

CYCLO WOLUWE SAINT - LAMBERT

A.s.b.l. Fondée le 8 janvier 1979 par Messieurs
Charles FEYEREISEN, Werner VERBERCKMOES
et André CARNIERE

Président d'honneur : Mr Olivier Maingain
Bourgmestre

Membres d'honneur : Mr Eric Bott
Echevin des sports

Mr Georges Désir
Mme Claudine Peeters

Compte CBC Banque : BE 41 732 – 0193571-10

Cotisation :

1ère inscription + maillot	70.00 €
Rouleur	30.00 €
Non rouleur	20.00 €
Rouleur < 21 ans	15.00 €
Rouleur < 16 ans	5.00 €

Siège social : Avenue de la Charmille 12 boîte 12
1200 Woluwé Saint Lambert

www.wolucyclo.be

Avec le soutien du Fonds sportif de Woluwé Saint - Lambert
et de la Commission communautaire française.

Conseil d'administration

Président	Mr Christian RUELLE Allée des Coccinelles 3 1410 Waterloo	02/354.57.68
Vice Présidente	Mme Sonia BRAYE Av de la Charmille 12 bte 12 1200 Bruxelles	02/771.90.72
Trésorier	Mr Eddy DE BONTRIDDER Tramlaan 442A 1933 Sterrebeek	02/731.50.70
Secrétaire	Mr Daniel HEYNEN Rue Beaufaulx 13 1410 Waterloo	02/354.64.40
Conseiller	Mr Werner VERBERCKMOES Fazantenlaan 8 1560 Hoeilaart	02/657.98.21
Commissaire	Mr Auguste LAENEN Av Van Hoorenbeek 197 1160 Bruxelles	02/660.34.41
Commissaire	Mr Ferdinand CHRISTIAENS Chée d'Uccle, 308 1630 Linkebeek	02/377.49.07
Responsable Groupe C	Mme Lysiane BOURGEOIS Chée de Louvain, 138 1932 Zaventem	0474/29.71.67
Responsable Groupe A	Mr Pascal VANDEWALLE Rue Capitaine Joubert, 12 1040 Bruxelles	02/732.47.77
Pilote Groupe B	Mr Jacques Husdens Jacht laan, 11 3080 Tervuren	0475/58.21.49

BULLETIN N° 3
Juillet - août - septembre

SOMMAIRE

Dates à retenir	Page 4
Remerciements	Page 4
Nouvelles des membres	Page 4
Activités passées	Page 5
Boulogne sur Mer	Page 9
Trophée des Communes sportives	Page 10
Entente des clubs Brabant Wallon et Bxl	Page 10
Manneken Pis	Page 12
Marches hivernales	Page 12
Toboggan meudonnais	Page 17
Banquet de fin d'année	Page 17
Un fameux exemple	Page 21

Dates à retenir :

10 et 11/09/2011: Week end à Boulogne sur Mer (CC Meudon).

18/09/2011: journée sans voiture - Woluwé à vélo.

24/09/2011: Adeps - Trophée des communes sportives :
Woluwé - Wanze.

02/10/2011:rando de clôture des clubs de l'Entente du Brabant
Wallon et de Bruxelles.

08/10/2011: Manneken Pis.

15/10/2011: Toboggan meudonnais.

03/12/2011: Banquet de fin d'année.

Remerciements:

Après sa maman, mon amie Anne vient de perdre son papa. Tous les deux nous remercions bien sincèrement les personnes qui nous ont manifesté leur soutien et leur sympathie par un mail, un courrier, un coup de téléphone ou leur présence aux funérailles.

Un grand merci à vous tous.

Daniel Heynen.

Nouvelles de nos membres:

-Joseph César va mieux, il doit encore reprendre des forces mais il effectue déjà quelques marches avec Albert Carrère.

- Anny Lefebvre a été opérée suite à son cancer du sein. Elle est rentrée chez elle et poursuit sa convalescence.

