



# Les Roses Noires

Club de marche affilié à la FFBMP sous le N° BBW 007  
Rédacteur responsable du journal: Jonet Guy – Chée de Mons 554 R02 – 1480– Tubize  
Tél: 02/355 24 35 - e-mail: fa373307@skynet.be

Année 2014 Numéro 3

Mars

## Assemblée générale du 25 février 2014

**Ordre du jour:** [Marche de l'Amitié 2014.](#)  
[Journée club du 14 juin.](#)  
[Voyage à Lustin.](#)  
[Paris-Tubize.](#)  
[Tour de table .](#)

**Présents:** Les membres du comité , Serge, Francine, Béatrice, Jacqueline, Elisabeth, Lilianne, Christian, Willy .

[Marche de l'Amitié 2014.](#) Attribution des différents postes de travail au personnel :

Public Relations	Jean-Pol	Samedi et Dimanche toute la journée .	
Secrétariat:	Colette-Guy Cullus	Samedi	06h00-17h00
	Colette-Guy Cullus	Dimanche	07h00-17h00
Caisse:	Michel Defrenne	Samedi	06h00-Fin
	Michel Defrenne	Dimanche	07h00-Fin
Contrôles:	Egypte:	Liliane et Francine	Samedi 07h00-16h30
		Liliane et Francine	Dimanche 08h00-16h30
	Café du Centre	Domenico-Dora	Samedi 08h00-16h00
		René-Jeanine	Dimanche 09h00-16h00
	Cravache d'Or	Sébastien-Willy	Samedi 09h00-15h00
		Sébastien-Geneviève	Dimanche 10h00-15h00
	Ittre	Christian	Samedi 09h00-15h00
Cuisine:	Béatrice-Françoise, Jacqueline, Chantal, Aurélie, (Marie-Claire)	Samedi	06h00-Fin
	Béatrice-Françoise, Jacqueline, Chantal, Aurélie, (Marie-Claire)	Dimanche	07h00-Fin
Bars	Georges-Marcel-Annick	Samedi	06h00-Fin
	Georges-Michel Sergent, Chantal Lippens	Dimanche	07h00-Fin
Salle	Philippe Van Roelen, Xavier	Samedi	Journée
	Philippe Van Roelen, Xavier	Dimanche	Journée
Barbecue	Serge, Guy	Samedi	Journée
	Serge, Guy	Dimanche	Journée
Prép de la salle :	Francine, Françoise, Colette, Jean-Pol, Guy C, Georges Béatrice	Vendredi	15h00

**ATTENTION:** *Pour les contrôleurs, ne pas oublier de passer à la salle avant de vous rendre à votre contrôle afin de faire vos pistolets et de prendre le matériel .  
(PS) Prenez de chez vous , couteau et planche à pain .*

La suite de l'Assemblée Générale en fin de journal.

## Nos organisations en 2014

Quand	Quoi	Où
Samedi 22 - Dimanche 23 mars 2014	Marche de l'Amitié	Stade Leburton
Lundi 21 avril	Marche des Cloches	Ecaussinnes
du vendredi 6 au lundi 9 juin 2014	Paris-Tubize	Stade Leburton
Samedi 14 juin	Journée Club	Dinant
Dimanche 7 septembre	Marche de l'Entité	Stade Leburton



### En mars

<i>Napoletano Domenico</i>	3
<i>Lanis Aurélie</i>	5
<i>Bonne Francine</i>	9
<i>Demesmaeker Christian</i>	30



### Extrait du PV de la réunion du 25 février 2014

- 1)Assemblée du CA de la fédération à Wépion: les membres sont désignés .
- 2)Voyage car à Lustin est supprimé pour cause d'élections .
- 3)Marche de Pâques à Ecaussinnes, départ du moulin du Fief.
- 4) Paris-Tubize, 37 inscrits à ce jour, toutes les localités ont donné leur accord pour nos hébergements .
- 5)ADEPS 2015 , une proposition pour une nouvelle date est à l'étude .
- 6) Marche de l'Amitié , voir le compte-rendu dans ce journal .



16-mars      **Les Marcheurs du Hain**      4-7-10-20-30-40 km      06h30-14h00  
 Salle Communale  
 Rue des Combattants, 3  
 1421-Ophain-Bois-Seigneur-Isaac



### La marche

Activité naturelle, elle peut-être pratiquée par tous ( sauf en cas de problèmes de santé aigus.)  
 Nous sommes tous faits pour bouger et la personne qui marche enregistre immédiatement une production d'énergie, un meilleur acheminement d'oxygène dans le sang et les muscles et consolide son squelette .  
 Elle met ainsi en place un programme santé par excellence.  
 A un rythme tranquille, la marche peut être pratiquée à tout âge .

