

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



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



Dans ce numéro :  
Le lièvre  
Le pissenlit  
La côte de Nuit

## A PI A L'COPEPTE

*Feuillet d'information de l'Arel's Club Marcheurs  
Affilié à la FFBMP - LUX 012  
Mensuel - n°106 avril 2001*



Pâques.

<u>Les anniversaires</u>		<u>Les marches du mois</u>			
DEBOUGNOUX Victorine	03	D 01	07½	MERSCH	L 5-10-20
REMY Renée	04	S 07	13½	HESPERANGE	L 5-10
CORMAN Nathalie	05	<b>D 08</b>		<b>CAR PHILIPPEVILLE</b>	<b>B 6-12-21-30</b>
CRAHAY Roger	06	D 08	07½	HOMPRES	B 5-10-20
MINEUR Vincent	07	D 08	07½	WASSERBILLIG	L 6-12-20
DEPIERREUX Marie-Rose	07	D 08	07½	FLORANGE	F 10-20
FELLER Roger	11	S 14	10.	STEINFORT	L 5-12
NOEL Jean-Claude	12	S 14	13½	MEIX DT VIRTON	B 6-12-15
PARMENTIER Patrick	14	L 16	07½	EISCHEN	L 5-10-20
ROSIERE Daniel	14	L 16	07½	BAALON	F 10-20
ANSAY Viviane	17	M 18	10	BETTENDORF	L 5-10-15
VISSERS Juliette	20	S 21	07½	NIEDERHANVEN	L 6-12
GOURGUE Rita	27	S 21	13½	GOUVY	B 6-12
PAQUAY Daniel		D 22	07½	CONSDORF	L 5-10-20
LAMBOTTE Denise	30	D 22	07½	RETTEL	F
ROBERT Jeanne	30	D 22	7½	SEDAN	F 10-20-30
<b>Bon anniversaire</b>		S 28	13½	LONGVILLY	B 6-12-20-42
		D 29	07½	LAROCLETTE	L 5-10-20

**Pour se rendre à :**

MERSCH : A Mersch, prendre tout à fait à droite en direction de l'église. Le départ est à côté de celle-ci, à l'école primaire. (± 26 km) ! **MARCHE DE JOUR**

HESPERANGE : Prendre l'autoroute vers Luxembourg et continuer jusqu'à la sortie Luxembourg Sud. Suivre la direction Hesperange à ce moment (+/- 35 km)

HOMPRES : Prendre la N4 jusque la sortie Villers-la-bonne-eau puis sortie à gauche. A Salvacourt, à gauche jusque Hompres (35km)

WASSERBILLIG : Prendre l'autoroute vers Luxembourg, puis Trier. Sortie Wasserbillig Mertert. (± 60 km)

FLORANGE : Prendre vers Longwy, puis Metz. Sortie Florange (57 km)

STEINFORT : Prendre l'ancienne route vers Luxembourg. (± 10 km)

MEIX DT VIRTON : Suivre Etalle, vers Virton. Après Croix-Rouge, à droite (28 km)

EISCHEN : Prendre la route vers Mersch. A la Gaichel, à droite. (± 9 km)

BAALON : Virton, Montmédy et là suivre la D69 jusque Baalon (55 km)

BETTENDORF : Suivre vers Diekirch, Ettelbrück. Prendre vers Echternach. Bettendorf est à 10 km environ. (± 50 km)

NIEDERHANVEN : A Luxembourg, autoroute vers Trêves et sortie Senningen. (± 35 km)

GOUVY : Suivre la N4 jusque Bastogne, ensuite l'autoroute E25, sortie Gouvy. Le départ à lieu en face de la gare. (± 75 km)

CONSDORF : Soit par Mersch, Larochette, Christnach Consdorf, soit par Luxembourg, direction Echternach. Environ 25 km après Luxembourg, à gauche vers Consdorf. Le deuxième itinéraire est un peu plus long mais plus rapide. (± 55 km)

