

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

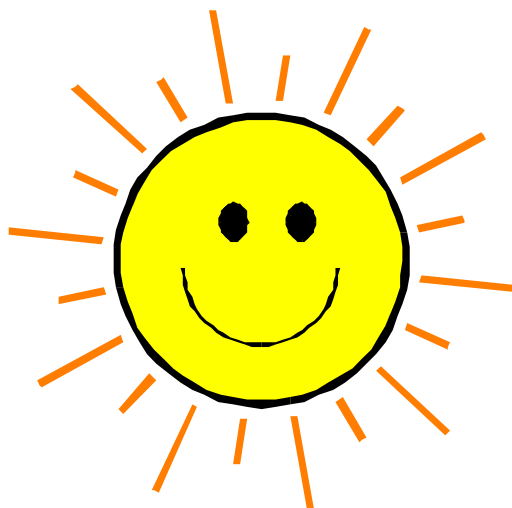


Belgique - Belgique  
P.P.  
6700 ARLON 1  
11/616

Dans ce numéro :  
La marche du 5 juillet  
La Gaume buissonnière  
Le sureau

## A PI A L'COPEPTE

*Feuillelet d'information de l'Arel's Club Marcheurs  
Affilié à la FFBMP - LUX 012  
Mensuel - n°97 juillet 2000*



Pourvu qu'il soit généreux pendant les vacances

**MARCHE D'APRES-MIDI A ARLON  
5 JUILLET  
RUE SCHEUER**

<u>Les anniversaires</u>		<u>Les marches du mois</u>			
TOUSSAINT René	1	S 01 09	BIGONVILLE	L	5-10
BOURQUIN René	2	D 02 07½	TRINTANGE	L	5-10
FLOCK José	5	D 02 07½	LONGVILLY	B	6-12-25-42
REUMONT Dominique	5	D 02 07½	STENAY	F	10-20
DELTENRE Claude	6	M 05 13½	ARLON	B	5-10
MATHIAS Jeannine	6	S 08 07½	HARNONCOURT	B	5-12-22
SCHIMFESSEL Alain	13	S 08 13½	NOSSBIERG	L	10
MULLER Céline	16	D 09 07½	NIEDERFEULEN	L	10-20
SCHROEDER Marie-Louise	17	D 09 07½	HARNONCOURT	B	5-12-22
KIMMLINGEN Hubert	19	S 15 07½	LAMADELAINE	L	6-12
PIRET Marie-Thérèse	22	D 16 07½	HAMIPRE	B	5-10-20
HANIN Olivier	23	D 16 07½	LINGER	L	5-10-20
SOSSON Yann	23	S 22 CAR	VIERVES/VIROIN	B	5-10-20-30
CORMAN Guy	29	D 23 07½	HOUMONT	B	5-10-20
		D 23 07½	STEINSEL	L	5-10-20
		S 29 07½	LAROCLETTE	L	5-10-20
		S 29 13½	TREMBLOIS	F	10
		S 29 13½	TURPANGE	B	6-12
<b>Bon anniversaire</b>		D 30 07½	PIERRARD VIRTON	B	5-10-20-30
		D 30 07½	WALFERDANGE	L	5-10-20
		<b>Bonnes marches à tous</b>			

**Pour se rendre à :**

**BIGONVILLE** : Aux feux à Martelange, prendre à droite puis à gauche au sommet de la côte ou prendre vers Perlé avant la descente sur Martelange et suivre vers Bigonville. (25 km)

**TRINTANGE** : A Luxembourg, prendre la direction Sandweiler - Remich et jusque Trintange. 45 k.

**LONGVILLY** : A Bastogne, à l'église, prendre la direction de Clervaux jusque Longvilly.(55 km)

**STENAY** : Suivre Virton, Montmédy puis Stenay (55 km)

**HARNONCOURT** : A Virton, suivre la direction Florenville. Après 2 km environ, prendre à gauche vers Harnoncourt.(32 km)

