

Editeur responsable
PARMENTIER Adelin
Route de Bastogne 355
6700 ARLON
☎/Fax 063/21.72.06
adelin.parmentier@live.be
Bureau de dépôt : ARLON 1
Agrégation P501175



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

A P I A L'COPETTE

Feuillet d'information de l'Arel's Club Marcheurs
Affilié à la FFBMP - LUX 012
Bimestriel - n°252 – 1^{er} novembre 2013
<http://www.arelclub.be>

Le mot du président

Nous voici déjà fin du mois d'octobre. L'automne est là et l'été bien fini. S'il fut très beau, il est malheureusement toujours trop court mais Arlon n'est pas à la latitude de Nice.

L'hiver est à nos portes. Il n'apporte pas que des mauvaises choses. Pensez aux bons petits plats mijotés, aux réveillons, aux marchés de Noël.

Il est aussi agréable de marcher sous des températures plus fraîches, pour autant qu'on puisse éviter la pluie, désagréable en toutes saisons.

Avec la fin de l'année, c'est aussi l'heure des bilans. Nos activités ont eu un beau succès à l'exception de la marche du Maitrank, victime de la météo et du calendrier.

Le mois de décembre est celui des (ré)inscriptions. Attention, un petit changement. Les isolés et les chefs de ménage paieront 8 euros, les adultes domiciliés sous le même toit, 7 euros et les enfants (14 ans maximum) paieront 3,50 euros.

Une augmentation minime mais la cotisation pour l'assurance augmente et comme elle est payée par les cotisations Vous pouvez payer la cotisation de 2014 par virement au compte BE 91 001-0642043-76 avec le nom des personnes affiliées. **TOUTE REINSCRIPTION après le 31 décembre est de 8 ou 9 €**

Nouvelles du club

Malade

Je ne suis pas toujours au courant de tous vos petits maux, ni des plus graves. Aussi pour n'oublier personne, je souhaite un prompt et complet rétablissement à tous les membres hospitalisés, malades ou blessés

In memoriam

Monsieur SCHINTU Michel, époux de Georgette LUCASSEN le 5 septembre 2013.

Madame Laure HALKIN, épouse de René TOUSSAINT le 30 septembre. Laurette a été membre de notre club de 1995 à 2002. René est notre webmaster.

Monsieur Etienne MARTELEUR, fils de Marie-Laure PUTZ le 4 octobre.

Monsieur Lucien ETIENNE, président du club de la Zolette, le 18 octobre.

Nous présentons nos condoléances aux familles.

Naissance

Mady HAUBRUGE est l'heureuse arrière-grand-mère d'un petit Tom.

Nos félicitations

CAR A IVOZ-RAMET

Le samedi 21 décembre, nous organisons un car à Ivoz-Ramet. Après la marche, nous nous rendrons à Liège où les amateurs de marchés de Noël seront comblés.

Non seulement le Village de Noël de Liège est le plus grand de Belgique, mais aussi le plus ancien. Fidèle à la longue tradition germanique des marchés de Noël, le Village de Noël de Liège recrée au cœur de la ville l'esprit si particulier et plein de magie et de féerie des fêtes de Noël. Mais fidèle à son caractère latin, avec le concours de son Conseil Villageois et de ses nombreux chalets de bouche, le Village de Noël a innové par une ambiance festive et conviviale, qui en fait sa spécificité principale en le démarquant de ses confrères germaniques et alsaciens.

En plus de ses 200 chalets, cette année, un véritable marché de Noël russe avec 7 artisans russes invités d'honneur.