RETTEL : autoroute jusque Hesperange (Luxembourg) puis vers Aspelt et passer la frontière. Suivre alors la D62 jusque Rettel (65 km)

SEDAN : Florenville, Bouillon puis la voie rapide jusque Sedan (73 km)

LONGVILLY : A Bastogne, suivre la direction de Clervaux jusque Longvilly. (±55 km)

LAROCLETTE : A Mersch, suivre Larochette. (± 40 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.*

### L'inconnu du mois

L'inconnu a pignon sur rue dans notre bonne ville. Il est aussi bien connu dans le club car il marche souvent avec les mêmes personnes : un ami et les épouses. Enfin, pour les épouses, ils les laissent seules puis s'amuse à calculer les écarts à l'arrivée.

Cette année, il a déjà marché en short et se serait ainsi vêtu rendu dans un hôtel bien coté de la région. L'y a-t-on laissé entrer ? Mystère.

Si vous le reconnaissez, demandez-lui s'il a gagné son apéro.

L'inconnu du mois dernier était : Le président Adelin PARMENTIER

### Lots pour tombola

N'oubliez pas les lots pour la tombola de notre marche du mois de mai. Ils sont à remettre chez Monique EPPE, rue de Neufchâteau 104 ou lors des marches ou encore au président qui fera suivre.

Merci à tous.

### RAPPEL - Car en Alsace

*Attention, les réservations devant se faire le plus tôt possible, il est nécessaire de verser les acomptes dans les meilleurs délais et en tous cas avant le 1<sup>er</sup> juin. Après cette date, si trop peu de membres sont inscrits, appel sera fait à des extérieurs.*

Cette année, le traditionnel voyage en Alsace sera organisé le week-end des 10 et 11 novembre. Sous réserve de modification, le programme sera le suivant :

- samedi matin, marche à Boofzheim
- samedi soir : spectacle au cabaret "Le Royal" à Kirrwiller »
- dimanche : marche à Neufgrange

Le fait d'assister au spectacle de cabaret rend le voyage un peu plus cher. Il n'est pas possible actuellement de préciser si les mineurs de moins de 18 ans pourront y assister. Nul n'est obligé d'aller à ce spectacle.

Les prix approximatifs sont les suivants :

- Option 1 : comprenant le voyage, l'inscription aux deux marches, le repas et le spectacle au "Royal", l'hôtel avec petit déjeuner : environ 3.500 francs. Un acompte de 2.000 à verser sur le compte 001-0642043-76 de l'Arel's Club au moment de l'inscription qui ne sera définitive qu'après réception de la somme
- Option 2 : comprend le voyage, l'inscription aux deux marches, l'hôtel avec le petit déjeuner : environ 2.500 francs. Un acompte de 1.000 frs est à verser au moment de l'inscription. Attention, le repas du soir n'est pas prévu et possible à l'hôtel.

Un supplément de 700 francs est réclamé pour les chambres single.

### **Humour**

Le petit garçon demande à son papa : Dis papa, qui de vous deux m'a donné son intelligence ?  
Ce n'est pas moi dit le papa car je l'ai toujours

René

### RAPPEL – URGENT - CAR A PHILIPPEVILLE

N'oubliez pas le car à Philippeville qui aura lieu le dimanche 8 avril 2001. Le départ aura lieu à la place des Chasseurs Ardennais à 07.00 heures. Nous rendrons visite au club "Les 1000 pattes" . Lors du retour nous ferons un petit arrêt à Dinant. La rentrée est prévue vers 18.00 heures. Le prix est de 200 francs comprenant l'inscription à la marche, gratuit pour les enfants et étudiants. Les réservations se font chez Marie-José au ☎ 063/23.39.38.

## Ça marche tout le mois

Beaucoup de marcheurs arlonnais ce 25 février à Perlé. Le circuit comportait quelques côtes et a laissé des souvenirs. La remise des prix a tout arrangé et le club reçoit des mains de Johnny Picard, président des "Amis



*Vivement le sommet*

marcheurs de la Haute Sûre" la coupe "Ardennes – Eifel"

Ce dimanche 4 mars, la neige tombe à gros flocons et tout est blanc. La veille, deux marcheurs ont décidé de nous accompagner, Ginette et moi, à Oberdonven. Vu le mauvais temps, un se désiste et seul Louis nous accompagne.

