

## **Comment êtes vous venus à la marche?**

Nous avons tous appris à marcher entre 1 et 2 ans. Personne ne perd cette faculté si ce n'est à cause de maladie ou accident mais la plupart des personnes ne pensent plus qu'à se déplacer avec un véhicule quelconque. Faire plus de cent mètres à pied est devenu un exploit pour certains. Vous savez qu'il n'en est rien et

que la marche est une activité qui détend. Vous rappelez-vous comment vous avez commencé à marcher dans une organisation? Ceux qui s'en souviennent peuvent faire connaître leur expérience à tous en écrivant quelques mots qui paraîtront dans un prochain bulletin. Merci d'avance.

## **Promotion de la marche**

N'oubliez pas vos voisins, amis et connaissances. Ces personnes peuvent s'affilier en versant 270 frs (220 pour les enfants) par personne au compte n°001-2109098-06 de l'Arels Club Marcheurs -

Inscription ou en remettant directement l'argent à Jacques KRIER. Lorsque le certificat médical sera remis, une somme de 100 frs par marcheurs sera ristournée. -

## **Le bulletin**

Vous recevez gratuitement ce bulletin. Cela fait partie des avantages que notre club procure à ses membres. Cependant, si vous relisez le règlement du club, vous verrez que les avantages sont réservés à ceux qui font au moins douze marches dans le courant de l'année.

En conséquence, dès le premier janvier 96, seuls les marcheurs ayant participé à douze marches dans le courant de l'année 95 continueront à recevoir gratuitement ce bulletin. Pour les autres, il leur sera demandé de verser une somme de 150 francs afin de couvrir les frais.

## **Meli Dark**

Il est possible d'obtenir une réduction sur le prix d'entrée au Meli Park.

Pour tous renseignements, adressez-vous à Ginette lors des marches ou téléphonez au 063/21.72.06

## **Le travail c'est la santé.....**

Depuis ce premier avril, notre club compte un pensionné de plus. Notre ami Georges pourra maintenant faire sienne cette rengaine d'Henri Salvador. Nous espérons que Marie-Rose continuera à le supporter

car un homme dans les pieds tous les jours, cela risque de créer des problèmes. Quoi qu'il en soit, nous lui souhaitons une retraite longue et paisible avec beaucoup de marches.

## **Anniversaires**

DEBIERE Jacqueline	1/05	VERJANS Gaël	18/05
MULLER Yvonne	3/05	LIMPACH Sébastien	20/05
PIERSON Mathieu	3/05	NOEL Marie-Claire	25/05
DEBRAY Jacqueline	4/05	DION Isabelle	26/05
HALKIN Laure	10/05	ROBERT Francis	27/05
PARMENTIER Pierre	15/05		

## **L'inconnue du mois**

Ses premiers excès, elle les commit dans la patrie de Turenne. Le président elle suivait, tantôt en marchant, tantôt en courant. A l'arrivée, elle transpirait et soufflait. Tous pensaient que cela ne durerait pas et que les mois passant, elle reviendrait à une allure plus calme. C'était sans compter avec l'air d'Alsace. Dans le club des cigognes, elle a voulu battre ses records. Partie avec le groupe le plus rapide, elle menait la cadence. Son mari, loin derrière, se lamentait : «Quand je marche aussi vite, elle rouspète et me demande pourquoi je cours et maintenant, elle court derrière les jeunes ». Peut-être y a-t-il un peu de jalousie derrière ses propos? L'avez-vous reconnue? Si oui, vous pouvez déboucher une bouteille de Maitrank.

## **Les animaux employés dans le langage courant**

Avez-vous remarqué combien les animaux envahissent notre langage quand il s'agit de les employer en termes de comparaison?

Ainsi l'homme dort comme un loir, a une faim de loup, un œil de lynx et mène souvent, dit-il, une vie de chien.

Parfois la situation l'amène à passer par un trou de souris à moins qu'il ne soit prêt à se faire aussi gros qu'un bœuf.

Si de caractère, il est gai comme un pinson et heureux comme un poisson dans l'eau, il lui faut aussi ruser comme un renard.

Il aime être traité comme un coq en pâte par la femme de sa vie qu'il appelle volontiers ma biche, mon poussin ou bien ma poulette.

En politique, loin d'être myope comme une taupe, il voit clairement que les loups ne se mangent pas entre eux.

En amour, dont il fait son cheval de bataille, s'il lui arrive de courir deux lièvres à la fois, on le traite bizarrement de chaud lapin! Toutefois, il n'aime pas faire le pied de grue et rester comme l'oiseau sur la branche. Si donc on lui pose trop de lapins, surtout par un froid de canard, il aura vite la puce à l'oreille et loin de ménager la chèvre et le chou, n'hésitera pas à prendre le mors aux dents et le taureau par les cornes. Parce que voyez vous, il a aussi un caractère de cochon.

Il sait parfois faire l'âne pour avoir du son mais on ne lui fera pas avaler des couleuvres car il est malin comme un singe. D'ailleurs, il a d'autres chats à fouetter.

