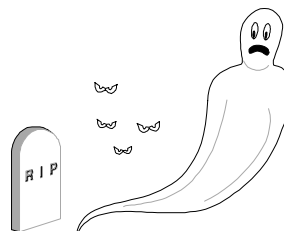


Editeur responsable
PARMENTIER Adelin
Route de Bastogne 355
6700 ARLON
☎/Fax 063/21.72.06
parmentierrosiere@pi.be
Bureau de dépôt : ARLON 1



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

Dans ce numéro :
La marche de l'Arelerland
Le changement d'heure



A PI A L'COPEPTE

*Feuillet d'information de l'Arel's Club Marcheurs
Affilié à la FFBMP - LUX 012
Mensuel - n°137 novembre 2003*



Et en plus, il gèle !

<u>Les anniversaires</u>		<u>Les marches du mois</u>			
Bon anniversaire		D 02 08h	YUTZ	F	10-20
WIOMONT Rita	02	S 08 07h	BOOFZHEIM	F	10-20-42
MERGEAI Béatrice	02	D 08 07h	BOOFZHEIM	F	10-20-42
GARLEMANT Henri	02	D 09 08h	OBERDONVEN	L	6-11-16
de GRAEVE Adolphe	03	D 09 08h	ATH WEPION	B	6-12-21
GOFFART Corine	04	S 15 14h	ATHUS	B	6-12
VANDERVILT Laurie	05	D 16 07h	DINANT	B	6-12-21-30
GLAUDE Luc	06	D 16 08h	BASCHARAGE	L	6-11
JACQUET Jean-Paul	07	D 23 07h	BETTENDORF	L	5-10-20
REILAND Marie-Laure	07				
PARMENTIER Adelin	10				
CLEMENT Nicole	10				
WEISGERBER Nadine	13				
BIDAINE Laura	14				
JAMINON Corentin	15				
JAMINON Lucie	15				
LASSENCÉ Josiane	16				
THIBAUT Marc	17				
GUEBEL Jean-Marie	18				
LUCAS Annie	19				
ROSIÈRE Sabine	21				
VANDERVILT René	24				
LELEUX Liliane	26				
BLAUEN Jeanne	27				
RAPAILLE Julien	28				



Pour se rendre à :

YUTZ : Autoroute Luxembourg, Metz, sortie après Thionville (64 km)

BOOFZHEIM : Autoroute Metz, Strasbourg , voie rapide vers Colmar, sortie Beinheim (280 km)

OBERDONVEN: Autoroute vers Luxembourg, puis Trier (Trêve). Sortie Wormeldange (52 km)

ATHUS : Vers Longwy, sortie Athus (15 km)

BASCHARAGE A Athus, suivre la direction Pétange, puis Bascharage. (22 km)

DINANT : Suivre la 41 jusque la sortie Dinant ou la N4, sortie Ciney, Dinant (110 km)

BETTENDORF: Suivre vers Diekirch, Ettelbrück. Prendre vers Echternach. Bettendorf est à 10 km environ. (45 km)

Pour les cars "Les Métallos de la Chiens", téléphoner à M. J. CARTIAUX au 063/38.87.42

Informations sur les marches du mois

Endroit	club organisateur	Ils sont venus		Nous sommes	
		chez nous		allés chez eux	
		en 01	en 02	en 01	en 02
Boofzheim	Marche club du Rhin	8	4	50	8
Oberdonven	Section marche Oberdonven	19	22	35	35
Athus	Les métallos de la Chiens Athus	115	92	136	146
Bascharage	Amicale des marcheurs Bascharage	25	22	47	66
Bettendorf	Vélo club la Sûre Bettendorf	28	16	9	27

L'inconnu du mois

Quand on est sur un circuit; on suit les flèches. Quand on est dans la nature, on suit son GPS. Dans les deux cas, on peut se perdre.

Quand on marche en groupe, on doit suivre la cadence, même si on veut admirer le ciel bleu et les oiseaux.

Sachez encore que notre inconnu est un grand ami des animaux Si vous le reconnaissez, vous pouvez lui payer un litre d'essence pour sa grosse voiture gourmande.

