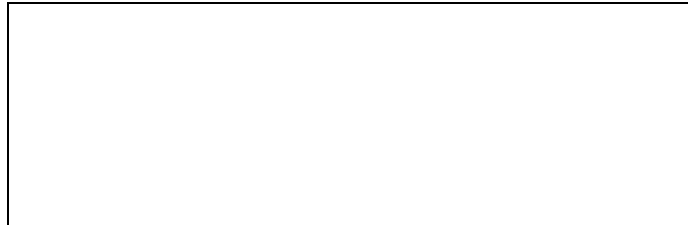


Editeur responsable
PARMENTIER Adelin
Route de Bastogne 355
6700 ARLON
☎/Fax 063/21.72.06
Bureau de dépôt : ARLON 1



A P I A L'COPEPTE

*Feuillet d'information de l'Arel's Club Marcheurs
Affilié à la FFBMP - LUX 012
Mensuel - n°84 juin 99*



Après la bloque, la récompense...

<u>Les anniversaires</u>		<u>Les marches du mois</u>			
EPPE Monique	01	M 02	13½	ARLON	B 5-10
GERARD Christian	03	S 05	07½	ATHUS	B 5-10-20-42
MARS Georges	05	D 06	07½	ATHUS	B 5-10-20-42
DEVIGNE Henry	07	D 06	07½	CARIGNAN	F 10-20
HAMES André	10	D 06	07½	HUNTING	F 10-20
SCOYER Christophe	11	D 06	07½	GARNICH	L 5-12-20
COLLIN Léon	13	S 12	13½	VIANDEN	L 5-10-15
DEVIGNE Mary	13	D 13	07½	PURE	F 10-20
BRENY Huguette	15	D 13	07½	ETTELBRUCK	L 5-10-20
LEPERE Sabine	15	S 19	07½	LAMADELAINE	L 6-12
PAQUAY Louis	17	S 19	07½	MARCHE/FAM	B 6-12-25-42-60
ISTACE Michèle	17	D 20	07½	WAREMME	B 7-13-22-30-42-50
DUBUS Florent	21	D 20	07½	SOLEUVRE	L 5-12-20
LECOMTE Tanja	23	D 20	07½	FONTOY	F 10-20
MARS Frédéric	24	S 26	07½	LEUDELANGE	L 5-10-20
EVEN Annette	26	D 27	07½	BERINGEN	L 6-11-22
PASCAL Maryse	27	D 27	07½	WARDIN	B 5-10-20
MICHOTTE Francis	28				

Bonnes marches à tous

Pour se rendre à :

ATHUS : Dans la grand rue, prendre à gauche vers la salle de départ. (piscine du Joli Bois)

CARIGNAN : A Florenville continuer en direction de Bouillon et au rond-point vers Carignan.

HUNTING : Prendre l'autoroute, sortie Luxembourg Sud vers Hesperange, suivre Frisange, Mondorf, Schengen. Passer la Moselle puis à droite vers Apach et Sierk A Sierk les Bains continuer 6 km vers Thionville.

GARNICH : Prendre l'autoroute en direction de Luxembourg et la quitter à la première sortie au Grand-duché. Suivre vers Garnich (à gauche à 2 km)

VIANDEN : Aller jusque Diekirch puis prendre la direction Vianden.

PURE : A Florenville, suivre direction Bouillon. A Chassepierre, prendre à gauche en direction de Messempré (Carignan). A Messempré, à gauche vers Pure (à moins de 1 km)

ETTELBRUCK : Vers Pallen, Diekirch puis Ettelbruck

MARCHE EN FAMENNE : N4 vers Bastogne puis Marche.

WAREMME : prendre la N4 jusque Marche en Famenne, puis Huy et ensuite vers Waremme.

SOLEUVRE : A Athus, suivre Pétange puis la voie rapide vers Esch sur Alzette. Soleuvre est situé quelques kilomètres avant cette localité.

