

N° agrégation P 405063

# BRAQUET 22

Belgique -Belgie  
P.P.- P.B.

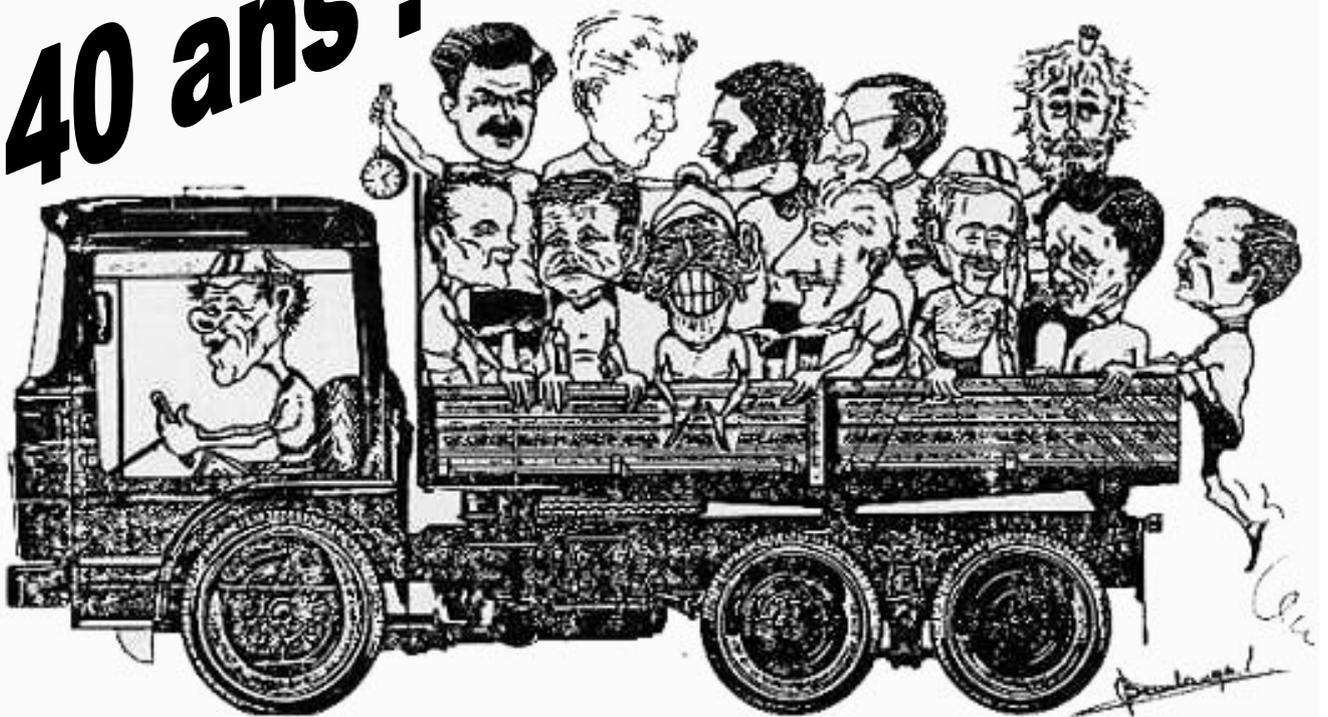
4620 FLERON 1  
BC 9532

# C.C.P.L



## 1976 - 2016

# 40 ans !



Heureux qui comme Yvan nous a fait faire ce long voyage !