Nous arrivons sans encombre à Oberdonven mais l'autoroute est glissante. Dès le départ, nous sommes mouillés par une neige mêlée de pluie. Bien que Oberdonven soit, comme son nom l'indique, sur le sommet, nous montons encore un bon kilomètre sous le vent et la neige. Le circuit nous conduit alors le long de la Moselle. Le spectacle est peu courant : les vignes dans la neige. Cela ne devrait pas durer car c'est maintenant la pluie qui tombe. Le parcours revient vers les bois. A l'entrée, un signaleur nous donne le choix : à droite, plus propre, à gauche, plus beau. J'opte pour la gauche et je ne le regrette pas. Bien sûr, ça glisse et c'est mouillé mais la vue sur la Moselle est splendide.

Le 10 mars, déplacement à Izel chez les Routheux pour la première marche du trophée de la province de Luxembourg. Le temps est à la pluie. Le parcours est d'abord très propre mais après 5 ou six kilomètres, voilà la boue. Ça glisse mais tout le monde rentre sans trop de problème.

Un petit tour en salle et n'oublions pas de nous inscrire pour le trophée.

Le lendemain, déplacement à Mertert. La pluie est toujours présente mais le printemps est là. La température est douce, les forsythias sont en fleurs, les cerisiers du Japon en boutons avec les toutes premières fleurs et tous les bourgeons sont prêts à éclater. Malheureusement, la pluie a obligé les membres du "Wanderfrenn 74" à modifier le circuit qui empruntait dès lors les routes.

Samedi 17, date de l'assemblée générale de la FFBMP à Louvain-la-Neuve. Le président se doit d'y représenter le club. Avant la réunion, une petite marche à Braine l'Alleud. Partis tard, nous n'avons guère de temps et décidons de faire les 5 km qui sont devenus 7,2 km, soit 44% d'augmentation. Le ciel est gris, le vent mauvais et le circuit nous conduit en zigzags dans la périphérie de la ville. Il semble que ce soit les moins beaux coins et certainement ceux dans lesquels il y a le plus d'ordures en tous genres. Oublions bien vite le parcours.

Le lendemain, changement radical. Nous marchons à Moulins St Hubert, à la limite de la Meuse et de l'Ardenne. Après la "petite côte" annoncée par les organisateurs (5 km), nous descendons 5 km et sommes rentrés. Même si la température n'est pas clémente, le prin-



*Une coupe bien méritée*

temps est là et nous admirons les premières anémones et primevères en fleur.

Malheureusement, la pluie est là aussi et je rentre trempé. Les

inondations sont d'ailleurs bien présentes à

Carignan.

## Nouvelles club

### Malade

Marie-José a dû être hospitalisée d'urgence et est restée quelques jours à l'hôpital. Nous lui souhaitons un prompt rétablissement.

### In memoriam

Nous vous avons annoncé le mois dernier le décès de notre membre et ami Christian SCHMIT. De nombreux marcheurs m'ont dit qu'ils ne le connaissaient pas malgré ses participations aux activités du club. Je reproduis sa photo, prise lors d'un déplacement en car.



### Carnet IVV

Le responsable national me signale qu'à partir du 1<sup>er</sup> avril, il ne pourra plus valider les kilomètres inscrits sur un carnet acheté à l'étranger. Il s'agit des carnets (cartes) IVV. Ceux qui posséderaient un tel carnet devront se débrouiller avec la fédération qui l'a fourni pour obtenir les badges et diplômes.