FONTOY : Prendre vers Longwy, suivre la voie rapide puis l'autoroute vers Thionville. Prendre la sortie numéro 5 vers Fontoy.

LEUDELANGE : Prendre l'autoroute vers Luxembourg puis Esch sur Alzette. Sortie Leudelage.

BERINGEN : A Mersch, prendre à gauche au deuxième carrefour du centre ville.

WARDIN : A Bastogne, prendre la direction Wiltz puis Wardin.

Pensez aux nouveaux marcheurs qui ne connaissent pas les lieux de départ et passez par le rassemblement. Il est moins coûteux de payer 50 frs pour se rendre à une marche que de prendre sa voiture.

Attention : rassemblement à la place des Chasseurs Ardennais, près des feux

Réunion du comité

Le comité s'est réuni ce mardi 18 mai.

Il a été question de la marche du maitrank pour constater qu'elle fut une réussite.

Les t-shirts et polos commandés sont arrivés. Ils seront disponibles dès la marche du 2 juin. Dans un premier temps, une seule pièce par marcheur (t-shirt ou polo) sera distribuée pour permettre à tous de s'équiper.

Les postes pour la marche du mercredi 2 juin ont été distribués.

Circuit (élaboration et fléchage) MARS F. Le circuit passe par l'école Saint-Bernard, le Galgenberg, l'Hydrion. Il emprunte la passerelle pour se diriger vers Stockem. Il passe par la rue des Til-leuls, la gare de Viville, les anciens ateliers de la SNCB puis se dirige vers Viville pour regagner Arlon par la rue Du Moulin Lampach, la rue de la Promenade et la rue des Genêts.

Ravitaillement contrôle : PARMENTIER P.

Départ : KRIER J. LEYENS V.

Autorisations diverses : KRIER J.

Bar : LECOMTE J. EPPE M ? LICK H.

Contrôle 1 : NERENHAUSEN M-J. DETAILLE A.

Contrôle 2 : DION P WALEWIJNS A.

Pâtisserie : BODART A.

Barbecue : DEPIERREUX F. et N.

Distribution T-shirts et polos :

Nouvelles du club

Isabelle et Olivier HANIN-DRICOT sont les heureux parents d'un petit Julien. Un cadeau du club leur a été offert.

Antoine DETAILLE remercie le club pour le cadeau reçu à l'occasion de sa communion.

Sandra et Pascal ont uni leurs destinées ce samedi 15 mai. Une haie d'honneur de marcheurs les attendait à la sortie de l'église.

Si votre étiquette porte la mention «Dernier numéro», vous devez vous affilier ou verser 300 frs au compte ci-dessous pour continuer à recevoir ce bulletin.

Inscription au club : par versement de 300 frs au compte 000-0289149-89 en mentionnant nom, prénom, adresse, lieu et date de naissance. Un montant de 100 frs sera ristourné dès que le certificat médical qui vous sera envoyé est rentré.

Marche du Maitrank

Comme vous avez pu le constater, notre marche de mai a été un succès avec plus de 1.000 marcheurs et une trésorière fatiguée.

Je tiens à remercier tous ceux qui ont participé à la réussite de cette journée, quel que soit le poste qui a été occupé. La présence de tous était nécessaire et n'oublions pas qu'un seul poste mal tenu donne une mauvaise impression du tout. Je donnerai une mention spéciale à ceux qui n'étaient pas repris sur les listes mais qui ont bien aidé en fin de journée.

Les inconnus du mois

Vous savez que Bastogne a obtenu un label pour ses jambons d'Ardenne, fumés à l'ancienne. Notre club pourra bientôt briguer le même label pour la fumaison des marcheurs. En effet, le soir de notre marche, deux marcheurs avaient pris une teinte brunâtre sous l'effet de la fumée portée par un vent tourbillonnant.

Si vous les avez reconnus, vous pouvez les féliciter pour leur prestation.

