

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

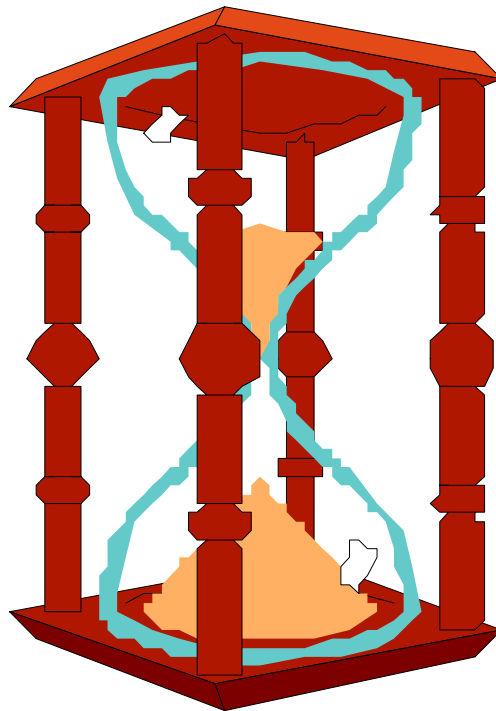


Belgique - België  
 P.P.  
 6700 ARLON 1  
 11/616


Dans ce numéro  
 La marche de la Knipchen  
 La Franche-Comté  
 La caille  
 Les tiques

## A PI A L'COPEPTE

*Feuillet d'information de l'Arel's Club Marcheurs  
 Affilié à la FFBMP - LUX 012  
 Mensuel - n°102 décembre 2000*



**Tous les jours, il passe et le troisième millénaire arrive.**

<u>Les anniversaires</u>		<u>Les marches du mois</u>			
ALBESSARD Pierre	03	S 02 14.00	SARREBRUCK	D 10	
DAHM René	05	D 03 07½	MERSCH	L 5-10	
DE DEA Nicole	06	S 09 13½	ARLON	B 5-10	
BOURQUIN Valérie	07	D 10 07½	HAMM	L 5-10	
ROLLAND France	08	S 16 15½	CHARLEVILLE	F 10	
FELLER Alfred	14	S 16 14½	ESCH/ALZETTE	L 5-10	
KEZER Dominique	17	D 17 07½	BROUCH	L 5-10	
VANDERZWALMEN Myriam	17	S 23 13½	LUXEMBOURG	L 5-10	
AUBRY Jeannine	18	D 31 07½	BERINGEN	L 5-10-15	
SCHOLTES Marie	19	<b>Bonnes marches à tous</b>			
COOSEMANS Anne	19				
CLAUSSE Gilberte	21				
ROBINET Priscilla	22				
LASSENCÉ Daniel	23,				
DEPIERREUX Francis	27				
<b>Bon anniversaire</b>					

**Pour se rendre à :**

MERSCH : Vers la Gaichel, puis Mersch (± 26 km)

HAMM : A Luxembourg, suivre vers la gare. Après le pont, à gauche vers Trier. Hamm est à droite dans la côte. (± 32 km)

CHARLEVILLE : Suivre Florenville, Bouillon, Sedan, Charleville (± 103 km)

ESCH SUR ALZETTE : Suivre Athus, Petange, Esch sur Alzette (± 33km)

BROUCH : Suivre la direction de Mersch. Brouch est à 18 km environ

LUXEMBOURG : Suivre l'autoroute jusque Luxembourg-Sud, puis vers Bonnevoie. Le départ est face à la gare. Fléchage à partir de l'autoroute.

BERINGEN : A Mersch, à droite puis à gauche avant le viaduc. (± 26 km)

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

*Pensez aux nouveaux marcheurs qui ne connaissent pas les lieux de départ et passez par le rassemblement. Il est moins coûteux de payer 50 ou 100 francs pour se rendre à une marche que de prendre sa voiture. (surtout avec l'augmentation du prix de l'essence)*

**L'inconnu du mois**

L'inconnue du mois marche parfois en solitaire. Cela lui permet d'admirer la nature. Lors de la marche de Soleuvre, peut-être, les arbres se sont-ils inclinés sur son passage pour former une haie d'honneur ou peut-être a-t-elle été trompée par un circuit VTT. Ce qui est certain, c'est qu'elle s'est retrouvée bien loin du circuit et a dû revenir en autobus.

Si vous la reconnaissez, payez-lui un verre d'huile de pied de facteur.

