

Quel est le comble pour Donald Duck ?  
C'est d'avoir la chair de poule quand il fait un froid de canard !

\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*

*Exige beaucoup de toi-même et attends peu des autres.  
Ainsi beaucoup d'ennuis te seront épargnés.*

Confucius

\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*

Pour critiquer les gens il faut les connaître,  
et pour les connaître, il faut les aimer.

Coluche

\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*

La vie, c'est comme une bicyclette,  
il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.

Albert Einstein



## PROGRAMME D'AVRIL 2018.

Dim 1 avr, 8 h 30 : sortie dominicale, +- 60 km  
Dim 08 avr, 8 h 30 : sortie dominicale, +- 66 km  
Dim 15 avr : 8 h 30, sortie dominicale, +- 68 km  
Dim 22 avr, 8 h 30, sortie dominicale, +- 68 km  
Sam 28 avr : 9 h, Blanden, +- 110 km  
Dim 29 avr, 8 h 30, sortie dominicale, +- 72 km

\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*

**Le départ se prend toujours au local, chez Anita**



La tradition des cloches de Pâques a débuté vers le VIIe siècle en Europe.



A cette époque, l'Eglise interdit de sonner les cloches en signe de deuil entre le Jeudi Saint et le Dimanche de Pâques pour commémorer le temps qui s'écoula entre la mort du Christ et sa résurrection. Les cloches ne sonnent donc pas du Vendredi Saint au Dimanche de Pâques et pour signaler les offices, on remplace donc le bruit des cloches par une crécelle.

La légende, dans certains pays catholiques et particulièrement en France, affirme que, le soir du Jeudi saint, elles partent à Rome où le Pape les bénit. Le matin de Pâques, les cloches reviennent en carillonnant pour annoncer la joie de la résurrection du Christ. A Rome, elles se chargent d'œufs de Pâques qu'elles répandent à leur retour dans les jardins. Les enfants vont alors les chercher. Pour le voyage, les cloches se munissent d'une paire d'ailes, de rubans ou sont transportées sur un char. Nous ferons en sorte de vérifier si cette tradition se perpétue et nous passerons quelques instants au terrain de football d'Huppaye où une chasse aux œufs est organisée. Un verre nous y sera offert mais nous ne traînerons pas car nous sommes attendus chez Anita avec des œufs pour notre plaisir.

**MERCI ANITA.**

**BON ANNIVERSAIRE À**

**Pascal Linssen le 10, Simon le 20, Gérard, Patrick et  
Vincent le 22, Jean-Paul II et Roland le 24,  
Stéphanie et Nounours le 28, Dany le 29.**

« A mars poudreux, avril pluvieux ».





**En mars, ce fut  
Les Circuits Hesbignons à Meux !**

Ce samedi nous étions 19 à participer aux circuits hesbignons. 2 se sont inscrits sur le 50 et les autres sur le 85 km. Le p'tit n'en menait pas large, les autres ont dû l'attendre. Evidemment, quand on ne fait pas ce que l'on conseille. Hein ! Il n'était pas dérouillé.

**En avril, ce sera Blanden !**

**Zoete Waters** est un domaine à Oud-Heverlee dans la province du **Brabant flamand** et comprend cinq étangs, un parc de loisirs et des sentiers de randonnée. Dans le passé, la zone était une zone marécageuse avec de nombreuses sources. Au 17ème siècle les étangs ont été creusés et reliés les uns aux autres au moyen de barrages et de systèmes de débordement. Les différents étangs ont tous un nom propre :

Le **Molenvijver** est l'étang le plus à l'ouest. Il y avait un **moulin à eau** dans le café actuel "In de Molen" et l'étang a été conçu comme un bassin d'apprentissage. **Étang de la maison** est le deuxième étang. **Hertvijver**, actuellement utilisé comme étang à poissons. **Geertsvijver**, le quatrième étang. Le cinquième étang n'a pas de nom propre. Chaque année, la procession des bougies a lieu le 1er mai et une procession en rapport avec la fête de l'Assomption de Marie autour des étangs d'eau douce a lieu le 15 août. Cette procession a été maintenue en honneur pendant plus de 100 ans.