Marche à STAVELOT (le 17 avril 1999)

Attendu que nous comptons marcher à deux endroits différents, nous démarrons assez tôt de la maison.

Après avoir quitté l'E25 à Houffalize, nous prenons la direction de Gouvy et force nous est de constater que nous suivons le tracé de «Liège-Bastogne-Liège» qui doit se dérouler le lendemain. De belles côtes et descentes attendent les coureurs !!!

Arrivés à Stavelot, nous avons la chance d'apercevoir les bâtiments de l'ancienne Abbaye où sont exposées des collections illustrant trois thèmes : l'histoire locale et régionale, gravures, sceaux, maquettes, la tannerie (anciens procédés du travail du cuir) les beaux-arts et la céramique contemporaine.

Lesdits bâtiments sont en cours de restauration en partie financés par la Région Wallonne.

L'Abbaye qui a été fondée au 7^e siècle forme de nos jours un ensemble de bâtiments qui datent pour la plupart du 16 au 18^e siècle, de merveilleux témoins de l'architecture mosane.

A visiter : un musée APPOLINAIRE qui abrite les œuvres du poète et des éditions rares ainsi que l'Eglise primaire de Saint Sébastien (1750), humble édifice recelant outre les restes du Trésor Abbatial, un chef-d'œuvre de l'orfèvrerie mosane, la Châsse de Saint Remacle (268) en cuivre doré.

Lors du Carnaval, nous pouvons observer «les Blancs Moussis (à la Laetare) qui ne sont rien d'autre qu'une version satirique des anciens moines de l'Abbaye, étrangement vêtus de blanc et arborant un masque blanc au long nez rouge et qui vous assaillent avec des vessies de porc.

Un musée d'art religieux régional : trésors d'Ardenne, plus de 300 œuvres d'art du XIV^e au XIX^e + la section artisanale de la tannerie (il existait 30 tanneries au 19^e siècle, 12 travaillaient encore en 1904, pour fermer leurs portes les unes après les autres).

Ayant trouvé la salle assez facilement, une surprise nous attend : le parcours de 18 km en compte 19,350, ce qui occasionne quelques rouspétances de la part d'Henry et de Maïté.

Le temps est venu de boire une tasse de café et de remplir les cartes d'inscriptions, car les enfants jouent déjà à l'extérieur.

Le circuit démarre par une montée sur route longeant «le Château des Montys», puis nous empruntons un sentier empierré, qui en fait n'est rien d'autre que l'assiette de

l'ancienne ligne qui jadis reliait Trois-Ponts à Pepinster via Francorchamps ; une petite descente "embouée", mais sans problèmes, car une corde a été installée par les organisateurs entre les arbres sur le côté gauche. Arrivés sur la route, nous passons sur le côté d'une scierie en activité et atteignons le premier contrôle.

Petite pause, le temps de prendre un petit remontant (le ratafia), car nos deux zouaves marchent comme des escargots et se chamaillent tout le temps.

Quand nous quittons le contrôle, pour se farcir une grimpette de 5,5 km toute en forêt, nous arrivons au pied du fameux circuit de Francorchamps où nous avons la chance d'observer plusieurs voitures s'entraînant pour les prochaines 24 heures. Le circuit de Spa-Francorchamps est d'avis unanime, le plus beau du Monde. D'importantes compétitions s'y déroulent chaque année.

La remontée d'un champ marécageux nous attend suivi par un autre passage en forêt encore enneigé.

Enfin, une descente pour rejoindre le second contrôle et pour ne pas changer une côte sur asphalté, un sentier herbeux qui est plat, une descente sur route avec une partie de la rivière qui coule dessus.

La grimpette qui suit est constituée de pierres. Nous longeons une grand-route à forte circulation puisque nous tournons le dos à la bretelle de l'autoroute E42 qui relie Liège à Sankt-Vith. Parallèlement à cette route, la fameuse ligne de chemin de fer appelée «Vennbahn»

Quittant à nouveau la route, nous allons dans les champs et quelle n'est pas notre surprise de devoir marcher sur une dizaine de palettes en bois, vu la boue épaisse stagnant en dessous de celles-ci.

