



# MacaZ



Bulletin trimestriel du groupement local de Wavre et de Grez-Doiceau

N°56 DECEMBRE 2018 – JANVIER – FEVRIER 2019



## **Sommaire**

<b>LE MOT DU PRÉSIDENT</b> .....	3
----------------------------------	---

### **L'ACTUALITÉ**

L'assemblée générale du 27 septembre 2018.....	3
--	---

### **NOS PROPOSITIONS POUR LE TRIMESTRE**

Visite à Namur et le Musée Félicien Rops .....	4
--	---

### **NOUVELLES DES ACTIVITÉS**

#### **1 ACTIVITÉS SPORTIVES**

1.1	La danse orientale .....	6
1.2	Tennis de table .....	6
1.3	Badminton : Tournoi Jambes .....	7
1.4.	Les marcheurs sont à la Côte .....	7
1.5.	Le point sur nos différentes marches .....	8
1.6	Résultats des championnats pour transplantés .....	8
1.7	Self-défense.....	9
1.8	Aquagym.....	9
1.9	Aqua Bike.....	9
1.10	Marche Nordique : Formation de l'année 2019.....	9
1.11	TDT & Badminton .....	10

#### **2 ACTIVITÉS CULTURELLES**

Table de conversation en italien .....	10
--	----

#### **3 ACTIVITÉS ARTISTIQUES**

Le mot de la vice-présidente .....	11
------------------------------------	----

<b>DU NOUVEAU SUR <a href="http://WWW.ENEOWG.BE">WWW.ENEOWG.BE</a></b> .....	11
--	----

<b>NOUVELLES DE NOS MEMBRES</b> .....	11
---------------------------------------	----

#### **DIVERS**

1	Dans les coulisses de votre Maca Z .....	12
2	Appel à volontaire pour la mise en page et expédition du macaZ .....	13
3	Quand notre cœur perd son rythme .....	13
4	Explication du SGA .....	13

<b>POUR EN RIRE ET EN SOURIRE</b> .....	15
---	----

## LE MOT DU PRESIDENT

Bien chers membres,

Merci, merci et encore merci à tous les membres **nettement plus nombreux que d'habitude**, qui ont participé à l'Assemblée Générale du 27 septembre.

Tous les membres du comité et les animateurs ont vraiment apprécié leur présence.

Grand merci aussi à la présentation faite par le secrétaire Marc Roose, très originale et certainement humoristique, propre à réveiller les endormi(e)s !!!

Merci aussi aux autres membres du comité ou pas

qui ont animé de façon tout aussi positive cette assemblée.

Chers « ACTIONNAIRES d'Énéo », quoiqu'il en soit, ENSEMBLE, nous suivons le bon chemin agrémenté de convivialité, d'échanges, de retrouvailles hebdomadaires, bref d'un BONHEUR PARTAGÉ ; celui que le comité de gestion vous souhaite de retrouver le plus souvent possible avec votre famille, vos amis, vos connaissances, tout au long de cette année 2019.

Roger Courtois

Président énéo Wavre – Grez

## L'ACTUALITÉ

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 27 SEPTEMBRE 2018

Pour celles et ceux qui n'étaient pas présents, voici un petit compte-rendu de cet événement particulièrement important puisqu'il permet aux membres du Comité de vous présenter le résultat de leurs actions au cours de l'année écoulée.



- Accueil des participants par le Président  
Roger Courtois souhaite la bienvenue aux membres, et présente, puisqu'il y a de nouveaux venus, les personnes qui composent le comité de gestion.
- Etat des lieux du mouvement  
Avec un peu moins de chiffres et de graphiques et un peu plus d'humour, Marc Roose fait le point sur l'année 2017-2018:
  - o augmentation du nombre de membres: la saison se termine avec 1280

membres, soit 9,9% de plus que la saison précédente;

- o augmentation du nombre d'activités et surtout des dédoublements:  
65 activités sportives réunissent 981 participants  
18 activités artistiques rassemblent 240 participants,  
et 19 activités culturelles totalisent 222 participants.

Mais il souligne aussi que nous connaissons un certain déficit du côté des bénévoles: ils sont de plus en plus difficiles à trouver, et c'est incontestablement un des défis qui nous attendent pour qu'Énéo Wavre Grez-Doiceau puisse poursuivre son action.

- Bilan financier  
Albert Dessy, notre trésorier, explique ensuite que la situation financière de notre association est toujours excellente. Il y a quelques années, nous avons souhaité réduire notre "bas de laine" en intervenant partiellement dans le minerval des activités. Cet objectif est aujourd'hui atteint, et on doit donc en toute logique s'attendre, pour la saison prochaine, à

une légère augmentation de votre contribution aux activités. Ce sera aussi l'occasion de procéder à certains réajustements.

- Poste vacant: vice-présidence des Activités Culturelles  
Roger Courtois rappelle, dans l'ordre d'idées du déficit de bénévoles, que le poste de **Vice-Président(e) des activités culturelles** est toujours vacant. **On compte sur VOUS !**
- Sports et Arts  
Les vice-présidents des activités sportives et artistiques présentent en quelques mots leur bilan très positif de la dernière saison.
- Questions et réponses  
Le Comité répond aux questions posées par les participants, et prend note des suggestions.
- Intervention de Willy THYS, Président Régional d'Énéo  
A quelques jours des élections, Willy THYS revient sur une de nos valeurs fondamentales, la **solidarité**. Il suggère à chacun de tenir

compte de cette valeur dans son choix au moment de déposer son bulletin dans l'urne.

- Verre de l'amitié  
L'Assemblée Générale se clôture par le verre de l'amitié, accompagné de délicieuses bouchées apéritives réalisées en cuisine par notre équipe des festivités. C'est aussi l'occasion d'ouvrir tous ensemble l'année académique après ce long temps de vacances.

