

Editeur responsable :
PARMENTIER Adelin
Route de Bastogne 355
6700 Arlon
Bureau de dépôt : ARLON 1



A PI A L'COPETTE

*Feuillet d'information de l'Arel's club marcheurs
Affilié à la F.F.B.M.P. - LUX 012
Mensuel - n°43 Janvier 96*



Meilleurs voeux pour 1996.

Un repas entre amis, une fête de famille, buvez
Feller Maitrank, le plus gai des apéritifs.
Même en cette fin d'année, vous apprécierez son goût bien dans la tradition de notre région.

Editorial

L'an neuf est là. Qui n'a rêvé de connaître ce Ce n'est pas à des marcheurs que je vais que nous réservent ces 366 jours? Prévoir décrire les bienfaits de la marche. Tous l'avenir est un désir de l'humanité depuis connaissent le bien être que l'on ressent après l'antiquité. Cette quête est passée par Pythie de quelques kilomètres. Et pourtant, que de Delphe et d'innombrables devins, tous plus ou bonnes décisions ne sont pas suivies d'effet. moins escrocs. A notre époque, certains ont Dans un moment de courage, on s'inscrit à un toujours recours aux astrologues et aux club de marche en se promettant de participer horoscopes. La méthode n'est pas très fiable. le plus souvent possible. Et puis la routine D'autres, plus scientifiques, se fient à la reprend le dessus. La grasse matinée du prospective. Si cette science a un pouvoir dimanche semble une chose tellement divinatoire controversé pour des systèmes agréable et l'on se dit "la semaine prochaine, vastes, elle s'applique très mal aux cas j'irai marcher. Malheureusement, chacun sait particuliers. que l'enfer est pavé de bonnes intentions et la Devons-nous donc rester sans réaction face à semaine suivante, on trouve une excuse pour cet avenir inconnu? Non, car pour une partie, rester chez soi. cet avenir dépend de nous mêmes. Chacun Participons donc régulièrement aux marches sait que l'absence de précautions pour pour conserver une bonne santé, sans oublier certaines activités entraîne à coup sûr un l'ambiance après l'effort. Rien ne vaut un accident. Chacun sait que sa santé dépend de verre pris entre amis pour garder le moral. sa nourriture et d'un minimum d'activités J'espère vous voir en 1996 aussi nombreux physiques. que cette année et je présente à tous mes meilleur vœux de

Bonne et heureuse année

Les marches de janvier

LAMADELAINE	06 jan	08.30	GDL	10 - 5	Samedi
LEUDELANGE	07	07.30	GDL	10 - 5	Dimanche
GASPERICH	14	07.30	GDL	12	Dimanche
AUBANGE	20	13.30	BEL	12 - 6	Samedi
KEHLEN	21	07.30	GDL	10 - 5	Dimanche
SANEM	27	07.30	GDL	11 - 5	Samedi
GARNICH	28	07.30	GDL	12 - 5	Dimanche

L'aventure est près de chez vous

C'est le 8 janvier que notre ami Pierre Dion se lancera à l'assaut du Kilimandjaro. Il lui reste peu de temps pour les préparatifs et pour l'entraînement. Chaque jour; quel que soit le temps, il se lance sur un circuit d'au moins 10 kilomètres. Mais les préparatifs sont en soi une première expédition. C'est être confronté à une réalité incontournable avec laquelle il faut savoir composer. Au travers des démarches administratives, c'est la rencontre et la confrontation avec l'organisation sociale. Par le biais financier, c'est la rencontre et la découverte d'un aspect de la solidarité humaine.

Pierre remercie tous ceux qui ont aidé à la réalisation de ce voyage en achetant des tee-shirts lors de la marche de la Knipchen. Il rappelle que le bénéfice de la vente de ces tee-shirts sert à payer le voyage de deux adolescents de l'I.M.P. Mes Petits. Des tee-shirts sont toujours disponibles chez lui.

Nous lui souhaitons, à lui et à ses compagnons, un bon voyage.

Un repas entre amis, une fête de famille, buvez

Feller Maitrank, le plus gai des apéritifs.

Même en cette fin d'année, vous apprécierez son goût bien dans la tradition de notre région.

Gratinée à l'oignon

Potage :(4 personnes).

Préparation : 15 minutes.

Cuisson : 50 minutes.

4 oignons, 40 g de beurre, 1 c. à s. d'huile, 30 g de farine, 1 verre de vin blanc sec, 1 bouquet garni (persil, thym, laurier), 3 jaunes d'oeufs, 1 dl de porto rouge; 1 baguette, 10 g de gruyère râpé, sel, poivre.

