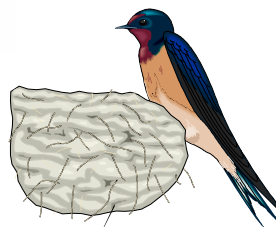


Editeur responsable
PARMENTIER Adelin
Route de Bastogne 355
6700 ARLON
☎/Fax 063/21.72.06
parmentierrosiere@pi.be
Bureau de dépôt : ARLON 1



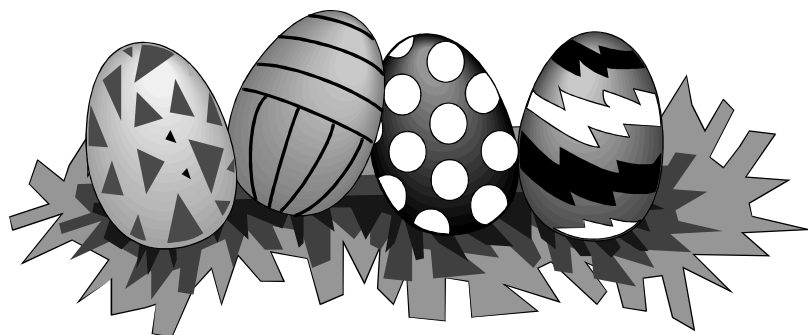
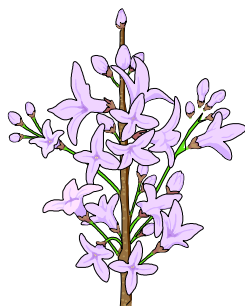
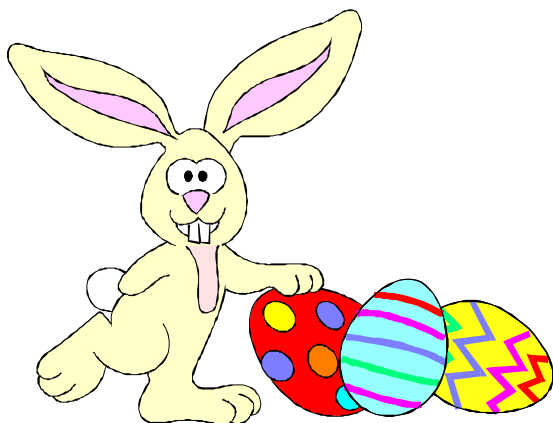
Belgique - Belgique
P.P.
6700 ARLON 1
11/616

Dans ce numéro :
Santé : le pied
La marche provinciale
Chante !, rêve...



A PI A L'COPEPTE

*Feuillet d'information de l'Arel's Club Marcheurs
Affilié à la FFBMP - LUX 012
Mensuel - n°130 Avril 2003*



Avec Pâques, le retour du printemps !

<u>Les anniversaires</u>		<u>Les marches du mois</u>	
DEBOUGNOUX Victorine	03	S 05 14h HESPERANGE	L 5-10
MARIAVELLE Emeline	03	D 06 08h ATH GOUTROUX	B 6-12-21
REMY Renée	04	D 06 08h LINGER	L 5-10
VAN ASS Sandra	04	D 06 07h HOMPRES	B 5-10-20
CORMAN Nathalie	05	S 12 CAR LODELINSART	B 6-12
CRAHAY Roger	06	S 12 07h STEINFORT	L 5-12
DEPIERREUX Marie-Rose	07	S 12 14h LAMORTEAU	B 6-11
MINEUR Vincent	07	D 13 08h RENDEUX-HAUT	B 5-10-20-30
DURIGNEUX Francis	09	D 13 07h WASSERBILLIG	L 6-12-20
FELLER Roger	11	S 19 14h GOUVY	B 6-12
VAN LAAR Kévin	13	L 21 08h BAALON	F 10-20
HELIGERS Jocelyne	13	L 21 07h EISCHEN	L 5-10-20
PARMENTIER Patrick	14	M 23 10h BETTENDORF	L 5-10-20
ROSIERE Daniel	14	S 26 06h LONGVILLY	B 6-12-20-42
GODFROID Jacques	15	S 26 09h SENNINGEN	L 6-12
ANSAY Viviane	17	D 27 07h FLOING	F 10-20-30
VISSERS Juliette	20	D 27 07h LAROCLETTE	L 5-10-20
DENEF Jean	26	D 27 07h MARCHE/FAMEN.	B 5-10-20
LAMBERT Alex	26		
GOURGUE Rita	27		
GERARD Sébastien	29		
LAMBOTTE Denise	30		
ROBERT Jeanne	30		
Bon anniversaire			



