

Editeur responsable
PARMENTIER Adelin
Route de Bastogne 355
6700 ARLON
☎/Fax 063/21.72.06
adelin.par@tele2allin.be
Bureau de dépôt : ARLON 1



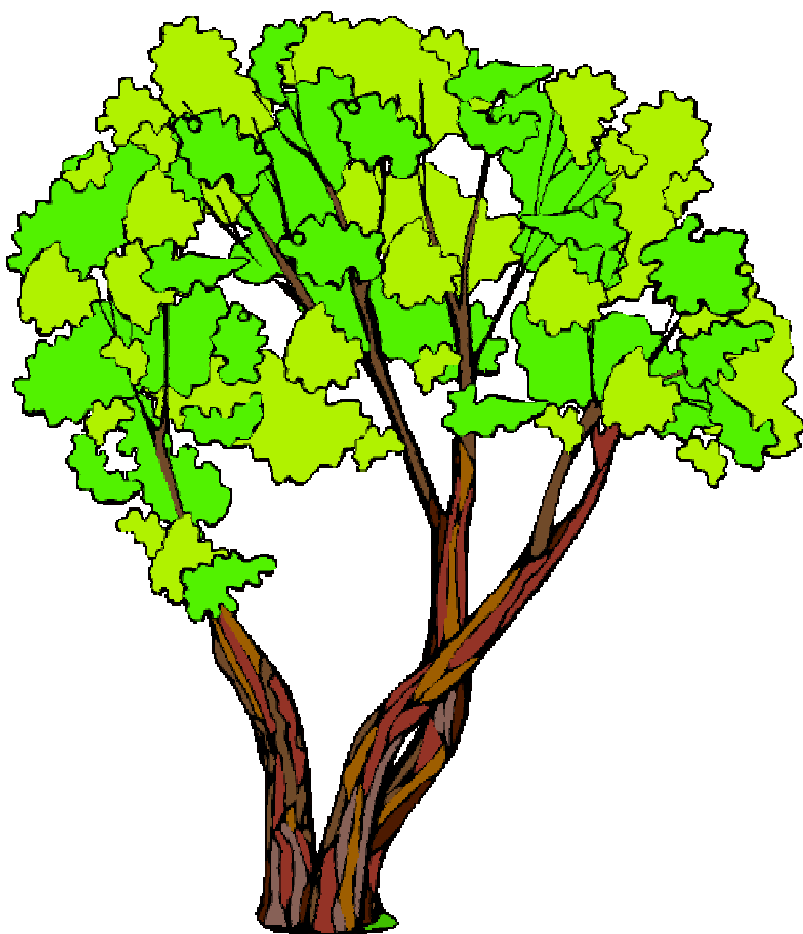
Belgique - Belgique
P.P.
6700 ARLON 1
11/616

Agréation P501175

Dans ce numéro :
Car à La Roche
Votre santé

A P I A L' COPETTE

*Feuillelet d'information de l'Arel's Club Marcheurs
Affilié à la FFBMP - LUX 012
Mensuel - n°184 - octobre 2007
Visitez notre site <http://www.arelclub.be>*



Car à Laroche

Le départ du car est à 07.30 heures devant le magasin "Carrefour" à Arlon.

Le retour est prévu vers 17.00 heures.

Le petit train qui vous conduit vers le parc à gibier est réservé à 14.00 h.

Ceux qui le désirent pourront revenir avec le train suivant et visiter ce parc.

Profitez de l'automne pour de belles promenades dans les bois.

<u>Les anniversaires</u>	<u>Les marches du mois</u>
ZORN Roger 01	D 07 07h LONGVILLY B 6-12-18
JAMINON Olivier 02	D 07 07h BIGONVILLE L 5-10-20
FACH Alice 04	S 13 07h HEINERSSCHEID L 5-11-20
MEURANT Luc 08	D 14 07h TETANGE L 6-12-20
ANSION Mireille 09	D 14 07h HABAY LA NEUVE B 6-12
COLLET Francis 10	M 16 08h OBERDONVEN L 5-10 (*)
MUSCHANG Aline 11	M 16 13.30 OBERDONVEN L 6-11 (*)
VAN LAAR Dany 13	S 20 07h BOUS L 5-10-20
FOURNY Michel 15	D 21 07h SOLEUVRE L 5-10-20
JAMINON Lucie 15	D 21 07h ROUSSY LE VILLAGE F 10-20
DETAILLE Roland 15	D 28 08h BASCHARAGE L 5-10
GISCHER Nicole 16	D 28 07h CONFLANS F 10-20-30
RICHARD Antoine 18	
MUSCHANG Josy 21	Attention!
TOUSSAINT Gabrielle 21	Les marches à Buding (30/9), à Audincourt (29/9) et à Errouville (20/10) sont annulées.
SONNET Natacha 25	
LEYENS Victor 27	
WALEWYNS Annie 31	
PIP Alex 31	(*) Voir en page 7
Bon anniversaire	

