

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

*Feuille d'information de l'Arel's Club Marcheurs*

*Affilié à la FFBMP - LUX 012*

*Bimestriel - n°271 - 1<sup>er</sup> janvier 2018*

<http://www.arelclub.be>

Rejoignez-nous sur Facebook : <https://www.facebook.com/aron.clubdemarche>

*Cet exemplaire est réservé à*

## Le mot du président

L'année se termine dans la grisaille comme si elle voulait qu'on ne la regrette pas. Et pourtant, elle ne fut pas si mauvaise. Notre marche du maitrank a connu un beau succès. Les autres furent moins fréquentées, soit à cause de la météo ou par le jeu de dates trop proches. Je remercie tous les bénévoles qui ont travaillé lors d'une de ces marches.

Pour 2018, quelques changements. La marche du maitrank est transférée en juin. Nous avons également prévu six marches guidées. J'espère y voir un peu plus de membres du club que cette année.

Peut-être le père Noël nous enverra-t-il quelques nouveaux membres pour rejoindre notre moyenne d'âge. On peut toujours rêver.

Plus prosaïquement, je rappelle notre marche guidée du 3 janvier avec départ à Arlon Barnich, Am Eck 32. N'oubliez pas que si vous n'êtes pas affiliés, vous n'êtes plus assurés. Pour être en ordre, versez 10 euros sur le compte du club BE 91 001-0642043-76.

Si le signe \* suit la localité sur votre adresse, vous n'êtes pas affiliés pour 2018.

Avec le comité, je présente à tous mes meilleurs vœux pour 2018

## 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

M. SPANI Serge, le 21 octobre, veuf de FRETZ Josiane, beau-fils de Maria SCHOLTES et neveu de Jacques KRIER.

Nous présentons nos condoléances à la famille

### Naissances

Maurice et Madeleine Collignon sont les heureux grands-parents d'une petite fille prénommée "Kali" prénom d'origine indienne née le samedi 4 novembre. Marc et Chantal DUCHENE sont les heureux grands-parents d'un petit Kelio né le 15 novembre.

Nos félicitations à tous

## Car à Westhouse

Nous organisons les 18 et 19 août un car à Westhouse (Alsace)

Le programme n'est pas encore définitif. Nous irons à Westhouse le samedi, suivi d'une visite l'après-midi. Logement probablement dans un hôtel à Le Hohwald. Le dimanche, nous repasserons dans un autre club avec peut-être une visite.

Le prix n'est pas encore fixé. Il devrait être de l'ordre de 120 euros par personne en chambre double. Il est impératif de réserver dès maintenant l'hôtel.

Les réservations font chez Patricia tf 0498/72.20.86, mail [seivertpatricia@gmail.com](mailto:seivertpatricia@gmail.com).

Le paiement de 50 € sur le compte du club BE 91 001-0642043-76 est **obligatoire** pour confirmer l'inscription.

Attention, nous ouvrirons les inscriptions aux autres clubs assez rapidement.

Ne traitez pas !

<b>BON ANNIVERSAIRE EN JANVIER</b>		<b>Les marches du mois de janvier</b>			
COLLIGNON Maurice	06	<b>M.03 09h ARLON BARNICH</b>	<b>B</b>	<b>5-10</b>	<b>Guidé !</b>
POHL Ruth	09	D 07 08h LEUDELANGE (32)	L	5-10	
MULLER Luc	09	S 13 13.30h WILTZ (43)	L	5-10	Guidée !
ROSIERE Ginette	12	D 14 08h SOLEUVRE (27)	L	7-12	
DUCHÊNE Philippe	13	D 14 MP BOUZONVILLE (95)	F	5-10	
MILLER Anita	14	S 20 10h LOSHEIM AM SEE (98)	D	12	Guidée !
PIROTTE José	16	D 21 08h GARNICH (18)	L	6-12	
INCOUL Edmond	20	S 27 13h RACHECOURT (15)	B	6-10-15	
LESAGE Fernande	21	D 28 07h GASPERICH (35)	L	6-12	
BRAUN Jacqueline	21	D 28 MP CONTZ LES BAINS (67)	F	5-10	
GREGOIRE Alain	30				

