

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 : 732 – 0193571-10**

Cotisation : 1ère inscription + maillot 67.00 €  
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](http://www.wolucyclo.be)**

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

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 Av des Eoliennes, 8 bte 8 1200 Bruxelles	0474/29.71.67
Responsable Groupe D	Mr Romain VANDEWALLE Rue de la Chapelle 10 1050 Ixelles	02/722.47.77

## SOMMAIRE

Dates à retenir	Page 4
Nouvelles de nos membres	Page 5
Activités passées	Page 6
A donner	Page 11
Palmarès 2008	Page 11
Cotisations 2009	Page 14
Dangereuse automédication	Page 16
Trente ans déjà	Page 17
Champagne, le plaisir...	Page 18
Important rappel	Page 19
La cigale et la fourmi version 2009	Page 19
Annexes: programme 2009 + liste des membres	

Wolvertem remise des médailles et trophées  
FBC, Bxl ' s Trophy, Brabant Trophy,...  
Tous les lauréats sont invités à être présents.

22/02/2009: 9h30 La Terrasse Photo et petite sortie de  
remise en jambes

28/03/2009 .....04/04/2009: Stage à Hyères

11 + 13/04/09: Brevet des 5 Rivières

08 au 10/05/09: week end à Meudon

21 au 24/05/09: 4 jours vélo Auderghem - Nancy - Auderghem  
infos disponibles au secrétariat.

26/07/09: Semaine U.E.C.T. La Ferté St Aubin (Loiret) \*

02 - 09/08/09: Semaine fédérale Saint Omer (Pas de Calais) \*

\* Si intéressés, ne tardez pas à vous inscrire et à réserver un  
logement.

08/08/09: Balade ardennaise départ à Laroche( Alain Desmet )

22 - 23/08/ 09: Week end vélo à Bouillon à l'occasion du  
trentième anniversaire du club.

2009 pleine de santé, de bonheur et de réussites, entourés de tous ceux que vous aimez.

2008 déjà fut une bonne année aussi bien sur le vélo que lors de nos organisations.

Le banquet du trentième anniversaire ainsi que la remise du maillot à Manneken Pis furent aussi une belle façon de nous rencontrer.

Espérons que 2009 soit aussi, dans le cadre du trentenaire, une aussi belle réussite avec ses 4 points culminants: Hyères, Meudon, Bruxelles - Luxembourg - Bruxelles et un week end à Bouillon fin du mois d'août.

A toutes et à tous, encore mes meilleurs vœux et n'oubliez pas que nous vous attendons le 22 février pour une belle reprise de la saison de vélo, suivie du verre de l'amitié.

Christian RUELLE, Président.

### **Nouvelles de nos membres:**

A l'heure où nous écrivons ces lignes, Henry Leroy a du subir des examens cliniques suite à des problèmes cardiaques, mais il est rentré chez lui. Sonia a eu peur.

Les plus mauvaises nouvelles nous proviennent de Françoise, la patronne de La Terrasse, qui souffre d'un cancer et à qui une ablation d'un sein a du être effectuée.

Elle se remet lentement de son opération et pour le moment garde le moral.

Notre ami Alphonse a du subir une petite intervention

Ils étaient finalement trois courageux CWListes à se retrouver dans le hall de la Gare Centrale le dimanche 23 novembre dernier, peu après 7 heures et demie.

En l'absence de Nathalie ou de Lysiane, les mousquetaires étaient bien trois, et non quatre comme ceux du roman d'Alexandre Dumas : Aramis (Joseph ?), Athos (Guy ?) et Porthos (votre serviteur).

Un voyage sans histoire, avec correspondance à la spectaculaire nouvelle Gare des Guillemins, nous permit de débarquer à l'heure dite (9h40') à la gare de Rivage. De là il nous fallait rallier la Place Leblanc au centre de Comblain, où nous attendait peut-être l'un ou l'autre randonneur motorisé. Une demi-heure nous suffit pour effectuer ce trajet, en empruntant le Ravel qui longe l'Ourthe et qui, venant de Liège, se prolonge au-delà de Comblain-au-Pont, totalisant une longueur de plus de 30 kilomètres.

### **Seuls**

Un coup d'œil sur la place confirma nos craintes : les conditions météo, la distance peut-être, avaient découragé les candidats. A défaut de quantité, la qualité était cependant bien au rendez-vous !

