

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

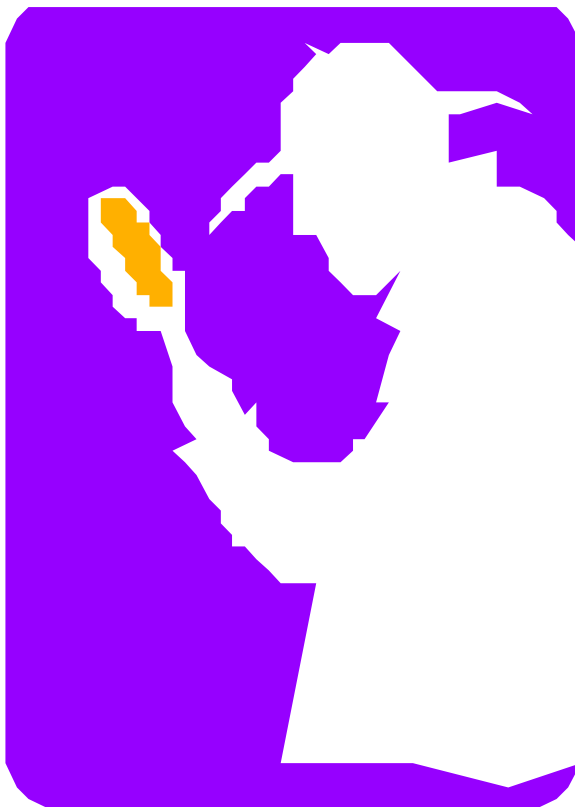


Belgique - Belgie
P.P.
6700 ARLON 1
11/616

Dans ce numéro :
F.Y.I.
Participations à la marche de
L'Arelerland.

A PI A L'COPEPETTE

*Feuillelet d'information de l'Arel's Club Marcheurs
Affilié à la FFBMP - LUX 012
Mensuel - n°149 – Novembre 2004*



A la recherche de certains de nos membres lors de nos marches.

| <u>Les anniversaires</u> | <u>Les marches du mois</u> |
|---------------------------------|---|
| WIOMONT Rita 02 | S 06 07h BOOFZHEIM F 10-20-42 |
| MERGEAI Béatrice 02 | D 07 07h BOOFZHEIM F 10-20-42 |
| GARLEMANT Henri 02 | D 07 08h OBERDONVEN L 5-11 |
| NANNAN Mireille 02 | J 11 CAR DEUX ACREN B 5-10-20 |
| de GRAEVE Adolphe 03 | S 13 14h ATHUS B 6-12 |
| GOFFART Corinne 04 | D 14 08h BASCHARAGE L 6-12 |
| VANDERVILT Laurie 05 | D 21 07h BETTENDORF L 5-10-20 |
| GLAUDE Luc 06 | |
| REILAND Marie-Laure 07 | Autres marches dans un rayon de ± 100 km |
| HOTTON Vanessa 08 | Sam. 06.11.S-Elm 7h |
| PARMENTIER Adelin 10 | Dim. 07.11.S-Elm 7h / F(M)-Neunkirchen lez Bouzonville 10 km / F-Tressange-Bure 10+20 km |
| WEISGERBER Nadine 13 | Sam. 13.11.S-Schwarzenholz 7h / F-Neufgrange 10+20 km |
| BIDAINE Laura 14 | Dim. 14.11.S-Schwarzenholz 7h / F-Guenange 10+20 km / F-Neufgrange 10+20 km |
| JAMINON Corentin 15 | Sam. 20.11.S-Holz / S-Saarbrücken 8h |
| LUC Maria 15 | Dim. 21.11.S-Holz 7h / S-Saarbrücken 8h / F-Kedange sur Canner 10 km |
| LASSECE Josiane 16 | Jeu. 25.11.RP-Ramstein 8h |
| LEROY Rita 16 | Sam. 27.11.S-Hülzweiler 7,30 h |
| THIBAUT Marc 17 | Dim. 28.11.S-Hülzweiler 7,30h / F-Thionville 10 km |
| GUEBEL Jean-Marie 18 | |
| LUCAS Annie 19 | |
| ROSIERE Sabine 21 | |
| SCHMIT Véronique 22 | |
| VANDERVILT René, 24 | |
| BLAUEN Jeanne 27 | |
| RAPAILLE Julien 28 | |
| Bon anniversaire | |

Pour se rendre à :

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

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

ATHUS : Vers Longwy, sortie Athus (15 km)

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

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

Informations sur les autres marches

Le chiffre derrière le nom indique l'heure de départ. Les kilométrages sont en principe de 5, 10 et 20 pour les marches de matin et de 5 et 10 pour les marches d'après-midi.

