

Editeur responsable
PARMENTIER Adelin
Route de Bastogne 355
6700 ARLON
☎/Fax 063/21.72.06
parmentier.rosiere@skynet.be
Bureau de dépôt : ARLON 1
Agréation P501175



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

Dans ce numéro :
Historique des Piche Cacayes

A PI A L'COPEPTE

Feuillet d'information de l'Arel's Club Marcheurs
Affilié à la FFBMP - LUX 012
Mensuel - n°165 – mars 2006
<http://www.arelclub.be>



Gare aux lendemains qui déchantent !

N'oubliez-pas le bus de notre club ce dimanche
5 mars à Neufgrange.
Il reste quelques places. Pressez-vous pour
passer une journée de détente dans une région
peu connue et cela pour seulement 5 €.
Inscription au 063/21.88.99

<u>Les anniversaires</u>	<u>Les marches du mois</u>
ROSIERE Thomas 01	S 04 07h TROIS-PONTS B 6-12-21
GIORDANENGO Evelyne 06	S 04 14h MASBOURG B 6-12
PARIZEL Myriam 06	D 05 07h NEUFGRANGE CAR DU CLUB
HUGO Georges 07	D 05 08h HAMIPRE B 6-12
PINNEL Armand 07	D 05 07h ETTTELBRUCK(DAICH) L 6-12
SAMAIN Serge 08	S 11 07h IZEL B 6-12-22-42
LAMBERT Claire 09	D 12 07h IZEL B 6-12-22
HUBERTY Yolande 13	D 12 07h MERTERT L 6-11
NERENHAUSEN Marie-José 14	S 18 07h ESCHWEILER L 5-10-16
ROBINET Josette 16	D 19 08h SAINT-MARD B 6-10-20
FELLER Marcel 16	D 19 07h BROUCH L 5-10
LEPERE Georges 18	S 25 14h VESQUEVILLE B 4-6-12
PIERSON Francine 19	D 26 07h DIFFERT B 5-10-20
GERARD Patrice 20	D 26 07h KEISPELT L 5-10
COULON Marie-Rose 23	Autres marches dans un rayon de ± 100 km
PHILIPPE Marie-Chantal 26	12 Wissmannsdorf 7h (80 km) / Illange 7h (65 km)
DE BRESSING Jean-Claude 28	Winenne 7h (99 km) / RP-Trier-Ehrang 7h (77 km)
BISSOT Josette 30	/ MF-Bure (48km)
Bon anniversaire	Aboncourt (90 km)

Pour se rendre à :

TROIS PONTS : N4 jusque Bastogne puis autoroute vers Liège, sortie 49 vers Trois-Ponts (95 km)

MASBOURG : N4 jusque la barrière de Champlon, puis direction Nassogne et dans cette localité, à gauche vers Masbourg (74 km)

HAMIPRE : Autoroute E411, sortie Légglise et vers Neufchâteau jusque Hamipré (37 km)

ETTELBRUCK : Vers Pallen, Diekirch puis Ettelbrück (33 km)

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

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

ESCHWEILER : Vers Martelange, Perlé, Wiltz et Eschweiler (51 km)

SAINTE-MARD : Suivre St-Leger, Virton, Saint-Mard (29 km)

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

VESQUEVILLE : E411, sortie 25 vers Saint-Hubert et peu avant cette localité, à droite vers Vesqueville (65 km)

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

KEISPELT : E411 vers Luxembourg, sortie Mamer. A Mamer, à gauche vers Kehlen puis Keispelt (30 km)

Bus des autres clubs

Bus organisé par les Métallos de la Chiers le 02 avril à CONTREXEVILLE (Vosges)

Départ à la gare d'Athus à 7H00 (Départ des Voyages GOEDERT 6H.45)

CARREFOUR ARLON à 7H.20H.

Retour prévu entre 17 et 18h

INSCRIPTIONS Emile MARULLI 00352508417

En cas de bus complet, priorité sera donnée en respectant la date d'inscription.

