

Editeur responsable
PARMENTIER Adelin
Route de Bastogne 355
6700 ARLON
☎/Fax 063/21.72.06
adelin.parmontier@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°260 – 1^{er} mars 2015
<http://www.arelclub.be>

Ce bulletin est spécialement réservé à

Le mot du président

Le calendrier nous dit que le printemps arrive mais la météo est encore bien maussade. Malgré des températures fraîches, il est bien agréable de marcher en cette fin d'hiver. La pluie est rare, contrairement aux derniers mois de 2014.

J'espère vous voir nombreux sur les circuits durant ces deux prochains mois.

Comme d'habitude, trop peu de membres lors de l'assemblée générale. J'espère que les absents ne critiqueront pas les décisions prises. Un nouveau comitard a été élu, il s'agit de Dominique KEZER que les anciens connaissent bien. Je lui souhaite un mandat fructueux. Les membres sortants ont été tous réélus. Nous avons également voté pour les cars de 2015. Vous en trouverez la liste plus loin dans ce bulletin.

Le dîner a eu un beau succès. Comme d'habitude, les cuisinières nous avaient préparé un excellent menu. C'est dans la bonne humeur que le repas s'est déroulé et certains ont prolongé sur la piste.

Avec l'arrivée du printemps, il nous faut déjà penser à notre marche du maitrank. Celle-ci se déroulera le 17 mai à Meix-le-Tige. Les parcours seront de 5, 10, 15, 20 et 30 km. Il faudra donc, en plus des volontaires en salle, des volontaires pour les quatre contrôles. La demande de volontaires lors du dîner n'a rencontré que peu de succès et j'espère donc voir plein de courageux lors de la réunion préparatoire. Cette réunion ne dure pas très longtemps et c'est l'occasion de rencontrer d'autres membres ailleurs que sur les marches.

Car du 8 mars à Vitrival

Nous organisons le dimanche 8 mars un car à Vitrival où nous rendons visite aux amis du Footing Club Fosses. Ils proposent des circuits de 4, 6, 12 et 22 km.

L'horaire sera le suivant :

Départ rue de Clairefontaine devant le magasin Carrefour à 07.00 h.

Arrivée et marche vers 9.30h

Départ de la salle à 13.15 h.

et arrivée à Maredsous une demi-heure plus tard.

Visite guidée du domaine et de l'église suivie d'une dégustation (payante) au bar. Nous quitterons Maredsous à 16.15 h au plus tard pour rentrer à Arlon deux heures plus tard. Les trophées éventuels seront tirés au sort parmi les participants au car.

Attention, modification du prix. Les cars coutent maintenant huit euros et il est toujours possible d'y valoriser une carte de participations.

Vous pouvez payer sur le compte BE 91 001-0642043-76 en mentionnant le nom des personnes concernées.



BON ANNIVERSAIRE EN MARS		Les marches du mois de mars			
ROSIERE Thomas	1	S 28	08h	MASBOURG	B 6-12-20
CORNET Bernadette	3	D 01	07h	KEISPELT	L 5-10
GOERENS Jacques	4	S 07	07h	CHINY	B 6-12-22-42
URBAIN Myriam	6	D 08		CAR VITRIVAL	B 4-6-12-22
SAMAIN Serge	8	D 08	07h	MERTERT	L 6-12
NASELLO John	11	D 15	07h	MEIX DT VIRTON	B 6-12-20
NERENHAUSEN Bertha	14	D 15	07h	BROUCH	L 5-10
FELLER Marcel	16	Me 18	09h	VIANDEN	L 12
BOUGARD Josette	19	D 22	08h	DIFFERT	B 5-10-15-20
PHILIPPE Marie-Chantal	26	D 22	07h	NIEDERANVEN	L 5-10-20
MASSET Lydia	28	S 28	06h	SAINT-HUBERT	B 6-12-26-44
HAMES Marie-Jeanne	28	D 29	07h	ETTELBRUCK	L 6-10-15
LOUTSCH Philippe	29				

Pour se rendre à :

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

KEISPELT : Suivre la N4 vers Steinfort, Capellen, à gauche vers Kehlen, Keispelt (24 km)