* émincez les oignons.

* Faites chauffer le beurre et l'huile dans une casserole.

* Faites y dorer les oignons à feu moyen en remuant avec une cuillère en bois.

* Saupoudrez les oignons dorés de farine et laissez cuire une minute en remuant.

* Mouillez avec le vin blanc et laissez cuire cinq minutes en remuant

* Ajoutez un litre d'eau et le bouquet garni dans la casserole;

* Salez, poivrez, couvrez et laissez cuire 30 minutes

* Pendant ce temps, coupez le pain en fines tranches

* Faites les sécher au four à 200° pendant 8 à 10 minutes

* Battez les jaunes d'oeufs avec le porto dans un bol

* Lorsque le potage est cuit, ôtez-le du feu, retirez le bouquet garni et versez peu à peu le mélange au porto en remuant.

* Répartissez le potage dans 4 bols.

* Recouvrez la surface de tranches de pain.

* Saupoudrez de gruyère.

* Faites gratiner sous le gril et servez brûlant.

Source : journal la Dernière Heure.

Les anniversaires

En janvier, nous fêterons

SCHMIT Daniel	3
SCHMIT Xavier	3
VERJANS Francis	7
ROSIERE Ginette	12
FONCK Mireille	13
VOGEL Nicolas	13
CLAISSE Anne-Marie	14
ANDRE Anne	25
LECOMTE Jacques	25
MERTZIG Alicia	30
Bon anniversaire à tous	

Naissance

Nicolas et Marguerite VOGEL - WARKIN sont heureux de vous annoncer la naissance d'un petit Claude. Un cadeau a été offert au nom du club.

Assemblée générale

N'oubliez pas l'assemblée générale de notre club. Elle se tiendra le dimanche 14 janvier à 15.00 heures à la salle "La Grange" à Schoppach. Il s'agit d'un des moments forts de la vie du club. Vous apprendrez comment les responsables ont travaillé durant l'année 1995 pour que tous puissent continuer à pratiquer leur loisir favori dans de bonnes conditions.

Attention, seuls les membres en règle de cotisation pour 1996 peuvent participer aux votes. Vous pourrez payer ce jour-là dans la salle. Nous espérons vous voir nombreux.

La convocation officielle est jointe au bulletin.

Daphné

Sera très heureuse de vous accueillir
dans son établissement
le Vénitien
Place Hollenfelz Arlon

Un repas entre amis, une fête de famille, buvez
Feller Maitrank, le plus gai des apéritifs.

Même en cette fin d'année, vous apprécierez son goût bien dans la tradition de notre région.

L'effet du vent sur la température								
Force du vent en Bft	1 Bft	2 Bft	3 Bft	4 Bft	5 Bft	6 Bft	7 Bft	8 Bft
Temp. réelle	Température ressentie							
6°	5,5°	1,0°	-2,0°	-4,0°	-6,0°	-7,0°	-8,0°	-9,0°
4°	3,5°	-1,5°	-4,5°	-7,0°	-9,0°	-11,0°	-12,0°	-12,5°
2°	1,5°	-3,0°	-7,0°	-10,0°	-12,0°	-13,5°	-15,0°	-15,5°
0°	-0,5°	-6,0°	-10,0°	-12,5°	-15,0°	-16,5°	-17,5°	-18,5°
-2°	-2,5°	-8,0°	-12,5°	-16,0°	-18,0°	-19,5°	-21,0°	-22,0°
-4°	-5,0°	-11,0°	-15,5°	-18,5°	-21,0°	-22,5°	-24,0°	-25,0°
-6°	-7,0°	-13,0°	-18,0°	-21,5°	-23,5°	-25,5°	-27,0°	-28,0°
-8°	-9,0°	-15,5°	-21,0°	-24,0°	-26,5°	-28,0°	-29,5°	-31,0°
-10°	-11,0°	-18,0°	-23,0°	-27,0°	-29,5°	-31,5°	-33,0°	-34,0°
-12°	-13,0°	-21,0°	-26,0°	-29,5°	-32,5°	-34,5°	-36,0°	-37,0°
-14°	-15,0°	-23,0°	-28,0°	-32,5°	-35,5°	-38,0°	-39,0°	-40,0°