L'inconnu du mois dernier était : **Adelin PARMENTIER**.

**Humour**

Un couple en promenade passe devant un banc sur lequel un jeune homme embrasse passionnément une jeune femme.

Pourquoi ne le fais tu pas toi aussi ? demande la dame.

Mais enfin chérie, répond le mari, je ne connais même pas cette femme.

## Marche de l'Arelerland

	Nombre	Affiliés	En %	
Les Routheux – Izel	55	96	57 %	On est parfois bien étonné en examinant le rapport entre le nombre d'affiliés d'un club et le nombre de marcheurs de ce club Avant d'en tirer des conclusions, pensez à la proportion de membres de notre club qui ont marché ce jour-là et surtout, demandez-vous si <u>vous</u> y étiez. Dans la négative, peut-être avez-vous une bonne excuse, sinon, avant de critiquer le voisin, balayez devant votre porte. (Environ 60 % de nos membres étaient présents, ce qui n'est pas terrible.)
Les Métallos de la Chiers – Athus	36	65	55 %	
La Godasse Gaumaise – Chenois	19	85	22 %	
Les Hironnelles – Longvilly	17	97	17 %	
La Fourmi - Aubange	32	198	16 %	
Marcheurs de la Haute Sûre Martelange	4	25	16 %	
Les Baladins – Wardin	6	42	14 %	
Marcheurs de la Famenne Marche en F.	11	84	13 %	
Les Vis Sabots – Sibret	6	57	11 %	
Les djoyeux Gouvions – Gouvy	4	56	7 %	
Objectif 10.000 – Les Fossés	2	45	4 %	
Marcheurs de Turpange – Turpange	2	62	3 %	
Marcheurs de la Masblette Masbourg	1	113	0,8 %	
Marcheurs de la Zolette - Harnoncourt	0	38	0 %	
Les marcheurs de Rendeux – Rendeux	0	24	0 %	
	195	1087	18 %	

## Flamands et Wallons à la marche du Viroin

« *Vierves sur Viroin, merveilleux petit village blotti dans une vallée touristique* » rappelle un des écrits de feu Henri Dupont, un des grands chefs de la marche du Viroin organisée chaque année par les Diables Rouges.

Cette marche populaire existe depuis 1973. Depuis lors, chaque année en juillet, ce rendez-vous n'est pas manqué par des marcheurs belges et étrangers. Plusieurs cars amènent des groupes importants de marcheurs, dont celui de Beereens (75 participants) et dans la foulée l'équipe arlonnaise, heureuse de retrouver ses terres. La propriété domaniales appartient en effet à la ville d'Arlon.

D'amusants postes de contrôle étaient placés sur le parcours et veillait à la bonne forme des marcheurs. Vous pouvez constater sur

la photo que le groupe d'Arlon était resté en très bonne forme.

*Inspiré d'un article du groupe « Vers l'Avenir » et transmis par Louis que je remercie.*



**Un groupe bien installé**

## Nouvelles club

Sandrine et Frédéric MARS sont les heureux parents d'une petite Laurine née à Luxembourg le 14 novembre à 19.49 heures et pesant

3,880 kg. Nos félicitations aux heureux parents et nos souhaits de prompt rétablissement à la maman.

Marie-Rose DEPIERREUX (épouse Georges Mars) a été hospitalisée et est en convalescence chez elle. Nous lui souhaitons un prompt rétablissement.

# **AREL'S CLUB MARCHE ARLON**

## **ASSEMBLEE GENERALE DU 14 JANVIER 2001** **CONVOCATION**

Par la présente, nous avons l'honneur de vous inviter à l'assemblée générale de notre club qui se tiendra le dimanche 14 janvier 2001 à 15.00 heures dans la salle de réunion de la F.G.T.B., rue des Martyrs à Arlon.

### **Ordre du jour**

- 1- rapport du la situation du club par le président
- 2- rapport de la trésorière
- 3- rapport des vérificateurs aux comptes.
- 4- Vote pour l'approbation des comptes
- 5- Election des vérificateur aux comptes pour l'année 2001
- 6- Election du président : (sortant et rééligible : Adelin PARMENTIER)
- 7- Election des membres du comité (sortant et rééligibles) : Jacques KRIER, José FLOCK, Francis DEPIERREUX, Monique EPPE.  
Deux mandats sont toujours vacants. Les candidatures sont à adresser au secrétaire pour le 6 janvier 2001 au plus tard.  
On postule pour un mandat et non pour une fonction.
- 8- Divers

**ATTENTION** : Seuls peuvent voter les membres en ordre de cotisation et d'assurance pour l'année 2001.

### **Inscriptions**

Avec le mois de décembre, voici revenu le temps de se réinscrire. L'inscription est valable un an. Celle de l'an 2000 doit donc être renouvelée.

