

# 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 3

Mars

## Assemblée Générale du 28 février 2012

Après le mot de bienvenue de notre président à nos deux nouveaux membres, Brossel Geneviève et Schittekatte Willy, notre assemblée générale a commencé avec l'organisation de notre prochaine marche de l'Amitié.

L'organigramme pour le bon fonctionnement de notre marche fut mis en place après avoir reçu les candidatures des membres présents pour occuper les différents postes nécessaires pour cette activité.

Voir en fin de journal le détail de ces prestations.

Ensuite, nos différentes activités jusque la prochaine assemblée générale ont été passées en revue.  
A savoir,

Notre marche des cloches le lundi de Pâques , une ballade de +/- 7km au départ du café de l'Egypte , avec comme d'habitude au menu les désormais traditionnels œufs de Pâques et le pecket.  
Paris-Tubize, pour lequel Michel Defrenne nous donné les dernières informations tant du point de vue personnel que de l'hébergement .  
Notre voyage banquet en Alsace , avec un succès certain vu le nombre de participants : 43.

La date de notre prochaine assemblée générale le mardi 28 août 2012.

Sans oublier ensuite, notre marche de l'Entité, la kermesse à l'Italienne etc... activités que nous reprendrons plus en détail dans les prochains mois .

Le verre de l'amitié pour cloturer cette assemblée et un grand merci aux membres présents.

### Présents :

Les membres du comité ( sauf Fernand excusé) plus:  
Françoise, Béatrice, Philippe, Lydia, Christan, Maïté, Bobo, Elisabeth, Liliane, Jacqueline,  
Francine, Willy, Geneviève .



## Nos organisations en 2011 - 2012

<b>Quand</b>	<b>Quoi</b>	<b>Où</b>
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 9 septembre 2012	Marche de l'Entité	

**Bon anniversaire à :**

### **En mars**

Lanis Aurélie	5
Lefebvre Isabelle	5
Bonne Francine	9
Héris Luc	20
Naessens Claude	20



**Extrait du PV de la réunion du 28 janvier 2012**

- 1) Approbation du PV de la dernière réunion.
- 2) Courrier.
- 3) Affiliations: à ce jour 63 membres
- 4) Paris-Tubize
- 5) Assemblée Générale



Le 18 mars 2012

**Les Marcheurs du Hain**  
 Salle Communale  
 Place d'Ophain  
 1421- Ophain-Bois-Seigneur-Isaac

4-7-12-20-30-40 km

06.30-14.00



# 10 et 11 mars 2012

## 6-12-21-30-42 km

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

Boissons et petite restauration



# Bienvenue !

# HUMOUR



Une femme va toutes les semaines au cimetière pour arroser les fleurs sur la tombe de son défunt mari et tous les jours elle quitte le cimetière en reculant.

Une dame ayant suivi ce manège depuis un certain temps, l'arrête pour lui demander:

"Pourquoi repartez-vous toujours en reculant..." ?

Et l'autre lui répond:

" Quand mon mari était encore en vie il me disait tout le temps :

" Tu as un derrière à réveiller les morts !!!",...

... Alors, je ne voudrais pas prendre de risques!!"

XX

**Petite histoire aveyronnaise.**

**Trop forts ces Aveyronnais !**

Un fermier aveyronnais, dans son C15, s'en va chez un de ses voisins et frappe à la porte.

Un garçon d'environ 9 ans ouvre la porte.

- Est-ce que ton père est là ?
- Non Monsieur il est parti à Villefranche.
- Est-ce que ta mère est là ?
- Non Monsieur elle est avec mon père à la ville.
- Et ton frère lui, est-il ici ?
- Non Monsieur, il est allé au bois du Fayard avec le tracteur !

Le fermier reste planté là pendant quelques minutes maugréant entre ses dents.

- Si c'est pour emprunter quelque chose Monsieur, je sais où sont les outils ou bien je peux transmettre un message si ça peut vous aider.
- Bon , dit le fermier, j'aurais vraiment voulu parler à ton père à propos du fait que ton grand frère a mis ma fille Suzie enceinte.
- Le garçon réfléchit un moment et dit :
- Alors pour ça, il va falloir en parler avec mon père. Je sais qu'il prend 40 euros pour le taureau et 20 euros pour le bouc, mais pour mon frère, je ne sais pas le prix !