#### Votre comité :

- Président : Roger Courtois
- Vice-présidente des activités artistiques : Annick Anthoon
- Vice-président(e) des activités culturelles : ....en attente d'un(e) candidat(e)!
- Vice-président des activités sportives : Baudouin Ectors
- Secrétaire : Marc Roose
- Trésorier : Albert Dessy
- Organisatrices des festivités : Marie-Eve De Keyzer & Nicole Simar
- Responsable des relations extérieures : Victor Maillieux

## NOS PROPOSITIONS POUR LE TRIMESTRE

Le jeudi **24 janvier 2019** nous visiterons **Namur et le Musée Félicien Rops**.

Nous arriverons à Namur vers 10h. Un guide nous accompagnera toute la matinée.

Nous ferons le **tour du Grand Namur**, bien au chaud, dans le car, avec plein de commentaires.

Nous démarrerons à la caserne du 1<sup>er</sup> lancier. Nous passerons devant le Pont du Luxembourg, les rochers des Grands Malades, les anciens moulins de Beez, Marche-les Dames, Notre-Dame du Vivier.

Nous verrons la vallée de la Gelbressée, l'Arsenal de Vauban. Nous monterons à la Citadelle, l'école hôtelière, la route des panoramas, le quartier résidentiel, la porte Bordial (elle est mentionnée pour la première fois dans un texte de 1235), la route merveilleuse avec arrêt devant la parfumerie Delforge. Lecture du paysage, commentaires sur l'évolution de la citadelle.

Par les bords de la Sambre, nous arriverons au Grognon, à la gigantesque tortue dorée, œuvre de Jan Fabre : elle est la propriété de Namur grâce à

une souscription publique qui a rassemblé la somme de 200.000€ (particuliers et entreprises).

Nous passerons par l'ancien couvent des Franciscains, le cheval Bayard, le pont des Ardennes (avec une belle vue sur la Citadelle). Arrêt devant la Tour d'Enhaive et commentaires. Le Pont de Jambes, le port de plaisance, le casino.

Si nous avons le temps, nous irons jusqu'à Wépion et retour vers le centre de la ville.

Vers 12h30, nous nous rendrons à pied au restaurant (piétonnier oblige mais la distance n'est vraiment pas longue). Entrée, plat, dessert et, compris une boisson et le café.

Nous reprendrons le car pour nous rendre au **musée Félicien Rops**.

Il sera peintre, dessinateur, illustrateur et graveur. Il est né à Namur en 1833. Son père est passionné de musique et d'horticulture. Son fils le sera aussi. Sa famille quitte le quartier du vieux Namur pour

habiter un hôtel de maître, correspondant mieux à son statut de bourgeois aisés.

Dès 1838, Rops est scolarisé chez les Jésuites. Il y est bon élève. Il poursuivra ses études à l'Athénée Royal de Namur. Il suit aussi des études de peinture.

En 1851 il quitte sa ville natale pour s'inscrire à la faculté de philosophie et de droit à l'Université libre de Bruxelles. Il continue à se former à la peinture.

Il se marie en 1857 avec Charlotte Pollet de Faveaux, fille très bien nantie d'un juge au Tribunal de Namur. Ils auront deux enfants. Ils habiteront Bruxelles (où ils ont construit une maison avenue Louise) et au Château de Thozée à Mettet

Ses premières œuvres sont des caricatures. Ensuite, il entame une carrière d'illustrateur. Il contribue notamment à l'édition des œuvres de son ami Charles De Coster (Tyll Uylenspiegel).

Il fonde un club d'aviron, sport qu'il pratiquera assidument.

Il monte à Paris et se passionne pour le journalisme. Il y fréquente les milieux artistiques. Il impressionne bon nombre de ses contemporains par son importante culture et sa mémoire prodigieuse. Il commence à s'intéresser à l'archéologie. Il voyage dans toute l'Europe et aux Etats-Unis, où il travaillera.

Quant à sa carrière de graveur, il s'agit principalement d'illustrations d'ouvrages licencieux qui lui valent, encore aujourd'hui, une réputation sulfureuse (notamment la Dame au Cochon). Il travaillera aussi bien en Belgique qu'à Paris. Il y aura une relation amoureuse avec deux sœurs modistes dont il aura des enfants.

En 1884, Rops acquiert une propriété située à 30 km au Sud de Paris, à Corbeilles-Essonne. Après sa mort, une rue portera son nom. C'est dans cette habitation qu'il passera sa retraite, se consacrant notamment à la botanique.

Il sera un artiste renommé. En 1889, il se voit décerner la Légion d'Honneur. En 1896, une rétrospective de ses œuvres est organisée à Paris. Il restera actif jusqu'à sa mort en 1898.

Il sera inhumé dans sa commune. En 1906, son fils Paul, fait exhumer sa dépouille. Il reviendra à Namur puis à Mettet où il repose désormais dans le caveau familial.

Rendez-vous ce **24 janvier** au centre sportif de Basse-Wavre à 8h45, **départ à 9h**.

Le prix de cette excursion est de **53€** à verser sur le compte d'énéo avec, en communication, « NAM », votre nom et le numéro de votre GSM.

En cas d'empêchement, pas de remboursement. Vous devez vous trouver un remplaçant.

ATTENTION !!!, vous ne serez inscrit que si, au préalable, vous me téléphonez, le soir, au 010 401734 ou 0478 488 491. Ceci afin d'éviter des problèmes qui se sont présentés précédemment : un incident technique est toujours possible avec comme conséquence que je ne sois pas informée de votre inscription par virement.

Pendant l'excursion, je prendrai des photos des endroits que nous visiterons et de vous au restaurant. Vous pourrez les visionner quelques jours après l'excursion sur notre site Énéo Wavre-Grez-Doiceau.

Christine Dupaix-Moulin.



# NOUVELLES DES ACTIVITÉS

## 1 ACTIVITÉS SPORTIVES

### 1.1 LA DANSE ORIENTALE

La danse orientale permet d'entretenir et de mieux ressentir son corps mais également de découvrir une musique envoûtante.

