

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°254 – 1^{er} mars 2014
<http://www.arelclub.be>

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.

Décès

Le 16 janvier, M. PHILIPPE Jean-Louis, fils de Claude, membre de notre club.



Le 11 février, M. URBAIN Gaston. Gaston était membre du club de Bigonville mais participait

régulièrement à des activités de notre club.

Nous présentons nos condoléances aux familles.

Naissance

Yvonne et Roger FELLER sont les heureux arrière-grands-parents d'une petite Lyvia née le 6 janvier.

CAR A KIRCHBERG

Le dimanche 30 mars, nous organisons un déplacement en car à Kirchberg (Allemagne). La commune de Kirchberg a fusionné avec celle de Kappel. Le départ a lieu dans cette localité. Le club local nous propose des circuits de 5, 10, 15 et 20 km. Le territoire de Kappel est couvert à 50 % de forêts ce qui suppose que les parcours seront boisés.

Kirchberg et Kappel sont habités depuis l'époque romaine. De nombreux vestiges sont visibles. Vous voyez ici la photo de la pharmacie du cygne et le Jägerhof.



Kappel n'est pas très loin d'Arlon, à 157 km. Le départ du car se fera à 07.30 h. ATTENTION, changement d'heure la nuit du 29 au 30 mars. N'oubliez pas d'avancer vos horloges et montres.

Votre inscription ne sera prise en compte qu'après paiement de 7 € au trésorier, à Ginette ou versement sur le compte du club (BE 91 001-0642043-76). En cas de paiement par compte, merci de renseigner les noms des participants. Les titulaires de cartes de participations complétées seront remboursés dans le car.

Départ à 07.30 h. devant le magasin "Carrefour".

Si la météo le permet, nous ferons une visite sur le chemin du retour.

Arel's club marche Arlon Assemblée générale du 15/02/14 à Waltzing

PRESENTS : PARMENTIER A., LABRO N., GERARD M., ZORN R., FRETZ N., PAQUAY L., SCHOLTES M., MERTENS J. , AUBRY J., DESSET J., LOMMEL R., GISCHER N., PUTZ M-L., BODART A., DUBUS F., HAUBRUGE M., PIROTTE J., BRENY H., GARLEMENT H., FELLER R., LASSENCE J., KIMMLINGEN H., ANSAY V., NITELET Y., NERENHAUSEN M-J, COLAS D., DELLER J., ROSIERE G., PARMENTIER Pa., LAMBERT M. LATRAN M-R., CORNET B., REVEMONT Y., LAMBERT Cl., MUSCHANG A., PIRET M-Th., COLLIN L., FLEURY A-M., SERMENT Cl., GILLARD J-L., DELAIT P., MULLER Y., KEZER D., JANSSENS Ph., WAGENER J-M., LASSENCE D., BASTIN A-M., THEIMANN P., BRAUN J.

EXCUSES : SAMAIN S., DECHAMBRE J., KRIER J.

SITUATION DU CLUB PAR LE PRESIDENT

Je vous souhaite la bienvenue à cette assemblée générale ordinaire de notre club.

Je vous remercie tous les présents qui montrent que des membres s'intéressent encore à la vie du club.

Une des missions du président est de donner la situation du club. Un club, vit par ses membres. Malheureusement, notre club a perdu en 2013 des membres ou anciens membres. De nombreux membres ont aussi perdu un proche lors de cette année écoulée. Souvenons-nous de ces disparus pendant ces quelques instants de silence. ...Je vous remercie.

Un club vit au travers des activités de ses membres. Je félicite donc tous ceux qui marchent régulièrement, qui participent à nos activités ou qui travaillent à l'une ou l'autre occasion. Ce sont eux qui font que notre club est toujours là. Ce ne sont pas ceux qui prennent une inscription qui font vivre le club mais ceux que je viens de mentionner.

Nos activités principales sont les deux marches que nous organisons. Pour la marche du maitrank, nous avons joué de malchance avec la date, jour de la Pentecôte et avec la météo, même si pour la météo, nous n'avons pas été les seuls lors de ce printemps pourri. La marche de décembre a eu un beau succès.

