



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 2016 Numéro 7

Juillet

Bonnes vacances au juilletistes!



Pour tous les membres intéressés par notre Paris-Tubize
Voir en fin de journal
un excellent article de notre ami et participant:
Seressia Bernard.

Grand merci à lui .

Nos organisations en 2016

Quand	Quoi	Où
Samedi 2 juillet	Activité club	Lens
Dimanche 4 septembre	Marche de l'Entité	Oisquercq
Vendredi 7 et samedi 8 octobre	Kermesse Italienne	Stade Leburton
	Marche de Noël	

Anniversaires

En juillet

Maeck Simone	12
Berteau Josette	12
Deboeck Carine	27
Detournay Annick	28



Extrait du PV de la réunion du 27 juin 2016

- 1) Kermesse à l'Italienne: le vendredi 7 et samedi 8 octobre 2016
- 2) Marche de l'Entité: demande à la F.F.B.M.P d'un changement de lieu de départ pour la marche .
- 3) Marche provinciale du 7 août 2016 à Cérœux-Mousty: le club tiendra un BBQ



03-juil

A.M.I.

4-7-12-21-30km

06h00-15h00

Salle Communale
Rue Auguste Goemans
1320-Hamme-Mille



**Attention !!!
Changement du lieu de départ
de notre marche de l'Entité
du 4 septembre 2016**

Départ:

**Ecoles communales d'Oisquercq
1, Place des Grées du Lou
1480-Tubize**



Un vieil homme va voir le gourou de son quartier pour lui demander de supprimer une malédiction qui le poursuit depuis 40 ans .

Le gourou lui dit: C'est possible de faire disparaître cette malédiction, mais vous devez me dire quels mots ont été exactement prononcés pour vous maudire ainsi.

Le vieil homme répond alors sans hésitation: Je vous déclare maintenant mari et femme .

L'avantage d'être intelligent c'est qu'à l'occasion tu peux faire l'imbécile... alors que l'inverse est impossible!

Grosse discussion au bar du marché :

Tu peux me dire la différence qu'il y a entre gratuitement et pour rien ?

Je ne vois pas, dit l'un des participants

Eh bien, la différence est flagrante!

Moi, j'ai été à l'école gratuitement et toi, tu y as été pour rien!



Vous êtes arrivé à destination !



Etes-vous actuellement ivre ?

☐

Oui

☐

Non



Un aperçu de notre voyage club 2016: le 2 juillet



Départ de la buvette du stade Leburton à 08h00

Arrivée à la cafétaria du musée vers 10h00.

Déjeuner avant la visite .

Visite du musée de 10h45 à 12h45.



Diner vers 13h00.

Départ de Lens vers Tubize vers 16h00

PARIS TUBIZE – Une marche pas comme les autres...

Durant ce week-end de Pentecôte, nous avons la possibilité de participer, comme de coutume, à la fameuse marche Paris Tubize. Pour comprendre et démystifier cette organisation, voici quelques mots d'explication...

Au fait, *quelle est l'origine de cette marche ?* Quelques amis bruxellois, passionnés de marche, avaient fait le pari, un peu fou, de rentrer à pied depuis Paris si Eddy Merckx remportait le Tour de France... Ainsi dit, un petit groupe composé d'une dame et de huit hommes ont, en 1975, rallier Paris à Tubize. Éreintés mais satisfaits de cette expérience, ils renouvelèrent avec d'autres cette aventure. 2016 était donc ainsi la 42^e édition de cette marche mythique.

Comment se déroule cette marche ?



Le parcours a évolué dans le temps afin de trouver de petites routes tranquilles et agréables à la marche. Elle prend son départ à Lagny sur Marne pour arriver à Tubize après environ 300 km. Elle se déroule durant le week-end de Pentecôte en prenant le départ le vendredi et arriver le lundi dans l'après midi.