Par ses ondulations et ses vibrations, elle accroît la sensualité et la féminité.

Ses bienfaits sont autant physiques que psychologiques :

Elle assouplit les articulations, muscle le corps et sculpte la silhouette.

Elle est « danse de la joie », elle apprend à se réapproprier son corps et à l'aimer, elle procure par conséquent une meilleure estime de soi.

Sa technique est fondée sur l'isolation des différentes parties du corps.

Elle embellit toutes les morphologies et rend les mouvements plus gracieux.

La danseuse est amenée à improviser au fil de son ressenti.

Alors Mesdames .....? Les 1001 nuits à portée de pied ?

Faites-nous savoir si vous seriez intéressées par cette activité.

Pour info : [tinouwiard25@gmail.com](mailto:tinouwiard25@gmail.com)

### 1.2 TENNIS DE TABLE

#### a) Tournoi de Nivelles

Trois représentants seulement d'Énéo Wavre-Grez ont participé le 16 août dernier au tournoi organisé par nos amis nivellois, tournoi qui a réuni 35 pongistes.

Troisième de leur poule matinale, Gilbert DENIS et Claude LIETART se classent respectivement 21<sup>ème</sup> et 24<sup>ème</sup>.

Daniel GEORGES remporte sa poule matinale et participe au "final 8" avec comme résultat une inattendue 4<sup>ème</sup> place.

D.GEORGES

#### b) Tournoi d'Énéo de Braine-l'Alleud du 4 octobre 2018

Cette année, les organisateurs du prestigieux tournoi pongiste énéo de Braine-l'Alleud avaient

décidé d'innover en proposant un tournoi unique de double et cela n'a pas freiné les inscriptions puisque nous étions une cinquantaine de paires.

Les clubs Énéo d'Auvelais, Braine-le-Château, Braine-l'Alleud, Châtelet, Rixensart/Genval, Mont-sur-Marchienne, Nivelles, Tournai et Wavre/Grez-Doiceau étaient bien représentés, sans oublier nos amis français de Lys-lez-Lannoy et Leers.

Le matin, après l'accueil avec café, croissant et pain au chocolat, chaque paire a joué 5 matches sur 8 poules de 6.

Après le toujours apprécié repas de midi thaï, les 2 premiers poursuivaient l'après-midi en poules « Master », les 3<sup>o</sup> et 4<sup>o</sup> en « Consolante A » et les 5<sup>o</sup> et 6<sup>o</sup> en « Consolante B ».

Les 2 meilleurs de ces poules de l'après-midi continuaient en phase finale, réglée par élimination directe.

Résultats d'Énéo Wavre/Grez-Doiceau :

Trois paires se retrouvaient en « Master » dont une accédait en phase finale et 2 paires en « Consolante A » dont une également en phase finale.

- Consolante A  
Christian Pasteels/Freddy Degreeef : 3<sup>o</sup>/poule 5  
Henry Buelens/Jean-Pierre Gramme : 2<sup>o</sup>/poule 2 et 5<sup>o</sup> de la phase finale
- Master  
Daniel Georges/Daniel Meyer : 4<sup>o</sup>/poule 1  
Jean-Pierre Pêcheur/Jean-Claude Dehonin : 4<sup>o</sup>/poule 2  
Christiane Villers/Léon Lenglois : 1<sup>o</sup>/poule 4 et 5<sup>o</sup> de la phase finale sans oublier le prix de meilleure paire mixte du tournoi.

On peut remercier une fois de plus Énéo Braine-l'Alleud pour leur parfaite organisation et être fiers de la participation d'Énéo Wavre/Grez-Doiceau.

Nous avons passé une excellente journée sportive et très conviviale. On en redemande pour l'année prochaine.

Léon Lenglois, animateur TDT3 Grez.

### **1.3 BADMINTON : TOURNOI DE JAMBES**

Ce samedi, 13 octobre, s'est déroulé le tournoi de Jambes. Trois équipes nous représentaient :

- 1 équipe de Grez : Sophie et Bernadette C -> VAINQUEURES en doubles dames, catégorie Fortes.
- 1 équipe « hybride » Grez-Limal car elles jouent des deux côtés : Anne-Marie et Christiane V -> Troisièmes en doubles dames, catégorie Fortes.
- 1 équipe de Limal : Francis et Jean-Claude -> Quatrièmes en doubles messieurs, catégorie Moyens. Classement bizarre mais dû à une certaine façon de compter les résultats car notre duo n'a perdu qu'un seul match et avec un point d'écart !!!

Nous avons passé entre nous une journée conviviale, amicale, agréable et très sportive (7 ou 8 matches chacun). Merci aux Filles et Garçons. C'était SUPER.

Votre animateur de Grez – Alain Chang

### **1.4. LES MARCHEURS SONT À LA CÔTE – MERCREDI 5 SEPTEMBRE**

Après le regroupement en gare d'Ottignies, nous voilà en route pour Oostende. Train jusqu'à Bruxelles-midi puis Gent Oostende.

Le temps est gris, mais chaud et restera ainsi pour la journée, malgré une météo plus pessimiste annonçant même quelques averses.

Nous voilà donc partis, sous la houlette de Jean, pour un parcours, bateau de jonction vers l'autre

rive, piste vélos et piétons en bord de mer, quelques escaliers pour rejoindre les dunes, quartier de villas à Bredene et enfin bassin de chasse.

Vers 13h15, et après un parcours de 6km800, l'Inside, un club de voile local, nous attend pour les lasagnes, spaghettis ou croque-monsieur, commandés depuis le train de Gent au matin.

Après la pause, terminée par un Magnum pour certains, nous repartons vers le port.

Parcours au sud du bassin de chasse, passage dans le nouveau quartier au nord du bassin du port de pêche (ce qui en reste) où les immeubles récents de standing poussent comme des champignons. De l'ancien marché aux poissons il ne reste que la rotonde, probablement ancienne criée. Sur un des nouveaux immeubles, une peinture gigantesque montre un visage de patron de chalutier, buriné par les embruns et le vent.