Il tombera peut-être malade comme un chien au point d'avoir une fièvre de cheval mais il saura rester sur ses mésaventures amoureuses muet comme une carpe car s'il est parfois bavard comme une pie ou excité comme une puce, il sait aussi mettre un bœuf sur sa langue.

Allons, avouez que l'homme est un drôle de zèbre.

*Extrait de vie féminine, communiqué par R. TOUSSAINT*

## **AVIS**

Ceux qui occupent un poste lors de la marche du Maitrank sont invités à prendre leurs carnets de marche (IVV et FFBMP). Ils les remettront au président qui se charge de les faire estampiller.

Attention, l'estampillage se fait impérativement le jour de la marche.

## **METTWURST**

Les amateurs de mettwursts ou autres charcuteries sont priés de passer commande chez le président jusqu'au dimanche 7 mai inclus. Un acompte de 20 francs par pièce commandée est exigé.

## **ADMINISTRATION**

A l'attention de nouveaux inscrits certains n'ont pas reçu le règlement du club. Qu'ils se

fassent connaître au président (Tél. 063/21.72.06 après 17.00 et avant 21.00 hrs) et un exemplaire leur sera remis lors des marches. Des listes des marches du club peuvent aussi être fournies.

Jadis, en Allemagne et en Alsace, il était de coutume de préparer le vin de mai, ou MAITRANK (littéralement, boisson de mai), avec l'aspérule odorante que l'on faisait macérer dans du vin blanc légèrement édulcoré. Après avoir macéré, cette boisson capiteuse et parfumée constituait un vin aux vertus toniques, digestives et diurétiques.

## **POULET DE GRAIN AU FELLER MAITRANK**

Ingrédients pour 4 personnes

1 poulet de grain de 1,2 à 1,4 kg

2 poires (facultatif)

100 grammes de beurre

2 décilitres de crème

2 jaunes d'œufs

1 bouquet garni

Farine

2 rondelles d'orange d'un cm d'épaisseur coupées en quatre

1/2 bouteille de Feller Maitrank

Découpez le poulet en morceaux, faites les revenir dans une poêle avec le beurre, sans coloration, assaisonnez de sel et poivre et saupoudrez d'une cuillerée à soupe de farine.

Enlevez le beurre de la poêle et déglacez avec un peu de Feller Maitrank.

Mettez les morceaux dans une cocotte avec le déglaçage et le reste de Feller Maitrank, couvrez, faites démarrer la cuisson lentement. Retournez les morceaux à mi-cuisson. Au bout d'une demi-heure, ajoutez les poires pelées, évidées et coupées en quatre morceaux. Laissez encore frémir la cuisson une quinzaine de minutes. Sitôt cuits, retirez les morceaux de volaille, dressez sur un plat de service bien chaud et entourez-les des quartiers de poire.

Laissez réduire la cuisson en y ajoutant les oranges coupées et liez avec les jaunes d'œufs et la crème mélangés. Nappez la volaille de la sauce.

## **REUNION CLUB DU 20/05/95**

A 20.00 hrs au Petit Paris

Présents : Adelin PARMENTIER Dominique KEZER Jacques KRIER José FLOCK Vincent MINEUR Francis DEPIERREUX Jean TIRARD Pierre DION Monique EPPE Marcel FELLER Rita WIOMONT Henri ENTRINGER Bernadette ADAM Isabelle DION Aline MUSCHANG Alain ARNOULD Nadine WEISGERBER Pierrot ALBESSARD Marie-Josée NERENHAUSEN Jacques LECOMTE Louis PAQUAY Ginette ROSIERE Pierre et Patrick PARMENTIER Frédéric MARS Daphné NICKELS Michel MERTZIG Excusé Jean-Marie WAGENER

### **1 - MOT DU PRESIDENT**

Le président félicite les nombreuses personnes présentes à cette réunion. Il signale que depuis le début de l'année, nous sommes 890 à avoir marché. Nous pouvons donc espérer de nombreux marcheurs le 14 mai.. Il rappelle que le circuit des 5 km doit pouvoir être parcouru sans difficulté par les voitures d'enfant, celui des 10 km par des personnes moins valides ou âgées.

### **2 - ORGANISATION DE LA MARCHE DU MAITRANK DU 14/05/95**

#### **CIRCUIT**

Tracé et emplacement contrôles Pierre DION

Eaux et Forêts Jacques KRIER

Fléchage et défléchage: Pierre DION -

Adelin PARMENTIER - Jean TIRARD -  
José FLOCK

Contrôle 5 km Alain et Nadine ARNOULD - Alexie ARNOULD

Contrôle 10 km Jusque 08.30 hrs Jean-Marie WAGENER, puis René et Laure TOUSSAINT

Contrôle 20 km jusque 11.00 hrs Georges Mars - Patrick PARMENTIER

de 11.00 hrs 16.00 Jean-Paul JACQUET - Marc PESCHE

**Important** Ceux qui effectuent un contrôle sont priés de se renseigner la veille pour être installés à 07.00 hrs (07.30 pour les 20 km)