Sans plus tarder, la grimpe commença. D'une centaine de mètres d'altitude, elle allait nous amener à Hoyemont, au terme d'une ascension de quelque 190 mètres. Le petit plateau était de rigueur et la couche de neige augmentait au fur et à mesure que nous montions. Sur la crête, que nous avons parcourue durant près de deux kilomètres, un magnifique panorama sur les collines et falaises dominant l'Ourthe s'offrait à nous. Peu après, c'était Chambralles et ses côtes, cauchemars des cyclos... Pour nous, le moment était venu de redescendre sur l'Amblève, direction Martinrive, via un vallon boisé, premier parcours "audace" de la journée avec ses gués et son sol inégal.

Au sommet, le vent d'ouest se changea vite en un petit blizzard nous glaçant les joues et les oreilles.

Après un passage groupé au col de Fraiture (237 mètres !), le dernier tronçon nous attendait : un chemin encaissé épousant le tracé d'une très ancienne voie de communication entre Comblain-au-Pont et Cornemont. Mes craintes s'avèrent justifiées car le chemin était de plus en plus boueux, au point de devenir bientôt impraticable. Il en faut cependant plus pour arrêter le CWL et l'obstacle fut vite contourné grâce à un petit parcours hors-piste.

Nous avons au moins pu admirer le Vî Tiyou, le plus vieux tilleul de la province de Liège, hélas mal en point après un récent orage. Plus bas, la Croix Libermé rappelait la triste histoire de Jean-Pierre Libermé, berger de Fraiture au 18<sup>ème</sup> siècle. Un jour qu'il faisait paître ses brebis, deux soldats en maraude fouillèrent sa besace. Comme les victuailles n'étaient pas à leur goût, l'un d'eux vida le contenu de sa vessie sur les provisions, à la grande indignation de Jean-Pierre Libermé, qui se précipita sur les soudards. C'est alors qu'il fut abattu d'un coup de feu. En matière de bêtise et de méchanceté, nous n'avons vraiment rien inventé...

La boucle était bouclée; il restait aux braves à aller déguster leur récompense : quelques verres de vin chaud qui s'avèrent délicieux. Seul nous manquait le sourire de la crémillère, mais on ne peut pas tout avoir, même à Comblain-au-Pont...

Pour ceux qui ne connaissent pas la région, cette balade d'une quinzaine de kilomètres donne un bon aperçu des environs, pleins de charme, de Comblain-au-Pont. L'Ourthe et l'Amblève y ont modelé un paysage accidenté, fait de profondes vallées et de falaises. L'amateur de géologie y sera comblé, mais c'est loin d'être le seul attrait du coin qui, grâce à la beauté et à la variété de ses paysages, et à la richesse de son patrimoine, est un petit paradis

bien organisé. Nous étions un petit groupe sympa de 7 personnes, ( 2 couples, un homme seul, et nous deux). On a logé dans de beaux hôtels dans les villes, mais à la campagne, c'était assez pittoresque et rudimentaire.

Dans l'ensemble, les repas étaient excellents, riz et bouillons tous les jours et nous avons appris à manier les baguettes !  
Les guides étaient très sympathiques, parlaient français et très disponibles pour notre petit groupe.  
Levées à 6 h 30 tous les matins, une bonne condition physique était nécessaire, nous étions tous les jours en route.

Voici un petit résumé de notre séjour :

A Shanghai qui est une ville métropolitaine, assez polluée et bruyante (20 millions d'habitants) nous avons visité le vieux quartier et son jardin typiquement asiatique. En soirée nous avons pu admirer un beau spectacle acrobatique digne de la Chine.

Puis nous avons pris l'envol pour XI' AN une des anciennes capitales de la Chine où se trouve ce site immense et très impressionnant des 6000 guerriers en terre cuite de grandeur nature.

C'est en 1974 qu'un paysan, en creusant un puit a permis de mettre à jour cette fameuse armée de Terracotta enterrée de l'époque du premier empereur de Chine de la dynastie des QUIN.

Envol ensuite encore plus au Sud (23 °) jusqu' à GUILIN.

C 'est dans cette région de collines et de pics karstiques baptisés « pains de sucre », dont la minéralité est égayée de rizières et de bambous, que nous avons enfourché nos vélos de route (+ou- passables...) pendant 6 jours...