Les inconnus du mois dernier étaient *Serge et Alex LAMBERT*

Vous marchez

Durant le mois de septembre nous avons participé aux marches suivantes : Erpeldange (6), Gouvy (9), Floing (1), Dudelange (1), Havelange (2), Lebach (8), Musson (82), Echternach (3), Saint-Vith (1), Trêves (1), Walschbronn (51), Hagenau (51), Bertrange (6), Espagne (3), Les Grandes Armoises (1), Steinfort (57), Konz (5), Lintgen (3), Volaville (28), Franchimont (52) et Vianden (4) soit un total de 374 participations. L'an dernier, pour la même période, nous étions 422.

Bravo à tous les courageux. Si vous avez quitté la salle tard, peut-être avez vous un nombre d'arlonais supérieur à celui mentionné. Dans ce cas, merci de me le communiquer.

Nouvelles du club

Décès

Nous apprenons les décès suivants :

M. Jean-Marie DECHAMBRE, frère de Jacques DECHAMBRE le 24 septembre 2003

M. Joël PIROTTE, fils de José PIROTTE, décédé accidentellement le 1^{er} octobre

Mme Monique HUBERTY, épouse de Pol GERARD, maman de Michel et Jean-Marc GERARD et grand-maman de Arnaud et Manon GERARD le 9 octobre 2003

Statistiques

Si vous avez perdu votre feuille de participation aux marches et à la tombola gratuite, un exemplaire est quérable chez le président.

Remerciements

- Suite à son accident survenu lors de la marche à Consdorf où elle s'est cassé le poignet droit, Mady HAUBRUGE remercie vivement toutes les personnes qui lui ont rendu visite ou pris de ses nouvelles.

- José PIROTTE remercie tous les membres qui lui ont témoigné leur sympathie lors du décès de son fils.

- Très touchés par les marques de sympathies que vous avez témoigné lors du décès de notre chère maman, Monique HUBERTY, épouse Pol GERARD, nous tenons à vous remercier du plus profond de notre cœur.

Michel, Jean-Marc et toute la famille.

Etat du club

Notre club compte actuellement 261 inscrits dont seulement 211 ont été vus au moins une fois.

Assemblée générale

Notre assemblée générale aura lieu le 18 janvier. Elle sera très importante car nous allons proposer de passer en ASBL, ce qui assurera une meilleure protection à tous les membres.

Achat -vente

A vendre un salon d'intérieur en osier (2 fauteuils, canapé et table). Prix à convenir. S'adresser à Jeanne au Petit Paris (rue Reuter 13)

Marche du mois

La marche de ce mois est à Dinant, organisée par les Batteurs de Cuir le dimanche 16 novembre. Merci de prendre contact avec le président au 063/21.72.06 pour remplir les voitures. Nous étions douze à Conflans.

Les bonus seront importants pour les nouvelles vestes et pour les polos au printemps.

Marche de l'Arelerland – participations

AREL'S CLUB MARCHEURS	158	LUXEMBOURG	
INDEPENDANTS	57	ARDENNER FRENN BIGONVILLE	27
TOTAL	215	AMIS MARCHEURS DE LA HAUTE SURE	20
PROVINCE		WANDERFRENN BROUCH	15
LES ROUTHOUX IZEL	52	AISCHDALL FLITZER EISCHEN	15
LA FOURMI AUBANGE	51	UELZECHT-TRAMPS LENTGEN	11
LES METALLOS DE LA CHIERS ATHUS	44	VELO CLUB LA SURE BETTENDORF	10
LES MARCHEURS DE TURPANGE	25	LETZEBUERGER WANDERFRENN STEINSEL	10
LA GODASSE GAUMAISE CHENOIS	21	AMICALE DES MARCHEURS BASCHARAGE	7
LES BOURLINGUEURS DU SUD HABAY	14	CERCLE PEDESTRE LAROCHETTE	7
LES VIS SABOTS SIBRET	13	TETELBIERG TREPPELER LAMADELAINE	5
LES HIRONDELLES LONGVILLY	9	FOOTING CLUB ITZIG	5
MARCHEURS LA MASBLETTE MASBOURG	7	AMICALE DES MARCHEURS DE KAYL	4
LES MARCHEURS DE LA ZOLETTE TORGNY	6	SAPEURS POMPIERS HAMM	4
MARCHEURS LA HAUTE SURE MARTELANGE	6	LENGER TRAPPER	3
LES BALADINS WARDIN	6	COUNTRY TRAMPS KEISPELT	3
OBJECTIF 10.000 LES FOSSES	5	PER PEDES	3
LES DJOYEUX GOUVIONS GOUVY	1	OURDALL NESSKNACKER VEINEN	2
TOTAL	260	WANDERFRENN BEFORT	2
FRANCE		WALFERDANGE	2
MARCHE CLUB DU RHIN 2000 BOOFZHEIM	4	MARCHEURS DU LIMPERSBERG	2
LES ROBINSONS BAALON	3	WANDERFRENN ETTREBRECK	1
TOTAL	7	AMICALE 5X BERINGEN INTERNATIONAL	1
ESPAGNE		SECTION DE MARCHE OBERDONVEN	1
ELS PINS	2	OBERDONVEN	1
ALLEMAGNE		TOTAL	161
WALDMOHR	1	FFBMP (Suite)	
FFBMP		NOIRS ET BLANCS ROMSEE	2
LES BRUYERES EN MARCHE JUPILLE	49	MARCHEURS DU FORT DE BATTICE	2
LA GODASSE OUPEYE	42	MARCHEURS DE LA BASSE MEUSE	2
LES VAILLANTS ACRENOIS DEUX ACRES	37	ST MICHIEL STAPPERS BRECHT	2
BATTEURS DE CUIR DINANT	4	LES PIVERTS DE COURRIERE	1
LES ROTEUX DI HOUSSAIE BEYNE HEUSAY	3	FOOTING CLUB FOSSES	1
HUNNINGEN	2	CHAUDFONTAINE EN MARCHE	1
MIEUX ETRE SAINT MARC NAMUR	2	LES ROUBALEUX SERAING	1
AALTER	2	FORTS MARCHEURS EMBOURG	1
LES DJOYEUS D'A TULTAY TAVIER	2	TOTAL	13
LES AMIS DU TUMULUS WAREMME	2		
LES MARCHEURS RECHAINTOIS	2	TOTAL GENERAL (215+260+7+2+1+161+160)	806