# Bon Anniversaire CCPL !

Bimestriel NOVEMBRE / DECEMBRE 2016 36ème année - N° 258

Bur.de dépôt : FLERON 1

Editeur responsable : CCPL - 161, Grand 'route - 4610 Beyne-Heusay

Site Internet CCPL : <http://www.ccpl.be>

## Club Cycliste

# Restaurant Le Grill de la Clouse

Ouvert TOUS les jours



*Venez découvrir nos nouvelles salles*

Vous pouvez faire appel à notre service traiteur

Grillades au feu de bois

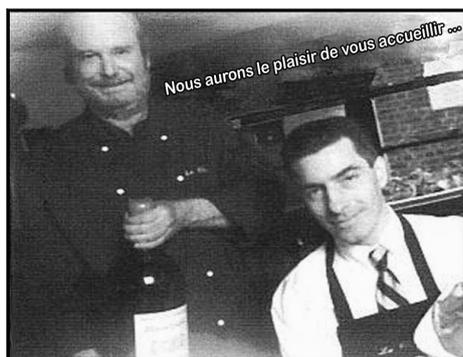
Nombreuses suggestions

Salles de banquets et dîners d'affaires

Repas servis en terrasses

Prix modérés

Réservation souhaitée 087 / 68.79.74



- > Service TRAITEUR
- > Viande premier choix
- > Salon fumeurs
- > Jeux extérieurs pour enfants
- > WC accessible aux handicapés

**<http://grilldelaclouse.be>**



# Rappels et modifications des derniers rendez-vous

## 26/11 (Samedi) Souper Spécial 40ème



TOUTES les boissons courantes sont comprises !

**Super animation avec un spectacle  
de Pierre Theunis**

La soirée "All in" se poursuivra en musique  
avec le Disc-jockey "Christian SIMUL"

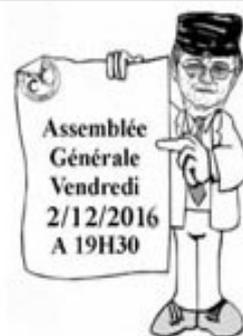


## 2/12 (Vendredi) Assemblée Générale

L'assemblée générale Statutaire à 19H30

1. Formation d'un nouveau comité de direction !  
(votre présence à TOUS et vos votes seront déterminants !)
2. ... et de multiples points divers à adapter...

NB : Consultez tous les détails dans cette revue



## 17/12 (Samedi) Verre de l'Amitié

Comme de coutume, avant les fêtes :

à **17h00** aura lieu le traditionnel Verre de l'amitié,  
chez votre sponsor

**«Chez Pasquale» à Beyne**

Nous pourrons ainsi nous réunir avec les épouses et discuter  
de l'année écoulée et de celle à venir.

NB : Toutes les consommations sont payables par chacun,  
au prix habituel et toujours démocratique.

Vers 18h00, ceux qui auront **réservé** le délicieux Spaghetti par téléphone,  
**une semaine avant** à Jean Geortay, pourront passer à table!  
(réservation : 04/367 48 24) **Venez nombreux !**



## 18/12 (Dimanche) VTT

Rendez-vous à 9H30 à **BEYNE (Face au hall Omnisports)**



La sortie spéciale VTT

accessible à tous

Une balade de 35kms à travers chemins  
et voiries locales des communes de Chénée,  
Fayembois, Jupille, Bellaire, Queue-du-bois,  
Herve ... et retour par Beyne.

**Et quel que soit le temps !**

# Invitation

40ème anniversaire

au **SOUPER** de fin d'année  
Ce samedi 26 Novembre à 18h30

[ Salle des fêtes de l'école de Beyne en face de l'omnisports ]

**Formule " All inclusive " pour 37 € /personne**

(nb: réduction pour les Cyclos du CCPL (en ordre de cotisation): soit 20€/membre)

## Au menu :



Apéritif (Cava ou Prosecco brut)  
\*\*\*\*\*

Mousse de Foie Gras de Canard  
Ou  
Terrine de chevreuil  
à la confiture d'oignons  
\*\*\*\*\*

Spécifiez  
votre  
choix 1 !

Potage Butternut  
\*\*\*\*\*

Sorbet citron  
\*\*\*\*\*

La fricassée de Poulet Fermier  
à la bière framboise  
Ou

Le Rôti de Porc aux pommes  
flambées au calvados  
\*\*\*\*\*

Spécifiez  
votre  
choix 2 !

Le Café  
\*\*\*\*\*

Le Dessert est offert par la Boulangerie JOLET.

TOUTES les boissons courantes sont comprises !

Super animation avec un Spectacle de Pierre THEUNIS !