**NOSSBIERG** : A Esch sur Alzette, prendre la direction de Kayl. Le départ est à gauche dans la côte pour sortir de la ville. (30 km)

**NIEDERFEULEN** : A Pallen, suivre la direction Redange, puis Grosbous et Feulen (40 km)

**LAMADELAINE** : A Athus, suivre la direction de Rodange. A gauche après le passage à niveau.

**HAMIPRE** : Suivre la E411 jusque Léglise puis prendre vers Neufchâteau jusque Hamipré. (35 km)

**LINGER** : A Athus, prendre la direction de Pétange. Un km après la frontière, à gauche vers Linger.

**HOUMONT** : Suivre la N4. A Bastogne, prendre la sortie vers Senonchamps (4<sup>ème</sup> sortie). Traverser Senonchamps et continuer jusque Lavaselle. A droite vers Houmont. (+/- 50 km)

**STEINSEL** : A Luxembourg, suivre la route vers Mersch sur 8 km environ, puis à gauche.

**LAROCLETTE** : A Mersch, prendre vers Angelsberg et Larochette

**TREMBLOIS** : A Florenville, prendre la direction de Carignan (rond point de la route de Bouillon)

**TURPANGE** : Vers Weyler, puis vers le Cora et suivre Turpange (10 km)

**PIERRARD - VIRTON** : Suivre la route vers Virton. Pierrard est après Ethe et avant Virton.

**WALFERDANGE** : A Luxembourg, suivre la route vers Mersch jusque Walferdange

**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**

Rien ne sert de courir, il faut sortir à point. Ce n'est pas notre inconnue qui nous contrariera. Une porte qui est très souvent fermée avait en effet décidé de ne plus s'ouvrir. Notre inconnue ne dû son salut et sa liberté qu'à l'intervention d'un bon samaritain. Si vous la reconnaissez, payez-lui une "clenche" ou mieux une "Klench".

L'inconnu du mois dernier était : *Léon COLLIN*.

## **Car à Vierves sur Viroin**

Soyons nombreux pour le car du samedi 22 à Vierves-sur-Viroin. Vierves se trouve au sud de Couvin dans une magnifique région. Certains membres de notre club la connaissent très bien pour y avoir pris leur conjoint. Le village voisin de Treignes a servi de modèle à Arthur MASSON pour son œuvre écrite dans les années 40 et 50. (Gayauval et la série des "Toine"). Nous visiterons le musée qui lui est dédié avant de revenir à Arlon, avec peut-être une halte désaltérante sur le retour. L'arrivée à Arlon se fera au plus tard à 19.00 heures. Pour les nordistes, rendez-vous au Bois la dame (actuellement : relais St-Christophe)

Comme d'habitude, nous prendrons le départ à 07.30 heures à la place des Chasseurs Ardennais. Les inscriptions se font chez Marie Josée au ☎ 063/23.39.38. N'attendez pas le dernier jour. Il est très difficile d'organiser des visites quand on ne connaît pas le nombre de participants. L'inscription est de 150 francs payables dans le car.

## **La marche nationale à Habay**

Le 18 juin, Habay a accueilli 2.627 marcheurs venus de toute la Belgique. Notre club était chargé de la tenue de la plus grande des salles avec le bar, une partie de la pâtisserie et du café.

Je tiens à remercier tous ceux qui ont travaillé ce jour là, dans des conditions difficiles avec une chaleur étouffante. Nul doute que notre club ait été remarqué avec tous ses membres en polo bleu et le petit calot.

N'en veuillez pas trop au président qui était assez énervé et qui a dû répondre à d'innombrables demandes et critiques. Il s'excuse auprès de ceux qui se sont sentis bousculés alors qu'ils travaillaient.

Je signale enfin que notre club était le mieux représenté avec 134 participants. (y compris les travailleurs et sans carte de complaisance malgré certaines critiques).