BON ANNIVERSAIRE EN NOVEMBRE	Les marches du mois de novembre
GARLEMENT Henri 2	D 03 08h HOUEMONT B 6-12
WIOMONT Rita 2	D 03 07h KEHLEN L 5-10
de GRAEVE Adolphe 3	D 10 07h OBERDONVEN L 5-9-16
HOTTON Vanessa 8	S 16 07h LIMPERSBERG L 5-10
SCATTOLO Chantal 8	D 17 07h BETTENDORF L 5-10-20-30-42-50
PERREAUX Bernard 8	
LANGEN Claudine 9	
PARMENTIER Adelin 10	Autres marches un peu plus loin
VAN DAMME Cyrille 13	Novembre
LASSENCÉ Josiane 16	D.03.11.13 S-Elm 6+10+20 km 7h (116 km)/ F-Garche
RICCARDI Adrienne 16	A+10 km (58 km)
GUEBEL Jean-Marie 18	S.09.11.13 S-Neunkirchen 6+11 km 7h (141 km)
LUCAS Annie 19	D.10.11.13 S-Neunkirchen 6+11 km 7h /BE-Manderfeld
JACOB Marie-Paule 19	5+10+20 km 8h (112 km)
STAMUS Bénédicte 22	S.16.11.13 S-Schwarzenholz 6+10 km 7h (115 km)
VANDERVILT René 24	D.17.11.13 S-Schwarzenholz 6+10 km 7h (115 km) / F-
PARMENTIER Tom 26	Guenange 10+20 km (70 km)
GUIOL Marie Michèle 28	S.23.11.13 S-Holz 6+11+20 km (120 km)
MEINGUET Monique 30	D.24.11.13 S-Holz 6+11+20 km (120 km) / F-Kedange
	s/Kanner 10 km (78 km)
	S.30.11.13 S-Hüttigweiler 5+10+20 km 7h (136 km)

Pour se rendre à :

HOUEMONT : E411 vers Bruxelles, sortie Habay, à gauche et 1^{ère} à droite vers Houdemont (20 km)

KEHLEN : Par Steinfort, Capellen, Olm, Kehlen ou autoroute sortie Capellen, environ 700 m vers Mamer puis à gauche vers Kehlen (25 km)

OBERDONVEN : Suivre l'autoroute vers Luxembourg, puis Trêves, sortie Flaxweiler

BETTENDORF : Vers Mersch, puis autoroute vers Diekirch, sortie Diekirch vers Bettendorf (45 km)

BON ANNIVERSAIRE EN DECEMBRE	Les marches du mois de décembre
VALET André 04	D 01 07h BETTBORN L 6-12-18
LAMBERT Francis 15	D 08 07h HAMM L 5-10
DELAIT Paul 16	L 09 10h LANGSUR D 5-10
LEGENDRE Liliane 16	S 14 14h ARLON B 5-10
AUBRY Jeannine 18	S 21 CAR IVOZ RAMET B 4-7-12-15
SCHOLTES Marie 19	S 21 13h LUXEMBOURG L 6-12
GOELFF Marcelle 22	D 29 08h BERINGEN L 6-11-16
LASSENCÉ Daniel 23	Autres marches un peu plus loin
DEPIERREUX Francis 27	D.01.12.13 S-Hüttigweiler 5+10+20 (136 km) / F-Fontoy
SCHRONDWEILER Emile 30	A+11 km (52 km)
	S.07.12.13 S-Hülzweiler 5+10+20 km 7,30h
	D.08.12.13 S-Hülzweiler 5+10+20 km 7,30h (110 km) /
	F-Waldweistroff A+10 km (85 km)
	S.28.12.13 B-Gemmenich(Marche des crèches) 6+12
	km 14h (150 km)

Pour se rendre à :

BETTBORN : Oberpallen, Ell, Redange et suivre Grosbous jusque Bettborn (19 km)

HAMM : Se diriger vers la gare de Luxembourg et prendre après le pont l'ancienne route vers Trêves. Hamm est à droite dans la côte en quittant la ville.(33 km)

LANGSUR : Autoroute vers Trêves, sortie Mertert (69 km)

LUXEMBOURG : A Luxembourg, 2, rue des Ardennes, L-1133 Bonnevoie- (30 km)

BERINGEN : A Mersch, à droite puis à gauche avant le viaduc. (25km)

Il n'y a plus d'enfants

Jean revient de l'école avec son bulletin : Des zéros partout.