Parvenus sur la route, près d'une ferme, un chien a voulu se venger d'un pareil traitement en effectuant une petite promenade dans le béton fraîchement coulé. Les propriétaires du chien et les marcheurs se sont payés une bonne tranche de rire.

Pour ne pas changer, une montée nous attend pour nous amener au troisième contrôle sis dans une ancienne grosse ferme datant de 1833 et restaurée au début du 20^e siècle.

Peu avant le porche d'entrée, un petit plan d'eau a été créé et agrémenté de poissons rouges. Ce dernier est alimenté par une cascade en circuit continu.

Ayant quitté ce magnifique endroit, une belle descente nous accueille pour nous con-

duire le long de magnifiques maisons à colombages datant pour la plupart du 18^e siècle, nous rappelant à s'y tromper l'Alsace.

Parvenus au 4^e contrôle se situant 1 km après le 3^e, nous ne marquons pas d'arrêt.

Une petite montée pour changer et une belle descente pour arriver au «Domaine de l'Eau Rouge». A partir de là et jusqu'à la salle : 4 km de montée sur route, forêt et un petit sentier boueux.

Tout le monde est content d'arriver à la salle, surtout Henry qui a mal aux jambes.

Après avoir fait estampiller nos carnets, nous avons l'honneur de pouvoir saluer notre Président national, Monsieur Maurice DELA-FONTAINE.

Belle marche avec un peu trop d'eau.

Les prix étaient démocratiques aussi bien pour les boissons que pour les repas. Le soleil était heureusement de la partie durant toute la marche.

La visite de la ville vaut le déplacement.
Muriel.

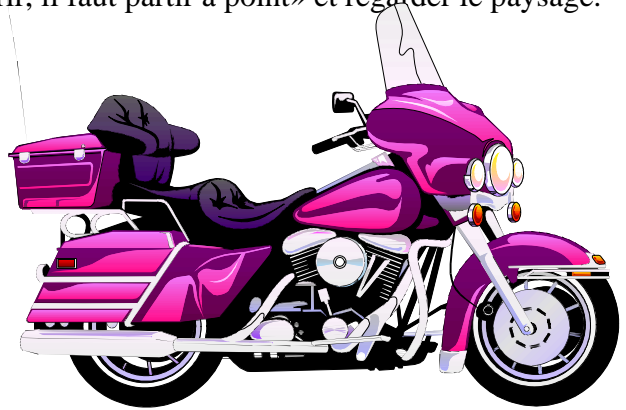
La goutte d'eau

Nous sommes partis la tête dans les nuages à 09.20 hrs d'Arlon. oui, la tête dans les nuages car la veille, nous avons fêté l'anniversaire d'une personne que la plupart des marcheurs connaissent. Bon, mis à part cela, nous avons quitté la ville romaine dans un brouillard épais et ce jusque Martelange (petit village renommé pour ses ardoises). Juste en quittant ce petit bled, nous avons eu un soleil radieux.

Arrivé sur place, je me fis interpeller par une personne que pas mal de gens connaissent et oui ! je veux parler de Mme Lily qui s'était déplacée de Bruxelles. Je pris possession des deux cartes et nous partîmes fiers pour un périple de 21,3 km. Les deux ou trois premiers kilomètres furent faciles, mais après... la cata. Première côte, ça va encore, la deuxième peut aller, la troisième ça commence mais la quatrième, la cinquième, etc. Enfin, on est marcheur ou pas.