## **Défilé du 9 juillet à Arlon**

L'administration communale d'Arlon organise ce 9 juillet un grand défilé dans les rues de la ville comme il y a deux ans, elle nous demande de participer (avec d'autres clubs sportifs). Rendez-vous à partir de 14.00 heures jusque 14.30 heures à la place des Fusillés (sur l'accès à la cité administrative). Attention, le parking risque d'être malaisé. Merci de venir tous avec votre polo bleu. Pour ceux qui ont un polo blanc, merci de le prendre également. Nous essayerons de faire comme la dernière fois, deux lignes de bleu entourant une ligne de blanc.

Le 19 juillet 98, nous étions 35. J'espère que nous serons plus nombreux cette fois ci. N'oubliez pas qu'il y va de la réputation de notre club et qu'il s'agit d'une publicité gratuite. La ville nous a également défrayé de nos frais.

## **Marche du mercredi 5 juillet 2000**

Le comité espère vous y voir très nombreux. Le fait de travailler n'empêche pas de venir marcher 5 ou 10 km après le travail. Les départs sont échelonnés de 14.00 heures à 19.00 heures avec les arrivées jusque 21.00 heures. Le départ se fait à la salle "La Diamanterie" rue Scheuer.(SGDB) Il est prudent de stationner à 200 mètres de là sur la plaine des manœuvres.

Lors de la réunion du comité du 6 juin, les postes de travail ont été distribués comme suit :

BAR : Monique EPPE, Christian SCHMIT

BARBECUE :Francis DEPIERREUX

PATISSERIE : Anny BODART - Aline CHARNET (Tanja LECOMTE après 17.00 hrs)

DEPART : Jacques KRIER

CONTROLE 1 : Alain SCHIMFESSEL - Jacques LECOMTE

CONTROLE 2 : Mari-Josée NERENHAUSEN - Antoine DETAILLE.

CIRCUIT : fléchage : Adelin PARMENTIER - Frédéric MARS - Michel FOURNY.

Rassemblement à 13.00 heures pour ceux qui travaillent.

Si une des personnes désignées ne peut venir, qu'elle me contacte le plus rapidement possible au 063/21.72.06.

## **Les dix commandements de l'épouse**

1. Eprouver de la compassion pour les faiblesses de votre mari.
2. Soigner sa gueule de bois avec patience.
3. A la cuisine : un cordon bleu.  
Au salon : une dame.  
Au lit : une maîtresse.
4. Rester calme lorsqu'il rumine, il a naturellement raison (même s'il a tort).
5. Etre toujours aimable et sexy.
6. L'entourer de beaucoup d'amour lorsqu'il rentre fatigué de son travail, même si c'est parfois difficile.
7. Ne pas ronchonner lorsqu'il a bu un verre de trop, lorsqu'il fume trop, ou lorsqu'il rentre trop tard de ses virées nocturnes.
8. ne pas dépenser l'argent du ménage uniquement en toilettes.
9. Ecouter tout ce qu'il dit, ne retenez que ce que vous jugez important.
10. Comprendre ses escapades avec beaucoup d'humour.

## Nouvelles du club

Plusieurs malades dans le club, Léon COLLIN et Claude SEMES. Ils vont maintenant bien tous les deux.

Nous apprenons le décès du papa de Daniel ROUSSEL. Le club lui présente toutes ses condoléances.

*Cette rubrique est la vôtre et sans vos informations, elle ne peut se faire.*

### La Gaume

#### 3<sup>ème</sup> étape : Lamorteau – Margny

Ce 2 mai, à peine remis des fatigues du long week-end, nous nous retrouvons à l'hôtel de ville d'Arlon pour la troisième étape de ce long périple. Solange manque à l'appel. Nous la regrettons bien sûr. Il faut d'abord conduire les voitures à l'arrivée, puis deux d'entre elles nous ramènent à notre point d'arrivée de l'étape précédente. Pour mémoire, le relais de Lamorteau a été provisoirement supprimé.

