

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 :
Réunion club
Journées permanentes de marche

A PIA L'COPETTE

*Feuillet d'information de l'Arel's Club Marcheurs
Affilié à la FFBMP - LUX 012
Mensuel - n°190-avril 2008
Visitez notre site <http://www.arelclub.be>*



Coopérons pour les travaux de jardinage

N'oublions pas la réunion club le 20 avril

<u>Les anniversaires</u>		<u>Les marches du mois</u>			
DEBOUGNOUX Victorine	03	M 02	14h	MALONNE	6-12
REMY Renée	04	S 05	13h	HESPERANGE	L 5-10
JANSSEN Philippe	04	S 05	07h	SAARBURG	D 10-20
CRAHAY Roger	06	D 06	07h	SAARBURG	D 10-20
FERRAUCHE Monique	06	D 06	CAR	KANNE	B 5-8-12-18-25
DEPIERREUX Marie-Rose	07	D 06	07h	KIRCHBERG	L 6-12-20
DURIGNEUX Francis	09	S 12	07h	ORSCHOLZ	D 10-20
FELLER Roger	11	S 12	07h	STEINFORT	L 5-12
VAN LAAR Kevin	13	S 12	08h	LAMORTEAU	B 5-10-20
PARMENTIER Patrick	14	D 13	07h	LINGER	L 6-11-20
ROSIERE Daniel	14	D 13	08h	FLOING	F 10-20
ANSAY Viviane	17	S 19	14h	GOUVY	B 6-12
FAGNY Louis	19	S 19	07h	NIEDERANVEN	L 6-12
DELPERDANGE Raymonde	21	D 20	07h	CONSDORF	L 5-10-20
NOLLEVAUX Thierry	23	S 26	07h	LONGVILLY	B 6-12-20-42
LAMBERT Alex	26	S 26	08h	BLANKENBERGE	B 6-12-22-42
GOURGUE Rita	27	D 27	07h	MARTELANGE	B 5-12-20
LAMBERT Emilien	28	D 27	08h	BLANKENBERGE	B 6-12-24-42
FRETZ Martine	30	D 27	07h	LAROCLETTE	L 5-10-20
Bon anniversaire					

Pour se rendre à :

MALONNE : A Jambe (Namur), suivre la N90 vers Malonne (137 km)

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

SAARBURG : Autoroute vers Luxembourg et Trêve, sortie 13 vers Grevenmacher, puis Nittel, Onsdorf, Mannebach et Saarburg (80 km)

KIRCHBERG : Autoroute direction Luxembourg, sortie Strassen puis vers le Kirchberg (36 km) ou contourner Luxembourg par l'autoroute (43 km)

ORSCHOLZ : Suivre l'autoroute Luxembourg, Sarrebruck. Après 5 km en Allemagne, sortir vers Orscholz. (83 km)

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

LAMORTEAU : A Virton, suivre la direction Florenville. Après 2 km environ, prendre à gauche vers Hannoncourt puis Lamorteau. (34 km) ou par Etalle, Croix-Rouge

LINGER : Athus, vers Pétange puis à gauche vers Linger (20 km)

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

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

NIEDERANVEN : Suivre l'autoroute Luxembourg, puis Trier, sortir à Niederanven (40 km)

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

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

MARTELANGE : N4 vers Bastogne jusque Martelange (18 km)

LAROCLETTE : Suivre Mersch puis Larochette (34 km)

Attention - marches annulées

La marche à Rancenne du 30 mars est annulée

La marche du 13 avril à Sierck les Bains est annulée

Marches dans un rayon de ± 100 km

S.05.04 S-Düppenweiler 7h (98 km)
 D.06.04 S-Düppenweiler 7h (98 km)/ F-Florange (61 km)/ La Cassine (91 km)
 S.12.04 S-Orscholz 7h (78 km)
 D.13.04 S-Orscholz 7h (78 km)
 S.19.04 S-Differten 7h (113 km)
 D.20.04 S-Differten 7h (113 km) / F-Vigy (90 km) / F-Knutange (62 km)
 S.26.04 RP-Reinsfeld (107 km)
 D.27.04 F-Plappeville (91) / F-Entringe (51 km) / F-Teterchen (102 km)