Activités passées:

Overijse-Citadelle de Namur:

Grâce à Thierry Descamps , le 28 mai dernier plusieurs de nos cyclos ont participé à une randonnée organisée par la police au départ de Overijse.

Encadré par des motards nous avons rejoint par de sympathiques petites routes la Citadelle de Namur après environ 80 km.

Au sommet un ravitaillement nous a permis de reprendre des forces afin d'effectuer le retour qui était agrémenté de quelques bosses.

Enfin à l'arrivée de ce parcours d'environ 150 km nous pouvions déguster des frites ou quelque'autre reconstituant accompagné d'une bonne bière en échange des tickets reçus au départ.

Bien que la dernière bosse ait fait mal aux jambes nous sommes rentrés heureux de notre escapade.

Merci aux policiers bénévoles qui nous ont escortés et sécurisé la route et bravo pour cette très belle organisation.

Les Boucles Impériales:

Elles ont eu lieu le 13 juin dernier au départ de la maison communale de Waterloo. 2 circuits de 40 et 80 km étaient au programme.

37 membres du CWL y ont participé ainsi que 239 cyclos, dont 107 sur le circuit de 80 km et 132 sur celui de 40 km.

Les clubs les mieux représentés étaient La Hulpe (16) Les Bons Villers (7).

Le soir du brevet 18 membres ont participé au souper organisé à la Taverne du Couvent à Waterloo.

Le Wellington Trophy:

Notre 3ème brevet, Le Wellington Trophy, avait lieu le 3 juillet au départ du Lion de Waterloo, comme d'habitude.

Malgré un temps sec avec un léger vent, le succès ne fut pas tout à fait au rendez-vous. Seulement 129 participants ont pris part à notre organisation dont 42 sur le circuit de 110 km, 60 sur celui de 70 km et 27 sur celui de 40 km.

36 membres du CWL étaient également présents.

Avec 14 rouleurs et pour la troisième année, le club de La Hulpe a encore été le mieux représenté et a remporté définitivement le trophée.

Le club de Nivelles avait inscrit 12 rouleurs, Marcel Dassy de Grez Doiceau 10 et le VC St -Martin de Blanmont 8.

La Hulpe, Grez-Doiceau et Blanmont font tous les trois partie de l'Entente cyclotouriste des Clubs du Brabant Wallon et de Bruxelles (Entente C.C. BW- Bxl).

Brevets de Wemmel et de Wolveterm

Ce jeudi 21 juillet 2011 se déroula le brevet « Marc Sergeant Classic » brevet de Wemmel, sponsorisé cette année par Telenet.

Le parking du Lidl « N°162 Chaussée de Bruxelles » était à notre disposition à un jet de pierre du terrain de football où avaient lieu les inscriptions.

Une dizaine de cyclo du C.W.L. ont pris le départ à 8h30 précises et les 3 groupes étaient représentés.

Tous les ingrédients étaient réunis pour un succès indéniable.

- Beau temps et pas trop chaud.
- Magnifique circuit très bien fléché à l' aide de plaquettes « Telenet »
- Ravito très sympa à Tisselt.

Le droit d' inscription était plus élevé que d' habitude, mais de retour après les 88 Km nous avons reçus un cadeau Telenet ainsi qu' un bon à valoir pour une boisson au choix dont personne ne s' est privé.

Trois jours plus tard, le dimanche 24 dans la même région, nous avons participé au brevet de Wolveterm pour lequel nous n' avons également que des éloges à formuler.

Ceux qui ont opté pour le circuit des 100 Km ont roulé jusqu'à Anvers où il sont passés sous l'Escaut au travers d'un tunnel uniquement pour vélos et piétons ! A découvrir !

Trois ravitos nous ont été proposés et tout comme celui de Wommel, des circuits très bien fléchés et une organisation impeccable.

Au retour, une agréable surprise pour les dames qui ont reçu un bouquet de roses !