Il est à noter que sans les trois clubs venus en car, il y aurait eu 128 marcheurs en moins. Les voyages en car sont donc à continuer si nous voulons des participants à nos marches.

Le dîner du club

Une erreur s'est glissée dans le bulletin de janvier. Le dîner du club aura lieu le DIMANCHE 8 FEVRIER et non le 8 janvier 2004. Détails et prix seront communiqués dans le bulletin de janvier.

Marche de l'Arelerland

Le président remercie toutes les personnes qui ont travaillé lors de notre marche du 19 octobre, que ce soit avant, pendant ou après. Un merci particulier à ceux qui travaillaient pour la première fois. J'espère les revoir lors des prochaines marches et j'espère que d'autres les imiteront. Un merci aussi à tous les membres qui ont participé à la marche.

Amicalement

Les joueuses du BC ARLON LUXAIR ont le plaisir de vous inviter à leur seconde soirée "Vins et bières spéciales/assiettes de fromages" le vendredi 14 novembre à la salle Grübermühlen à partir de 21 heures (juste avant Pallen à gauche). Il est impératif de s'inscrire au 0472/27.53.17 avant le 1^{er}.

Le changement d'heure

Dans la vie de tous les jours... ça représente quoi ce changement d'heure?

En automne, la situation est assez simple et ne cause pas vraiment de problème. Imaginez : on se met au lit et on recule d'une heure nos montres et cadrans. On peut profiter d'une heure de sommeil de plus et si jamais on oublie de faire le changement, le lendemain, on est une heure en avance sur tout le monde... On ne risque pas de manquer l'avion ou une réception de cette façon! En fait, on risque plutôt l'embarras que le retard...

Par contre, au printemps, on "perd" une heure de sommeil, on manque l'avion, les rendez-vous ou la partie de hockey à la télévision! Les enfants, voire les adultes, sont comme dans une situation de décalage horaire pendant presque une semaine. Un chercheur de la Colombie-Britannique a constaté une croissance de 7% du nombre d'accidents de toutes sortes, simplement parce que les gens manquent de sommeil. Selon une étude de l'université de cette province, les gens ont besoin de 10 heures de sommeil et s'ils ne les ont pas, ils deviennent gauches, stupides, malheureux...

Plusieurs études ont été faites sur le sujet. L'étude avancée par le "U.S. Department of Transportation" conclut que le passage à l'heure avancée :

économise l'énergie;

sauve des vies et prévient les accidents de la route (car les gens reviennent du bureau ou de l'école à la clarté du jour, ce qui est plus sécuritaire qu'à la noirceur);

prévient les crimes (car ceux-ci sont plus probables dans l'obscurité qu'à la lumière).