Si la température indiquée par le thermomètre est une chose, celle ressentie par les personnes en est une autre. Le vent influence ainsi la sensation de froid. Plus la brise est forte, plus la température ressentie descend. Comment expliquer ce phénomène ? Question de couche répondent les spécialistes qui parlent d'effet éolien. *"La peau réchauffe tout autour du corps une petite couche d'air et s'il y a du vent, celui-ci dissipe cette petite masse d'air et la sensation de froid devient donc plus forte. Ce phénomène est valable pour tout corps vivant mais aussi pour les objets, pour une maison par exemple"* explique Marc Vandiepenbeeck de l'IRM. météo

(Source : La Dernière Heure du 05/12/95)

Le Beaufort est une mesure de la vitesse du vent utilisée dans la marine. Son inventeur est Sir Francis **BEAUFORT** (1774 - 1857) amiral anglais célèbre pour cette échelle et sa notation. Dans le cadre d'importantes études sur les vents, il a établi une échelle anémométrique, dont les nombres de 0 à 12, correspondent à des vitesses de vent, du calme à l'ouragan et une description de l'état de la mer.

Les appellations reprises ci-dessous sont donc des termes de marine.

	Appellation	Effets	Vitesse en km/h
0 Bft	calme plat		< 1
1 Bft	très légère brise	fumée déviée	1 à 5
2 Bft	légère brise	frémissement des feuilles	6 à 12
3 Bft	petite brise	feuilles et petites branches constamment agitées	13 à 20
4 Bft	jolie brise	feuilles de papier et poussière soulevées	21 à 29
5 Bft	bonne brise	les arbustes en feuilles commencent à se balancer	30 à 39
6 Bft	vent frais	grandes branches agitées, usage des parapluies difficile	40 à 50
7 Bft	grand frais	arbres agités en entier, marche contre le vent pénible	51 à 61
8 Bft	coup de vent	petites branches cassées, marche contre le vent quasi impossible	62 à 74 75 à 87
9 Bft	fort coup de vent	constructions légères endommagées	88 à 102
10 Bft	tempête	déracinement d'arbres	103 à 120
11 Bft	tempête violente	ravages étendus	> 120

Un repas entre amis, une fête de famille, buvez

Feller Maitrank, le plus gai des apéritifs.

Même en cette fin d'année, vous apprécierez son goût bien dans la tradition de notre région.

Participation par club

Belgique		Grand-Duché	
Arlon	57	Lamadelaine	25
Aubange	45	Belvaux	22
Izel	28	Bacchanale	18
Indépendants	27	Eischen	16
Chenois	12	Vianden	11
Athus	11	Rombach	11
Les Fossés	9	Beringen	10
Turpange	7	Lintgen	9
Bastogne	5	Leudelage	9
Longvilly	5	Ettelbruck	9
Houmont	3	Kayl	7
Dinant B.D.C.	3	Bigonville	7
Bellefontaine vélo club	3	Kopstal	5
Martelange	2	Hamm	5
Chaufontaine	2	Folschette	5
Liège - la Richelloise	2	Consdorf	5
Masbourg	1	Brouch	5
Chasseurs ardennais	1	Oberdonven	4
Hastièrre	1	Itzig	4
Roulers	1	Steinfort	3
		Keispelt	3
TOTAL	225	Bertrange	3
		Limpertsberg	2
		Senningen	1
		Beaufort	1
TOTAL GENERAL	425		
		TOTAL	200

Ga marche pour lui

Ce 15 décembre, il fait bien froid mais des courageux se lancent sur la marche de Plombière Houffalize. Pensez un peu, 110 kilomètres à effectuer d'une traite. Frédéric MARS se lance dans l'aventure. Cette année, le départ se fait à Plombière. La marche n'est pas plus facile que dans l'autre sens, mais éviter la côte de Saint-Roch (14 à 20%) au départ, c'est toujours ça de pris. Bien sûr, il faudra la descendre à l'arrivée mais lorsqu'il ne reste que quelques centaines de mètres, on peut tout faire.

Le groupe démarre tranquillement. 6,2 km/h, ce n'est pas très vite. Dans le courant de la nuit et la journée suivante, cela paraîtra une bonne allure. Le circuit va droit devant et traverse sans complaisance les vallées de la Vesdre, de l'Amblève et de l'Ourthe. Un passage par le mont de Brumes et sur le plateau des Tailles vous donnent une idée du parcours.

Chacun puise dans ses réserves et accumule les kilomètres. Les ponts de contrôle sont les bienvenus. Qu'il est agréable de s'asseoir trop courtes minutes. Le capitaine de route est intraitable et il faut repartir.