Nous parcourons d'abord 600 mètres à plat, de quoi nous échauffer. Le soleil nous regarde entre les nuages! Il fait déjà bien agréable. Nous escaladons gaillardement la première difficulté de la journée : une très forte côte qui nous conduit à Montquintin. Là, nous pouvons admirer les ruines de son château que nous reverrons encore plusieurs fois à partir d'autres sommets et le magnifique panorama vers Virton.

Le parcours se poursuit sous forme de vallonnements pas trop marqués. Petites descentes, petites montées dans un environnement champêtre superbe en ce début de printemps. Nous traversons le village de Couvreur, charmant petit village niché au creux d'un vallon. Puis remontée et ainsi de suite. Nous nous faufileons entre deux grandes voies de circulation par un chemin parcourant prairies et bosquets.

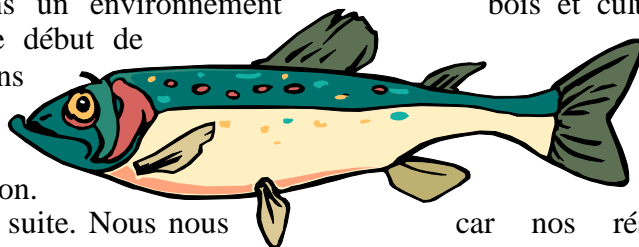
Nous laissons à notre gauche le village de Sommethonne et à notre droite le village de Meix-devant-Virton. Petite surprise de la journée, alors que le commentaire nous dit "vous

prenez le chemin à gauche, vers une sapinière, le chemin est asphalté depuis peu", en fait, il s'agit d'un chemin de terre. L'asphalte a été oublié et le fléchage a disparu. Nous supposons qu'il faut garder la direction NNO vers Gérouville et en effet, nous atteignons la croix Jean de Paris comme prévu et retrouvons le fléchage.

Près de la croix, une aire de repos nous tend les bras? Nous en profitons pour nous restaurer car il est midi et jusque là, nous avons pas mal consommé de calories et beaucoup transpiré avec la température ambiante qui ne cesse de grimper sous le beau soleil. Il ne reste plus à cet endroit que 3 kilomètres pour le relais de Gérouville que nous atteignons assez rapidement. Petite halte pour déguster un bon café bien chaud. Nous repartons pour le dernier petit morceau de 7 km qui nous conduira à Margny.

Nous longeons une petite entreprise d'aquaculture, élevage de truites dont nous avons admiré les ébats en passant. A travers bois et cultures, nous gagnons le petit village de Fagny en France. De là, nous ondulons jusqu'à Margny. Il était temps d'arriver car nos réserves d'eau étaient épuisées. Il était grand temps de nous réhydrater.

Nous reprenons la route pour revenir chercher les deux voitures laissées à Lamorteau, puis nous rentrons chacun chez soi, contents de la journée et impatients d'être dans trois semaines pour continuer cette belle aventure.



#### 4<sup>ème</sup> étape : Margny - Chassepierre

Nous sommes le 23 mai. Nous partons pour la 4<sup>ème</sup> étape (16 km). Rendez-vous comme les fois précédentes à l'hôtel de ville d'Arlon. Muriel a convaincu son mari de l'accompagner ce qui nous fait une voiture de plus. Elle prendra la place de celle de Juliette. Bravo à Alain pour sa gentillesse. Solange aussi nous revient. Nous serons donc neuf marcheurs qui s'élancent sur parcours. Nous quittons Margny et rentrons très vite en Belgique à Villers devant Orval.

Quatre kilomètres pratiquement sans côte nous amènent à Orval, premier contrôle de la journée. Petit trajet sans histoire pendant lequel nous admirons prairies et bosquets. C'est l'époque où les renoncules sont en fleur, si bien les prairies sont toutes de vert et de jaune.

