Cases dans un Echiquiers
17	40 J et 40 N dans le D	40 Jours et 40 Nuits dans le Désert
18	3 T dans une B de B	3 Trous dans une Boule de Bowling
19	12 O dans une D	12 Oeufs dans une Douzaine
20	10 C de D	10 Commandements de Dieu
21	C des 1001 N	Contes des 1001 Nuits
22	3 C de B : J R B	3 Couleurs de Bases : Jaune Rouge Bleu
23	60 S dans une M	60 Secondes dans une Minute
24	12 A de J	12 Apôtres de Jésus
25	7 N de B N	7 Nains de Blanche Neige
26	A B et les 40 V	Ali Baba et les 40 Voleurs
27	4 P C : N S O E	4 Points Cardinaux : Nord Sud Ouest Est
28	6 F sur un D	6 Faces sur un Dé

L'inconnu du mois ou les surprises lors de la marche de Blankenberge

Dans une chambre d'hôtel occupée par plusieurs personnes, vouloir épargner le travail du personnel préposé à remettre les lits en ordre en refaisant d'initiative convenablement le sien, (pour peut-être se faire passer pour une personne très soigneuse) peut révéler une mauvaise surprise au retour de la marche. La disparition pure et simple du lit et quand ceci se passe un jour férié, la récupération de celui-ci s'avère difficile !

A la même personne, il est vivement conseillé de lire attentivement les indications mentionnées sur les échantillons disposés dans les salles de bain mais il est vrai que sauf preuve du contraire le cirage n'a jamais nettoyé les verres de lunettes !

Un problème de toilettes dans les hôtels est fréquent, savoir y rentrer (quand est elle libre) est facile, savoir en sortir est parfois difficile surtout quand les inscriptions OPEN et TOE ne signifient rien pour l'occupant, la solution : tambouriner sur la porte jusqu'à l'arrivée des secours !

Malgré ces petits avatars qui contribuèrent d'ailleurs à donner de l'ambiance au groupe, ce séjour liant marche et journée gaumaise sur la grand'place de Blankenberge restera un très bon souvenir pour les participants.

MADY, JOSIANE, MAITE, PATRICIA, GEORGETTE, FLORENT

L'inconnu du mois dernier était Adrien THEISMANN

L'origine des billets en Euros

Avec l'habitude, plus personne ou presque ne prête attention à l'origine des pièces qui garnissent nos porte-monnaie. Chacun peut assez facilement trouver le pays d'origine d'une pièce.

Savez-vous qu'on peut aussi connaître l'origine des billets. Au recto du billet, la première lettre du numéro de série indique le pays d'origine.

"L" indique la Finlande

"M" le Portugal

"N" l'Autriche

"P" les Pays-Bas

"R" le Luxembourg

"S" l'Italie

"T" l'Irlande

"U" la France

"V" l'Espagne

"X" l'Allemagne

"Y" la Grèce

"Z" la Belgique.

Si vous vérifiez dans votre portefeuille, il est probable que les billets les plus nombreux soient allemands. C'est en effet ce pays qui a imprimé le plus de billets. C'est aussi l'Allemagne qui a frappé le plus de pièces, ce qui se vérifie par le grand nombre de pièces allemandes dans les porte-monnaie.

Nouvelles du club

Malade - blessés

Jeannine MATHIAS a toujours des problèmes au pied suite aux brûlures avec de l'acide. Nous espérons la revoir très bientôt sur les circuits et lui souhaitons un complet rétablissement.

Renelde LAGRANGE a été opérée. Nous espérons la revoir bientôt sur les circuits.

Jean-Marc GERARD a été victime d'un accident de moto en revenant de son travail. Nous lui souhaitons un prompt rétablissement.

Décès

Décès de la maman de Marie-Chantal PHILIPPE le 4 avril.

Décès du papa de Jean-Paul et Didier JACQUET ce 17 mai

Nous présentons à nos membres et à leur famille nos condoléances.

Voyages

Nos membres voyagent, parfois fort loin et nous envoient un petit bonjour. Les cartes sont à envoyer au président avec la mention "Arel's club".