Informations sur les marches du mois

Endroit	club organisateur	Ils sont venus chez nous		Nous sommes allés chez eux	
		en 04	en 05	en 04	en 05
Trois-Ponts	Les Spiroux	37	2	0	39
Masbourg	Marcheurs de la Masblette	7	9	10	10
Hamipré	Objectif 10.000	55	39	75	91
Ettelbrück	Wanderfrenn Ettelbrück	12	13	1	13
Izel	Les Routheux	84	81	103	96
Mertert	Wanderfrenn Mertert 74	0	0	16	4
Eschweiler		-	-	-	-
Saint-Mard	La Godasse Gaumaise	35	56	87	116
Brouch	Wanderfrenn Brouch	9	15	72	83
Vesqueville	Lez Bottines Borquines	0	0	-	37
Differt	Les Marcheurs de Turpange	55	61	116	115
Keispelt	Country Tramps Keispelt	21	32	78	73

L'inconnu du mois

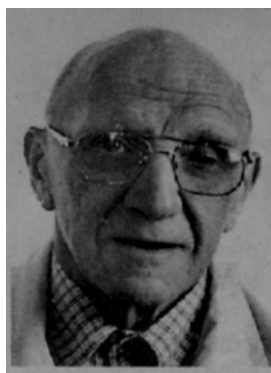
Grand amateur de frites, notre inconnu est aussi un excellent financier. Il recherche des partenaires pour gérer les fonds récoltés lors de notre dîner.

Si vous le reconnaissez, payer lui un verre de bon vin.

L'inconnu du mois dernier était Thomas ROSIERE.

Une erreur s'est glissée dans le bulletin du mois derniers. Les inconnus du mois de décembre étaient en réalité Marcel et Freddy FELLER.

In memoriam



Jean PESCHON est décédé ce 16 février à Niedercorn. Il était né à Aubange le 7 avril 1933.

Jean n'est pas allé à la marche. C'est la marche qui est venue jusqu'à lui. C'était en 1977, lorsqu'il défilait comme d'autres métallurgistes, contre la fermeture de l'usine d'Athus. Il se découvre alors une passion la marche.

À Athus, il crée le club « Les Métallos de la Chiers ». En 1985, il fonde le club de marche « La Fourmi ». Le défunt a présidé « La Fourmi » durant 19 ans. Chaque week-end, il était sur le bord des chemins en compagnie d'autres marcheurs. Sur sa vie, il a parcouru à pied, plus d'une fois le tour de la Terre.

Jean Peschon est le créateur de la « Gaume buissonnière », un circuit pédestre permanent de 205 km. Outre « La Gaume buissonnière », on lui doit d'autres initiatives. C'est un animateur de groupe que l'on retrouve lors de la création des sentiers pédestres internationaux des « Trois frontières ». À Aubange, Jean lance les « marches du mardi », en collaboration avec le syndicat d'initiative. Jean a ainsi été le guide d'une quarantaine de marcheurs et marcheuses durant 693 mardis, avant de céder le relais fin 2004. Il a aussi été membre fondateur du syndicat d'initiative qu'il préside de 1989 à 1993 et en 2001-2002. Il a aussi fondé un club des jeunes à Aubange.

Jean avait fait partie du comité provincial et en avait assuré la présidence durant plusieurs années.

Plus récemment, il avait créé l'association « Santé Rando Loisirs ». Cette association propose des cours de stretching dans le Sud-Luxembourg et organise des voyages. Ce fut notamment le cas l'année dernière lorsqu'un car emmena marcheurs belges et grand-ducaux à Prague à l'occasion des Olympiades de marches populaires

Vous marchez

Durant le mois de janvier, nous avons participé aux marches suivantes : Paris (1) Leudelage (41) Soleuvre (58) Aubange (65) Cattenom (5) Gasperich (2 ?) Garnich (51) soit un total de participations. L'an dernier, pour la même période, nous étions 306.

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.

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

Nouvelles du club

Blessé

Nicole GISCHER a fait une mauvaise chute lors de la marche de Soleuvre. Tous nos vœux de prompt rétablissement.