Pour la localisation, S = Saarland , RP = Rheinland-Pfalz, BW = Baden-Württemberg F = France (Ardennes, Moselle, Meurthe et Moselle).

Elm (110 km) Neunkirchen lez Bouzonville (85 km) Tressange-Bure (50 km) Schwarzenholz (110 km) Neufgrange (160 km) Holz (123 km) Saarbrücken (125) Kedange sur Canner (77 km) Ramstein (170) Hülzweiler (104 km) Thionville (60 km)

Car de Noël

Attention, le samedi 18 décembre, nous organiserons un car à OPGRIMBIE (Limbourg) et visiterons au retour le marché de Noël de Liège. Réservez votre place dès maintenant. La priorité sera donnée à ceux qui ont participé aux cars de l'année ou travaillé lors de nos marches.

Informations sur les marches du mois

| Endroit | club organisateur | Ils sont venus | | Nous sommes | |
|------------|----------------------------------|----------------|-----------|----------------|----------------|
| | | chez nous | chez nous | allés chez eux | allés chez eux |
| | | en 02 | en 03 | en 02 | en 03 |
| Oberdonven | Section de marche Oberdonven | 22 | 8 | 35 | 44 |
| Athus | Les Métallos de la Chiers | 92 | 103 | 146 | 144 |
| Bascharage | Amicale des marcheurs Bascharage | 22 | 35 | 66 | 57 |
| Bettendorf | Vélo club la Sûre Bettendorf | 16 | 19 | 27 | 53 |
| | | 152 | 165 | 274 | 298 |

L'inconnu du mois

Notre inconnu pratique avec assiduité deux sports : la marche évidemment et un autre qui demande de la concentration et des étouffoirs, je veux parler du tir au canon où il excelle.

Pourtant, le jour de notre marche, il s'est lancé dans une toute nouvelle activité qui a permis à de nombreux marcheurs de se régaler de notre plat national.

Si vous le reconnaissez, payez-lui un canon (de vin).

Les inconnus du mois dernier : Yvon NITELET, Josette ROBINET et Anne-Marie LAMBERT

Nouvelles du club

Malade

Adrien THEISMAN a dû faire un petit séjour à l'hôpital. Nous lui souhaitons une prompte et complète guérison.

Décès

Le 17 octobre, décès du papa de Guy CORMAN. Nous présentons nos condoléances à Guy, à Marie et à la famille.

Voyages

Nos membres voyagent, parfois fort loin et nous envoient un petit bonjour. Les cartes sont à envoyer au président avec la mention "Arel's club".

De Fulda – Allemagne

Venues marcher aux deux jours de Fulda, nous vous envoyons un grand bonjour d'Allemagne

Yvette (WAWRESZUCK) Martine (WITTHOF)

Etat du club

A ce jour, notre club compte 241 membres inscrits ou réinscrits dont 205 ont été vus au moins une fois sur les circuits.

Marche de l'Arelerland

Le président tient à remercier tous les membres qui ont travaillé lors de cette marche et qui ont permis sa réussite. Je n'aime pas donner de mention spéciale mais je pense qu'elle s'impose pour les personnes de la cuisine et spécialement celles qui ont tout nettoyé.

J'espère revoir lors de nos prochaines marches des équipes aussi dynamiques, performantes et sympathiques.

Bus – rappel – urgent

Le jeudi 11 novembre, nous organisons un car à DEUX-ACREN pour rendre à ce club son car de l'an dernier. Le départ se fera à 07.00 heures. Lors de l'aller comme pour le retour, il y aura un arrêt vers la mi-parcours pour se dégourdir les jambes et boire une tasse de café pour les amateurs. Le retour est prévu vers 17 heures à Arlon. Nous partirons par Bastogne.

Réservez au plus vite chez Maryse au 063//21.88.99 après 19.00 hrs. Prix : 5 € y compris l'inscription à la marche.

En cas de retard au départ le dimanche matin, GSM du président : 0497/05.85.09.

