

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 2012 Numéro 2

Février

Marche ADEPS 2012

524 marcheurs pour notre marche ADEPS 2012



Pas trop de chance avec le temps, malgré tout, 524 marcheurs sont venus arpenter les circuits de 5-10-15 et 20km que les responsables parcours avaient dénichés et tracés.

146 marcheurs sur les 5 km.
265 marcheurs sur les 10 km.
62 marcheurs sur les 15 km.
51 marcheurs sur les 20 km.



Encore un tout grand merci à toutes celles et ceux qui ont permis de présenter une bonne organisation .

De bonnes raisons de se mettre à la marche !

Les kilomètres à pied, ça n'use que les souliers. Car pour le corps et l'esprit, la marche est une mine de bienfaits.

Elle réduit de 80% le risque d'infarctus.

La marche active, véritable pratique d'endurance, sollicite le cœur et renforce le système cardio-vasculaire. Rapidement, les marcheurs sont moins essoufflés dans leur vie quotidienne.

Elle tonifie les bras en douceur.

Elle mobilise l'ensemble des muscles du corps, y compris les bras, qui s'affinent et se tonifient en se balançant en cadence avec les jambes le long du corps.

Elle soulage les jambes lourdes.

A chaque pas, les contractions du mollet et les pressions sur la voûte plantaire favorisent le retour du sang des jambes vers le cœur.

Elle lutte contre l'ostéoporose.

En faisant intervenir les articulations des hanches, des genoux et des chevilles, la marche participe au développement des tissus osseux.

Elle calme les anxieux.

Elle libère dans le cerveau des endorphines, substances chimiques qui atténuent la douleur et favorisent la détente, parfois plus efficaces que des tranquillisants.

Elle détend les stressés.

L'oxygène, pur en forêt, présente des vertus euphorisantes, et la lumière du soleil est excellente pour le moral.

Elle apprend à bien respirer.

Pour garder un bon rythme sans se fatiguer, on inspire à fond par le nez sur quatre pas, puis on expire par la bouche sur les quatre suivants.

Elle oblige à se redresser.

Le travail de tous les muscles délie le corps et offre une silhouette conquérante: dos bien droit, menton relevé, épaules ouvertes

Elle rend plus résistant à l'effort.

Au cours d'une marche active, le pouls s'accélère mais ne s'emballe pas. On doit pouvoir parler normalement sans être essoufflé .

Elle affine la silhouette.

Une demi-heure de marche permet de brûler 200cal (un éclair au chocolat)

Nos organisations en 2011 - 2012

Quand	Quoi	Où
Mardi 28 février 2012	Assemblée Générale	Local VIP- St Leburton
Samedi 10 et dimanche 11 mars 2012	Marche de l'Amitié	Stade Leburton
Lundi 9 avril 2012	Marche des Cloches	Café l'Egypte
Jeudi 24 au lundi 28 mai 2012	Paris-Tubize	Stade Leburton
Samedi 23 et dimanche 24 juin 2012	40ième anniversaire	Alsace
Mardi 28 août 2012	Assemblée Générale	Local VIP- St Leburton
Dimanche 2 septembre 2012	Marche de l'Entité	

Bon anniversaire à :

En février

Larroze René	2
Dehennin Joëlle	6
Brossel Geneviève	9
Cullus Guy	14
Loridan Dany	25



Extrait du PV de la réunion du 27 décembre 2011

- 1) Approbation du PV de la dernière réunion.
- 2) Courrier.
- 3) Affiliations: à ce jour 52 membres
- 4) Voyage banquet
- 5) Marche ADEPS



Le 12 février 2012

Poluc Marching Team
Salle "Gildenhuis"
Rue de l'Eglise, 31
1630-Linkebeek

4-7-13-21 km

07.30-15.00



Le 26 février 2012

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

5-8-15-22-30 km

08.00-15.00



ASSEMBLEE GENERALE du 28 février 2012

Notre assemblée générale se tiendra le mardi 28 février 2012 en la salle VIP du stade Leburton à Tubize à 20h00.