Sur le parcours, nous avons l'occasion d'admirer avec contemplation plusieurs panoramas qui surplombent la ville de Spa et ses environs. Nous avons fait plusieurs haltes et nous avons rencontré un groupe de trois per-

sonnes qui venaient de la côte. Nous avons eu l'occasion de tailler une bavette et tout en rigolant, nous sommes arrivés à un contrôle. Dans les bois, nous avons eu l'occasion d'admirer madame la biche qui nous faisait l'honneur de poser pour nous. Eh oui, la vitesse ne sert à rien car comme dit le proverbe, «rien ne sert de courir, il faut partir à point» et regarder le paysage.



Affalés à une table de terrasse, tout en savourant un bon verre, nous avons pu regarder une concentration de Harley Davidson, plus belles les unes que les autres.

Maryse et Jean-Jacques

Le spéculoos de chez nous

800 g de cassonade brune

5 œufs

½ kg de beurre mou non salé

1cc de 4 épices ou de cannelle

1 ½ cc bicarbonate de soude

1 pincée de sel

4 cs lait

1 kg de farine

bien mélanger le tout

préchauffer le four à 175°

cuire 20 à 30 minutes selon le goût sur une feuille grasse (disposer en une seule couche ou plusieurs pièces)

Succès pour la 24^{ème} marche du Maitrank

L'Arel's Club Marcheurs, le dynamique club des marcheurs d'Arlon organisait ce dimanche 16 sa traditionnelle marche du maitrank.

Preuve de sa réputation, elle a rassemblé 1.074 participants, de nombreux Luxembourgeois et habitants d'autres provinces, bon nombre de Grand-Ducaux, de Français et d'Allemands venus parfois de très loin. Deux cars de la région de Sarrebruck en Allemagne, un de Gand, deux du Hainaut et un du Namurois avaient amené un plein chargement de marcheurs. Une des participantes avait même fait spécialement le déplacement depuis Lyon.

Le club des Postiers de Gand avec ses 75 marcheurs eut droit à la coupe de la ville d'Arlon. Trois circuits de 5, 10 et 20 km of-

frant des paysages variés vers Frassem, Guirsch, Heckbous et la pittoresque vallée des trois moulins en ont enchanté plus d'un si on en juge par de nombreuses félicitations. C'est sans conteste au contrôle à la maitrankerie Feller où chacun eut droit à sa dégustation que les marcheurs s'arrêtèrent le plus longtemps.

A la salle, une organisation impeccable ne comptant que des bénévoles permit à tout le monde de se désaltérer et se restaurer.

Bref, une journée ensoleillée sous le signe de la devise de la Fédération francophone belge des marches populaires «l'amitié par la marche» qui permit à tous de faire à son rythme un minimum d'exercice physique.

Victor Leyens

Marche dans la V.G.J.L.

Pour notre première marche officielle dans la Flandre Occidentale, nous sommes allés à Diskmude qui est une des communes les plus étendues de Flandre. Elle est surtout connue pour son pèlerinage annuel de l'Yser qui date de 1920, ses nombreux vestiges et souvenirs de la première guerre mondiale.

La tour de l'Yser élevée en 1952 et 1965, en briques rouges, atteint une hauteur de 84 mètres. Elle remplace l'ancienne tour du même nom que des inconnus ont fait sauter en 1946. Une crypte s'étend sous la tour actuelle et la tour elle-même abrite le Vrede Museum (Musée de la Paix). Le toit en forme de croix porte les initiales AVV-VVK «Alles Voor Vlaanderen - Vlaanderen Voor Kristus» (Tout pour la Flandre – la Flandre pour le Christ). Un parcours fléché partant du Grote Markt conduit au célèbre «Boyau de la Mort».

L'hôtel de ville fut démoli durant la guerre pour être restauré en 1923 dans son style gothique d'origine. il comporte quatre salles où est installé le musée d'Art, de Folklore et d'Histoire.