Pour se rendre à :

LONGVILLY : A Bastogne, traverser la ville et prendre la direction de Clervaux au rond-point au bas de la ville. (50 km)

BIGONVILLE : Prendre la N4. Avant Martelange, à droite vers Perlé. A l'entrée de ce village, à gauche puis suivre Bigonville. On peut aussi aller jusque Martelange, à droite aux feux en direction de Wiltz et en haut de la côte, à gauche vers Bigonville. (24 km)

HEINERSSCHEID : Prendre vers Mersch. A l'entrée de Mersch, prendre l'autoroute vers Diekirch. Suivre ensuite cette route en direction de Saint-Vith jusque Heinerscheid. (68 km)

TETANGE : Suivre Athus, Pétange et prendre la collectrice vers Dudelange. Sortie Kayl (45 km)

HABAY : Suivre Heinsch, Habay (15 km)

OBERDONVEN: Autoroute vers Luxembourg, puis Trier (Trêves). Sortie n°12 (Flaxweiler)

BOUS : Suivre l'autoroute vers Luxembourg, puis vers Trier. Après le tunnel, sortir et suivre vers Remich jusque Bous. (53 km)

SOLEUVRE : A Athus, prendre vers Pétange et suivre la voie rapide jusqu'à la Soleuvre. (29 km)

ROUSSY LE VILLAGE : Autoroute vers Luxembourg; puis Metz. Au poteau de Bettembourg, vers Sarrebruck. A la 1^{ère} sortie, vers Frisange puis vers la France et Roussy par la N53 (54 km)

BASCHARAGE : Vers Athus, puis Bascharage par la collectrice vers Esch.

CONFLANS : Suivre Aubange, Longwy, Briey (direction Metz). A Briey, prendre la N130 et 4 km plus loin la N103. A Labry, prendre à droite vers Conflans (72 km)

Autres marches dans un rayon de ± 100 km

Me.3.10 S-Roden (103 km)

S.06.10 S-Walpershofen (119 km) / S-Namborn (147 km)

D.07.10 S-Walpershofen (119 km) / S-Namborn (147 km) / P-Wissmannsdorf (*Flughafen Bitburg*) (109 km) / F-Moyeuvre Grande (76 km)

S.13.10 S-Primstal (132 km) / S-Auersmacher (140 km) / RP-Allenbach (127 km)

D.14.10 S-Primstal (132 km) / S-Auersmacher (140 km) / RP-Allenbach (127 km) F-Guenange (70 km)

S.20.10 S-Heidstock (120 km) / RP-Morbach (125 km)

D.21.10 S-Heidstock (120 km) / RP-Morbach (125 km) / F-Semecourt (84 km) / F-Roussy le Village (54 km)

S.27.10 S-Scheuern (114 km) / S-Güdingen (133 km) / BE-Montenau (124 km)

D.28.10 S-Scheuern (114 km) / S-Güdingen (133 km) / RP-Trier (*Euren*) (81 km) / BE-Montenau (124 km)

F-Koenigsmacker (76 km) / BE-Esneux (117 km) / BE-Dinant (114 km)

Nouvelles du club

Malade

Ont eu des problèmes de santé : Paul GERARD, Anne-Marie CLESSE. Prompt rétablissement à tous deux.

Naissance

Louis et Jeannine PAQUAY sont les grands-parents d'une petite Nora née le 14 août
 Marie THIRY est la grand-mère d'un petite Mina née le 21 août
 Francis et Bernadette DEPIERREUX sont les grands-parents d'un petit Elyas né le 6 août.
 Nos félicitations à tous ces heureux grands-parents.

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".

Des Pyrénées Orientales - France

Pas de rando mais du vélo...peut-être

- si le vent est léger
- si le soleil est de la partie
- si le terrain est plat
- etc...

