

Editeur responsable  
PARMENTIER Adelin  
Route de Bastogne 355  
6700 ARLON  
☎/Fax 063/21.72.06  
[adelin.parmentier@live.be](mailto:adelin.parmentier@live.be)  
Bureau de dépôt : ARLON 1  
Agréation 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°257 – 1<sup>er</sup> septembre 2015  
<http://www.arelclub.be>

*Exemplaire réservé à*

## Le mot du président

L'été touche à sa fin. Il a été sec et très chaud. Cette chaleur ne favorisait pas la marche et notre organisation du 30 juin n'a pas recueilli le succès espéré. Cette marche de semaine est donc supprimée pour 2016.

Comme vous le savez, notre barbecue a été avancé au 15 août pour nous permettre d'aller à Sourbrodt. Je pense que tous ont passé une bonne journée malgré des températures un rien trop fraîches pour la saison.

Par contre, pour le car à Sourbrodt, avec 24° et un vent assez fort, c'était presque le temps idéal pour marcher et beaucoup en ont profité pour faire quelques kilomètres de plus. Les circuits ne passaient guère dans la Fagne mais ils nous ont permis de découvrir des paysages champêtres. Le petit bémol est venu de certains qui ne respectent pas les horaires et qui ont fait attendre tout le monde. Je pense qu'il est préférable qu'ils s'achètent une montre ou qu'ils ne viennent plus à nos cars.

Le car de décembre est rempli.

Je vous souhaite de belles marches en automne, saison des paysages en camaïeu de brun-roux

## 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**

Notre ami Nicolas Fretz nous a quittés le 8 août. Il était membre de notre club depuis 1996. Nous nous rappellerons tous sa bonhomie. Nicolas était toujours là quand il fallait rendre service et il participait activement à nos organisations. Il laisse un vide dans notre club.

Nous présentons nos condoléances à la famille.

**Les inscriptions se font chez Bernadette au 0496949376 ou [bernadettecornet2@hotmail.com](mailto:bernadettecornet2@hotmail.com)**



## Car à Butgenbach

Nous organisons le dimanche 27 septembre un car à Butgenbach. Cette commune est située dans la région de langue allemande de notre pays. Le Wanderclub Bütgenbach nous propose des circuits 4, 7, 12 et 20 km.



Il y aura une visite pas encore déterminée sur le chemin du retour. Si la visite est couteuse, il est possible que le prix du car soit un peu augmenté.

Les horaires seront respectés ! Pour les retardataires, il y aura les TEC et la SNCB



<b>BON ANNIVERSAIRE EN SEPTEMBRE</b>		<b>Les marches du mois de septembre</b>			
DESSET Josiane	03	S 05	07h	GOUVY	B 6-12-22-30-42
REVEMONT Yves	05	S 05	13h	GASPERICH	L 5-11
MONHONVAL Jean-François	05	D 06	07h	GOUVY	B 6-12-22
SCHMIT Joël	07	D 06	07h	NIEDERANVEN	L 5-10-20
DELLER Josy	15	S 12	07h	STEINFORT	L 6-12-20
PARMENTIER Lucie	15	D 13	07h	RACHECOURT	B 6-12-20-30
WAWRESZUK Yvette	18	D 13	07h	DUDELANGE	L 6-12-20
THIRY Marie	18	S 19	06h	LA ROCHE	B 6-12-20-30-43-50-75
MAQUET Daniel	21	S 19	12h	BERTRANGE	L 6-12
ADAM Bernadette	27	D 20	07h	WILTZ	L 6-12-22
		S 26	07h	SCHIFFFLANGE	L 5-10-20
		D 27	07.30	BUTGENBACH	B 4-7-12-20
		D 27	07h	DIFFERT	B 5-10-15
		D 27	07h	VIANDEN	L 5-11-15-20-30

### Pour se rendre à :

GOUVY : Suivre la N4 jusque Bastogne, puis l'autoroute vers Liège, sortie Gouvy. (72 km)

GASPERICH : Suivre Luxembourg, sortie Hollerich. Aux feux près de l'église, à droite. (35 km) départ : Hall paroissial près de l'église (parking difficile !)

