

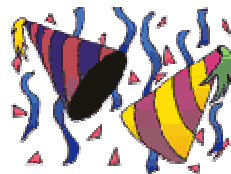
Editeur responsable
PARMENTIER Adelin
Route de Bastogne 355
6700 ARLON
☎/Fax 063/21.72.06
adelin.par@tele2allin.be
Bureau de dépôt : ARLON 1



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

Agréation P501175

Dans ce numéro :
Notre assemblée générale



A PI A L'COPEPTE

*Feuilleton d'information de l'Arel's Club Marcheurs
Affilié à la FFBMP - LUX 012
Mensuel - n°187 - janvier 2008
Visitez notre site <http://www.arelclub.be>*



Le mot du président

Je profite de cette fin d'année pour remercier tous les membres qui ont participé nombreux aux marches de notre club ou ailleurs. J'ai une pensée spéciale pour tous ceux qui ont aidé lors d'une de nos organisations ou à une autre occasion.

Que l'année 2008 vous apporte la réalisation de vos souhaits, qu'elle vous garde en bonne santé et qu'elle nous permette de nous retrouver souvent, à Arlon ou sur l'un ou l'autre circuit.

Passez de bons réveillons

Votre président PARMENTIER A.

<u>Les anniversaires</u>		<u>Les marches du mois</u>			
MEYER Henri	01	D 06	07h	LEUDELANGE	L 5-10-15
ROSIERE Ginette	12	D 13	07h	SOLEUVRE	L 5-10
PIROTTE José	16	S 19	14h	AUBANGE	B 5-10-15
MERTENS Jeanne	18	D 20	7h	GARNICH	L 6-11
INCOUL Edmond	20	D 20	07h	CATTENOM	F 10
BRAUN Jacqueline	21	D 20	07	TRIER ZEWEN	D 6-12
THOMAS Laure	26	D 27	07h	GASPERICH	L 5-12
GUEBEL Béatrice	29	D 27	07h	CONTZ/BAINS	F 10
GREGOIRE Alain	30				
Bon anniversaire					

Pour se rendre à :

LEUDELANGE : Suivre l'autoroute vers Luxembourg, puis direction Esch sur Alzette. L'accès à Leudelange se fait par la première sortie. (32 km) ou sortie Capellen, prendre sur Mamer, Bertange, Leudelange (26 km)

SOLEUVRE : A Athus, vers Pétange. Suivre la voie rapide jusqu'à la sortie Soleuvre (27 km)

AUBANGE : Direction Longwy, sortie Aubange. Au rond point, tout droit et \pm trois cents mètres plus loin, à gauche. (15 km)

GARNICH : Suivre l'autoroute vers Luxembourg. Prendre la première sortie au GDL, puis vers Garnich. (18 km)

CATTENOM : Autoroute Luxembourg, Thionville, sortie Hettange Grande, puis Garche, puis Cattenom (\pm 61 km)

TRIER ZEWEN : autoroute vers Luxembourg, puis Trier. Prendre la sortie 14 (dernière du GDL) et continuer Wasserbillig vers Trier jusque Zewen (65 km)

GASPERICH : Suivre Luxembourg, sortie Hollerich. Aux feux près de l'église, à droite. (35 km)

CONTZ LES BAINS : Prendre l'autoroute vers Luxembourg puis vers Metz. A Bettembourg, prendre vers Sarrebruck, sortir à Schengen. Passer la Moselle vers Apach, Sierck, Contz. (75 km)

Autres marches dans un rayon de \pm 100 km

S.05.01 S-Ludweiler 7h (114 km)

D.06.01 S-Ludweiler 7h (114 km)/ F-Montoy-Flanville 10 km (98)

S.12.01 S-Eppelborn 7,30h (126 km)

D.13.01 S-Eppelborn 7,30h /F-Bouzonville 10km

S.19.01 S-Siersburg 7h (98 km) BE-Kelmis (146 km)

D.20.01 S-Siersburg 7h (98 km)/ RP-Trier-Zewen (75 km) /BE-Kelmis (146 km)

S.26.01 S-Eimersdorf (100 km)

D.27.01 S-Eimersdorf (100 km) F-Grosbliederstroff 10+20 km (140 km)

Informations sur les marches du mois

Endroit	club organisateur	Ils sont venus		Nous sommes	
		chez nous	chez eux	allés chez eux	
		en 06	en 07	en 06	en 07
Leudelange	Treppelfrenn Leideleng	6	10	69	44
Soleuvre	Fraizait club Voll do Belvaux	0	0	58	34
Aubange	La Fourmi Aubange	99	90	119	120
Garnich	Wandertramps Garnich	2	6	64	56
Cattenom	Club des Epargnants Hunting	0	0	17	15
Trier	Wanderfreunde 1977 E.V	0	0	0	5
Gasperich	FC Tricolor Gasperich sect. marche	0	0	8	19
Contz les Bains	Tourisme Loisirs Culture	0	1	4	10

Nouvelles du club



In memoriam

Julien RAPAILLE nous a quitté ce dimanche 9 décembre après une longue maladie.