Aline, Daniel, Anne-Marie, Daniel

De Roussillon - Provence - France

Entre 25 et 30°

Tout bleu et région magnifique à visiter !

Que demander de plus ?

Amitiés à tous

Reine - Alain

Remerciement

José FLOCK remercie tous les marcheurs qui lui ont témoigné leur sympathie lors du décès de son frère Marcel.

Démission

Maryse PASCAL a présenté sa démission du comité en date du 2 septembre 2007.

Nous la remercions du travail accompli depuis plusieurs années. Nous nous rappellerons que c'était elle qui officiait pour les réservations lors de voyages en car.

Etat du club

Notre club compte actuellement 220 membres dont malheureusement trop n'ont pas encore été vus sur l'un ou l'autre circuit. S'ils ne marchent pas, qu'ils pensent à leur santé. S'ils marchent et qu'on ne les connaît pas, je rappelle qu'un petit bonjour ne coûte rien.

Informations aux marcheurs

Je constate qu'en ce qui concerne l'inscription lors des marches, il subsiste certains problèmes. Tout d'abord, je rappelle qu'il est obligatoire de s'inscrire au départ, sinon il est évident que vous ne serez pas assuré. Lors de l'inscription, dans les clubs à l'étranger, on vous demande votre club. Il suffit de répondre "Arlon". En Belgique, soit on vous demande votre club, soit on ne vous demande rien. Si on ne vous demande rien, vous devez remplir le talon détachable au bas de la carte et le remettre au "contrôle club" qui se trouve soit dans la salle, soit sur le parcours.

D'autre part, en ce qui concerne les cartes bleues, vous devez y faire apposer l'estampille du club organisateur pour les marches IVV uniquement. Les circuits permanents et les marches de plusieurs jours (ex : Espagne) ne donne droit qu'à une seule estampille. En pratique, une estampille par cachet IVV différent dans les carnets "kilométrage". Attention ! Les cartes bleues remplies devraient idéalement être remises (au président ou à un membre du comité) et non accumulées chez vous.

Une carte bleue remplie et remise est notée et une réduction vous sera automatiquement appliquée lors d'une manifestation du club.

Je remercie tous les marcheurs qui m'ont communiqué leurs marches, soit par Internet, soit par fax, soit par tout autre moyen.

Les inconnues du mois

Comme vous le savez, notre journal est consacré à la marche mais nos membres ont aussi d'autres activités. Pensez que deux de nos marcheuses se sont envoyées en l'air le dimanche 16 et pourtant, elles avaient déjà marché à Musson et à Steinfort.

Quelle santé.

Pour vous rassurer, sachez que même le commandant des pompiers de Ell a refusé de les suivre au sommet de la grande échelle, quand même à 60 mètres.

Si vous les reconnaissez, payez leur un grand bol d'air.

L'inconnue du mois dernier était Maryse PASCAL.

La marche à pied bonne pour notre santé et la planète

Environ deux à trois heures de marche par semaine est aussi bénéfique pour le coeur que la course à pied, selon une nouvelle étude américaine conduite par des chercheurs du centre médical de l'Université Duke en Caroline du Nord.

Cette étude a été menée sur 133 personnes volontaires d'âge moyen, en surpoids et sédentaires qui présentent un risque de maladie cardio-vasculaire.

Quatre groupes de test ont été constitués :

- un qui ne faisait aucun exercice,
- un groupe qui marchait 19 km d'un bon pas à vitesse modérée,
- un troisième qui marchait également 19 km mais à plus vive allure voire en petites foulées,
- et un dernier groupe qui courait sur 32 kilomètres.

Les chercheurs ont alors comparé deux critères de forme physique : le temps écoulé jusqu'à l'épuisement et la consommation en oxygène. Ce dernier critère augmente avec l'intensité des activités physiques réalisées, il atteint en période d'exercice un plafond qui peut-être repoussé avec la pratique régulière de sport.

Il faudrait marcher 20 km par semaine

Logiquement, les groupes qui ont fait de l'exercice ont amélioré leur forme physique.

Le Dr Robert Eckel, président de l'Association américaine du coeur, confirme cette évidence bien démontrée : une activité même modérée est préférable à aucune activité.

