

Editeur responsable  
PARMENTIER Adelin  
Route de Bastogne 355  
6700 ARLON  
☎/Fax 063/21.72.06  
[adelin.parmontier@live.be](mailto:adelin.parmontier@live.be)  
Bureau de dépôt : ARLON 1  
Agrégation P501175



Belgique - Belgie  
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°261 – 1<sup>er</sup> mai 2015*

<http://www.arelclub.be>

*Ce bulletin est spécialement réservé à*

## Le mot du président

Après la réunion, je dois remercier tous les oubliés, les jean-foutistes et ceux qui ont d'autres priorités de n'être pas venus pour préparer la marche du maitrank. Nul doute qu'avec les 23 présents (merci pour leur présence) et les quelques excusés, nous allons pouvoir organiser.

Il est sûr que si les membres continuent de la sorte, le club ne vivra plus longtemps. Evidemment, le jour de la marche, il y aura probablement des volontaires, mais des volontaires qui pour certains, travaillent le moins longtemps possible et partent tôt mais sans oublier de réclamer le repas auquel ils pensent avoir droit.

Où étaient les 130 absents ? Chacun dit "ce n'est pas grave si je n'y vais pas, mais multiplié, cela donne un club agonisant !

Pour la marche du maitrank, vous trouverez les différents postes à occuper plus loin dans ce bulletin. Les volontaires sont priés de prendre contact avec le président afin d'éviter les doublons. Je rappelle que nous organisons le mardi 30 juin une marche au départ de Waltzing.

Il s'agit d'une marche d'après-midi, donc sans repas. Nous recherchons également quelques volontaires. Merci de prendre contact avec le président.

## Car du 6 juin à Allenbach

Le samedi 6 juin, marche à Allenbach où le club "Wanderfreunde Allenbach" nous propose des parcours de 5, 10 et 20 km. La région est assez boisée et le club devrait nous proposer quelques beaux circuits.

Nous irons ensuite à Idar-Oberstein qui ne se trouve qu'à 16 km.

Idar possède quelques bâtiments remarquables, une église dans la falaise et compte de nombreux magasins de bijoux de fantaisies (de bonne facture). La ville était réputée pour l'extraction de pierres semi-précieuses.



<b>BON ANNIVERSAIRE EN MAI</b>		<b>Les marches du mois de mai</b>			
LABRO Nicole	01	V 01	07h	BOUILLON	B 6-12-21-30-42
REUTER Patricia	02	V 01	07h	LEUDELANGE	L 6-12-20
MULLER Yvonne	03	D 03	07h	ITZIG	L 5-10-20
WIOMONT Christiane	04	S 09	06h	VIANDEN	L 6-11-15-20-30-42-50
PUTZ Marie-Laure	12	D 10	07h	HABAY LA VIEILLE B	6-12-22
WOYGNET Françoise	15	D 10	07h	OBERDONVEN	L 5-10-20
HAYON Jean-Paul	16	J 14	07h	BASCHARAGE	L 6-11-20
NITELET Yvon	19	S 16	06h	MASBOURG	B 6-12-25-42-50-75
LATRAN Marie-Rose	22	D 17	07h	MEIX LE TIGE	B 5-10-15-20-30
CLESSE Anne-Marie	25	D 17	07h	BERTRANGE	L 6-11-20
NOEL Claire	25	S 23	07h	BEAUFORT	L 6-12-22
BARNETT Patricia	28	D 24	07h	BUSCHDORF	L 5-10
FRETZ Nicolas	29	L 25	07h	BEAUFORT	L 6-12-22
		S 30	07h	DIEKIRCH	L 12-20-40
		D 31	08h	LOTTERT	B 6-12-18
		D 31	07h	DIEKIRCH	12-20-40

### Pour se rendre à :

BOUILLON : Etalle, Florenville, Bouillon (67 km) ou E411, Libramont puis Bouillon (77km)

LEUDELANGE : Suivre Luxembourg, Esch sur Alzette sortie Leudelage (33 km)

ITZIG : Autoroute, sortie Luxembourg sud et ensuite vers Hesperange. Aux feux vers Itzig. (36 km)