Un car = 5 bonus. Pensez-y pour avoir au moins vos 6 bonus

Vous marchez

Durant le mois de septembre, nous avons participé aux marches suivantes : Gouvy (4 et 8) Niederaanven (10 et 22) Versailles (13) Musson (30 et 48) Sinsin (5) Bertrange (19) Les Grandes Armoises (1) Steinfort (75) Konz (1) Lintgen (14) Volaiville (22) et Vianden (13) soit un total de 285 participations. L'an dernier, pour la même période, nous étions 426. Chiffres à méditer.

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.

Merci à tous ceux qui m'ont communiqué le nombre de membres inscrits par mail ou autre moyen.

Lasagnes à l'italienne

100 gr de margarine

1 c à s d'huile

2 gros oignons émincés très fin



Faire blondir

200 gr de haché de bœuf

200 gr de haché porc veau



Faire brunir

1 branche de romarin à émietter

1 branche de thym

2 feuilles de laurier

2 clous de girofle

2 gousses d'ail coupées en lamelles très fines

sel, poivre du moulin et de Cayenne



Ajouter

Ajouter la purée de tomates (1/4 de litre)

Couvrir d'eau

Laisser mijoter à feu doux pendant une heure. Vérifier l'assaisonnement.

Pendant ce temps, cuire 8 feuilles de lasagne dans l'eau salée

Préparer un litre de béchamel pas trop épaisse avec 150 gr de gruyère, 3/4 de litre de lait, farine, 100 gr de margarine, sel et poivre.

Prendre un grand plat à fond plat et y mettre : Une couche de béchamel

Une couche de lasagne

Une couche de sauce

Continuer et terminer par la béchamel.

Mettre à four chaud pendant 10 minutes.

Marche du mois

La marche de ce mois est à Grivegnée les 20 et 21. Vous y trouverez des distances de 5 – 6 – 12 – 21 et 42 pour les amateurs, les deux jours.

Vu le prix des carburants, essayez de vous regrouper pour remplir les voitures.

Logique infantine

L'enfant : Pourquoi papa a-t-il si peu de cheveux ?

La mère : Parce qu'il pense beaucoup mon chéri.

L'enfant, après réflexion : Mais alors, maman, pourquoi en as-tu autant ?

La mère : Tais-toi. Je t'ai déjà dit que les enfants ne parlent pas à table.

For Your Information.

L'avis important paru le mois dernier a provoqué quelques réactions, dont la lettre que vous trouverez en encadré.

Pour clarifier les idées, je vais rappeler quelques notions.

Mesdames, Messieurs, responsables de l'Arel's club Marcheurs

Comme chaque début de mois, je lis avec plaisir notre petit journal d'information du club. Arrivé à la page 5 de ce dernier numéro. Consternation en découvrant cet article « **Avis important** »

Quel qualificatif pour décrire mon sentiment ?

Que s'est-il passé dans l'esprit du (des) responsable(s) de notre association : chantage, dictature, despotisme, pourquoi, mais pourquoi cette discrimination ?

Mon épouse et moi avons participé pour la saison 2003 à +/- 22 marches, cette année 2004 (en raison de... mais pourquoi faut-il se justifier ?) nous avons effectué 8 marches. A chaque marche, sans exception, nous nous inscrivons au nom du club. Mais voilà jamais il ne nous est venu à l'idée de faire enregistrer à notre retour les kilomètres parcourus. Loin de nous le besoin de médailles, de records, de bons (ou mauvais) points et encore moins de "BONUS,, Le temps de l'école maternelle est loin et nous trouvons un rien puéril le besoin de « gloriolle »

Alors si nous marchons, c'est pour notre agrément, notre santé, notre plaisir de rencontrer des personnes intéressantes et de pouvoir découvrir des endroits souvent merveilleux. Voilà l'idée que nous nous faisons de cette activité et que nous avons découvert à l'AREL'S. Nous ne pouvons croire à cette idée saugrenue que le fait de ne pas avoir collectionné des "BONUS,, nous pénaliserait de quoi que ce soit.

En aucun cas, je ne veux faire le procès de personne, mais je tenais à exprimer ma réprobation à cette forme de gestion qui peut, je pense, blesser la sensibilité de plus d'un et risquer d'insuffler un mauvais esprit de groupe, voire une certaine zizanie.