Le prix est de 200 francs, comprenant l'assurance de la Fédération. Pour rappel, au premier janvier, un marcheur non réaffilié est un marcheur qui n'est plus assuré.

Pour motiver tout le monde et couvrir les frais occasionnés par les inscriptions tardives, un supplément de 50 francs sera exigé pour tous les inscrits en 2000 qui s'affilieront après l'assemblée générale.

Pour ceux qui ne bénéficient pas des avantages du club et qui désirent continuer à recevoir le bulletin, une somme de 300 francs en plus est demandée. Les nouveaux inscrits en 2001 paient 200 frs quelle que soit la date de leur inscription. Pour savoir si vous bénéficiez des avantages du club, attendez le bulletin de janvier et regardez l'étiquette adresse. S'il y a un astérisque à la première ligne, vous ne bénéficiez pas de ces avantages.

Ces montants peuvent être remis directement au secrétaire (Jacques KRIER) ou viré sur le compte 000-0289149-89 avec les noms et prénoms des personnes concernées.

### **Souper**

Le souper du club aura lieu le samedi 3 février à 20.00 à l'INDA.

Les informations détaillées seront communiquées dans le bulletin de janvier. Réservez la date dès maintenant et préparez vos déguisements qui, comme l'an dernier, sont facultatifs.

## CAR A SARREBRUCK

N'oubliez pas de vous inscrire au plus tôt pour le voyage à Sarrebruck du samedi 2 décembre. Nous partirons à 14.00 heures avec rentrée à Arlon vers 24.00 heures. Nous aurons l'occasion lors de la marche de visiter deux marchés de Noël. Les inscriptions se font chez Marie-Josée au ☎ 063/23.39.38. Le prix est de 200 francs, comprenant l'inscription à la marche. Ce prix a dû être majoré de 50 francs vu le grand nombre de participants entraînant la location d'un car plus gros et sensiblement plus cher. En principe, le car est rempli mais il peut y avoir des désistements, donc vous pouvez toujours téléphoner à Marie-Josée. Le paiement se fait dans le car. Ceux qui se désisteront le vendredi ou le samedi, sans motif valable sont redevables du montant prévu.

## Car à Paris

Le samedi 6 janvier, un voyage en car vous conduira à Paris pour la marche organisée par « Le godillot familial » (12 et 20 km). Le départ a lieu à 08.00 heures à la place des Chasseurs Ardennais.

La rentrée est prévue tard dans la nuit. Le prix est de 800 francs comprenant l'inscription. Il est payable dans le car. Pour les désistements tardifs, les dispositions du car de Sarrebruck sont d'application.

Inscriptions chez Maryse au ☎ 063/21.88.99.



## La caille : une volaille chanteuse

La caille fut l'un des premiers oiseaux domestiqué par l'homme.

Ensuite, pendant plusieurs siècles, elle fut rayée de cette liste jusqu'à ce que les Japonais la domestiquent pour ses talents à margoter (chant de la caille). Si les spécialistes sont impressionnés par la caille d'élevage qui peut grossir très rapidement et pondre abondamment, ceux qui ont goûté une caille sauvage trouvent l'autre insipide.

C'est pourquoi il faut apprendre à distinguer l'une de l'autre sur le marché : la caille d'élevage est aussi appelée caille japonaise par opposition à la sauvage que l'on nomme caille des blés.

Avant de migrer, la caille des blés se gave littéralement afin de s'enrober de graisse sous la peau. Sa chair est alors exquise et fondante : un régal !

Il vous suffit alors de l'enrober d'une barde de lard ou de l'enrouler dans une feuille de vigne, de la rôtir et de la servir entourée de raisins pour obtenir un repas de roi. Sur le marché, vous aurez beaucoup plus de chance de trouver des cailles d'élevage car

la France elle seule en produit 2 millions de tonnes par semaines ! Ce marché est principalement tourné vers l'exportation



Mais si d'aventure vous connaissez un chasseur chanceux prêt à partager son butin avec vous, vous ne l'oublierez pas de sitôt.