Si l'on est chaussé correctement, et si l'on adopte une allure d'environ 6 km/heure, la marche ne fatigue pas les articulations, et elle améliore considérablement le rythme cardiovasculaire et la capacité respiratoire .  
 Le balancement des bras pendant la marche facilite la décontraction du haut du corps.  
 Penser à s'étirer quelques minutes en se concentrant sur les tendons des jarrets, les mollets et les chevilles.  
 Dans les montées, le mouvement des enjambées et des bras doit être adapté à l'effort à fournir .  
 Excellent exercice pour les mollets et les cuisses. Maintenir un rythme respiratoire ample, éviter l'essoufflement

Au moment de l'effort physique, la première source d'énergie provient des sucres lents puisés dans les fibres musculaires, puis, dans un deuxième temps, du glycogène fabriqué par le foie, enfin de la graisse, carburant essentiel en cas d'effort prolongé . Attention: tout signe de fatigue et de douleur intense dans les jambes atteste une accumulation d'acide lactique, seuil anaérobie que les débutants connaissent faute d'un entraînement progressif .

Une simple évaluation de ce que l'on ressent à la fin d'une activité sportive:

- Le relâchement pendant et après la marche.
- L'image corporelle qu'on a de soi après l'exercice
- Le niveau d'aisance que l'on a acquis
- Le dépassement des capacités initiales ( que ce soit dans la durée ou la distance parcourue)

Autant de facteurs qui rendent compte de l'efficacité de l'exercice auquel on s'est livré .

La confiance en soi grandit alors en même temps que le plaisir éprouvé durant l'effort .



Ginette .....celle la il faut la lire !!!



A l'hospice Ginette est la reine de la chaise roulante catégorie plus de 85 ans. Elle adore foncer dans les couloirs prendre un maximum de vitesse et les virages sur une roue. Parce qu'elle n'a pas toute sa tête, les autres pensionnaires tolèrent ses frasques. Certains même participent à son délire de reine de la route et de la vitesse. Un jour alors que Ginette fonce dans le couloir une porte s'ouvre et son copain Jacques s'avance vers elle le bras tendu en criant : **STOP ! ....**  
Rangez votre véhicule sur le côté et arrêtez le moteur !  
Ginette s'arrête immédiatement et Jacques s'approche :  
Bonjour , Madame, pouvez vous me présenter votre permis et les papiers du véhicule ?  
Ginette farfouille dans son sac, sort un emballage de gâteau, un vieux ticket de métro et les tend à Jacques  
OK ! c'est en ordre, dit celui-ci, vous pouvez circuler !  
Aussitôt Ginette repart en trombe sur sa chaise roulante....  
Plus loin alors qu'elle prend son virage sur une roue, PHILOU, un autre copain, se plante devant elle et demande :  
Avez - vous l' attestation d' assurance de ce véhicule ?  
Ginette regarde de nouveau dans son sac et tend à PHILOU une feuille de salade.  
C' est bon ! Vous pouvez reprendre la route, Madame .....  
Ginette repart, tourne au bout du couloir et tombe sur Jean Claude, planté au milieu du couloir  
Il est nu et tient son sexe en main.  
OH NON dit Ginette ....  
Pas encore l' Alcootest !  
**Elle est pas belle la vie en maison de retraite !**



Quel beau jeu de mots

*JOLIMENT BIEN DIT* L'emploi du pronom indéfini...

Il était une fois quatre individus qu'on appelait  
**Tout le monde** - **Quelqu'un** - Chacun - et **Personne** ...  
Il y avait un important travail à faire,  
Et on a demandé à **Tout le monde** de le faire.  
**Tout le monde** était persuadé que **Quelqu'un** le ferait.  
Chacun pouvait l'avoir fait, mais en réalité **Personne** ne le fit.  
**Quelqu'un** se fâcha car c'était le travail de **Tout le monde** !  
**Tout le monde** pensa que Chacun pouvait le faire  
Et **Personne** ne doutait que **Quelqu'un** le ferait  
En fin de compte, **Tout le monde** fit des reproches à Chacun  
Parce que **Personne** n'avait fait ce que **Quelqu'un** aurait pu faire.

### MORALITE

Sans vouloir le reprocher à **Tout le monde**,  
Il serait bon que Chacun  
Fasse ce qu'il doit sans nourrir l'espoir  
Que **Quelqu'un** le fera à sa place  
Car l'expérience montre que  
Là où on attend **Quelqu'un**,  
Généralement on ne trouve **Personne** !

### CONCLUSION

Je vais le transférer à **Tout le monde** afin que Chacun puisse l'envoyer à  
**Quelqu'un** sans oublier **Personne** !

Voyage Journée Club à Dinant le 14 juin.

## Quelques infos sur notre journée Club .

### Programme:

Visite de la moutarderie Bister  
Repas sur l'île d'Yvoir  
Visite de la brasserie du Bocq .