Un repas entre amis, une fête de famille, buvez

Feller Maitrank, le plus gai des apéritifs.

Même en cette fin d'année, vous apprécierez son goût bien dans la tradition de notre région.

Après 20 heures de marche, Frédéric et ses compagnons arrivent à Houffalize. Un grand bravo à tous et spécialement à notre marcheur.

Souper

Le souper annuel se fera à la salle Familia à Stockem le samedi 3 février 1996. Le prix est de 250 frs pour les membres du club ayant eu douze marches dans le courant de l'année 1995 ou assimilés. Il est de 500 frs pour les autres ou pour les étrangers au club.

L'apéritif vous est offert par le club. Au menu une entrée froide (filet de truite sauce raifort ou tomate crevettes ou avocat au crabe ou terrine avec confiture d'oignons), un plat chaud (cordon bleu champignons ou médaillon de porc sauce dijonnaise ou pintadeau cerises ou jambonneau gratiné avec pommes de terre au lard et salade) un dessert (gâteau chantilly ou mousse au chocolat ou sorbet). Le choix sera fait lors de l'A.G.

Il y a un an

En décembre 1994, nous avons été 185 à marcher sur les circuits de Mersch, Arlon, Hamm, Bastogne, Vianden et Beringen. On peut ajouter à ce chiffre les 11 courageux qui avaient bouclé la Gaume Buissonnière et les 19 autres courageux qui avaient bouclé le circuit de Rombach. Il s'agit d'ailleurs parfois des mêmes.

Les chiffres de décembre 95 ne sont pas encore connus. Ils vous seront communiqués avec le numéro de janvier. Un des points forts de ce mois est certainement la marche Plombière Houffalize (110 km) que Frédéric a terminé avec succès le 16 décembre.

L'origine des noms NOEL et SAPIN

Le nom NOEL est assez répandu en Belgique. Le nom SAPIN est assez rare. On n'en compte que 115 dans le royaume dont la moitié en On en compte 5.341. Ce nom provient rarement de la fête. Dans la plupart des cas, il Hainaut. Il s'agit probablement d'une façon s'agit d'un prénom qui est devenu nom, d'indiquer le lieu d'origine de la personne ou comme les Laurent, Gérard, etc.. NOEL existe un lieu proche. C'est de la même manière que également sous sa forme latinisée NATALIS. sont apparus les noms DEFRESNE, Les NATALIS se retrouvent essentiellement DEFAYS, etc.. Ce nom apparaît pour la dans la région Liégeoise où on en compte 185. première fois au XIV^{ème} siècle.

Un repas entre amis, une fête de famille, buvez

Feller Maitrank, le plus gai des apéritifs.

Même en cette fin d'année, vous apprécierez son goût bien dans la tradition de notre région.

Ce nom existe aussi en Italien sous la forme NATALE. Le premier NOEL apparaît à la fin du XV^{ème} siècle.



Marche à Blankenberge

Le week-end des 4 et 5 mai 96 aura lieu la marche des "Deux jours de Blankenberge". Ce rendez-vous des marcheurs est peut-être le plus important de Belgique avec plus de 6.000 participants.

Il n'y a pas d'intervention du club dans les frais de déplacement ou pour l'inscription. Le voyage se fera en train. Un groupe de cinq personnes peut faire l'aller et retour pour un montant de 1.290 frs, soit 260 francs par personne. Il s'agit donc du moyen de transport le moins onéreux. Le logement est à l'hôtel Rotessa. Cet hôtel est à

moins de 500 mètres du départ. Ceux qui ont participé au voyage de 1995 connaissent bien les lieux et ont pu apprécier son bar. Les prix sont, en chambre double, par personne et par nuit : 1200 F. En chambre single .

Il est impératif de réserver pour le 15 janvier auprès de Ginette (☎ 063/21.72.06). Un acompte de 1.000 frs est demandé lors de l'inscription. Il n'est pas possible de s'inscrire plus tard. Lors de cette marche, Blankenberge connaît une affluence record et les hôtels affichent complets plusieurs semaines à l'avance.

L'inconnu du mois

Il n'est pas acteur mais s'il jouait dans un film, on pourrait dire qu'il sonne toujours deux fois. Ce n'est pas de son métier qu'il s'agit mais de son activité au club. Il ne marche pas toutes les semaines mais on ne peut le manquer quand il est là. Pas besoin de tendre l'oreille pour savoir ce qu'il dit. Dans la salle, au fil des bières, le ton monte. Vous avez deviné qui c'est. Vous pouvez lui payer une Mousel

Marche à Aubange

Le samedi 20 janvier, la Fourmi organise sa marche d'après-midi à la salle polyvalente d'Aubange. Soyez-y nombreux et pensez que les marcheurs de ce club viennent en force à nos marches. Vous pouvez encore le constater sur le tableau des participants à la marche de la Knipchen.