De Vendée (France)

Un grand bonjour des courageuses participantes aux quatre jours de Chatonnay

Yvette et Martine

De Monte Catini (Italie)

Amitiés de Toscane

José et Monique PIROTTE

De Crête

Pas encore de marche à notre actif mais ça ne saurait tarder.

Les baskets trépignent.

Par contre, l'ouzo nous a déjà bien désaltérés.

Aline, Dany, Josiane, Daniel et Anne-Marie

De Ponte Vecchio (Italie)

Bien le bonjour à tous les marcheurs.

Je suis avec vous (en pensée) pour la marche du maitrank.

Salut

Denise et Julien

De Hyères – côte d'Azur – France

Toujours tout droit.

Au final, pas de bonus mais du pastis.

Francine, Laure et Marie-Louise

Saint-Jacques de Compostelle

Notre ami Jean-Louis GILLARD a terminé cette marche sans problème. Par contre à son retour, il a constaté que son épouse s'était cassé le bras et ne lui avait rien dit.

Marche du mois

La marche de ce mois est à Athus le samedi et le dimanche Il n'y a pas de rassemblement pour le départ. Les non motorisés sont priés de prendre contact avec les propriétaires de voiture. Dans la mesure du possible, faites vous connaître d'Annette si elle est dans la salle. Votre présence sera ainsi connue immédiatement.

Vacances en Poitou Charente – location d'un chalet pour les amateurs

Gîte à proximité du Futuroscope, de La Rochelle et des Marais Poitevin. Belles promenades, bonne table assurée

Produits du terroir prix démocratiques réservation souhaitée au 00333/49876650 (de novembre à mars au 0497/45.19.73

Marche du club du 29 juin

Nous organisons ce mercredi 29 juin notre marche d'après-midi au départ du terrain de football de Freyrange. Cette marche se déroulera dans les bois du Beynert.

Nous espérons vous y voir nombreux. Si les premiers départs se font à 14 heures, on peut partir jusque 19.00 heures et donc venir après sa journée de travail.

Nous recherchons quelques volontaires pour assurer le service (contrôle, salle, etc.)

Vous pouvez vous faire connaître chez le président au 063/21.72.06.

Car du 19 juin à Louvain et Bruxelles

Ce dimanche 19 juin, nous nous rendrons en car à Bierbeek (Louvain) pour rendre visite au club "Den Engel Leuven". Ce club nous a rendu visite à notre marche de l'Arelerland avec 35 marcheurs qui ont mis l'ambiance durant l'après-midi après avoir marché malgré le mauvais temps.

Après la marche, nous repasserons par Bruxelles pour visiter l'exposition "Made in Belgium" dont on a abondamment parlé dans les médias en ce début d'année. Cette exposition retrace 175 ans d'histoire de notre pays et 25 ans de fédéralisme. Cette visite n'est pas obligatoire. Vous devez préciser au moment de l'inscription si vous comptez vous y rendre ou non.

Horaire : départ à 07.00 heures près du magasin "Carrefour" à Arlon.

Nous parton par la N4. Ceux qui désirent être chargés sur le parcours sont priés de le signaler lors de l'inscription.

Nous resterons entre 3 et 4 heures à Bierbeek puis visite à Bruxelles. Cette visite dure environ 2.30 heures et coûte 10 € avec audio-guide (7,50 € pour les enfants)

Le retour à Arlon est prévu vers 18.00 heures

Attention, ce car est ouvert à tous mais la priorité reste aux membres du club. Inscrivez-vous rapidement qu'on puisse faire les réservations au ☎ 063/21.88.99.

Prix : 5 € sans visite – 12 € avec visite

Car dans le Territoire de Belfort

Nous organisons les 24 et 25 septembre un car dans le territoire de Belfort à Angeot.

Malheureusement, le club de Morvillars a changé la date de sa marche et nous devons modifier notre programme. Il y aura une marche le samedi et une visite, activités non déterminées à ce jour. Le dimanche, nous marcherons à Angeot.

Nous logerons dans un hôtel de bon confort, probablement le "Campanille" de Belfort.