<b>BON ANNIVERSAIRE EN FEVRIER</b>		<b>Les marches du mois de fevrier</b>			
HONORE Murielle	04	<b>S 03 15h A.G. CLUB</b>			
DINOULARD Isabelle	05	<b>D 04 11h DINER DU CLUB</b>			
KRIER Jacques	05	D 04 07.30h LINTGEN (32)	L	6-12-16	
JEANDRIENS Mélanie	05	D 04 MP YUTZ (65)	F	5-10-20	
WAGENER Bernadette	07	D 04 MP OMICOURT (94)	F	5-10-15	
SERMENT Claude	11	S 10 08h SCHWALBACH (110)	D	6-12-20	
HAUBRUGE Mady	12	D 11 07h DUDELANGE (46)	L	6-12	
BOUCQ Jacques	13	D 11 MP REMELING (80)	F	5-10-15	
SEIVERT Patricia	15	D 11 MP AIGLEMONT (102)	F	5-10-15	
KLEIN Nadine	18	S 17 07h HARGIMONT (78)	B	4-6-12-20-3	
THIBERT Véra	19	S 17 07h SIERSBURG (98)	D	6-10	
DECHAMBRE Jacques	22	D 18 07.30h ELL (10)	L	6-12	
RIDLEY Jacques	23	D 18 MP TRESSANGE BURE (52)	F	5-10-20	
		D 18 MP MARGUT (55)	F	7-10-15-20	
		D 18 07h SIERSBURG (98)	D	6-10	
		D 25 07h ASSENOIS (35)	B	6-12-20	
		D 25 07h GREVENMACHER (62)	L	5-10	
		D 25 MP UCKANGE (66)	F	5-10-20	

Avec la généralisation des GPS, je pense que tous peuvent facilement se rendre sur le lieu des marches. Pour vous éviter des recherches fastidieuses, la distance est indiquée à la suite de la destination.

Bonnes marches.

### **Participations à notre marche du 8 novembre**

<b>BELGIQUE</b>		<b>GRAND-DUCHE</b>	
AREL'S CLUB MARCHEURS	13	BIGONVILLE	2
AUBANGE LA FOURMI	3	KEISPELT	2
	<b>16</b>	EISCHEN	2
		BROUCH	1
<b>TOTAL GENERAL</b>	<b>28</b>	TRINTANGE	1
		CONSDORF	1
		HOSCHEID	1
		DUDELANGE	1
		VIANDEN	1
			<b>12</b>

## AREL'S CLUB MARCHE ARLON

### ASSEMBLEE GENERALE DU 3 FEVRIER 2018 - CONVOCATION

Par la présente, nous avons l'honneur de vous inviter à l'assemblée Générale de notre club qui se tiendra le samedi 3 février 2018 à 14.30 heures dans la salle Saint-Bernard à Waltzing.

#### ORDRE DU JOUR

- 1) Rapport de la situation du club par le président
- 2) Rapport du secrétaire
- 3) Rapport du trésorier
- 4) Rapport des vérificateurs aux comptes
- 5) Vote pour l'approbation des comptes
- 6) Election des nouveaux vérificateurs aux comptes pour 2018
- 7) Election des membres du comité :

Sortants et rééligibles : LAMBERT Michel, SEIVERT Patricia, DECHAMBRE Jacques

Sortant et non rééligible à sa demande : PARMENTIER Patrick

**Des mandats sont toujours vacants.** Les candidatures sont à adresser par écrit au secrétaire (Av. Patton, 31, 6700 ARLON) pour le **22 janvier** au plus tard.

N.B : on postule pour un mandat et non pour une fonction ; les différentes fonctions sont attribuées par le comité lors de sa première réunion.

- 9) Divers – Questions des membres

ATTENTION : Seuls peuvent voter les membres en ordre de cotisation et d'assurance pour l'année 2018.

En espérant vous voir nombreux, nous vous prions de croire à notre profond dévouement.

Le secrétaire  
J. KRIER

Le président  
A. PARMENTIER

### Diner du club



Notre traditionnel dîner aura lieu le dimanche 4 février à Waltzing, salle St-Bernard. Rendez-vous dès 11.30 h pour l'apéritif

Au menu :

Apéritif au choix  
Toasts et amuse-bouche  
Bisque de crevettes de la mer du Nord  
Médaillon de sole aux witloofs  
Filet de pintade, farce fine et sauce suprême  
La crème brûlée du chef  
Café offert

Les boissons sont à prix démocratiques

Le prix est de 30 euros pour les membres inscrits en 2017. Une carte de participations peut être valorisée. Pour les autres et les extérieurs au club, il est de 35 euros. Le paiement peut être fait sur le compte du club BE 91 001-0642043-76.

Les inscriptions se font chez Ginette, mail [ginette.rosiere@gmail.com](mailto:ginette.rosiere@gmail.com) ou ☎ 063/31.72.06.