Mon avis personnel, remettre ces deux brevets au programme en 2012

Amicalement.

Guy

Semaine fédérale à Flers:

Du 30 juillet au 6 août avait lieu à Flers en Normandie la 73ème semaine fédérale organisée par la FFCT.

Christian et Nadine, Guy et Christiane, Barbara, Daniel, Robert et Lysiane y ont participé.

Christian et Nadine qui avaient pris les devants avaient été chercher notre dossier d'inscription et nous attendaient à Flers. Nous qui pensions que le terrain était plat, nous n'allions pas tarder à déchanter. Dès le dimanche, lors du premier parcours qui nous emmenait au Mont-St-Michel nous allions goûter aux joies des bosses. Le circuit se terminait en effet par une côte de 8km.

Heureusement le lundi et le mardi c'était plus roulant sans être tout à fait plat.

Le mercredi matin, Daniel devait hélas rentrer à Waterloo suite au décès du papa de son amie Anne et laissait à Robert le soin de tirer le groupe.

Jeudi, jour de repos, la pluie n'a pas discontinué et les vélos sont restés à l'abri, tandis que Robert, Christian, Nadine et Guy ont visité le Mémorial de Caen. Il leur aura fallu beaucoup de

patience car ils ont fait file pendant plus de 2heures à l'entrée mais cela en valait vraiment la peine.

Le temps ne s'étant pas amélioré, nos cyclos ont pris la route du retour le vendredi matin.

Domage de ne pas avoir pu profiter au maximum car la région est vraiment très agréable si le soleil est de la partie.

L'an prochain, la semaine fédérale aura lieu à Niort, dans le département des 2 Sèvres. 7 chambres (les dernières disponibles) ont déjà été réservées par Christian au Campanile de Niort.

Bonjour à tous,

je vous remercie pour les bons moments passés en votre compagnie durant cette semaine fédérale, à très bientôt à BOULOGNE sur Mer

Rendez vous à 9h15 samedi 10 septembre devant l'hôtel prêts à rouler.

Très amicalement,

Christian Chopin, CC Meudon.

Week end club à Bouillon:

Le vendredi après midi les premiers participants arrivaient à Bouillon et s'installaient à l'hôtel "Panorama". Le soir nous étions déjà 27 à table après que Sonia et Henri nous aient rejoints ainsi que Lysiane, Philippe, Ali et sa fille et Hortense, Jean-Marie et Marie-Louise.

Le lendemain samedi petite sortie en 2 groupes guidés par nos valeureux cyclos bouillonnais. Au retour nous étions 6 pour déjeuner à l'hôtel.

La météo ne nous promettait rien de bon pour le dimanche et effectivement nous avons été copieusement arrosés, surtout les marcheurs. Heureusement cela s'arrangeait l'après-midi et nous avons pu nous promener dans Bouillon où se déroulaient les fêtes médiévales.

Le soir un excellent repas nous attendait afin de se mettre en condition pour le brevet du lendemain, " La Croisade", qui offrait 3 parcours de 145, 93 et 50 km. Vu le dénivelé impressionnant les plus costauds se sont attaqués aux 93 km (1620 m de dénivelé) les autres se contentant des 50 km pas des plus plats non plus mais accessibles.

Le club de Bouillon lançait ainsi une nouvelle version de leur brevet après 3 ans d'abstinence vu le nombre de plus en plus réduit de participants. Pour une première ce fut une belle réussite avec plus de 220 participants qui se sont lancés sur de magnifiques parcours offrant des vues et des paysages magnifiques sur des routes en bon état et où la circulation est réduite. De plus le club Cyclo de Bouillon avait organisé des ravitos des mieux garnis afin de requinquer les participants.

Encore un grand bravo à nos amis bouillonnais pour cette belle organisation et merci à tous les participants pour l'excellente ambiance qui a régné tout au long du week end.

Sorties en semaine:

Afin de conforter votre forme, Robert Beckers et Jacques Husdens organisent des sorties le mardi et jeudi.

