

Editeur responsable  
PARMENTIER Adelin  
Route de Bastogne 355  
6700 ARLON  
☎/Fax 063/21.72.06  
[adelin.par@tele2allin.be](mailto:adelin.par@tele2allin.be)  
Bureau de dépôt : ARLON 1



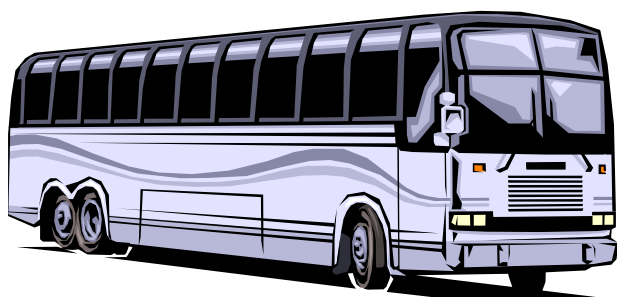
Belgique - Belgique  
P.P.  
6700 ARLON 1  
11/616

Agréation **P501175**

Dans ce numéro :  
Car à Warempage

## A PI A L'COPETTE

*Feuillet d'information de l'Arel's Club Marcheurs  
Affilié à la FFBMP - LUX 012  
Mensuel - n°183 - septembre 2007  
Visitez notre site <http://www.arelclub.be>*



Sera-t-il rempli pour la marche à Warempage ?

### **Car à Warempage**

Nous organisons ce dimanche 30 septembre un car pour la marche organisée par le comité provincial à Warempage. Après la marche, quartier libre à La Roche avec possibilité d'un circuit avec le petit train touristique, circuit qui vous fera découvrir la ville pour ensuite monter vers le parc à gibier et l'arboretum. Vous aurez la possibilité de visiter les deux parcs et de redescendre avec un train suivant. La durée est de +/- 50 min. (sans visite aux parcs)  
Réservation avant le 15 le plus tôt possible chez Maryse au **063/21.88.99**

### **Rappel**

Il reste quelques places pour le voyage en Alsace les 10 et 11 novembre. Réservation chez Maryse

### **Dernière minute**

Nous apprenons la démission du comité de Pierre PARMENTIER. Nous le remercions pour le travail accompli.

<b><u>Les anniversaires</u></b>		<b><u>Les marches du mois</u></b>			
DESSET Josiane	03	S 01	07h	FLORENNES	B 4-6-12-21-50
REVEMONT Yves	05	D 02	07h	MASBOURG	B 6-12-20-30
PARMENTIER Lucie	15	D 02	07h	NIEDERANVEN	L 5-10-20
BOUILLON Germain	17	D 02	08h	SAINT MENGES	F 10-20
THIRY Marie	18	S 08	07h	GOUVY	B 6-12-22-30-42
WAWRESZUK Yvette	18	S 08	08h	DUDELANGE	L 6-12
GODELAINE Claire	24	D 09	07h	GOUVY	B 6-12-22
DENIS David	26	D 09	07h	ECHTERNACH	L 5-10-20
GOERES Liliane	29	D 09	08h	MONTMEDY	F 10-20
		S 15	07h	MUSSON	B 6-10-20-30
		S 15	13h	BERTRANGE	L 5-10
		D 16	07h	MUSSON	B 6-10-20
		D 16	07h	STEINFORT	L 5-12-20
		S 22	06h	MARCHE FAM.	B 6-12-20-42-50
		S 22	07h	WILTZ	L 6-12-22
		D 23	07h	VOLAIVILLE	B 6-12-20-30
		D 23	07h	LINGER	L 5-11-20
		Me26	07h	KONZ	D 10-20
		S 29	08h	LINTGEN	L 5-11
		D 30	07h	VIANDEN	L 5-11-20
		D 30	07h	WAREMPAGE	B 6-12-25



**Bon anniversaire**

**Pour se rendre à :**

**FLORENNES** : N4 jusqu'à la sortie 20 (Ciney) puis vers Philippeville jusque Florennes (136 km)

**MASBOURG** : N4 jusque la Barrière de Champlon, puis direction Nassogne et à gauche dans cette localité vers Masbourg. (75 km)

**NIEDERANVEN** : Suivre l'autoroute jusque Luxembourg, puis Trier, sortir à Niederanven (40 km)

**SAINT-MENGES** : Suivre Florenville, Bouillon. Juste avant Bouillon, à gauche vers Sedan. Floing Saint Menges est un faubourg de Sedan.