En espérant ne pas avoir trop abusé de votre patience, je vous prie de croire encore, Mesdames, Messieurs, à toute ma considération.

Jacques BOUCQ

1) **Qu'est-ce qu'un bonus ?**

Un bonus est un système qui permet de vérifier qu'un membre participe aux activités du club et peut ainsi bénéficier des avantages offerts par le club (assurance, bulletin, car à prix réduits, habits des marche à prix réduits, souper et barbecue, ...)

2) **Comment obtenir des bonus ?**

Très simplement en participant aux activités reprises dans le bulletin. Il n'est nul besoin d'avoir un carnet ou de pointer ses kilomètres d'une façon ou d'une autre.

Participer à une marche = un bonus

Participer à une marche du mois = deux bonus

Travailler lors d'une de nos marches = trois bonus

Participer à un car du club = cinq bonus.

3) **Pourquoi des bonus ?**

Certaines activités sont plus intéressantes pour le club et la simple énonciation du nombre de marches ne suffisait pas. Le système des bonus permet à un membre d'arriver très rapidement à 6 ou 20 bonus en choisissant les activités auxquelles il participe.

4) **Pourquoi des sanctions ?**

Si le club vit et peut procurer des avantages à ses membres, c'est parce qu'il a des rentrées. Les rentrées du club sont presque directement proportionnelles aux participations aux différentes marches des autres clubs. Un membre qui ne marche pas ne rapporte rien et nous coûte de l'argent. Il est donc normal qu'il participe financièrement aux frais qu'il occasionne.

Conclusion

Marcher six fois dans l'année ou participer à un car et marcher une fois dans l'année vous évitera de payer 15 €.

Six fois par an = une fois tous les deux mois !

N'oubliez pas de communiquer vos marches lorsqu'on le demande dans le bulletin.

Traditionnellement, les membres affiliés pour la première fois dans l'année bénéficient des avantages du club. Les affiliés pour la première fois durant l'année 2004 ne sont donc pas concernés par cet avis.

Logique conjugale

Ils sont mariés depuis cinquante ans et ne se disputent jamais. On leur demande le secret de cette belle entente. Le mari répond : c'est simple, l'avant-midi elle fait ce qu'elle veut et l'après-midi, je fais ce qui lui plaît.

Marche de l'Arelerland – participations

| | | | |
|-------------------------------------|-------------|---|------------|
| INDEPENDANTS | 82 | LUXEMBOURG | |
| AREL'S CLUB MARCHEURS | 80 | AI SCHDALL FLITZER EISCHEN | 20 |
| TOTAL | 162 | AMIS MARCHEURS HAUTE SURE ROMBACH | 13 |
| PROVINCE | | ARDENNER FRENN BIGONVILLE | 11 |
| LA FOURMI AUBANGE | 45 | WANDERFRENN ETTREBRECK | 8 |
| LES METALLOS DE LA CHIERS ATHUS | 33 | COUNTRY TRAMPS KEISPELT | 7 |
| LES ROUTHOUX IZEL | 28 | UELZECHT-TRAMPS LENTGEN | 6 |
| LA GODASSE GAUMAISE CHENOIS | 18 | FOOTING CLUB ITZIG | 6 |
| LES BOURLINGUEURS DU SUD HABAY | 17 | AMICALE 5X BERINGEN INTERNATIONAL | 6 |
| OBJECTIF 10.000 LES FOSSES | 11 | AMICALE DES MARCHEURS BASCHARAGE | 5 |
| LES MARCHEURS DE TURPANGE | 9 | OURDALL NESSKNACKER VEINEN | 4 |
| LES BALADINS WARDIN | 8 | LIMPERTSBERG | 4 |
| MARCHEURS LA HAUTE SURE MARTELANGÉ | 5 | WANDERFRENN BROUCH | 3 |
| LES SABOTS DE GODFROY BOUILLON | 5 | WANDERFRENN BEFORT | 2 |
| LES HIRONDELLES LONGVILLY | 4 | SENNINGEN | 3 |
| LES VIS SABOTS SIBRET | 3 | VELO CLUB LA SURE BETTENDORF | 1 |
| LES DJOYEUX GOUVIONS GOUVY | 1 | STARFIGHTER BELVAUX | 1 |
| TOTAL | 187 | SI PREISERDAUL | 1 |
| BELGIQUE | | TOTAL | 101 |
| LEUVEN DE ENGEL (030) | 35 | FRANCE | |
| RULLES | 7 | HAGUENAU | 53 |
| BATTEURS DE CUIR DINANT | 3 | PLANCHER BAS | 30 |
| MARCHE CLUB WEGNEZ | 3 | FLOING | 5 |
| LES ROTEUS DI HOUSSAIE BEYNE HEUSAY | 3 | TOTAL | 88 |
| LIGNIERE | 3 | ALLEMAGNE | |
| LES AMIS DU TUMULUS WAREMME | 2 | OBERMOSEL (037) CAR | 16 |
| LES PINGOUINS BELLAIRE | 2 | | |
| TERHAGEN | 1 | TOTAL GENERAL (162+187+88+16+67+100) | 620 |
| BRUEGUELIENNE | 1 | | |
| MOL | 1 | | |
| PROTECTION CIVILE LIEGE | 1 | TOTAL DES CARS (53+35+30+16) | 134 |
| LES MARCHEURS D'ESNEUX | 1 | | |
| SERAING LES ROUBALEUS | 1 | | |
| LA CARACOLE ANDENNAISE | 1 | | |
| MACHELEN | 1 | | |
| TOTAL | 6666 | Je vous invite à méditer ces chiffres. - | |