Il était membre de notre club depuis 2002. Il avait étonné plus d'un lors des marches par la forme qu'il avait. Militaire de carrière, il en avait gardé le sens de la rigueur.

Ayez une pensée pour lui

Le président, les membres du comité et les marcheurs présentent à la famille leurs condoléances.

Naissance

Céline et Patrick PARMENTIER MULLER sont heureux de vous annoncer la naissance d'un petit Tom. La famille se porte bien. Par la même occasion, Ginette et Adelin sont devenus grands-parents pour la deuxième fois.

AREL'S CLUB MARCHE ARLON

ASSEMBLEE GENERALE DU 2 FÉVRIER 2008 - CONVOCATION

Par la présente, nous avons l'honneur de vous inviter à l'assemblée Générale de notre club qui se tiendra le samedi 2 février 2008 à 14.30 heures dans la salle Saint-Bernard à Waltzing.

ORDRE DU JOUR

- 1) Rapport de la Situation du club par le président
- 2) Rapport du secrétaire
- 3) Rapport de la trésorière
- 4) Rapport des vérificateurs aux comptes
- 5) Vote pour l'approbation des comptes
- 6) Vérificateurs aux comptes pour 2008
- 7) Election des membres du comité : sortants et rééligibles : DECHAMBRE Jacques, FOURNY Michel

Des mandats sont toujours vacants. Les candidatures sont à adresser au secrétaire (Av. Patton, 31, 6700 ARLON) pour le 21 janvier 2007 au plus tard.

N.B : on postule pour un mandat et non pour une fonction ; les différentes fonctions sont attribuées par le comité lors de sa première réunion.

8) Divers.

ATTENTION : Seuls peuvent voter les membres en ordre de cotisation et d'assurance pour 2008. En espérant vous voir nombreux, nous vous prions de croire à notre profond dévouement.

Le secrétaire
J. KRJER

Le président
A. PARMENTIER

RE-INSCRIPTIONS POUR 2008

Le montant de l'inscription à notre club pour l'année 2008 est de 7 € par adulte et de 3,50€ par enfant.

Pour les réinscriptions, le montant est le même jusqu'à l'assemblée générale. Il est toujours possible de s'y réinscrire. Dans ce cas, venez un peu avant le début.

Après le 3 février, ces montants sont majorés de 1 € afin de couvrir les frais entraînés par les réinscriptions tardives

(chaque fois un courrier et un virement). Ces frais seront donc supportés par les retardataires qui en sont la cause.

Vous pouvez vous (ré)affilier en versant sur le compte de l'Arel's Club Marche Arlon (000-0289149-89) En cas de versement, prenez contact avec le secrétaire pour les timbres assurance.

N'oubliez pas de signaler les changements d'adresse au secrétaire.

L'inconnu du mois

Certains membres de notre club pratiquent plusieurs sports mais est-ce bien sérieux de parcourir les circuits de la Knipchen une fois à pied et une fois en vélo, et ce malgré le froid.

Si vous reconnaissez notre inconnu, payez lui un "pot belge"

Les inconnus du mois dernier étaient Yvonne et Roger FELLER et Anny et Germain BOUILLON.