Nos cars ont connu un succès moyen grâce à la participation de l'un ou l'autre marcheur des clubs amis. Je regrette que ce soient toujours les mêmes

RAPPORT DU SECRETAIRE

Chers amis,

Veillez excuser mon absence à l'assemblée générale de ce jour mais ayant bloqué la date du premier week-end de février, comme chaque année, j'ignorais que l'A.G. serait reculée de quinze jours et j'avais donné mon accord pour assister à une manifestation qui ne se produira qu'une seule fois. Cette date avait été prévue car elle arrangeait également d'autres participants.

Je ne vais pas vous faire le même rapport que l'an dernier car le travail du secrétaire est toujours le même : paperasserie et diverses réunions.

- 1- CADEAUX AUX SPORTIFS : Je suis étonné du peu de formulaires "mutuelles" demandant le remboursement des frais engendré par la pratique du sport que vous pratiquez et qui me sont transmis pour

qui participent à nos cars. Certains n'ont jamais participé, on ne sait pour quelle raison mais ce sont souvent les mêmes qui rouspètent sur le prix des carburants et justifient ainsi leur absence aux marches.

Je rappelle aussi que les prospectus de la marche du maitrank sont disponibles et je demande à ceux qui marchent un peu plus loin ou chez nos concurrents comme l'ADEPS d'y déposer nos publicités.

Un problème est de trouver de volontaires. Je sais que les plus anciens ont beaucoup de problèmes de santé et ne peuvent plus aider mais où sont les plus jeunes ? Peu de volontaires pour travailler en salle et trop peu pour tenir les contrôles. Pourtant, nous limitons le nombre de ceux-ci au maximum et dans des locaux quand c'est possible. Si ce problème persiste, je pense qu'il nous faudra réfléchir à de nouvelles formules.

Je remercie tous ceux qui ont travaillé durant l'année écoulée lors d'une de nos organisations ou qui ont fourni des lots pour la tombola. J'espère que nous pourrons toujours compter sur eux en 2014.

Ces constatations s'adressent à tous et j'espère que les membres présent à cette A.G. iront semer la bonne parole parmi les autres membres.

Je devrai céder la parole à notre secrétaire mais il est retenu ailleurs et je vais vous lire son message.

certification. Je vous rappelle que ce formulaire est à demander à votre Mutuelle qui vous remboursera intégralement la somme que vous avez payé pour votre affiliation et votre assurance. Alors, qu'attendez-vous !!!

- 2- CARTES DE DEPART A LA MARCHE : Lorsque vous participez à une marche, n'oubliez pas de remplir votre carte (identité) soit à la main, soit en collant une étiquette imprimée. Vous allez dire "Pourquoi ?" Eh bien si vous avez un accident, il y a neuf chances sur dix que l'assurance réclamera votre carte de départ comme preuve de votre présence à la marche. Si vous remettez au permanent une carte vierge, comment voulez-vous que le

club retrouve la vôtre dans les cartes qu'il doit garder au moins un mois ? **Alors, remplissez votre carte.** Vous pouvez aussi, après estampillage de vos carnets demander au permanent de pouvoir conserver votre carte. Le permanent l'annulera et vous la remettra. A vous de la conserver. L'accident peut avoir lieu sur le retour.

Pour info, vous pouvez vous procurer chez le président 100 petites vignettes avec vos coordonnées.

(Note du président : 108 vignettes pour 1 €)

- 3- **SI VOUS AVEZ UN ACCIDENT LORS D'UNE MARCHÉ**, faites le constater en rentrant à la salle. Le responsable assurances du club vous remplira un formulaire qui vous permettra d'aller à l'hôpital vous faire soigner, formulaire qui contient une page à remplir par le médecin et sert de certificat médical. En remplissant

ce formulaire, attention à ce que vous dites car certains mettront du textuel, ex : "j'ai glissé, je suis tombé, j'ai mal au bras" Comment voulez-vous que l'assureur comprenne comment cela s'est passé. Faites une photographie visuelle, retenez le plus de détails possible (chaussée détériorée, pavés descellés, etc..) ainsi le lendemain nous pourrons mettre les renseignements complémentaires. Si l'accident a lieu un dimanche, allez directement à l'hôpital, cela coutera peut-être un peu plus cher mais l'assurance préfère et payera. De toute manière contactez moi le plus tôt possible (ou le président qui fera suivre) Je reste à votre disposition pour d'autres renseignements.