Départ à 13h00 de La Terrasse quand la météo le permet.

Afin de vous assurer que la sortie a bien lieu, contacter Robert ou Jacques.

Robert Beckers 0479.43.77.62

Jacques Husdens 0475.58.21.49

Le samedi départ à 9h00, itinéraire au gré du pilote du jour.

Boulogne sur Mer:

Les 10 et 11 septembre prochains, nous rejoindrons nos amis cyclos de Meudon à Boulogne S/ mer où ils organisent un week end cyclo.

Le rendez-vous est fixé à 9h15 sur le vélo, devant l'"hôtel" Les Gens de Mer" Quay Chanzy 62200 à Boulogne S/mer.

Pour ceux qui seraient intéressés et pas encore inscrits, veuillez prendre contact directement avec l'hôtel au numéro suivant:

00.33.3.21.31.73.20

agismboulogne@wanadoo.fr

Trophée des Communes sportives:

le 24 septembre le CWL se joindra aux autres sportifs de Woluwé-St-Lambert pour participer à ce trophée à Wanze (Huy) .

Actuellement Bernard Vinck recherche encore 2 personnes, habitant la commune , pour effectuer en VTT un relais chronométré d'une durée de 3heures sur un circuit balisé de +/- 5.500 m.

Le nombre de relais est laissé au choix de l'équipe.

200 points seront attribués à la meilleure équipe et ensuite dégressivement selon le classement.

Le départ du relais à lieu à 13h00 sur la Grand-Place de Wanze.

Une aire de parking sera réservée aux participants: suivre le fléchage P vélos depuis la chaussée de Waremmes.

D'autre part un groupe de cyclos rejoindra Wanze à vélo (+/- 80 km) accompagné par un véhicule d'assistance.

Le départ aura lieu de La Terrasse à 8h30, le retour s'effectuera en autocar.

Les inscriptions des participants sont à faire parvenir chez Daniel Heynen, votre secrétaire.

Entente des clubs cyclos du Brabant Wallon et Bruxelles:

1ère rando de clôture le 2/10/2011:

Pour cette première randonnée de clôture, les clubs du Brabant Wallon et de Bruxelles ont tenu à vous proposer une organisation haute en qualité.

Après avoir dégusté le café matinal, qui vous sera gracieusement offert, vous pourrez opter pour 2 parcours de 40 ou 80 km. Notre petit parcours, commun avec le plus grand, vous permettra de découvrir le célèbre lac de Genval et son hôtel le « Château du lac », ensuite, via les campagnes du Brabant Flamand, vous entrerez dans le parc de Tervuren où vous serez attendus pour un ravitaillement dont vous nous donnerez des nouvelles.

Nous vous invitons à y contempler la belle vue sur le musée qu'a fait construire Léopold II après la très discutée « Exposition coloniale » de 1897.

Après ce petit moment gastronomique et culturel, vous reprendrez la route pour rejoindre Notre-Dame-au-Bois. En chemin, vous pourrez entrevoir « la célèbre villa Clémentine », le bois des Capucins et son arboretum connu pour ses 460 espèces d'arbres.

Une fois sorti de la forêt de Soignes, c'est via le village de verre de « Néron » que vous rejoindrez votre point de départ.

C'est en effet ainsi que l'on surnomme Hoeilaart, que l'on connaît pour son personnage de B.D. et surtout pour son délicieux raisin cultivé sous verre.

Pour ceux qui auront opté pour le plus grand parcours, nous offrons en prime trois boucles supplémentaires, une première via Hannonsart, Ohain, Renipont pour découvrir ce chef d'œuvre du patrimoine architectural qu'est le château de Rixensart.

Une deuxième via Ottenburg, Archenne et Pécrot et la dernière via Everberg pour vous permettre d'apercevoir le superbe château de Leefdaal.