La marche de la Knipchen – participations

AREL'S CLUB MARCHEURS	85	GRAND-DUCHE	
INDEPENDANTS	12	BIGONVILLE ARDENNER FRENN	12
TOTAL ARLON	97	S.I. PREISERDALL BETTBORN	12
		LINTGEN UELZECHT TRAMPS LENTGEN	10
AUBANGE LA FOURMI	32	OBERDONVEN SECTION MARCHE	10
IZEL LES ROUTHÉUX	23	LEUDELANGE LEIDELANG TREPPFREN	9
HABAY LES BOURLINGUEURS DU SUD	21	KAYL AMICALE DES MARCHEURS	9
LES SABOTS DE GODFROY BOUILLON	10	ROMBACH A.M.H.S.	8
CHENOIS LA GODASSE GAUMAISE	8	LINGER LINGER TRAPPER	8
ATHUS LES METALLOS DE LA CHIERS	8	AMICALE MARCHEURS DE BASCHARAGE	7
TURPANGE MARCHEURS DE TURPANGE	8	EISCHEN AISCHDALL FLITZER	6
MARTELANGE MARCHEURS HAUTE SURE	6	BERINGEN AMICALE 5X BERINGEN	5
MARCHEURS DE MARCHE EN FAMENNE	4	COUNTRY TRAMPS KEISPELT	5
LES FOSSES OBJECTIF 10.000	3	LEZEBUERGER WANDERFREN STEINSEL	4
SAINTE HUBERT LES BOTTINES	2	STARFIGHTER FOOTING TEAM BELVAUX	3
TOTAL PROVINCE (SANS ARLON°)	125	ECHTERNACH	1
		LAROCLETTE	2
BELGIQUE		ITZIG FOOTING CLUB ITZIG	2
BEYNE HEUSAY (Lg 144)	2	OURDALL NESSKNACKER VIANDEN	2
CHAUFONTAINE (Lg 081)	2	BERTRANGE PER PEDES	2
LES FOUGNANS CINEY (Na 044)	2	ETTELBRUCK	1
BRUGELETTE	2	GARNICH	1
ERQUELINNES	1	TOTAL GRAND DUCHE	119
LES PEDESTRIANS CLERMONT/BERWINNE	1		
LES CHARMILLES XHOFFRAY	1	FRANCE	
TOTAL	11	BOOFZHEIM	2
		ARTEMISIA LES GRANDES ARMOISES	1
ALLEMAGNE			3
RMASTEIN	2	CARTES GRATUITES	6
WELLEN	2		
WADGASSEN	1	TOTAL GENERAL : 97+125+11+5+119+3+6	366
	5		

La drague liégeoise !

Sans avoir l'air Chênée, cette Boncelle me dit : Evegnée donc, Bomal.

Aussi Liège connaissance, tel un sultan je l'emmenai dans mon Waremme. Bien que très

Haccourt d'argent, je lui demandai

Aubel, Comblain veux-tu?

Elle me répondit: mon Geer, je ne suis pas à Wandre mais à Maryhaye.

Elle avait Bellaire, une chemise de Battice, un Longdoz et de Loncin.

Alors comme nous n'étions que Theux et que je ne suis pas un Saint-Nicolas, je lui demandai si elle disait Huy.

Nonceveux pas, me dit-elle d'abord, puis se Remouchamps, elle déclara "Hockay"

Bref, nous nous Fléron, Jemeppe le Glons et nous Barchon sans que Cheratte le but.

Elle soupirait: "Re-Fexhe le moi, mon chéri !". Ce qui me fit dire:

"Tu me prends pour une cascade, espèce de Coo ? "

Cela m'en Herve tellement que je lui fit cambrer Seraing et que je me mis alors à Visé le petit Trooz de son Hannut.

Elle lâcha une Vesdre qui ne sentait pas l'eau de Hollogne et hurla

"Aywaille, tu m' Flémalle" sale Angleur ! "

Jupille'tié d'elle, mais hélas, huit jours après, j'avais une Chaudfontaine.

Marche du mois

La marche de ce mois est à **Eimersdorf (SAAR)**, où le "SV Rot-Weiß Eimersdorf e.V.", vous accueillera de 7.00 - 14.00 heures le samedi 26 janvier. Pour les volontaires, groupez-vous pour remplir les voitures. Le carburant est cher.

Assemblée générale

Je rappelle que tous les membres sont convoqués à notre assemblée générale qui se tiendra le samedi 2 février à 14.30 heures dans la salle Saint-Bernard à Waltzing.

Vous savez que depuis la dernière assemblée générale, trois membres du comité ont démissionné. Il reste donc plusieurs mandats à pourvoir. Les candidatures sont à adresser au secrétaire pour le 21 janvier au plus tard.

(Av. Patton 31 à Arlon). On postule pour un mandat et non pour un poste. Les différents postes sont désignés par le comité lors de sa première réunion.

N'oubliez pas que le comité est le moteur du club. Il est donc important qu'il soit complet. Je rappelle qu'en vertu de nos statuts, il faut avoir été membre depuis 2006 pour pouvoir postuler.



C'était avant

Dîtes moi, Monsieur

C'était comment avant ?