Ce qui est plus intéressant c'est la comparaison entre les groupes qui avaient parcouru 19 kilomètres à des allures différentes. Il n'y a pas eu de différences significatives dans la consommation en oxygène. Quant au dernier groupe, c'est bien celui-là qui a le plus amélioré sa forme physique.

Brian Duscha, premier auteur de ce travail publié dans le numéro d'octobre de la revue "Chest" note donc que "Si vous marchez d'un bon pas, une vingtaine de kilomètres par semaine environ, il est scientifiquement prouvé maintenant que vous en tirerez des bénéfices pour votre santé", même si cela ne fait pas forcément maigrir.

Pour autant, une activité régulière de ce type peut prévenir de l'obésité qui survient notamment avec l'usage systématique de l'automobile pour des trajets relativement courts.

Préserver sa santé...celle des autres...et la planète !

Faire de la marche à pied (ou du vélo d'ailleurs) est donc un bon moyen de préserver sa santé, d'éviter de prendre trop de poids mais aussi de réduire les émissions polluantes des automobiles.

Rappelons que des études menées récemment estiment que quelque 400 000 Européens meurent prématurément chaque année à cause de la pollution atmosphérique. Les maladies provoquées par la concentration actuelle de particules en suspension dans l'air entraînent plus de 100 000 hospitalisations supplémentaires chaque année. Sans compter l'introduction massive de gaz à effet de serre qui oeuvrent pour le réchauffement de notre planète.

Il est donc temps de laisser sa voiture au garage...

Tiré du site : http://www.notre-planete.info/actualites/actu_745.php

Car à Laroche

La Roche-en-Ardenne

Le territoire de la commune de **La Roche-en-Ardenne** s'inscrit pour plus de 95 % dans la vallée de l'Ourthe et ses vallées secondaires. Le point culminant de la commune est situé à 652 mètres d'altitude, à proximité de la Baraque de Fraiture. Deux plateaux, celui de Bastogne (rive gauche de l'Ourthe) et celui des Tailles (rive droite) fondent l'existence de nombreux villages de versant...

Plus de 50 % du territoire de La Roche sont couverts de forêts. La Roche est aussi une terre riche d'histoire : en témoignent notamment son Château médiéval, un refuge romain et un autre d'époque celtique. Et l'histoire se confond parfois avec la légende, quand une certaine comtesse Berthe hante les ruines du château, la nuit... Enfin, La Roche est terre de saveurs : le jambon d'Ardenne y dispose même de son musée... Alors, en route !

LA ROCHE EN ARDENNE en quelques chiffres :

Province de Luxembourg – arrondissement de Marche-en-Famenne

- Entité résultant de la fusion, au 01.01.1977, des communes de Beusaint, Halleux, Hives, La Roche-en-Ardenne, Ortho, Samrée
- Superficie: 14.752 Ha
- Altitude: de 211 à 640 mètres
- Nombre d'habitants: 4.200 habitants
- Densité de population : 28,47 habitants/km²
- Pourcentage de la population ayant plus de 60 ans: 24,5%
- Communes limitrophes: Bertogne - Houffalize - Manhay - Marche-en-Famenne - Nassogne - Rendeux - Tenneville.

LE CHÂTEAU DE LA ROCHE

Cette forteresse imposante, datant du 11-12ème et du 14ème siècle, se fond dans le paysage. La structure médiévale est bien conservée. La Tour des Sarrasins remonterait à l'époque Romaine.

Dès le 12ème siècle, la place forte assume un rôle stratégique dans la protection et le développement de la région.

Les Français (LOUIS XIV) prennent le château le 10 août 1681 et réaménagent le logis. Joseph II abandonne la forteresse en 1780 après l'avoir enseveli sous quelques 3000 m³ de terre, voulant ainsi protéger les salles voûtées de l'artillerie.

Ainsi à l'abandon, le château tombe en ruine.

A VISITER

Musée de la poterie & du jambon d'Ardenne

Reconstitution d'un atelier de boucher-salaisonier (1900), fumoir en activité, étapes de fabrication du Jambon d'Ardenne, reconstitution d'une cuisine ardennaise typique...

Les Grès de La Roche

Atelier de fabrication artisanale de poteries utilitaires et décoratives, démonstration par un artisan, montage vidéo explicatif, reconstitution de l'atelier du potier tel qu'il était en 1900...