La soirée "All in" se poursuivra en musique avec le Disc-jockey "Christian SIMUL"

## All in : pour 37€/personne

Inclus Repas: l'Apéro, l'Entrée, le Potage, le Plat, le Dessert, le Café et Toutes les boissons : Eaux, Bières courantes, Cocos, Blanc-cocas, etc... et les bons Vins : (Blanc, Rosé et rouge)  
(Et sans limitation de quantité !)

Animation par le Disc-jockey : Ch SIMUL  
(Spécialité de Rock et Boogie)

Et le spectacle de Pierre THEUNIS

## Réservation avant le 13/11/16 !

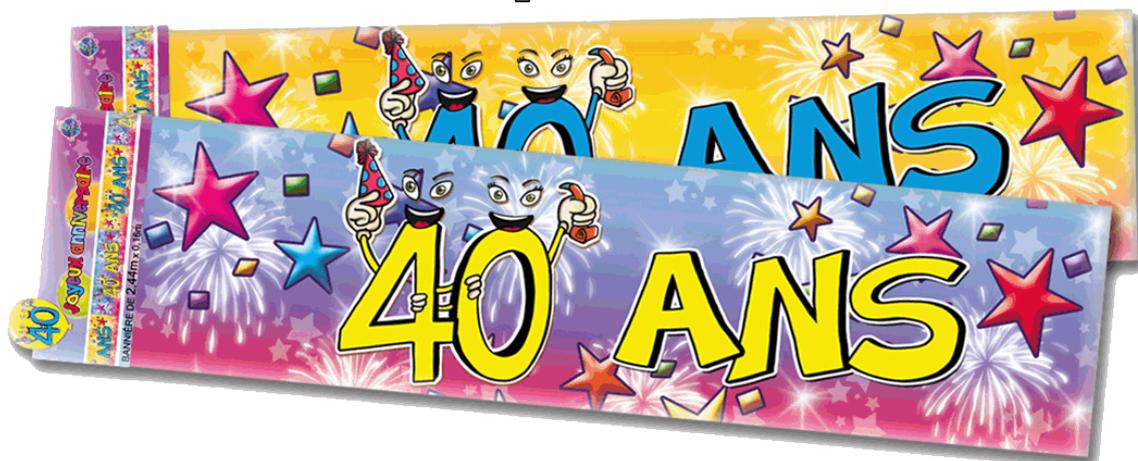
- 1 - Payez par virement au compte:  
CCPL BE60-0880-8211-8070
- 2 - Et spécifiez vos **DEUX** choix pour les plats :

Soit via le formulaire sur le site:  
[WWW.CCPL.BE](http://WWW.CCPL.BE)

Soit par Téléphone auprès de  
Jean Geortay : N° 04 / 367 48 24

**Chers amis, Membres, Sponsors ... Nous vous attendons TOUS !**

# Détails de ce Souper d'Anniversaire



**Nous attirons votre attention sur le fait qu'il est impératif de venir pour l'apéritif dès 18h30.**

**Le planning du jour, vu les activités et spectacles, doit être respecté.**

**Tout le monde doit être à table dès 19h00, l'heure à laquelle le personnel du 'Grill de la Clouse' commencera le service du souper.**

## 1976 - 2016 Souper Spécial 40ème



TOUTES les boissons courantes sont comprises !

**Super animation avec un spectacle de Pierre Theunis**

La soirée "All in" se poursuivra en musique avec le Disc-jockey "Christian SIMUL"



**Surprises  
et  
Animations**





## Il était une fois le CCPL



**Le Club a été créé en 1976 par Yvan LENAERS**, un policier de la ville de Liège qui adorait et pratiquait le cyclisme. Si le Club porte le nom de C.C.P.L., c'est simplement qu'au départ, il ne comptait que des collègues policiers de la ville de Liège.

**C.C.P.L** provient des initiales :

**"Club Cycliste de la Police Liégeoise"**

C'est à bout de bras que notre fondateur, YVAN LENAERS, a conduit et dirigé le Club pendant plus de 20 ans!

Quel travail et quel beau boulot accompli !

Ce fut notre Secrétaire mais aussi un excellent organisateur et meneur de troupe.