VIANDEN : Aller jusque Diekirch puis prendre la direction Vianden. (51 km)

HABAY LA VIEILLE : E411 vers Bruxelles, sortie Habay et vers Habay la Vieille (18 km)

OBERDONVEN : Suivre Luxembourg, Trêve, sortie 12 vers Oberdonven (59 km)

BASCHARAGE : Suivre Athus, Petange, Bascharage (22 km)

MASBOURG : N4 jusque la Barrière de Champlon, puis direction Nassogne et à gauche dans cette localité vers Masbourg. (78 km)

BUSCHDORF : Vers Mersch, à Saeul à gauche puis à droite vers Buschdorf (18 km)

BEAUFORT : Suivre Mersch, Larochette, Christnach, Waldbillig, Haller, Beaufort.- 45 km

LOTTERT : Vers Neufchâteau, après la traversée de Heinsch, à droite vers Lottert (9 km)

DIEKIRCH : Vers Pallen, Ettelbrück puis Diekirch. (40 km)

### **Autres marches un peu plus loin**

Ve.01.05.15 F- Hagondange A+11+21 km

Sa.02.05.15 B-*Blankenberge* 6+15+24+42 km 8h /S-Saarbrücken-Lulustein 5+12 km 7h

D.03.05.15 BE-Montenau 3+6+10+20 km 7,30h / B-*Blankenberge* / F-Montmédy 7+11+18 km  
RP-Bundenbach 6+10+20 km 7h / S-Saarbrücken-Lulustein 5+12 km 7h

Je.08.05.15 F-Saulny A+10+20 km

S.09.05.15 S-Dudweiler 5+10+16+21 km 7h

D.10.05.15 BE-Butgenbach 6+7+12+20 km 7h / F-Hayange-Marspich A+10+20 km

Je.14.05.15 S-Siersburg 5+10+15 km 7h

S.16.05.15 S-Heusweiler 5+10+15 km 7h

D.17.05.15 F-Neunkirchen les Bouzonv. A+10+20 km / S-Heusweiler 5+10+15 km 7h

Me.20.05.15 RP-Morbach 6+10 km 7h

S.23.05.15 et D.24.05.15 RP-Longuich 5+10+20 km 7h

Lu.25.05.15 F-Lemestroff A+10+15+20 km

S.30.05.15 S\_Reisbach 5+10+20 km 7h

D.31.05.15 F-Hunting A+10+20 km / S\_Reisbach 5+10+20 km 7h / RP-Niederkeil 5+10+20 km 7h

### L'inconnue du mois

Notre inconnue ne marche pas très souvent mais s'était rendue à Larochette. Vous connaissez les problèmes de parking lors de cette marche et elle a trouvé une place à l'entrée d'une piste cyclable. Pour en sortir, une longue marche arrière était nécessaire mais notre inconnue ne sait pas reculer. Heureusement, des âmes charitables l'ont aidée sans quoi, voiture à la fourrière!

Si vous la reconnaissez, payez-lui une caméra de recul.

L'inconnu du mois dernier était Daniel LASSENCE

<b>BON ANNIVERSAIRE EN JUIN</b>		<b>Les marches du mois de juin</b>			
ANGONESE Hélène	02	S 06	07h	HOSINGEN PARC	L 5-10-15-20
PERRIGAULT Michel	13	D 07	07h	MOIRCY	B 6-12-20-30
COLLIN Léon	13	D 07	07h	HOSINGEN PARC	L 5-10-15-20
MARION Annette	14	Ma	09	VIANDEN (Guidée)	L 12
BRENY Huguette	15	S 13	07h	CLERVAUX	L 5-10-20
LEONARD Marie-Louise	16	D 14	07h	JUNGLINSTER	L 5-10-20
PAULUS Nicole	16	D 21	07h	ESCH/ALZETTE	L 5-10-20
PAQUAY Louis	17	Ma	23	VIELSALM	B 15-32
CHARLIER Séraphine	18	Me	24	MARCHE	B 15-32
DUBUS Florent	21	J 25	07h	DURBUY	B 15-35
GENIN Marie-Claire	24	V 26	07h	St-HUBERT	B 15-32
EVEN Annette	26	D 28	07h	WARDIN	B 5-10-20-30
		D 28	07h	BERINGEN	L 5-10-22
		Ma	30	ARLON-WALTZING	5-10
		Ma	30	ECHTERNACH	L 5-10-15-20-35-50