Informations sur les marches du mois

Endroit	club organisateur	Ils sont venus		Nous sommes	
		chez nous	chez nous	allés chez eux	allés chez eux
		en 06	en 07	en 06	en 07
Hesperange	Wanderverein Hesper Treppeler	2	0	30	41
Saarburg	Wanderclub "Bataillon d'Acier"	0	0	1	0
Kirchberg	Les Rapides du Limpertsberg	13	25	31	33
Orscholz	TV 1921 Orscholz	0	0	5	4
Steinfort	Wanderfalken Steinfort	5	0	101	105
Lamorteau	Les Marcheurs de la Zolette	16	8	76	59
Linger	Lenger Trapper	27	22	69	71
Floing	Association Floing St Menges	0	0	12	0
Gouvy	Les d'joyeux Gouvions	6	0	13	23
Niederanven	Heemeldeiercher Senningen	6	0	12	24
Consdorf	The World Runners	10	7	24	46
Longvilly	Les Hirondelles	23	16	79	32
Martelange	Marcheurs de la Haute Sûre	13	15	72	71
Larochette	Cercle Pédestre Larochette	2	2	29	22

Nouvelles du club**Malade**

Nous souhaitons un prompt rétablissement à José PIROTTE
 Jeanne ROBERT va mieux et a repris ses activités.

Remerciements

Un merci aux membres du club présents lors du dernier voyage de notre maman.
 Daniel MAQUET, Chantal MAQUET et Jonny.

Etat du club

A ce jour, notre club compte 196 membres inscrits ou réinscrits dont 126 ont été vus au moins une fois sur les circuits. Nous espérons que le printemps va inciter les autres à marcher.

Vous marchez

Durant le mois de février, nous avons participé aux marches suivantes :

03/02/2008	LINTGEN	FOOTING CLUB UELZECHT TRAMP LENTGEN	14
09/02/2008	ON	LES MARCHEURS DE LA FAMENNE	10
10/02/2008	TETANGE	AMICALE DES MARCHEURS DE KAYL	47
16/02/2008	BATTICE	MARCHEURS DU FORT DE BATTICE	3
17/02/2008	CHEVETOGNE	LES FOUGNANS CINEY	5
17/02/2008	DUDELANGE	GEHAANSBIERGKNAPPEN DIDDELENG	29
24/02/2008	ITTRE	LA BRUEGELIENNE	1
24/02/2008	PERLE	AMIS MARCHEURS DE LA HAUTE SURE ROMBACH	70
			179

L'an dernier, pour la même période, nous étions également 179.

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

Car à KANNE - RIEMST

Le car du **dimanche 6 avril** est plus que rempli. Si vous pensez vous désister, merci de le faire le plus tôt possible car des marcheurs devront aller à Kanne en voiture.

Nous quitterons Arlon à 07.30 hrs

Renseignement chez Ginette au tf/fax 063/21.72.06 ou adelin.par@tele2allin.be

L'inconnu du mois

Après une vie bien remplie durant laquelle il a exercé divers métiers, notre inconnu a avoué que dans une vie antérieure, il avait été dentiste. Il avait guéri un camarade en lui arrachant une dent avec une ficelle. Sa victime ne lui en veut pas et s'est même affiliée à notre club.

Si vous reconnaissez les protagonistes de cette histoire, payez leur du chloroforme pour l'anesthésie.

L'inconnue du mois dernier était Marie-Claude PIERRE.

Marche du mois

La marche de ce mois est à Malonne le mercredi 2 avril. Le comité provincial de Namur vous y accueillera sur des circuits de 6 et 12 km de 14 à 19 heures. Pourquoi ne pas profiter de la matinée pour faire un peu de shopping à Namur ? Pour les volontaires, Le déplacement est possible en train, puis bus. L'arrêt est à 5 minutes du départ (Chemin de Reumont, 135). On viendra nous chercher en voiture.

N'oubliez pas que le chemin du retour pour le bus est gratuit sur présentation du ticket aller avec le cachet de l'organisateur au dos pour le retour.

Renseignement chez Adelin au 063/21.72.06 ou adelin.par@tele2allin.be.

Tombola

Les membres qui ont des lots pour notre tombola lors de la marche du maitrank peuvent les remettre à Monique, Tanja ou Ginette lors des marches ou les apporter à leurs domiciles respectifs.

Réunion "club"

La réunion préparatoire à la marche du maitrank aura lieu le dimanche 20 avril à 15.00 heures dans la salle "St Martin", rue Jean Koch à Arlon (derrière la collégiale St Martin).

Nous vous y attendons tous pour distribuer les différents postes de la marche du maitrank, pour préciser la date d'un éventuel prologue et vous informer des dernières nouvelles de la FFBMP et de l'IVV.

Le club vous offrira le verre de l'amitié.

