

Il reste toujours un peu de parfum à la main
qui donne des roses.

Confucius

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

Il est normand par sa mère et breton par un ami de son père.

Alphonse Allais

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

J'aime tes yeux mais je préfère les miens
car sans les miens je ne verrais pas les tiens.

Proverbe chinois

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

Quand on a 20 ans de plus qu'une femme,
c'est elle qui vous épouse.

Sacha Guitry



*Maman, quand tu es en colère,
Je t'aime de travers.*

*Maman, quand tu t'en vas,
Je t'aime couci-couça.*

*Maman, quand tu es de bonne humeur,
Je t'aime de tout mon cœur.*

*Maman, quand tu me cajoles,
Je t'aime sans parole.*

*Maman, quand je te dis ce poème,
Comprends-tu combien je t'aime ?*

PROGRAMME DE MAI 2018.

Dim 6 mai, 8 h 30 : sortie dominicale, +- 69 km

Les 11 et 12 mai, Diagonale

Charleville-A E-Baarle-Hertog voir page 4

Dim 13 mai, 8 h 30 : sortie dominicale, +- 69 km

19 au 21 mai : séjour à Dieppe en page 2

Dim 20 mai : 8 h 30, sortie dominicale, +- 69 km

Sam 26 mai : 9 h, Floreffe, +- 113 km

Dim 27 mai, 8 h 30, sortie dominicale, +- 71 km

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

Le départ se prend toujours au local, chez Anita

du 1^{er} mai à la Renaissance. La légende veut qu'en 1560, Charles IX et sa mère Catherine de Médicis visitent le Dauphiné où le chevalier Louis de Girard de Maisonforte offre au jeune roi un brin de muguet cueilli dans son jardin à Saint-Paul-Trois-Châteaux. Le roi, charmé, reprend cette pratique d'offrir chaque printemps un brin de muguet à chacune des dames de la cour en disant « Qu'il en soit fait ainsi chaque année », la coutume s'étendant rapidement à travers tout le pays. Une autre version de la légende veut qu'en 1560, Catherine de Médicis charge le chevalier de Saint-Paul-Trois-Châteaux, ville du département de la Drôme, d'une mission secrète auprès des Borghèse. Ce dernier revient de chez cette riche famille italienne et, en guise de réussite de sa mission, offre au roi à la cour de Fontainebleau un bouquet de muguet trouvé dans les bois.



BONNE FÊTE, MAMAN

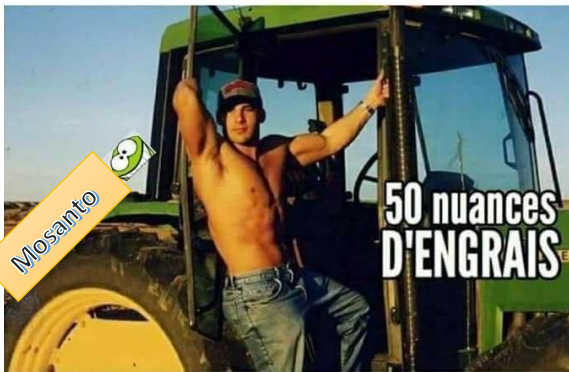
BON ANNIVERSAIRE À

**Wilmy le 8, Schultz le 12
et Jean-Claude Palange le 30**

« Brouillard de mai, chaleur de juin amènent la moisson à point ».



L'AMOUR EST DANS LE PRÉ...



En avril, ce fut Blanden !

Ce fut une très agréable journée agrémentée par un peu de vent mais point comme annoncé. 19 cyclos ont profité d'un dénivelé de plus de 900 m pour préparer un sacré mois de mai fertile de maintes activités.

En mai, ce sera Floreffe !

L'abbaye de Floreffe est fondée en 1121 par Norbert de Gennepe (fondateur de l'ordre des Prémontrés) à la demande des comtes de Namur.

Floreffe occupe une place stratégique importante dans la défense de Namur face à ses puissants voisins. Des guerres de successions dressent les comtes du Hainaut contre ceux de Namur et Floreffe souffrit de nombreux pillages au passage des armées, notamment au cours des XIIIe et XIVe siècles. La paix durable ne reviendra qu'au XVIIIe siècle et les abbés qui administrent l'abbaye vont en profiter pour reconstruire la plupart des bâtiments qui la composent aujourd'hui.

L'abbaye est au sommet de sa prospérité lorsque débute la révolution française ; en 1794, suite à la victoire française à Fleurus, une partie des moines émigrent vers l'Allemagne, dans des maisons de leur ordre. L'abbaye est rançonnée, la communauté expulsée et l'abbaye mise en vente.

Elle sera cependant rachetée par le chanoine Richald, déguisé en républicain, mais les moines ne seront plus jamais assez nombreux pour y rétablir les Norbertins.

En 1819, le petit séminaire épiscopal du diocèse de Namur est établi à Floreffe, avec deux cent soixante-cinq élèves. Fermé en 1825, sur ordre de gouvernement hollandais, il ouvrira à nouveau ses portes au lendemain de la révolution, en 1830. Depuis, l'éventail des sections s'est élargi et le corps professoral, autrefois composé exclusivement de prêtres est maintenant formé d'une grande majorité de laïcs.



ATTENTIF !