Je vous remercie d'avoir écouté et vous souhaite une très bonne réunion.

RAPPORT DU TRESORIER

Le trésorier remet à chaque membre présent un rapport sur la situation financière du club en 2010. Il le détaille et répond aux questions posées. Il expose que le déficit de l'année est dû aux dépenses pour les cars et le dîner et aussi aux mauvais résultats de la marche du maitrank.

RAPPORT DES VERIFICATEURS AUX COMPTES

Rapport est fait par Patrick PARMENTIER. Les vérificateurs félicitent le trésorier pour la bonne tenue de ses livres et proposent à l'assemblée d'approuver les comptes.

VOTE DE L'APPROBATION DES COMPTES

Les comptes sont approuvés et décharge est donnée au trésorier.

VÉRIFICATEURS AUX COMPTES POUR 2015

DELAIT Paul, PIROTTE José, suppléant : REVEMONT Yves

ELECTION DES MEMBRES DU COMITE

Il y a trois nouveaux candidats pour le comité, FLEURY Anne-Marie, LAMBERT Michel et PARMENTIER Patrick. Il y a deux sortants et rééligibles, DECHAMBRE Jacques et LOMMEL Roger.

Il y a 49 votants. Les bulletins sont dépouillés par DELAIT Paul, GILLARD Jean-Louis et REVEMONT Yves.

Résultats : 49 bulletins valables, donc majorité à 25 voix.

DECHAMBRE Jacques : 40 voix

LOMMEL Roger : 47 voix

LAMBERT Michel : 44 voix

FLEURY Anne-Marie : 45 voix

PARMENTIER Patrick : 44 voix.

Tous sont élus ou réélus. Nos félicitations.

DIVERS

Michel GERARD rappelle les différents cars prévus en 2014 avec des précisions.

D 30 mars, car à Kirchberg avec une visite ou arrêt lors du retour, suivant les circonstances.

D 8 juin, car à Thuin avec une petite croisière sur la Meuse à Dinant, si possible, sinon reporté au car suivant.

S 12 juillet, car à Viesville

D 15 septembre, car à Wanze avec passage sur la Batte à Liège

S 4 octobre, car à Tervueren.

Le président donne le programme du car prévu à Coblenz :

Départ d'Arlon le samedi 6 à 07.30 h et arrivée à Coblenz pour 10.00 h. Nous y trouverons un guide francophone et visiterons dans notre car les environs de la ville.

Nous nous rendrons ensuite à la Königsbacher Brauerei. Nous y dînerons pour arriver à l'Hôtel B&B vers 14.15 h. Installation à l'hôtel et quartier libre. Le piétonnier et le marché de Noël sont à environ 500 mètres de l'hôtel.

Dimanche, après le déjeuner à l'hôtel, départ à 9 h pour Bad Sobernheim pour une marche. Le retour est prévu à Arlon vers 17.30 h.

Le prix comprend le voyage en car, la visite, le repas du samedi midi sans boisson, l'hôtel, le petit déjeuner du dimanche, l'inscription à la marche le dimanche et le pourboire du chauffeur.

Le prix est :

Chambre single : 100 €

Chambre double : 80 € par personne

Chambre triple (attention, lits superposés) : 75 € par personne.

Il y a de nombreux commentaires dans la salle et malgré les explications données deux fois, certains les redemandent et semblent trouver le prix trop élevé.

L'assemblée est clôturée à 15.30 h et se termine par la tarte avec café et le verre de l'amitié.

BON ANNIVERSAIRE EN MARS	Les marches du mois de mars
CORNET Bernadette 3	S 01 08h MASBOURG B 6-12-20
GOERENS Jacques 4	D 02 07h MERTERT L 6-12
SAMAIN Serge 8	S 08 07h CHINY B 6-12-22-42
NASELLO John 11	D 09 07h KEISPELT L 5-10
FELLER Marcel 16	D 16 08h MEIX DT VIRTON B 4-7-12-20
PIERSON Francine 19	D 16 07h BROUCH L 5-10
PHILIPPE Marie-Chantal 26	D 23 07h GREVENMACHER L 5-10
HAMES Marie-Jeanne 28	D 23 07h TRESSANGE F 5-10-20
LOUTSCH Philippe 29	S 29 07h ST-HUBERT B 6-12-20-30-42
	D 30 CAR KIRCHBERG D 5-10-15-20
	D 30 07h SOLEUVRE L 6-11-20