NIEDERANVEN : Suivre l'autoroute Luxembourg, puis Trier, sortir à Niederanven, départ au Centre de Loisirs "Loisi", rue am Sand (40 km)

STEINFORT : A la Spetz, prendre l'ancienne route de Luxembourg (9 km)

RACHECOURT : Suivre Chatillon, Meix le Tige, Rachecourt (16 km)

DUDELANGE : Suivre l'autoroute Luxembourg puis Metz. Sortie Dudelange et suivre le fléchage. Le départ est au Centre Sportif Lycée Nic Bieber Annexe Alliance, rue Reiteschkopp / suivre route de Thionville. (39 km)

LA ROCHE : N4, à Bastogne vers La Roche (70 km)

BERTRANGE : A Strassen, à droite vers Bertrange. (24 km)

WILTZ : N4 vers Martelange et suivre Perlé, Bigonville, Wiltz (44 km) ou par Bastogne (59 km) – départ Hall Sportif, avenue Nicolas Kreins, L-9536 WILTZ

SCHIFFFLANGE : Suivre Athus, puis direction Dudelange, sortie Schiffflange. Le départ est au Hall polyvalent, 12, rue Denis Netgen.

DIFFERT : Direction Longwy, sortie Differt (11 km)

VIANDEN : vers Mersch, puis Diekirch et ensuite Vianden (52 km)

<b>BON ANNIVERSAIRE EN OCTOBRE</b>		<b>Les marches du mois d'octobre</b>			
ZORN Roger	01	S 03	08h	BOUS	L 5-10-20
SCHMOETTEN Monique	05	D 04	07h	LONGVILLY	B 4-7-13-20
ANSION Mireille	09	D 04	07h	BIGONVILLE	L 5-15
MUSCHANG Aline	11	S 10	18h	CANACH	L 5-10
VAN LAAR Dany	13	D 11	08h	HABAY LA NEUVE	B 6-12
FLEURY Anne-Marie	14	D 11	07h	CANACH	L 5-10-20
GISCHER Nicole	16	J 15	14h	ESCH/ALZETTE	L 5-10
BEERENS Daniel	18	D 18	08h	HARNONCOURT	B 5-11-18
WARNAND Claude	21	D 18	07h	WASSERBILLIG	L 6-12-20
		D 25	07h	BERSCHBACH	L 5-10-15
		Ma 27	09h	VIANDEN	L 12

### Pour se rendre à

BOUS : Suivre l'autoroute vers Luxembourg, puis vers Trier. Après le tunnel, sortir et suivre vers Remich jusque Bous. Départ Salle Polyvalente, 8, rue de Stadtbredimus (53 km)

LONGVILLY : A Bastogne, traverser la ville et prendre la direction de Clervaux au rond-point au bas de la ville. (50 km)

BIGONVILLE : Prendre la N4. Avant Martelange, à droite vers Perlé. A l'entrée de ce village, à gauche puis suivre Bigonville. On peut aussi aller jusque Martelange, à droite aux feux en direction de Wiltz et en haut de la côte, à gauche vers Bigonville. (24 km)

CANACH : Autoroute Luxembourg, puis Trier, sortie 7 vers Remich et vers Canach. Départ Voyages Emile Weber, Z.I. Réckschleed (50 km)

ESCH SUR ALZETTE : suivre Athus, Petange, Esch. **Attention, inscriptions clôturées à 15.00h.**

HABAY LA NEUVE : Autoroute direction Bruxelles, sortie Habay (19 km) ou nationale direction Neufchâteau (14 km)

HARNONCOURT : A Virton, suivre la direction St-Mard puis Harnoncourt (33 km)