En cuisine, la caille se rôtit, se farcit, se prépare avec des marrons, des raisins, des cerises, aime le parfum du Calvados ou du Cherry....

Pour les cailles d'élevage, vous préférerez les accompagnements un peu relevés pour accentuer la saveur de la chair.

*Extrait du journal "La Meuse" du 17 courant par Laurette et René*

## La Franche-Comté

La Franche-Comté est une des plus vieilles provinces de France. Elle couvre 16.202 km<sup>2</sup>, soit la moitié de la Belgique et comprend les départements de la Haute-Saône, du Doubs, du Jura et le Territoire de Belfort.



Les villes principales sont Belfort, Besançon et Vesoul. Nous avons eu deux fois l'occasion de marcher dans le Territoire de Belfort et peut-être pourrions nous un jour marcher en Haute-Saône. Il y a dans cette régions de nombreux clubs dynamiques.

La Franche-Comté est le paradis des vaches laitières. La région en compte plus de 260.000. Une partie du lait devient un fromage réputé, le comté. Il est fabriqué dans de grandes chaudières qui peuvent contenir jusqu'à 2.500 litres de lait et prend sa forme de roue dans un moule en bois avant de subir un affinage de six mois en cave.

En plus du lait, la Franche-Comté produit du vin dans son vignoble. Le plus connu est celui d'Arbois. Le seigneur en est le vin jaune mis en tonneau de chêne et vieillit pendant six ans. A vin unique, bouteille unique : c'est le clavelin, de forme

trapue et dont la contenance est de soixante centilitres seulement.

La forêt recouvre plus de 40 % du territoire de la Franche-Comté et est la seconde région boisée de France.

La forêt de Chaux et les forêts de Frasne et Levier sont considérées comme les plus belle sapinières d'Europe. La forêt servait de réservoir de combustible et alimentait les salines du Doubs. On, en tirait aussi des poutres et de planches et du bois de marine. La sur-exploitation a amené la fermeture des forêts au XVIII<sup>e</sup> siècle par l'administration. Une bonne gestion a permis de les restaurer et le forêt génère des milliers d'emplois directs ou indirects.

De Lons le Saunier à Saulnot, les sources d'eau naturellement salées ou

Les mines de sel ont assuré la prospérité de la Franche-Comté. Le sel (l'or blanc du Moyen-âge) était un peu le réfrigérateur de jadis, indispensable à la conservation de la viande et du poisson et utilisé dans le traitement des cuirs et des peaux.

L'évaporation des eaux s'effectuait dans de grandes cuves chauffées au bois. Il fallait 47.000 stères par an pour obtenir le sel, ce qui causa l'appauvrissement des forêts.

La Franche-Comté fut aussi une importante région de production pour l'industrie horlogère. En 1978, elle employait encore 7.800 personnes pour 3.000 en 1980. Depuis ce chiffre a encore diminué depuis suite à la concurrence des montres à quartz. Un musée du temps peut être visité à Besançon.

Parmi les enfants de la région, on doit citer Pasteur, né à Dole dans le Jura en 1822. Il a démontré le rôle déterminant des microorganismes dans la propagation des maladies contagieuses et découvert le principe de la vaccination préventive.

Peut-être auront nous l'occasion de visiter cette région pour y marcher lors d'un week-end de détente avec notre club.

## Les tiques

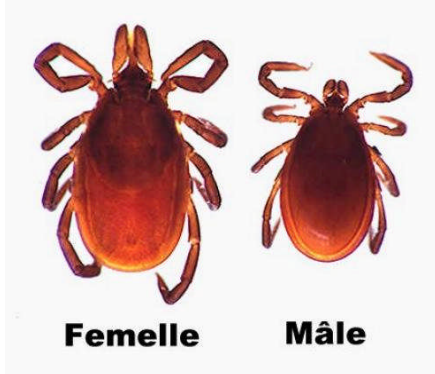
Le marcheurs ne peut ignorer le danger réel que représentent les tiques. Elles sont à l'origine dans nos zones tempérées de deux redoutables maladies : la maladie de Lyme qui tient son nom du médecin qui l'a identifiée et la méningo-encéphalite d'été. Les accidents sont très rares mais on ne peut les ignorer. Ils peuvent se produire au cours d'une marche mais aussi dans on jardin ou au cours d'une promenade digestive.

Pas de panique. Disons tout de suite qu'on peut s'est prémunir.