### Circuits

Le GR 570 est né il y a quatre ans du côté de Longwy. Il a maintenant fait des petits et 330 km de promenades balisées couvrent les 3 frontières. Ces circuits font l'objet d'un topo guide "Le pays des trois frontières" éditions FFRP (440 frs). Avis aux amateurs

### Voyages

Deux marcheurs en voyage nous envoient le message suivant :

"Nous passons un agréable séjour en Turquie avec le soleil et +/- 20°.

Beaucoup de marche à travers ce beau pays et nous n'oublions pas de comptabiliser nos km.

Bonjour à tous"

Annie et Pierre (Dion)

### Théâtre

A Udange, on vous propose "BLACK COMEDY", de Peter Schaffer. Les représentations ont lieu le vendredi 30 mars, le samedi 7 et le dimanche 15 avril, chaque fois à 20.30 hrs.

Réservation au ☎ 063/22.25.21

## Solution des jeux

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
1	M	A	R	K		T	I	Q	U	E	Les titres à découvrir dans le texte du mois de février sur le voyage à Paris de Marie-Laure PUTZ sont :
2	A	R	E		P	O		U	L	M	Les escaliers de la butte sont durs aux miséreux
3	L	O	R	R	A	I	N	E		A	J'aime flâner sur les grands boulevards (les deux : Montand ?)
4		M		A	I	N	E		R	U	Place du tertre, vieilles maisons de guingois
5	B	E	I	G	N	E	T	S		X	Sous les arcades de la rue de Rivoli
6	I		L	E				E			Paris sera toujours Paris (Mistinguett ?)
7	N	E			C	O	L	M	A	R	Et un peu plus difficile : L'âme des poètes disparus (Longtemps, longtemps après que les ..)
8	C	A	N	A	R	D		O	V	E	Les petits marchands (J'adore les quais de la Seine, la mine sereine des petits marchands...)
9	H	U		D	U		R	I	R	E	Marie-Laure a oublié le nom des interprètes. Qui pourra l'aider ?
10	E		V	O	S	G	E	S		R	

### En chantant

## Le lièvre commun

Le lièvre commun est certainement, parmi le petit gibier, l'animal le plus connu. On le trouve partout dans notre pays, en plaine, sur les collines et dans les Ardennes

**Description:** Le lièvre se distingue nettement du lapin : son pelage est similaire, mais plus roux; ses oreilles, plus longues que la tête, ont leur extrémité noire; ses pattes de derrière sont beaucoup plus longues que celles de devant. Enfin, un lièvre adulte pèse de 3 à 5 kg. La queue blanche se porte recourbée sur le dos ou droite en arrière; elle est noire sur le dessus. Le pelage d'hiver peut être plus gris que celui d'été, rougeâtre à taches grises, surtout sur l'arrière-train

**Répartition:** de la Finlande méridionale et de la Suède à la Méditerranée; vers l'est en Asie occidentale, en Asie mineure et en Perse. Partout en Afrique. Introduit en Australie, en Nouvelle-Zélande, etc.

**Habitat:** terrain découvert, landes, terres cultivées, pâturages, marais, bois, aérodromes.

**Reproduction:** la cour faite à la femelle et le comportement agressif des mâles (lutes, poursuites, sauts, etc.) atteignent leur sommet au début du printemps.

La gestation de 42 à 44 jours. Il y a plusieurs nichées par an avec 2,3 ou 4 jeunes, rarement plus.

Le gîte se fait dans les hautes herbes. Les jeunes naissent les yeux ouverts, le pelage court et sans la rousseur des adultes; ils peuvent utiliser leurs membres très tôt après la naissance et occuper leur propre gîte près de celui de la mère, qui rend visite à chacun pour l'allaiter. Les levrauts, pleinement autonomes à un mois, sexuellement mûrs à huit mois mais ne se reproduisent pas la première année.

**Alimentation.** Le lièvre est un animal nocturne. Il s'écarte de 1,5 à 3 km du gîte, mais peut aller beaucoup plus loin la nuit, pour se nourrir. Sa nourriture se compose de toutes

les semences et plantes des bois, des champs, des prés, des vignes, d'écorce, de grain, de racines, de plantes, de carottes, de laitues, de navets et autres légumes, d'herbes, de trèfle, de laiteron et de chicorée, de fleurs de jardins, de champignons, de campagnols.. Il ne s'attaque aux écorces des jeunes arbres qu'en cas de disette, par hiver rigoureux.