Comme le temps reste chaud et peu venteux, nous poursuivons sur la jetée vers le nouveau radar d'Oostende. La photo du groupe est prise là. Jacqueline, Francis et moi ne sommes pas dessus.

Il nous reste à reprendre le petit bateau de passage vers les quais aux poissons. Après les 7km900 de cet après-midi, une taverne, le Théâtre, à côté d'une distillerie, nous accueille pour le verre de l'amitié. Francis nous y rejoint. Passage par l'église d'Oostende avant de prendre la direction de la gare. Train pour Brugge, puis train vers Gent et Bruxelles-Nord. Un omnibus, nous avons raté le semi-direct de peu, nous ramènera sur Ottignies.

Bilan, une belle journée, avec un parcours sans dénivelé pour les 21 marcheurs. En fait 24 inscrits, 2 ayant annulé et un non-présent. Merci et à refaire sont les mots les plus entendus.



## **1.5. LE POINT SUR NOS DIFFÉRENTES MARCHES**

Chaque semaine, nos animateurs se creusent les méninges pour nous organiser une marche qui réponde le mieux aux aspirations de nos marcheurs !

Essayons de définir les différentes marches comme suit :

- ☒ PRO promenade : environ 4 km à un rythme de promenade (1 heure et demie à deux heures)
- ☒ BAL balade : 5 à 6 km à une allure normale (1 heure et demie à deux heures)
- ☒ RANDO randonnée : 6 à 8 km à une allure soutenue (1 heure et demie à deux heures)
- ☒ MARS marche sportive : environ 10 km à une allure soutenue de 5 km/h (deux heures)
- ☒ Marche Nordique : à étudier séparément ; 2 groupes se partagent les marches

Mais, à part du descriptif, voici une série de réflexions rencontrées par nos organisateurs :

- ☒ Organiser des marches, ce n'est pas une science exacte et les km annoncés ne sont certainement pas à prendre pour monnaie courante !
- ☒ Le kilométrage dépend de divers facteurs! Les guides font de leur mieux pour respecter les chronos et les distances.
- ☒ Les cartes ne sont pas toujours exactes et parfois des différences sont flagrantes par rapport au GPS ou autres techniques.
- ☒ Nous sommes (les guides) confrontés aux aléas du temps (pluie – vent – soleil etc...), au terrain (vallonné ou plat ...), bois, champs, sentiers boueux ou étroits ou bétonnés et routes avec circulation, ... la liste est longue !
- ☒ Au nombre de participants, à leur dynamisme et à la cohésion du groupe (le principe du maillon le plus faible) et fonction du jour en relation avec ce qui a été fait la veille (fête – enfants – évènement médiatique, etc...)
- ☒ Raccourcir ou allonger une marche est parfois fonction d'une erreur de chemin (personne n'est parfait !) ou parfois dû aux travaux des

champs ou de la route ou simplement d'un chemin qui n'existe plus.

- ☒ Et surtout ne pas oublier que nous sommes (Énéo) un groupement social culturel et sportif et une pépinière d'amis.

Aussi, si le descriptif ne vous suffit pas pour choisir, nous vous proposons de faire un essai dans chaque discipline, afin de juger (positivement) par vous-même les diverses activités et kilométrages et voir ce que vos jambes peuvent encore faire ... ? Et où et comment se faire des amis ....?

Alors en route ! (Les animateurs de PROM + BAL + RANDO + MARS)

## **1.6 RÉSULTATS DES CHAMPIONNATS POUR TRANSPLANTÉS**

Parmi nos sportifs du badminton, nous avons la chance de compter un champion ; même s'il est modeste, les résultats ci-dessous vous montreront une partie du chemin parcouru cette année. Fin de saison dernière, il avait d'ailleurs été médaillé du mérite sportif par les autorités de Grez-Doiceau (voir MacaZ 52).

Voici les résultats concernant les dernières compétitions pour transplantés :

1. Championnat de France à Boulogne sur mer au mois de mai :
  - Médaille d'or plus de 60 ans : Badminton simple, Tennis simple, Tennis de table simple
  - Médaille d'or toutes catégories d'âge : Badminton mixte, Tennis double messieurs
  - Médaille d'argent toutes catégories d'âge : Tennis de table mixte
2. Championnat d'Europe à Cagliari (Sardaigne) au mois de juin
  - Médaille d'or plus de 60 ans : Badminton (CHAMPION D'EUROPE !!!!!)
  - Médaille de bronze toutes catégories d'âge : Badminton mixte

Vraiment un athlète avec lequel nous sommes fiers de partager notre passion pour le badminton !  
Bravo Daniel !

Baudouin Ectors



## 1.7 SELF-DÉFENSE

Le Samedi 1<sup>er</sup> Décembre 2018 notre club de Wavre Énéo-Sport « Self défense DIFAA » participera au centre sportif de Wavre à partir de 19h au Gala des Arts Martiaux.

En pratique de la région de Wavre, des écoles et clubs d'Art Martiaux tels que Taekwondo....Soo Bahk do...Tang Soo do ...Aikido....karate.....Seniors'Énéo... présenteront en 5 à 10 minutes un aperçu de leur « savoir-faire ».

Nous espérons pouvoir être au moins 10 membres pour notre présentation.

Vous êtes les bienvenus...et pourrez constater que ce que nous faisons n'a rien à voir avec les films et séries.....Bruce Lee ...JC Van Damme..... Cependant un certain Chuck Norris .....fait partie de la fédération mondiale du même art !

Jean-Claude Junion - Animateur pour Seniors – Self Défense DIFAA - 0495/245 152



## 1.8 AQUAGYM

Depuis le 5 novembre nous avons ouvert un 13<sup>ème</sup> cours.

Il a lieu le lundi 14h à la chaussée de Bruxelles, au 320, à Wavre.

Il reste 3 places, si vous êtes intéressé(e) n'hésitez pas à me contacter.