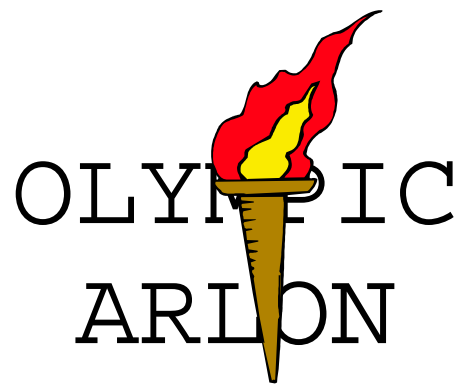
Revenons à la marche. Nous avons trouvé très facilement la salle de départ, le fléchage d'approche ainsi que celui des circuits étaient excellents. L'inscription était de

40 francs. Après avoir déposé nos carnets sur une table près du permanent, nous examinons les différents circuits sur une carte de style état-major. Tout le parcours se fait sur trottoir ou piste cyclable.

Quand nous quittons la salle, nous faisons route vers le premier contrôle, point de passage obligé de tous les circuits (6, 11, 18, 24 et 35 km), où nous attend une boisson fraîche gratuite mais pas d'estampille. celle-ci sera délivrée au deuxième contrôle qui s'effectue dans une salle d'une maison de repos sise à Woumen. Après nous être sustenté, nous reprenons la route pour longer l'église Saint-André. C'est en 1110 que l'on parle pour la première fois de celle-ci. Elle possède une tour du 13^e siècle de style gothique tertiaire. Après les hostilités de 14-18, elle fut entièrement reconstruite. En 1985, un incendie faillit l'anéantir complètement. L'église mérite certainement une visite pour sa nouvelle conception intérieure.

Le parcours de 12 km que nous avons emprunté fut sans difficulté mais semblât plus long et interminable car nous voyions souvent la tour de l'Yser, des champs de pommes de terre et quelques fermes où il valait mieux se boucher les narines lorsque nous les longions.

En dehors de cela, rien de spécial. Le soleil était de la partie toute la journée.



Chers amis et amies marcheurs,

Parallèlement à notre activité favorite, c'est à dire la marche, Tanja et moi pratiquons depuis trois ans déjà du football en salle. Ce sport d'équipe développe chez nous des qualités telles que gérer le stress, l'abnégation de sa personne, la joie de se retrouver à l'entraînement et en match pour ne former qu'une seule équipe.

La marche offre d'autres perspectives enrichissantes non négligeables dont la découverte de la nature, l'écoute de l'autre mais aussi la joie de vous rencontrer dans une activité saine, toujours à la recherche d'autres horizons. Si vous êtes intéressés par notre seconde passion, nous vous invitons à notre grand tournoi féminin qui aura lieu en plain air, chemin de Weyler n°2 à Arlon (ISI) le 20 juin et qui comportera pas moins de 12 équipes féminines. A cette occasion, vous pourrez vous restaurer de 12 à 17 hrs sur place où un barbecue sera organisé, de même qu'une tombola.

Si vous êtes intéressés ou curieux, contactez nous et nous serons tellement heureuses de vous faire partager notre plaisir.

A bientôt.

Françoise Tibor ☎ 063/21.93.47

PS : Nous recherchons des lors de tombola pour nous aider à débiter notre club exclusivement féminin.

Merci d'avance. Françoise et Tanja (☎ 063/22.16.18)

T-shirts et polos

Les tee-shirts et polos seront distribués à partir de la marche d'après midi du 2 juin. Jusqu'au car à Malmédy, il ne sera remis qu'un tee-shirt ou un polo par personne, ceci afin que tous puissent recevoir au moins une pièce. Les prix sont les suivants :

	Avec avantage club	Sans avantage club
Tee-shirt	100 francs	200 francs
Polo	250 francs	550 francs

Rappel : les membres inscrits pour la première fois en 1999 bénéficient automatiquement des avantages club. Pour les autres, il faut 12 marches et un car OU 25 marches. Ces chiffres sont à mettre au prorata du nombre de mois d'affiliation en 98 pour les membres inscrits en 98

Cars à Malmédy et

Il est temps de s'inscrire pour le car à Malmédy du 11 juillet et pour celui à celui du 8 août à Overijse et Châtelet. Les inscriptions se font auprès de Marie-Josée au ☎ 063/23.39.38 ou lors des marches. Le programme détaillé sera communiqué dans le bulletin de juillet. Le prix est de 150 frs et gratuit pour les enfants en âge d'étude.