Yvan, après avoir connu la compétition cycliste depuis les catégories d'âges jusqu'en amateur, est resté intoxiqué par le besoin d'exercices physiques et, il ne put s'empêcher de continuer ses longues et journalières sorties cyclotouristes ...

1972 : Yvan met sur pied une section inter-polices.

Il rassemble une dizaine de membres, ce qui lui permet notamment de décrocher le titre de :

**"Champion Provincial Liégeois"**

Cette équipe "compétition" tournera pendant 2 années. (1972-1975)

*La photo : Yvan Lenaers (le coureur de droite)*



Le 24/09/76 , il rassemblera quelques vrais cyclos et repartira pour une nouvelle aventure.

( *M.Dossogne, R.Arnould, C.Delvaux, J-M.Hardzeim, L.Hoffer, R.Rasquin et A.Vandenninden.* )

Peu après, Lucien Boulanger viendra les rejoindre ...

Parler d'un peloton était bien prétentieux, car le groupe se résumait souvent à 2 ou 3 courageux ! Mais le club était vraiment en train de naître . . . et ce ne fut pas aussi facile qu'escompté !

**Merci Yvan ! 1976 - 2016 !**

## Récit de Lucien Boulanger, tiré d'une revue ancienne « Braquet 22 »

**1981**

C'est l'année du lancement de notre revue. En effet, pris d'une soudaine envie, que j'ai souvent regrettée, de publier un périodique servant d'agent d'information pour tous les membres du club, fin février je sortais le premier numéro qui s'intitulait " La Bécane ". Les traitements de texte n'étaient pas encore d'actualité à l'époque et j'ai dû maintes fois recommencer des textes mal rédigés ou mal cadrés. J'y ai consacré bien des soirées au grand désappointement de mes proches.

En 1985, Jacky METSELAER prit la relève et depuis huit ans, Yvan assure ce travail avec beaucoup d'abnégation.

Au début de cette saison deux membres seulement sont venus renforcer notre effectif mais plusieurs autres nous ont quittés, ce qui ramenait notre groupe à 32 unités. Les nouveaux s'appelaient Robert MIATTON et Patrick LEMOINE.

Mil neuf cent quatre-vingt et un fut encore une année bien remplie comme vous pourrez en juger.

### **Et qu'on fait nos routiers pendant les vacances de cette année 1981 ?**

Le 8 juillet, Yvan LENAERS quittait LIEGE à 4 heures du matin pour rejoindre NANCY, après une étape de 300 Km environ.

Le 9 juillet, après une nuit passée sous la tente au camp de BRABOIS, il reprenait la route pour SAINT-MAURICE/MOSELLE au pied du Ballon d'Alsace, 126 Km, mais cette fois, encombré d'un sac à dos pesant 12 Kg et lui causant bien des désagréments. De plus, il essuya un violent orage à EPINAL.

Le 10 juillet, escalade du ballon (10 Km, 10% de moyenne), du Grand Ballon (15 Km avec des passages à 14%) et enfin le col du Buissang, soit au total 120 Km.

Le 11 juillet, repos forcé, pluie toute la journée.

Le 12 juillet, escalade du col du Buissang, du Schlossberg (16Km), du col de la Schlucht et du col de la Grosse Pierre, soit au total 114 Km.

Le 13 juillet, très mauvais temps et malgré tout, escalade du col de la Croix, du col de la Chevestage, du Grand ballon et retour à SAINT-MAURICE, total 80 Km.

Le 14 juillet, troisième ascension du Ballon, petit périple dans la vallée et quatrième escalade du Ballon par son versant le plus pentu. Kilométrage ignoré.

Le 15 juillet, petite sortie relaxe avec l'ascension du col du Buissang et pèlerinage aux sources de la Moselle.

Le 16 juillet, Yvan projette de retourner à LIEGE en une étape !

(Suite page suivante)

Le 16 juillet, Yvan projette de retourner à LIEGE en une étape !