Pour se rendre à :

MASBOURG : N4 jusque la barrière de Champlon, puis direction Nassogne et dans cette localité, à gauche vers Masbourg (74 km)

MERTERT : Suivre l'autoroute vers Luxembourg, puis Trier. Sortie Mertert. . (+/- 56 km)

CHINY : Prendre la direction de Florenville et à Izel, prendre à droite vers Chiny. (42 km)

KEISPELT : Autoroute vers Luxembourg, sortie Capellen puis vers Mamer, à gauche vers Kehlen et Keispelt (29 km) OU Steinfort, Capellen, 1^{er} feu à gauche, Kehlen, Keispelt.

MEIX DEVANT VIRTON : A Etalle, suivre Virton puis à droite, Meix devant Virton (32 km)

BROUCH : Suivre la route vers Mersch jusque Brouch (+/- 20 km)

GERVENMACHER : Suivre l'autoroute vers Luxembourg, puis Trier. Sortie Mertert. . (+/- 56 km)

TRESSANGE : Vers Longwy, puis autoroute vers Thionville, sortie Tressange (50 km)

SAINT-HUBERT : E 411 jusque Libramont puis voie rapide vers Champlon, sortie Saint-Hubert (64 km)

Autres marches un peu plus loin

S.01.03.14 S-Schwalbach 6+10 km 8h (111 km)

D.02.03.14 S-Schwalbach 6+10 km 8h (111 km) / F-Mondelange A+10 km (73 km)

D.09.03.14 F Illange A+10 km (65 km)

D.16.03.14 RP-Trier-Ehrang 6+11+20 km 7h (88 km)/ F-Buding A+10 km (78 km)

S.22.03.14 S-Düppenweiler 5+10+15 km 7h (98 km)

D.23.03.14 S-Düppenweiler 5+10+15 km 7h (98 km)

D.30.03.14 F-Talange A+10 km (76 km)

MARCHE DU MAITRANK

Les prospectus pour cette marche sont disponibles. Je demande à tous de les distribuer, soit lors des marches IVV ou ADEPS ou lors de manifestations sportives ou autres. Ils peuvent aussi être placés dans les salles d'attente de médecins ou dentiste (demander l'autorisation).

Les prospectus sont disponibles lors des marches ou à mon domicile. Il ne m'est pas possible de contacter l'un et l'autre pour les distribuer.

Merci de votre participation.

Le président.

BON ANNIVERSAIRE EN AVRIL		<u>Les marches du mois d'avril</u>			
JANSSEN Philippe	4	D 06	07h	GOUVY	B 6-12-20
REMY Renée	4	D 06	07h	LINGER	L 6-11
FELLER Roger	11	D 13	07h	CONSDORF	L 5-10-20
ROSIERE Daniel	14	L 20	07h	EISCHEN	L 5-10-20
PARMENTIER Patrick	14	Me23	07h	GILSDORF	L 5-10-20
MASSON René	16	S 26	07h	LONGVILLY	B 4-7-13-21-42
ANSAY Viviane	17	S 26	08h	TANDEL	L 5-10-15
DELPERDANGE Raymonde	21	D 27	07h	MARTELANGE	B 6-12-20
LAMBERT Alex	26	D 27	07h	LAROCLETTE	L 5-10-20
FRETZ Martine	30				
		Autres marches un peu plus loin			

Pour se rendre à :

GOUVY : Suivre la N4 jusque Bastogne, ensuite l'autoroute E25, sortie Gouvvy. Le départ a lieu en face de la gare. (70 km)

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

CONSDORF : Soit par Mersch, Larochette, Christnach Consdorf, (44 km) soit par Luxembourg, direction Echternach. Environ 25 km après Luxembourg, à gauche vers Consdorf. Le deuxième itinéraire est un peu plus long mais plus rapide. (54 km)

EISCHEN : Prendre la route vers Mersch. A la Gaichel, à droite. (7 km)

GILSDORF: Prendre vers Ettelbrück; Diekirch. A Diekirch, prendre à droite vers Medernach, Larochette jusque Gilsdorf. (42 km) **OU** vers Echternach, 1^{er} village à droite.