## 1.9 AQUA BIKE

Les 5 cours sont complets et une liste d'attente est ouverte ; si cela vous intéresse contactez-moi.

Christiane Villers, responsable aqua gym et bike

## 1.10 MARCHE NORDIQUE : FORMATION DE L'ANNÉE 2019

La marche nordique nécessite une formation pour la bonne coordination des mouvements, après quoi chaque sortie n'est qu'une session de perfectionnement. Cette formation sera suivie de trois contrôles des acquis (mises à niveau) durant l'année. Comme toutes les disciplines sportives pratiquées par énéoSport, ce sport requiert un strict suivi des règles en vigueur.

Aussi nous insistons pour que toute personne ne cherchant que la partie ludique d'une promenade en pleine nature s'abstienne de rejoindre notre groupe et lui conseillons les différentes marches, promenades etc. ...

La marche nordique, tout en sollicitant environ 90 % de nos muscles, augmente la performance physique (mobilité et coordination) et aide à lutter contre différentes maladies, toutefois n'est pas réparatrice des lacunes physiques existantes.

La formation a lieu sur 6 vendredis au parc de Beumont (+/- 1 heure 30), Rue de Wavre à Bierges les 5/12/19/26 avril, ainsi que les 3 et 10 mai 2019 à 10h00. Rendez-vous sur le parking 10 minutes avant le cours.

Elle est donnée par notre professeur, Véronique Chapelle, kiné agréée par la fédération belge de marche nordique. Cette formation sera le seul moyen de rejoindre notre groupe de marche et sera limitée à +/- 13 personnes, en priorité des membres d'énéo Wavre Grez.

Il est essentiel de **contacter l'animateur avant de payer le minerval** afin de vous assurer qu'il reste encore des places.

**Après acceptation** de votre réservation, il faudra verser au plus tôt **40 €** au compte d'énéo Wavre Grez-Doiceau (BE58 7955 5146 3779) avec la communication : **FNOR2019** + nom et prénom du participant (nom de jeune fille pour les femmes mariées). Si vous n'êtes pas encore membre d'énéo Wavre Grez, il faudra également payer une

cotisation de 14 €. (avec la communication : COT11)

Le minerval couvre la formation, la mise à disposition des bâtons durant celle-ci et la poursuite de l'activité jusqu'en août 2019.

Hormis des chaussures adéquates, il est inutile de se procurer des bâtons avant la formation, ce qui vous évitera éventuellement de faire un mauvais choix.

Après la formation, les promenades se font le jeudi (+ courtes) ou le vendredi matin de 10 h à 12 h. Il y a possibilité de covoiturage +/- une demi-heure avant le départ de la balade.

Pour toute information complémentaire ou inscription contactez au plus tôt André Mertens, au 010/41.32.95 ou par mail à « mertensa@hotmail.be ».

## **1.11 TDT & BADMINTON**

Bonjour Amis Pongistes et Badistes,

Ce dimanche 04/11/2018 s'est déroulé au Centre Sportif de Grez-Doiceau une journée sportive puis un souper au profit de Télévie. On pouvait choisir entre l'activité de badminton ou de tennis de table. Et même les deux !

Pour le côté sportif : du joueur débutant-solidaire aux « Pro's » d'énéo, chacun aura eu l'occasion de faire fonctionner le brûleur de calories.

Au badminton, certains participants étaient débutants-débutants-débutants et c'est avec beaucoup de gentillesse et de camaraderie que les



## **2 ACTIVITÉS CULTURELLES**

### **TABLE DE CONVERSATION EN ITALIEN**

Je suis heureux de vous annoncer la création d'une table de conversation en italien destinée aux membres énéo intéressé-e-s et ayant déjà une certaine aptitude à parler l'italien courant.

Cette activité est assurée par Madame **Eliane Evrard** 0479 395238

Où ? à la « Maison des Aînés », 5 avenue Henri Lepage 1300 Wavre

Quand ? chaque mercredi de 9h30 à 11h00

Nombre ? maximum 8 personnes

Intéressé(e)? contactez R. Courtois 010 / 225481 (après 19h), et bien sûr Madame Evrard

Minerval ? 50€ pour ce cours qui débute en cours d'année

Roger Courtois

Séniors ont échangé quelques coups de volants. Pas assez francs toutefois pour échanger les maillots ! Pour le bonheur des plus jeunes probablement ... Merci aux 10 badistes présents.

Le tennis de table était représenté par Christiane Villers et Léon Lenglois. Si le nombre de pongistes n'était pas au rendez-vous, il faut dire que la qualité était présente.

Christiane, Léon et moi-même (My name is Chang, ...Alain CHANG !) avons constaté, et ce n'est pas difficile, que nous aurions pu être plus nombreux tant au tennis de table qu'au badminton. Chacun d'entre vous, inscrit dans ces deux activités sportives, peut réaliser qu'avec une douzaine d'inscrits, c'est fort peu !

Pourtant, l'info était passée suffisamment longtemps à l'avance. Nous espérons vous voir plus nombreux lors de la troisième édition.

Le souper : Comme c'était une « croque-party », chacun avait droit à trois croques. Le choix : classique ou Hawaï. Certains ont mangé deux croques, d'autres trois. L'un des badistes en a mangé quatre et ce n'est pas moi ! C'est le plus grand du groupe. Il se reconnaîtra ; nous aussi !!!

La journée s'est déroulée avec un esprit bon-enfant, beaucoup de camaraderie et de rires. Cela grâce aussi à l'esprit énéo des séniors présents.

UN GRAND MERCI aux organisateurs, Alex et son épouse ainsi qu'aux bénévoles qui ont permis la réalisation de cette journée Télévie très réussie.

Christiane, Léon et Alain – vos animateurs en or

### 3 ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Comme chaque année à la même période, j'ai commencé la tournée de tous les ateliers et je constate jusqu'à présent qu'il n'y a pas de problème.

Je ne serai donc pas longue à vous écrire.