Le prix n'est pas déterminé mais il sera de l'ordre de 70 ou 80 € avec le repas du samedi soir.

Ce voyage ne se fera que s'il y a assez de personnes inscrites.

Je vous demande donc de vous inscrire au plus tôt et en tous cas avant le 20 juin au ☎ 063/21.88.99

Comité

La réunion du comité préparatoire à la marche du 29 juin se tiendra le lundi 6 juin à 20 heures au local habituel.

Nous y ferons le bilan de la marche du maitrank.

LEUVEN

Superficie et le nombre d'habitants

La ville de Leuven a une superficie de 5 816 hectares et est fusionnée depuis le 1er janvier 1977 avec les communes suivantes: Heverlee, Kessel-Lo, Wilsele et des parties des anciennes communes Herent (Wijgmaal), Korbeek-Lo et Haasrode. Elle compte 88.564 habitants (1/1/2001).

La marche du maitrank - participations

AREL'S CLUB MARCHEURS	111	GRAND-DUCHE	
INDEPENDANTS	97	ROMBACH A.M.H.S.	21
TOTAL ARLON	208	BIGONVILLE ARDENNER FRENN	17
		EISCHEN AISCHDALL FLITZER	14
ATHUS LES METALLOS DE LA CHIERS	42	STARFIGHTER FOOTING TEAM BELVAUX	13
BOURLINGUEURS DU SUD (HABAY)	31	OBERDONVEN SECTION MARCHE	9
AUBANGE LA FOURMI	28	BETTENDORF VELO CLUB DE LA SURE	9
IZEL LES ROUTHOUX	23	VIANDEN NESSKNACKER VEINEN	9
TURPANGE MARCHEURS DE TURPANGE	18	BERINGEN AMICALE 5X BERINGEN	8
CHENOIS LA GODASSE GAUMAISE	16	WANDERFRENN BROUCH	7
LONGVILLY LES HIRONDELLES	10	LINTGEN UELZEEHT TRAMPS LENTGEN	7
LES SABOTS DE GODFROY BOUILLON	10	FRAIZAIT CLUB VOLL DO BELVAUX	6
BOUILLON LES SABOTS DE GODEFROY	10	SENNINGEN HEEMELSDEICHER	6
LES FOSSES OBJECTIF 10.000	9	LINGER LINGER TRAPPER	6
MARTELANGE MARCHEURS HAUTE SURE	8	WASSERBILLIGE ROAD RUNNERS	5
WARDIN LES BALADINS	5	COUNTRY TRAMPS KEISPELT	5
HARNONCOURT LA ZOLETTE	3	S.I. PREISERDALL BETTBORN	5
OURTHE ET LAVAL SAINTE-ODE	2	STEINSEL	4
SIBRET LES VIS SABOTS	1	ITZIG FOOTING CLUB ITZIG	3
GOUVY LES DJOYEUX GOUVIONS	0	CONSDORF THE WORLD RUNNERS	3
MASBOURG MARCHEURS LA MASBLETTE	0	ETTELBRUCK WANDERFRENN	3
MARCHE MARCHEURS DE LA FAMENNE	0	KAYL AMICALE DES MARCHEURS	2
TOTAL PROVINCE (SANS ARLON)	216	LAROCLETTE CERCLE PEDESTRE	2
		HESPERANGE HESPER TREPPELER	2
BELGIQUE		AMICALE MARCHEURS DE BASCHARAGE	2
LES CORSAIRES SART LEZ SPA	44	STEINFORT WANDERFALKEN	2
BEYNE HEUSAY ROTHEUX DI HOUSSAINE	3	FEULEN SECOURISTES DE FEULEN	2
LES BRUYERES EN MARCHE JUPILLE	3	BERTRANGE FOOTING CLUB PER PEDES	1
LES SPITANTS NAMUR	3	LIMPERTSBERG LES RAPIDES	0
LES SPIROUX DE TROIS-PONTS	2	HAMM SAPEURS POMPIERS	0
ACTIVIA CRAKS WOLVERTEM	2	ENTRE BONS AMIS WALFERDANGE	0
OVERPELT	2	GEHAANSBIERGKNAPPEN DUDELANGE	0
CLERMONT SUR BERWINNE	2	GARNICH WANDERTRAMPS GARNICH	0
CINEY LES FOUGNANS	2	GASPERICH FC TRICOLERE	0
LES MARCHEURS DE BINCHE	2	BEAUFORT WANDERFRENN	0
BATTEURS DE CUIR DINANT	2	MERTERT WANDERFRENN 74	0
GEMBLOUX	2	LAMADELAINE TETELSBIERGS TREPPLER	0
VEDERIN	2	LEUDELANGE LEIDELENG TREPPELFRENN	0
DE LACHENDE KLOMP VWJL 025	2	TRINTANGE KIISCHTENTREPPELER	0
LES KANGOUROUS DE FALISOLE	1	KOPSTAL BRIDEL THE GLOBETROTTERS	0
ERQUELINE	1	ECHTERNACH WANDERFRENN	0
FLAMINGO MALINES	1	ESCH SUR ALZETTE NOSBIERG	0
HOEVENEN	1	KEHLEN FC KEHLEN	0
SERAING LES ROUBALEUX	1	TOTAL GRAND DUCHE	173
DUFFEL VZW A037	1		
BRAINE L'ALLEUD BW 016	1	FRANCE	
LES AMIS DE LA NATURE NIVELLES	1	BOOFZHEIM MARCHE CLUB DU RHIN	3
TOTAL	81	OTTANGE	2
		FLOING SAINT MENGES	1
		TOTAL GENERAL 81+173+6+208+216	684