**Mœurs:** se repose pendant la journée dans une légère dépression parmi les hautes herbes, la même pouvant servir plusieurs fois. En quittant le gîte, fait un saut prodigieux de 4,5 m ou plus. Poursuivi, il brouille ses traces pour confondre l'adversaire. C'est un bon nageur qui peut franchir 180 m d'eau pour se nourrir.

Le lièvre n'a que deux moyens de défense : sa rapidité et ses ruses. Quand il est attaqué par l'homme ou par les animaux, sa seule chance de salut est la fuite. Son comportement est toutefois différent suivant qu'il est lancé en plaine ou dans les bois.

En plaine, il file droit devant soi pour essayer de gagner le plus rapidement possible un couvert (luzerne, betterave, maïs, vigne, haie, etc.

). Une fois là, il use de toutes ses ruses, exactement comme dans les bois : dès qu'il est levé, il ordonne sa course, recoupe sa voie, revient en arrière.

Les adultes peuvent être la proie des renards, des chats sauvages, des aigles, des hermines et des oiseaux prédateurs moyens, mais ceux-ci s'attaquent surtout aux levrauts. Il arrive que les lapins s'attaquent aux lièvres.

Par temps sec, il recherche l'ombre et une certaine fraîcheur; son gîte est alors établi dans les couverts frais: luzerne, maïs, trèfle, betterave; lorsque ceux-ci sont assez denses, le gîte est toujours près de la bordure, pour permettre à l'animal de prendre le large rapidement en cas de danger. Si l'année est très sèche, le lièvre gîte dans les couverts en bordure de l'eau (rivière, ruisseau, étang).

S'il n'est pas dérangé, il reste très cantonné



## LA CÔTE DE NUITS

### 1. HISTORIQUE

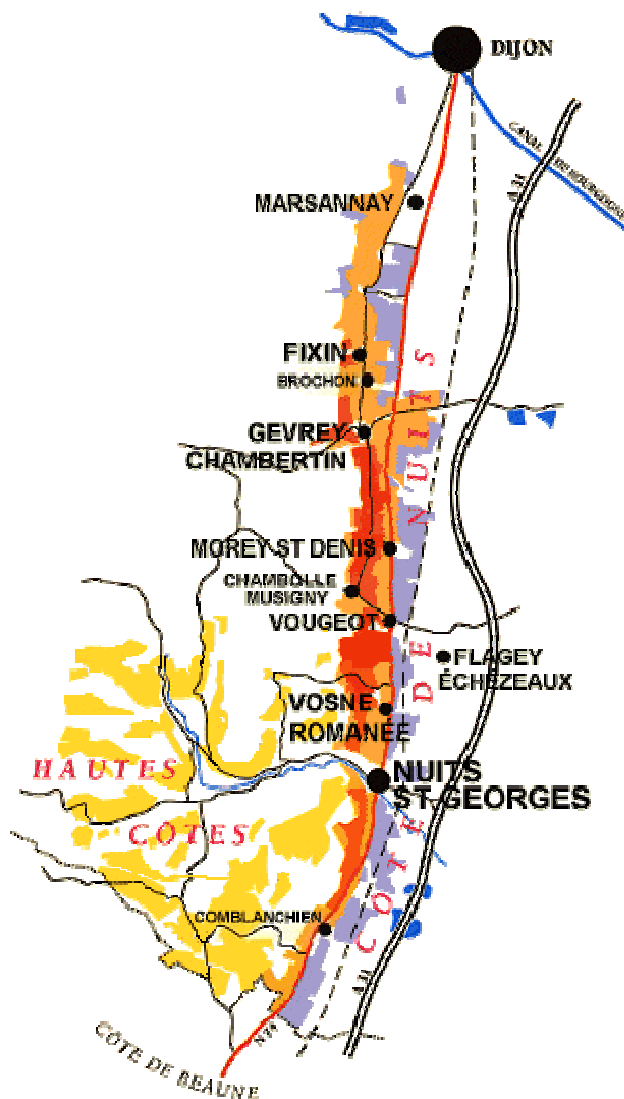
**A**u commencement était la vigne. Certes, il ne s'agissait pas de celle que nous connaissons aujourd'hui et qui, en été ressemble à un immense tapis vert jeté sur les coteaux, mais d'une variété sauvage: la lambrusqué.