Quelle excuse vas-tu encore me donner ? soupire sa mère.

Eh bien ! J'hésite entre l'héritage et l'environnement familial.

Marche de la Knippchen le 14 décembre

Notre marche de la Knippchen partira de l'ISMA. Nous vous y attendons nombreux et vous pourrez vous réinscrire pour 2014.

Fléchage : PARMENTIER A. REVEMONT Yves

Fléchage ville : DECHAMBRE J.

Départs : BRAUN J. POHL R.

Caisse centrale : GERARD M. – CORNET B.

Affiliation pour 2014 : KRIER J.

Bar : LABRO N. FLEURY A-M.

Si un poste ne vous convient pas, merci de contacter le président. Nous cherchons en plus quelques volontaires.

Pâtisserie : BODART A. CHARNET A.

Contrôle et thé : FELLER M – WIOMONT R.

Soupe : ROSIERE G.

Préparation salle la veille à 17.00 h: volontaires

Les personnes occupant un poste doivent se trouver sur place à 13.00 heures.

Expérience sur les effets de la marche à pied en forêt

Bunn-Jin Park *et al.* (2009) ont demandé à des hommes de 22 ans de participer à un même exercice de marche dans deux contextes différents. Le premier jour, la moitié du groupe était envoyée en forêt tandis que l'autre moitié était expédiée dans une zone urbaine à fort trafic routier à proximité. Toutes les personnes devaient marcher pendant exactement 15 minutes. À l'issue de ce temps, à l'aide de chaises pliantes mises en place à cet effet, les sujets avaient pour instruction de rester assis pendant 15 minutes. Le lendemain, on procédait de même, mais on permutait les personnes de leur environnement de marche de la veille (ceux en forêt se retrouvaient sur le site urbain et ceux en site urbain se retrouvaient en forêt). Tous les sujets portaient un sac à dos dans lequel se trouvait un appareil de mesure de l'activité cardiaque sur un certain nombre de paramètres : pression artérielle, rythme cardiaque. Les sujets, à des fins de familiarisation de l'appareil, étaient équipés de cela dès le petit-déjeuner, c'est-à-dire avant de réaliser l'exercice demandé.

La marche à pied est d'autant plus bénéfique pour la pression systolique et le rythme cardiaque qu'elle est effectuée en forêt. © Tourisme Vézère/Matthieu Anglada, Flickr CC by-nc-sa 2.0

Les résultats montrent que si, avant le démarrage de l'épreuve, la pression systolique et le rythme cardiaque offraient les mêmes niveaux dans les deux groupes, il n'en a pas été de même après. La marche en forêt n'a pas conduit à augmenter la pression systolique alors que cela a été le cas avec la marche en zone urbaine. La différence entre les deux groupes s'est maintenue tout au long de l'exercice même durant la phase où les participants étaient assis sur la chaise de repos mise en place. En ce qui concerne le rythme cardiaque, celui-ci, bien entendu, a varié selon que le sujet était au repos ou marchait, mais, ici encore, le nombre de pulsations était supérieur en condition de marche en zone urbaine et, cela, même à l'issue de la période de repos sur la chaise.

On constate donc que l'endroit où l'on marche a des effets différenciés sur certains paramètres

physiologiques mesurés. La persistance de ces effets après la phase de repos semble attester que cela provient des différences de lieux de marche et non d'une possible différence dans l'effort lié à la marche selon les deux contextes. Pour les chercheurs, une moindre production d'hormones de stress pourrait expliquer cet effet. Une recherche utilisant sensiblement la même méthodologie que celle décrite ici a d'ailleurs montré qu'à l'issue d'une marche en forêt, le taux de cortisol salivaire (hormone du stress) était à un niveau de concentration moins élevé qu'il ne l'était après la marche en zone urbaine (Park *et al.*, 2007).