### Horaire:

08h00: Départ de la Brasserie du Bocq  
09h30: Arrivée à la moutarderie Bister à Achêne.  
10h00: Visite guidée de la moutarderie Bister sur l'île d'Yvoir, accès à l'île par barque entraînée  
11h00: Apéritif  
11h30: Buffet : 5 viandes différentes préparées au barbecue avec  
à volonté de légumes de la terre, riz sauté et crudités .  
16h00: Visite guidée de la Brasserie du Bocq à Dinant  
17h30: Départ pour la Brasserie du Bocq à Dinant

**20 € (\*)**

Réservations à effectuer au plus tard en prenant contact avec Michel Defrenne .

Moutarderie et Brasserie du Bocq à Achêne

Adresse :

Association Moutarderie et Tradition asbl  
Rue du Parc Industriel  
13590 ACHENE (CINCY)

Située dans la province de Namur, la Moutarderie et Brasserie du Bocq dévoilent les secrets de la Moutarde L'Impériale créée en 1926 par le maître moutardier Michel Defrenne.



**Samedi 22 et dimanche 23 mars 2014**

**Les Roses Noires  
TUBIZE**

# **41ième Marche de l'Amitié**

**Bienvenue!**



**Stade Leburton  
Allée des Sports, 7  
1480-Tubize**

**4  
8  
12  
21  
30  
42  
km**

# Comment c'est de ..... vieillir ?

*Eh bien .... voilà !!!*

*Je me suis rendu compte, probablement pour la 1ere fois de ma vie, de la personne que j'ai toujours voulu être . Oh ! je ne parle pas de mon corps !*

*Certains jours, je suis désespéré quand je me regarde dans le miroir .*

*Mes rides, mes poches sous les yeux, mon bedon qui semble grossir chaque année !!!*

*Mais je me reprends rapidement, et pas question que j'angoisse en larmes devant le miroir !*

*Parce qu'aujourd'hui, j'ai des amis fantastiques, une vie paisible et heureuse, de merveilleux souvenirs que je n'échangerais jamais pour quelques cheveux gris en moins ou une bedaine plate ...*

*Plus j'avance en âge et plus je deviens mon meilleur ami et , ce qui est plaisant, c'est que cet ami ne me contredit jamais, ou presque jamais ....*

*J'ai connu un bon nombre d'amis qui sont partis avant d'avoir compris la grande liberté que nous apporte l'âge .Oui... je vais danser seul dans ma maison sur une musique des années 60/70 en me remémorant de bons moments .*

*Oui ... je vais me promener en côtoyant des jeunes qui me regarde avec une petite pointe de sarcasme . Eux aussi , ils vont vieillir un jour ...*

*Au cours de ma vie, j'ai eu le cœur brisé plus d'une fois, mais comment ne pas l'avoir quand on perd un être cher ou que l'on voit un des siens souffrir !*

*Mais, avoir mal, m'a donné la force d'être plus compatissant et plus humain avec les autres .*

*Je me sens tellement privilégié d'avoir vécu jusqu'à maintenant, d'avoir mes cheveux grisonnants.*

*Même, si mes sourires ou mes chagrins me creusent de nouveaux sillons dans le visage chaque fois .*

*Il y en a tellement qui n'ont jamais ri dans leur vie et qui sont morts avant d'être heureux.*

*Avant d'être vieux !!!*

*Je ne m'occupe plus de ce que les autres pensent.*

*Je ne me questionne plus sur moi-même .*

*Finalement , ce n'est pas si mal d'être vieux !*

*Et pour être heureux,*

*Je libère mon cœur de la haine*

*Je libère ma tête des soucis*

*Je vis simplement*

*Je n'oublie pas, que la vie à ve merveilleux pouvoir de me ramener aux justes valeurs .*

*Aujourd'hui, je considère mon âge comme un cadeau .*

Un merci à Solange

## Suite de l'Assemblée Générale .

### Journée club du 14 Juin

Michel donne les détails des remboursements que le club fera pour régulariser la situation des membres ayant déjà versé un acompte pour le voyage annulé en baie de Somme .  
Quelques inscriptions supplémentaires sont actées .  
Confirmation de l'heure de départ: 08h00 au stade Leburton.

### Voyage à Lustin.

Le voyage a Lustin est supprimé à cause d'élections, un autre voyage sera proposé .

### Paris-Tubize.

Michel annonce qu'à ce jour 37 marcheurs sont déjà inscrits et 5 anglais sont en attente .  
Divers échanges ont lieu concernant le personnel , la cuisine et autres postes .  
Liliane et Elisabeth font remarquer que lors du retour de Paris-Tubize au stade Leburton, il y a trop de personnel dans le début de l'après midi et beaucoup moins en soirée, elles proposent de venir plus tard et d'assurer la fermeture . Michel en prend bonne note .  
Derrière le bar, au retour, nous trouverons Francine, Domenico, Dora et Liliane .

### Tour de table .

Quelques membres ( nostalgiques ou romantiques) espèrent revivre bientôt un souper dansant.

Ceci clôturait une assemblée générale très cordiale et constructive, merci à tous les membres pour leur participation .



# Merci à tous !





















































