Théâtre

NE FERMEZ PAS LE CERCUEIL !

Une comédie de Ph. Caure

présentée par le théâtre de **LUTREMANGE**

Mise en scène
Jean Weiler

Avec
S. Renoy
F. Hartman
A.-M. Forman
Fr. Georges
A. Meurisse
J.-P. Besseling
P. Georges
J. Wéles
P. Dabe

Vendredi 4
Vendredi 11
Samedi 12
Vendredi 18
Samedi 19

AVRIL 2008 - 20h.

Cercle Sainte-Barbe - Entrée : 7€ - Prévente : 6€ - Enfant : 4€

Réservations :
0496/41.67.29 - 061/21.88.04

1€/entrée sera reversé à la recherche contre le cancer

Internet

Du 21 février au 21 mars 2008, le site de notre club a reçu 427 visiteurs.

RAPPEL RAPPEL

Lorsque vous prenez votre carte de départ, demandez s'il y a un contrôle "club". Dans l'affirmative, il est IMPERATIF de compléter le talon de votre carte en indiquant "ARLON LUX 012". De cette façon, vous serez inscrit pour notre club.

A Izel, j'ai vu 80 membres du club (pour les deux jours) or nous ne sommes que 76 inscrits officiellement. Donc n'oubliez pas de remplir votre talon. Merci.

Covoiturage

Philippe JANSSEN, membre du club, cherche quelqu'un pour le conduire à Masbourg le 17 mai. Il veut y parcourir les 75 km, donc un volontaire matinal.

Contact chez Adelin au 063/21.72.065

Nouvelles vestes

Trop peu de membres ont commandé le modèle de veste repris dans le bulletin de janvier. Pour rappel, ce modèle unique devait être commandé à une quarantaine d'exemplaires. Un nouveau modèle vous est proposé au prix de 40 euros. Ce modèle peut être essayé lors des prochaines marches auprès de Ginette.

Attention, la commande se fera fin avril, après la réunion club.

Je rappelle que des polos et tee-shirts sont toujours disponibles au prix de 5 euros.

Pour les vestes, deux cartes de participations peuvent être valorisées et une par polo. Chaque carte vaut 5 euros de réduction.

CIRCUITS PERMANENTS FLSP

A partir du samedi de Pâques, le 22.3.2008, les 9 circuits permanents aménagés dans le cadre du parc national de Nordic Walking au Grand-Duché de Luxembourg, seront officiellement ouverts aux randonneurs IVV/FISP. Les cartes de participation au prix de 1,50 € (y compris un dépliant-souvenir avec description des circuits) sont disponibles aux guichets suivants, où, après la randonnée, les carnets IVV seront également validés. Il est recommandé de noter dans la carte de participation les chiffres, respectivement les lettres affichées aux points de contrôle variables. Aussi, à l'arrivée veuillez informer les responsables sur tout dégât constaté en cours de route. Après la randonnée veuillez faire valider au bureau d'arrivée votre randonnée par une estampe IVV/FISP bien méritée.

Départ PW / circuit permanents:

PW 001 : 14 km REMEMBER Départ: ROMBACH/MARTELANGE

PW 002 : 07 km UEWERSAUER Départ: PARKING LULTZHAUSEN / LAC (dépliant en gestation)

PW 003 : 13 km UEWERSAUER Départ: PARKING LULTZHAUSEN / LAC (dépliant en gestation)

PW 004 : 09 km OURDALL Départ: CAMPING WALSDORF

PW 005 : 21 km OURDALL Départ: CAMPING WALSDORF

PW 006 : 12 km KLIERFDALL Départ: PLACE DE LA LIBERATION CLERVAUX
(dépliant en gestation)

PW 007 : 11 km MËLLERDALL Départ: GOLFCLUB CHRISTNACH

PW 008 : 10 km MISELERLAND-REMICH Départ: HOTEL ST NICOLAS ESPLANADE
REMICH (dépliant en gestation)

PW 009 : 14 km MISELERLAND-REMERSCHEN Départ: JUGENDHERBERGE
AUBERGE DE JEUNESSE REMERSCHEN (dépliant en gestation)

Rions un peu

Toto revient de l'école avec son bulletin : Des zéros partout.

- Quelle excuse vas-tu encore me donner? Soupire sa mère.
- Eh bien! J'hésite entre l'hérédité et l'environnement familial!

Un malheur à l'abbaye

Père Spicace !

Un grand malheur est arrivé à l'abbaye et j'ai la pénible mission de vous en faire part.