### Pour se rendre à

#### **Pour se rendre à :**

HOSINGEN : Vers Mersch puis autoroute et E421 jusque Hosingen Parc- sortie Schinker (57 km)

MOIRCY : A Martelange, prendre vers St-Hubert. Au croisement avec la N826, à gauche (57 km)

VIANDEN : Suivre Mersch, Ettelbruck, Vianden (52 km)

CLERVAUX : A Bastogne, vers Clervaux (57 km) ou par Vianden (59 km)

ESCH SUR ALZETTE : Suivre Athus, Pétange, Esch sur Alzette (32 km)

VIELSALM : A Bastogne, autoroute vers Liège, sortie Vielsalm (88 km)

MARCHE : N4 jusque Marche (81 km)

DURBUY : A Marche, vers Durbuy (99 km)

SAINT-HUBERT : A Martelange, prendre vers St-Hubert. (66 km)

JUNGLINSTER : Autoroute vers Luxembourg, Echternach (52 km)

WARDIN : suivre Bastogne, à droite vers Wiltz, sortie Wardin (46 km)

BERINGEN : A Mersch, à droite puis à gauche après le viaduc. (26km)

ECHTERNACH : Autoroute vers Luxembourg, Echternach (70 km)

#### **Autres marches un peu plus loin**

S.06.06.15 S-Überherrn 5+10+20 km 7h

D.07.06.15 S-Überherrn 5+10+20 km 7h / BE-Mürringen 4+7+12+22 km 6h / F-Berg s/Moselle 11+21 km

S.13.06.15 RP-Kordel 6+11+20 km 13h / S-Heusweiler 6+10+20 km 7h

D.14.06.15 F-Alzing A+10+20 km / F-Ottange A+10+20 km / RP-Kordel 6+11+20 km 7h / S-Heusweiler 6+10+20 km 7h

S.20.06.15 RP-Heimbach 5+10+20 km 6h

D.21.06.15 F-Audin le Tiche A+10+15+20+42 km /

RP-Heimbach 5+10+20 km 6h / RP-Ehlenz(*Seffern*) 5+10+20 km 7h

S.27.06.15 BE-Hauset 3+6+12+20 km 7h / S-Thalexweiler 5+10+15+20 km 7h

D.28.06.15 BE-Hauset 3+6+12+20 km 7h / F-Veckring A+10 km /

S-Thalexweiler 5+10+15+20 km 7h

## Vous marchez

Date	Destination	Dénomination du club	Nombre
1 /02/2015	Lintgen	Uelzecht Tramps Lëntgen	2
7 /02/2015	Chatelineau	Les Péleux - Châtelineau	3
8 /02/2015	Remeling	Marcheurs sans Frontière Kirschnaumen	2
8 /02/2015	Velaine sur Sambre	Les Kangourous de Falisolle	5
14/02/2015	Hollogne	Les Marcheurs de la Famenne	8
15/02/2015	Dudelange	Gehansbiergknappen 75 Butscheburg asbl	28
18/02/2015	Leudelange	PW 011 Leudelange	4
18/02/2015	Leudelange	PW 012 Leudelange Kockelscheuer	3
21/02/2015	Rehlingen	SV Rot-Weiß Eimersdorf e.V.	2
22/02/2015	Ebly	Objectif 10.000 Les Fossés	20
22/02/2015	Eil	Amis Marcheurs de la Haute-Sûre Rombach	26
22/02/2015	Nalines	Les Marcheurs du XII de Marcinelle	2
28/02/2015	Hemmersdorf	Trimm- u. Wanderfreunde Hemmersdorf e.V.	5
28/02/2015	Masbourg	Marcheurs de la Masblette - Masbourg	2
28/02/2015	Thuillies	Les Roteus Waibiens	3
1 /03/2015	Keispelt	Country Tramps Keispelt	13
7 /03/2015	Chiny	Les Routheux Izel	17
8 /03/2015	Mertert	Wanderfroenn Mertert 74 asbl	2
8 /03/2015	Vitrival	Footing Club Fosses	39
15/03/2015	Brouch	Wanderfrënn Brouch	4
15/03/2015	Jemeppe sur Sambre	Les Marcheurs du Jean-Félix Mornimont	2
15/03/2015	Meix devant Virton	La Godasse Gaumaise	41
18/03/2015	Vianden	Ourdall Nëssknacker Vianden	2
21/03/2015	Jalhay	Club Marcheurs Jalhay	4
22/03/2015	Differt	Marcheurs de Turpange	11
22/03/2015	Niederanven	Heemelsdëiercher Senningen asbl	6
28/03/2015	Saint-Hubert	Les Bottines Borquines - Saint-Hubert	9
29/03/2015	Ettelbruck	Wanderfrënn Ettelbréck	9
29/03/2015	Talange	Ça marche Talange	7
			281