Après quelques petits cols, nous avons roulé le long de la rivière Li sur des sentiers pierreux ou entre des rizières et traversé des petits villages sur des routes asphaltées. Nous avons parcouru 350 km dans un paysage féérique en nous arrêtant souvent pour photographier, filmer et réparer les crevaisons ...aussi !!

Au programme aussi, 3 jours de randonnées avec sac à dos dans une région montagneuse splendide de culture de rizières en terrasses. C'est une symphonie harmonieuse qui unit le travail humain et la courbe capricieuse de la nature. Nous avons traversé des villages de différentes ethnies qui nous ont permis d'avoir des contacts chaleureux avec les villageois dont le mode de vie reste très simple et naturel. On a eu l'occasion de manger des produits du terroir dans cette Chine profonde : la patate douce par exemple.

3 jours de calme sur des sentiers en escaliers de pierres au milieu des cascades qui alimentaient les rizières, avec un panorama superbe...

Notre séjour s'est achevé dans le nord (11 °) sous un soleil

grande Muraille de Chine qui court sur plus de 5000 km de la mer Jaune au désert de Gobi.

Plusieurs heures de marche et de grimpette sur des parties non restaurées, parfois en piteux état. D'une part, la Mongolie, de l'autre la Chine.

La dernière soirée, nous l'avons consacrée à un extrait de l'Opéra de Pékin et dégusté un canard laqué traditionnel. 11 heures de vol et 7 de décalage horaire nous ont ramené au pays de la pluie mouillante.

Joëlle et mamy LY



Pour tout renseignement:

André SEEUWS 02.771.02.50

## **Palmares du C.W.L. :**

Le nombre de lauréats pour cette saison 2008 est en légère diminution puisque seulement 27 cyclos rentrent dans les points au lieu de 31 la saison dernière.

La différence se marque surtout au niveau diamant qui ne compte plus que 2 cyclos au lieu de 8 en 2007.

### **Diamant**

CESAR	Joseph	34 / 51
RUELLE	Christian	33 / 50

### **OR**

HENROTTE	Guy	31 / 48
RUELLE	Nadine	32 / 47
CHIARCOS	Ugo	33 / 46
SEEUWS	André	33 / 46
BOURGEOIS	Lysiane	30 / 45
CHRISTIAENS	Ferdinand	30 / 45
L ANNOY	Jean	32 / 45

BORREMANS	Christian	31 / 43
DE BONTRIDDER	Josiane	26 / 43
HUSDENS	Jacques	27 / 42
MERTENS	Robert	29 / 42
DE BONTRIDDER	Eddy	24 / 41
HEYNEN	Daniel	24 / 41
VANDEWALLE	Pascal	25 / 40

## **Bronze**

WELTER	Jean-Paul	23 / 38
BAUDELET	Robert	25 / 36
CAUSSIN	Philippe	27 / 35
FABIAN	Barbara	29 / 35
BECKERS	Robert	23 / 34
GEORGE	Yves	24 / 33
BRIGODE	Joelle	22 / 32
STEVENS	Alain	19 / 32
VAN MELKEBEKE	Olivier	25 / 31

\*\*\*\*\*

GELTMEYER	Jean Claude	27
FAMELART	Virginie	26
DEVADDER	Nathalie	24
OTJACQUES	Thierry	24
CALOMME	Stéphane	23
DESMET	Alain	22
CORNELIS	Michel	21
MEEUS	Eugène	21
MICHAELIS	Ali	21

VERBERCKMOES Werner	17
THINSY Jacques	16
CARRERE Albert	16
BRAYE Sonia	16
COURTOY Yvan	15
DENORRE Yves	15
LEFEBVRE Jean Claude	13
SIMON Emmanuelle	13
DEPAUW Guy	12
NOPRE Fabrice	11
NYSSSEN Benoit	11
JAMBERS Paul	10
MOUREAU Daniel	10
DELAHAUT Monique	10
VANDENBULCKE Guy	9
RALET Benoit	9
GATHY Raymond	8

Ferdinand Christiaens, qui comptabilise les points attribués à nos sorties et activités a établi une statistique que je vous livre ci-dessous accompagnée de quelques commentaires et explications.

La saison 2008 a commencé le 24 février pour se terminer le 14 octobre. Les points apportent à chacun la possibilité de se classer en fonction de ses participations à nos organisations et non plus des km parcourus.