Après une mauvaise nuit, mal reposé et l'estomac barbouillé, il quittait SAINT-MAURICE à 5 heures du matin, dans la pluie et contre un vent assez fort. Afin de respecter son horaire, il ne fit que quatre arrêts, soit 5 minutes à NANCY, 5 minutes à METZ, 10 minutes à ARLON et 5 minutes à HOUFALIZE afin d'acheter des victuailles et s'alimenter en roulant.

Faire un résumé de cette étape marathon vous priverait du climat dramatique que l'auteur de cette épopée a magnifiquement fait ressortir dans son récit que je reproduis intégralement ci-après:

*Enfin, j'arrive à la Baraque Fraiture (Km 352) où je me laisse glisser vers LIERNEUX puis la longue vallée de la Lienne où, malgré la légère descente, les nombreux coups de pompe furent de plus en plus pénibles....Vilain moment à passer. Puis ce fut TARGNON (Km 367) et la vallée de l'Amblève. L'obscurité tombait car il était près de 21.30 heures. Malgré un moral satisfaisant, la fatigue devenait de plus en plus pénible. J'arrivais à REMOUCHAMPS (Km 392) vers 21.43 heures et la dernière côte vers LOUVEIGNE (Km 398), la pluie m'accueillit, me refroidissant la musculature déjà très fatiguée.*

*La nuit était tombée, je dus mettre ma lampe brassard. la descente vers TROOZ fut très pénible et douloureuse pour les muscles de mes jambes qui me font de plus en plus mal. Enfin TROOZ et les 14 derniers Km...dur, dur, dur, mais il faut bien les faire ces derniers foutus Km. La traversée de LIEGE, terrible ! J'ai eu deux arrêts aux feux rouges et c'est à peine si la jambe que je mettais à terre pouvait me tenir ! Et puis tout à coup, enfin devant moi, la rue de Campine et sa longue ligne droite... Je n'ose faire le commentaire sur mon arrivée à la maison et sur ma demande de vélo...Mais maintenant je sais ce qu'est l'expression " être ivre de fatigue ". Il me fallut à peu près une heure pour pouvoir bouger de la chaise où je m'étais écroulé, faire quelques ablutions et ensuite m'effondrer sur mon lit.*

*A ce moment là, une seule phrase traversait mon cerveau: "PLUS JAMAIS CELA ".*

Le lendemain, Yvan retournait en voiture à SAINT-MAURICE, reprendre son matériel et revenait le jour même, un sacrée santé.

Il faut dire qu'à cette époque, il dévorait les Km à belles dents. N'est-ce pas Claudy LINA qui nous rappelait " qu'aux dents en emporte l'Yvan " fut un film à grand succès. Dans les moments pénibles, il paraît qu'on entendit souvent Yvan faire cette prière: *que Saint Guidon me prothèse !*

Mais revenons aux choses sérieuses, c'est après cette épreuve qu'a germé l'idée d'organiser une randonnée de 500 Km ...



**Yvan, tu fais partie  
des plus grands !  
Rares sont les cyclos  
qui en ont  
fait autant !**



# **Peux-t-on laisser tomber tout ce travail et cette organisation après 40 années ?**

**Mobilisez-vous et investissez-vous !  
On a besoin de vous !**

Le comité est depuis bien des années géré par les mêmes personnes. Ceux-ci fatiguent et implorent la relève. Êtes-vous un de ces 5 bénévoles?

Nous avons besoin d'un **rédacteur de revue** (si toutefois on la maintient)  
d'un **Public relation** (si on continue avec des sponsors)  
De plusieurs **délégués de comité**  
D'un **Président**



## Reste en fonction :

Serge CAPPÀ:  
Président d'Honneur  
Luc LIMET :  
Secrétaire , resp. assurance  
et vêtements cyclistes  
Vincent CHABART :  
Trésorier et secrétaire adjoint  
resp. Web et Facebook  
Mathy PAUMEN :  
Conseiller Technique

Le site CCPL  
et le groupe Facebook  
seront maintenus

En urgence et pour la survie du club, nous avons besoin de 5 délégués pour les différents Groupes.

Ceux-ci devront être informatisés afin de suivre les modifications et décisions journalières nécessaires à la gestion du club.

