

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



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

Agrégation **P501175**

Dans ce numéro :
Car à Wissmandorf

A PI A L'COPETTE

*Feuillelet d'information de l'Arel's Club Marcheurs
Affilié à la FFBMP - LUX 012
Mensuel - n°188 - février 2008
Visitez notre site <http://www.arelclub.be>*



♥ H A P P Y ♥
V A L E N T I N E S D A Y

IMPORTANT

N'oubliez pas notre assemblée générale le
samedi 2 février 2008 à 14.30 heures
dans la salle Saint-Bernard à Waltzing.
Pour ceux qui sont inscrits, dîner du club
le dimanche 3 février à 11.30 heures.

<u>Les anniversaires</u>		<u>Les marches du mois</u>			
FELLER Jean-Marc	02	D 03 07h	LINTGEN	L	5-11
SAMAIN Bryan	04	S 09 07h	ON	B	6-12
KRIER Jacques	05	D 10 08h	TETANGE	L	6-10-15
SCHMIT Danièle	05	D-10 07h	KIRSCHNAUMEN	F	10
DINOUEARD Isabelle	05	S 16 13.30	LE CHESNE	F	5-12
GRAAS Nicole	06	D 17 07h	DUDELANGE	L	6-12
DEHALLEUX Monique	08	D 17 07h	TALANGE	F	5-11
SCHMIT René	08	D 24 07h	PERLE	L	6-12
VAN LAAR Alicia	10				
SERMENT Claude	11				
HAUBRUGE Mady	12				
BOUCQ Jacques	13				
DION Pierre	16				
MARTIN Pascal	18				
GERARD Jean-Marc	19				
DECHAMBRE Jacques	22				
RIDLEY Jacques	23				
JACQUET Didier	24				
SCHLIM Sara	24				
MARTELLEUR Véronique	25				
POOS Joseph	25				
THEISMANN Adrien	27				
Bon anniversaire					
		Autres marches dans un rayon de ± 100 km			
		S.02.02 S-Griesborn 8h / RP-Bernkastel-Kues 8h			
		D.03.02 S-Griesborn 8h / RP-Bernkastel-Kues 8h / F-Yutz A, 10 km			
		S.09.02 S-Gersweiler 7h			
		D.10.02 S-Gersweiler 7h / F-Kirschnaumen			
		S.16.02 S-Geislautern 7h / Battice 7 h / Housse 14 h			
		D.17.02 S-Geislautern 7h			
		S.23.02 S-Kerlingen 7h			
		D.24.02 S-Kerlingen 7h / Uckange 7h			

Pour se rendre à :

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

ON : N4 vers Namur. Après Bande, prendre la direction de Rochefort jusque On (85 km)

TETANGE : A Athus, prendre direction Pétange, prendre la voie rapide vers Dudelange et sortie Kayl – Tetange. (38 km)

KIRSCHNAUMEN : Autoroute vers Luxembourg, Sarrebrück, sortie Schengen puis suivre Apach, Sierk, Montenach, Kirschnaumen (76 km)

LE CHESNE : Suivre Florenville, Carignan, Mouzon, le Chesne (95 km)

DUDELANGE : suivre l'autoroute Luxembourg puis Metz. Sortie Dudelange et suivre le fléchage. Le départ est sur la route vers Kayl. (40 km)

TALANGE : Autoroute vers Metz, sortie Talange (76 km)

PERLE : N4 en direction de Martelange et avant la descente, prendre à droite (18 km)

Informations sur les marches du mois

Endroit	club organisateur	Ils sont venus chez nous		Nous sommes allés chez eux	
		en 06	en 07	en 06	en 07
Lintgen	Uelzecht tramps Lentgen	25	30	66	13
On	Les marcheurs de la Famenne	15	4	22	32
Tetange	Amicale des marcheurs Kayl	16	17	13	32
Kirschnaumen	Marcheurs sans frontière Remeling	0	0	0	3
Le Chesne	Artemisia	0	1	0	3
Dudelange	Gehaangsbiergknappen Diddeleng	2	0	17	18
Talange	Ça marche	0	0	2	0
Perlé	AMHS Rombach	47	23	111	64

Nouvelles du club

Décès

Madame Yvette MAGERA, maman de Daniel MAQUET, le 13 janvier.
Nous présentons nos condoléances à Daniel et à la famille.