LONGVILLY : A Bastogne, suivre la direction de Clervaux jusque Longvilly. (49 km)

TANDEL : Vers Mersch, Ettelbruck, puis vers Vianden jusque Tandel (45 km)

MARTELANGE : N4 vers Bastogne jusque Martelange (19 km)

LAROCLETTE : Suivre Mersch puis Larochette (34 km)

Autres marches un peu plus loin

S.05.04.14 RP-Wissmannsdorf 6,11,15,20,25,30 km 7h (110 km) /S-Hemmersdorf 6,10,15 km 7h / (108 km)
D.06.04.14 RP-Wissmannsdorf 6+11+15+20+25+30 km 7h (110 km)/S-Hemmersdorf 6+10+15 km 7h (108 km)/F-Florange A+10 km (61 km)

D.13.04.14 F-Rettel A+10+20 km (70 km)

Ve.18.4.14 S-Urexweiler 6+11+21 km 7h (141 km)

L.21.04.14 F-Knutange A+10+20 km (59 km)

Je.24.4.14 F-Guénange A+12 km è0 km)

S.26.04.14 S-Saarlouis-Roden 5+11+20 km 7h (104 km)

D.27.04.14 S-Saarlouis-Roden 5+11+20 km 7h (104 km) / F-Plappeville 10+20 km (93 km)/ F-Entrange A+10+15+20 km (52 km)

PREPARATION DE MARCHÉ DU MAITRANK.

La 39^{ème} marche du Maitrank aura lieu le dimanche 18 mai à Meix le Tige, comme en 2012 et 2013.

Il n'est pas trop tôt pour penser à cette organisation. Une réunion aura lieu le **dimanche 27 avril à 15.00 h.** Elle se tiendra au stand de tir à la rue Ferrero. J'espère que lors de cette réunion, nous serons nombreux et qu'il y aura assez de volontaires pour les différents postes à pourvoir, y compris les contrôles. A cette occasion, le club vous offrira le verre de l'amitié.

Je rappelle dès maintenant que nous cherchons des lots pour notre tombola lors de cette marche. Les lots sont à remettre à Ginette

Don Camillo de retour ?

Un âne meurt devant l'église et après une semaine le cadavre est toujours là. Le prêtre décide d'appeler le maire:

- Monsieur le maire, j'ai un âne mort depuis une semaine devant la porte de mon église !

Le maire, grand adversaire du prêtre lui répond :

- Mais mon père, n'est-ce pas au Seigneur qu'il appartient de s'occuper des morts?

- En effet, dit le curé, mais il est aussi de mon devoir de prévenir leur famille !

CAR DE NOËL 2014

Nous organisons les 6 et 7 décembre 2014 un car vers le marché de Noël à Coblenze. Afin de profiter au mieux de ce déplacement, il se fera sur deux jours.

Le programme est le suivant :

Départ d'Arlon le samedi 6 décembre à 07.30 h et arrivée à Coblenze pour 10.00 h. Nous y trouverons un guide francophone et visiterons dans notre car les environs de la ville, soit la vallée du Rhin et la vallée de la Moselle. Cette visite dure deux heures. Nous nous rendons ensuite à Königsbacher Brauerei, à 4 km de Coblenze. Nous y dînerons à la brasserie pour arriver à l'Hôtel B&B vers 14.15 h. Cet hôtel est de bon confort avec cabinet de toilette dans chaque chambre. Installation à l'hôtel et quartier libre. Le piétonnier et le marché de Noël sont à environ 500 mètres de l'hôtel.

Dimanche, après le déjeuner à l'hôtel, départ à 9 h pour Bad Sobernheim où nous participerons à la marche du club "OSC 1976 e.v." sur 5, 10 ou 20 km. Nos quitterons pour rentrer à Arlon vers 17.00 – 17.30 h.

Vu l'affluence en décembre, il est impératif de réserver l'hôtel au plus tôt, avant mars. Les personnes intéressées **DOIVENT** réserver dès maintenant en versant des arrhes de 50 € sur le compte du club BE 91 001-0642043-76 avec la communication : Noel suivie du nom des personnes qui réservent. Soyez précis et pensez à notre trésorier qui risque d'attraper des cheveux blancs.