XX

Le vieil homme vient de mourir. Le curé ne tarit pas d'éloges : quel bon mari c'était, et quel bon chrétien, et comme il aimait ses enfants, etc....

Tellement qu'à un moment, la veuve se penche sur l'un des enfants et lui dit à l'oreille:

- Va jusqu'au cercueil et jette un œil à l'intérieur pour voir si c'est bien ton père qui est là-dedans.

XX

Ma femme et moi on a atteint une parfaite compatibilité sexuelle:  
Hier on a eu tout les deux mal à la tête.



## La marche améliore la mémoire .

### Pour ceux qui douteraient encore des bienfaits de la marche à pied.

La marche est bonne pour le cerveau.

L'exercice cardiovasculaire modéré régulier, comme la marche, améliore la mémoire des plus de 55 ans.

Cela empêcherait le déclin des capacités mentales lié au vieillissement.

C'est ce que révèle une étude rendue publique par les universités de Pittsburg et de Rice aux Etats-Unis.

Il s'agit de la première recherche menée sur des adultes en bonne santé de plus de 55 ans, montrant des signes normaux d'atrophie de l'hippocampe.

Cette région du cerveau, qui joue un rôle-clé dans la mémoire, se rétrécit naturellement au cours de la vie adulte.




Cela affecte la mémoire et accroît les risques de démence.

Pendant un an, un premier groupe de participants a fait 40 min de marche trois fois par semaine, un deuxième des exercices d'assouplissement.


Les membres du premier groupe ont accru le volume de leur hippocampe, celui des autres a diminué.

Les chercheurs estiment que l'exercice dope une protéine essentielle à la survie et régénérescence des neurones .

Ci- après le détail du personnel pour notre marche de l'Amitié des 10 et 11 mars 2012.

Postes	Heures	Jeudi	Vendredi
Fléchage 	08h00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Christian</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Serge</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Pascal</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Guy J.</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Christian</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Serge</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Pascal</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Guy J.</div>
Préparation de la salle 	15h00		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Francine</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Françoise</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Georges</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Jean-Pol</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Guy C.</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Béatrice</div>
Panneaux 	14h00		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Christian</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Pascal</div>

### Samedi et dimanche

Postes	Heures	Samedi	Heures	Dimanche
Secrétariat 	06h00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Colette</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Guy C.</div>	06h30	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Colette</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Guy C.</div>
Caisse	06h00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Michel</div>	06h30	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Michel</div>

Cuisine

06h00

Béatrice
Françoise
Jacqueline
Chantal
Aurélie
Lydia

06h30

Béatrice
Françoise
Jacqueline
Chantal
Aurélie
Lydia



Bar

06h00

Georges
Guy Alvoet
Sergent ?
Christan R.

06h30

Georges
Guy Alvoet
Sergent ?
Christan R.
Willy



Contrôles

Egypte

07h30

Philippe

08h00

Philippe



Foot Rebecq

08h00

Francine
Liliane
Elisabeth

08h00

Francine
Liliane
Geneviève



Plume d'Argent

09h00

Bobo

09h00

Bobo



Ravitaillement

Journée

Pascal

Pascal



Barbecue

Journée

Serge
Guy J.

Serge
Guy J.



Public Relation

Journée

Jean-Pol

Jean-Pol



Salle

Journée

Maité
Anaïs

Maité
Anaïs
Willy

Défléchage

Journée

Lundi



Jean-Pol

Guy J.

Georges

Pascal

Inventaire

09h00

Jean-Pol

Georges

Il est possible que suivant le taux d'occupation de notre salle de petites modifications pourraient voir le jour pour assurer le bon fonctionnement de notre organisation.

**A vous toutes et tous, qui avez décidé  
de consacrer une  
partie de votre temps à la bonne organisation  
de notre marche**







