Deux photographes placés le long du parcours immortaliseront l'évènement, vous pourrez ainsi vous remémorer ce bon moment en consultant nos sites web.

A votre retour, nous vous invitons à prendre une petite collation et si vous avez une petite faim pourquoi ne pas déguster une viande grillée par nos soins au barbecue.

Cerise sur le gâteau, nous avons prévu une bourse d'échange vélo. Alors si vous avez du matériel que vous n'utilisez plus, laissez-le à votre arrivée et peut-être à votre retour nous aurons trouvé pour vous acquéreur.

Et, si en plus le sort vous est favorable, vous retournerez peut-être avec un des cinq chèques montagne gagné à la tombola gratuite.

Alors pourquoi encore hésiter, venez nous rejoindre dimanche 2 octobre à La Hulpe.

Départ: de 7h30 à 9h30

Lieu: Ecole Communale
Rue des Ecoles 1
LA HULPE

Renseignements: Demoulin Eric 0473.96.28.05

Mouraux Serge 02.654.06.95 www.guidons-courtois.be

Manneken Pis:

le 8 octobre nous revêtirons le gamin de son costume du CWL pour la quinzième année consécutive.

Le rendez-vous des cyclos est fixé à 9h00 à La Terrasse.

Au retour des douches seront disponibles et un repas sera servi dans la salle de La Rotonde au 1er étage.

Le prix du repas est de 20 € pour les membres et 25 € pour les non membres. Votre paiement sur le compte BE 41 732-0193571-10 du CWL pour le 26/09/11 au plus tard confirmera votre participation.

Marches hivernales du CWL 2011-2012

Dimanche 16 octobre 2011 RDV 9h30 salle Ste Anne, 129
chaussée de Tervueren à 1160

Auderghem, pour une marche de la STIB, 80% en forêt, de 4/8/15/21/30/36 km au choix.

Dimanche 23 octobre 2011

RDV 9h30 devant le restaurant 'Le repos des chasseurs', 11 Avenue Charles-Albert à 1170 Watermael-Boitsfort, pour une marche de ± 2h30 dans la forêt de Soignes.

Guides : Monique et Léo
0472 90 71 89.

Dimanche 30 octobre 2011

RDV 9h30 sur le parking de l'Arboretum, Jésus Eiklaan à 3080 Tervuren, pour une marche de ± 2h.

Guide : Jean Gathy. Tél.
Monique : 0472 90 71 89.

Mardi 1^{er} novembre 2011 (Toussaint)

RDV 9h30 au début du chemin du Silex, en face du restaurant 'Aux enfants terribles', 190 Chaussée de La Hulpe à 1170 Watermael-Boitsfort, pour une marche de ± 2h30 dans la forêt de Soignes.

Guides : Christiane et Monique
0472 90 71 89.

Dimanche 6 novembre 2011

RDV 9h30 Parc communal, Gemeentelijk Park 't Kasteel de Keerbergen, pour une balade de 2h30 (11 km).

Accès : Quitter la E19 à la sortie 12 Vilvoorde, suivre la N12 jusque Haacht, prendre 2 fois à gauche pour atteindre Keerbergen. Le parc se situe à gauche à l'approche du centre.

Guides : Christiane et Lysiane
0474 29 71 67.

Samedi 12 novembre 2011

RDV 10h15 au Mont Rigi (entre la Baraque Michel et le Signal de Botrange) pour une marche de ± 17 km dans les Fagnes, avec halte vers 13h dans un établissement à Hockai.

Train : RDV Gare Centrale de Bxl à 7h30, départ 8h00 – Verviers 9h25 – bus 9,45 Mont Rigi 10h15. Retour : bus 17h25 – Verviers 18h – Bxl Central 20h.

Guide : Joseph (sous réserve) – téléphoner avant au 02 762 03 65 / 0477 41 90 49.

Dimanche 20 novembre 2011

RDV 9h30 rue au Bois 365 B, 'Fraternité du Bon Pasteur' à 1150 Woluwe St Pierre, pour une marche ADEPS de 5/10/15/20 km au choix, 80% en forêt de Soignes.