La marche en forêt engendre une moindre production d'hormones de stress que la marche en zone urbaine. © Domaine public

Conclusion sur les bienfaits de la marche à pied en forêt

Marcher oui, mais pour optimiser les effets cardioprotecteurs de la marche, il semble qu'il vaille mieux marcher en forêt. Ces travaux montrent à l'évidence que le contexte de l'activité exerce une influence en soi sur une même activité physique. Il y a une magie, une sérénité et une beauté intrinsèque de la forêt qui expliquent certainement ces effets.

Pour les personnes qui reprennent le sport ou auxquelles on conseille une pratique modérée, il pourrait être plus pertinent de le faire en zone boisée afin de bénéficier d'effets supplémentaires immédiats. Une recherche de Hug *et al.* (2009) confirme d'ailleurs que dans des complexes sportifs, les mêmes activités (vélo d'appartement, rameur...) faites dehors plutôt qu'en salle prédisent déjà mieux la fréquence et le maintien de l'activité. On imagine donc la force des espaces naturels sur cette détermination à continuer.

<http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/infos/dossiers/d/medecine-bien-etre-sante-nature-1491/page/2/>

Car à Ivoz Ramet

Le samedi 21 décembre, nous organisons un car à Ivoz-Ramet où nous rendrons visites aux "Amis Marcheurs Ivoz" qui nous proposent des parcours de 4, 7, 12 et 15 km. Il s'agit d'une marche d'après-midi.

Après la marche, nous nous rendrons au marché de Noël à Liège. Il n'y a que 14 km entre Ivoz et Liège. Nous pourrions donc profiter du marché. L'horaire précis sera donné dans le car.

Le départ est à 10.30 heures à la rue de Clairefontaine, devant le magasin Carrefour. Le retour est prévu vers 22.00 heures. Nous arriverons donc à la salle peu après midi. Dans la salle, il y aura possibilité de se restaurer. On nous propose : sandwich et pâtisseries à prix divers, boulet froid à 1,00 €, bol de potage à 1,00 €, portion de frites à 1,50 € et penne sauce bolognaises ou tartiflette à 5,00 €

Attention ! La priorité est aux participants des autres cars de l'année, ensuite aux membres du club et, s'il reste des places, à partir du dimanche 8 décembre, priorité à l'ordre d'inscription pour tous.

Ivoz Ramet

Flémalle, grâce à sa situation de part et d'autre de la Meuse, a toujours été fréquentée par l'homme. Il existe des traces remontant à la période romaine et même au temps préhistorique. L'Homme s'est fixé chez nous non sans raison car Flémalle devait être un lieu enchanteur. En ce temps-là, notre commune n'était que succession de prairies herbeuses et de forêts. Il a cultivé la vigne sur les nombreux coteaux exposés au soleil. Très tôt aussi, dès l'an 1102, des moulins se sont élevés le long de nos ruisseaux.

Le XV^{ème} siècle est marqué par l'apparition d'industries, ce qui va bouleverser le paysage mais aussi le mode de vie des hommes. De puissantes familles font ériger des châteaux (7 subsistent encore) qui voient défiler seigneurs et belles dames, mais aussi guerriers belliqueux semant la terreur.

Le XVI^{ème} siècle quant à lui, verra l'établissement de brasseries, de tanneries, piperies, fabriques de bateaux. Depuis, l'industrie n'a cessé d'occuper les berges de la Meuse, c'est ainsi que Flémalle s'est profondément transformée pour devenir ce qu'elle est aujourd'hui.

La commune reste cependant l'une des plus vertes de la région. Que l'on s'éloigne de l'industrielle vallée de la Meuse et l'on découvre des exploitations agricoles, des bois et aussi des réserves naturelles. L'Administration communale, attentive à la renommée de la commune, souhaite conserver le

riche patrimoine flémallois mais aussi le faire connaître au plus grand nombre.

Depuis la fusion des communes en 1977, Flémalle regroupe six anciennes communes (Flémalle-Haute Flémalle-Grande – Awirs et en partie Horion-Hozémont – les Cahottes Mons-lez-Liège – Ivoz-Ramet).