WASSERBILLIG : Autoroute Luxembourg, puis vers Trêves, sortie 14 (68 km)

BERSCHBACH : Suivre Mersch, puis vers Larochette (25 km)

VIANDEN : vers Mersch, puis Diekirch et ensuite Vianden (52 km)

## Informations sur les marches de septembre et octobre

Endroit	club organisateur	Ils sont venus chez nous		Nous sommes allés chez eux	
		en 13	en 14	en 13	en 14
Gouvy	Les Djoyeux Gouvions Gouvy asbl	1	5	15	9
Gasperich	Section marche du FC Tricolore Gasperich	0	0	11	9
Niederanven	Heemelsdëiercher Senningen asbl	0	1	11	7
Steinfort	Wanderfalken Steinfort	4	0	46	38
Rachecourt	La Fourmi ASBL	58	67	33	74
Dudelange	Gehansbiërgknappen 75 Butscheburg asbl	0	0	23	2
La Roche	Les Marcheurs de la Famenne	2	9	2	4
Bertrange	Footing-Club "PER PEDES" Bertrange	6	0	10	3
Wiltz	Syndicat Initiative de Wiltz	6	0	11	9
Schifflange	Schëfflenger Globetrotters Asbl	-	-	-	-
Differt	Marcheurs de Turpange	7	13	36	22
Butgenbach	Wanderclub Bütgenbach	0	0	0	0
Vianden	Ourdall Nëssknacker Vianden	7	2	7	17
Bous	Kiischentrëppler Trënteng	0	0	11	0
Longvilly	Les Hirondelles Longvilly	2	4	17	27
Bigonville	Ardenner Frënn Bigonville asbl	20	14	71	40
Canach	Cté d'activités personnel Voyages Weber	0	0	12	3
Habay	Les Bourlingueurs du Sud	28	22	65	68
Esch sur Alzette	Fraizäitsport Club Traction	-	-	-	-
Harnoncourt	La Zolette	9	2	72	2
Wasserbillig	Wanderfrënn Mertert 74 asbl	2	0	6	3
Berschbach	Zesummen Aktiv - Z A K!	-	0	-	22

### Un peu de Vivalia

Il y a une dizaine de jour, j'ai entendu 2 experts et 2 gentlemen présenter, sur TVLux, les 2 projets: Vivalia 2025 et le plan bis de la commune d'Arlon. Tant le docteur Gillet que le professeur De Weyver connaissaient bien les 2 projets et semblaient très objectifs. Mais, à l'issue du débat je suis resté sur ma fin: difficile de se faire une idée exacte. Le docteur Gillet a dit *qu'en multipliant les hôpitaux, on multipliait les coûts de fonctionnement, les équipes de garde, le nombre de garde à prester, ... et que l'on diminuait nos chances d'engager les meilleurs spécialistes*. Si le citoyen accepte ce raisonnement, une grande question se pose: Pourquoi un bi-site et pas un seul hôpital central ?

Je croyais obtenir une réponse à cette question quand le docteur Gillet a dit: *On m'a posé la question: pourquoi un bi-site au lieu d'un seul établissement ?* J'attends toujours la vraie réponse du docteur Gillet: car sa réponse ne m'a pas convaincu: *Deux c'est mieux que Trois*. Moi je lui réponds: Un c'est mieux que deux.

J'espère cependant qu'il existe une bonne raison au maintien de l'hôpital de Marche et que la réponse à ma question n'est pas seulement: "Le copinage du Pacha de la Famenne avec Sa Sainteté Benoit XVII de Bastogne" ... mais poser la question, n'est-ce déjà pas y répondre ?

Pascal Volvert (Lottert)

PS: Au milieu de nulle part à Thibessart ou à Mont-Godinne (j'y ai passé 14 jours) c'est la même chose, sauf que Mont-Godinne va déménager à Namur.