Surveillance circuit le 14/5/95 : Patrick PARMENTIER

Ravitaillement : Pierre DION

Thé Annie et Pierre DION

Fléchage ville José FLOCK - Louis PAQUAY

### **CUISINE**

Achat marchandises **Ginette** - Aline

Préparation soupe: Ginette - Monique EPPE - Rita WIOMONT + volontaires

Soupe en salle : Aline

Confection assiettes froides : **Monique** - Jacqueline DEBRAY - Claire Noël – Marie-Josée NERENHAUSEN – Mady HAUBRUGE - Annie WALEWYNS

Caisse assiettes froides : Georges HUGO

Pâtisserie : Marie-Rose DEPIERREUX - Anny BODART. Celles qui font de la pâtisserie voudront bien prévenir Anny au plus tard le dimanche 7 mai (☎ 063/21.73.95)

Vaisselle : par roulement de ± 2 hrs: à partir de 08.00 hrs et nettoyage dès 17.00hrs Nous recherchons des volontaires dans les nouveaux inscrits. Ils (elles) peuvent s'adresser au responsable. Sont déjà désignées Dolly LIBERT, Colette WATLTZING et Juliette VISSERS Responsable du "staff" vaisselle et nettoyage Pierrot ALBESSARD (☎ 063/22.73.72)

### **BAR**

Achat marchandises : Jacques KRIER

Patente : Jacques KRIER

Comptoir : Christian GERARD – Jacques LECOMTE - Michel MERTZIG - Guy MULLER (caisse)

Salle : Daphné NICKELS - Isabelle DION - Pierrot ALBESSARD

Ramassage verres: les enfants présents

Maitrank: Valérie DION- Gilles ROBERT

### **GARNITURE TABLE**

Annie WALEWYNS - Anny BODART

### **GRILL**

Francis et Bernadette DEPIERREUX(y compris achat marchandises)

### **TOMBOLA**

Récolte et confection des lots : Dominique KEZER

Vente en salle : **Maria** - Tanja LECOMTE

### **DEPART**

Jacques KRIER - Henri ENTRINGER -

Vincent MINEUR - Jean TIRARD

### **ACCUEIL**

Adelin PARMENTIER - Louis PAQUAY - José FLOCK

### **PARKING**

François DION - Marc PESCHE – Pierre PARMENTIER - Frédéric MARS

Il est décidé de refaire les mêmes vestes que les actuelles, pour autant que nous puissions retrouver la couleur des premiers modèles. Une veste de démonstration sera visible lors de la marche du 14 mai à la table de départ.

#### 4 - Photos

L'album des photos d'Alsace sera visible le 14 mai auprès de Vincent MINEUR. Ce sera le dernier jour pour commander.

La réunion est clôturée à 10.15 hrs.

J.KRIER

#### Trouvé

Lors du dernier voyage en Alsace, il a été trouvé une écharpe de couleur verte. Lors du voyage précédent, quelqu'un a oublié un cache-col en laine. Ces objets seront visibles lors de la marche du Maitrank auprès du président.

#### Statistiques

Pour une bonne gestion du club, pouvez-vous communiquer la liste des marches que vous avez effectuées à ce jour à notre ami Jean TIRARD. Cette liste peut être communiquée par téléphone au 063/22.14.81 ou remise par écrit. (sur papier libre mais n'oubliez pas votre nom). Cette liste peut également être remise au président.

#### Prologue

Le prologue de notre marche aura lieu le mercredi 10 mai à 19.30 hrs. Le départ se fera aux établissements Feller Maitrank, rue du Maitrank à Waltzing. (Vaste parking à l'arrière). Nous parcourons environ 5 km et après la marche, Marcel et Rita se feront un plaisir de nous faire visiter la maitrankerie et nous fournir les explications sur la fabrication du plus gai des apéritifs.

#### Fait divers

Si par le passé un scooter était resté en carafe.. à la marche d'Eischen, il est arrivé un fait plus grave cette année.

Un monsieur, bien sous tous les rapports, n'allant pas à une marche sans son cartable de direction, n'aurait plus été à même, après la marche prolongée d'Eischen, de retrouver cet attaché-case spécial. Je vous laisse deviner qui c'est !

Le plus fort, c'est que c'est le pilote du scooter qui a du lui rapporter cet objet très important.

### QUELLE EST L'ORIGINE DU NOM DE...?

#### L' ASPERULE ODORANTE

(Asperula odorata)

Famille des Rubiacées

#### Noms médiévaux:

herba cordialis; hepatica;  
matrisilva; mater silvarum ("mère des forêts")

#### Noms communs:

Muguet des bois; Reine-des-bois; Petit Muguet;  
Hépatique étoilée; Thé suisse.

Noms populaires:

Herbe des bois; Muguet des dames; Herbe aux étoiles; Belle-étoile; Hépatique des bois; Aspérinette; Mughette; Faux Muguet; Muguet vert

Allemand : Waldmeister

Anglais : Sweet woodruff

Espagnol : Asperula odorosa

Italien : Stellina odorosa

Cette jolie petite plante herbacée doit son nom botanique à son toucher rugueux; le latin *asperula* (âpre, rêche) est un diminutif de *asper* (rude) et elle dégage, une fois séchée, une agréable odeur de coumarine (comme du foin) d'où son nom spécifique *odorata*, parfumée.