Décès

Suite au décès inopiné de sa sœur Anna, Mady Haubruge remercie vivement le président et les membres du club de marche pour leur présence lors de funérailles à Sclessin.

Merci

Mady

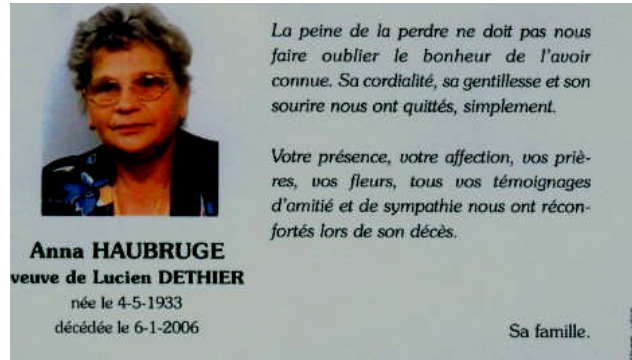
DEU FRA LUX

Daniel COLAS recherche des marcheurs (M/F) pour parcourir ensemble ce circuit permanent près de la Moselle. Il s'agit de boucles de ± 12 km (2 par jour) pour un total de 200 km. Les dates sont à convenir après le retour du beau temps. Merci de vous faire connaître lors d'une marche.

Je reste également disponible pour vous accompagner sur d'autres circuits (Haute-Sûre, Rembember, etc.)

Blankenberge

Josiane LASSENCE cherche une dame pour partager sa chambre lors du week-end du 6 et 7 mai.



Un peu de folklore ardennais

Personnage clef de la légende bastogarde (Paris en Ardenne), le Piche cacaye est à Bastogne ce que le Titi est à Paris (Bastogne en Ile-de-France), ou le Ketché à Bruxelles (Bastogne capitale de l'Ardenne)!

Il n'y a pas que les marcheurs qui se lèvent tôt.

Tous les matins, dès 6.30 heures, la librairie des Faubourgs vous propose les journaux belges et étranger ainsi qu'un très grand choix de revues ou périodiques.

Pascal se fera un plaisir de vous servir ou de prendre votre participation au Lotto ou à Euro Million.

Il n'hésite jamais à donner un petit coup de main lors de nos organisations.

Nos grands parents se souviennent que leurs grands parents les traitaient de Piche cacayes à la moindre bêtise.

Les Piche cacayes se divisent en 3 catégories :

«**les rawieûs d'oches**» ou Piche

cacayes do Palava. «**les mogneux**

d'sope» ou Piche cacayes do Palayot.

«**les boveux d'Iécé**» ou Piche cacayes

du centre ville.

Ces trois sobriquets proviennent des trois soupes

populaires du séminaire, de chez les pères ou des sœurs N.D., qui existaient pendant la guerre 14 et pendant la grande crise.

L'origine du mot Piche cacayes, quant à elle, est plus ancienne :

Le maître Michaëlus Frankaerdus, conseiller à la cour de Jean l'Aveugle écrit dans sa chronique "de Bastognibus illustribus" «Nemo cognet originem illustrorum pich cacayorum», ce qui en latin du Moyen-âge, signifie : Personne ne connaît l'origine des fameux Piche cacayes.

Lors de son Procès, Jacques de Mollay, grand Maître des Templiers évoquait sous la torture, ses complices ardennais de la redoutable société secrète des Piche cacayes.

D'aucuns évoquent une filiation avec les bâtisseurs de cathédrales et même avec les architectes de la grande pyramide de Khéops.



Mi-Orge Mi-Houblon vous accueille au 25 de la Rue du Marché-au -Beurre à Arlon et vous offre un choix de **bières artisanales** sélectionnées.

Vous pourrez découvrir des bières provenant de plus de **vingt-sept** brasseries artisanales belges et d'une brasserie québécoise.

En tout état de cause, on peut conclure de manière péremptoire que l'origine des Piche cacayes se perd dans la nuit des temps. Leurs rites étranges, leur musique mystérieuse, se nourrissent à la fois du terroir de l'Ardenne et des grandes confréries ésotériques.