Remerciements

Josiane DESSET remercie les membres qui ont partagé sa peine lors du décès de sa maman.

Malades

Jeanne ROBERT et René SCHMIT ont eu des problèmes de santé. Prompt rétablissement à tous deux.

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 l'île Maurice

Soleil, pluies tropicales, moustiques,

Mais le soleil est roi

Annette EVEN et son mari

Des gorges Toudra - Maroc

Une pelle de soleil à tous. Ici il fait magnifique.

Amitié à tous

Reine et Alain

Etat du club

A ce jour, notre club compte 172 membres inscrits ou réinscrits.

L'inconnu du mois

Malgré son âge, notre inconnu aime toujours la marche et la pratique régulièrement mais pour ses déplacements il lui faut une voiture. La sienne avait rendu son dernier souffle et il en a acheté une nouvelle.

Malchance, un peu plus haute, elle ne rentre pas dans le garage.

Si vous reconnaissez notre inconnu, payez lui un pelle pour creuser et une petit goutte pour le courage.

L'inconnu du mois dernier était Serge SAMAIN.

Vous marchez

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

01/12/2007	THIONVILLE	APEI THIONVILLE	3
02/12/2007	BETTORN	S. I. PREIZERDAUF BETTORN	25
08/12/2007	LEUVEN	WSP HEVERLEE LEUVEN	46
09/12/2007	HAMM	SAPEURS POMPIERS HAMM	18
15/12/2007	ARLON KNIPCHEN	AREL'S CLUB MARCHEURS	85
16/12/2007	VIANDEN	OURDALL NESSKNACKER VEINEN	8
22/12/2007	LIMPERTSBERG	FEDERATION LUXEMBOURGEOISE	18
23/12/2007	GEMBLOUX	LES SPARTIATES DE GEMBLOUX	11
30/12/2007	BERINGEN	AMICALE 5X BERINGEN INTERNATIONAL	28
			242

En 2006, pour la même période, nous étions 272.

Bravo à tous les courageux. Si votre marche ne figure pas dans ce tableau ou si certaines indications doivent être modifiées, merci de me le communiquer.

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

Marche du mois

La marche de ce mois est à **Idar-Oberstein (RP)** le samedi 23. Pour les volontaires, groupez-vous pour remplir les voitures. Le carburant est cher.

CAR DU CLUB

Nous organisons ce 2 mars un car à Hermesdorf chez "Wanderfreunde Wissmansdorf". Cette localité se trouve à quelques kilomètres de Bitburg. Elle est boisée et il y a un lac à proximité. Le club fête ce jour-là ses 25 ans et un petit cadeau sera remis aux participants.

Le départ devant le magasin "Carrefour" se fera à 08.00 heures. Nous serons de retour à Arlon pour 15 heures.

Inscriptions chez le président par mail : adelin.par@tele2allin.be ou 063/21.72.06.

Attention, jusqu'au 15 février, priorité aux membres du club et ensuite, suivant l'ordre d'inscription.

La marche, toujours le meilleur remède

Amélioration de la condition physique

Marcher régulièrement signifie marcher quotidiennement, ou au moins quelques fois par semaines, pendant au moins 30 minutes. Marcher régulièrement, tout comme les autres activités physiques douces et modérées qui font appel au corps en entier, peut grandement améliorer votre capacité aérobique et votre fonction cardiorespiratoire. De plus, lorsque vous marchez régulièrement, vous réduisez les risques de :

- vous fracturer la jambe ou la main en tombant, car vos os sont plus solides;
- vous blesser, car vos articulations ont une meilleure amplitude de mouvement et vos muscles sont plus flexibles.

Amélioration du contrôle du poids

Votre poids reflète l'équilibre entre les calories que vous absorbez en mangeant et les calories que vous dépensez lors de vos activités physiques quotidiennes. En marchant pendant 30 minutes, vous parcourez une distance de 2,0 à 2,5 km et vous brûlez environ 125 calories (520 kilojoules). Cela peut sembler peu, mais si vous marchez cinq jours par semaine pendant un an, vous dépensez plus de 32 000 calories, ce qui brûle plus de 5 kg de gras. De plus, les dernières découvertes scientifiques montrent que la marche procure encore plus de bienfaits si vous brûlez un minimum de 2 000 calories par semaine en marchant (environ 8 heures de marche par semaine).