Le chiffre de 659 mentionné dans un premier temps ne tient pas compte des inscriptions gratuites pour les enfants (25 dans notre cas).

Merci à tous ceux qui ont travaillé (surtout ceux dont c'était le baptême du feu) et à ceux qui ont participé.

Les bienfaits de la marche

La marche est l'exercice physique naturel par excellence, que l'on peut pratiquer à tout âge ; c'est un acte automatique qui demande un minimum d'effort tout en "brûlant" beaucoup d'énergie.

La marche est une activité, un sport à la portée de tous, qui est recommandé aux cardiaques, aux diabétiques, aux artéritiques. Il suffit de prendre quelques précautions quand on approche de la cinquantaine, surtout si l'on a interrompu toute activité physique pendant quelques années, ou si l'on a eu des problèmes de santé, de consulter son médecin pour contrôler coeur et tension artérielle.

C'est l'un des rares sports qui mette tout le corps en mouvement.

La marche fait fonctionner le système osseux, musculaire et ligamentaire : elle permet de maintenir la souplesse articulaire, entraîne le système respiratoire et cardio-vasculaire. La pratique régulière de la marche favorise une meilleure irrigation sanguine des tissus et ne comporte aucune contre indication.

Elle met en oeuvre, en particulier, deux mécanismes physiologiques qui stimulent la circulation de retour :

Les muscles du mollet, qui, en se contractant, jouent le rôle d'une pompe qui fait remonter le sang veineux vers le coeur.

La voûte plantaire qui fonctionne comme une éponge : son écrasement à chaque pas entraîne une poussée de la colonne sanguine, favorisant son ascension vers le

coeur. La marche fait donc fonctionner harmonieusement le coeur et les poumons, et elle améliore la circulation collatérale chez les artéritiques.

C'est un exercice excellent, car équilibré et progressif, qui demande un effort continu, contrairement à des sports avec départs et arrêts brutaux, comme le tennis ou le squash, moins indiqués pour le coeur.

Il convient toujours de pratiquer un entraînement progressif avec des promenades de plus en plus longues et sur des terrains de plus en plus accidentés, mais sans aller au-delà de ses possibilités physiques.

Il faut démarrer lentement, atteindre progressivement son rythme normal qui est particulier à chacun, et s'y maintenir. Pour aller plus vite, il convient d'allonger le pas, en conservant toujours le même rythme.