**GOUVY**: Suivre la N4 jusque Bastogne, puis l'autoroute vers Liège, sortie Gouvy. (75 km)

**DUDELANGE** : Suivre l'autoroute Luxembourg puis Metz. Sortie Dudelage et suivre le fléchage. Le départ est sur la route vers Kayl. (39 km)

**ECHTERNACH** : A la sortie de l'autoroute de Luxembourg - Strassen, prendre à gauche à la clinique. Au bas de la descente, à gauche vers Mersch puis à droite vers Echternach par la E29 (60 km) ou par Mersch, Larochette, Chrisnach, Consdorf, Lauterborn où on retrouve la E29 (53 km). Le deuxième itinéraire est plus court mais le premier est plus rapide.

**MONTMEDY** : Suivre Virton, Dampicourt, Ecouvies, Montmédy (43 km)

**MUSSON** : A Aubange, aux feux, à droite vers Virton. Traverser Halanzy et continuer jusque Musson (21 km)

**BERTRANGE** : A Strassen, à droite vers Bertrange. (24 km)

**STEINFORT** : A la Spetz, prendre l'ancienne route de Luxembourg (9 km)

**MARCHE EN FAMENNE** : N4 vers Bastogne puis Marche. (80 km)

**WILTZ** : N4 vers Martelange et suivre Perlé, Bigonville, Wiltz (44 km) ou par Bastogne (59 km) – départ du camping Kaul à Niederwiltz

**VOLAIVILLE** : A Martelange, à gauche et suivre St Hubert. Volaiville est à gauche (signalé) à 14 km de Martelange (32 km)

**VIANDEN** : Aller jusque Diekirch puis prendre la direction Vianden (56 km)

**LINGER** : Athus, vers Pétange puis à gauche vers Linger (20 km)

**KONZ** : A Grevenmacher, traverser la Moselle puis la suivre jusque Konz (66 km)

**LINTGEN**: A Mersch, prendre la direction de Luxembourg jusque Lintgen. (28)

### Autres marches dans un rayon de $\pm$ 100 km

S.01.09 S-Schmelz 7h (120 km) / S-Lautenbach 6h (154 km)  
 D.02.09 S-Schmelz 7h (120 km) S-Lautenbach 6h/ (154 km) F-Carling (130 km) F-Contz les Bains (67 km)  
 S.08.09 S-Riegelsberg 7h / RP-St.Julian 7h / BE-St.Vith (96 km) / F-Bibiche (88 km)  
 D.09.09 Riegelsberg 7h (125 km) /St.Vith (96 km) F-Ottange (55 km)  
 S.15.09 S-Karlsbrunn 7h (128 km)  
 D.16.09 S- Karlsbrunn 7h (128 km) / F-Hayange (63 km)  
 Me.19.9. RP-Kirn-Sulzbach 6,30h (154 km)  
 S.22. S-Saarlouis(Ford) 7h (104 km) / RP-Ramstein 6,30h(175 km) / RP-Gusenbourg 13h (118 km)  
 D.23.09 S-Saarlouis(Ford) 7h (104 km) / RP-Ramstein 6,30h (175 km) / RP-Gusenbourg 7h (118 km)  
 F-Hunting (73 km)  
 Me.26.9. RP-Konz-Oberemmel 7h (83 km)  
 S.29.09 S-Siersburg 7h (97 km) / S-Oberwüzbach 7h (114 km) / RP-Berschweiler 7h (152 km)  
 D.30.09 S-Siersburg 7h (97 km) / S-Oberwüzbach 7h (114 km) / RP-Berschweiler 7h (152 km) F-Buding (76 km)