**Help !**  
**Allons à l'essentiel !**  
**Tout peut se gérer par les emails,**  
**le web et en moindre mesure par Sms.**

## CCPL ... Club en perdition ?

Bientôt les 40 ans du club ... Notre ami Yvan Lenaers se doutait-il en posant les fondements de ce club que son bébé allait se développer au point de compter pas loin de 100 membres à l'heure actuelle.

Et pourtant notre club se perd au point que d'aucuns s'interrogent sur son avenir et se demandent si un 41<sup>ème</sup> anniversaire aura lieu et ce, malgré le travail formidable des membres du comité.

Comment est-ce possible ? Bien sûr, chacun sait que l'organisation d'un club de cyclos s'avère bien ardue quand on doit tenir compte des différentes motivations, des disponibilités, des degrés d'entraînement, des résultats attendus par chacun... Vraiment pas facile de concilier tout cela, et pourtant grand nombre d'anciens pourront vous assurer que le CCPL a très bien réussi cette gageure pendant de nombreuses années avec un seul groupe et dans un esprit de camaraderie respectueux de notre devise « **L'amitié dans l'effort** »

Maintenant, on parle beaucoup des forts, mais il n'est plus guère question d'amitié, et ce, malgré la multiplication des groupes et les différentes situations envisagées. Aussi n'est-il pas rare qu'un groupe de départ se fractionne en deux ou trois sous-groupes en oubliant même parfois l'un ou l'autre cycliste en chemin, qui se demande si sa place est toujours bien au CCPL. A qui la faute ? Peut-être au CCPL qui aurait sans doute dû être plus attentif quant aux aspirations et aux qualités morales des nouveaux membres. Certainement aux membres ne restant pas dans le groupe où ils ont leur place et préférant jouer les forts ... et les trouble-fêtes dans un groupe inférieur !

Le but ici n'étant pas de polémiquer, mais bien d'informer.

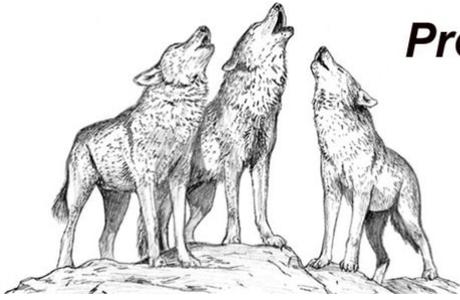
L'idée fait son chemin dans la tête de cyclos rêvant de retrouver l'esprit d'antan, un cyclisme où il n'est nullement question de gloriole, de moyenne, ni de sprint intermédiaire, et encore moins de classement de la montagne. Nous osons rêver d'un groupe de cyclistes certes entraînés, mais roulant à allure régulière dans un esprit d'amitié, d'entraide et, espérons-le, de franches rigolades.

Afin d'éviter à tout prix l'éternel mélange des groupes et les malaises qui en résultent, le **CCPL vous rappelle que le DIMANCHE** a toujours été le jour choisi pour organiser les sorties des amis et que chacun devait y trouver sa place.

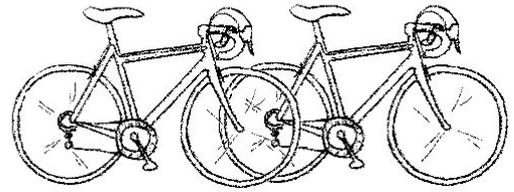
Alors, bienvenue à tous ceux qui se sentent concernés, et souhaitons longue vie à cette sortie dominicale ... ainsi qu'au CCPL bien entendu !

Le comité





*Prenons l'exemple sur les loups ?*



## **Déplacement d'une meute de loups ... (Article posté sur notre groupe facebook)**

Déplacement d'une meute de loups :

Les trois premiers sont les plus vieux ou les plus malades : ce sont eux qui rythment le groupe. Si ce n'était pas le cas, la meute les distancerait et, en cas d'attaque, seraient sacrifiés.

Ils sont suivis par cinq loups forts et puissants, puis par le reste de la meute et de nouveau cinq loups puissants.