Il est conseillé, par ailleurs, de marcher le pied bien à plat, en raccourcissant au besoin le pas, et non sur la pointe des pieds, ce qui casse le rythme et devient fatigant. L'importance de la RESPIRATION est également primordiale.

Le nombre de randonneurs augmente chaque année : il n'y a qu'à sillonner les GR ou la montagne pour s'en persuader, et les groupements qui proposent, chaque fin de semaine, des promenades, se multiplient dans les villes.

La randonnée, c'est l'effort et la santé, mais également la liberté et la vie en symbiose avec la nature.

LA MOUSSE AU CHOCOLAT

Pour réussir une bonne mousse au chocolat, il vous faut évidemment environ 75 gr de chocolat noir à faire fondre avec deux cuillères à café d'eau puis ajouter trois jaunes d'œufs. On peut à ce stade mettre un peu de crème fraîche. On incorpore ensuite délicatement les blancs battus en neige avec 75 gr de sucre.

Pour aller plus vite, vous pouvez vous servir d'un robot ménager pour mélanger les jaunes, la crème et le chocolat.

Pour aller encore plus vite, vous pouvez incorporer les blancs avec le robot. Vous gagnerez ainsi un temps précieux pour manger. Vos pourrez déguster votre crème au chocolat à la paille.

La spécialiste de la mousse rapide se tient à votre disposition lors des marches. Pour la trouver, chercher le vin blanc.

NEPTUNE

Neptune est la plus éloignée des planètes géantes gazeuses. Elle a un diamètre équatorial de 9,500 kilomètres (30,760 milles). Si Neptune était vide, elle pourrait contenir presque soixante fois le volume de la Terre. Neptune complète son orbite en 165 ans. Elle a huit lunes dont six d'entre elles furent trouvées par la sonde Voyager. La durée d'une journée sur Neptune est de 16 heures et 6.7 minutes. Neptune fut découverte le 23 septembre 1846 par Johann Gottfried Galle, de l'Observatoire de Berlin, et Louis d'Arrest, un étudiant en astronomie, grâce aux prédictions mathématiques d'Urbain Jean Joseph Le Verrier.



Cette image de Voyager 2 montre une vue magnifique en forme de double croissant de Neptune et de Triton. Cette image, obtenue le 31 août 1989, est un dernier hommage avant le départ de la mission Voyager. (Crédit: Calvin J. Hamilton)

Les deux tiers internes de Neptune sont composés d'un mélange de roche fondue, d'eau, d'ammoniaque et de méthane liquide. Le tiers externe est un mélange de gaz chaud comprenant de l'hydrogène, de l'hélium, de l'eau et du méthane. C'est le méthane qui donne à Neptune sa couleur bleue.

Neptune est une planète dynamique avec plusieurs grandes taches sombres qui rappellent les ouragans de Jupiter. La plus grande, appelée la Grande Tache sombre, est de la taille de la Terre et est similaire à la Grande Tache rouge de Jupiter. Voyager a révélé un petit nuage de forme irrégulière, se déplaçant (*scooting*) vers l'est, en faisant le tour de Neptune approximativement en 16 heures. Ce *scooter*, tel qu'il a été surnommé, pourrait être un panache nuageux s'élevant au dessus d'une structure nuageuse plus profonde. De longs nuages brillants, semblables aux cirrus de la Terre, ont été vus dans la haute atmosphère de Neptune. Près de l'équateur, dans l'hémisphère nord, Voyager a saisi des images de traînées de nuages projetant leur ombre sur un couvert nuageux plus profond.

On a observé sur Neptune les vents les plus violents jamais enregistrés sur une planète. Les vents soufflent surtout vers l'ouest, à l'opposé du sens de rotation de la planète. Près de la Grande Tache sombre, les vents soufflent jusqu'à 2,000 kilomètres/heure (1,200 miles à l'heure).

Neptune a quatre anneaux, lesquels sont très étroits et pâles. Les anneaux sont faits de particules de poussière issues de l'impact de petites météorites sur les lunes de Neptune. Les télescopes, sur Terre, nous montrent les anneaux comme des arcs, mais vus de Voyager 2, ces arcs se révèlent être des points brillants ou des amas dans le système d'anneaux. La cause de ces amas brillants est inconnue.