Mardi soir, pendant que l'abbé Nédicte donnait les dernières grâces, l'abbé Quille perdit l'équilibre dans l'escalier et tomba inanimé dans les bras du Père Iscope.

Les révérends pères, en perdant l'abbé Quille, perdaient leur seul soutien.

Un seul restait joyeux : le père Fide. Quant à l'abbé Tise, il n'y comprenait rien. Il aurait bien voulu que le saint Plet l'aide à comprendre ce qui c'était passé mais rien n'y fit.

Après l'accident de l'abbé Quille, on alla chercher le Père Manganate et le Père Itoine, les deux médecins de l'abbaye. Ils pensaient ranimer le malheureux mais leurs efforts furent vains et celui-ci décéda peu après.

Le lendemain fut donc célébré son enterrement. Chacun fut appelé à l'abbaye par les célèbres cloches du Père Sonnage. La messe fut dite sur une musique de l'abbé Thoven. Le père Ocquet fut chargé du sermon et comme il n'y avait pas de chaire, il monta sur les épaules du Père Choir. A la fin de l'homélie, le Père Cepteur fit la quête et remit les dons ainsi recueillis à notre frère africain, l'abbé N'Pé.

Après la messe, une grande discussion s'engagea pour le transport de la bière : l'abbé Canne et l'abbé Trave voulaient passer par les champs. Le Père Clus s'y opposa. L'abbé Casse en fut enchanté. Le Père San avec sa tête de turc ne voulait rien entendre. Le Père Vers et le Père Nicieux semaient le doute dans les esprits. Finalement on décida que, comme à l'accoutumée, l'abbé Taillière serait chargé du transport du corps du défunt. Devant la tombe creusée par le Père Forateur et en l'absence du Père Missionnaire, l'abbé Nédiction donna l'absolution. Le Père Venche et l'abbé Gonia avaient joliment fleuri la tombe. Celle-ci fut recouverte d'une belle pierre tombale préparée par l'abbé Tonneuse. Sur le chemin du retour, le spectacle fut déchirant.

Le Père Pendiculaire était plié en deux de douleur et de chagrin. L'abbé Vitré était lui aussi plein de larmes. La Mère Cédès, invitée pour l'occasion, fermait la marche en compagnie du frère du Père Igord.

A l'arrivée, le Père Sil et l'abbé Chamelle préparèrent le repas tout en consultant les livres culinaires du saint Doux. Le Père Nod et le Père Collateur servirent à boire et chacun pu se remettre de ses émotions.

Signé le Père I.Style

NOUVEAU LAROUSSE 2008

JURY

Groupe de douze personnes, réunies par tirage au sort, pour décider qui, de l'accusé ou de la victime, a le meilleur avocat.

MISÈRE

Situation économique qui a l'avantage de supprimer la crainte des voleurs. (Alphonse Allais)

MARIAGE

Union qui permet à deux personnes de supporter des choses qu'ils n'auraient pas eu besoin de supporter s'ils étaient restés seuls.

PARENTS

Deux personnes qui montrent à un enfant à parler et à marcher, pour ensuite lui dire de s'asseoir et de fermer sa gueule.

POISSON

Animal dont la croissance est excessivement rapide entre le moment où il est pris et le moment où le pêcheur en fait la description à ses amis.

PROGRAMMEUR

Celui qui résout un problème que vous n'aviez pas, d'une façon que vous ne comprenez pas.

RICHESSSE

Seul moyen d'échapper à la misère. (Voir ce mot)

SCOUT

Petit gars habillé en niaiseux qui suit un grand niaiseux habillé en p'tit gars.

TOURISME

Activité consistant à transporter des gens qui seraient mieux chez eux dans des endroits qui seraient mieux sans eux.

FACILE

Se dit d'une femme qui a la même morale sexuelle que les hommes.

FEMME

Ensemble de courbes qui font redresser une ligne.

GARDE-ROBES

Endroit où pendent ses vêtements quand il n'y a plus de poignées de porte disponibles.

Transmis par René TOUSSAINT

Comment commencer à marcher?

Pour commencer à marcher, vous n'avez pas besoin de suivre un cours ou d'acheter une vidéo, un logiciel ou un manuel d'instruction. Vous n'aurez pas besoin d'un long entraînement intensif. Marchez naturellement et suivez les conseils suivants.