## Vous marchez

Date	Destination	Dénomination du club	Nombre
06-06-15	Allenbach	Wanderfreunde Huckepack e.V. Allenbach	51
06-06-15	Espagne	Els Pins Club	1
07-06-15	Hosingen	Schlännerflitzer Houschent asbl	3
07-06-15	Moircy	Comité Provincial du Luxembourg	14
09-06-15	Vianden	Ourdall Nössknacker Vianden	2
13-06-15	Kordel	Kylltalwanderer Kordel e.V.	5
13-06-15	Uffholtz	Foyer Saint Erasme	1
14-06-15	Corenne	Les Bergeots	2
14-06-15	Mouzon	A.D.M.R. Mouzon	2
14-06-15	Uffholtz	Foyer Saint Erasme	1
21-06-15	Esch sur Alzette	Entente Fräizäit "Roude Léiw" NIEDERKORN	2
21-06-15	Mons	Marche nationale Mons	15
23-06-15	Laroche	M.E.S.A.	4
24-06-15	Durbuy	M.E.S.A.	6
25-06-15	Marche en Famenne	M.E.S.A.	4
26-06-15	Saint-Hubert	M.E.S.A.	4
27-06-15	Schwollen	Wanderfreunde Idar-Oberstein 1972 e.V.	4
28-06-15	Beringen	Amicale 5x Beringen International	24
28-06-15	Wardin	Les Baladins de Wardin	16
30-06-15	Waltzing - Arlon	Arel's Marche Club Arlon	46
04-07-15	Dudelange	Gehansbergknappen 75 Butscheburg asbl	10
05-07-15	Ben Ahin	Marcheurs du Château Vert de Huy	9
05-07-15	Forchies la Marche	Les Traîne-Savates Montignies s/Sambre	2
05-07-15	Trintange	Kiischtentrëppler Trënteng	6
05-07-15	Woerdt	Amicale Artistique Woerth	2
06-07-15	Ingwiller	PW 044 Woerth	2
07-07-15	Oberbronn	PW 044 Woerth	2
08-07-15	Mertzwiller-Uberach	PW 044 Woerth	2
09-07-15	Schindhard-Alt-dahn	PW 044 Woerth	2
10-07-15	Rumbach-Fleckenstein	PW 044 Woerth	2
11-07-15	Esch sur Alzette	APEMH-Centre Nossbiérg	4
11-07-15	Malmédy	Malmédy - Marche	5
12-07-15	Lamorteau	La Zolette	28
12-07-15	Walferdange	Walfer Deckelsmouken asbl	7
18-07-15	Wadgassen	Sportfreunde 1930 e.V. Wadgassen-Saar	4
19-07-15	La Hestre	Les Aigles de Bellecourt	2
19-07-15	Mellier	Objectif 10.000 Les Fossés	30
21-07-15	Andenne	La Caracole Andennaise	4
25-07-15	Hülzweiler	SV Eintracht Hirzweiler-Welschbach	3
26-07-15	Bech	Micky Mais Gemeng Bech	3
26-07-15	Bure	Les Bottines Borquines - Saint-Hubert	7
			343

L'an dernier, pour la même période, nous étions 257

## L'inconnu du mois

Lors de notre marche de juin, l'inconnu a fait le parcours en sandales, pas très solides et cassées à mi-parcours. Il trouve un sachet en plastique, "soulier" de remplacement. Par chance, un peu plus loin, un camping-car a pu le dépanner. Une petite adaptation au pied de notre inconnu fut nécessaire. Sans cette rencontre providentielle, on ne sait comment il serait rentré à la salle. Si vous le reconnaissez, payez-lui un nécessaire pour cordonnier.

### **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 Rimini – Italie*

Un grand bonjour à tous les marcheurs.

Il fait très chaud.