Prologue

Ce mardi 12 décembre à 19 heures, il faisait bien froid. Une vingtaine de courageux sont au départ. Nous saluons Hubert LICK du club de Chenois qui se joint à nous. Jean est impatient et prend le départ. A la mi-parcours, le contrôle. Pas de carte à pointer mais la famille ARNOULD nous invite au verre de l'amitié. Bien réchauffés, nous repartons pour rentrer. Jean est toujours aussi pressé et traverse la chaussée en dehors de passages protégés. Quel mauvais exemple pour les jeunes qui nous accompagnent. Malgré tous les risques encourus, il rentrera comme les autres et pourra déguster une bonne bière. Encore un grand merci à la famille ARNOULD.

INSCRIPTIONS RAPPEL

Le montant de l'inscription pour 1996 est inchangé. Il est de 170 frs pour les adultes. Il est de plus réclamé un somme de 100 frs si l'inscription se fait sans certificat médical. Ce montant est remboursé lorsque le certificat est rentré. A la suite d'impératifs techniques de la poste, il n'a pas été possible de joindre un bulletin de virement à ce bulletin. Vous pouvez cependant verser le montant de votre affiliation au compte n° 000-0289149-89 . Dans ce cas, n'oubliez pas de mentionner clairement les noms des personnes concernées. Le timbre de l'année devra être retiré chez Jacques KRIER ou auprès du président lors des marches.

Attention ! Un marcheur non réinscrit est un marcheur qui n'est plus assuré. Ne prenez pas de risques inutiles. L'accident n'arrive pas qu'aux autres.

Pour ceux qui veulent continuer à recevoir "A pi à l'copette", deux solutions.

- Vous avez (ou un membre de votre famille) 12 marches ou plus : A pi à l'copette continuera à vous parvenir tous les mois comme par le passé.

Un repas entre amis, une fête de famille, buvez

Feller Maitrank, le plus gai des apéritifs.

Même en cette fin d'année, vous apprécierez son goût bien dans la tradition de notre région.

- Vous avez moins de 12 marches. Vous devez verser lors de l'inscription le montant de 150 frs qui couvre une partie des frais d'impression et de distribution.
Pour les inscrits durant l'année 95, le nombre de marche est au prorata des mois d'inscription.
(ex : quelqu'un inscrit en juillet doit avoir 5 marches)

AREL'S CLUB MARCHEURS ARLON

ASSEMBLEE GENERALE DU 14/01/96

CONVOCATION

Par la présente, nous avons l'honneur de vous inviter à l'assemblée générale de notre club qui se tiendra le 14 janvier 1996 à 15.00 hrs à "La Grange" à Schoppach.

ORDRE DU JOUR

- 1 - Rapport sur la situation du club par le président
- 2 - Rapport de la trésorière
- 3 - Rapport des vérificateurs aux comptes
- 4 - Vote de l'approbation des comptes
- 5 - Election des vérificateurs aux comptes pour 1996
- 6 - Election des membres du comité. Sont sortants et rééligibles : DION Pierre, KEZER Dominique, MINEUR Vincent. Se présente à vos suffrages : HANIN Olivier
- 7 - Proposition de modification du R.O.I. Le comité propose un ajout à l'article 3.2 du R.O.I. "Peuvent être membres du comité de notre club les marcheurs, membres du club en règle de cotisation". Ajout : "affilié depuis au moins deux ans à la date de l'A.G. et ayant participé au moins douze fois par an aux activités du club".
Aucune autre proposition de changement du R.O.I. n'est parvenue au comité pour le 25/11/95.
- 8 - Divers.

Attention! Seuls pourront voter les membres en règle de cotisation et d'assurance pour l'année 1996.

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

Le secrétaire

Le président

J. Krier

A. Parmentier

Un repas entre amis, une fête de famille, buvez
Feller Maitrank, le plus gai des apéritifs.

Même en cette fin d'année, vous apprécierez son goût bien dans la tradition de notre région.

Un repas entre amis, une fête de famille, buvez
Feller Maitrank, le plus gai des apéritifs.
Même en cette fin d'année, vous apprécierez son goût bien dans la tradition de notre région.