Au nord de Zoet Water se trouve la **forêt de Heverlee**, au sud le Kouterbos.

Le parcours devrait ressembler à ceci : Glimes, Longueville, Ottenburg, Leefdael, Blanden, Neervelp, Meldert, La Bruyère, Jodoigne,

**ATTENTIF !**



**Nouvel horaire :**

Attention, à partir d'avril, l'horaire du départ de la sortie dominicale sera 8 h 30 et ce jusqu'au 14 octobre. Les 21 et 28 octobre, le départ sera 9 h.

**P'tit rappel.**

Dans peu de temps, nous préparerons notre séjour à Dieppe. N'oubliez pas de verser le solde de votre Paf avant le 11 avril afin que J M puisse respecter le délai qui lui a été imposé par nos hôtes. Merci à tous.



\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\*

A genoux devant la cheminée, un garçon s'écriait :

○ **PÈRE NOEL, JE VEUX UN TRAIN électrique !**

Après un léger silence il reprend de plus belle :

○ **PÈRE NOEL, JE VEUX UN TRAIN électrique !**

Et encore plus fort :

○ **PÈRE NOEL, JE VEUX UN TRAIN ELECTRIQUE !**

A ce moment-là, son père n'en pouvant plus intervint :

○ **C'est pas la peine de crier comme ça, le Père Noël n'est pas sourd !**

Et le gamin de répondre :

○ **Le Père Noël n'est peut-être pas sourd ... mais grand-mère oui.**



## COMMENT SURVIVRE A UNE CRISE CARDIAQUE LORSQU'ON EST TOUT SEUL ?

Vous aussi, vous avez probablement reçu cette publication et vous vous demandez si c'est possible. Tout d'abord relisons ce message :

*Disons qu'il est 18 :15 et vous rentrez chez vous (seul bien sûr) ... après une journée de travail particulièrement difficile. Vous êtes vraiment fatigué, énervé et frustré. Vous commencez soudainement à ressentir une forte douleur à la poitrine qui s'étend à votre bras et vers votre mâchoire. Vous êtes à peu près à 8 km de l'hôpital le plus proche (si c'était le cas, nous aurions déménagé).*

*Malheureusement vous ne savez pas si vous arriverez à aller jusque-là. On vous a formé au massage cardiaque, mais le formateur ne vous a bien sûr pas montré comment le faire sur soi-même... Oups, pourquoi ne l'a nous-t-il pas signalé.*

*...ALORS COMMENT SURVIVRE A UNE CRISE CARDIAQUE QUAND ON EST SEUL.*

*Comme beaucoup de personnes sont seules lorsqu'elles souffrent de crise cardiaque, sans aide, la personne dont le cœur bat de manière anormale et qui commence à s'évanouir, a seulement 10 secondes avant de perdre conscience.*

*Malgré tout, ces victimes peuvent se secourir elles-mêmes en toussant de manière répétée et très vigoureusement. Une profonde inspiration doit être prise avant chaque toux, et la toux doit être intense et longue, comme si vous faisiez un gros crachat depuis le bas de votre poitrine.*

*Une inspiration et une toux doivent être alternée toutes les 2 secondes sans arrêt jusqu'à ce que de l'aide arrive, ou jusqu'à ce que l'on sente que le cœur a repris un battement normal. De profondes inspirations apportent l'oxygène aux poumons et les mouvements du toussotement masse le cœur et continue à faire circuler le sang.*

*Les mouvements de toussotement sur le cœur contribuent aussi à ce qu'il reprenne un rythme normal. De cette manière, les victimes de crises cardiaques peuvent arriver à l'hôpital.*



Comme d'habitude pour ce type de message, une caution scientifique est indispensable. Ce message paraît d'autant plus crédible que le massage cardiaque fait partie des soins d'urgence délivrés par toute équipe médicale.



Cependant, l'association cardiologique américaine conteste formellement la pertinence médicale de cette technique d'auto réanimation.