Nous profitons bien de ces quelques jours

Marie-Rose Michel

## Participations à notre marche du mardi 30 juin

AREL'S CLUB	2	44	<b>GRAND-DUCHE</b>	
INDEPENDANTS		9	BIGONVILLE ARDENNER FRENN	13
<b>TOTAL</b>		<b>53</b>	LEUDELANGE LEIDELENG TREPPELFE	8
			BASCHARAGE	4
AUBANGE LA FOURMI		7	EISCHEN AISCHDALL FLITZER	2
BOUILLON LES SABOTS DE GODEFROY		6	KEISPELT	2
BOURLINGUEURS DU SUD (HABAY)		1	LINGER	2
IZEL LES ROUTHOUX		1	SENNINGEN	2
LONGVILLY LES HIRONDELLES		1	HOSCHEID	1
WARDIN LES BALADINS		1	ITZIG	1
TURPANGE MARCHEURS DE TURPANGE		1	<b>TOTAL GRAND DUCHE</b>	<b>35</b>
<b>TOTAL PROVINCE (SANS ARLON)</b>		<b>18</b>		
			<b>FRANCE</b>	
<b>BELGIQUE</b>			CHEMERY SUR BAR	1
BRUGELETTE Ht 001		3		
CHATELET Ht 006		2	<b>HOLLANDE</b>	
TATANES AILEES Ht 031		2	DERWEDE	1
FOSSES LA VILLE		2		
MARABOUT GILLY Ht 038	1	1	<b>ALLEMAGNE</b>	
<b>TOTAL BELGIQUE</b>		<b>10</b>	INDEPENDANT	1
			TOTAL GENERAL 53 + 18 + 10 + 35 + 3	<b>119</b>
			ENFANTS A AJOUTER	3

## Car à Montbéliard 19 et 20 décembre 2015

### Programme

Départ à 07.00 h devant le magasin "Carrefour"

Visite de l'imagerie à Epinal suivie d'un repas libre au Flunch

Arrivée à Montbéliard, installation à l'hôtel Kyriad,

Marche et marché de Noël libre

Dodo

### Dimanche

Départ à 09.00 h

Visite du musée du textile à Ventron

Repas de midi à 13.00 à Nancy (brunch avec froid et chaud)

Visite de la ville et du marché de Noël libre

Rentrée à Arlon vers 18.00 h.

**Compris dans le prix :**

Le voyage  
 L'hôtel avec petit déjeuner  
 L'inscription à la marche  
 Les visites  
 Le pourboire du chauffeur  
 Le repas de dimanche midi à Nancy

**Il ne comprend pas**

Le repas du samedi midi et samedi soir  
 Les boissons

**Prix**

Chambre double, par personne : 100 €

Chambre Single : 120 €

Votre inscription ne sera confirmée qu'après réception d'un acompte de 60 € à verser sur le compte du club **BE 91 001-0642043-76** en mentionnant le nom des personnes concernées.

Attention, le paiement doit arriver sur le compte avant le 15 septembre. Passé cette date, votre place risque d'être attribuée à une autre personne.

Le solde sera payable dans le courant de novembre.

**Les personnes matinales sont plus heureuses**

On le sait, le soleil produit un bien fou au moral. De même, une longue exposition à la lumière naturelle serait bénéfique à l'humeur. Des recherches ont aussi établi le lien entre le bonheur et le fait de se lever tôt dans sa jeunesse, cela prévaut également pour les personnes âgées.

**Explications possibles** : les oiseaux de nuit seraient moins heureux parce que l'emploi du temps 9 à 5 imposé par le monde du travail n'est pas adapté à leur horloge interne.