Il semble que pour les années à l'étude, 50 vies furent sauvées et presque 2000 blessés furent évités seulement pour les mois de mars et avril.

Par contre, selon un chercheur américain Stanley Coren, l'avance de l'heure au printemps crée une augmentation moyenne de 7% à 8% des accidents de la route. Pourquoi? Parce que le changement d'heure modifie les habitudes de sommeil, affectant le jugement et l'attention. Inversement, en automne, le retour à l'heure normale cause une diminution de 7% à 8%. Il semble que la "nation américaine" ne dort pas assez et qu'une des raisons en serait que le sommeil est perçu comme une perte de temps. Avant l'invention des ampoules électriques,

vers le début du siècle, les gens dormaient en moyenne 9 heures, alors que maintenant, la moyenne serait de 7 heures. Comment se rendre compte qu'on manque de sommeil? Si vous avez besoin d'un réveil pour vous sortir de votre torpeur, c'est que votre corps (ou votre esprit) n'est pas assez reposé!

Un américain propose une idée: gardons le recul de l'heure en automne tel qu'il l'est présentement, mais modifions le changement printanier. Comment? Au lieu d'avancer d'une heure le

dimanche, pourquoi ne pas reculer de 23 heures? On

se retrouverait le samedi... pour une

deuxième fois! On ne "perdrait" pas de cette façon une heure de sommeil, mais plutôt on

"gagnerait" presque une journée de repos! Finis les avions et

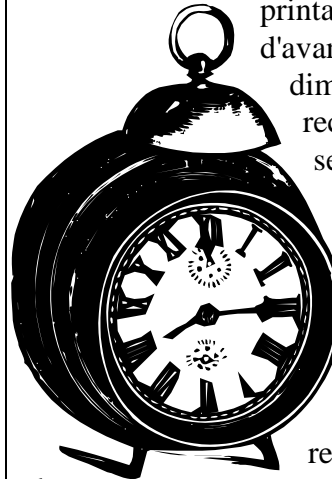
les rendez-vous manqués!

Je vous entends déjà penser: si on agit ainsi, les calendriers seraient décalés d'une journée par année. Mais un américain y a songé. Chaque 4 ans, au lieu d'ajouter une journée, soustrayons plutôt 3 jours...! Et ceux-ci seraient lundi, mardi et mercredi qui, par vote populaire, ont été décrétés les jours les moins populaires. Le mois choisi pour enlever les jours en question serait février, car c'est un mois bien misérable... Il serait de cette façon encore plus court... ;-)

Mais avez-vous déjà envisagé ce qui se passe dans les bars et les restaurants de certains pays ou états dont la loi empêche de servir de la boisson après 2 heures du matin? En automne, lors de la remise des pendules à l'heure normale, bénéficient-ils d'une heure supplémentaire pour servir des consommations?

Eh bien non, car officiellement, les bars ne ferment pas à 2h00, mais plutôt à 1h59. Ils sont donc déjà fermés lorsque les pendules sont remises à l'heure...!

Autre utilité du changement d'heure 2 fois par année : c'est le bon moment pour changer les piles de vos détecteurs de fumée... ainsi, plus d'excuses pour l'oublier!



HALLOWEEN

Halloween, les origines, la légende de la citrouille

Il y a plus de 4000 ans, les Celtes vivaient en Grande-Bretagne et en Irlande. Ils adoraient la nature et priaient plusieurs dieux. Ils vénéraient surtout le dieu du soleil, car il était celui qui fixait les périodes de travail et de repos et qui faisait pousser les cultures.

L'importance des récoltes était telle que les Celtes célébraient le nouvel an le 1er novembre. Chaque année, ils organisaient un festival pour souligner la fin de "la saison de la noirceur et du froid". C'était le festival de Samhain.

Il faut dire que les Celtes croyaient que, pendant l'hiver, le dieu du soleil était fait prisonnier par Samhain, le seigneur des morts et le prince des ténèbres. Samhain rassemblait toutes les âmes des morts la veille du nouvel an (soit le 31 octobre) pour qu'elles puissent aller visiter leur ancienne demeure.

Pour circuler parmi les vivants, certains morts prenaient diverses formes d'animaux, celle de chats noirs entre autres. Cela faisait peur aux Celtes qui croyaient que les morts en profitaient alors pour détruire les récoltes, voler les bébés et tuer des animaux de ferme. Par contre, c'était aussi une occasion d'entre en contact avec des esprits.