Ordre du jour.

Préparation de la marche de l'Amitié des 10 et 11 mars 2012.

Aperçu des activités du club en 2012.

Tour de table.

Divers.

Nous espérons vous voir très nombreux à cette réunion .

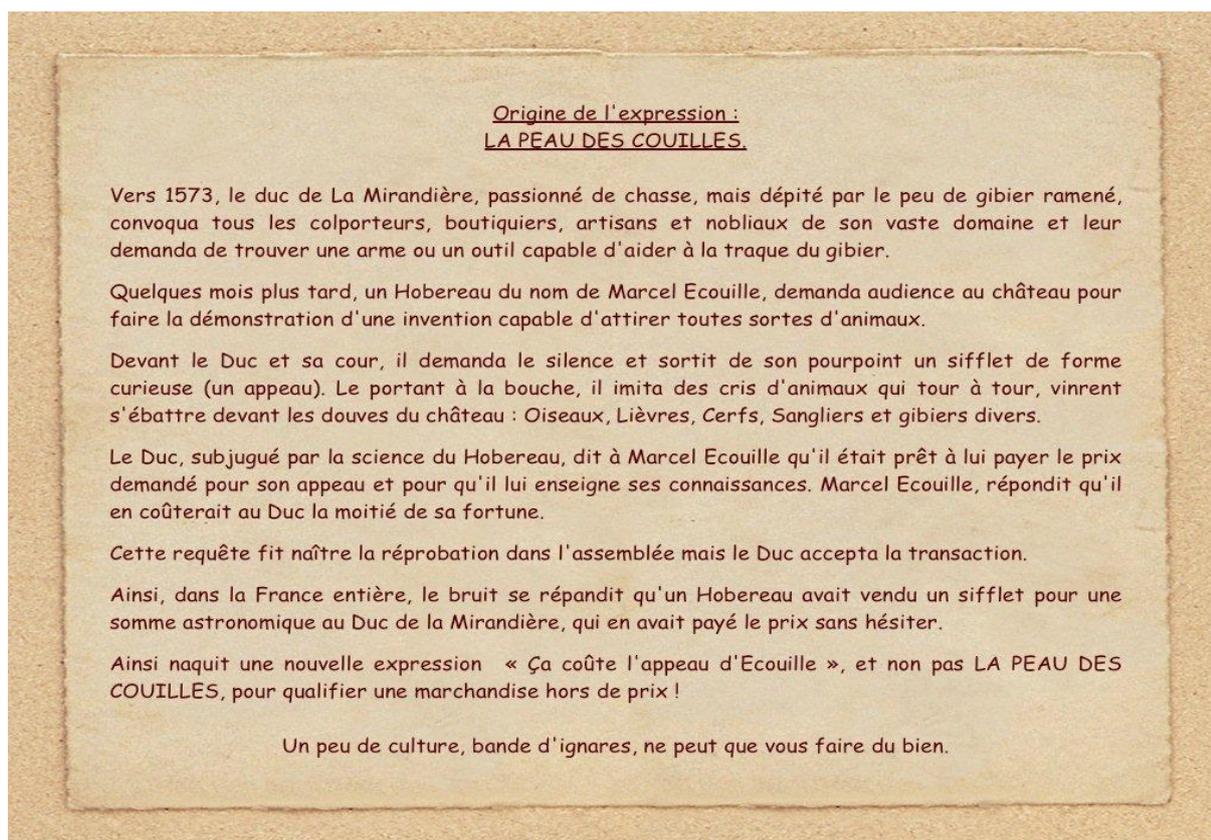
**Il y a de la place
pour
tout le monde !!**



HUMOUR



Le petit Jojo rentre dans une pharmacie et annonce à haute-voix :
Bonjour, j'aimerais trois douzaines de capotes dans différentes tailles.
Tout le monde reste perplexe... Le pharmacien :
Primo : on ne parle pas aussi fort !
Secundo : ce que tu demandes ce n'est pas pour les enfants !
Tertio : dis à ton papa de faire ce genre de courses lui-même !
Jojo ne se laisse pas démonter :
Primo : à l'école on m'a appris de parler fort et de bien articuler !
Secundo : ce que je veux ce n'est pas POUR les enfants mais POUR LES EVITER !
Tertio : Papa n'a pas à le savoir : c'est maman qui part aux Baléares pour 15 jours !