A côté d'eux, Blanc Moussis, Chinelles et Gilles sont des jeunots. Les Piche cacayes actuels poursuivent l'œuvre de leurs aînés en perpétuant leurs traditions de niches bastognardes.

Si les légendes n'existent pas, il suffit de les inventer...
!!!!.

La tchanson dès Piche cacayes

C'est lès rawieûs d'och' ki v'nant do Séminêre
Et c'est lès mougneux d'sope ki v'nant d'amont
lès Pères.

Lès cis d'pa-layô, ça n'èst ki dol rascaye
Et lès cis d'pa-lâvâ, c'èst tos des Piche cacayes

Rufrin

Gn'è dès Bastognais, gn'è des Bastognârds,
Des boveûs l'lecè èt des mougneûs d'crompires
â lard

Pèyizans d'â vièdje èt cous d'pètard.

Hagne mû â cou, t'arès do lârd,

Nin trop profond, t'arès cob in do stron.

Et lès niches gamins; ki v'nint montrer leû cou
A z'ès gros do carè k'avint bramin dès sous,
Ki dins la potêye tapint dol fin grenaille,
Vos l'avos vin d'viné, ç'astot les Piche cacayes

Tos lès grandivûs èt tos lès nwar kwarbâs
Vinant prîyi l'bon Dju l'dimègne din l'pa-lâvâ.
A la sôrtie d'messe, gn'avot dès belles batayes.
Di t-tos les pa-podrîs sôrtint lès Piche cacayes.

Et lès clitches dès uches k'astint totes
maskârdées,
Vos l'avoz bin pinsé, ç'n-nastot nin do l'rozée.
Les môvês gamins ki foutint la margaye,
Fallè nin couru lon, ç'astot lès piche cacayes.

La chanson des piche cacayes

Ce sont les rongeurs d'os qui viennent du Séminaire
Et ce sont les mangeurs de soupe qui viennent de
chez les Pères.

Ceux d'en haut, ce n'est que de la racaille
Et ceux d'en bas, c'est tous des Piche cacayes

Refrain

Il y a des Bastognards, il y a des Bastognais,
Des buveurs de lait et des mangeurs de pommes de
terre au lard

Paysans du village et cul de pétard

Mords moi au cul, t'aura du lard,

Pas trop profond, du pourrais bien avoir de la m.

Et les sales gamins qui venaient montrer leur cul
Aux richards du Carré qui avaient beaucoup de sous,
Qui dans la potée jetaient de la fine grenaille,
Vous l'avez bine deviné, c'étaient les Piche cacayes.

Tous les pédants hautains et tous les corbeaux noirs
Viennent prier le bon Dieu le dimanche en bas
A la sortie de la messe, il y avait de belles batailles
De tous les arrières-cours, sortaient les Piches
cacayes

Et les clenches des portes qui étaient toutes
barbouillées,
Vous l'avez bien pensé, ce n'était pas de la rosée,
Les mauvais gamins qui mettaient la pagaille,
Fallait pas chercher loin, c'étaient les Piche cacayes.

SAARBURG

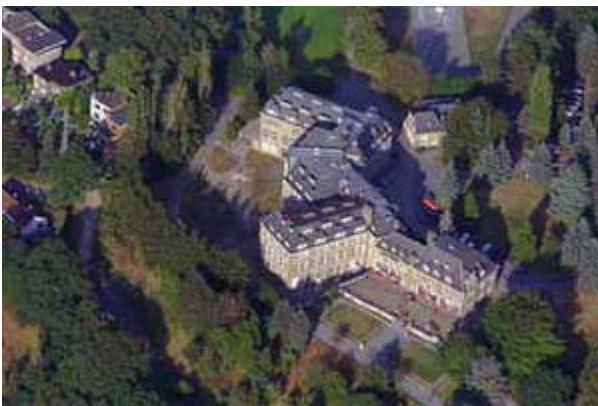
Non, ce n'est pas le bout du monde mais tellement près que vous y rencontrerez peut-être Jean-Louis GILLARD venu en vélo ! A Grevenmacher, traverser la Moselle et prendre à gauche vers Konz. Avant l'entrée de cette localité, à droite jusque Saarburg.