Circuit permanent d'Esneux – 3^{ème} tronçon

Il est 08.15 hrs. Juliette et Solange arrivent comme prévu à Comblain avec des paroles peu encourageantes. A Arlon, il a plu toute la nuit et encore ce matin. Nous avons eu de la pluie jusqu'à Bastogne. Chez nous, le ciel est nuageux avec des morceaux de ciel bleu, pas de pluie et une température de 15° dès le matin.

Nous démarrons donc par temps sec mais en ayant pris soin d'emporter une bonne protection contre la pluie. Nous quittons Comblain-la-Tour, traversons le village puis remontons vers l'ancienne sablière de Comblain-au-Pont. En nous retournant, nous pouvons admirer l'autre versant de la vallée de l'Ourthe. puis, de la sablière, nous descendons vers le moulin du Bloquay qui mérite la visite (en juillet et août).

Nous continuons la descente vers l'Ourthe et Comblain-Fairon que nous traversons en admirant les anciennes constructions en pierre datant toutes du siècle passé. Après Comblain-Fairon, nous longeons l'Ourthe pendant 3 km par un chemin ombragé puis, après avoir traversé l'Ourthe sur la passerelle du pont de chemin de fer, nous revenons sur nos pas en traversant d'abord le village de Xhignesse où nous remarquons l'église (superbe monument dans un tout petit village),

puis par les bois, nous redescendons sur les bords de l'Ourthe pour atteindre le chemin qui remonte pendant près de 3 km vers Xhoris. La montée est rude mais tellement belle en sous-bois.

Nous arrivons alors au contrôle intermédiaire, le café «le Xhoris» fermé le mardi mais lorsque nous nous installons à la terrasse pour manger, la patronne vient nous dire bonjour et se propose de nous servir à boire et d'estampiller nos carnets.

Ayant repris des forces, nous continuons la montée au sommet de laquelle on découvre à l'horizon l'hôpital CHU du Sart Tilmant situé à près de 30 km, puis par des chemins tantôt montant, tantôt descendant, sans jamais être très durs, nous gagnons le collège Saint-Roch dont la réputation s'est répandue très loin. Après Saint-Roch, nous traversons le village de Rougeminière, puis par les bois et prairies nous terminons notre périple sur la place de Ferrière, point de contrôle intermédiaire. Etonnant mais pourtant vrai, toute la marche s'est effectuée sans pluie, parfois même avec un timide rayon de soleil. Bravo la météo qui heureusement avait annoncé de la pluie sur tout le pays !

C'est la tête pleine de merveilleux paysages et le souvenir de senteurs multiples que nous prenons le chemin de retour en voiture. Vive-

ment le mois prochain pur redécouvrir la suite du parcours. *Laurette Halkin et René Toussaint.*

Rectificatif

Suite au compte rendu de la réunion comité du paru dans le bulletin de mai, Jacques Krier tient à apporter les précisions suivantes dans une lettre adressée au président : «Il n'a jamais été question que je reprenne la fonction de trésorier jusqu'à la prochaine A.G.. J'ai déclaré qu'en attendant la nomination d'un nouveau trésorier, j'assurerais les urgences uniquement».

Contrairement à ce qui a été écrit dans le dernier bulletin, il n'a donc jamais été question que Jacques prenne la place de trésorier et cumule les fonctions de secrétaire et trésorier. Je rappelle que le poste de trésorier est actuellement occupé par Monique EPPE.

Le président.