Je vais tout d'abord souhaiter la bienvenue aux nouveaux membres des ateliers artistiques qui ont décidé de prendre les pinceaux, les pastels, les crayons, ... etc.

Cette année, c'est l'atelier Peinture-Pastel du lundi matin qui va réaliser l'affiche pour l'exposition qui se déroulera du 5 au 16 juin 2019. Le montage se fera le mercredi 3 juin. Bloquez déjà ces dates.

J'organiserai prochainement une réunion avec tous les animateurs-trices et nous pourrons en discuter.

Bonne continuation à toutes et à tous.

Annick Anthoon



### DU NOUVEAU SUR WWW.ENEOWG.BE

**Jean-Pierre Ledure** a accepté de reprendre la gestion de notre site pour remplacer Roland Malchaire qui souhaitait doucement se retirer et que nous remercions vivement pour son excellente collaboration au cours des nombreuses années de gestion du site

Pour information, Jean-Pierre nous a communiqué que dans le courant du mois d'octobre :

- Le site a reçu 1.445 visites soit une moyenne de 46 par jour
- En tout, 4.475 pages ont été lues, soit 114 par jour

En outre :

- 102 certificats d'aptitude et 32 formulaires d'affiliation ont été téléchargés
- La page sportive est la plus populaire et « pèse » pour environ 17% des pages lues
- La plage horaire favorite des visiteurs est le mercredi entre 19 et 20h...

Merci Jean-Pierre et bon succès !



### NOUVELLES DE NOS MEMBRES

Nous regrettons de devoir vous informer du décès :

- en ce mois d'août, du **compagnon** de Madame **Annie Troost**, participante à l'aquagym.
- en cette fin octobre, nous apprenons le décès inopiné de Monsieur **Jean Pirlet** compagnon de marche nordique.
- de **Guido Bosmans** le 4 septembre
- de **Cécile De Rouck**, à l'âge de 95 ans. Elle était une personne vraiment charmante. Elle fut pendant de très nombreuses années, l'animatrice de l'atelier Peinture-Pastel du lundi matin.



«Quand un jour, tôt ou tard,  
il faut qu'on disparaisse,  
Quand on a plus ou moins vécu,  
souffert, aimé  
Il ne reste de soi  
que les enfants qu'on laisse  
Et le champ de l'effort  
qu'on aura semé.»  
Cécile de Rouck

en souvenir de

**Cécile  
De Rouck**  
26 novembre 1923  
8 octobre 2018

Merci pour votre soutien

### - Hommage à **Joseph Junion**

Nous étions un groupe des plus anciens de l'UCP/Énéo de Wavre à rendre hommage à Joseph le samedi 8 septembre lors de ses funérailles.

Ce n'était pas seulement rendre hommage mais aussi témoigner de notre amitié et notre gratitude à son égard car il a animé la marche du mercredi pendant environ 20 ans.

Joseph préparait ses itinéraires méticuleusement avec une grande compétence.

Pendant ma présidence, il avait demandé de compléter ses cartes et venait à la marche avec un plan détaillé et précis du parcours.

Sa précision venait de son passé professionnel de contrôleur de travaux pour le bureau d'études Tractebel. A l'occasion de marches, il racontait des épisodes amusants de son travail.

J'espère que Joseph fera partie longtemps de la mémoire collective de l'UCP/Énéo

Une page est tournée, mais ne se referme pas.

Thierry Waffelaert

### - En souvenir de **Guido Bosmans**

Récemment prépensionné, il avait multiplié sa présence au badminton où il était devenu l'adjoint d'Alain Chang. Excellent joueur, il prodiguait avec discrétion ses conseils à ceux avec qui il partageait sa passion. Il avait suivi la formation pour devenir animateur avec plusieurs de notre groupement et avait laissé un excellent souvenir. Nous étions nombreux à participer au service religieux que sa famille avait organisé à la Basilique Notre-Dame. Le cœur serré, nous avons dit adieu à notre ami !

Le comité et tous les membres qui les ont connus présentent leurs plus sincères condoléances à leurs proches.



## DIVERS

### 1 DANS LES COULISSES DE VOTRE MACA Z

Notre trimestriel "Maca Z" ne se fait pas tout seul! Le premier intervenant dans la chaîne qui permet sa réalisation est Martial Pesché, qui se charge de rassembler et de donner forme aux articles qu'il sollicite et reçoit.

Ceux-ci sont relus et complétés par les membres du Comité de Gestion lors de sa réunion trimestrielle, et le tout est ensuite transmis à Myriam et Roger Verbeke.

Ceux-ci se chargent d'abord de la correction et de la mise en page finale en deux versions, l'une en deux colonnes pour l'envoi postal et l'autre en pleine page pour les destinataires par mail. Les deux fichiers sont ensuite transmis, le premier à l'imprimeur (envoi par Internet), et le second au secrétaire qui se chargera d'envoyer les mails.

Sur base de la liste des destinataires par voie postale, ils impriment ensuite les étiquettes pour l'envoi et réceptionnent les exemplaires imprimés. Enfin, ceux-ci sont étiquetés et portés à La Poste.

Tout un travail qui se fait dans l'ombre depuis des années, et pour lequel Myriam et Roger aimeraient voir d'autres bénévoles prendre la relève.

Donc, si vous utilisez un ordinateur avec brio, avez une bonne connaissance de Word (pour les corrections et la mise en pages) et d'Excel (pour les étiquettes d'adressage), et que vous souhaitez vous investir dans notre mouvement, n'hésitez pas à contacter un des membres du Comité.

D'ores et déjà, nos plus chaleureux remerciements à Myriam et Roger pour le travail fourni pendant des années... et bienvenue aux nouveaux bénévoles qui reprendront le flambeau !