Le 31 octobre, une fois les récoltes emmagasinées en vue du long hiver qui



s'annonçait, le peuple celte se préparait à célébrer le festival de Samhain. On éteignait alors les feux dans toutes les demeures. Les druides étaient chargés d'apaiser les âmes en cavale et de protéger leur peuple. Ils se réunissaient donc dans une forêt de chênes. Ils allumaient d'immenses feux et offraient en sacrifice des produits récoltés et des animaux. Ils croyaient qu'en offrant de la nourriture aux esprits, ceux-ci ne leur joueraient pas de mauvais tours. Puis, ils dansaient autour des feux, en célébrant le passage de la saison du soleil à la saison des

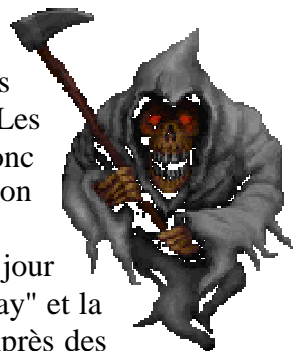
ténèbres.

Le lendemain, les druides remettaient à chaque famille une braise des bûchers pour qu'elles puissent allumer un feu qui les protégerait contre les mauvais esprits pendant le reste de l'année.



Beaucoup plus tard, les Celtes ont continué de célébrer le festival de Samhain. Comme ils ne voulaient pas que les esprits leur fassent du mal, ils déposaient de petits cadeaux et de la nourriture sur le pas de leur porte. Pour plus de sûreté, ils se déguisaient avant de sortir pour tenter de ressembler à ces esprits, monstres et sorcières qui erraient autour d'eux. Ils sculptaient aussi des visages démoniaques dans des navets et y plaçaient une chandelle à l'intérieur pour s'éclairer.

Au premier siècle après J.-C., les Romains ont envahi l'Angleterre et ont transmis certaines de leurs coutumes. L'une était le Jour de Pomona, la déesse des fruits et des jardins, célébré autour du 1er novembre. Les deux fêtes, Samhain et le Jour de Pomona, se sont donc confondues au fil des siècles pour devenir une seule grande célébration automnale.



En 835 après J.-C., l'Église catholique romaine a décrété le 1er novembre le jour de la Toussaint. En anglais, on l'appelait "All Saint's day" ou "All Hallows' day" et la veille de cette journée s'appelait "All Hallows' evening". Après des années, ce mot s'est transformé en "Halloween".



En anglais, la citrouille de l'Halloween s'appelle "Jack-o-lantern". Ce nom provient d'une légende celte qui remonte à l'époque où ce peuple creusait des navets pour s'éclairer le soir de l'Halloween et chasser les mauvais esprits. Dans cette légende, Jack, un vieil homme acariâtre et cruel, était si méchant que même l'enfer l'a rejeté. Le diable lui a donné un charbon brûlant et l'a condamné à errer parmi les humains. Pour pouvoir s'éclairer, Jack a déposé ce charbon dans un

navet et s'est mis à chercher un endroit où son âme pourrait reposer en paix. Selon la légende, il court encore dans les rues, avec sa lanterne...

Au milieu du 19e siècle, beaucoup d'Irlandais ont émigré aux États-Unis. Ils ont amené avec eux leurs chants et leurs traditions. Ils ont donc continué de célébrer l'Halloween. Ils ont aussi découvert en Amérique ce gros potiron orange (citrouille), beaucoup plus volumineux et coloré que leur habituel navet. Avec le temps, ils se sont installés dans les divers États américains, ils ont perpétué la tradition avec la citrouille.

Voilà pourquoi la citrouille est sans doute le symbole le plus connu de l'Halloween, tandis que les couleurs orange et noir sont représentatives de cette fête; orange pour la citrouille et noir pour les ténèbres.