Avant la grippe aviaire

Avant la vache folle

Avant les hormones

Avant les produits bio

Avant les produits light

Avant la nouvelle cuisine

Avant les surgelés

Avant les plats tout préparés

Avant le micro-ondes

Avant le fast-food.

Avant la grippe aviaire, on fêtait le poulet le dimanche.

Avant la vache folle, on se régalaient de moelle.

Avant les hormones, on aimait la viande persillée.

Avant les produits bio, on cultivait son potager.

Avant les produits light, on aimait les femmes rondes et joyeuses.

Avant la nouvelle cuisine, on adorait la cuisine de Mamy.

Avant les surgelés, on faisait son marché.

Avant les plats tout préparés, on préparait les plats avec fierté.

Avant le micro-ondes, les plats mijotes étaient encore meilleurs ... réchauffés.

Avant le fast-food, on aimait manger.

On mangeait au rythme des saisons avec des fraises en juin et pas à Noël, On mangeait gras, le cholestérol n'existait pas. On ne suivait pas toutes sortes de régimes mais on faisait « carême », On ne culpabilisait pas si on reprenait une seconde portion, on aimait les desserts. On buvait un verre, on fumait une petite dope. On s'offrait un pousse-café. On vivait sans interdits parce que les interdits n'existaient pas. On ne nous cassait pas les pieds avec le tabac, l'alcool, la pollution, la pub pour les produits light à la T.V., le cholestérol, l'hypertension, l'obésité...

Alors, Monsieur, comment faire aujourd'hui ? Entrez en résistance ! Faites-vous plaisir ! Commencez doucement par un, puis deux, puis trois plaisirs par jour et augmentez la dose ... sans modération. Car «Ceux qui n'aiment ni manger, ni boire, ni fumer, ni faire l'amour ne vivent pas. Ils sont déjà morts mais ne le savent pas!» (Michel Georis, écrivain et journaliste)

Communiqué par Albert VATRIQUANT

Vestes de training

Les marcheurs qui possèdent une veste de training aux couleurs du club ont pu constater que celle-ci s'use et qu'un remplacement ne serait pas un luxe. D'autre part, de nouveaux membres désirent acheter une veste du club.

Des contacts ont été pris avec des fabricants pour la réalisation de nouveaux modèles. Ces modèles reprendraient la forme et les couleurs des premières vestes (en 1986). Il s'agit évidemment de bleu et blanc (couleurs de la ville d'Arlon).

Le prix serait compris entre 20 et 30 €, suivant la qualité et le nombre commandé. Chaque veste aurait une poche intérieure et deux poches extérieures.

Les personnes intéressées sont priées de se faire connaître au plus tôt au président (063/21.72.06 ou par mail adelin.par@tele2allin.be)



Dîner du club

Notre traditionnel dîner aura lieu le dimanche 3 février à partir de 11.30 heures pour l'apéritif. Le prix comprend l'apéritif, le menu et le café. Les boissons sont à prix démocratique.

Au menu :

Apéritif au choix
Crème Argenteuil
Salade tiède aux deux saumons
Magret de canards aux baies roses et ses accompagnements
Assiette surprise
Café

Le prix est de 20 € pour les membres en ordre de cotisation (enfants jusqu'à 12 ans inscrits au club : gratuit). Il est de 25 € pour les extérieurs. Je rappelle qu'une carte bleue remplie vaut 5 € de réduction pour ce repas. Attention, une carte au maximum par personne.

Il est obligatoire de réserver dès maintenant auprès de Ginette ou Adelin au ☎ 063/21.88.99 ou par mail (adelin.par@tele2allin.be) et au plus tard le 27 janvier au soir. Nous devons connaître au plus tôt le nombre de convives pour organiser au mieux cette journée. Attention, s'il y a trop d'inscrits, les derniers risquent de ne plus avoir de place.

Des volontaires sont demandés pour arranger la salle le veille après l'A.G. et le nettoyage du lendemain.

Pourquoi devrais-je marcher?

« La marche est le meilleur remède pour l'homme. » Cette phrase, supposément prononcée par Hippocrate il y a deux mille ans, s'applique encore plus de nos jours. Elle est surtout vraie pour les sociétés industrialisées. Les nouvelles technologies n'ont pas seulement transformé notre manière de travailler, mais ont encore plus profondément influencé nos habitudes de vie en réduisant l'effort physique nécessaire pour accomplir la plupart des activités quotidiennes (à l'exception des sports).