Perdu – trouvé – égaré

Lors de la marche du maitrank, un membre a emporté par erreur la veste de training de Louis Hanin. Il s'agit d'une veste taille XL avec le nom inscrit à l'intérieur. Par contre, nous avons trouvé à la fermeture de la salle une veste de taille XL sans indication de nom. Il s'agit donc d'une inversion faite par un membre distrait ou trop pressé. Pour rétablir la situation, qu'il s'adresse au président. Merci d'avance.

Timbres

Le curé de Volaiville continue à conserver les timbres, qu'ils soient belges ou étrangers. Si vous les conservez, vous pouvez les remettre à Ginette qui fera suivre. Ces timbres permettent d'aider les plus démunis.

Paris – Tubize

Stéphane Daumerie et Frédéric Mars ont participé à cette marche qui dure quatre jours et conduit les marcheurs de Paris à Tubize. Tubize est située en Brabant wallon. La distance à couvrir est de plus de 280 km. Il s'agit donc d'une épreuve très dure. Ils vous en feront peut-être la relation dans un prochain bulletin.

Félicitations à tous deux.

Les assurances

Comment remplir sa déclaration d'accident

La Fédération francophone belge des marches populaires a contracté une assurance qui couvre les accidents corporels mais pour en bénéficier, il faut suivre une procédure précise.

Le marcheur :

- Doit être repris sur la liste nominative d'un club de la FFBMP
- Doit prendre une carte de départ qui doit être remplie avant de quitter la salle (nom, prénom, adresse et club)
- Cette carte sera remise à l'arrivée et restera au club organisateur. Elle servira de preuve en cas d'accident sur le retour.

Si vous vous blessez sur le parcours, vous devez prendre, si possible un ou deux témoins directs (nom, prénom et adresse) ou faire constater votre état au contrôle suivant ou à votre retour en salle. Dans la salle, faites remplir par le club organisateur une déclaration d'accident. Celle-ci doit impérativement être remplie le jour de l'accident.

Vous devez vous rendre chez un médecin ou dans une clinique le jour même de l'accident. Le médecin remplira la page 3 de la déclaration "B certificat médical". Cette déclaration sera envoyée au responsable assurance de votre club, ou si vous êtes sûr qu'elle est correctement repliée, directement au responsable assurance CP de votre province. (JAMAIS à la SMAP).

JUIN 1999

<u>Anniversaires</u>		<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
M 1	<i>Monique EPPE</i>		1
M 2		ARLON	2 MARCHE D'APRES-MIDI
J 3	<i>Christian GERARD</i>		3
V 4			4
S 5	<i>Georges MARS</i>	ATHUS	5
D 6		ATHUS – CARIGNAN HUNTING – GARNICH	6
L 7	<i>Henry DEVIGNE</i>		7
M 8			8
M 9			9
J 10	<i>André HAMES</i>		10
V 11	<i>Christophe SCOYER</i>		11
S 12		VIANDEN	12
D 13	<i>Mary DEVIGNE Léon COLLIN</i>	PURE ETTELBRUCK	13
L 14			14
M 15	<i>Huguette BRENY Sabine LEPERE</i>		15
M 16			16
J 17	<i>Michèle ISTACE Louis PAQUAY</i>		17
V 18			18
S 19		LAMADELAINE MARCHE EN FAMENNE	19
D 20		FONTOY – SOLEUVRE WAREMME	20 MARCHE NATIONALE
L 21	<i>Florent DUBUS</i>		21
M 22			22
M 23	<i>Tanja LECOMTE</i>		23
J 24	<i>Frédéric MARS</i>		24
V 25			25
S 26	<i>Annette EVEN</i>	LEUDELANGE	26
D 27	<i>Maryse PASCAL</i>	BERINGEN WARDIN	27
L 28	<i>Francis MICHOTTE</i>		28
M 29			29
M 30			30

Quiconque se hausse sur la pointe des pieds ne tiendra pas debout longtemps. Lao Tse.