### Informations sur les marches du mois

Endroit	club organisateur	Ils sont venus chez nous		Nous sommes allés chez eux	
		en 05	en 06	en 05	en 06
Florennes	Les Bergeots	0	5	5	0
Masbourg	Les marcheurs de la Masblette	9	19	11	12
Niederanven	Heemelsdeiercher Senningen	8	6	37	10
Saint-Menges	Association des Marcheurs de Floing	1	0	6	12
Gouvy	Les Djoyeux Gouvions	0	6	7	13
Dudelange	Gehansbergknappen Dudelange	0	2	9	17
Echternach	Wanderfrenn Echternach	0	2	2	17
Montmédy	Les amis de Tivoli	0	0	2	2
Musson	La Fourmi Aubange	123	99	147	119
Bertrange	Footing club Per Pedes	3	2	54	0
Steinfort	Wanderfalken Steinfort	7	5	113	101
Marche en F.	Marcheurs de la Famenne	10	15	25	22
Wiltz	Syndicat d'Initiative de Wiltz	-	-	-	7
Volaiville	Objectif 10.000 Les Fossés	39	32	91	121
Linger	Lenger Trapper	29	27	79	69
Konz	Saar Mosel Wanderer Konz	0	0	1	5
Lintgen	Uelzecht Tramps Lentgen	42	25	56	66
Vianden	Ourdall Nessknacker Veinen	15	20	16	18
Warempage	Comité provincial Luxembourg	0	0	40	43

### Poussière rime avec bon moral

BRUXELLES Mauvaise nouvelle pour les maniaques du ménage et les adeptes d'un jardin impeccable: un peu de saleté ne nuit pas à la santé. Bien au contraire car la poussière et la terre de jardin contiennent une bactérie qui a pour effet de permettre aux gens de se sentir mieux dans leur peau. En effet, des chercheurs britanniques de l'université de Bristol ont découvert qu'à trop astiquer, on élimine de nombreuses bactéries, et notamment la Mycobacterium vaccae (M vaccae) qui a une action bénéfique sur le moral comparable à un anti-dépresseur. Cette bactérie stimule le système immunitaire, ce qui engendre la production de sérotonine par certaines cellules du cerveau, une substance associée au bien-être.

[@] [www.bris.ac.uk](http://www.bris.ac.uk)

Pensez-y lors la prochaine marche sur terrain boueux.

Transmis par Daniel COLAS

## Nouvelles du club

### Malade

Ont eu des problèmes de santé : Joseph POOS, José PIROTTE, Victor LEYENS, Jean-Jacques LAVIOLETTE et Julien RAPAILLE. Prompt rétablissement à tous.

### 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 Roumanie*

Les membres du club vous envoient des cartes d'un peu partout. Moi, je vous envoie un bonjour de Roumanie : soleil, plus ou moins 40 - 45°. Pas beaucoup de marche mais beaucoup de route.

Jean-Jacques

#### *De la Côte Belge*

Soleil au RDV - Bikini aussi

Belle marche mais pas de contrôle "zut"

Vive les vacances - Maryse Jean-Jacques

#### *D'Ardèche - France*

Nous marchons dans des endroits magnifiques et profitons d'un soleil généreux. - Anny - Germain

#### *De Dubrovnik - Croatie*

Avons les pieds usés jusqu'aux genoux - Denise, Marie-Louise, Nicolas

### Naissance

Daniel et Anne-Marie THIRY-CLESSE sont les heureux grands-parents d'une petite Eva née le 26/08/07

## Vous marchez

Durant le mois de juillet, nous avons participé aux marches suivantes :