C'est bon d' être une femme

Elles sortent du Titanic en premier.	Elles se privent de nouvelles chaussures pour que leurs enfants puissent en avoir.
Elles peuvent effrayer leurs patrons masculins en prétextant de mystérieux troubles gynécologiques.	Elles accompagnent leurs amis chez le docteur même pour un rhume.
Les taxis s'arrêtent pour elles.	Elles aiment sans condition.
Elles ne ressemblent pas à une grenouille en costume lorsqu' elles dansent.	Elles pleurent pour la réussite de leurs enfants et sautent de joie quand il s' agit des victoire de leurs amis.
Elles ne commettent jamais de faute de goût puisqu'elles font avancer la mode.	Elles sont heureuses quand elles apprennent une naissance ou un mariage.
Si elles oublient de se raser, personne n'est obligé de le savoir.	Elles sont effondrées lors de la perte d'un membre de la famille et pourtant elles restent fortes même quand elles semblent au bout de leurs forces.
Parfois, un carré de chocolat suffit à résoudre tous leurs problèmes.	Elles savent qu' une étreinte et un baiser peuvent soulager un cœur brisé.
Elles n'ont jamais à regretter de s' être fait percer les oreilles.	Les femmes arrivent dans toutes les tailles, toutes les couleurs et sous toutes les formes.
Elles peuvent juger un homme rien qu'en regardant la qualité de ses chaussures.	Elles prendront leur voiture, l' avion, viendront en marchant ou en courant ou vous enverront un e-mail juste pour vous montrer qu'elles se soucient de vous.
Elles peuvent faire des commentaires sur les étourderies des hommes en leur présence puisque de toute façon ils ne les écoutent pas.	Le cœur d' une femme, c' est ce qui fait tourner le monde.
Elles portent la beauté et les hommes portent leurs valises.	Les femmes font beaucoup plus que seulement mettre des enfants au monde.
Elles sourient quand elles veulent crier.	Elles engendrent la joie et l' espoir.
Elles chantent quand elles veulent pleurer.	Elles génèrent de la compassion et des idéaux.
Elles pleurent quand elles sont heureuses et rient quand elles sont nerveuses.	Elles sont un soutien moral pour leur famille et leurs amis.
Elles se battent pour ce en quoi elles croient.	Les femmes ont beaucoup à dire et à offrir
Elles s' élèvent contre l' injustice.	
Elles ne considèrent pas un "non" comme une réponse quand elles croient qu' il y a une meilleure solution.	

ENVOYEZ CE MESSAGE A CINQ FEMMES BRILLANTES DE VOTRE ENTOURAGE ET METTEZ-LES DE BONNE HUMEUR !!!

OU A DES HOMMES POUR JUSTE RAPPELER COMMENT FONCTIONNE UNE FEMME

Glané par Laurette et René dans la feuille de Houx (Lg 144).

Vestes...

La commande des vestes a pris du retard car notre fournisseur habituel n'arrivait à se procurer le tissu. Nous avons donc pris un nouveau modèle. Il est nettement moins cher que le précédent, soit 25€ pour ceux qui ont 20 marches (ou arrivé au club en 2003) et de 30 € pour les autres.

La première livraison est prévue pour le 16 novembre.

Il est encore temps d'engranger les bonus et marches en participant aux marches du mois ou au car du 28 décembre.

NOVEMBRE 2003

	<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
S	1		
D	2 <i>Rita WIOMONT</i> <i>(Epouse Marcel FELLER)</i> <i>Béatrice MERGEAI</i> <i>Henri GARLEMANT</i>	YUTZ	
L	3 <i>Adolphe de GRAEVE</i>		
M	4 <i>Corinne GOFFART</i>		
M	5 <i>Laurie VANDERVILT</i>		
J	6 <i>Luc GLAUDE</i>		
V	7 <i>Marie-Laure REILAND</i> <i>Jean-Paul JACQUET</i>		
S	8	BOOFZHEIM	
D	9	OBERDONVEN BOOFZHEIM	
L	10 <i>Nicole CLEMENT</i> <i>Adelin PARMENTIER</i>		
M	11		
M	12		
J	13 <i>Nadine WEISGERBER</i>		
V	14 <i>Laura BIDAINE</i>		
S	15 <i>Lucie JAMINON</i> <i>Corentin JAMINON</i>	ATHUS	
D	16 <i>Josiane LASSENCE</i>	BASCHARAGE DINANT	Marche du mois
L	17 <i>Marc THIBAUT</i>		
M	18 <i>Jean-Marie GUEBEL</i>		
M	19 <i>Annie LUCA</i> <i>(Epouse ROSIERE Daniel)</i>		
J	20		
V	21 <i>Sabine ROSIERE</i> <i>(Epouse DAMESTOY Cyril)</i>		
S	22		
D	23	BETTENDORF	
L	24 <i>René VANDERVILT</i>		
M	25		
M	26 <i>Liliane LELEUX</i>		
J	27 <i>Jeanne BLAUEN</i> <i>(Epouse DAHM René)</i>		
V	28 <i>Julien RAPAILLE</i>		
S	29		
D	30		