Le dernier loup, bien derrière, est le mâle alpha. Le chef de meute. Depuis sa position, il contrôle le groupe, décide de la direction à prendre et anticipe les attaques des adversaires.

La meute avance au rythme des anciens sous le commandement de leur leader qui impose l'esprit d'entraide en ne laissant personne derrière. A méditer.

Les anciens roulaient bien groupé !



Cette méthode est sympathique, mais ne correspond pas à l'efficacité.  
Beaucoup trop de monde prend le vent !  
Et tout le monde s'accapare la totalité de la chaussée.

Mais on sent la bonne ambiance et le plaisir de faire du vélo !

**40 ans déjà !**

## Et pourquoi pas un nouveau groupe ?

40 ans ... Le club vieillit ... Et ses membres aussi ...

En regardant les photos d'archives, on est en droit de se demander où sont passés les beaux jouvenceaux que nous étions alors.

Si ce n'était que l'aspect physique, ce ne serait pas encore trop grave. Mais au-dessus des têtes argentées, des visages ridés, des ventres rebondis, tel le rapace survolant ses proies, Dame la Malchance guette, visant chez l'un les rotules, chez l'autre les hanches, chez un troisième les tuyaux, quand ce n'est pas le dos, le cou, les cuisses ... et parfois même le cerveau !

Alors, une question se pose !

Ces cyclistes « diminués » doivent-ils jouer avec leur santé et essayer de suivre les plus forts avec les risques que cela comporte ?

D'un autre côté, peut-on honnêtement demander aux sportifs affirmés, adeptes des régimes survitaminés et multipliant les kilomètres de manière à rester au top et à frôler des moyennes dignes de professionnels, de s'inquiéter des amoindris ? Franchement, je ne le crois pas ...

Il serait peut-être possible, qu'à l'instar des aveugles, on envisage des sorties en tandems, regroupant des binômes « sains - éclopés », solution qui permettrait de continuer à rouler tous ensemble et à se voir plus souvent. Et je suis persuadé que Marie-France et Dany seraient ravis de nous prodiguer des conseils avisés quant à l'utilisation de ce moyen de transport dont ils sont routiniers.

Mais, je prônerais plutôt la formation d'un groupe supplémentaire, avec l'espoir que celui-ci fonctionne aussi bien que les groupes existants !!! Un groupe que nous n'oserions quand même pas appeler DCD, mais pourquoi pas D-prime ?

Et dans ce nouveau groupe, on s'occuperait autant de la pression artérielle que de celle des pneus, roulant les yeux rivés au cardio-fréquence mètre plutôt qu'au compteur de vitesse. On y parlerait de ses petits méhins dans le calme, sans essoufflement ... , des prostatites rébarbatives, de tuyaux bouchés, de la mémoire défaillante, d'arthrose galopante,... à une allure qui, elle, resterait raisonnable, ne nécessitant pas le recours aux produits dopants, à l'exception du Viagra ! En bref, rien que des choses gaies et d'actualité !

Afin de palier à toute éventualité, ce groupe ne serait pas suivi d'une simple camionnette, mais bien d'un véhicule médicalisé digne d'un SAMU, occupé par de jolies infirmières, sexy, compréhensives, adeptes du bouche à bouche et totalement dévouées à notre cause. Un espace y serait consacré à un bar à vins afin de remonter le moral de ceux pour qui la petite pilule rose se révélerait inefficace ... et dans un petit coin, à un urinoir pour ceux qui verraient plutôt leur moral plonger dans leur vessie !

Il est à spécifier qu'un certificat en bonne et due forme, authentifié par des personnes hautement compétentes serait exigé et ce, vous comprendrez bien, afin d'éviter tout abus ... Il ne restera donc aux futurs candidats qu'à espérer un rapide soucis de santé afin de pouvoir enfin rejoindre le clan des élus !

Ces quelques mots tout simplement pour vous dire que, quand on a le moral, on a la santé !

Pol GILLES

NB : le groupe comprend déjà une personne....moi !