Pour se rendre à :

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

LINGER : A Athus, vers Pétange. Un km après la frontière, à gauche vers Linger. (20 km)

HOMPRES : Prendre la N4 jusque la sortie "Vaux sur Sûre - Villers-la-Bonne-Eau" à gauche. A Salvacourt, à gauche jusque Hompré (35km)

STEINFORT : Prendre l'ancienne route vers Luxembourg. (9 km)

LAMORTEAU : A Virton, suivre la direction Florenville. Après 2 km environ, prendre à gauche vers Harnoncourt puis Lamorteau. (34 km)

RENDEUX-HAUT : Suivre la N4 jusque la Barrière de Champlon puis à droite vers La Roche. Après 3 km, prendre à gauche vers Gênes, Hodister, Rendeux. (77 km)

WASSERBILLIG : Prendre l'autoroute vers Luxembourg, puis Trier. Sortie Wasserbillig Mertert. (59 km)

GOUVY : Suivre la N4 jusque Bastogne, ensuite l'autoroute E25, sortie Gouvy. Le départ à lieu en face de la gare. (70 km)

EISCHEN : Prendre la route vers Mersch. A la Gaichel, à droite. (7 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. (45 km)

LONGVILLY : A Bastogne, suivre la direction de Clervaux jusque Longvilly. (49 km)

FLOING - SEDAN : Florenville, Bouillon puis la voie rapide jusque Sedan (72 km)

SENNINGEN : A Luxembourg, autoroute vers Trêves et sortie Senningen. (40 km)

LAROCLETTE : Suivre Mersch puis Larochette (34 km)

MARCHE EN FAMENNE : Suivre la N4 jusque Marche puis direction Liège. Le départ est au camp Roi Albert.

Nouvelles du club

Remerciements

Sandra VAN ASS ET André THEISMANN remercie le club pour le cadeau lors de la naissance de Tom ce 27 janvier 2003.

Victorine DEBOUGNOUX remercie chaleureusement les personnes qui lui ont manifesté leur sympathie lors de son hospitalisation et particulièrement celles qui lui ont rendu visite.

Malades

Nous souhaitons un prompt rétablissement à nos membres qui ont des problèmes de santé, Josy MUSCHANG, Viviane ANSAY (épse KIMMLINGEN Hubert) et Rita GOURGUE. Nous espérons les revoir bientôt sur les circuits.

Avantages club

Vous savez que les avantages clubs sont attribués en fonction d'un nombre de bonus qui dépend des marches auxquelles vous participez. Je vous demande donc de tenir note de ces marches.

Dans un des prochains bulletins, tous les membres recevront un document à compléter et à remettre en fin d'année. Ce document participera à une tombola gratuite dotée de cinq lots intéressants.

Cartes de membre et timbres

Les personnes qui n'ont pas reçu le timbre de l'année en cours ou qui n'ont pas reçu de carte de membre sont priées de réclamer ces documents au président lors des marches.

Démission

Claude DELTENRE ne s'est pas réaffilié. Il est donc démissionnaire et perd d'office son poste au comité. Nous le remercions pour le travail accompli.

Affiliations

Les personnes dont les noms suivent ont oublié de se réaffilier pour 2003.