CHINY : Suivre Tintigny, Jamoigne, Chiny (45 km) ou E 411, sortie Léglise, Chiny (50 km)

MERTERT : Suivre l'autoroute vers Luxembourg, Trier, sortie 14 vers Mertert (66 km)

MEIX DT VIRTON : E411, sortie Habay vers Etalle, suivre Virton et Meix devant Virton (34 km)

BROUCH : Vers la Gaichel, Saeul, Brouch (17 km)

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

DIFFERT : Direction Messancy, sortie après la sortie Cora, vers l'Institut. (10 km)

NIEDERANVEN : Autoroute Luxembourg; Trêves, sortie 11 Niederanven (50 km)

ETTELBRUCK : Vers Mersch, Autoroute vers Ettelbrück (35 km)

SAINT-HUBERT : E 411, sortie Libramont et suivre la N89 jusque Saint-Hubert (64 km)

Autres marches un peu plus loin

D.01.03.15 F-Mondelange A+10 km (71 km) / RP-Wissmannsdorf-Hermesdorf 6+11+15+20 km 7h (77 km)

S.07.03.15 S-Düppenweiler 5+10+20+30 km 7h (98 km)

D.08.03.15 F-Ilange A+10 km (65 km) / S-Düppenweiler 5+10+20+30 km 7h (98 km)

D.15.03.15 F-Buding A+10 km (78 km)/ RP-Trier-Ehrang 6+11+20km 7h (89 km)

D.22.03.15 F-Bure A+10+20 km (52 km)/ F-Bettelainville A+10+20 km (86 km)

D.29.03.15 F-Talange A+10+15+20 km (76 km)

BON ANNIVERSAIRE EN AVRIL		Les marches du mois d'avril			
JANSSEN Philippe	4	D 05	07h	GOUVY	B 6-12-20
REMY Renée	4	L 06	07h	EISCHEN	L 5-10-20
FELLER Roger	11	Me 08	07h	GILSDORF	L 5-10-20
ROSIERE Daniel	14	S 11	07h	HARNONCOURT	B 5-12-22
PARMENTIER Patrick	14	D 12	07h	CONSDORF	L 6-11-20
ANSAY Viviane	17	D 19	07h	LAROCLETTE	L 5-10-20
DELPERDANGE Raymonde	21	S 25	07h	LONGVILLY	B 4-7-13-21-42
LAMBERT Alex	26	S 25	07h	HOSINGEN PARC	L 5-10-15-20
FRETZ Martine	30	D 26	07h	MARTELANGE	B 6-12-20
		D 26	07h	LINGER	L 5-11

Pour se rendre à

GOUVY : N4 jusque Bastogne, ensuite l'autoroute E25, sortie Gouvy. Départ face à la gare. (70 km)

EISCHEN : Route vers Mersch. A la Gaichel, à droite jusqu'à Eischen (6 km)

GILSDORF : Vers Mersch, Autoroute vers Ettelbrück, Diekirch, Gilsdorf (42 km)

HARNONCOURT : A Etalle, vers Virton et quitter la voie rapide à la cellulose vers Harnoncourt (39 km)

CONSDORF : Suivre Mersch, Larochette, Christnach, Consdorf (46 km)

LAROCLETTE : Suivre Mersch puis Larochette (34 km)

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

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

MARTELANGE : N4 vers Bastogne jusque Martelange, départ sur la route vers St-Hubert (20 km)

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

Autres marches un peu plus loin

Lu.06.04.15 F-Florange A+10+20 km (61 km)

D.12.04.15 F-Rettel A+10+20 km (70 km)

D.26.04.15 F-Plappeville 10+20 km (93 km) / F-Entrange A+10+15+20 km (52 km)

Je.30.04.15 F-Guénange A+12 km (70 km)

Les cars en 2015

En plus du car à Vitrival, nous organisons en 2015 les cars suivants :

Le samedi 6 juin, marche à Allenbach (Allemagne) suivie d'une visite libre à Idar-Obertstein. 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.