Nous marchons donc durant quatre jours avec des étapes qui se répartissent comme suit :

Jour	Départ	Arrêt midi	Arrivée	matin	après midi	KM jour	KM total
Vendredi	Lagny s/Marne	Nanteuil	Pierrefonds	40,2	36,4	76,6	76,6
Samedi	Pierrefonds	Coucy Château	Ribemont	44,9	39,9	84,8	161,4
Dimanche	Ribemont	Boué	Feignies	35,5	46,1	81,6	243
Lundi	Feignies	Braine Comte	Tubize	49,1	11,5	60,6	303,6

Le lundi matin, nous avons un regroupement à Obourg après 28,5 km. Après un repos, nous reprenons alors la route vers Braine le Comte.

Comment allons-nous à Paris ?

Le déplacement vers Paris se réalise en autocar. Nous avons rendez-vous le jeudi vers 15 heures à Tubize pour finaliser les formalités d'inscription (toutes les inscriptions doivent évidemment être faites préalablement à la marche pour la meilleure organisation de notre équipe d'intendance.) Nous quittons Tubize à 16 heures pour rejoindre Lagny sur Marne vers 20 heures après un arrêt sur une aire d'autoroute.

Où loge t'on et comment ?

Le logement se réalise dans des complexes sportifs ; ou dans des classes d'école à Pierrefonds. Nous dormons sur des matelas pneumatiques ou des lits de camp appartenant aux participants.

Quelle est l'assistance qui nous accompagne ?

Une importante équipe nous accompagne.

Le balisage du parcours est réalisé de main de maître par un couple qui nous précède. L'allure est libre et il suffit de suivre les flèches pour parcourir les différentes étapes. Une lampe de poche peut s'avérer nécessaire durant les parties de nuit dans l'attente du lever du soleil.

Des équipes de ravitaillement vous fournissent boissons et encas tous les 5 ou 6 km. Il veille à un bon ravitaillement et s'assure que le moral des marcheurs soit au top pour surmonter les éventuelles difficultés (lassitude, ampoule ou autre).

Une équipe transportant un « petit bagage » met à notre disposition ce bagage une ou deux fois par étape.

Le midi et le soir, l'équipe cuisine, dynamique et pleine d'entrain, nous sert un repas dont le menu est adapté à ce type d'épreuve.

Nous sommes entourés d'une équipe médicale performante (podo et kiné) qui permet à beaucoup de participants de rejoindre l'arrivée malgré certains petits bobos.

Comment se déroule une journée type ?

Le lever est fixé à 2 heures hormis le vendredi (3 heures). Il faut veiller aux soins nécessaires pour lesquels, éventuellement, l'équipe médicale est disponible. Après la préparation du petit paquetage disponible une ou deux fois en cours d'étape et lors de l'arrêt de midi, vient alors un petit déjeuner costaud qui est aussi l'occasion d'échanger avec les autres participants sur leurs impressions et leurs sensations. Le départ est fixé à 4 heures derrière une voiture de l'organisation qui nous montre la route pendant quelques centaines de mètres. Chacun y va alors de son rythme. Certains préfèrent rester en groupe et cherchent donc ceux qui ont la même allure, d'autres vont seuls en ménageant leur corps pour réussir cette distance.

Régulièrement, nous avons des ravitaillements et des encouragements. Le parcours est dessiné dans sa plus grande partie sur de petites routes goudronnées mais peu utilisées par les voitures. On peut donc choisir les meilleures portions de la route pour marcher. L'esprit est très convivial

tant avec les autres participants qu'avec toute l'équipe d'intendance et il existe une vraie solidarité entre tout ce petit monde.

Après l'étape du matin, tout le monde se retrouve pour savourer le repas de midi et nous reprenons la route en peloton pour l'après midi. La majorité profite du temps disponible entre ces deux tronçons de la journée pour se reposer, se relaxer mais aussi pour profiter des soins (massage, soins des pieds, des muscles etc.) prodigués par l'équipe médicale.

Il est donc important de marcher sur un bon rythme pour avoir une vraie coupure entre les deux étapes de la journée. Si vous marchez à une allure moyenne de 6km/heure vous disposerez d'un temps de repos de l'ordre de 2 heures le midi.

Le soir, la plupart des marcheurs rejoignent la salle d'arrivée entre 19 et 20 heures. Après une bonne douche réparatrice, de bons soins et un bon repas, nous sommes couchés entre 21 et 22 heures... et les meilleurs me direz-vous ? Sachez que les meilleurs arrivent à boucler ce périple à une allure moyenne proche des 8km/heure ! Ça, c'est du vrai sport pour l'amour du sport !