Le prix comprend le voyage en car, la visite, le repas du samedi midi sans boisson, l'hôtel, le petit déjeuner du dimanche, l'inscription à la marche le dimanche et le pourboire du chauffeur.

Le prix est :

Chambre single : 100 €

Chambre double : 80 €

Chambre triple (attention, lits superposés) : 75 €

Vous marchez

Date	Destination	Dénomination du club	MEMBRE
1 /12/2013	Bettborn	Syndicat d'Initiative Prëizerdau	29
1 /12/2013	Ligny	Les Marcheurs du Samourai	2
8 /12/2013	Carnière	Les Oursons en Balade	2
8 /12/2013	Hamm	Sap. Pompiers Hamm-Cents Fetschenhaff-Pulvermuehl	3
9 /12/2013	Langsur	GUSTI Asbl Rosport	3
14/12/2013	Arlon	Arel's Marche Club Arlon	70
21/12/2013	Ivoz Ramet	Amis Marcheurs Ivoz	53
21/12/2013	Luxembourg	Club de Marche les Rapides Limpertsberg.	6
22/12/2013	Gembloux	Les Spartiates de Gembloux	1
29/12/2013	Beringen	Amicale 5x Beringen International	23
4 /01/2014	Meux	Les Pimpons de Gembloux	4
5 /01/2014	Leudelage	Trëppelfrënn Leideleng	19
12/01/2014	Belvaux-Soleuvre	Starfighter Footing Team Belvaux asbl	15
12/01/2014	Landelies	Les Sympas de Landelies	4
12/01/2014	Namur	Les Spitants de Namur	1
19/01/2014	Garnich	Wandertramps Garnich	43
25/01/2014	Aubange	La Fourmi ASBL	44
26/01/2014	Blanmont	Les Guibolles Guibertines	4
26/01/2014	Gasperich	Section marche du FC Tricolore Gasperich	9
		19	335

L'an dernier, pour la même période, nous étions 267.

Informations sur les marches de mars et avril

Endroit	club organisateur	Ils sont venus chez nous		Nous sommes allés chez eux	
		en 12	en 13	en 12	en 13
Mertert	Wanderfroenn Mertert 74 asbl	2	2	36	6
Chiny	Les Routheux Izel	33	17	32	39
Keispelt	Country Tramps Keispelt	7	11	56	2
Meix dt Virton	La Godasse Gaumaise	7	42	68	46
Brouch	Wanderfrënn Brouch	3	13	12	15
Grevenmacher	Télévie	-	-	-	-
Tressange	Association Sportive Tressange	0	0	0	0
Saint-Hubert	Les Bottines Borquines - Saint-Hubert	0	0	8	1
Kirchberg	Wanderfreunde Kirchberg e.V.	0	0	0	0
Gouvy	Les Djoyeux Gouvions Gouvy asbl	1	1	10	14
Linger	Lénger Trapper Linger asbl	17	16	8	25
Consdorf	The World Runners Consdorf asbl	12	8	19	14
Longvilly	Les Hirondelles Longvilly	8	2	24	17
Eischen	Äischdall Flitzer Äischen	16	6	86	126
Gilsdorf	Wanderfrenn "La Sûre" Bettendorf Asbl	12	7	5	12
Tandel	Wanderfrënn Ettelbréck	2	20	20	6
Martelange	Marcheurs de la Haute-Sûre - Martelange	1	5	45	61
Larochette	Cercle Pédestre Larochette	4	5	63	5

Quelques commentaires après le repas et l'A.G.

Bonsoir à vous deux

Monique et moi vous félicitons pour la mise en œuvre du repas de la marche. Nous avons passé un après-midi agréable et remercions encore, Ginette, notre Président et son état-major pour la réussite de cette journée

Monique – José PIROTTE

Comme d'habitude, le repas de l'Arel's Club Marche fut une réussite. La veille, lors de l'A.G., des projets pour l'année qui demandent une organisation rigoureuse furent détaillés. Qu'il est bon après avoir traversé des moments difficiles de se dire "Oui, j'irai avec le club" et tant pis si le vie en décide autrement.

Merci Ginette, Adelin et tout le comité pour toutes ces choses que vous faites dans l'ombre. L'Arel's Club Marche est et reste une grande famille.