L'origine du vignoble bourguignon est discutée. Les historiens pensent que ce sont les Grecs ou les Romains qui ont introduit la culture de la vigne en Bourgogne. Il existait une colonie grecque à Marseille au 6ème siècle avant J.C., ce qui a conduit certains historiens à en déduire que ce sont ces colons qui en remontant vers le nord ont planté de la vigne sur les pentes de la vallée du Rhône et en Bourgogne. D'autres pensent que ce sont les Romains, lesquels ont laissé dans la région beaucoup de monuments remarquables, qui ont amené avec eux cette culture.

L'examen des textes concernant la Gaule gallo-romaine ne contredit pas l'existence d'une viticulture de qualité antérieure à l'occupation romaine. En effet, au 9ème siècle avant J.C., nos ancêtres avaient envahi la Lombardie où ils furent en mesure de percer les secrets de la viticulture. Lorsqu'ils refluent vers la Gaule, deux siècles plus tard, ces amateurs de vins intelligents ont très bien pu mettre leurs connaissances en pratique pour développer le vignoble bourguignon. Mais quelle que soit l'origine, c'est l'avènement du christianisme et la prospérité ultérieure de l'Eglise qui entraînèrent la Bourgogne sur une trajectoire ascendante.

En effet, on ne saurait séparer l'historique du vignoble bourguignon de celle des abbayes: elles en furent après l'an mil, les exigeantes rénovatrices, qu'il s'agisse de CLUNY dans le Mâconnais, de CITEAUX (qui posséda le clos de Vougeot jusqu'à la Révolution) ou encore de Pontigny dans l'Auxerrois. Si la qualité des vins bourguignons doit beaucoup aux moines,

ils n'en furent cependant pas les seuls défenseurs: aux 14ème et 15ème siècle, les ducs de Bourgogne - qui s'intitulaient



#### Le vignoble de Bourgogne

« Seigneurs des meilleurs vins de la chrétienté » - veillèrent, eux aussi, sur l'un des plus beaux fleurons de leurs états ... au point de tenter (déjà) d'interdire le cépage GAMAY, jugé « mauvais » et « déloyal » (sans doute s'agissait-il de « gamay teinturier »).

Le Duché de Bourgogne commence avec l'apparition d'une principauté territoriale qui ne trouvera son expression défini-

tive qu'à la fin du 9ème siècle. Mais bien avant cela, le nom de Bourgogne existait et recouvrait des étendues plus ou moins importantes suivant les époques.

Jusque dans la seconde moitié du 14ème siècle, elle forma un duché indépendant aux frontières changeantes d'où partirent plusieurs mouvements de restauration de la vie religieuse et monacale. En 1363, le duché échu par héritage au roi de France fut constitué en apanage au profit des Valois.

De cette époque, date l'attachement que les pays de l'actuel Bénélux - alors Bourguignons - conservent au Bourgogne. De son côté, la cour pontificale, en Avignon, se délectait des vins de Beaune... et par la suite, celle de Versailles ne se montra pas moins passionnée. Louis XIV remerciait le ciel de lui avoir fait connaître le vin de la Romanée et Madame de Pompadour tenta (sans succès) de devenir propriétaire de ce même cru. Bref, seuls les vins de Bordeaux et plus précisément ceux du Haut Médoc, ont bénéficié et bénéficient toujours d'un aussi extraordinaire prestige.