Dimanche 27 novembre 2011

RDV 9h30 sur la place Justus Lipsius d'Overijse, en face de l'église, pour une balade de ± 2h30.

Guide : Nathalie 02 762 62 81 - 0473 42 34 68.

Dimanche 4 décembre 2011

RDV 9h30 devant la maison des guides, 442 A Tramlaan à 1933 Sterrebeek, pour une balade de ± 2h30 dans la campagne de Sterrebeek.

Guides : Josiane et Eddy
02 731 50 70.

Dimanche 11 décembre 2011 RDV 9h30 devant le restaurant 't Schrans, Stijn Streuvellaan 92 à 1980 Epepegem, pour une balade de ± 2h30 dans la campagne. Guides : Christiane et Guy 0496 25 78 90.

Dimanche 18 décembre 2011 RDV 9h30 à la « Maison de tous », 17 rue de la Bâchée, à 1380 Plancenoit, pour une marche ADEPS de 5, 10, 20 km.

Les marches de janvier et février paraîtront dans le prochain bulletin.

Bonnes balades, merci à tous nos guides et n'oubliez pas notre devise: "Lefte toi et marche".

Monique et Joseph.

Les marches hivernales du CWL, suite...

Dans cette première partie de nos balades nous en avons choisi 5 dans la forêt de Soignes. Nous avons la chance d'avoir à proximité de la ville ces joyaux que toutes les capitales nous envient. Alors profitons en.

Les visiteurs étrangers s'étonnent du relief accidenté de cette forêt située en Moyenne Belgique. Comment expliquer cela?

Il y a +/- 10.000 ans, lors de la dernière période de glaciation, la partie profonde du sol était gelée en permanence. En surface par contre, pendant les brefs étés, l'épaisse couche de neige hivernale fondait rapidement dans les vallées existantes, provoquant le creusement ou l'érosion de ces vallées.

La forêt de Soignes est restée boisée tout au long de ces 8 derniers millénaires, et l'érosion n'a plus eu de prise sur ces vallées asséchées et restées telles que nous les connaissons actuellement.

Vers 1800 la superficie de la forêt était de 12.000 ha. Actuellement elle est encore de seulement 4.300 ha,

répartie entre la Région Flamande, 55%, la Région de Bruxelles, 38% et la Région Wallonne, 7%.

Si on y ajoute le Bois de la Cambre, le territoire de la Donation Royale de Tervueren, le Domaine de Marnix à Overijse, le parc du château de La Hulpe, le Domaine d'Argenteuil et le Parc Tournay-Solvay, on arrive à une superficie d'un peu plus de 5.000 ha. Que s'est-il passé pour la réduire en peau de chagrin ?

En 1520 Charles Quint balisa la forêt, soit 10.383 ha. Après la bataille de Waterloo, en 1815, le Congrès de Vienne attribua la forêt de Soignes aux Pays-Bas. Quelques années plus tard, Guillaume d'Orange la vendit à l'"Algemene Nederlansche Maatschappij ten Begunstiging van de Volkslijt", le prédécesseur de la "Société Générale de Belgique".

Le domaine forestier, y compris quelques bois voisins, couvrait encore +/- 12.000 ha.

Plus tard la Société Générale, pour remédier à ses difficultés, vendra les domaines de Solvay, Marnix, Revelingen et d'autres parties défrichées pour la culture.

Le 7 avril 1843, l'Etat Belge rachète la partie restante, soit 4.386 ha.

Entre 1846 et 1892 d'autres parcelles disparaîtront encore lors de la construction de routes, du chemin de fer, de champs de courses.

C'est en 1909 que fût créée la "Ligue des Amis de la Forêt de Soignes" à l'initiative du peintre bruxellois René Stevens, du Bourgmestre de Bruxelles, Charles Buls et d'autres écrivains et artistes, avec comme objectif la protection de la Forêt de Soignes.

