



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 2013 Numéro 2

Février

Marche ADEPS du 6 janvier 2013

Résultats de notre marche ADEPS: 658 participants.

5 km	220
10 km	322
15 km	64
20 km	52

Encore un grand merci à tous et toutes pour cette belle organisation .



Les bienfaits de la marche

Pratiquée régulièrement, à raison de 30 minutes par jour minimum, la marche à pied est **bénéfique pour la ligne et pour la santé en général.**

Il est en effet prouvé qu'une activité régulière permet d'**éviter la prise de poids** et de prévenir l'obésité. Elle permet aussi de maintenir plus longtemps l'intégrité du squelette et diminue en particulier le risque de fracture à partir de 50 ans.

A noter : chez les personnes âgées, la marche permet également de conserver la force musculaire et l'équilibre.

A condition de marcher à son rythme, on ne **Fatigue** pas ses articulations mais on améliore notablement son rythme cardiovasculaire et sa capacité respiratoire. On détend également les muscles du haut du corps, ce qui aide à dénouer les tensions musculaires et à évacuer le stress.

Selon une étude récente, la marche a également **des effets bénéfiques sur l'humeur** : plus on marche et plus on se sent énergique et de bonne humeur.

En bref, la marche à pied est une activité bénéfique pour le corps et l'esprit à tout âge.



Nos organisations en 2013

Quand	Quoi	Où
Dimanche 17 février	Car	Ostende
Mardi 26 février	Assemblée générale	Stade Leburton
Samedi 23 - dimanche 24 mars	Marche de l'Amitié	Stade Leburton
Lundi 1 avril	Marche des Cloches	
Vendredi 17 mai au lundi 20 mai	Paris-Tubize	
Samedi 22 et dimanche 23 juin	Voyage en Normandie	Pont l' Evêque
Dimanche 8 septembre	Marche de l'Entité	Stade Leburton
Samedi 14 décembre	Marche de Noël	

Bon anniversaire à :

En février

Caturano Doramaria	2
Larroze René	2
Dehennin Joelle	6
Brossel Geneviève	9
Cullus Guy	14



Extrait du PV de la réunion du 29 janvier 2013

- 1) Approbation du PV de la dernière réunion.
- 2) Courrier.
- 3) Marche Adepts: Bon résultat , quelques petits détails réglés pour l'édition de 2014.
- 4) Marche de l'Amitié: Confirmation des contrôles .
- 5) Comptes: La situation financière du club est saine .
- 6) Cars: Un car est prévu pour Ostende (voir journal).
- 7) Paris-Tubize: à ce jour 24 inscriptions.



Le 24 février

La Bruegelienne
Centre Aéré de Scharbeek
Route de Clabecq, 72
1460-Ittre

5-8-15-22-30 km

08h00 - 15h00



Le 26 février 2013 à 20h00
Salle VIP au stade Leburton

Assemblée Générale

Ordre du jour:

Préparation de la marche de l'Amitié des 23 et 24 mars

Aperçu des activités du club en 2013

Tour de table

Divers



Nous espérons vous voir très nombreux et nombreuses !

**I
m
p
o
r
t
a
n
t**

HUMOUR



Alors que le gouvernement est réuni, le ministre des finances fait une suggestion:

Pour ménager la susceptibilité de leurs habitants, de nombreux départements ont changé de nom depuis une vingtaine d'années:

La Charente Inférieure est devenu Maritime

Les Basses Pyrénées sont désormais Orientales

Les Côtes du Nord ont pris le nom D'Armor

Je crois qu'à notre époque où le pouvoir d'achat est au centre de toutes les préoccupations il importe de débaptiser au plus vite un autre département.

Lequel ?

Le Cher pour qu'il devienne Le Bon Marché !

A prendre avec le sourire .



Une femme qui enseigne les mathématiques dit à l'une de ses collègues:

C'est un gros avantage, pour un professeur de français comme toi de disposer d'un vocabulaire étendu. Ainsi, tu nous racontes que ton mari souffre d'une légère régression folliculaire.

Alors que moi, dans la même situation, je peux seulement dire du mien qu'il est complètement déplumé!

Un riche industriel en charcuterie, spécialisé dans le saucisson d'âne, décide de prendre sa retraite.

Il appelle son unique héritier

Voilà c'est simple: tu mets un âne vivant sur la chaine et à la fin tu as directement le saucisson d'âne: spécialité et fortune de la maison .

Le fils qui n'a jamais rien fait de sa vie, cherche a se faire valoir auprès de son père.

Mais papa, pourquoi on ne mettrait pas le saucisson en premier, il en sortirait un âne !

C'est déjà fait! répond le père, c'est comme cela que tu es né !



N'oubliez pas !!!



On récapitule :

- La marche à pied peut vous aider à :
 - Brûler un plus grand pourcentage de graisse corporelle,
 - Abaissér le taux de cholestérol LDL (le "mauvais" cholestérol),
 - Augmenter le taux de cholestérol HDL (le "bon" cholestérol),
 - Diminuer votre tension artérielle,
 - Réduire ou mieux gérer le risque de diabète de type 2,
 - Décroître vos risques de maladies en général,
 - Contrôler votre poids,
 - Obtenir plus facilement une perte de poids,
 - Améliorer votre humeur,
 - Accroître votre niveau d'énergie,
 - Rester forts et en forme.



Souvenez-vous aussi que la marche à pied est :

- Facile à pratiquer,
- Divertissante lorsque vous la faites avec des amis ou proches,
- Un exercice qui ne demande pas d'équipement sportif en particulier



Un petit coup de coeur !

ATTENTION !!!

Pas un instant à perdre

**Le club organise un voyage en car pour Ostende
le dimanche 17 février 2013**

Départ: 08h00 au stade Leburton et pour le retour départ d'Ostende à 17h00

**Inscriptions nécessaires au plus vite chez
Cullus Guy : Tél 02/3559306 - Gsm: 0478/330097
e-mail: guy.cullus@skynet.be**



Une organisation du WSW De Keignaertrippers Oostende

Distances:

6-12-18-24-30 km

Promenade le long de la mer, sur la plage, dans les dunes
et dans l'arrière pays .



Notre ami Luc Hérís s'en est allé.

Nous présentons à Michaël et sa famille
toutes nos condoléances .

Il est des chagrins bien difficiles à surmonter quand disparaît un
être cher. Mais quand la peine s'atténuera, alors resteront les
plus beaux souvenirs. Nous pensons bien à vous en ce terrible
moment, recevez tout notre soutien et notre affection



Les Roses Noires