## 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.

### **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 Paris - France*

Un bonjour de Paris.

Surprise réussie

A bientôt

Bernadette Michel Jean-François Julie



## Préparation de la marche du maitrank du 17 mai 2015

### réunion du 19 avril

**Présents** : PARMENTIER A. GERARD M. PARMENTIER Pa LAMBERT M. FLEURY A-M. WIOMONT Ch. NITELET Y. GILLARD J-L. COLAS D. CORNET B. REVEMONT Y BRAUN J. POHL R. ROSIERE G. BRENY H. GARLEMENT H. DELAIT P. JANSSENS Ph. WOLWERTZ P. BOUGARD J. ANSAY V. SEIVERT P. KIMMLINGEN H;

**Excusés** : WAGENER J-M WAGENER B. LOMMEL R.

Elaboration des circuits : PARMENTIER A.

Fléchage et défléchage circuits et parking vers salle : DECHAMBRE J.

Fléchage et défléchage circuits : GERARD M. PARMENTIER A. WOLWERTZ P. LAMBERT M. PARMENTIER P. (sous réserve)

Autorisations et secrétariat pré-marche : KRIER J.

Départs : COLAS D. BOUILLON G.

Vente : pins, badge et relations publiques, timbres assurances : KRIER Jacques

Bar salle : FLEURY A-M LAMBERT M + un volontaire

Bar café : WIOMONT Ch BRAUN J.

Service salle : BRENY H. FLEURY A-M.

Caisse centrale (jetons) : GERARD M CORNET B.

Caisse centrale annexe pendant le coup de feu (jetons) DELAIT

Décoration salle et tables : BRENY H.

Barbecue : PARMENTIER Pa. L. T. LOMMEL R.

Remorques pour le matériel : GERARD M. REVEMONT LOMMEL R.

Pâtisserie : BODART A. ANSAY V POHL R.

Cuisine : PREPARATION REPAS : REVEMONT Y (frites) NOEL CI PARMENTIER L GISCHER N SEIVERT P ROSIERE G PUTZ M-L. (salade et boulettes)

Soupe (uniquement service) : GISCHER N.

Vaisselle : .volontaires

Tombola: lots à apporter à ROSIERE G. (☎ 063/21.72.06)

Préparation tombola vendredi : ROSIERE Ginette KEZER D. CORNET B

Stand tombola : PARMENTIER L KEZER D. vente ?

Contrôle 5 km Bois de Meix (de 6.45 à 16.40 h) : BOUGARD J. LAMBERT A.

Contrôle 10 km Haut de Habergy (de 07.15 h à 16.10h) : WAGENER J-M et B. JANSSENS Ph

Contrôle 20 km Bois de St Leger (de 08 h à 15.150 h) : WOLWERTZ P DUCHENE Ph

Contrôle 30 km Willancourt (de 08.30 h à 14.30 h) BRENY H ANGONESE H

Accueil des cars : PARMENTIER A.