Amis cyclos et promeneurs du CWL, profitez de ces nombreux sentiers qui vous sont réservés et, en cette période automnale, de cette forêt qui se parre de magnifiques couleurs si variées.

Bonne balade.

Joseph César.

Toboggan meudonnais:

Pour ceux qui sont intéressés nous vous rappelons que le 15 octobre a lieu le célèbre toboggan meudonnais. N'oubliez pas de vous faire connaître chez Daniel Heynen dès que possible. Comme les années précédentes nous logerons à l'hôtel IBIS à Meudon.

Banquet de fin d'année:

Vous pouvez déjà bloquer dans vos agendas la date du samedi 3 décembre. Comme chaque année a pareille époque aura lieu notre banquet de clôture ainsi que la remise des trophées. Nous espérons que vous serez nombreux à y participer.

Data Vitae, les données de la vie - bracelets d'identification

Qu'est-ce qu'un bracelet d'identification?

Il s'agit du même principe que la plaque militaire. Le bracelet comporte une plaque métallique que nous gravons au laser selon le souhait du client. En général sont gravés le nom, la date de naissance de la personne, un numéro de téléphone à contacter en cas d'urgence et des informations médicales utiles en situation d'urgence: groupe sanguin, allergie, maladie, traitement en cours, souhait telle que le don d'organe, etc.

Le bracelet sert donc à **identifier** la personne qui se trouverait dans une situation difficile (malaise, accident etc.), **prévenir ses proches** et **orienter les secours** sur les éventuelles mesures à prendre.

Pour qui?

Ces bracelets sont destinés à tous ceux qui le souhaitent mais surtout :

- aux personnes qui exercent une **activité sportive ou de loisir en plein air** (vélo, randonnée, sports aquatiques, ski ...)
- aux personnes qui présentent une **affection médicale** (diabète, épilepsie, Alzheimer, allergie ...)
- aux **enfants** lorsqu'ils se rendent dans des lieux très fréquentés et risquent de s'égarer (aéroport, parc d'attraction ...).

Par exemple, si vous allez faire un jogging ou du vélo, vous pouvez être victime d'un malaise ou vous faire renverser par une voiture.

Grâce à votre bracelet, la personne qui vous portera secours pourra contacter vos proches. Les secours pourront être guidés, orientés sur une conduite à tenir si vous avez une pathologie, des antécédents médicaux. Ils gagneront un temps précieux.

<http://www.data-vitae.com/>

Une belle leçon de beau français !

Les 2 Verbes ennemis

Loin des vieux livres de grammaire,
Écoutez comment un beau soir,
Ma mère m'enseigna les mystères
Du verbe être et du verbe avoir.

Parmi mes meilleurs auxiliaires,
Il est deux verbes originaux.
Avoir et Être étaient deux frères
Que j'ai connus dès le berceau.

Bien qu'opposés de caractère,
On pouvait les croire jumeaux,
Tant leur histoire est singulière.
Mais ces deux frères étaient rivaux.

Ce qu'Avoir aurait voulu
être. Être voulait toujours l'avoir.
À ne vouloir ni dieu ni maître,
Le verbe Être s'est fait avoir.

Son frère Avoir était en banque
Et faisait un grand numéro,
Alors qu'Être, toujours en manque.
Souffrait beaucoup dans son ego.

Pendant qu'Être apprenait à lire
Et faisait ses humanités,
De son côté sans rien lui dire
Avoir apprenait à compter.

Et il amassait des fortunes
En avoirs, en liquidités,
Pendant qu'Être, un peu dans la lune
S'était laissé déposséder.

Avoir était ostentatoire
Lorsqu'il se montrait généreux,

Être en revanche, et c'est notoire,
Est bien souvent présomptueux.

Avoir voyage en classe Affaires.
Il met tous ses titres à l'abri.
Alors qu'Être est plus débonnaire,
Il ne gardera rien pour lui.