Les inscriptions seront clôturées le lundi 30 janvier à midi

## Marche de la Knippchen 2017

<b>PROVINCE</b>		<b>ARLON</b>	
AUBANGE LA FOURMI	19	AREL'S CLUB	49
IZEL LES ROUTHEUX	10	INDEPENDANTS	19
BOUILLON LES SABOTS DE GODEFROY	4	<b>TOTAL</b>	<b>68</b>
VIRTON LA GODASSE GAUMAISE	4		
LES FOSSES OBJECTIF 10.000	4	<b>GRAND-DUCHE</b>	
GOUVY LES DJOYEUX GOUVIONS	3	ITZIG	8
BOURLINGUEURS DU SUD (HABAY)	2	KAYL	6
LONGVILLY LES HIRONDELLES	2	LEUDELANGE	5
WARDIN LES BALADINS	2	KEISPELT	4
TURPANGE MARCHEURS DE TURPANGE	1	BASCHARAGE	4
GALOP VAL D'ATTEERT	1	BETTENDORF	4
MARCHE MARCHEURS DE LA FAMENNE		ETTELBRUCK	3
HARNONCOURT LA ZOLETTE		WALFERDANGE	2
SAINTE-HUBERT – BOTTINES BORQUINES		OURDALL NESSKNACKER VEINEN	2
MARTELANGE		EISCHEN AISCHDALL FLITZER	1
MARCHEURS HAUTE SURE MARTELANGE		BIGONVILLE ARDENNER FRENN	1
SAINTE-ODE		BELVAUX STARFIGHTER	1
<b>TOTAL PROVINCE (SANS ARLON)</b>	<b>52</b>	WANDERFRENN BROUCH	1
		BELVAUX	1
<b>BELGIQUE</b>		BERINGEN	1
LES GALOPINS DU CŒUR	3	HOSCHIED	1
LA SAVATE MARCHINOISE Lg 125	3		
CLERMONT SUR BERWINNE Lg 034	2		
WANDELCLUB DE SMOKKELAARS – STEKEN	2		
BORNEM	2		
WINENNE Na 012	2	<b>TOTAL GRAND DUCHE</b>	<b>45</b>
MONS	2		
FANCHIMONT	2		
FLUITE KRUIS	2	<b>ALLEMAGNE</b>	
DONDERKLOKIES	2	TREVES	2
LANDENNE Na 018	1	RAMSTEIN	2
LCK 037	1		
ELZELLES Ht 062	1		
BULLINGEN VGDS 008	1	<b>TOTAL GENERAL 52+27+45+4+68</b>	<b>196</b>
TROIS-PONTS Lg 052	1	A ajouter 4 enfants	
<b>TOTAL WALLONIE</b>	<b>27</b>		

### Informations sur les marches des 2 Luxembourg de janvier et février

Endroit	club organisateur	Ils sont venus		Nous sommes	
		chez nous	chez nous	allés chez eux	allés chez eux
		en 16	en 17	en 16	en 17
Leudelange	Trëppelfrënn Leideleng	15	6	34	30
Wiltz	Syndicat Initiative de Wiltz	4	2	7	0
Soleuvre	Starfighter Footing Team Belvaux asbl	4	2	45	18
Garnich	Wandertramps Garnich	5	2	22	27
Rachecourt	La Fourmi ASBL	69	62	70	56
Gasperich	Section marche du FC Tricolore Gasperich	0	0	16	6
Lintgen	Uelzecht Tramps Lëntgen	0	0	28	5
Dudelange	Gehansbiërgknappen 75 Butscheburg asbl	5	3	17	29
Hargimont	Les Marcheurs de la Famenne	9	0	14	17
Ell	Amis Marcheurs de la Haute-Sûre Rombach	0	0	17	23
Grevenmacher	Fédération Luxembourgeoise	-	-	26	10