Les lève-tôt obtiennent de cette façon de meilleurs diagnostics de santé. Pour garder la ligne, il suffirait aussi de se lever tôt, avance une étude aux Etats-Unis dont les résultats sont publiés dans la revue américaine PLOS ONE. L'exposition à la lumière du matin a une influence sur l'indice de masse corporelle (IMC) des patients, peu importe leur niveau d'activité physique, leur apport calorique, leur temps de sommeil ou leur âge. Selon les résultats de cette recherche, la lumière matinale joue pour 20% dans l'IMC. "La lumière est l'agent le plus important pour ajuster l'horloge interne qui régule votre rythme circadien (qui a une oscillation d'environ 24 heures, ndlr), qui à son tour régule votre balance énergétique", ajoute Phyllis Zee, une autre co-auteur. "La conclusion est que vous devriez essayer de voir davantage de lumière entre 08H00 du matin et midi", a-t-elle ajouté. De 20 à 30 minutes seulement peuvent avoir un effet positif suffisant sur votre IMC, conclut l'étude.

<http://www.levif.be/actualite/sante/7-bonnes-raisons-de-se-lever-aux-aurores/article-normal-22531.html>

**Lettre d'un Arabe (d'Arabie Saoudite) à son père.**

Mon cher papa,

Berlin est une belle ville et les gens sont gentils. Il n'y a qu'un problème : je suis un peu honteux de venir à mes cours avec une Ferrari alors que tous les professeurs et les autres étudiants viennent en train.

Ton fils respectueux,

Nasser

Mon cher fils,

J'ai transféré 20 millions de dollars sur ton compte en banque. Peux-tu arrêter de m'ennuyer et achète-toi un train comme tout le monde.

Ton père

# SEPTEMBRE 2015

<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
M 1		
M 2		
J 3	<i>Josiane DESSET</i> <i>(Epe ZORN Roger)</i>	
V 4		
S 5	<i>Yves REVEMONT</i> <i>Jean-François MONHONVAL</i>	<b>GOUVY</b> <b>GASPERICH</b>
D 6		<b>GOUVY</b> <b>NIEDERANVEN</b>
L 7	<i>Joël SCHMIT</i>	
M 8		
M 9		
J 10		
V 11		
S 12		<b>STEINFORT</b>
D 13		<b>RACHECOURT</b> <b>DUDELANGE</b>
L 14		
M 15	<i>Lucie PARMENTIER</i> <i>Josy DELLER</i>	
M 16		
J 17		
V 18	<i>Yvette WAWRESZUK</i> <i>Marie THIRY</i>	
S 19		<b>LA ROCHE</b> <b>BERTRANGE</b>
D 20		<b>WILTZ</b>
L 21	<i>Daniel MAQUET</i>	
M 22		
M 21		
J 24		
V 25		
S 26		<b>SCHIFFLANGE</b>
D 27	<i>Bernadette ADAM</i> <i>(Epe DEPIERREUX Francis)</i>	<b>BUTGENBACH</b> <b>DIFFERT</b> <b>VIANDEN</b> <b>CAR DU CLUB</b>
L 28		
M 29		
M 30		
31		

# **OCTOBRE 2015**

<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
J 1 <i>Roger ZORN</i>		
V 2		
S 3	<b>BOUS</b>	
D 4	<b>LONGVILLY BIGONVILLE</b>	
L 5 <i>Monique SCHMOETTEN</i>		
M 6		
M 7		
J 8		
V 9 <i>Mireille ANSION (Euse HAYON Jean-Paul)</i>		
S 10	<b>CANACH</b>	
D 11 <i>Aline MUSCHANG (Euse FLOCK José)</i>	<b>HABAY LA NEUVE CANACH</b>	
L 12		
M 13 <i>Dany VAN LAAR</i>		
M 14 <i>Anne-Marie FLEURY</i>		
J 15	<b>ESCH SUR ALZETTE</b>	
V 16 <i>Nicole GISCHER</i>		
S 17		
D 18 <i>Daniel BEERENS</i>	<b>HARNONCOURT WASSERBILLIG</b>	
L 19		
M 20		
M 21 <i>Claude WARNAND</i>		
J 22		
V 23		
S 24		
D 25	<b>BERSCHBACH</b>	
L 26		
M 27	<b>VIANDEN</b>	
M 28		
J 29		
V 30		
S 31		