Le petit Jésus rentre de l'école avec son relevé trimestriel, et Marie l'examine :
Mathématiques : 3/20. "Multiplie les petits pains et les boissons"
Chimie : 5/20. "Change l'eau en vin pour amuser ses petits camarades."
Sport : 4/20. "Marche sur l'eau pendant les épreuves de natation." Marie, très en colère, regarde Jésus et l'informe :
"Eh bien, mon garçon, tes vacances de Pâques, tu peux faire une croix dessus !"

A méditer !

Ce ne sont pas les enfants sur la banquette arrière qui font les accidents mais bien les accidents sur la banquette arrière qui font les enfants.

Si un homme ouvre la portière de sa voiture à sa femme, c'est que l'une des deux est neuve.

Quand tu t'adresses à une femme, il faut un sujet, un verbe et un compliment.

Une petite dernière.

Un homme rentre de voyage d'affaires, un jour plus tôt.

Il est tard et il prend un taxi.

Près de la maison, il demande au chauffeur s'il veut être témoin parce qu'il pense que sa femme le trompe et qu'elle est en ce moment avec son amant .

Ce dernier accepte, contre 150\$.

Ils entrent sans bruit, ouvrent doucement la porte de la chambre, le mari allume la lumière et enlève la couverture du lit.

Il découvre sa femme avec l'amant.

Hors de lui, il sort le pistolet et le braque contre la tête de l'amant.

Sa femme hurle :

"- Ne tire pas, ne tire pas ! Je t'ai menti ! Je n'ai pas hérité l'argent de ma tante...

C'est LUI qui a acheté la Ferrari que je t'ai offerte, notre yacht aussi, la maison au bord du lac et tous les billets des grands matchs auxquels tu assistes ! Il paie même nos impôts !"...

Le mari, désespéré, baisse le pistolet et se tourne vers le chauffeur de taxi : - Tu ferais quoi à ma place?

Moi ? Je remettrais la couverture pour qu'il ne prenne pas froid !



L'amour est un magicien, un enchanteur ...
une fleur merveilleuse.....
un cœur

L'amour est éternel, son aspect peut changer,
mais pas son essence ...

Avec lui, la terre est Paradis
et nous sommes des Dieux .



S
a
i
n
t

V
a
l
e
n
t
i
n

Un peu d'exercice

Ces nombres vont par couple, lequel va avec le 19 ?

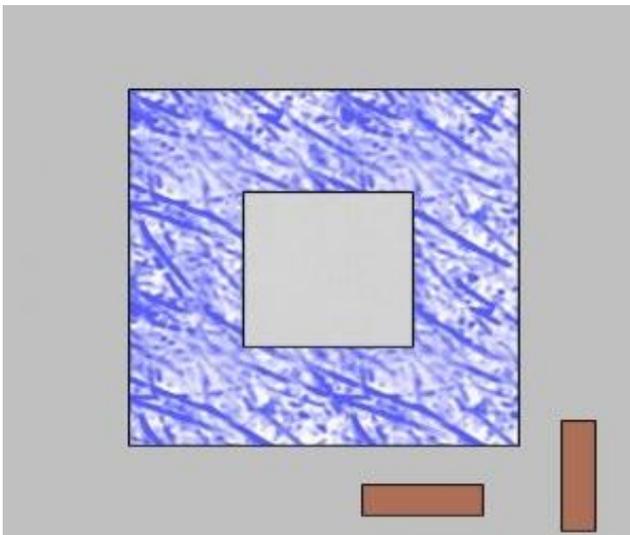
30-60-19-27-50-53-20-38-42-61

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Quand je vis je dévore tout et quand je bois je meurs.
Qui suis-je ?