ANSIAUX Arnaud, CHAIDRON Suzette, CLEMENT Nicole, CONROTTE Chantal, CREMER Jeannine, DERALET Daniel, DI BARTOLOMEO Véra, GENGLER Stéphane, GODFRIN Jérôme, GONDA Marie-Claire, HAMES Edmond, HENRION Jean-Marie, HUGO Georges, LAMBERT Martine, LAMBOTTE Cristine, LECLERC Brigitte, PAQUAY Daniel, PESCHE Marc, PONCIN Laurence, PORTION Emilie, ROMAIN Marie-Chantal, SCHIMFESSEL Alain, SCHMIT Danièle, URBAIN Myriam.

Si vous les connaissez, rappelez leur que s'il marchent, ils ne sont plus assurés.

Eventuellement, s'ils ne veulent plus s'affilier, essayez de savoir le pourquoi afin que nous puissions améliorer le club.

Pensionnés

Encore deux nouveaux pensionnés dans le club, Marie-Rose DEPIERREUX et Adelin PARMENTIER. Longue retraite !



Vous marchez

Durant le mois de février, des membres du club ont marché à Erquelinnes (7), Marenne (2), Lintgen (15), Tetange (18), Chevetogne (17), Dudelage (49), Banneux (2), Masbourg (3), Perlé (110) et Woerdt (2) soit un total de 225 participations.

L'an dernier, pour la même époque, nous avons 240 participations. Bravo à tous !

Je remercie tous ceux qui relèvent les présences lors des marches et qui communiquent le nombre de participants en fin de marche.

Marche provinciale

La marche provinciale a lieu cette année le 27 avril à Marche-en-Famenne au Camp Roi Albert. Tout le parcours se fait dans le périmètre du camp. Il s'agit donc d'un parcours en pleine nature, sans route à longer ou traverser.

Vous savez que l'armée fait un effort tout particulier pour préserver la nature dans les espaces qu'elle utilise. Avec le début du printemps, cette marche devrait être très belle.

Soyons-y nombreux et pour ceux qui n'aiment pas les trajets en voiture, regroupons-nous. Exceptionnellement, il y aura un rassemblement à 07.30 heures à la place des Chasseurs Ardennais.

Le car à Lodelinsart

Il est grand temps de s'inscrire à notre premier car de l'année qui nous conduira à Lodelinsart chez les "Via's Promeneurs" qui nous proposent deux circuits de 6 et 12 km le samedi 12 avril. Il s'agit d'une marche d'après-midi. Nous quitterons Arlon à 12.30 hrs pour arriver vers 14.00 hrs.

Nous resterons trois heures et demie sur place pour rentrer à Arlon vers 19.00 heures.

Les anciens qui ont marché à Lodelinsart il y a plusieurs années pourront constater que la région est maintenant verdoyante. Pour les autres, ils pourront le découvrir.

Le prix est de 5 €uros (payables dans le car) et les inscriptions se font chez Maryse au 063/21.88.99.

Je rappelle aussi qu'une participation à un car vaut 5 bonus et vous permettra d'obtenir rapidement le nombre de bonus nécessaires pour bénéficier des avantages club.

Réunion club

La réunion préparatoire à la marche du Maitrank aura lieu le dimanche 27 avril 2003 à la brasserie du GB à 17.00 heures. Soyons nombreux afin que tous les postes puissent être attribués durant la réunion.

Polos

Il reste des polos et tee-shirts en vente chez Victorine, avenue de Longwy 119 à Arlon. Il est prudent de prendre rendez-vous au 063/22.54.91.

Dès que ce stock sera vendu, nous achèterons des nouveaux polos qui seront vendus suivant à un prix intéressant ou très intéressant (plus de 20 bonus en 2002 ou 2003). Ce prix sera déterminé dès que la commande sera passée.

L'inconnu du mois

Quand on connaît la musique, on sait lire une partition. Quand on connaît les ordinateurs, on peut y lire une carte. Mais quand on lit le bulletin du club, ça évite de se retrouver à un bout du Grand-Duché alors que la marche est à l'autre bout.

Si vous le reconnaissez; payez-lui un verre de blanche.

L'inconnu du mois dernier était *Yvon NITELET*



Dur, dur de localiser Brouch !