[/www.gdlr.be](http://www.gdlr.be)

Musée de la Bataille des Ardennes

Témoignage de la Bataille des Ardennes qui, en décembre 1944, a détruit à 90 % la ville de La Roche. Véhicules d'époque, mannequins et équipements, dioramas, reportages photographiques...

Parc à gibier de La Roche

Daims, cerfs, sangliers, bisons, biches, cochons asiatiques, faisans, loups, lynx, mouflons, cerfs Sika, renards, chevreuils, animaux de ferme



Informations sur les marches du mois

Endroit	club organisateur	Ils sont venus chez nous		Nous sommes allés chez eux	
		en 05	en 06	en 05	en 06
Bigonville	Adennerfrenn Bigonville	54	57	108	68
Longvilly	Les Hirondelles	44	23	32	79
Heinerscheid	Schlennerflitzer	-	2	-	3
Tetange	Amicale des marcheurs Kayl	5	16	16	13
Habay la Neuve	Les Bourlingeurs	78	64	137	132
Bous	Kiischtentreppler Trenteng	0	0	11	10
Soleuvre	Starfighter footing team Belvaux	32	5	88	7
Roussy le village	Marche découverte	0	0	5	0
Bascharage	Amicale des marcheurs Bascharage	18	17	97	29
Conflans	Marcheurs coureurs Conflans	0	13	6	4

Marche du mois

La marche de ce mois est à Roden en Sarre à 103 km d'Arlon le mercredi 3 octobre. Les marcheurs du "TV 1878 Saarlouis-Roden" vous accueilleront de 7 à 14 heures. Pour vous y rendre, suivez l'autoroute A8, sortie Roden. Pour les volontaires, groupez-vous pour remplir les voitures. Le carburant est cher.

Areus ! Areus ?

Au très petit matin du 8 juillet, me voilà pour la première fois à la table de départ de ce jeune club de marche.

Moi : Bonjour madame, une carte pour Arlon s'il vous plait.

Elle : Arlon ! Ah oui, les Areus !

Moi : ?? Comment ?

Elle : (Epelant) A.R.E.U.S. C'est bien les Areus !

Moi : (Un instant sans voix, je me voyais en poupon rose).

Mais non, il faut un "L"

Elle : Ah, les ARLUS

Moi : Epelant : A.R.E.L.S. (la bulle éclate, mon âge me rattrape)

Elle : Voilà, c'est rectifié, merci, excusez-nous.

Pour la bonne réputation du club, je n'ai pas osé réclamer de tétée. Sans doute, celui qui avait communiqué le nom du club n'est-il pas un adepte de la calligraphie. (moi non plus d'ailleurs)

Daniel COLAS

Site du club

Depuis le mois d'août, grâce à René TOUSSAINT; des photos de nos activités sont visibles sur le site de notre club. Les membres dont je possède l'adresse e-mail sont avertis dès que ces photos sont visibles. Si vous voulez aussi être avertis, communiquez moi votre adresse.

Je rappelle que certaines informations de dernière minute sont parfois signalées par mail mais évidemment seulement aux membres dont je possède l'adresse.

Si vous possédez des photos et que vous aimeriez les faire voir à d'autres, n'hésitez pas à me les envoyer. Je ferai suivre vers le site.

N'oubliez pas qu'un site accueillant, qui est suivi et régulièrement mis à jour est une excellente vitrine pour le club. Je rappelle simplement que plus de 350 personnes visitent notre site tous les mois.

Marches à Oberdonven

Attention, le mardi 16 octobre, il y a bien deux marches à Oberdonven. Ces marches ne sont pas reprises dans le calendrier mais elle sont IVV et pointées dans les carnets habituels.

Le matin (1^{ère} marche internationale du mardi), les départs sont de 08.30 à 11.30 heures avec des circuits de 5 et 10 km, dernière arrivée à 13.30 heures.

L'après-midi (1^{ère} marche des jeunes), les départs sont de 13.30 à 15.00 heures avec des circuits de 6 et 11 km, dernière arrivée à 17.00 heures.

Il est important de respecter les horaires car les deux marches partent du centre culturel d'Oberdonven.