01/07/2007	WALFERDANGE	WALFER DECKELSMOUKEN WALFERDANGE	19
01/07/2007	WARDIN	LES BALADINS WARDIN	23
04/07/2007	ARLON SAMPONT	AREL'S CLUB MARCHEURS	74
07/07/2007	FELSBERG	WANDERERVEREIN FELSBERG	1
07/07/2007	OBER RAMSTADT	WANDERGRUPPE OBER RAMSTADT	1
07/07/2007	REMOUCHAMPS	LES GADLIS DE PERON D'OR REMOUCHAMPS	1
08/07/2007	LONGVILLY	LES HIRONDELLES LONGVILLY	10
08/07/2007	TRINTANGE	KIISCHTENTREPPLEER TRENTENG	13
09/07/2007	WOERTH	D'LAUFER WOERTH	3
14/07/2007	RODT	TAPP TAPP RODT	1
14/07/2007	WANNE	LES SPIROUX TROIS PONTS	2
15/07/2007	HARNONCOURT	LA ZOLETTE	38
15/07/2007	NIEDERFEULEN	SECOURISTES DE FEULEN	8
17/07/2007	MALMEDY	MALMEDY MARCHE	3
19/07/2007	DINANT	LES BATTEURS DE CUIR DINANT	1
21/07/2007	BRUCHWEILER	WANDERFREUNDE WASGAU BRUCHWEILER	4
21/07/2007	ETALLE	OBJECTIF 10.000 LES FOSSES	87
21/07/2007	LINCE	LES GODASSES EN FOLIE LINCE	4
21/07/2007	PEPINSTER	MARCHE CLUB LES PEPINS PEPINSTER	4
21/07/2007	REITSCHIED	WANDERFREUNDE REITSCHIED	4
22/07/2007	STEINSEL	LETZEBUERGER WANDERFRENN STEINSEL	1
22/07/2007	SURBOURG	LES MARCHEURS D'HARZWUET SURBOURG	4
22/07/2007	VADGASSEN	SPORTFREUNDE 1930 VADGASSEN	4
28/07/2007	HULZWEILER	HULZWEILER	2
28/07/2007	LAROCLETTE	CERCLE PEDESTRE LAROCLETTE	19
29/07/2007	ARVILLE	LES BOTTINES BORQUINES SAINT HUBERT	25
29/07/2007	HOSCHIED	SCHLENNERFLITZER HOUSCHENT HOSCHIED	1
		TOTAL	357

L'an dernier, pour la même période, nous étions 352.

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.

## L'inconnue du mois

Affiliée depuis plusieurs années, notre inconnue était en forme pour aller marcher à Hobscheid, non loin d'Arlon, dit-elle à son mari. Celui-ci vérifie dans "A PI A L'COPETTE" et, erreur, ce n'est pas Hobscheid mais Hoscheid à 50 km. Vu la distance, pas de marche.

Pour vous mettre sur la voie, sachez qu'elle est active dans le club.

L'inconnu du mois dernier était Marcel FELLER.

## Marche du mois

La marche de ce mois est à Konz le mercredi 26. Les marcheurs du Saar-Mosel-Wanderer Konz e.V vous accueillerons de 7 à 14 heures. Pour les volontaires, groupez-vous. Le carburant est cher.

### Rappel de quelques points, en matière d'assurance, à ne pas oublier.

**3) Il est un point que l'on oublie très souvent** : votre assurance corporelle peut aussi intervenir pour un accident que vous auriez en vous rendant à la marche ou en revenant de la marche,

Vous devez, en premier, vous trouver **sur le chemin le plus direct entre votre domicile et le lieu de la marche ou** pouvoir prouver que vous avez été chargé ou déchargé des marcheurs qui vous accompagnaient, ou avoir été comme passager.

#### **3) A - Comment prouver que vous allez à la marche**

Si vous êtes à plusieurs, vous avez des témoins qui peuvent le prouver. Un constat d'accident par la Police est une autre preuve. Si les blessures ne sont pas trop graves et que vous arrivez au lieu de départ de la marche, faites les constater par le responsable du club qui vous remplira le formulaire ad hoc puis vous irez chez un médecin qui remplira le certificat médical du formulaire reçu. Si vous passez chez un médecin avant ou si les blessures sont plus graves et que vous avez été conduit en clinique, un certificat médical, que vous demanderez au médecin qui vous aura soigné, devra être joint lors à la déclaration que vous ferez en arrivant à la marche ou au responsable assurance de votre club, en cas, toujours possible, d'hospitalisation.

**3) - B Si vous êtes sur le retour**: il vous faudra, prouver que vous avez été marcher. Comment le prouver ? Si c'est: une marche de la FFBMP, il n'y a pas de problème, les cartes de départ sont gardées par le club au moins un mois, et c'est cette carte qui prouvera que vous avez marché.