Le Conseil Belge de Réanimation (BRC), organisme qui valide les techniques de réanimation (d'un point de vue scientifique), a une fois de plus mis au pilori cette désinformation. « En aucun cas, une simulation de toux ne permettra de maintenir à elle seule une circulation sanguine, et encore moins à la relancer. Une victime d'un arrêt cardiaque est tout simplement incapable de tousser énergiquement ou de contrôler sa respiration (arrêt cardiaque = état de mort). De même qu'une victime d'un malaise cardiaque sera trop affaiblie. »

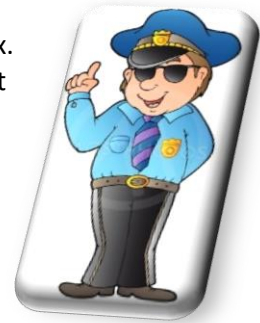
Cette information est donc erronée. Que faut-il faire dès lors ?

**Appeler de l'aide si on en est capable et en priorité le 112 qui vous localisera par votre fixe ou votre mobile car le personnel du call center est formé pour être réactif à cette situation.**

## Laissez passer les capitaines de route, hein !

Comme le p'tit l'a rappelé au départ de la première sortie, les capitaines se sont réunis. Lors de cette réunion, il leur a été demandé de ne plus remonter le groupe aussi rapidement que certains le faisaient aussi bien pour leur sécurité que pour la nôtre et celle des autres usagers de la route.

*Nous vous rappelons que nous sommes autorisés à rouler à 2 de front (et non à 3) à condition que notre groupe compte au moins 15 cyclos sans prendre en compte les capitaines qui sont considérés comme accompagnants, guides.* De plus, lorsque vous roulez à 3 de front, vous prenez toute la bande de droite et les capitaines ne peuvent remonter le groupe à l'aise sans devoir employer la bande de gauche. S'ils voient ce qui se passe devant, par contre, ils n'ont pas de réflecteur qui leur permettrait de vérifier ce qui se passe derrière eux. Régulièrement, il est remarqué que les coups de klaxons de notre véhicule ne sont pas entendus par les cyclos pour diverses raisons. D'ailleurs l'an passé, le p'tit en a fait l'amère expérience. En voulant remonter un nouveau qui avait quelques difficultés à l'arrière, il s'est retrouvé pressé par un automobiliste qui dépassait le groupe. Il n'avait pas entendu le klaxon qui devait l'avertir du dépassement d'un véhicule. Ce jour-là, il y avait du vent qui ne permettait pas d'entendre le signal venant de l'arrière. Non seulement le p'tit est passé près de l'accident mais le chauffeur de notre véhicule ne savait plus à quel saint se vouer.



Donc, la seule conclusion est « **roulons par deux et laissons de l'espace sur notre gauche pour permettre à nos capitaines d'être à l'aise** ». **Merci de vous conformer à cette recommandation.**

Patrick a fait une proposition pour améliorer leur sortie et rentrée dans le groupe. Le processus semble se mettre en place. Tout porte à croire que ce système est meilleur que celui employé précédemment. Si, comme on peut le présager, ce nouveau système est confirmé, nous l'intégrerons à la charte des capitaines que nous vous inviterons à lire pour mieux comprendre ce qu'ils font pour nous leurs compagnons de route.



Dim 01 avr Départ 8 h 30 +- 60 km	Dim 08 avr Départ 8 h 30 +- 66 km	Dim 15 avr Départ 8 h 30 +- 68 km	Dim 22 avr Départ 8 h 30 +- 68 km	Dim 29 avr Départ 8 h 30 +- 72 km
<b>A E</b> Jandrenouille, Avin, Avennes, Geer, Cras-Avernas, Wamont, Lincint, Huppaye	<b>A E</b> Glimes, Sart-Risbart, Tourinnes-St- Lambert, Perwez, Grand-Leez, Liernu, Eghezée	<b>A E</b> Marilles, Ezemaal, Neerlanden, Gingelom, Rosoux-Crenwick Cras-Avernas, Grand-Hallet, Jandrenouille	<b>A E</b> Orp, Bertrée, Lens-St-Servais, Borlez, Fallais, Moxhe, Ambresin, Jandrenouille	<b>A E</b> Orp, Racour, Eliksem, Oplinter, Budingem, Dormaal, Landen, Lincint
<b>A E</b>	<b>A E</b>	<b>A E</b>	<b>A E</b>	<b>A E</b>