Les principaux satellites de Jupiter - suite

Io est par sa taille la jumelle de notre lune.

Les sondes Voyager y ont répertorié une dizaine de volcans actifs et plusieurs centaines de volcans inactifs.

Caractéristiques de Io : Diamètre :3640 Km (1,05 fois celui de la lune)

Distance moyenne à Jupiter :422000 Km(1,1 fois la distance terre-lune).

Température moyenne :-148°C.

Ganymède est une bouteille au congélateur

La surface de Ganymède ressemble à un croisement entre la patinoire fêlée d'Europe et la surface couverte de cratères de la Lune ou de Mercure. On en déduit que la croûte de glace solide y est plus épaisse et plus rigide que sur Europe. De fait elle comporte plusieurs régions de plissements et de failles. Les planétologues pensent même avoir repéré des vestiges de mouvements horizontaux de plaques qui se seraient produits lorsque Ganymède était plus jeune.

On trouve sur toute la surface de Ganymède des régions de terrains sillonné qui forment des réseaux irréguliers. Les sillons sont espacés de quelques kilomètres et profonds de quelques

centaines de mètres. Sur certaines photos prises par Voyager on a l'impression qu'un immense râteau – dont les dents seraient espacées de plusieurs kilomètres – est venu labourer le sol. On pense que ces marques résultent d'une augmentation progressive du volume de Ganymède au cours de la période de refroidissement du satellite. Comme tous les objets planétaires Ganymède était vraisemblablement très chaud lors de sa formation. Son intérieur aurait alors été essentiellement liquide. Quiconque a oublié par mégarde une bouteille de bière au congélateur a appris à ses dépens que l'eau augmente de volume en se solidifiant.

Le refroidissement de l'intérieur de Ganymède se poursuit encore. A l'heure actuelle il reste peut-être un océan liquide sous l'épaisse croûte de glace.

Caractéristiques de Ganymède :Diamètre :5280 Km(1,5 fois celui de la Lune)

Distance moyenne à Jupiter :1071000 Km(2,79 fois la distance terre-lune)

Température moyenne :-148°C.

Nos vœux

Reste calme au milieu de tout ce tapage et cet empressement. Songe un peu combien de paix le silence referme.

Sois bien avec tout le monde, autant que tu le peux mais sans te livrer.

Dis calmement et clairement ta vérité mais écoute les autres, aussi ceux qui sont grossiers et ignorants ; eux aussi ont une histoire.

Évite les gens bruyants et agressifs ; ils sont un tourment pour ton esprit.

Si tu te compares aux autres, tu deviendras facilement vaniteux ou irrité car il y aura toujours des gens qui sont moins bien ou mieux que toi. Sois content de ce que tu as réalisé et aussi de ce que tu planifies.

Reste captivé par ta tâche, aussi insignifiante qu'elle soit. Elle est un acquis dans les vicissitudes de la vie.

Sois prudent en affaires car le monde est plein d'astuces.