Il est essentiel d'avoir une bonne posture pour profiter de tous les bienfaits de la marche :

- Gardez la tête et la colonne vertébrale droites.
- Assurez-vous de ne pas pencher vers l'avant ou vers l'arrière.
- Regardez droit devant, mais regardez occasionnellement par terre pour repérer les obstacles.
- Gardez les épaules et les bras détendus et relâchés. Laissez-les balancer naturellement, sans les forcer.

Respirez régulièrement - ni trop légèrement, ni trop profondément.

- Ne retenez jamais votre souffle et ne vous forcez pas à respirer profondément.

Fréquence, durée, rythme et vitesse

- Il est préférable de marcher tous les jours, car les bienfaits sont cumulatifs.
- Plus les séances de marches sont espacées, plus les effets cumulatifs seront réduits. Lorsqu'il y a plus de cinq jours entre les séances, l'effet cumulatif est négligeable.
- Les activités douces, mais dynamiques (c.-à-d. les activités effectuées en se déplaçant, comme la marche) sont les plus efficaces pour brûler du gras sainement. Toutefois, cet effet commence après environ 30 à 40 minutes.
- Le rythme de marche varie d'une personne à l'autre et dépend de votre condition physique, du type de terrain, des conditions météorologiques et de vos objectifs.
- La vitesse la plus souvent recommandée est un rythme dynamique qui correspond à environ 90 à 110 pas à la minute, ou 4 à 5 km à l'heure.
- Ralentissez si la respiration devient difficile; il est préférable de marcher un peu trop lentement qu'un peu trop vite.

Si vous êtes inconfortable ou si vous ressentez de la douleur, arrêtez de marcher.

- Vérifiez vos chaussures.
- Consultez votre médecin ou un spécialiste en conditionnement physique.

Est-ce que j'ai besoin de chaussures spéciales pour marcher?

Les chaussures sont la plus importante pièce d'équipement requise pour la marche, mais elles n'ont pas besoin d'être des chaussures « de marche » spécialisées. Toutes les paires de chaussures avec lesquelles vous pouvez marcher longtemps conviennent. Voici quelques conseils si vous ne possédez pas une telle paire et que vous souhaitez vous en procurer une :

- N'achetez pas de chaussures de randonnée sauf si vous prévoyez marcher sur un terrain accidenté. Elles peuvent être trop lourdes et manquer de flexibilité.
- N'achetez pas de chaussures conçues pour les coureurs. Ce type de chaussure, équilibré à l'avant, place le corps dans une position légèrement trop penchée vers l'avant. Une telle position est appropriée pour la course, mais pas pour la marche, car elle change la répartition de l'effort sur les jambes et sur le bas de la colonne vertébrale et peut être inconfortable.
- Les chaussures les plus appropriées pour marcher sont celles conçues spécialement pour la marche. Si vous ne pouvez vous procurer des chaussures de marche, les chaussures tout sport sont votre deuxième choix.

AVRIL 2008

<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
1		
2	MALONNE	MARCHE DU MOIS
3	<i>Victorine DEBOUGNOUX</i> <i>(Epe LEYENS Victor)</i>	
4	<i>Renée REMY</i> <i>Philippe JANSSEN</i>	
5	HESPERANGE SAARBURG	
6	<i>Monique FERRAUCHE</i> <i>(Epe NOLLEVAUX Thierry)</i> <i>Roger CRAHAY</i>	CAR DU CLUB
7	<i>Marie-Rose DEPIERREUX</i>	
8		
9	<i>Francis DURIGNEUX</i>	
10		
11	<i>Roger FELLER</i>	
12	ORCHOLZ STEINFORT LAMORTEAU	
13	<i>Kevin VAN LAAR</i>	LINGER FLOING
14	<i>Patrick PARMENTIER</i> <i>Daniel ROSIERE</i>	
15		
16		
17	<i>Viviane ANSAY</i> <i>(Epe KIMMLINGEN Hubert)</i>	
18		
19	<i>Louis FAGNY</i>	GOUVY NIEDERANVEN
20		CONSDORF REUNION CLUB
21	<i>Raymonde DELPERDANGE</i> <i>(Epe MULLER Luc)</i>	
22		
23	<i>Thierry NOLLEVAUX</i>	
24		
25		
26	<i>Alex LAMBERT</i>	LONGVILLY BLANKENBERGE
27	<i>Rita GOURGUE</i>	MARTELANGE LAROCLETTE BLANKENBERGE
28	<i>Emilien LAMBERT</i>	
29		
30	<i>Martine FRETZ</i> <i>(Epe FORMAN Charles)</i>	
31		

Quand on n'a plus de cheveux, on trouve les cheveux longs ridicules
Journal - Paul Léautaud