## 2 APPEL À VOLONTAIRE POUR LA MISE EN PAGE ET EXPÉDITION DU MACAZ

Descriptif des différentes opérations à réaliser:

- 1- La mise en page
- 2- imprimer des étiquettes
- 3- envoyer à l'imprimeur
- 4- coller des étiquettes
- 5- expédier le magazine
- 6- demander le remboursement des frais au trésorier (lettre et justificatifs)
- 7- transmettre aux membres du Comité les deux versions (pdf)
- 8- transmettre à la personne chargée de la gestion du site la version word et pdf en colonnes
- 9- prévenir par mail le Comité de la date d'envoi

Durée estimée : selon les talents de l'intéressé(e) entre 1 jour et demi et deux jours par trimestre. Pour **plus de détails** sur ces opérations, n'hésitez pas à contacter Roger Courtois

## 3 QUAND NOTRE CŒUR PERD SON RYTHME.

Prof. Dr Luc DE ROY, Cardiologue, Rythmologue

Pourquoi notre cœur s'accélère-t-il ? Pourquoi bat-il parfois plus lentement ou trop lentement ? Parfois il s'affole, pourquoi ?

Est-ce dangereux ? Comment traiter ?

« Docteur, J'ai perdu brièvement connaissance l'autre jour en marchant : est-ce inquiétant ? »

« Un de mes voisins est décédé brutalement il y a quelques mois. On a dit qu'il a fait une mort subite. Quelle en est la cause ? Cela peut-il m'arriver à moi ? »

« Est-ce que je peux encore faire du sport à mon âge ? »

Voilà quelques questions qui interpellent et qui nous angoissent parfois.

Essayons de voir d'abord quelques bases simples de la physiologie du rythme cardiaque. Ensuite nous essayerons de détailler les anomalies rythmiques et leurs conséquences éventuelles mais

aussi les moyens extraordinaires dont on dispose actuellement pour traiter la majorité des arythmies cardiaques :

La fibrillation auriculaire est le trouble du rythme que l'on rencontre le plus souvent chez des personnes à partir de 50-60 ans. Le risque de cette arythmie n'est pas anodin et la mise en route d'un traitement adapté s'impose de manière impérative.

Le sport ou l'exercice intensif à un certain âge mérite quelques précautions qu'il est bon de rappeler.

La survenue d'une syncope doit indubitablement nous alerter, même si son origine est la plupart du temps banale, ce sont les syncopes vaso-vagales, il importe d'exclure des affections cardiaques plus sérieuses, en particulier rythmiques.

La mort subite d'origine cardiaque quant à elle est une situation qui est souvent liée à une pathologie coronarienne chez des personnes adultes de plus de 40 ans. Mais elle frappe parfois des sujets plus jeunes, en particulier lors de l'exercice physique et le sport, comme le foot, la course cycliste ou le jogging ....

Nous allons essayer d'aborder ces différents sujets pour mieux comprendre comment faire face à ces situations et comment les prévenir, tout en réalisant qu'il faut savoir quelques fois ménager notre cœur.

Lieu : Salle de l'Herbatte - chaussée de l'Herbatte 85 1300 Wavre

Date : le jeudi 17 janvier à 14h30

INTERESSE ? merci de verser la somme de **4€/pers.** au compte d'échéance BE 58 7955 5146 3779 en indiquant votre nom et le code **CO** et de me prévenir en TÉLÉPHONANT : R. COURTOIS au 010-225481 entre 19 et 20h **ET CELA ENTRE LE 14 DECEMBRE ET LE 12 JANVIER 2019 .**

## 4 EXPLICATION DU SGA

Pour ceux qui désirent comprendre le SGA , voici quelques lignes extraites des Infos de la RTBF déjà en 2009 et quelques mots d'explication de Norbert Grau, kinésithérapeute des grands sportifs et très grand formateur de SGA en France Belgique Suisse et Canada – il est aussi auteur de plusieurs livres de cette discipline.



En espérant que ces explications vous incitent à venir rejoindre notre nouveau cours (au C.F.S. de Bierges – mardi 11h-12h).

[https://www.rtbf.be/info/societe/detail\\_sante-le-stretching-global?id=5149253](https://www.rtbf.be/info/societe/detail_sante-le-stretching-global?id=5149253)

Publié le jeudi 19 novembre 2009 à 17h25 par Rédaction RTBF

Dans notre chronique Santé d'aujourd'hui, nous nous intéresserons à une technique de kinésithérapie sportive que Paul-Henri Burrion, notre infatigable triathlonien, a testé pour nous : Il s'agit du « **stretching global actif** ».

Comme son nom l'indique, c'est une technique d'étirements. Le principe de départ est que tout travail de musculation raccourcit et endure les muscles, et qu'il est donc important de les relâcher pour leur rendre leur souplesse et leur longueur. C'est un travail de fond, d'entretien, à réaliser à distance des compétitions et c'est aussi une excellente manière, à long terme, de prévenir les blessures de sport.

Cette technique de stretching est dérivée d'une autre approche, appelée Rééducation Posturale Globale (RPG) qui a été mise au point au départ pour les personnes souffrant de scolioses et autres problèmes morphologiques. Les résultats étaient tellement prometteurs qu'on a vite élargi ses applications aux douleurs articulaires et autres.

La RPG s'intéresse non pas aux muscles actifs (comme nos biceps) mais aux muscles de la statique, ceux qui tiennent notre colonne vertébrale, ou nos *adducteurs* qui nous aident à tenir debout, etc. Ces muscles-là sont souvent très contractés, et quand l'un est trop contracté, cela entraîne souvent des répercussions sur les autres, car tous nos muscles sont comme une *chaîne de la tête aux pieds*.

En pratique, ce sont essentiellement des étirements, mais des étirements très lents et qui sont maintenus très longtemps (des postures), sous la surveillance d'un kiné, qui corrige le mouvement. Contrairement aux techniques de kiné classiques où l'on encourage le mouvement, voire la musculation, ici, on encourage l'étirement des chaînes musculaires. Par exemple, dans une

rééducation classique du dos, on conseille de faire des abdominaux pour contrebalancer l'hyperlordose. Dans la RPG, on va au contraire, essayer de « relâcher les freins », de relâcher ce qui est trop tendu.