Séjour de Pentecôte :

- * Tout d'abord, vendredi 18 chargement des vélos chez le p'tit. Le samedi 19, notre véhicule démarrera à 7 h de notre local chez Anita. Si un problème se présente, contactez le p'tit sur le n° de GSM du club (0472.60 87 73 qui est toujours branché pendant les activités du club).
- * Merci à Chantal d'avoir concocté un programme de visites pour nos épouses et les accompagnants. Programme qui vous a été présenté afin de prévoir les transferts nécessaires.
- * Comme vous savez, nous n'avons pu effectuer une réservation pour le repas du lundi midi étant donné que le restaurant de l'hôtel est fermé. Cependant, vous recevrez une liste de restaurants ouverts et proches de notre hôtel. Ainsi, vous pourrez choisir votre endroit de sustentation.

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

Un milliardaire est à l'hôpital dans un état critique.

Son neveu et unique héritier est à son chevet et lui dit :

❖ *Mon oncle, que puis-je faire pour vous être agréable ?*

L'autre, le visage congestionné, les yeux exorbités, émet un gargouillis incompréhensible.

❖ *Mon oncle, que puis-je faire pour atténuer vos souffrances ?*

Et il entend le vieux murmurer :

❖ *Retirer ton pied du tuyau d'oxygène...*



Un AVC : cela n'arrive pas qu'aux autres, hein !

L'accident vasculaire cérébral est une atteinte du système nerveux central (cerveau) causé par une diminution de son irrigation en sang (thrombose, rupture d'anévrisme).

Qui en sont les personnes les plus à risques ?

- Les personnes âgées de plus de 50 ans.
- Les fumeurs
- Les personnes souffrant d'hypertension.



Quels signes remarquez-vous ?

La victime d'un AVC peut présenter l'ensemble ou une partie de signes suivants :

- Aphasie (trouble de l'élocution),
- Paralysie faciale (p.e. une hémiplégié faciale : un œil presque fermé et la lèvre qui tombe),
- Paralysie complète ou incomplète d'un membre,
- Grande fatigue,
- Confusion,
- Trouble de la vue,
- Maux de tête.

L'outil **FAST** permet de détecter un AVC.

- ✓ **Face** – visage : clignez des yeux, souriez en montrant les dents (recherche d'une hémiplégié faciale),
- ✓ **Arm** – bras : levez les bras et maintenez-les à l'horizontale (recherche d'une paralysie complète ou incomplète d'un membre),
- ✓ **Speech** – parole : demandez à la victime de répéter une phrase simple (trouble de la parole – aphasie),
- ✓ **Time** – urgence : les secours (112) doivent être appelés le plus rapidement possible.

Si la victime échoue à un des exercices, suspectez un AVC !

Comment devez-vous réagir ?

- ❖ Sécurité : maintenir la victime dans une position confortable (lui éviter tout effort).
- ❖ Secours (112) : appelez les secours si la victime échoue à l'un des tests de l'échelle FAST.
- ❖ Soins :
 - Couvrir la victime,
 - Continuer de surveiller les fonctions vitales de la victime (observer à quel rythme elles s'aggravent),
 - Si nécessaire, entamer une réanimation cardio-pulmonaire.

Diagonale : Charleville - A E - Baarle Hertog.

Le premier jour, nous démarrerons de Charleville et nous arriverons à Autre Eglise après 150 bornes. Le lendemain, nous repartirons pour 150 km à destination de Baarle-Hertog. Comme l'an passé, nous pourrions profiter de notre confort habituel pour nous reposer, nous restaurer entre les 2 étapes. Nous aurons besoin de véhicules pour nous conduire à Charleville et nous récupérer à Baarle-Hertog. Les transferts des vélos se feront avec notre véhicule bien entendu.

A l'avance, nous tenons à les remercier ainsi que Dimitri qui se mettra à notre disposition pour ces 2 journées où nous prendrons notre pied à la pédale.

Donc, nous vous demandons de vous inscrire afin que nous puissions organiser ces 2 transferts. Grand merci de votre compréhension, de votre aide et n'ayez pas peur d'oser vous lancer si pas sur 2 jours mais au moins sur 1 jour.

En gros l'organisation se fera comme ceci :

- Chargement des vélos le vendredi 11/05 dès 5 h 45. **Merci d'être ponctuels.**
- Vendredi 11/05 à 6 h : départ à destination de Charleville avec l'espoir de s'y trouver à 8 h et de prendre le départ vers Autre-Eglise aux alentours de 8 h 30.
- Samedi 12/05 à 7 h : les cyclos prendront la route en vélo pour rejoindre Baarle-Hertog. Là, après notre arrivée, nous rechargerons nos vélos dans notre Movano et reprendrons la route pour rejoindre Autre Eglise après 2 h de route en début de soirée.

Vous avez compris, notre entourage sera mis à rude contribution pour nous transférer et nous ramener à la maison. Encore un grand merci à tous ceux qui s'investissent pour nous.



Dim 06 mai Départ 8 h 30 +- 69 km	Dim 13 mai Départ 8 h 30 +- 69 km	Dim 20 mai Départ 8 h 30 +- 69 km	Sam 26 mai Départ 9 h +- 113 km	Dim 27 mai Départ 8 h 30 +- 71 km
A E Glimes, Sart-Risbart, Walhain, Cortil-Noirmont, Gembloux, Grand-Leez, Noville-Sur-Mehaigne, Taviers	A E Merdorp, Villers-Le-Peuplier, Fallais, Chapon-Seraing, Tourinne, Abolens, Bertrée, Petit-Hallet,	A E Merdorp, Meeffe, Forville, Petit-Waret, Waret-La-Chaussée, Saint-Germain, Mehaigne, Taviers	A E Seron, Champion, Dave, Arbre, Floreffe, Spy, Beuzet, Grand-Leez, Mehaigne,	A E Maret, Neerwinden, Wommersom, Heide, Budingen, Dormaal, Landen, Lincet, Orp,
A E	A E	A E	A E	A E