Viviane ANSAY Hubert KIMMLINGEN

Le meilleur sport

Chère lectrice, cher lecteur,

Valérie et moi avons loué l'été dernier une bergerie dans les Alpes, bordée par un chemin de grande randonnée (GR).

Dès 7 heures du matin arrivaient les premiers cyclistes : VTT dernier cri, combinaison gainée multicolore, casque et toujours lunettes de soleil profilées, ils partaient à l'assaut des sommets avec une énergie stupéfiante. Une à deux heures plus tard, nous les voyions redescendre à toute allure, tandis qu'arrivaient les "trailers", c'est-à-dire des coureurs en montagne, très nombreux eux aussi, et en général équipés de montres électroniques leur permettant de calculer leur dénivelé à la minute. Ce n'est qu'en milieu de matinée qu'arrivaient les marcheurs. Souvent en groupe, c'était en général de joyeux

retraités, pique-nique sur le dos, bâton à la main, parfois accompagnés d'un ou deux petits-enfants.

Manifestement, la simple randonnée est en perte de vitesse (c'est le cas de le dire) chez les nouvelles générations, et c'est dommage.

C'est au XIXe siècle qu'est apparue la randonnée en tant que loisir ou sport. Auparavant, on ne marchait que lorsqu'on y était obligé, pour le travail ou les voyages. Aujourd'hui, la marche est fortement concurrencée par la course et le vélo, qui demandent plus d'énergie et donc permettent de se fatiguer plus rapidement.

La marche est pourtant un sport à part entière. Elle a même tant d'avantages qu'elle peut être considérée comme l'un des meilleurs sports qui soient.

Un sport complet

La marche est un sport complet, qui repose sur un mécanisme à double balancier composé des jambes et des bras.

Pour marcher, il faut effectuer le cycle suivant : se mettre en position debout et basculer le corps en avant, ce qui provoque un mouvement de chute, rattrapé par la projection d'une jambe vers l'avant.

Le bassin est alors soumis naturellement à une rotation car ce mouvement se fait en appui sur la jambe opposée.

C'est pour contrecarrer cette rotation que les bras effectuent un mouvement inverse à celui des jambes, permettant au bassin de conserver le même axe, et donc de marcher droit.

Puis, pour rattraper le mouvement de chute tant que dure la marche, la jambe arrière est à son tour projetée en avant en utilisant son énergie potentielle, pendant que les bras effectuent le mouvement inverse, également en utilisant leur énergie potentielle.

Le cycle recommence et la marche ne s'arrête que par un redressement du corps.

Après plusieurs heures de marche, on peut toutefois se sentir le dos raide, les épaules ankylosées. On s'arrêtera régulièrement pour faire des étirements, en particulier du dos et des bras pour éviter cette gêne.

Indispensable à la santé

Selon les études épidémiologiques de l'*Organisation Mondiale de la Santé*, l'activité physique minimum est de 20 minutes par jour pour maintenir un "bon état de santé".

Une équipe internationale de 14 chercheurs a montré que le nombre de pas recommandés par jour est de 12.000 pour les femmes âgées de 18 à 40 ans, 11.000 pour les femmes entre 40 et 50 ans, 10.000 de 50 à 60 ans, et 8.000 à partir de 60 ans. Les hommes de 18 à 50 ans devraient faire 12.000 pas par jour, et 11.000 pas à partir de 50 ans, soit 8 à 10 kilomètres par jour pour garder un poids idéal [1].

La marche à pied est d'ailleurs un sport particulièrement indiqué pour les personnes souffrant de douleurs chroniques, de fibromyalgie ou d'arthrose.

Protection de l'environnement

La marche à pied ne provoque pas de pollution, ne fait pas de bruit, ne nécessite pas de moteur ni d'installations particulières. On peut en général se

rendre au départ de la promenade en transport en commun.

En toute saison

La marche à pied peut se pratiquer en toute saison. L'effort qu'elle demande réchauffe le corps et on n'a donc jamais froid quand on marche. Il suffit d'un ciré, de bottes et d'un parapluie en cas de mauvais temps, d'un bonnet, d'une écharpe, de moufles et de chaussures fourrées à semelles épaisses en cas de grand froid, et l'on marchera sans problème plusieurs heures.

Sécurité

Le risque d'accident est faible à partir du moment où l'on est équipé de bonnes chaussures et où l'on ne s'aventure pas sur des terrains dangereux.