Après Orval, nous suivons une allée forestière le long d'un ruisseau. Cette partie du parcours est indescriptible tellement elle est belle. A un moment, on quitte l'allée pour un sentier très étroit qui longe la rivière. De toute beauté! Malgré un passage très escarpé qui nous envoie chacun à notre tour les deux pieds dans le ruisseau sauf Gaby qui réussit à passer à pied sec. Voici Chameleux. Jacques en profite pour se désaltérer pendant que nous attendons le regroupement général.

Après Chameleux, Juliette en verve nous fait un cours de météo. "Si les limaces se déplacent la queue en l'air, c'est signe de temps sec!!!" suivi d'un cours de jardinage "Il faut élever des fourmis près des pivoines pour que leurs fleurs s'ouvrent!!!".

Nous suivons une route asphaltée qui monte lentement, lentement puis brusquement nous la quittons pour emprunter un petit sentier qui monte très fort. Ce sera la seule vraie difficulté de la journée. Après l'effort, la récompense. Au sommet, vue sur Florenville que nous atteignons juste à temps avant la fermeture du syndicat d'initiative, notre deuxième contrôle. Ouf!

Halte pour le dîner sur la place de Florenville au café Albert 1<sup>er</sup>. A ce moment, il reste 4,5 km pour arriver à Chassepierre, vraiment très joli village réputé comme un des plus beaux villages de Belgique au même titre que Torgny et Géroville.

Nous arrivons ainsi au but de notre étape. Le contrôle au camping des Cabrettes est fermé. Un campeur nous indique l'adresse de la propriétaire. Nous pouvons apprécier l'accueil (?) de celle-ci qui estampe nos carnets par-dessus sa barrière sans même un support. Bonjour l'ambiance. Si c'est cela l'hospitalité de l'endroit, nous y reviendrons sûrement aux Calendes grecques.

Nous reprenons nos voitures qui nous ont attendus dans un parking du camping, regagnons Margny pour récupérer les deux autres voitures, puis retour vers chez nous avec un arrêt à Orval pour déguster. Devinez! Une Orval bien fraîche évidemment.

*A suivre René et Laurette.*

### **BARBECUE DU 20 AOÛT**

N'oubliez pas le barbecue du club qui se fera à la salle de la Sablonnière à Stockem le dimanche 20 août. Le prix est de 400 frs pour les étrangers et de 200 frs pour ceux qui bénéficient des avantages club. Pour rappel, ces avantages sont accordés automatiquement à ceux qui se sont inscrits pour la première fois cette année et à ceux qui ont suffisamment de marches en 1999 ou 2000. En cas de doute, consultez le président.

Pour ce prix, vous recevrez l'apéritif (Maitrank ou autre), grillades et crudités à volonté, fromage, dessert (glace), café et tarte après le repas. Vous pourrez en plus jouer au bowling ou danser avec un animateur confirmé. L'apéritif se prend dès 11.30 heures pour manger assez tôt.

Inscrivez-vous dès maintenant chez Maryse au 063/21.88.99. Attention, ceux qui désirent une côtelette sont priés de le préciser lors de l'inscription.

## Le sureau

Il appartient à la famille de caprifoliacées. Il en existe plusieurs espèces dont deux sont des plantes médicinales : le sureau noir et le sureau Yèble. Nous nous intéresserons aujourd'hui au sureau noir.

On le voit facilement dans les haies et les terrains incultes. En juin, il est tout en fleur et blanc. Ses feuilles dégagent un parfum entêtant. Elles peuvent servir de base à un excellent vin. Elles sont employées en infusions excitantes et purgatives. Les fruits sont laxatifs et sudorifiques. On prépare à partir de l'écorce un extrait diurétique.

Les fruits peuvent aussi servir à préparer une excellente gelée ou une confiture en association avec des prunes bleues.