Confection thé: PARMENTIER A.

Nettoyage salle : LOMMEL R. et volontaires. Tous ceux qui ont un poste dans la salle sont priés de ranger.

Responsables du ravitaillement contrôles : PARMENTIER A.

Préparation des contrôles : LOMMEL R.

Achat marchandises : PARMENTIER A. ROSIERE G. pour le bar

Confection soupe: ROSIERE G Achat dernière minute : PARMENTIER A.

Accueil et imprévus.: PARMENTIER A

Tarifs et documents divers : PARMENTIER Adelin

Caisses - préparation : GERARD M. Ramassage en fin de journée : GERARD M.

Tentes des contrôles : montage dimanche matin vers 06.00 h. par les gens des contrôles.

Matériel et brasseur samedi 16 de 14.00 à 16.00 h et installation des stands : volontaires

Les titulaires d'un contrôle sont priés de venir à Meix le samedi entre 15 et 16 h pour l'installation du matériel et le repérage de l'endroit du contrôle.

Ceux qui ne travaillent pas sont les bienvenus pour participer et parcourir un des circuits Tous les circuits vous conduiront dans les bois et ceux supérieurs à 5 km passent par la chaussée des Géants. Il s'agit d'une collection d'arbres remarquables? Un sentier tracé par un ancien garde forestier permet de les voir tous.

Bonne marche !

## SANTE

Arrêtez le bikram-yoga ou le kick boxing, le meilleur sport pour rester en bonne santé est sans conteste la marche, tout simplement, selon une nouvelle étude parue dans le "British Journal of Sports Medicine". L'activité permettrait même de réguler le poids si elle est pratiquée le matin et sous le soleil



Marcher régulièrement, c'est bien, mais c'est encore mieux en groupe, le matin et sous la lumière naturelle. Ainsi, une nouvelle étude britannique suggère que marcher accompagné d'autres sportifs diminue la tension artérielle, calme les palpitations cardiaques, réduit la graisse corporelle et le cholestérol. Les marcheurs ont aussi une meilleure fonction pulmonaire et se sentent en général en meilleure forme physique tout en étant moins déprimés. De bonnes raisons, déjà bien connues mais toujours bonnes à répéter, pour se

faire membre illico d'un club de marche.

Les chercheurs britanniques de la Norwich Medical School sont allés plus loin et ont voulu savoir si la marche était meilleure qu'une autre activité sportive. Ils ont analysé 42 études impliquant des marcheurs issus de 14 pays pratiquant une heure de cette activité pendant plusieurs semaines d'affilée, en groupe et à l'air libre. Les effets sur la santé se sont révélés très bénéfiques. La marche ayant un avantage sur les autres sports: elle occasionne beaucoup moins de blessures.

A la question de savoir si marcher supplantait une autre sport en terme de bénéfiques pour la santé, la spécialiste en médecine sportive Marieke van Heuvelen, du centre médical universitaire de Groningen répond dans *De Morgen*: "*Cela dépend grandement des objectifs que l'on veut atteindre*". Si la marche permet de réduire le cholestérol, les personnes plus âgées la pratiqueront aussi pour rester autonomes plus longtemps car elle renforce les muscles et les capacités de coordination des mouvements explique le professeur Van Heuvelen. "*Pour les personnes de 80 ans et plus, la marche représente un effort modéré mais pour les jeunes de 20 ans, ce sera un effort faible, pour cette tranche d'âge, la marche aura moins d'effets.*" Reste que bouger, même un peu est toujours meilleur que la sédentarité.

Marcher, encore meilleur de grand matin

Par ailleurs, des chercheurs de la Northwestern University aux Etats-Unis ont analysé l'effet de la lumière sur les marcheurs matinaux. Ils sont arrivés à la conclusion que l'exposition à la lumière matinale, lors d'une promenade, était un facteur qui pouvait influencer la perte de poids.

"*L'exposition à la lumière joue probablement un rôle dans la régulation du métabolisme de la même manière que le niveau d'exposition conditionne l'éveil ou la somnolence*", explique le site *Mother Nature Network*.