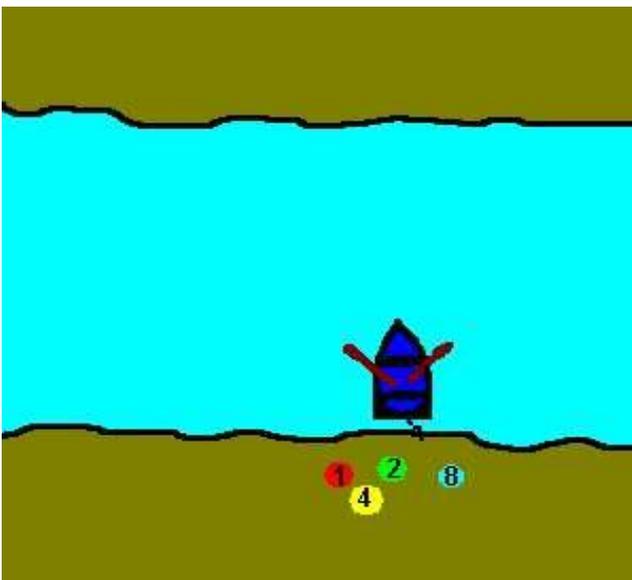
Quand on prononce mon nom on me brise .
Qui suis-je ?

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



Comment franchir l'espace bleu (précipice) en utilisant uniquement les deux planches identiques, de longueur juste inférieure à la distance entre les deux bords ?

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



Il y a 4 personnes d'un côté de la rivière et une barque.
La barque contient soit 1 ou 2 personnes.
Elle se déplace à la vitesse de celui qui rame le plus lentement.
Monsieur 8 met 8 minutes pour traverser.
Monsieur 4 met 4 minutes pour traverser.
Monsieur 2 met 2 minutes pour traverser.
Monsieur 1 met 1 minute pour traverser.

Comment doit-on organiser l'ordre des passages pour que tout le monde soit sur l'autre rive en un minimum de temps ?

CLUB PEDESTRE "LES ROSES NOIRES"

ORGANIGRAMME

Jean-Pol Palard j-p.palard@skynet.be	Rue G. Wincqz 297 - 7060-Soignies Tél: 067/33 64 81- GSM 0496/27 64 95	Président du club Représentant du club à la FFBMP Relation publique de Paris-Tubize Responsable affiliations
Fernand Neméghaire fernand.nemeghaire@skynet.be	Av.G.Roosens 6 - 1480-Clabecq Tél:02/355 82 48-GSM 0474/83 37 72	Vice président du club Organisateur de Paris-Tubize
Guy Cullus guy.cullus@skynet.be	Av.G.Roosens 61 -1480-Clabecq Tél:02/355 93 06-GSM 0478/33 00 97	Secrétaire du club Organisateur de Paris-Tubize Responsable intendance de Paris-Tubize
Michel Defrenne mitch.def@skynet.be	Rue Maty 10 - 6230-Obaix Tél:067/87 87 89- GSM 0474/27 39 37	Trésorier du club Organisateur de Paris-Tubize
Colette Eggen coletteeggen@hotmail.com	Rue du Poti 9 - 1480-Tubize Tél:02/376 76 81-GSM 0498/10 18 50	Responsable assurances Secrétaire adjoint du club
Pascal Vanhaelen vanhaelenpascal@hotmail.com	Rue R.Luyck 134 - 1480-Tubize Tél:02/355 74 53-GSM 0478/64 76 00	Responsable du matériel du club Adjoint aux parcours
Guy Jonet fa373307@skynet.be	Chée de Mons 554 - 1480-Tubize Tél: 02/355 24 35-GSM 0478/80 49 74	Responsable parcours Rédacteur du journal du club
Georges Lanis g.lanis@hotmail.be	Route Provinciale 128 -1480-Clabecq Tél:02/366 38 61-GSM 0479/23 06 81	Responsable achats
Salle Omnisports	Allée des Sports - 1480-Tubize	Local du club
Compte Bancaire	310/0739666/30	

Garder cette page pour

**prendre contact avec
un
membre du comité.**