Le dimanche 23 août à Sourbrodt, proche du Signal de Botrange et la Baraque Michel. Promenade dans les Hautes-Fagnes.

Le dimanche 27 septembre, déplacement à Butgenbach. Butgenbach est connue pour son lac de retenue sur la Warche, mais aussi pour la présence, sur son territoire, du camp militaire d'Elsenborn.

Les samedi et dimanche 19 et 20 décembre, marche à Montbéliard (Doubs), marché de Noël et retour le dimanche avec arrêt et repas à Nancy (sous réserve) . Les détails et prix paraîtront dans le prochain bulletin

Vous marchez

Date	Destination	Dénomination du club	Nombre
7 /12/2014	Bettborn	Syndicat d'Initiative Préizerdaul	1
7 /12/2014	Staudernheim	OSC 1976 e.V. Bad Sobernheim	52
8 /12/2014	Langsur	GUSTI Asbl Rosport	3
13/12/2014	Arlon	Arel's Marche Club Arlon	64
13/12/2014	Namur	Wallonia - Namur a.s.b.l. Club de marche	1
14/12/2014	Hamm	Sap. Pompiers Hamm-Cents Fetschenhaff-Pulvermuehl	6
20/12/2014	Luxembourg	Club de Marche les Rapides Limpertsberg.	12
21/12/2014	Esch sur Alzette	PW 017 Ellerbronn Entente Fräizäit "Roude Léiw"	2
21/12/2014	Gembloux	Les Spartiates de Gembloux	3
27/12/2014	Gemmenich	Les 21 Gemmenich	3
28/12/2014	Beringen	Amicale 5x Beringen International	11
3 /01/2015	Saint-Denis-Bovesse	Les Pimpons de Gembloux	1
3 /01/2015	Vendresse	Association Culturelle du Château la Cassine	4
4 /01/2015	Leudelage	Trëppelfrënn Leideleng	21
4 /01/2015	Saint-Denis-Bovesse	Les Pimpons de Gembloux	2
10/01/2015	Rombach	PW 001 Remember Rombach	2
11/01/2015	Namur	Les Spitants de Namur	3
11/01/2015	Soleuvre	Starfighter Footing Team Belvaux asbl	11
17/01/2015	Rombach	PW 001 Remember Rombach	2
18/01/2015	Garnich	Wandertramps Garnich	24
24/01/2015	Aubange	La Fourmi ASBL	9
25/01/2015	Blanmont	Les Guibolles Guibertines	2
25/01/2015	Contz les Bains	Tourisme Loisir Culture Contz les Bains	2
25/01/2015	Gasperich	Section marche du FC Tricolore Gasperich	9
			250

L'an dernier, pour la même période, nous étions 344 !

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.

L'inconnu du mois

Notre inconnu n'a pas la réputation d'être très courageux et pourtant, c'est lui qui nettoie les souliers de madame après les marches. Bravo, direz-vous mais il lui interdit de marcher dans la boue ! Chaque mercredi; il va chercher son petit-fils à Martelange. Si vous le reconnaissez, payez-lui une boîte de cirage.

AREL'S CLUB MARCHE ARLON

ASSEMBLEE GENERALE DU 31 JANVIER 2015

PRESENTS :

COLAS D., KEZER D., URBAIN M., KIMMLINGEN H., ANSAY V., GARLEMENT H., SERMENT C., GILLARD J-L., WAGENER J-M., SCHOLTES M., MERTENS J., DESSET J., ZORN R., FRETZ N., FLOCK J., WOLWERTZ P., BOUGARD J., SEIVERT P., PIRET M-Th., DUBUS F., HAUBRUGE M., JANSSENS Ph., NERENHAUSEN M-J, LATRAN M-R., LASSENCE J., LASSENCE D., BODART A., LABRO N., BRAUN J., WIOMONT Ch., FELLER R., GUEBEL J-M., NITELET Y., DELLER J., ROSIERE G., LAMBERT M. , FLEURY A-M., PARMENTIER A., GERARD M., PARMENTIER Pa., CORNET B., KRIER J., LAMBERT Cl., REVEMONT Y., PARMENTIER T., PARMENTIER L.