Vous marchez

Durant le mois d'août, nous avons participé aux marches suivantes :

Date	Lieu	pays	Club	Nombre
01/08/2007	GRIESBORN	D	TV 1911 GRIESBORN	4
04/08/2007	RAMBOUCH	L	AMIS MARCHEURS DE LA HAUTE SURE ROMBACH	28
05/08/2007	VENWEGEN	D	T.V. LUSTIGE BRUDER VENWEGEN	6
05/08/2007	VENWEGEN	D	T.V. LUSTIGE BRUDER VENWEGEN CIRCUIT	1
05/08/2007	VIRTON	B	LA GODASSE GAUMAISE CHENOIS	45
06/08/2007	BEAURAING	B	LES PANARDS DE WINENNE	4
08/08/2007	HULZWEILER	D	HULZWEILER CIRCUIT PERMANENT	4
08/08/2007	STENNWEILER	D	STENNWEILER	4
11/08/2007	DIFFERT	B	LES MARCHEURS DE TURPANGE	59
11/08/2007	OUPEYE	B	LA GODASSE OUPEYE	3
12/08/2007	HESPERANGE	L	WANDERVEREIN HESPER TREPPELER	34
12/08/2007	HOUMONT	B	LES MARCHEURS DE L'OURTHE ET DU LAVAL	17
12/08/2007	LOUDRENY	F	UNION SPORTIVE LOUDRENY	3
15/08/2007	GULPEN	NL	DE VELDLOPERS GULPEN	4
15/08/2007	NOIREFONTAINE	B	LES SABOTS DE GODEFROY BOUILLON	6
15/08/2007	REMICH	L	FEDERATION LUXEMBOURGEOISE	13
15/08/2007	RIEMST CANNE	B	TONGERSE WANDELVRIENDEN	4
18/08/2007	EISCHEN	L	AISCHDALL FLITZER EISCHEN	59
18/08/2007	HOUSSE	B	LES TRAFTEUX HOUSSE	1
19/08/2007	CONSDORF	L	THE WORLD RUNNERS CONSDORF	7
25/08/2007	SOURBRODT	B	C.M. HAUTES-FAGNES SOURBRODT	8
25/08/07	BROUCH	L	WANDERFRENN BROUCH	1
26/08/07	HAMOIS	B	LES CULS DE JATTE DU MAUGE	1
26/08/2007	CHINY	B	LES ROUTHEUX IZEL	47
				363

L'an dernier, pour la même période, nous étions 320.

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.

Pensez-y

Si tu veux être heureux une heure,

Enivre-toi,

Si tu veux être heureux un jour,

Tue ton cochon,

Si tu veux être heureux une semaine,

Fais un beau voyage,

Si tu veux être heureux un an,

Marie-toi,

Si tu veux être heureux toute ta vie,

Fais-toi jardinier.

Humour

Assurance : Les assurances, c'est comme dans les camps de nudistes. Il y a beaucoup de choses qui ne sont pas couvertes.

Diplomatie : La diplomatie, c'est l'art de dire "Gentil le chien", jusqu'à ce que vous trouviez une pierre.

OCTOBRE 2007

<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
L 1 <i>Roger ZORN</i>		
M 2 <i>Olivier JAMINON</i>		
M 3	RODEN	MARCHE DU MOIS
J 4 <i>Alice FACH</i>		
V 5		
S 6		
D 7	LONGVILLY BIGONVILLE	
L 8 <i>Luc MEURANT</i>		
M 9 <i>Mireille ANSION (Epouse HAYON Jean-Paul)</i>		
M 10 <i>Francis COLLET</i>		
J 11 <i>Aline MUSCHANG (Epouse FLOCK José)</i>		
V 12		
S 13 <i>Dany VAN LAAR</i>	HEINERSCHIED	
D 14	TETANGE HABAY LA NEUVE	
L 15 <i>Lucie JAMINON Michel FOURNY Roland DETAILLE</i>		
M 16 <i>Nicole GISCHER</i>	OBERDONVEN	
M 17		
J 18 <i>Antoine RICHARD</i>		
V 19		
S 20	BOUS	
D 21 <i>Gabrielle TOUSSAINT (Epouse JAMINON Olivier) Josy MUSCHANG</i>	SOLEUVRE ROUSSY LE VILLAGE	
L 22		
M 23		
M 24		
J 25 <i>Natacha SONNET</i>		
V 26		
S 27 <i>Victor LEYENS</i>		Passage à l'heure d'hiver
D 28	BASCHARAGE CONFLANS	
L 29		
M 30		
M 31 <i>Annie WALEWYNS (Epouse DION Pierre) Alex PIP</i>		