La marche est organisée par l'officier des sports du 16^{ème} bataillon des chasseurs, dit "Bataillon d'Acier" de l'armée française. Donc, pas d'excuses linguistiques ! Pour l'après-midi, la ville est charmante et mérite une visite.

De plus, en y allant le samedi, vous restez disponibles et serez déjà échauffé pour le dimanche chez nos voisins de Differt (Turpange)

Daniel COLAS

Marche du club "Forts Marcheurs Embourg (LG004)



Le départ de la marche se fait à partir du collège du Sartay dans le magnifique parc. Un accueil remarquable commence déjà dès l'arrivée au parking où des marcheurs du club nous pilotent jusqu'à notre en place.

Le parcours offert était de 6, 12, 21 ou 42 km. Nous avons choisi de parcourir le circuit des 12 km. Après avoir traversé le parc du collège en légère montée nous nous dirigeons vers Méhagne que nous traversons de part en part

Les panneaux de bifurcation très clairs. Il n'y a aucun risque de se tromper. Comme on peut le voir sur la photo ci-contre les six partent vers la droite, Toutes les autres distances s'en vont vers la gauche.

Nous quittons le circuit des 6 km pour descendre vers Chaudfontaine par un escalier de 180 marches. Une fois dans la vallée de la Vesdre nous allons longer celle-ci pendant près de 2 km en traversant entre autres le parc du casino. Nous retraversons la Vesdre et arrivons au premier contrôle. Nous avons à ce moment parcouru 7 km.

C'est ici que nous quittons les grandes distances. Ils montent vers la gauche et d'autres horizons. Quant à nous, nous partons vers la droite et bénéficieront encore d'un bon kilomètre à plat. Après cela il s'agit de remonter vers les hauteurs d'Embourg. La montée est rude mais superbe par un chemin de bois. Une fois sur le plateau il en est fini des difficultés, encore un peu de plat et c'est la redescente sur l'autre versant. Nous arrivons ainsi au second contrôle situé dans l'école Reine Paola. Contrôle incontournable lors des différentes organisations de ce club.



Après le contrôle il ne reste plus que 1,4 km avant de revenir à la salle. C'est le moment de se restaurer. Il ne manque rien sandwiches, tartes, gâteaux, potage et comme repas chaud, 1 ou 2 boulets frites pour les grands appétits. En résumé une très belle marche parfaitement fléchée est en plus très bon accueil de la part des organisateurs.

Laurette HALKIN

OUVERT
les lundis, mardis et jeudis
de 16 h à 19 h.
les mercredis, vendredis,
samedis et congés scolaires
de 13 h à 19 h.

La Fête à la Maison Nouveau à Arlon

- ★ FARCES ET ATTRAPES
- ★ MAQUILLAGE
- ★ CALOTTES ET PENNES
- ★ LOCATION DE COSTUMES
MASQUES
ARTICLES DE FÊTES
- ★ ECHANGE DE JEUX VIDÉO

Avenue Patton, 79
6700 ARLON
0476.252.308

ENTRÉE LIBRE

Ouvert les lundi, mardi et jeudi de 16 à 19 h.
Les mercredi, vendredi, samedi et congés scolaires de 13 à 19 h.

Dîner du club

Ce dimanche 12 février, septante-sept de nos membres se sont retrouvés à Waltzing pour partager un excellent dîner. Après l'apéritif, tous avaient très faim. Ils ont pu se rassasier en arrosant le repas avec un des vins proposés.

Nous avons procédé au tirage au sort parmi les participants au voyage à Strasbourg du fameux trophée. Il a été emporté par Pierre PARMENTIER. La tombola a permis à quelques uns d'emporter l'un ou l'autre lot.