Et cependant, ne sois pas aveugle pour tout le bien autour de toi : beaucoup ambitionnent des idéaux élevés et tu rencontreras partout de l'héroïsme.

Reste toi-même. Surtout ne feins pas de l'affection. Ne sois pas non plus cynique pour l'amour car au milieu de toute la froideur et la déception, il est aussi coriace que l'herbe.

Écoute avec bienveillance l'expérience de l'âge et essaie de te défaire avec le sourire des choses de ta jeunesse.

Rassemble de la force pour tes esprits qui te défendra contre les déceptions imprévues. Mais que ton imagination n'affaiblit pas.

La fatigue et la solitude ont déjà donné lieu à tant de peur. Une saine discipline est nécessaire mais soit aussi gentil pour toi-même.

Tu es l'enfant de l'univers tout comme les arbres et les étoiles. Tu as le droit d'être. Et que tu le comprennes ou pas, le cosmos est bien fait.

Vis donc en paix avec Dieu. Quoi que tu penses de lui, quels que soient ton travail ou ton ambition dans l'empressement de la vie, sois en paix avec ta conscience.

Malgré toutes les apparences, les peines et les désillusions, le monde est beau.

Sois soigneux, veille à être heureux.

Découvert dans l'ancienne église de St-Paul à Baltimore en 1692.

Transmis par Adolphe de Graeve

Logique financière

On dit que l'argent permet de tout obtenir mais c'est faux. On peut acheter de la nourriture mais pas l'appétit, des médicaments pas la santé, des connaissances mais pas la sagesse, du clinquant mais pas la beauté, de l'amusement mais pas de la joie, des relations mais pas l'amitié.

Avec l'argent, on peut avoir l'enveloppe de presque tout mais pas le fruit.

NOVEMBRE 2004

| <u>Anniversaires</u> | <u>Marches</u> | <u>Mémo</u> |
|----------------------|---|---|
| L 1 | | |
| M 2 | <i>Rita WIOMONT</i> <i>(Euse Marcel FELLER°</i> <i>Béatrice MERGEAI</i> <i>Henri GARLEMANT</i> <i>Mireille NANNAN</i> | |
| M 3 | <i>Adolphe de GRAEVE</i> | |
| J 4 | <i>Corinne GOFFART</i> | |
| V 5 | <i>Laurie VANDERVILT</i> | |
| S 6 | <i>Luc GLAUDE</i> | BOOFZHEIM |
| D 7 | <i>Marie-Laure REILAND</i> | OBERDONVEN BOOFZHEIM |
| L 8 | <i>Vanessa HOTTON</i> | |
| M 9 | | |
| M 10 | <i>Adelin PARMENTIER</i> | |
| J 11 | | DEUX ACREN CAR DU CLUB |
| V 12 | | |
| S 13 | <i>Nadine WEISGERBER</i> | ATHUS |
| D 14 | <i>Laura BIDAINE</i> | BASCHARAGE |
| L 15 | <i>Maria LUC</i> <i>(Euse Guy DELOGNE)</i> <i>Corentin JAMINON</i> | |
| M 16 | <i>Josiane LASSENCE</i> <i>Rita LEROY</i> <i>(Euse Henri MEYER)</i> | |
| M 17 | <i>Marc THIBAUT</i> | |
| J 18 | <i>Jean-Marie GUEBEL</i> | |
| V 19 | <i>Annie LUCAS</i> <i>(Euse Daniel ROSIERE)</i> | |
| S 20 | | GRIVEGNEE MARCHE DU MOIS |
| D 21 | <i>Sabine ROSIERE</i> <i>(Euse DAMESTOY Cyril)</i> | BETTENDORF GRIVEGNÉE MARCHE DU MOIS |
| L 22 | <i>Véronique SCHMIT</i> | |
| M 23 | | |
| M 24 | <i>René VANDERVILT</i> | |
| J 25 | | |
| V 26 | | |
| S 27 | <i>Jeanne BLAUEN</i> <i>(Euse René DAHM)</i> | |
| D 28 | <i>Julien RAPAILLE</i> | |
| L 29 | | |
| M 30 | | |

Pour vérifier le fléchage des circuits du S.I. d'Arlon, rassemblement chez le président les mercredis
17 et 24 novembre à 09.00 hrs.
Parcours de 7 à 12 km.