La saison 2008 comptait 35 sorties à 1 point et 8 activités ou sorties à 3 points, soit un maximum de 59 points à acquérir.

La remise du maillot à Manneken Pis fut la plus représentative avec 48 membres présents. La journée photo en comptait 44 et en moyenne 40 membres étaient présents aux réunions trimestrielles.

Sur la saison cycliste, le groupe A a récolté 420 points pour 363

"A" 11      "B" 23      "C" 7 soit 41 participants  
"A" 15      "B" 12      "C" 14 soit 41 participants

les 3 plus faibles:

"A" 1      "B" 3      "C" 5 soit 9 participants

"A" 1      "B" 2      "C" 1 soit 4 participants

"A" 3      "B" 0      "C" 0 soit 3 participants.

\*\*\*\*\*

## **Cotisations 2009:**

Si vous ne l'avez pas encore fait, n'oubliez pas de renouveler votre cotisation au club ( voir tarif en page 1).

!!! nouveau n° de compte auprès de CBC Banque:

CWL 732-0193571-10

Lors du renouvellement de votre cotisation 2009 à la FFBC, merci de mentionner également votre N° d'affiliation FBC.

Cela simplifie le travail pour notre trésorier.

## **F.F.B.C.**

17,50 EUR Cotisation cyclotourisme + V.T.T. + Assurance  
R.C. + 4 revues CYCLO par an

même toit

31,50 EUR Cotisation cyclotourisme + V.T.T. + Assurance R.C. + 4 revues CYCLO par an + Assurance Accidents Corporels

25,00 EUR

mêmes avantages que la cotisation à 31,50 EUR à partir du 2e membre de la même famille ET habitant sous le même toit (1 exemplaire de la revue CYCLO par famille, 4 x par an)

10,00 EUR Cotisation pour les jeunes nés après le 31/12/1993. Assurance RC + Assurance Accidents corporels.

### **VLAAMSE BOND VOOR RIJWIELTOERISME ( V.B.R.)**

Bijdrage leden MET individuele verzekering 25,00 €

Membre individuel AVEC assurance accident corporels

Familiale bijdrage MET individuele verzekering 33.00 €

Famille AVEC assurance accident corporals

Bijdrage jongeren met individuele verzekering 13.00 €

Du bon usage des médicaments.

Ces gélules et autres sirops peuvent s'avérer dangereux.

L'avis du médecin doit être suivi minutieusement. En santé, il n'est pas bon de vouloir mettre son grain de sel.

*Les anti-inflammatoires "permettent d'inhiber l'inflammation et ce faisant ils permettent de contrôler les douleurs et la restriction des mouvements qui accompagnent l'inflammation. Ils assurent donc une plus grande liberté et une plus grande flexibilité dans les mouvements. Ils sont très utilisés dans les cas de douleurs et de raideurs articulaires. Beaucoup d'arthritiques en font un usage régulier", indique le Dr Jean-Pierre Demets, sur [masantenaturelle.com](http://masantenaturelle.com).*

Mais ce médicament n'est pas sans risque. Il peut être mortel.

Chaque année, il provoque aux Etats-Unis le décès de plus de 100.000 arthritiques, suite à des complications reliées aux ulcères de l'estomac et du duodénum. Ses effets secondaires sont multiples: irritation de la muqueuse digestive, risque de gastrite, ulcères de l'estomac, hémorragies gastriques, dommages au foie et aux reins...

Il peut également favoriser la diffusion d'infections dentaires ou pharyngées et conduire à la mort.

Cette année notre club a 30 ans d'existence. Cet heureux évènement fut honorablement fêté lors du banquet du 6 décembre dernier au cours duquel des souvenirs furent remis aux membres de l'actuel comité ainsi que les trophées à nos cyclos les plus méritants.

A cette occasion des membres qui ne pouvaient être présents nous ont envoyé un petit message bien sympathique.

" J'espère que vous aurez beaucoup de joie à fêter notre 30e anniversaire.

Puissent les changements climatiques des 30 prochaines années apporter un puissant vent favorable aux cévélistes ainsi qu'un soleil lumineux!

Amitiés à tous",

Bernard

"Nous vous souhaitons avec ce 30 éime anniv.une excellente continuation,de beaux brevets et découvertes de notre petit mais magnifique pays ! en 2009...