Découverte, observation, réflexion

La marche, par son rythme lent, libère l'esprit. Elle permet de découvrir son environnement, d'observer les paysages et la nature par la vue, l'ouïe et l'odorat. Elle vous mène dans des endroits inaccessibles par les autres moyens de transport.

Elle oxygène le cerveau, favorisant la réflexion. Une des premières écoles de philosophie, l'école "péripatéticienne" fondée par Aristote en 335 av J.C. à Athènes, réunissait des élèves qui marchaient au côté de leur maître. L'adjectif péripatéticien signifie en grec "ce qui se fait en marchant".

Depuis, de nombreuses œuvres littéraires, poétiques et philosophiques ont été composées en marchant, dont les célèbres « Rêveries du promeneur solitaire » de Jean-Jacques Rousseau.

Amitié

La marche est un sport qui favorise l'amitié. Deux marcheurs peuvent parler longuement sans s'essouffler. Une marche à pied dure assez longtemps pour permettre les échanges profonds, les confidences. La position côte à côte, et non face à face comme au café par exemple, facilite la conversation et réduit les risques de gêne et d'affrontement.

C'est donc une activité à favoriser et à faire découvrir aux enfants dès le plus jeune âge. Cela demande parfois de la persuasion, beaucoup d'enfants étant convaincus de ne pas aimer marcher, mais les emmener sur de petits sentiers variés et serpentant entre les arbres, les rochers et les fougères les amuse au plus haut point, surtout en groupe.

A votre santé !

Trouvé sur Internet

Rions un peu

A L'ÉCOLE

La nouvelle institutrice a envie d'inculquer des notions de psychologie à ses élèves. Elle s'adresse à la classe en ces termes :

Que celui qui a l'impression d'être stupide par moment se lève !

Après une bonne dizaine de secondes, Louis se lève... de mauvaise grâce. L'institutrice étonnée lui demande : Alors comme ça Louis, tu penses que de temps en temps tu peux être stupide ?

Non m'dame, mais ça me faisait de la peine de vous voir toute seule debout.

MARS 2014

<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
S 1	MASBOURG	
D 2	MERTERT	
L 3 <i>Bernadette CORNET</i>		
M 4 <i>Jacques GOERENS</i>		
M 5		
J 6		
V 7		
S 8 <i>Serge SAMAIN</i>	CHINY	
D 9	KEISPELT	
L 10		
M 11 <i>John NASELLO</i>		
M 12		
J 13		
V 14		
S 15		
D 16 <i>Marcel FELLER</i>	MEIX DT VIRTON BROUCH	
L 17		
M 18		
M 19 <i>Francine PIERSON</i>		
J 20		
V 21		
S 22		
D 23	GREVENMACHER TRESSANGE	
L 24		
M 25		
M 26 <i>Marie-Chantal PHILIPPE</i>		
J 27		
V 28 <i>Marie-Jeanne HAMES</i>		
S 29 <i>Philippe LOUTSCH</i>	SAINT-HUBERT	
D 30	KIRCHBERG SOLEUVRE	CAR DU CLUB
L 31		

AVRIL 2014

<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
M 1		
M 2		
J 3		
V 4		<i>Renée REMY</i> <i>Philippe JANSSEN</i>
S 5		
D 6		GOUVY LINGER
L 7		
M 8		
M 9		
J 10		
V 11		<i>Roger FELLER</i>
S 12		
D 13		CONSDORF
L 14		<i>Patrick PARMENTIER</i> <i>Daniel ROSIERE</i>
M 15		
M 16		<i>René MASSON</i>
J 17		<i>Viviane ANSAY</i>
V 18		
S 19		
D 20		EISCHEN
L 21		<i>Raymonde DELPERDANGE</i>
M 22		
M 23		GILSDORF
J 24		
V 25		
S 26		<i>Alex LAMBERT</i> LONGVILLY TANDEL
D 27		MARTELANGE LAROCLETTE
L 28		
M 29		
M 30		<i>Martine FRETZ</i>

Rions un peu

Une maman à sa petite fille :

- Écoute, si tu es sage, tu iras au ciel, et si tu n'es pas sage, tu iras en enfer.
- Et qu'est-ce que je dois faire pour aller au cirque ?