Le sureau a pour le jardin des effets bénéfiques. Il abrite le nid de nombreux oiseaux qui se nourrissent de ses fruits. Les rameaux provenant des tailles ne seront ni brûlés ni compostés. On les rassemblera en bottes qui seront placées au pied des haies. Ces bottes serviront de site de nidification pour la guêpe prédatrice. Ces guêpes sont inoffensives pour l'homme mais se nourrissent et nourrissent leurs larves de nombreux insectes tels mouches, pucerons, chenilles et autres nuisibles.

Planté en haies, il empêche les mulots et campagnols d'arriver dans le jardin. Les racines semblent les repousser. Avec les feuilles, on fera un purin qui a la propriété d'éloigner ces mêmes rongeurs.

Une décoction à bases des feuilles indispose les petites chenilles et les pucerons. Les feuilles auraient la propriété d'accélérer le compostage

## Le tian de pommes de terre

1 kg de pommes de terre (Bintje)  
600 gr de tomates  
30 gr d'oignons  
150 gr de gruyère râpé  
huile, sel, poivre  
une cuillère à soupe de thym émietté

Lavez les pommes de terre. Les cuire avec l'épluchure et salez. Egouttez et laisser refroidir.

Epluchez-les et coupez-les en rondelles.

Epluchez 300 gr d'oignons et hachez-les.

Dans un plat à gratin, disposez une couche de pommes de terre, une couche de tomates, une couche d'oignons hachés et une couche de gruyère.

Entre les couches, ajoutez une pincée de sel, un de poivre et une de thym haché.

Terminez par une couche de tomates et saupoudrez de gruyère.

Arrosez d'un verre d'huile d'olive.

Mettre au four (préchauffé à 180 °) et cuire jusqu'à ce que le dessus du plat soit fondu et gratiné (environ 50 minutes).

**BON APPETIT**

## **HUMOUR**

Un avare réserve une chambre d'hôtel.

Avec douche ou salle de bain demande le réceptionniste?

Quelle est la différence?

La douche vous oblige à rester debout, répond poliment l'employé.

## JUILLET 2000

<u>Anniversaires</u>		<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
S	1 <i>René TOUSSAINT</i>	<b>BIGONVILLE</b>	1
D	2 <i>René BOURQUIN</i>	<b>LONGVILLY</b> <b>TRINTANGE - STENAY</b>	2
L	3		3
M	4		4
M	5 <i>Dominique REUMONT</i> <i>José FLOCK</i>	<b>ARLON</b>	5 <b>Marche d'après-midi</b>
J	6 <i>Jeannine MATHIAS</i> <i>Claude DELTENRE</i>		6
V	7		7
S	8	<b>HARNONCOURT</b> <b>NOSSBIERG</b>	8
D	9	<b>NIEDERFEULEN</b> <b>HARNONCOURT</b>	9
L	10		10
M	11		11
M	12		12
J	13 <i>Alain SCHIMFESSEL</i>		13
V	14		14
S	15	<b>LAMADELAINE</b>	15
D	16 <i>Céline MULLER</i>	<b>HAMIPRE</b> <b>LINGER</b>	16
L	17 <i>Marie-Louise</i> <i>SCHROEDER</i>		17
M	18		18
M	19 <i>Hubert KIMMLINGEN</i>		19
J	20		20
V	21		21
S	22 <i>Marie-Thérèse PIRET</i>	<b>VIERVES SUR VIROIN</b>	22 <b>Déplacement en car</b>
D	23 <i>Yann SOSSON</i> <i>Olivier HANIN</i>	<b>HOUMONT</b> <b>STEINSEL</b>	23
L	24		24
M	25		25
M	26		26
J	27		27
V	28		28
S	29 <i>Guy CORMAN</i>	<b>TURPANGE</b> <b>LAROCLETTE</b> <b>TREMBLOIS</b>	29
D	30	<b>PIERRARD</b> <b>WALFERDANGE</b>	30
L	31		31

L'expérience est ce qu'on a acquis après qu'on en ait eu besoin. (Loi de Murphy.)