Le but final est de trouver pour chacun la « posture idéale » qui correspond à sa morphologie, de manière à ce qu'il y ait un minimum de muscles contracturés. Quelqu'un qui se tient tout voûté vers l'avant, au lieu de lui apprendre à se « tenir bien droit » (ce qui sous-entend une contraction volontaire), on va lui faire des étirements devant (comme s'il avait une cravate trop courte que l'on rallongerait).

<http://norbert.grau.pagesperso-orange.fr/SGA-detente-recuperation.htm>

Extrait du blog de Norbert Grau , Formateur SGA " STRETCHING GLOBAL ACTIF " (France, Belgique Suisse, Canada) – auteur de plusieurs livres sur le SGA

## **RÔLE ÉNORME DE LA RESPIRATION : La respiration fait partie de 50% de la réussite d'un étirement**

### **1° Présentation**

S'il y a un point où notre conception de l'étirement diffère complètement de celle traitée dans les ouvrages de " stretching " actuellement, c'est bien dans le domaine de la respiration.

### **2° Une chaîne = un élastique**

Pour allonger un élastique, il faut tirer sur les deux extrémités en même temps, il en est de même pour une chaîne musculaire, seulement ce n'est pas toujours aussi simple de savoir où sont ces extrémités et de les maîtriser.

### **Quelles sont et où sont ces extrémités ?**

**Un des deux bouts** n'est autre que le système respiratoire qui se manifeste matériellement par la mécanique respiratoire en trois points :

- 1) par le mouvement de descente du haut du thorax
- 2) par le mouvement de descente du bas du thorax et latéralement
- 3) par le rentré de la partie sous ombilicale (le transverse)

souvent un seul des trois mouvements suffit.

L'autre bout correspond aux extrémités de cette chaîne musculaire: La tête, les doigts des mains et les orteils sont les cinq extrémités.

Mais avant d'arriver à ces extrémités, il faut avoir mis une tension suffisante dans toutes les articulations ou segments se trouvant entre les deux bouts.

**En résumé :** la chaîne se constitue de deux extrémités

1ère EXTREMITE= Le centre= La respiration

2ème EXTREMITE= Les cinq extrémités=tête + mains + pieds

La réussite de l'assouplissement dépend de la maîtrise de ces extrémités ; celle ci ne pourra s'acquérir que par un long travail pratique,

## POUR EN RIRE ET EN SOURIRE

Une mère sort avec son tout jeune fils et rencontre en chemin une de ses amies.

- Grégory, ordonne la mère, embrasse la dame...
- Non maman !
- Enfin Grégory, c'est un ordre !
- Non maman !
- Mais ne fais pas la mauvaise tête ! Pourquoi ne veux-tu pas embrasser la dame ?
- Parce que papa a essayé hier et il a reçu une paire de gifles...



Des journalistes entourent un centenaire et l'interrogent :

- Quel est le secret de votre longévité ?
- Il est simple, explique le centenaire, je n'ai jamais bu une goutte d'alcool.

A ce moment, on entend un vacarme infernal à la porte.

- Oh ! dit le centenaire, ne faites pas attention. C'est mon père qui rentre saoul, comme d'habitude.

Un étudiant infirmier passe son examen final et l'examineur lui demande :

- Citez-moi un os connu.
- Le fémur !
- Très bien ; maintenant un muscle connu.
- Le biceps !
- Parfait ; maintenant pouvez-vous me donner un nerf connu ?

Et là, le candidat se met à chanter : « Au clair de la lune, mon ami Pierrot ... »



Un patron exigeant explique à un employé récemment engagé la différence entre le difficile et l'impossible.

- Pour moi, le difficile, c'est ce qui peut être fait immédiatement. Quant à l'impossible, c'est ce qui demande un peu plus de temps.

*Passez un bel hiver !*



## DATES À RETENIR

Lundi 3 décembre 2018	Collecte des derniers certificats médicaux, au CS Limal de 16h à 18h
Lundi 10 décembre 2018	Journée des volontaires
Jeudi 17 janvier 2019	Conférence : Quand notre cœur perd son rythme.
Jeudi 24 janvier 2019	Visite de Namur et du Musée Rops
Les 5/12/19/26 avril, 3 et 10 mai 2019	Formation à la marche nordique

### **Prochain MacaZ n° 57 Mars-Avril-Mai 2019...**

Il paraîtra fin **février**

COMPTE ÉNÉO WAVRE – GREZ-DOICEAU : BE58 7955 5146 3779  
BIC : GKCCBEBB  
Adresse : Avenue Jean Hermant, 15 à 1330 RIXENSART

\* Pour bien compléter vos formulaires ....

**MacaZ** est la revue trimestrielle du groupement énéo Wavre Grez-Doiceau. Elle est envoyée à tous les membres (un exemplaire par ménage), soit par la poste sous forme imprimée, soit sous forme de fichier pdf envoyé par e-mail.

**MacaZ Info** est la lettre d'information envoyée par e-mail (newsletter), entre les éditions du trimestriel MacaZ, lorsque l'actualité le rend souhaitable. Elle est envoyée aux membres qui ont renseigné une adresse e-mail au secrétaire du comité de gestion (secreneowg@yahoo.fr), à raison d'un seul e-mail par adresse.

**Le site** d'énéo-Wavre-Grez-Doiceau : [www.eneowg.be](http://www.eneowg.be) . On y retrouve :

- une présentation de notre groupement local, et les liens pour Énéo fédéral, pour la Mutualité chrétienne, et pour leurs publications destinées aux seniors ;
- les coordonnées des membres du comité de gestion et des personnes ressources de notre groupement local;
- le lien pour la version pdf des derniers numéros de MacaZ;
- les renseignements détaillés pour devenir membre, notamment le montant des cotisations;
- le détail de nos activités permanentes sportives, culturelles, artistiques et sociales, ainsi que les visites, excursions et festivités programmées.
- de nombreuses photos prises lors de nos activités