Charlemagne était grand amateur de Corton alors que Napoléon préférait le Chambertin et que son nom comme d'autres sont attachés à des clos ou climat.

Il n'est pas besoin d'aimer le vin pour s'apercevoir que le vignoble bourguignon, le plus surprenant de France, est une oeuvre d'art au même titre que l'Acropole ou la cathédrale de Chartres. Plus encore il fait penser à une mosaïque byzantine. Le vignoble bourguignon a été construit avec la même exactitude infaillible que les cathédrales. Les terroirs tels que la Romanée Conti par exemple n'ont pas gagné un décimètre carré depuis que Madame Pompadour les disputait au Prince de Conti.

La Côte d'Or est l'empreinte du doigt que Dieu posa un jour sur la Bourgogne. Elle n'est pas née en un jour, ni même en un siècle. Oeuvre de patience comme un trois mâts construit dans une bouteille, elle résume et illustre le long effort des hommes pour créer un vignoble d'exception.

Au reste à quoi ressemble la végétation à quelques mètres au-dessus de la vigne?

Vous n'y voyez que de maigres genévriers, des chênes rabougris sur une terre désolée. Juste de quoi faire du fromage de chèvre. La Côte fait figure de gratte-pieds. C'est un coin de ciel sur la terre écrivait Gaston Roupnel.

*Louis Hanin-01.06.1996 - la suite au prochain numéro*

## Le pissenlit

Nous ne ferons pas aux lecteurs de "A pi a l'copette" l'injure de décrire le pissenlit. Qui ne connaît cette plante vivace, extrêmement commune, qui de mars à septembre, émaille de ses fleurs jaune d'or, à peu près tous les terrains? Selon les régions, elle est

déclinée sous divers noms : chicorée des prés, chicorée sauvage, couronne de moine, dent de lion, florion d'or, laitue des chiens, salade de



taupe, tête de moine. Le pissenlit se donne à tous, aux abeilles qu'il comble de nectar, aux

enfants qu'il amuse, aux amateurs de vins de fruits, de confitures originales et de fleurs naïves. Au printemps il fait le bonheur de ceux qui se plaisent à aller chercher dans la nature les bienfaits qu'il prodigue à la santé. Ce sont surtout les feuilles qui sont appréciées en salades. Les jeunes boutons peuvent remplacer les câpres.

Comme son nom l'indique, il est réputé pour guérir les maladies des voies urinaires. Ce sont surtout ses racines qui ont des propriétés médicinales? Les amateurs de phytothérapie l'utilisent dans les maladies du foie, de la peau, les rhumatismes, la goutte, la gravelle, la constipation, la tension artérielle, comme dépuratif du sang. En usage externe contre les verrues. On utilise, particulièrement pour le foie, les feuilles en salade deux ou trois fois par semaine ou les racines en décoction dans



un litre d'eau, à raison d'une tasse ou deux par jour entre les repas.

Il semble que ses propriétés n'aient pas été connues dans l'antiquité car aucun texte ne le mentionne. Dès le XI siècle, il est recommandé par les médecins arabes. Chez nous, on le cite à partir du XV siècle. Pour certains médecins, il est diurétique, pour d'autres il est également vulnérable, c'est à dire qu'il guérit les blessures. mais la médecine officielle le méprise et c'est donc de manière officieuse qu'il dispense ses bienfaits. Il est brusquement réhabilité avec fougue, au début du XX siècle et sa réputation n'a pas fléchi depuis. Un article publié suite à des recherches a reconnu le vertus puissamment diurétiques des feuilles sans toutefois parvenir à identifier les causes exactes. A l'inverse d'autres plantes diurétiques qui provoquent des carences en po-

tassium, la feuille de pissenlit en recèle tant qu'elle le transmet à l'organisme. D'autres travaux publiés à propos de la racine montrent l'action dépurative sur le foie et son rôle stimulant pour la production de la bile.

Les racines prélevées en automne sont séchées ou grillées. Certains les utilisent comme un excellent succédané de café.