Comment se développe la maladie de Lyme ?

- 1- après environ cinq jours, un érythème <sup>(1)</sup> circulaire d'environ 5 cm de diamètre apparaît et migre centralement avec le temps, accompagné de symptôme spécifique tels que maux de tête, douleurs articulaires et rhumatismales.
- 2- Au deuxième stade surviennent des troubles du système nerveux et des symptômes de paralysie de certains muscles ainsi qu'un méningite et une myocardite<sup>(2)</sup>.
- 3- Les troisième stade, qui apparaît souvent des années après l'infection s'exprime par des affections rhumatismales ou neurologiques accompagnes de méningite, d'arthrites de Lyme et de gonflement du tissu adipeux. .

N.B. Il n'existe pas de vaccination contre la maladie de Lyme . seule la prévention est utile.



Comment se développe la méningo-encéphalite d'été ?

- 1- six à vingt jours après la piqûre par la tique, des symptômes semblables à ceux de la grippe s'installent.
- 2- Dans une phase ultérieure, une fièvre modérée, une photophobie<sup>(3)</sup>, des troubles de la vue, des douleurs rhumatismales, des nausées, des vomissements, des vertiges, des troubles de la parole, des paralysies et une incapacité de marcher peuvent venir s'yu ajouter. La maladies passe à un stade chronique ou plus grave qui laisse des léions

durablesd ou conduit même à la mort dans un ou deux cas sur cent.

La vaccination conte la méningo-encéphalite d'été est possible.

*La suite dans le prochain numéro.*

## Marche de la Knipchen

Fléchage et défléchage J. LECOMTE A. PARMENTIER

Fléchage vers la salle : LAVIOLETTE, M. FOURNY

Contrôle des 5 km : (Brasserie GB) M. PASCAL

Contrôle des 10 km : (Rue des Roses) J. FLOCK A. MUSCHANG N. FRETZ M. SCHOLTES

Départ : Jacques KRIER, Claude DELTENRE

Autorisations auprès des diverses administrations : Jacques KRIER

Pâtisserie : A. BODART A. CHARNET J. LASSENCE

Préparation et vente des hot-dog : G. ROSIERE

Soupe : SCHOLTES M.

Vaisselle : par roulement : un ou deux volontaires

Bar : HUBERT LICK, Nadine WEISGERBER J. LICK

Nettoyage salle : volontaires.

Ravitaillement des contrôles : PARMENTIER A. .

Préparation des caisses : EPPE M.

Accueil : PAQUAY L. FOURNY M..

Rendez vous à la salle à 13.00 heures pour tous les travailleurs

## DECEMBRE 2000

<u>Anniversaires</u>		<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
V	1		1
S	2	<b>SARREBRUCK</b>	2 <b>Déplacement en car</b>
D	3 <i>Pierrot ALBESSARD</i>	<b>MERSCH</b>	3
L	4		4
M	5 <i>René DAHM</i>		5
M	6 <i>Nicole DE DEA</i> <i>(épouse GOBERT Yvan)</i>		6
J	7 <i>Valérie BOURQUIN</i>		7
V	8 <i>France ROLLAND</i>		8
S	9	<b>ARLON</b>	9 <b>Marche de la Knipchen</b>
D	10	<b>HAMM</b>	10
L	11		11
M	12		12
M	13		13
J	14 <i>Alfred FELLER</i>		14
V	15		15
S	16	<b>CHARLEVILLE</b> <b>ESCH SUR ALZETTE</b>	16
D	17 <i>Dominique KEZER</i> <i>Myriam VANDERZWALMEN</i>	<b>BROUCH</b>	17
L	18 <i>Jeannine AUBRY</i> <i>(épouse Louis PAQUAY)</i>		18
M	19 <i>Maria SCHOLTES</i> <i>5épouse Nicolas FRETZ</i> <i>Anne COOSEMANS</i>		19
M	20		20
J	21 <i>Gilberte CLAUSSE</i>		21
V	22 <i>Priscilla ROBINET</i>		22
S	23 <i>Daniel LASSENCE</i>	<b>LUXEMBOURG</b>	23
D	24		24
L	25		25
M	26		26
M	27 <i>Francis DEPIERREUX</i>		27
J	28		28
V	29		29
S	30		30
D	31	<b>BERINGEN</b>	31 <b>St-Sylvestre</b>

Un jour sans rire est un jour perdu (Nicolas Chamfort).