Le champ magnétique de Neptune, comme celui d'Uranus, est penché à 47 degrés de son axe de rotation et est décalé d'au moins 0.55 rayon (presque 13,500 kilomètres ou 8,500 miles) du centre physique de la planète. En comparant les champs magnétiques des deux planètes, les scientifiques pensent que leur orientation extrême peut être une caractéristique de l'écoulement des fluides à l'intérieur de ces planètes et non pas le résultat de l'inclinaison des planètes ou de possible inversion de champ de ces planètes.

JUIN 2005

	<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
M 1	<i>Monique EPPE</i>		
J 2			
V 3	<i>Christian GERARD</i>		
S 4		ATHUS	MARCHE DU MOIS
D 5		ATHUS GARNICH CARIGNAN	MARCHE DU MOIS
L 6			
M 7	<i>Michael GEORGES</i>		
M 8			
J 9			
V 10	<i>André HAMES</i>		
S 11			
D 12	<i>Guy DELOGNE</i>	SOLEUVRE	
L 13	<i>Léon COLLIN</i>		
M 14	<i>Annette MARION</i> <i>(Epouse Jacques BOUCO)</i>		
M 15	<i>Huguette BRENY</i>		
J 16	<i>Nicole PAULUS</i> <i>(Epouse Albert VATRIQUANT)</i> <i>Marie-Louise LEONARD</i>		
V 17	<i>Louis PAQUAY</i> <i>Michèle ISTACE</i> <i>Nicole DENGIS</i> <i>(Epouse René HEISE)</i>		
S 18		VIANDEN	
D 19		BIERBEEK BERTRANGE FONTOY MOUZON VAUX SOUS CHEVREMONT	CAR DU CLUB MARCHE NATIONALE
L 20	<i>Jean-Claude SENEPART</i>		
M 21	<i>Florent DUBUS</i>		
M 22			
J 23	<i>Tanja LECOMTE</i>		
V 24	<i>Frédéric MARS</i> <i>Arnaud GERARD</i>		
S 25			
D 26	<i>Annette EVEN</i>	WARDIN BERINGEN	
L 27	<i>Maryse PASCAL</i> <i>(Epe Jean-Jacques LAVIOLETTE)</i>		
M 28			
M 29	<i>Joëlle MONNEAU</i>	FREYLANG	MARCHE DU CLUB
J 30			

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.

Article 3.5

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

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.

Section 4 : COMPOSITION DU COMITE

Article 4.1

Le comité se compose d'un président, d'un vice-président, d'un secrétaire, d'un trésorier, d'un responsable assurance, d'un responsable permanence et de membres.

Article 4.2

Les titulaires de fonction autre que président seront désignés lors de la première réunion du comité qui suivra l'A.G. du club.

Article 4.3

Outre les fonctions reprises ci-dessus, le comité désignera parmi ses membres les responsables pour d'autres fonctions à désigner selon les nécessités.

Section 5 : FONCTIONS

Article 5.1

Le président est chargé de la gestion du club et de la présidence des réunions.

Article 5.2

Le secrétaire est chargé de la gestion du secrétariat du club. Il se conformera aux prescriptions comprises dans les statuts et les R.O.I.

Article 5.3

Le trésorier est chargé de la gestion financière du club. Il se conformera aux prescriptions reprises dans le règlement de gestion financière. Il veillera à ce que son club soit en règle financièrement avec la fédération. (cotisation annuelle, insertion au calendrier, abonnements obligatoires au bulletin etc...)

Article 5.4

Le responsable "assurances" est chargé de la gestion des assurances du club et des marches. Il se conformera aux prescriptions reprises dans le règlement assurances. Cette fonction peut être cumulée avec une autre.

Article 5.5

Le responsable "permanence marche" est chargé d'assurer la liaison avec la permanence FFBMP lors de l'organisation d'une marche par le club.

Article 5.6

Le responsable des cars est chargé des contacts avec les différents autocaristes de la région et de préparer les voyages de notre club.