La surcharge pondérale et l'obésité touchent de plus en plus gravement les sociétés où les gens préfèrent la voiture à la marche. Cette diminution de l'effort physique requis par les activités quotidiennes, d'une part, et la consommation excessive de nourriture, d'autre part, forment une combinaison dangereuse. Sauf quelques exceptions, nous sommes tous victimes de ce duo mortel.

Cependant, nous ne pouvons pas retourner dans le passé ou rejeter les nouvelles technologies seulement pour que nos corps redeviennent minces, souples et en santé, comme l'étaient ceux de nos ancêtres. Par contre, nous pouvons marcher, pas seulement comme moyen de transport utilitaire, mais pour le plaisir et pour améliorer notre état de santé en lui donnant une place dans notre routine quotidienne. On ne peut pas surestimer les nombreux avantages de la marche puisqu'ils sont appuyés par des preuves scientifiques solides. *

*Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General US Dept of Health and Human Services, 1996

Quels sont les bienfaits de la marche pour la santé?

Marcher régulièrement agit directement sur les appareils circulatoire et locomoteur :

- en réduisant le risque de maladies du coeur et d'accident vasculaire cérébral;
- en faisant baisser la tension artérielle;
- en diminuant le taux de cholestérol sanguin;
- en augmentant la densité osseuse, ce qui prévient l'ostéoporose;
- en atténuant les conséquences négatives de l'arthrose;
- en soulageant les maux de dos.

Marcher régulièrement améliore aussi l'état de santé général et la longévité. Selon le rapport du Directeur du département de la Santé des États-Unis, les marcheurs vivent plus longtemps et ils ont une meilleure qualité de vie.

Y a-t-il d'autres bienfaits liés à la marche?

Oui et nous verrons lesquels le mois prochain.

<http://www.cchst.ca/>

Vous marchez

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

01/11/2007	ANDENNE	B	LA CARACOLE ANDENNAISE	3
03/11/2007	JEMEPPE SUR SAMBRE	B	LES SPIROUX DE JEMEPPE	2
03/11/2007	MANSPACH	F	AMICALE SAPEURS POMPIERS MANSPACH	3
03/11/2007	WITTENHEIM	F	LE LACET MARCHEUR	3
04/11/2007	OBERDONVEN	L	MUSELFRENN OBERDONVEN	31
04/11/2007	WITTENHEIM	F	LE LACET MARCHEUR	3
10/11/2007	ATHUS	B	LES METALLOS DE LA CHIERS ATHUS	15
10/11/2007	BARTENHEIM	F	AMICALE DES SAPEURS POMPIERS BARTENHEIM	44
11/11/2007	BOOFZHEIM	F	MARCHE CLUB DU RHIN BOOFZHEIM	44
11/11/2007	KEHLEN	L	COUNTRY TRAMPS KEISPELT	1
17/11/2007	WASSERBILLIG	L	ROAD RUNNERS WASSERBILLIG	9
18/11/2007	BETTENDORF	L	WANDERFRENN LA SURE BETTENDORF	30
24/11/2007	BELLAIRE	B	LES PINGOUINS DE BELLAIRE	3
24/11/2007	GRIVEGNEE	B	LES BRUYERES EN MARCHE JUPILLE	9
25/11/2007	FLORENNES	B	LES BERGEOTS FLORENNES	3
25/11/2007	KIRCHBERG	L	LES RAPIDES DU LIMPERSBERG	23
				222

L'an dernier, pour la même période, nous étions 238.

La répartition par pays est la suivante :

Belgique : 35 (6 marches)

Grand-duché : 94 (5 marches)

France : 97 (5 marches)

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

JANVIER 2008

<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
M 1 <i>Henri MEYER</i>		
M 2		
J 3		
V 4		
S 5		
D 6	LEUDELANGE	
L 7		
M 8		
M 9		
J 10		
V 11 <i>Ginette ROSIERE</i> <i>(Epouse PARMENTIER Adelin)</i>		
S 12		
D 13	SOLEUVRE	
L 14		
M 15		
M 16 <i>José PIROTTE</i>		
J 17		
V 18 <i>Jeanne MERTENS</i>		
S 19	AUBANGE	
D 20 <i>Edmond INCOUL</i>	GARNICH CATTENOM TRIER ZEWEN	
L 21 <i>Jacqueline BRAUN</i>		
M 22		
M 23		
J 24		
V 25		
S 26 <i>Laure THOMAS</i>	EIMERSDORF	MARCHE DU MOIS
D 27	GASPERICH CONTZ LES BAINS	
L 28		
M 29 <i>Béatrice GUEBEL</i>		
M 30 <i>Alain GREGOIRE</i>		
J 31		