Jumelée depuis 1971 avec la ville de Piombino en Italie, la commune est située de part et d'autre de la Meuse. L'industrie y est présente depuis le XV^{ème} siècle.

Elle occupe une superficie de 36,68 km² dont 63 % se composent d'espaces verts. Elle compte environ 25.500 habitants. Son réseau routier s'étend sur 268 km de voirie.

Flémalle regorge d'atouts insoupçonnés

- 65% d'espaces verts.
- Trois zones Natura 2000
- Les Vertes Voies - un ensemble de neuf promenades balisées – carte IGN disponible
- Des sites et des bâtiments classés
- Plusieurs exploitations viticoles, dont certaines d'appellation d'origine contrôlée
- Flémalle fait partie du Pays des Terrils et de la Route du Feu

<http://tourisme.flemalle.be/pages/index/index/id/102/lang/fr>



Ambiance à une marche d'Ivoz

Vous marchez

Date	Destination	Dénomination du club	Nombre
4 /08/2013	Bossière	Les Spartiates de Gembloux	2
4 /08/2013	Virton	La Godasse Gaumaise	33
10/08/2013	Wangenes	Les Marcheurs Ransartois	2
11/08/2013	Bigonville	Ardenner Frënn Bigonville asbl	44
11/08/2013	Presles	Club Pédestre Ecuireuil de Châtelet	2
11/08/2013	Sainte-Ode	Marcheurs des Vallées Ourthe et Laval	1
15/08/2013	Noirefontaine	Les Sabots de Godefroy	3
15/08/2013	Tongres	Tongerse Wandelvr.	46
17/08/2013	Eischen	Äischdall Flitzer Äischen	39
18/08/2013	Consdorf	The World Runners Consdorf asbl	2
18/08/2013	Volaiville	Objectif 10.000 Les Fossés	4
24/08/2013	Brouch	Wanderfrënn Brouch	10
25/08/2013	Izel	Les Routheux Izel	20
28/08/2013	Dudelange	PW 014 Op der didelenger Haard Dudelange 1	6
29/08/2013	Sainte-Ode	Marcheurs des Vallées Ourthe et Laval	4
31/08/2013	Florennes	Les Bergeots	1
1 /09/2013	Florennes	Les Bergeots	2
1 /09/2013	Niederanven	Heemelsdëiercher Senningen asbl	10
7 /09/2013	Gouvy	Les Djoyeux Gouvions Gouvy asbl	2
8 /09/2013	Dudelange	Gehansbiergknappen 75 Butscheburg asbl	9
8 /09/2013	Falisolle	Les Kangourous de Falisolle	2
9 /09/2013	Koblenz	PW Rittersturz VSV Schnelle Füße Koblenz e.V.	4
10/09/2013	Bendorf	PW Auf den Spuren der Römer Bendorf	4
13/09/2013	Espagne	Els Pins Club	1
14/09/2013	Musson	La Fourmi ASBL	6
15/09/2013	Châtelineau	Les Péleux - Châtelineau	2
15/09/2013	Musson	La Fourmi ASBL	14
15/09/2013	Steinfort	Wanderfalken Steinfort	38
21/09/2013	Bertrange	Footing-Club "PER PEDES" Bertrange	9
21/09/2013	Tohogne	Les Marcheurs de la Famenne	1
22/09/2013	Thonne la Long	Association Sportive et Culturelle Thonne la Long	5
22/09/2013	Wiltz	Syndicat Initiative de Wiltz	11
28/09/2013	Gotroux	Les Infatigables de Jumet	3
29/09/2013	Differt	Marcheurs de Turpange	18
29/09/2013	Folschviller	Association Ca Marche Folschviller	39
29/09/2013	Siersburg	Wanderfreunde Niedtal Siersburg	39
29/09/2013	Vianden	Ourdall Nëssknacker Vianden	1
			439

L'an dernier, pour la même période, nous étions 399.