Cependant, même si les scientifiques ont découvert une relation entre l'exposition à la lumière du matin et la régulation du poids, aucun lien de causalité n'a encore été établi. De plus amples recherches sont nécessaires afin de déterminer le mécanisme à l'œuvre derrière ce phénomène.

La lumière influence en effet la synchronisation de notre horloge interne. Le fait que notre corps soit en harmonie avec le soleil, la plus grande source de vitamine D et de mélatonine qui influence le cycle circadien, indique qu'il existe vraisemblablement, un lien entre la perte de poids et une activité le matin à l'air libre, indique l'étude. D'un point de vue général, les chercheurs estiment que les personnes devraient s'exposer davantage à la lumière entre 8h du matin et midi. Une durée de 20 à 30 minutes de lumière matinale suffirait pour influencer l'IMC.

*News LeVif.be dans votre flux Facebook*

# MAI 2015

	<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
V 1	<i>Nicole LABRO</i>	<b>BOUILLON LEUDELANGE</b>	
S 2	<i>Patricia REUTER (Euse SCHMIT Joël)</i>		
D 3	<i>Yvonne MULLER (Euse FELLER Roger)</i>	<b>ITZIG</b>	
L 4	<i>Christiane WIOMONT</i>		
M 5			
M 6			
J 7			
V 8			
S 9		<b>VIANDEN</b>	
D 10		<b>HABAY LA VIEILLE OBERDONVEN</b>	
L 11			
M 12	<i>Marie-Laure PUTZ</i>		
M 13			
J 14		<b>BASSCHARAGE</b>	
V 15	<i>Françoise WOYGNET</i>		
S 16	<i>Jean-Paul HAYON</i>	<b>MASBOURG</b>	
D 17		<b>MEIX LE TIGE BVERTRANGE</b>	<b>MARCHE DU CLUB</b>
L 18			
M 19	<i>Yvon NITELET</i>		
M 20			
J 21			
V 22	<i>Marie-Rose LATRAN (Euse LAMBERT Michel)</i>		
S 23		<b>BEAUFORT</b>	
D 24		<b>BUSCHDORF</b>	
L 25	<i>Claire NOEL Anne-Marie CLESSE</i>	<b>BEAUFORT</b>	
M 26			
M 27			
J 28	<i>Patricia BARNETT</i>		
V 29	<i>Nicolas FRETZ</i>		
S 30		<b>DIEKIRCH</b>	
D 31		<b>LOTTERT DIEKIRCH</b>	



# JUIN 2015

<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
L 1		
M 2	<i>Hélène ANGONESE</i>	
M 3		
J 4		
V 5		
S 6	<b>HOSINGEN PARC</b>	
D 7	<b>MOIRCY</b> <b>HOSINGEN PARC</b>	
L 8		
M 9	<b>VIANDEN</b>	
M 10		
J 11		
V 12		
S 13	<i>Michel PERRIGAULT</i> <i>Léon COLLIN</i>	<b>CLERVAUX</b>
D 14	<i>Annette MARION</i> <i>(Euse BOUCQ Jacques)</i>	<b>JUNGLINSTER</b>
L 15	<i>Huguette BRENY</i>	
M 16	<i>Marie-Louise LEONARD</i> <i>Nicole PAULUS</i> <i>(Euse VATRIQUANT Albert)</i>	
M 17	<i>Louis PAQUAY</i>	
J 18	<i>Séraphine CHARLIER</i>	
V 19		
S 20		
D 21	<i>Florent DUBUS</i>	<b>ESCH SUR ALZETTE</b>
L 22		
M 23		<b>VIELSALM</b>
M 24	<i>Marie-Claire GENIN</i>	<b>MARCHE</b>
J 25		<b>DURBUY</b>
V 26	<i>Annette EVEN</i>	<b>SAINT-HUBERT</b>
S 27		
D 28		<b>WARDIN</b> <b>BERINGEN</b>
L 29		
M 30	<b>ARLON WALTZING</b> <b>ECHTERNACH</b>	<b>MARCHE DU CLUB</b>