EXCUSES : PUTZ M-L., SAMAIN S., GISCHER N., DELAIT P., LESAGE F., PIROTTE J., MEINGUET M.,

SITUATION DU CLUB PAR LE PRESIDENT

Je vous souhaite la bienvenue à l'assemblée générale de notre club. Comme il n'est pas trop tard, je vous souhaite à tous mes meilleurs vœux pour 2015. Que cette année vous garde en bonne santé et vous permette de réaliser vos projets.

Je vais maintenant vous exposer la situation du club en ce début d'année. Tout d'abord, nous aurons une pensée pour tous les marcheurs que nous connaissions et qui sont décédés ainsi que pour les membres de notre club qui ont perdu un proche au cours de l'année écoulée. Souvenons-nous de ces disparus pendant ces quelques instants de silence.

...Je vous remercie.

Je ne vous apprendrai rien en vous disant que notre club vieillit et qu'il en est de même de ses membres. Malheureusement, si les anciens sont presque tous réinscrits pour 2015, nous n'avons que très peu de nouveaux membres. Je regrette surtout l'absence de membres plus jeunes. Je ne demande pas de gens de 20 ans mais si nous recrutons des personnes de 30 ou 40 ans, ce serait très bien.

Je constate lors des marches que cette situation n'est pas l'apanage de notre club mais que c'est la même chose un peu partout. Par contre, lorsque je vais en France, je vois des personnes de tous les âges, depuis les enfants jusqu'aux grands-parents. Si quelqu'un a la recette des français, il peut me la communiquer.

Pour 2014, nous n'avons pas eu d'activités vraiment nouvelles. Les cars étaient assez remplis, un peu grâce au renfort d'autres clubs. Le seul car qui s'est rempli tout seul est celui de Noël à Coblenz. Nous referons donc un car de Noël cette année. Les autres cars seront détaillés tout à l'heure par le responsable.

Pour 2015, quelques petites nouveautés. La date de notre barbecue est modifiée pour cause de car. Le barbecue aura lieu le samedi 15 août.

Le mardi 30 juin, nous organisons une marche d'après-midi au départ de Waltzing. Espérons que la météo nous sera favorable.

En mai, nous organisons la quarantième marche du maitrank. Comme d'habitude, nous recherchons des volontaires pour les différents postes. Un tableau reprenant ces postes est affiché dans la salle. Si vous désirez travailler ce jour-là, vous pouvez dès maintenant choisir votre poste.

Je cède la parole à notre secrétaire.

MOT DU SECRETAIRE

Chers amis, je ne vais pas vous faire le même rapport que les autres années car le travail du secrétaire est toujours le même : paperasse, autorisations pour les marches, demande de subside, diverses réunions. Je préfère vous rappeler quelques petits points importants.

Cadeaux aux sportifs : Je suis étonné du peu de formulaires « Mutuelle sports » demandant le remboursement des frais d'affiliation pour la pratique du sport que vous pratiquez que j'ai reçus. A partir du 1 juillet 2014, il n'y a plus d'âge minimum et il suffit de demander ce formulaire à votre mutuelle, y coller une vignette et de me faire parvenir le tout pour la compléter. Il vaut mieux ne rien remplir que de mal remplir ; Pour les mutuelles à Arlon, je les porterai moi-même. Qu'attendez-vous ?..... ou alors vous avez gagné un gros lot à la loterie.

Carte de départ à la marche : N'oubliez pas de remplir la carte. Identité à la main ou par étiquette (en vente chez le Président par paquet de 100). Si en retournant vous avez un accident, vous pouvez être sûrs que l'assurance vous demandera votre carte comme preuve de présence. Comment voulez-vous que le Club retrouve votre carte sans identité. Alors remplissez votre carte. Vous pouvez aussi, après estampillage des carnets demander au Permanent de garder votre carte. A vous de la conserver pour le retour.