IMPORTANT

Avec la fin de l'année, pouvez-vous me communiquer vos marches depuis le 1^{er} janvier. Si c'est déjà fait, ne tenez pas compte de cet avis. N'oubliez pas que sans vous, il est impossible de continuer cette rubrique.

MERCI – le président

Faut-il nourrir les oiseaux en hiver, et comment ?

Comment bien nourrir les oiseaux ?

Nourrir les oiseaux en toutes saisons ne se justifie pas. C'est pendant la mauvaise saison, en hiver, lorsque les ressources habituelles de nourriture se font rares ou sont cachées par la neige que la nourriture offerte par les hommes aidera les oiseaux. Cette source régulière et située toujours à la même place leur permettra de réduire leurs dépenses énergétiques liées à la recherche de la pitance journalière.

Commencez à les nourrir seulement par grands froids !

Apprenez à observer la nature, elle vous donnera le signal : la disparition des insectes, des périodes de gel prolongé, une neige persistante ou lors de pluies incessantes. La régularité dans le nourrissage est capitale, les oiseaux en viennent vite à dépendre de vous. Il ne faut pas interrompre le nourrissage pendant les périodes de grand froid car les oiseaux ayant l'habitude de se nourrir aux mangeoires, risquent de ne pas disposer d'assez de réserves pour trouver une autre source de nourriture. Supprimez donc progressivement ce ravitaillement à l'approche du printemps, ce qui coïncide avec le début de la saison de reproduction. La nourriture que les parents trouvent eux-mêmes dans la nature est redevenue abondante et bien meilleure pour les oisillons. Laissons les oiseaux insectivores jouer efficacement leur rôle d'insecticide naturel.

Nourrissez à tous les étages !

Les différentes espèces d'oiseaux ont, chacune, un comportement de nourrissage particulier, alors variez les plaisirs. En hauteur, sur une mangeoire stable ou en filets suspendus mais aussi sur le sol car certains oiseaux comme l'accenteur mouchet, la grive mauvis ou litorne, le rouge-gorge ou le merle préfèrent s'y nourrir. Si vous nourrissez au sol, déposez la nourriture sur une planche de bois pour la protéger de l'humidité.

Nourrissez tôt le matin et si possible aussi en fin de journée !

Les oiseaux en hiver consomment rapidement leur réserves alimentaires. Deux périodes de la journée sont critiques : l'ultime activité à la nuit tombée qui induit la nécessité de stocker assez de nourriture pour tenir jusqu'au matin, ensuite dès le lever du jour, la nécessité de trouver de la nourriture le plus rapidement possible car les réserves se sont épuisées pendant la nuit.

Ne mettez jamais de la nourriture en trop grande quantité !

Les graines qui s'humidifient deviennent impropres à la consommation. Les graisses rances, les miettes de pain mouillées peuvent provoquer des troubles digestifs graves, même fatale.. Nettoyez souvent votre restaurant pour éviter tous risques de contamination et d'épidémie. Certains oiseaux

n'aiment pas les mangeoires, comme les pics, mais ils se laisseront tenter par une bûche percée de trous remplis de nourriture que vous aurez suspendue. Elle attirera aussi les mésanges, les sittelles, bref les meilleurs acrobates parmi nos oiseaux familiers.

Attention au minou

Pour éviter que les chats considèrent votre mangeoire comme un garde-manger, suspendez-la à une branche ou installez-la sur un piquet. Le pied doit être lisse et mesurer 1.75 m au moins. Un toit est le bienvenu, il permettra aux oiseaux de se mettre à l'abri de la pluie et protégera les aliments. La sécurité étant le maître mot, placez votre mangeoire dans un espace découvert mais proche d'un taillis accessible d'un coup d'aile. De plus les espèces particulièrement discrètes se montreront moins timides. Un petit truc, placez un entonnoir retourné (en métal ou en plastique) autour du pied, il empêchera l'accès aux grimpeurs.