**MAIS AVEZ VOUS REMPLI VOTRE CARTE?** Les trois quarts des marcheurs ne la remplissent pas et en cas d'accident (à pied ou en voiture) râlent mais c'est trop tard.

**4) Point important : Si vous allez au Grand Duché de Luxembourg** : Ce pays ne conserve pas les cartes de départ, Alors lorsque vous faite estampiller votre carnet de marche, demandez à conserver votre carte de départ qui sera annulée, mais, vous aurez une bonne preuve (si en cas). Essayer d'avoir des témoins de l'accident ou une ou plusieurs personnes qui pourront: attester de vos blessures à la rentrée de la marche Allez chez un médecin- à qui vous demanderez un certificat médical qui sera joint à la déclaration qui sera faite par votre responsable assurance et qui sera transmise par la voie normale.

**Ce qu'il faut retenir : Remplissez vos cartes de départ** même si vous ne marchez: pas, (vous participez'), cela vous prend deux minutes et vous gagnez beaucoup en cas d'accident.

Si vous avez un accident, gardez votre carte, car elle sera jointe à la déclaration d'accident.

**Même le dimanche, allez le plus vite** chez un médecin pour faire constater les blessures, avec si possible le constat d'accident vous remis par le club visité, **car un certificat médical est toujours obligatoire**

**A MEDITER** : Il vaut mieux aller chez le médecin, et que tout s'arrange par après, plutôt que de ne pas y aller et avoir de gros problèmes ensuite, (ex : entorse, on n'a pas fort mal, on ne fait rien constater et quinze jours après les douleurs commencent, et la suite...)

Si vous avez un problème ou un renseignement à demander en matière d'assurance, n'hésitez pas, vous me téléphonez et je vous répondrai. (063) 22.69.87 *Jacques KRIER*

### **Un peu d'humour**

Le petit Sylvain vient de se faire prendre par son papa en train de boire de l'alcool en cachette.

Le papa a décidé de lui faire une leçon de morale.

Le papa entraîne Sylvain dans le jardin. Il emmène un verre de whisky et un verre d'eau. Il prend un verre de terre et le laisse tomber dans l'alcool. Puis il prend un autre verre et le laisse tomber dans l'eau.

Le lombric dans l'eau reste vivant alors que celui du whisky se tord sur lui-même quelques instants et meurt. A la fin de l'expérience, le papa demande :

- Alors Sylvain, quelle leçon tires-tu de ce que je viens de te montrer?

Et Sylvain lui répond fort justement :

- Heu, ça montre que quand on boit de l'alcool, on ne risque pas d'avoir des vers...

# SEPTEMBRE 2007

<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
S 1	<b>FLORENNES</b>	
D 2	<b>MASBOURG NIEDERANVEN SAINT MENGES</b>	
L 3 <i>Josiane DESSET (Epouse ZORN Roger)</i>		
M 4		
M 5 <i>Yves REVEMONT</i>		
J 6		
V 7		
S 8	<b>GOUVY DUDELANGE</b>	
D 9	<b>GOUVY ECHTERNACH MONTMEDY</b>	
L 10		
M 11		
M 12		
J 13		
V 14		
S 15 <i>Lucie PARMENTIER</i>	<b>MUSSON BERTRANGE</b>	
D 16	<b>MUSSON STEINFORT</b>	
L 17 <i>Germain BOUILLON</i>		
M 18 <i>Marie THIRY Yvette WAWRESZUK</i>		
M 19		
J 20		
V 21		
S 22	<b>MARCHE/FAMENNE WILTZ</b>	
D 23	<b>VOLAIVILLE LINGER</b>	
L 24 <i>Claire GODELAINE</i>		
M 25		
M 26 <i>David DENIS</i>	<b>KONZ</b>	<b>MARCHE DU MOIS</b>
J 27		
V 28		
S 29 <i>Liliane GOERES</i>	<b>LINTGEN</b>	
D 30	<b>WAREMPAGE VIANDEN</b>	<b>CAR DU CLUB</b>

Bienvenue aux nouveaux affiliés.  
A bientôt sur l'un ou l'autre circuit.