Quid en cas d'accidents lors d'une marche. Prenez l'identité complète du ou des témoins. Si vous êtes seul, prenez comme témoin les personnes du prochain, contrôle. En arrivant à la salle adressez vous au responsable accident du club qui remplira une partie du formulaire "Assurance" avec les renseignements que vous lui donnerez ; Attention ne pas dire : J'ai glissé, je suis tombé, j'ai mal au bras. Comment voulez vous que l'assurance comprenne ce qui s'est passé. Faites une photo visuelle, reprenez le plus de détails possible (chaussées détériorée, pavés descellés, feuilles glissantes, etc. Allez ensuite à l'hôpital, même si c'est un dimanche, l'assurance paiera la visite. N'attendez pas le lendemain car l'assurance pourrait discuter sur les blessures éventuelles. Si c'est à l'étranger et que vous n'avez pas de formulaire assurance, demandez au médecin UN CERTIFICAT MEDICAL constatant les blessures. Le formulaire est à remettre à votre responsable assurance qui complétera si nécessaire. **En aucun cas vous ne pouvez renvoyer vous même le formulaire directement à l'assurance** : ce n'est qu'après réception de votre dossier que vous enverrez directement les documents demandés par l'assurance si nécessaire.

3) RAPPORT DU TRESORIER :

Le Trésorier remet à chaque membre présent son rapport et le commente

4) RAPPORT DES VERIFICATEURS AUX COMPTES

Paul DELAIT et José PIROTTE ont contrôlé les comptes et nous demandent de les approuver.

5) **APPROBATION DES COMPTES** Les comptes sont approuvés à l'unanimité.

6) VERIFICATEUR AUX COMPTES POUR 2016 :

Paul WOLWERTZ, Yves REVEMONT avec Jean Marie GUEBEL comme réserve.

7) CARS POUR 2015.

Voir ailleurs sur ce bulletin.

8) ELECTIONS DES MEMBRES SORTANTS, REELIGIBLES OU NOUVEAUX

Election du président (44 votants)

PARMENTIER Adelin (41 voix)

Election des membres du comité

PARMENTIER Adelin (39 voix)

KRIER Jacques (42 voix)

GERARD Michel (42 voix)

KEZER Dominique (41 voix)

Tous élus ou réélus – Félicitations !

Le secrétaire J. KRIER

Informations sur les marches de mars et avril

Endroit	club organisateur	Ils sont venus chez nous		Nous sommes allés chez eux	
		en 13	en 14	en 13	en 14
Masbourg	Marcheurs de la Masblette - Masbourg	3	0	3	5
Keispelt	Country Tramps Keispelt	11	7	2	46
Chiny	Les Routheux Izel	17	15	39	14
Mertert	Wanderfroenn Mertert 74 asbl	2	0	6	3
Meix dt Virton	La Godasse Gaumaise	42	38	46	58
Brouch	Wanderfrënn Brouch	13	11	15	23
Vianden	Ourdall Nëssknacker Vianden	7	2	7	16
Differt	Marcheurs de Turpange	7	13	36	19
Niederanven	Heemelsdéiercher Senningen asbl	0	1	11	7
St-Hubert	Les Bottines Borquines - Saint-Hubert	0	0	1	10
Ettelbruck	Wanderfrënn Ettelbréck	20	6	6	23
Gouvy	Les Djoyeux Gouvions Gouvy asbl	1	4	15	5
Eischen	Äischdall Flitzer Äischen	6	3	126	105
Gilsdorf	Wanderfrenn "La Sûre" Bettendorf Asbl	7	4	13	20
Harnoncourt	La Zolette	11	2	72	2
Consdorf	The World Runners Consdorf asbl	8	1	14	7
Larochette	Cercle Pédestre Larochette	5	0	5	14
Longvilly	Les Hirondelles Longvilly	2	5	17	26
Hosingen	Schlënnerflitzer Houschent asbl	2	2	5	4
Martelange	Marcheurs de la Haute-Sûre - Martelange	5	3	61	37
Linger	Lénger Trapper Linger asbl	16	15	25	34

Réunion préparatoire à marche du maitrank

Cette réunion se tiendra le dimanche 19 avril à 15.00 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.