Un sondage express concernant l'heure du repas du club a donné les résultats suivants :

Préférence pour le repas le dimanche midi : 65 personnes

Préférence pour le repas le samedi soir : 12 personnes.

Dans ces conditions, le prochain repas du club aura lieu le dimanche midi.

Marche du mois

La marche de ce mois est à Saarburb le 25 mars. Pour les volontaires, rassemblement à 07.30 heures à la place des Chasseurs Ardennais pour remplir les voitures.

Les bienfaits de la marche

Marcher est facile, énergisant et ne coûte pas un sou! La marche constitue en effet un excellent choix, notamment pour les personnes qui ont été inactives ou peu actives par le passé. Mettez une bonne paire de chaussures et commencez par une distance que vous pouvez parcourir à une cadence agréablement fatigante. Prolongez graduellement vos marches. Par mauvais temps, faites vos promenades dans un centre d'achat ou entraînez-vous dans un centre de conditionnement physique. La marche ne cesse de gagner en popularité comme exercice d'aérobic.

Recherches sur la marche

Selon le Cooper Institute for Aerobics Research (un centre de recherche indépendant de bonne réputation aux États-Unis), le fait de marcher trois milles (cinq kilomètres) par jour, cinq jours par semaine, réduit le risque de crise cardiaque de 18 pour cent chez les femmes. Cet avantage de la marche a été observé pour chacune des cadences suivantes :

- 3 milles à l'heure
- 4 milles à l'heure
- 5 milles à l'heure

Bien que la marche rapide procure plus de bienfaits sur le plan du conditionnement physique, il reste que même une promenade lente peut améliorer la santé cardiovasculaire de façon considérable.

Les chercheurs du Cooper Institute ont également trouvé que le taux de cholestérol HDL (le « bon ») augmentait pendant une marche lente ou rapide. Marcher pendant 30 minutes, quatre ou cinq fois par semaine, peut réduire la tension artérielle et favoriser la perte de poids. Une marche rapide de 45 minutes permet de brûler environ 300 calories.

Comité

Réunion du comité la mardi 20 mars à 20 heures au local habituel. Nous y ferons le bilan des activités de ce début d'année (A.G. et dîner) et commencerons à préparer la marche du maitrank.

MARS 2006

<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
M 1 <i>Thomas ROSIERE</i>		
J 2		
V 3		
S 4	MASBOURG TROIS-PONTS	
D 5	HAMIPRE ETTELBRÜCK(Daich)	NEUFGRANGE CAR DU CLUB
L 6 <i>Evelyne GIORDANENGO (Epouse VANDERVILT René) Myriam PARIZEL (Epouse CAYOT Louis)</i>		
M 7 <i>Georges HUGO Armand PINNEL</i>		
M 8 <i>Serge SAMAIN</i>		
J 9 <i>Claire LAMBERT</i>		
V 10		
S 11	IZEL	
D 12	IZEL MERTERT	
L 13 <i>Yolande HUBERTY</i>		
M 14 <i>Marie-José NERENHAUSEN</i>		
M 15		
J 16 <i>Josette ROBINET (Epouse NOLLEVAUX Thierry) Marcel FELLER</i>		
V 17		
S 18 <i>Georges LEPERE</i>	ESCHWEILER	
D 19 <i>Francine PIERSON (Denise Pierson)</i>	SAINT-MARD BROUCH	
L 20 <i>Patrice GERARD</i>		
M 21		
M 22		
J 23 <i>Marie-Rose COULON</i>		
V 24		
S 25	VESQUEVILLE SAARBURG	
D 26 <i>Marie-Chantal PHILIPPE</i>	DIFFERT KEISPELT	
L 27		
M 28 <i>Jean-Claude DE BRESSING</i>		
M 29		
J 30 <i>Josette BISSOT (Epouse PIERRE Albert)</i>		
V 31		

Verre du club

Le dimanche 12 mars, lors de la marche à Izel, de 11.00 à 12.00 hrs, le club offrira le verre de l'amitié à tous les affiliés présents. Nous espérons vous voir nombreux.

Décision du comité du 21/01/06