Le parcours comme si vous y étiez



Notre déplacement à Paris en car de luxe, mais avec le stress la plupart se réjouisse d'arriver au plus tôt. Notre 1^{ère} nuit à Lagny sur Marne →



Lagny, en Île de France, est une cité fluviale où promeneurs et plaisanciers jouissent à l'envi des bords de Marne. Nous profitons de son panorama briard, entre champs et forêt. Nous passons non loin des pistes de l'aéroport Charles de Gaulle et on peut apprécier les avions s'apprêtant à basse altitude à atterrir. C'est parfois impressionnant...

Après la traversée de Saint Souplets, nous rejoignons Nanteuil le Haudouin. Nanteuil est à mi chemin entre Paris et Soissons (50km).



L'église Saint-Sulpice à St Souplets

Le 1^{er} soir, nous logeons dans des classes à Pierrefonds au Pied de son célèbre château.



Les remparts de Coucy le Château - repas de midi le samedi



Les éoliennes de Ribemont - arrivée d'étape du samedi



Boué - départ pour l'étape de dimanche après midi



A qui s'adresse cette marche ?

Les marcheurs habitués de réaliser des marathons peuvent sans nul doute se lancer dans une telle aventure. Il faut habituer le corps à marcher deux jours d'affilée, pour le reste le corps s'adapte. Tous les participants sont d'ailleurs toujours surpris des facultés de récupération de notre organisme. Il faut bien avoir en tête cette distance car, évidemment, les épreuves au long cours se réussissent surtout au moral...

Comme toutes les marches, celle-ci ne relève pas de la compétition car le 1^{er} challenge est avant tout de rallier Tubize. Elle permet par contre de faire un vrai test de santé et de se juger soi-même... La satisfaction de rejoindre la famille et les amis à l'arrivée est intense et c'est sans aucun doute la meilleure récompense qu'on peut avoir.

Quelques statistiques...

Cette année, nous fêtons la 42^e édition. Durant ces 42 années, le nombre total de participations s'élève à 3.768 marcheurs dont 441 femmes (12%). La moyenne de participation est donc de 90 personnes ; malheureusement, ces dernières années l'attrait d'une telle marche semble moins fort et nous sommes moins de 60 à prendre le départ... Ceci est bien dommage car cette marche n'a pas d'équivalent et grâce à un bon encadrement le marcheur peut s'adonner à fonds à son sport favori dans les meilleures conditions. J'en prends pour preuve le faible taux d'abandons car avec un total de 196 sur ces 42 éditions, cela représente un taux de 5%.

La réputation de cette marche a dépassé nos frontières puisque 14 nationalités ont été représentées.

Plusieurs marcheurs ont parcourus à plusieurs reprises ce périple. Le nombre total de personnes ayant participé à une ou plusieurs éditions est de 1.246. Parmi celles-ci, la moitié (631 exactement) l'ont fait une fois et parmi celles-ci 52 n'ont pas réussi à joindre l'arrivée.

On peut considérer ceci comme un très bon résultat et ceci démontre l'efficacité de son organisation.

Certains marcheurs sont devenus véritablement accro de ce périple, 3 d'entre eux l'ont réalisé plus de 30 fois avec comme point d'orgue les 2 Pascal, devenus récemment les chevilles ouvrières de l'organisation avec respectivement 39 et 38 participations réussies...

Et maintenant...

Devant l'effort, on s'apprécie mutuellement et cela crée des liens forts avec de véritables amitiés qui se nouent...

Alors, si vous aussi, cette marche vous titille, n'hésitez pas, mettez au point un petit programme d'entraînement afin d'être au top de votre forme et faire partie ainsi de ce groupe de privilégiés



L'amitié par la marche.... *Rendez vous le prochain week-end de Pentecôte, en 2017 – en toute amitié - Bernard...*



Merci encore à toi Bernard, juste une petite rectification, ce n'est pas quelques amis bruxellois passionnés de marche , mais bien quelques tubiziens .