Sa richesse est tout intérieure,
Ce sont les choses de l'esprit.
Le verbe Être est tout en
pudeur, Et sa noblesse est à ce prix.

Un jour à force de chimères
Pour parvenir à un accord,
Entre verbes ça peut se
faire, Ils conjugueront leurs efforts.

Et pour ne pas perdre la face
Au milieu des mots rassemblés,
Ils se sont répartis les tâches
Pour enfin se réconcilier.

Le verbe Avoir a besoin d'Être
Parce qu'être, c'est exister.
Le verbe Être a besoin d'avoirs
Pour enrichir ses bons côtés.

Et de palabres interminables
En arguties alambiquées,
Nos deux frères inséparables
Ont pu être et avoir été.

Un fameux exemple:



Atteint par le virus du cyclisme, Albert Vandevoorde porte fièrement le champion du monde remporté en 1988.

COMINES-WARNETON - À 80 ans, il a gardé la pédale légère et tentera de décrocher le titre mondial dans sa catégorie. Le fruit d'une vie saine et sportive.

Né à Kemmel le 3 mai 1931, Albert Vandevoorde habite depuis une vingtaine d'années à Comines, dans la chaussée de Wervicq. Ses quatre-vingt printemps ne l'empêchent pas de continuer à pratiquer sa passion pour le cyclisme.

Le lundi 22 août, il participera pour la quarantième fois (!) aux championnats du monde cyclistes pour vétérans (UCI-Masters-Rad Weltmeisterschaft) qui se dérouleront en Autriche, dans le Tyrol, à Sankt Johann. Il s'y rendra en voiture, en compagnie de sa compagne et d'un couple d'amis.

L'an dernier, il s'était classé troisième dans la catégorie des 75-79 ans, alors qu'il était le plus âgé. Il y avait 48 coureurs au départ et il risque d'y en avoir un peu moins cette année,

puisqu'il concourt dans les 80 plus et plus, avec l'avantage d'être parmi les plus jeunes.

Une course qu'il apprécie particulièrement, puisqu'il l'a gagnée à deux reprises, en 1984 et 1988. Il arbore encore fièrement les maillots de champion de monde durement acquis.

65 ans de courses cyclistes

En fait, Albert est un véritable phénomène, puisqu'il participe aux courses cyclistes depuis l'âge de 15 ans. Soit un bail de 65 ans ! Durant une année, en 1955, il a été coureur professionnel. Affilié aux clubs de Woesten et de Warneton, il s'entraîne deux fois ou trois par semaine, pour des sorties de 75 à 80 kilomètres. Souvent seul, sur des parcours au gré de ses envies et de ses performances. L'hiver, il passe parfois ses vacances à Tenerife pour garder la forme !

Combien de fois a-t-il levé les bras ? « Je ne le sais pas exactement. Chez les amateurs, j'ai remporté 28 courses. Depuis, avec les seniors et les randonnées cyclotouristes, le nombre doit avoisiner les 200. Les plus prestigieuses pour moi restent assurément les deux championnats du monde des vétérans, ainsi que les onze podiums. »

Cette course est toujours difficile, parce que l'on ne connaît pas la valeur de ses adversaires : « Il faut donc toujours être attentif pour ne pas se laisser surprendre. Le parcours est très montagneux, avec deux passages à onze pourcents. Il suffit d'une crevasion ou d'une petite chute et l'on peut dire adieu à la médaille. »

Le secret de sa longévité ? Sans aucun doute la passion, l'entraînement, mais aussi l'alimentation : « Je ne mange presque jamais de viande, mais énormément de poissons et des spaghettis. Sans oublier beaucoup d'ail, parce qu'il permet de purifier le sang. »

Souhaitons donc bonne chance à cet infatigable pédaleur, qui a développé une culture vraiment positive du sport.

Source: L'Avenir

Marie-France PHILIPPO