Santé: Le pied!

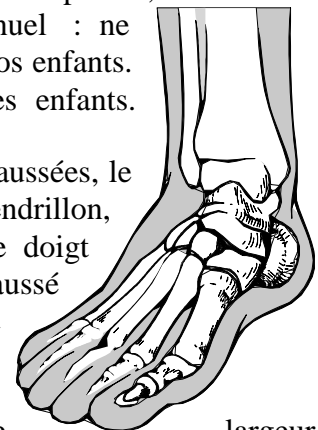
On ne posera jamais la question « la mode ou la santé » car on sera gêné de la réponse. Des gens intelligents sacrifiés à la mode, ça ne se dénonce pas soi-même ! Et je ne parle pas ici de ces désormais célèbres fashion victims, vous savez, qui se fagotent tellement mal qu'on se dit que ça doit être à cause de la mode.

Non, je pense à nos souliers. Nos orteils, ces inconnus. La semaine passée, l'Académie américaine des chirurgiens orthopédiques a lancé son cri d'alarme annuel : ne sacrifiez pas le confort à la mode, attention aux souliers et aux bottes de vos enfants. Ouais. Essayez de mettre autre chose que des souliers de gym à des enfants. Promenez-vous dans les magasins !

Tenez-vous bien : on estime que huit personnes sur dix sont mal chaussées, le problème le plus fréquent étant qu'on achète des chaussures trop petites. Cendrillon, va ! Avait-elle, après avoir glissé son menu peton dans l'escarpin, le doigt d'espace qu'il faut au bout pour bouger ses jolis orteils ? Et son pied chaussé pliait-il sous le gras du pied ou malencontreusement au milieu de la chaussure ? Comment se sentaient ses pieds après une soirée de danse ?

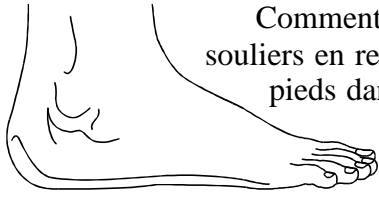
A l'Association des manufacturiers de chaussures, on dit recevoir des plaintes de gens qui ne trouvent pas leur pointure, qu'on n'a pas le choix de dans nos magasins.

La plus grande taille de souliers pour femmes ? 15 (mesure américaine). Chez les hommes ? Un 18, et les joueurs de basket américains portent encore plus grand. Alors, Cendrillon, y a pas de mal à porter du 9 ! Les "podiatres" disent qu'en vieillissant, l'arche du pied s'affaisse. Une fois par



année, on devrait donc mesurer son pied avant d'acheter. Ou on en dessine les contours, on découpe la forme et on la met dans ses souliers : si le papier plie, jetez la chaussure, elle n'est pas à vous !

Tiens, regardons ensemble ce soulier de l'an passé : où est-il usé ? C'est là qu'on peut découvrir non seulement comment on marche, mais également que la façon de poser notre pied pourrait être la cause inconnue de nos douleurs au dos, aux genoux, à la hanche, à la tête, alouette.



Comment bichonner nos pieds ? Hummm D'abord, liberté : on enlève ses souliers en rentrant, d'office. De temps en temps, on s'offre dix minutes de bain de pieds dans de l'eau tiède salée. Rien que ça, tout simple, fait du bien. Si l'on a les pieds douloureux, on masse avec du camphre ; s'ils sont très enflés, on met de la glace pendant 10 minutes.

Bref, ce plaidoyer pour la santé du pied tombera dans le puits de l'indifférence si je n'ajoute pas que le port de mauvaises chaussures peut causer des pathologies pouvant aller d'un positionnement articulaire déficient à une sensation de fatigue continue. Et comme le dit un proverbe turc, celui dont le pied glisse montre le chemin à beaucoup.

Chante ! Rêve...

"Gaël, 7 ans, mucoviscidose, fera une sortie en mer sur un voilier – Martin, 9 ans, cancer, ira au zoo d'Avers – Jean, 8 ans, leucémie, en traitement à Saint-Luc, ira voir le soleil se lever sur les montagnes."