Au menu des oiseaux

Quand ils ont faim, les oiseaux mangent presque n'importe quoi, leur régime habituel peut même totalement changer. Mais il faut savoir que chaque espèce à ses préférences, plus vous offrirez des menus variés, plus nombreuses seront les espèces que vous attirerez dans votre jardin !



Une diversité de graines

Pour les céréales et autres graines, misez sur la diversité ! Cette catégorie d'aliments, de choix pour les oiseaux, renferme des graisses, des sucres, des lipides, des minéraux et des vitamines. On peut acheter les mélanges tout faits, mais c'est bien plus amusant et plus économique de les préparer soi-même. Procurez-vous une réserve de différentes graines vendues dans une graineterie et ajoutez dans votre mélange 'maison' celles de plusieurs plantes sauvages comme le rumex, chardon, ortie, centaurée, cardère, séneçon, etc., que vous aurez récoltées. Vous pouvez vous lancer dans la fabrication de blocs de saindoux que vous suspendrez.

A boire !

Servez leur aussi à boire ! Rien de plus simple ici pour le menu, de l'eau et toujours de l'eau pure sans aucun additifs, sel, huile ou antigel. Cela peut paraître paradoxal, mais les oiseaux ont besoin d'eau, même en hiver. Veillez à recouvrir l'abreuvoir d'un grillage (à mailles moyennes) pour éviter que par temps de gel, ils ne se baignent et gèlent par la suite. Disposez des petites soucoupes ou des récipients peu profonds (3 à 4 cm) dont vous changerez régulièrement l'eau à heures régulières pour que les oiseaux prennent l'habitude de venir boire avant que l'eau ne gèle. http://www.natagora.org/index.php?option=com_content&task=view&id=277&Itemid=94

NOVEMBRE 2013

<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
V 1		
S 2	<i>Rita WIOMONT</i> (Euse <i>FELLER</i> Marcel) [^] <i>Henri GARLEMENT</i>	
D 3	<i>Adolphe de GRAEVE</i>	HOUEMONT KEHLEN
L 4		
M 5		
M 6		
J 7		
V 8	<i>Vanessa HOTTON</i> (Euse <i>PARMENTIER</i> Pierre) <i>Chantal SCATTOLO</i> <i>Bernard PERREAUX</i>	
S 9	<i>Claudine LANGEN</i> (Euse <i>DECKER</i> René)	
D 10	<i>Adelin PARMENTIER</i>	OBERDONVEN
L 11		
M 12		
M 13	<i>Cyrille VAN DAMME</i>	
J 14		
V 15		
S 16	<i>Josiane LASSENCE</i> <i>Adrienne RICCARDI</i>	LIMPERTZBERG
D 17		BETTENDORF
L 18	<i>Jean-Marie GUEBEL</i>	
M 19	<i>Annie LUCAS</i> (Euse <i>ROSIERE</i> Daniel) <i>Marie-Paule JACOB</i> (Euse <i>GILLARD</i> Jean-Louis)	
M 20		
J 21		
V 22	<i>Bénédicte STAMUS</i> (Euse <i>BEERENS</i> Daniel)	
S 2		
D 24	<i>René VANDERVILT</i>	
L 25		
M 26	<i>Tom PARMENTIER</i>	
M 27		
J 28	<i>Marie Michèle GUIOL</i>	
V 29		
S 30	<i>Monique MEINGUET</i>	

DECEMBRE 2013

<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
D 1	BETTBORN	
L 2		
M 3		
M 4		
J 5		
V 6		
S 7		
D 8	HAMM	
L 9	LANGSUR	
M 10		
M 11		
J 12		
V 13		
S 14	ARLON	MARCHE DU CLUB
D 15		
L 16		
M 17		
M 18		
J 19		
V 20		
S 21	IVOZ-RAMET LUXEMBOURG	CAR DU CLUB
D 22		
L 23		
M 24		
M 25		
J 26		
V 27		
S 28		
D 29	BERINGEN	
L 30		
M 31		