Amélioration de la santé mentale

La marche, surtout quand vous marchez en bonne compagnie et dans un endroit agréable, réduit la dépression et l'anxiété. De plus, les marcheurs sont souvent de bons dormeurs.

Les bienfaits du vin

Il y a un proverbe qui dit : "Peu importe le vin, pourvu qu'on ait l'ivresse" mais je trouve ça vraiment idiot. C'est comme si on disait : "Peu importe la femme, pourvu qu'on ait le vertige de l'amour." D'ailleurs à ce propos, il m'est arrivé une histoire dont il faut que je vous donne, si je puis dire, la primeur.

C'était il y a quelque temps, au bal de la Nuits Saint Georges que j'ai rencontré la petite Juliéna, une fille drôlement Gigondas, un sacré beau Meursault, bien charpentée, et sous sa robe vermillon un grand cru classé, avec des arômes de cassis et de fraises des bois. On a dansé Anjou contre Anjou sur un Sylvaner à la mode et plus tard lorsque je lui ai proposé de l'emmener dans mon Châteauneuf-du-Pape, elle est devenue toute Croze-Hermitage !!! Le temps d'aller chercher un Chablis au vestiaire, de mettre un petit Corton dans ses cheveux, on est montés dans ma Banyuls et on a roulé jusqu'au matin. Ah quelle belle journée ! On s'est baladé Entre-deux-mers, il faisait beau, on a Vacqueyras sur la plage, les pieds dans l'eau Clairette, on s'est Pouilly-Fuissé

dans les dunes et puis comme le Mercurey montait sérieusement et qu'on commençait à avoir les Côtes-Rôties on a décidé de rentrer. Mais voilà, en partant nous nous sommes retrouvés coincés dans les embouteillages, enfin les bouchons, quoi ! Je commençais à Minervois sérieusement et là, Juliéna et moi, nous avons commencé à nous crêper le Chinon. D'un seul coup elle a claqué la Corbière de la Banyuls et elle est partie ! Je me suis retrouvé comme Macon. Quoi, me suis-je dit, elle s'est déjà Sauvignon avant même que j'ai le temps de la Sauternes ! Mais je vous Jurançon, je l'avais dans la Pouillac, en effet, j'étais tellement Tokay que j'ai couru après elle dans Lalande et les Chardonnay pour la rattraper. Quand on s'est retrouvés, et que je l'ai vue devant moi en Grospland, je lui ai dit -" Ne fais pas ta Pomerol, et ne t'en va plus Gamay ! " En pleurant, elle est tombée dans mes bras en Madiran - "Ne m'en veut pas, je voulais juste être sûre que ton Saint-Amour était vraiment Sancerre". Depuis on ne s'est plus cuités

FEVRIER 2008

<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
V 1		
S 2 <i>Jean-Marc FELLER</i>		ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
D 3	LINTGEN	DÎNER DU CLUB
L 4 <i>Bryan SAMAIN</i>		
M 5 <i>Danièle SCHMIT</i> <i>Isabelle DINOARD</i> <i>Jacques KRIER</i>		
M 6 <i>Nicole GRAAS</i>		
J 7		
V 8 <i>Monique DEHALLEUX</i> <i>René SCHMIT</i>		
S 9	ON	
D 10 <i>Alicia VAN LAAR</i>	TETANGE KIRSCHNAUMEN	
L 11 <i>Claude SERMENT</i>		
M 12 <i>Mady HAUBRUGE</i>		
M 13 <i>Jacques BOUCQ</i>		
J 14		
V 15		
S 16 <i>Pierre DION</i>	LE CHESNE	
D 17	DUDELANGE TALANGE	
L 18 <i>Pascal MARTIN</i>		
M 19 <i>Jean-Marc GERARD</i>		
M 20		
J 21		
V 22 <i>Jacques DECHAMBRE</i>		
S 23 <i>Jacques RIDLEY</i>	IDAR OBERSTEIN	MARCHE DU MOIS
D 24 <i>Sara SCHLIM</i> <i>Didier JACQUET</i>	PERLE	
L 25 <i>Véronique MARTELEUR</i> <i>Joseph POOS</i>		
M 26		
M 27 <i>Adrien THEISMANN</i>		
J 28		
V 29		