## Vous marchez

Date	Destination	Dénomination du club	Nombre
01-10-17	Bigonville	Ardenner Frënn Bigonville asbl	24
07-10-17	Blegny	Mortier c'est l'Pied	2
07-10-17	Tervuren	Wsv Tervuren Bos	11
08-10-17	Longvilly	Les Hirondelles Longvilly	20
14-10-17	Konz	Wanderfreunde Konz e.V.	2
14-10-17	Welkenraedt	"Pomona Trotters" Welkenraedt	2
15-10-17	Dudelange	Gehansbiërgknappen 75 Butscheburg asbl	4
15-10-17	Habay la Vieille	Les Bourlingueurs du Sud	56
21-10-17	Masevaux	Caritas Alsace	2
21-10-17	Morbach	SV Morbach 1929 e.V.	2
22-10-17	Roussy-le-Village	Marche découverte Roussy	9
22-10-17	Scharrachbergheim	Groupe Solidarité Terre Meilleure	2
28-10-17	Bellevaux	Club des Marcheurs de Bellevaux	6
28-10-17	Dudelange	Gehansbiërgknappen 75 Butscheburg asbl	1
28-10-17	Middelkerke	De Spoednikstappers	3
28-10-17	Mont sur Marchienne	Les Infatigables de Jumet	2
28-10-17	Montenau	Charly's Wanderclub Montenau	8
29-10-17	Consdorf	The World Runners Consdorf asbl	20
29-10-17	Montenau	Charly's Wanderclub Montenau	2
29-10-17	Profondeville	Les Hull'ottes - Profondeville ASBL	2
01-11-17	Argenthal	Wandervereinigung Hunsrück e.V.	2
01-11-17	Seilles	La Caracole Andennaise	2
04-11-17	Jemeppe sur Sambre	Les Spirous de Jemeppe s/Sambre	2
05-11-17	Garche	Sport Loisir Détente Garche	3
05-11-17	Leudelange	PW 011 Leudelange	2
05-11-17	Leudelange	Trëppelfrënn Leideleng	16
05-11-17	Pont à Celle	Liberchies Sports et Loisirs	2
08-11-17	Arlon	Arel's Marche Club Arlon	13
11-11-17	Boofzheim	Marche club du Rhin	3
11-11-17	Kayl	Amicale des Marcheurs Kayl	2
12-11-17	Boofzheim	Marche club du Rhin	3
12-11-17	Kehlen	Country Tramps Keispelt	5
12-11-17	Malonne	Wallonia - Namur a.s.b.l. Club de marche	2
19-11-17	Guénange	Amicale des Sapeurs-Pompiers Guénange	7
19-11-17	Herve	Les Piquants - Herve	3
25-11-17	Châtelet	Club Pédestre Ecureuil de Châtelet	2
26-11-17	Binche	Les Marcheurs de la Police de Binche	2
26-11-17	Grivegnée	Les Bruyères en Marche	55
			306

L'an dernier pour les mêmes dates nous étions 360

## Les médecins expliquent comment la randonnée change votre cerveau

Bien qu'il puisse sembler évident qu'une bonne randonnée à travers une forêt ou une montagne peut purifier votre esprit, le corps et l'âme, la science est en train de découvrir que la randonnée peut réellement changer votre cerveau ... pour le mieux!

Ce médecin, et tant d'autres d'ailleurs, sont en accord avec le fait que la randonnée en nature sauvage et rustique est une thérapie à part entière pour l'esprit, l'âme et le corps.

Voir plus: Les médecins nous expliquent à quel point la randonnée peut transformer notre cerveau

«La paix de la nature va s'infiltrer en vous comme les rayons du soleil pénètrent les arbres. Le vent va vous insuffler sa fraîcheur, et les orages leur énergie, en même temps que les

### La randonnée dans la nature réduit la rumination

Ceux qui ruminent ou se concentrent sur trop de pensées négatives sur eux-mêmes peuvent présenter de l'anxiété, la dépression et d'autres problèmes tels que des crises de boulimie ou un trouble de stress post-traumatique. Dans une étude récente, les chercheurs ont voulu savoir si passer du temps dans la nature affecte la rumination et ils ont constaté qu'une excursion dans la nature diminue ces pensées négatives obsessionnelles.

Dans cette étude, les chercheurs ont comparé la rumination signalée par des participants qui ont fait une randonnée dans un environnement urbain ou dans la nature. Ils ont trouvé que ceux qui avaient marché pendant 90 minutes dans la

soucis tomberont comme les feuilles d'automne», a écrit John Muir dans *Our National Parks*. De toute évidence, John Muir comprenait la valeur fondamentale de passer du temps dans la nature.

Comme John Muir, nous sommes nombreux à reconnaître que randonner dans la nature est bon pour le corps, l'esprit et l'âme. Marcher dans les bois tout en observant les oiseaux et les feuillages colorés, en humant l'arôme des épicéas et des pins, et en écoutant le murmure apaisant d'un cours d'eau, tout cela dégage notre esprit et nous nous sentons bien. Heureusement, les médecins sont d'accord. Les études successives montrent que passer du temps à randonner dans la nature procure de multiples avantages pour la santé mentale.

nature, un environnement de prairies près de l'Université de Stanford, ont signalé moins de rumination et avaient également réduit l'activité neuronale dans le cortex préfrontal subgenuel, qui est associée à la maladie mentale. Ceux qui avaient marché dans un environnement urbain n'avaient pas éprouvé les mêmes bienfaits.