Article 5.7

Seuls les membres du comité peuvent être chargés de missions particulières.

Article 5.8

Le président, le vice président, le secrétaire et le trésorier constituent le bureau.

Article 5.9

Le bureau se réunira dès que les circonstances l'exigeront. IL pourra faire des suggestions au comité.

Section 6 : REUNIONS

Article 6.1 - COMITE

Le comité se réunit aussi souvent que les besoins l'exigent ou sur convocation exécutoire du président ou si un tiers des membres du comité le demandent.

Article 6.2 - CLUB

Le club se réunit au minimum une fois par trimestre.

Article 6.3 - A.G.

Le comité organisera une fois par an une A.G. des membres.

Article 6.4 - REUNION EXTRAORDINAIRE

En cas d'urgence, sur convocation exécutoire du président ou à la demande d'un tiers des membres du club, une réunion extraordinaire peut être provoquée.

Section 7 : DELIBERATIONS

Article 7.1

Le comité ne peut délibérer valablement que si la majorité de ses membres peut être convoquée.

Section 8 : DECISIONS

Article 8.1

COMITE : les décisions sont prises à la majorité simple des voix. Les abstentions ne sont pas prises en compte. Aucune décision ne sera prise en contradiction avec les statuts et règlements de la FFBMP. En cas de partage, le vote émis par celui qui préside est prépondérant. Tous les membres du comité présents devront se soumettre à la majorité des votes exprimés. Tout membre absent ou excusé à une réunion sera forcément d'accord avec les décisions qui seront prises et votées. Aucune décision ne pourra être prise par téléphone. Les procurations sont interdites.

Article 8.2

A.G. : Les décisions sont prises à la majorité simple des présents. Tous les membres en règle de cotisation ont le droit de vote. Le vote par correspondance ou par procuration n'est pas admis. Le vote se fait à main levée, sauf pour les désignations des personnes qui se font par bulletin secret. Chaque membre du club, y compris ceux du comité, ne possède qu'une seule voix. En cas de litige, seul le comité a le pouvoir de provoquer une A.G. extraordinaire dont la composition et le vote sont identiques à ceux de l'A.G. ordinaire.

Section 9 : CONVOCATIONS

Article 9.1

Comité : Les convocations sont faites par le président.

Article 9.2

Membres : les convocations sont faites par le président. La convocation pour une réunion ou une A.G. doit être envoyée aux membres au moins quinze jours avant la réunion.

Article 9.3

Assemblée générale : L'A.G. ordinaire est organisée par le comité en cours de l'année. La date, l'heure, le lieu et l'ordre du jour sont fixés par le comité sur proposition du président et portés à la connaissance des membres au moins quinze jours à l'avance et ce par convocation écrite.

Section 10 : ORDRES DU JOUR

Article 10.1

Réunion du club suivant les nécessités :

- correspondance
- vérification de la situation financière présentée par le trésorier
- compte-rendu de l'exercice de sa fonction par chaque membre du comité.

Article 10.2

A.G. du club :

- rapport sur la situation du club par le président ou le secrétaire
- rapport des vérificateurs aux comptes
- approbation des comptes
- élection des membres du comité
- élection du président
- élection de vérificateurs aux comptes du club
- proposition de candidat à des fonctions au sein du C.P.
- proposition de vérificateur aux comptes pour le C.P.

- proposition de modification aux statuts et règlements de la FFBMP
- proposition de changement au R.O.I. du club
- discussion sur les propositions qui auront été notifiées au comité pour le 15 novembre et présentées aux membres dans la convocation à l'A.G.

- divers

Section 11 : COMPTE-RENDU

Article 11.1

Le secrétaire du club établira le P.V. de chaque réunion. Ce P.V. sera porté à la connaissance des membres par circulaire individuelle, sauf pour les affaires confidentielles ou de nature à nuire aux intérêts du club.

Section 12 : SANCTION

Article 12.1

Lorsque la conduite et le comportement d'un membre du club laisse à désirer, il appartient au comité de prendre les mesures qui s'imposent. (Art 2.4)

Section 13 : REMUNERATION

Article 13.1

Les membres du comité ne jouissent d'aucune rémunération. Ils s'interdisent de tirer profit ou avantage quelconque du fait de leurs fonctions.