Affiliés par club au 22/09/14

Matricule du club	Dénomination du club	Nombre d'affiliés
LUX 007	LES BALADINS DE WARDIN	62
LUX 008	LES ROUTHOUX IZEL	116
LUX 010	LES D'JOYEUX GOUVIONS	67
LUX 012	AREL'S CLUB MARCHE	141
LUX 015	LES HIRONDELLES DE LONGVILLY	82
LUX 016	LES MARCHEURS DE LA HAUTE SURE	40
LUX 027	LES MARCHEURS DE LA MASBLETTE	98
LUX 030	OBJECTIF 10.000 LES FOSSES	88
LUX 031	LES MARCHEURS DE TURPANGE	31
LUX 032	LA FOURMI AUBANGE	207
LUX 033	LA GODASSE GAUMAISE	198
LUX 034	LES MARCHEURS DE LA FAMENNE	70
LUX 036	LA ZOLETTE HARNONCOURT	20
LUX 037	LES MARCHEURS DE L'OURTHE ET DU LAVAL	27
LUX 040	LES BOURLINGUEURS DU SUD	108
LUX 041	LES SABOTS DE GODEFROY	93
LUX 042	LES BOTTINES BORQUINES SAINT HUBERT	70
LUX 043	LES GALOPS DU VAL D'ATTERT	36
		1554

AG du 22/9/14 du C.P. Lux.

MARS 2015

<u>Anniversaires</u>		<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
D 1	<i>ROSIERE Thomas</i>	KEISPELT	Mondelange Wissmannsdorf-Hermesdorf
L 2			
M 3	<i>CORNET Bernadette</i>		
M 4	<i>GOERENS Jacques</i>		
J 5			
V 6	<i>URBAIN Myriam</i>		
S 7		CHINY	Düppenweiler
D 8	<i>SAMAIN Serge</i>	VITRIVAL MERTERT	CAR DU CLUB Düppenweiler Illange
K 9			
L			
M 10			
M 11	<i>NASELLO John</i>		
J 12			
V 13			
S 14	<i>NERENHAUSEN Bertha</i>		
D 15		MEIX DT VIRTON BROUCH	Buding Trier-Ehrang
L 16	<i>FELLER Marcel</i>		
M 17			
M 18			
J 19	<i>BOUGARD Josette (Epse WOLWERTZ Paul)</i>	VIANDEN	MARCHE GUIDEE
V 20			
S 21			
D 22		DIFFERT NIEDERANVEN	Bettelainville Bure
L 23			
M 24			
M 25			
J 26	<i>PHILIPPE Marie-Chantal</i>		
V 27			
S 28	<i>MASSET Lydia HAMES Marie-Jeanne</i>	SAINT-HUBERT	
D 29	<i>LOUTSCH Philippe</i>	ETTELBRUCK	Talange
L 30			
M 31			

AVRIL 2015

<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
M 1		
J 2		
V 3		
S 4	<i>REMY Renée</i> <i>JANSSENS Philippe</i>	
D 5	GOUVY	
L 6	EISCHEN	Florange
M 7		
M 8	GILSDORF	
J 9		
V 10		
S 11	<i>FELLER Roger</i>	HARNONCOURT
D 12	CONSDORF	Rettel
L 13		
M 14	<i>ROSIERE Daniel</i> <i>PARMENTIER Patrick</i>	
M 15		
J 16		
V 17	<i>ANSAY Viviane</i> <i>(Epe Hubert KIMMLINGEN)</i>	
S 18		
D 19	LAROCLETTE	
L 20		
M 21	<i>DELPERDANGE Raymonde</i> <i>(Epe Luc MULLER)</i>	
M 22		
J 23		
V 24		
S 25	LONGVILLY HOSINGEN PARC	
D 26	<i>LAMBERT Alex</i>	MARTELANGE LINGER Plappeville Entrange
L 27		
M 28		
M 29		
J 30	<i>FRETZ Martine</i> <i>(Epe Charles FORMAN)</i>	Guénange

La rhinotillexomanie est le fait de se nettoyer le nez avec le doigt. Si elle est pratiquée par un grand nombre d'entre nous, cette pratique est considérée comme impolie et taboue.

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 bénéfices 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