A vous membres du comité,ainsi qu'a nos copains de route de

Amicalement et sportivement ",

Paul Jambers et Viviane

## **Champagne , le plaisir, la ligne et la forme.**

Combiner champagne et sport , d'accord, c'est très sympa pour fêter la victoire. Mais à l'entraînement, non, c'est à proscrire.

**ERREUR!** C'est absolument compatible et même conseillé.

Exceptionnellement riche en sels minéraux, sodium, calcium, magnésium et bi-tartre de potassium , il favorise la contraction des fibres musculaires et celles du cœur par laquelle il est chassé dans les artères ( la systole) . De plus, il nettoie les vaisseaux.

Donc, ce vin des rois aux fines bulles vous soigne, voire vous guérit. En témoignent , les travaux d'un très sérieux chercheur asiatique nommé Tran Ky \*

Des écrit du fameux docteur, outre les qualités thérapeutiques du champagne, nous retiendrons que sa consommation quotidienne doit se limiter à une seule et unique flûte, dégustée de préférence lorsque l'activité des enzymes hépatiques atteint son point culminant ( traduisez en soirée) .

light que light.

\* un livre : Les vertus thérapeutiques du Champagne, paru en 1990  
aux Editions Artulen

Revue "Mon Sport"

## **Rappel:**

Afin de pouvoir plus facilement prendre contact entre membres, pourriez vous communiquer au secrétariat par e mail à **danielheynen@tele2allin.be** de préférence ou par tout autre moyen, votre adresse email et /ou votre n° de tél ou de GSM si cela ne figure pas encore sur la liste des membres ci-jointe.

Il est aussi important de vérifier les informations enregistrées précédemment. Et de les faire rectifier éventuellement.

Merci pour votre collaboration.

## **La cigale et la fourmi version 2009**

1/ VERSION ANGLAISE

La fourmi travaille dur tout l'été dans la canicule.

Elle construit sa maison et prépare ses provisions pour l'hiver.

La cigale pense que la fourmi est stupide, elle rit, danse et joue tout l'été.

Une fois l'hiver venu, la fourmi est au chaud et bien nourrie.

La fourmi travaille dur tout l'été dans la canicule.

Elle construit sa maison et prépare ses provisions pour l'hiver.

La cigale pense que la fourmi est stupide, elle rit, danse et joue tout l'été.

Une fois l'hiver venu, la fourmi est au chaud et bien nourrie.

La cigale grelottante de froid organise une conférence de presse et demande pourquoi la fourmi a le droit d'être au chaud et bien nourrie tandis que les autres, moins chanceux comme elle, ont froid et faim.

La télévision organise des émissions en direct qui montrent la cigale grelottante de froid et qui passent des extraits vidéo de la fourmi bien au chaud dans sa maison confortable avec une table pleine de provisions.

Les Belges sont frappés que, dans un pays si riche, on laisse souffrir cette pauvre cigale tandis que d'autres vivent dans l'abondance.

Les associations contre la pauvreté manifestent devant la maison de la fourmi.

Les journalistes organisent des interviews demandant pourquoi la fourmi est devenue riche sur le dos de la cigale et interpellent le gouvernement pour augmenter les impôts de la fourmi afin qu'elle paye "sa juste part".

En réponse aux sondages, le gouvernement rédige une loi sur l'égalité économique et une loi (rétroactive à l'été) d'anti-discrimination.

La fourmi quitte la Belgique pour s'installer avec succès en Suisse.

La télévision fait un reportage sur la cigale, maintenant engraisnée.  
Elle est en train de finir les dernières provisions de la fourmi bien que le printemps soit encore loin.

L'ancienne maison de la fourmi, devenue logement social pour la cigale, se détériore car cette dernière n'a rien fait pour l'entretenir.

Des reproches sont faits au gouvernement pour le manque de moyens.

Une commission d'enquête est mise en place, ce qui coûtera 10 millions d'euros.

La cigale meurt d'une overdose.

Le Soir et la DH commentent l'échec du gouvernement à redresser sérieusement le problème des inégalités sociales.

La maison est squattée par un gang d'araignées immigrées.

Le gouvernement se félicite de la diversité multiculturelle de la Belgique.

Les araignées organisent un trafic de marijuana et terrorisent la communauté.

FIN