Section 14 : REUNION OBLIGATOIRE

Article 14.1

Le club doit assister à l'assemblée générale provinciale et à la réunion "calendrier".

Article 14.2

Le club doit, sous peine de sanctions financières, assister à l'A.G. annuelle des clubs de la fédération.

Section 15 : RESSOURCES

Article 15.1

Les revenus du club comprennent :

- la cotisation versée par chaque membre effectif
- les subventions éventuelles (ministère de la culture, province, commune, etc...)
- les donations diverses
- la vente de cartes de soutien, les recettes des marches, la vente de badges, gadgets, autocollants, jeux et tombolas effectués à nos marches à domicile et au souper de fin d'année.

Article 15.2

L'exercice social commence le 1er janvier et se termine le 31 décembre de chaque année. Les comptes du trésorier sont soumis, chaque année, avant l'assemblée générale, à l'examen des vérificateurs aux comptes désignés.

Article 15.3

Aucun membre du comité n'est habilité à s'engager au nom du club vis-à-vis de tiers, d'un organisme financier ou de toute autre personne ou association sans être dûment mandaté par le comité en réunion ordinaire ou extraordinaire.

Article 15.4

Tous les ans, le comité décidera de la marche à suivre pour les placements de notre trésorerie en vue d'un apport en intérêts positifs.

Section 16 : DISSOLUTION

Article 16.1

La dissolution ne peut être prononcée que lors d'une A.G. ordinaire, si les deux tiers des membres sont

présents et par un vote qui obtient au moins les deux tiers des voix des membres présents, sur proposition du comité.

Article 16.2

Si cette condition n'est pas remplie, une A.G. extraordinaire sera convoquée dans les quinze jours. Quel que soit le nombre de présents, cette A.G. pourra délibérer valablement. La dissolution sera adoptée si elle obtient la majorité des deux tiers des présents.

Article 16.3

En cas de dissolution, le comité en exercice assurera automatiquement la liquidation avec tous les pouvoirs.

Article 16.4

La dernière A.G. décidera de l'attribution de l'actif à une association de bienfaisance reconnue d'utilité publique.

Section 17 : CHANGEMENT DE DENOMINATION DU CLUB

Article 17.1

Dans le cas où nous voudrions changer la dénomination de notre club, nous nous assurerions que la nouvelle dénomination et la nouvelle abréviation ne sont déjà pas utilisées et ne portent pas préjudice à un autre club. La demande sera envoyée au secrétaire général avec le nouveau nom proposé ainsi que sa nouvelle abréviation éventuelle. Cette demande sera signée par le président, le secrétaire et le trésorier.

Section 18 : MODIFICATION DU COMITE

Article 18.1

En cas de changement ou de modification dans le texte de l'organigramme du club, notification sera faite au secrétaire provincial. Ces modifications seront signées par le président, le secrétaire et le trésorier de l'ancien organigramme.

SECTION 19 : PROCURATION POUR L'A.G. DE LA FFBMP

Article 19.1

En cas de force majeure, notre club pourra se faire représenter par un autre club de la province à l'A.G. nationale. A ce moment, nous remettrons à ce club une procuration écrite avec cachet du club et signature du président et du secrétaire.

SECTION 20 : MODIFICATION DU R.O.I.

Article 20.1

Le présent règlement ne peut être modifié que par une A.G. ordinaire.

SECTION 21 : REGLEMENT D'ORDRE ADMINISTRATIF

Article 21

Le R.O.A. précise les conditions d'application du R.O.I. Il est élaboré ou modifié par le comité. Il possède la même autorité que le R.O.I. sans pouvoir aller à l'encontre de celui-ci. Pour chaque cas ou litige où aucune solution ne peut être trouvée, seuls les statuts de la FFBMP sont d'application.

Le présent R.O.I. a été adopté en A.G. ce 02/03/91 et modifié par les A.G de 1995 et 1996.