Ces chercheurs expliquent que notre monde devient de plus en plus urbain et que l'urbanisation est liée à la dépression et d'autres formes de maladie mentale. Visiblement, nous éloigner d'un environnement urbain et passer du temps à l'extérieur où il y a moins de stress mental, moins de bruit et moins de distractions peuvent être bénéfiques pour notre santé mentale

### La randonnée en se déconnectant de la technologie stimule la résolution créative de problèmes

Selon une étude de Ruth Ann Atchley et David L. Strayer, la résolution créative de problèmes peut être améliorée en se déconnectant de la technologie et en renouant avec la nature. Dans cette étude, les participants ont randonné dans la nature pendant environ quatre jours et ils n'étaient pas autorisés à utiliser la technologie. On leur a demandé d'effectuer des tâches exigeant de la créativité et la résolution de problèmes complexes. Ils ont constaté que les participants immergés dans la nature avaient des performances accrues de 50 % dans les tâches de

résolution de problèmes. Les chercheurs indiquent que la technologie et le bruit des zones urbaines accapare sans cesse notre attention et nous empêche de nous concentrer, ce qui affecte nos fonctions cognitives. C'est pourquoi lorsque nous nous sentons submergés par les contraintes de la vie urbaine et les connexions 24 /7, les balades dans la nature peuvent être une puissante médecine. Elles réduisent notre fatigue mentale, apaisent notre esprit et nous aident à penser de façon créative

# JANVIER 2018

	<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Km</u>	<u>Mémo</u>
L 1				
M 2				
M 3		<b>ARLON</b>		<b>MARCHE DU CLUB</b>
J 4				
V 5				
S 6	<i>Maurice COLLIGNON</i>			
D 7		<b>LEUDELANGE</b>	<b>32</b>	
L 8				
M 9	<i>Ruth POHL</i> <i>Luc MULLER</i>			
M 10				
J 11				
V 12	<i>Ginette ROSIERE</i> <i>(Epe PARMENTIER Adelin)</i>			
S 13	<i>Philippe DUCHENE</i>	<b>WILTZ</b>	<b>43</b>	Guidée !
D 14	<i>Anita MILLER</i> <i>(Epe WILWERDING Marcel)</i>	<b>SOLEUVRE</b> <b>BOUZONVILLE</b>	<b>27</b> <b>95</b>	
L 15				
M 16	<i>José PIROTTE</i>			
M 17				
J 18				
V 19				
S 20	<i>Edmond INCOUL</i>	<b>LOSHEIM AM SEE</b>	<b>98</b>	Guidée !
D 21	<i>Jacqueline BRAUN</i> <i>Fernande LESAGE</i> <i>(Epe Paul DELAIT)</i>	<b>GARNICH</b>	<b>18</b>	
L 22				
M 23				
M 24				
J 25				
V 26				
S 27		<b>RACHECOURT</b>	<b>15</b>	
D 28		<b>GASPERICH</b> <b>CONTZ LES BAINS</b>	<b>35</b> <b>67</b>	
L 29				
M 30	<i>Alain GREGOIRE</i>			
M 31				

# FEVRIER 2018

<u>Anniversaires</u>		<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
J	1		
V	2		
S	3		A.G. CLUB
D	4	<i>Murielle HONORE</i>	LINTGEN 32 YUTZ 65 OMICOURT 94 DINER CLUB
L	5	<i>Jacques KRIER</i> <i>Isabelle DINOARD</i>	
M	6		
M	7	<i>Bernadette WAGENER</i>	
J	8		
V	9		
S	10		SCHWALBACH 110
D	11	<i>Claude SERMENT</i>	DUDELANGE 46 REMELINT 80 AIGLEMONT 102
L	12	<i>Mady HAUBRUGE</i>	
M	13	<i>Jacques BOUCQ</i>	
M	14		
J	15	<i>Patricia SEIVERT</i>	
V	16		
S	17		HARGIMONT 78 SIERSBURG 98
D	18	<i>Nadine KLEIN</i>	ELL 10 TRESSANGE BURE 52 MARGUT 55 SIERSBURG 98
L	19	<i>Vera THIBERT</i>	
M	20		
M	21		
J	22	<i>Jacques DECHAMBRE</i>	
V	23	<i>Jacques RIDLEY</i>	
S	24		
D	25		ASSENOIS 35 GREVENMACHER 62 UCKANGE 66
L	26		
M	27		
M	28		