On cultive aussi, surtout en France et en Allemagne, le pissenlit par semis.

Aller récolter des pissenlits est toujours bénéfique pour la santé. Ceux qui ne croient pas en ses vertus médicinales, en quoi ils ont probablement tort, auront au moins pris, au contact de la nature, un bon bol d'air. Peut-être aussi seront-ils séduits par la saveur de nombreuses préparations qu'ils auront le plaisir de redécouvrir dont les lecteurs vont peut-être nous envoyer leurs recettes.

*Victor LEYENS*

### **Réunion du comité**

Les membres du comité sont convoqués à la réunion qui se tiendra au local du club le lundi 9 avril à 20.00 heures au local du club. A l'ordre du jour, préparation de la marche du maitrank. Le présent avis vaut convocation pour les comitards.

### **Réunion CLUB**

Tous les membres sont invités à la réunion club qui se tiendra le dimanche 22 avril à 17.00 heures à la Brasserie du GB. La durée prévue pour la réunion est d'une heure environ.

Nous distribuerons les tâches pour la marche du maitrank.

Nous vous attendons nombreux. Pensez que cette marche est notre marche principale et qu'elle est une vitrine pour le club. Ne décevons pas nos amis marcheurs qui viendront chez nous.

### **Avantages club**

Les dernières conditions pour obtenir le droit aux avantages club n'avaient pas fait l'unanimité et n'étaient pas bien comprises. En conséquence, le comité a revu sa copie et pour l'an 2001, les conditions à remplir sont les suivantes.

Pour avoir droit aux avantages club, il faut un total de 25 bonus. Une marche vaut 1 bonus. Travailler à une de nos marche (durant au moins 4 heures) vaut 3 bonus. Nettoyer la salle vaut 4 bonus et participer à un car vaut 5 bonus.

Ceux qui remplissaient les anciennes conditions continuent bien entendu à avoir droit aux avantages.

A vos souliers et soyez nombreux sur les circuits.

### **Humour**

Un curé admiratif dit à un fermier : "Vos blés sont vraiment magnifiques. On voit bien que Dieu vous donne un coup de main."

Hé oui, répond le fermier, mais vous auriez dû voir le champs au temps où Dieu y travaillait encore seul.

**mars 2001**

<b><u>Anniversaires</u></b>	<b><u>Marches</u></b>	<b><u>Mémo</u></b>
D 1	MERSCH	
L 2		
M 3	<i>Victorine DEBOUGNOUX</i> <i>(Epe Victor LEYENS)</i>	
M 4	<i>Renée REMY</i>	
J 5	<i>Nathalie CORMAN</i>	
V 6	<i>Roger CRAHAY</i>	
S 7	<i>Marie-Rose DEPIERREUX</i> HESPERANGE <i>Vincent MINEUR</i>	
D 8	PHILIPPEVILLE HOMPRE- FLORANGE WASSERBILLIG	
L 9		
M 10		
M 11	<i>Roger FELLER</i>	
J 12	<i>Jean-Claude NOEL</i>	
V 13		
S 14	<i>Patrick PARMENTIER</i> MEIX DT VIRTON <i>Daniel ROSIERE</i> STEINFORT	
D 15		
L 16	EISCHEN – BAALON	
M 17	<i>Viviane ANSAY</i> <i>(Epe KIMMLINGEN Hubert)</i>	
M 18	BETTENDORF	
J 19		
V 20	<i>Juliette VISSERS</i>	
S 21	NIEDERHANVEN GOUVY	
D 22	CONSDORF RETTTEL – SEDAN	
L 23		
M 24		
M 25		
J 26		
V 27	<i>Rita GOURGUE</i>	
S 28	LONGVILLY	
D 29	<i>Daniel PAQUAY</i> LAROCLETTE	
L 30	<i>Denise LAMBOTTE</i> <i>Jeanne ROBERT</i>	



Personne ne peut jauger la profondeur d'un fleuve sans risquer de perdre pied.  
Proverbe chinois.

marcheclubdurhin@wanadoo.fr