Gaël, Martin et Jean n'existent pas. Ou plutôt, ils n'existent pas avec ce prénom-là car nous voulons respecter l'anonymat des enfants dont ils font partie.

On ne peut nier la triste réalité de leur maladie mais on peut quand même faire quelque chose : leur rendre le sourire ne fut-ce que l'espace de quelques instants, voler quelques jours à la maladie, leur permettre d'oublier leur détresse pour être simplement heureux.

Ces moments de bonheur-là sont facilités par le travail acharné de deux associations "Salus Sanguinis" et "Mistral Gagnant". Elles ont pour vocation de leur apporter un peu de bonheur dans les moments difficiles. "Salus Sanguinis" travaille à améliorer leur confort de vie en milieu hospitalier et à leur offrir des vacances et "Mistral Gagnant" tente de réaliser un de leurs rêves.

La première édition de **Chante ! Rêve...** peut être résumée par deux chiffres 600 participants et 6.000 euros de bénéfice.

Dans ce cadre, un concert unique aura lieu pour la deuxième édition de **Chante ! Rêve...** ce samedi 5 avril à 20.00 heures à l'ISMA à Arlon. Ce spectacle est organisé conjointement par les chorales "Chœur et portée", "les Rossignols" et "l'Amitié". Il a pour but de récolter des fonds pour les deux associations tout en vous proposant une agréable soirée. Le programme propose une grande variété de chants. Quels que soient votre âge, vos goûts, vous êtes certains d'y trouver votre compte.

Le prix d'entrée est fixé à 8 euros (enfant de 12 ans et moins : 3 euros)

Ceux qui ne pourraient être présents mais qui désirent aider ces associations peuvent le faire au travers d'un don au compte 035-4236120-74 ouvert pour **Chante ! Rêve...**

Les enfants que vous parrainerez ce soir-là par votre simple présence vous en remercient d'avance.

Contact : Jacques Bouvy, 063/38.64.75

AVRIL 2003

	<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
M	1		
M	2		
J	3 <i>Victorine DEBOUGNOUX</i> <i>(Epouse Victor LEYENS)</i> <i>Emeline MARIABELLE</i>		
V	4 <i>Sandra VAN ASS</i> <i>(Epouse André THEISMANN)</i> <i>Renée REMY</i>		
S	5 <i>Nathalie CORMAN</i>	HESPERANGE	
D	6 <i>Roger CRAHAY</i>	LINGER HOMPRES <i>GOUTROUX</i>	<i>Car d'Athus</i>
L	7 <i>Marie-Rose DEPIERREUX</i> <i>(Epouse Georges MARS)</i> <i>Vincent MINEUR</i>		
M	8		
M	9 <i>Francis DURIGNEUX</i>		
J	10		
V	11 <i>Roger FELLER</i>		
S	12	LODELINSART STEINFORT LAMORTEAUX	CAR DU CLUB
D	13 <i>Kévin VAN LAAR</i> <i>Jocelyne HELIGERS</i>	RENDEUX HAUT WASSERBILLIG	
L	14 <i>Daniel ROSIERE</i> <i>Patrick PARMENTIER</i>		
M	15 <i>Jacques GODFROID</i>		
M	16		
J	17 <i>Viviane ANSAY</i>		
V	18		
S	19	GOUVY	
D	20 <i>Juliette VISSERS</i>		
L	21	EISCHEN BAALON	
M	22		
M	23	BETTENDORF	
J	24		
V	25		
S	26 <i>Jean DENEFF</i> <i>Alex LAMBERT</i>	LONGVILLY SENNINGEN	
D	27 <i>Rita GOURGUE</i>	MARCHE-FAMENNE LAROCLETTE FLOING	
L	28		
M	29 <i>Sébastien GERARD</i>		
M	30 <i>ROBERT Jeanne</i> <i>Denise LAMBOTTE</i>		Rendez-vous au local du club à 19.00 hrs