**Fleuriste**  
[www.lesjardinsdiris.eu](http://www.lesjardinsdiris.eu)

## LES JARDINS D'IRIS

- *Magasin central*  
Av. de Jupille, 16 4020 JUPILLE  
04 370 18 11
- *Belle-Ile en Liège*  
Centre Commercial 04 344 05 10
- *Gare des Guillemins*
- *Bois de Breux*  
Rue de Herve, 529 4030 GRIVEGNEE  
04 366 16 36
- *Espace 3 D*  
Rue G.Jacques, 99 04 263 82 02  
4050 CHAUDFONTAINE

**Livraison à domicile ...Urgences 0495/168.389**

- *Montages de fleurs de soie ou naturelles .*
- *Collections exclusives d'articles cadeaux et de décorations .*

*Le sourire de Fabienne et de son équipe à votre service . . .  
Conseil et professionnalisme, le tout dans la décontraction et la bonne humeur.*



## BUREAU GRAPHIQUE

CADUTA ALICIA

VOUS LANCEZ UNE NOUVELLE ACTIVITÉ ?

JE M'OCCUPE DE TOUS VOS SUPPORTS PUBLICITAIRES !

RÉALISATION D'IDENTITÉ VISUELLE POUR LES SOCIÉTÉS ET LES PARTICULIERS

LOGOS - CARTES DE VISITE - FLYERS - BACHES - DÉPLIANTS - ORIFLAMMES - ENSEIGNES  
BANNIÈRE WEB - STICKERS - LETTRAGE AUTO - PANNEAUX - ROLL-UP

INFO@GRAPHICAD.BE

0495 26 20 82

WWW.GRAPHICAD.BE



## Sportifs, Gare **aux virus** !

**L'épidémie de grippe H1N1 a mis en lumière les problèmes d'une infection virale dans le sport, comme les risques de contagion et d'annulation de certaines rencontres sportives. Faisons le point sur les circonstances d'une infection pour l'organisme d'un cycliste et les précautions à observer.**

Une infection est souvent révélée par l'apparition de courbatures, d'une fatigue et d'une élévation de la température. Le corps réagit par la libération des cytokines (substances chimiques assurant de nombreuses fonctions, notamment au niveau de la réaction face aux agressions infectieuses).

Elles sont libérées par les macrophages (cellules du système immunitaires).

Il s'en suit en général de la fièvre, une diminution de l'appétit et un catabolisme musculaire (dégradations des cellules des muscles squelettiques et du cœur) responsable en particulier de courbatures, mais aussi de fatigue. Une infection fébrile d'une semaine peut entraîner une diminution de 15% de la force musculaire. Ce taux pouvant grimper jusqu'à 25% pour un effort de type aérobie, comme celui nécessité par l'activité physique du cycliste.

### **Pas de reprise trop hâtive...**

La période de la convalescence pour une pathologie commune comme un épisode grippal de 48 heures peut atteindre 3 semaines et se porter à plusieurs semaines pour d'autres pathologies. Il apparaît alors que le repos est "largement souhaitable", car la reprise trop précoce peut parfois avoir de lourdes conséquences, notamment au niveau cardiaque (myocardite: inflammation du muscle cardiaque)

Une myocardite entraînerait entre 6 et 30% de décès par mort subite! En somme, les risques de complications graves ne sont pas rares chez le sportif, même quand les agents pathogènes, virus ou bactéries, incriminés semblent parfois anodins.

Quels sont les agents de tels cas? Le virus d'Epstein-Barr, qui déclenche la mononucléose infectieuse (maladie du baiser) transmise par la salive. Une pathologie bénigne qui touche les enfants et les jeunes adultes. Elle se traduit par une petite fièvre, des ganglions et une asthénie. (Diagnostic biologique par du MNI-Test). Elle ne nécessite pas de traitement particulier en dehors des antipyrétiques comme le paracétamol. Le repos est impératif! La convalescence, en tous cas, est longue (min. 3 mois jusqu'à 9 mois)

Autre pathologie, la brucellose est due à une bactérie de la famille des brucellas. Elle peut être transmise à l'homme par les animaux (par contact ou ingestion de produits insuffisamment cuits). Les mesures de prévention vétérinaires ont permis une diminution des cas depuis quelques années. Elle se manifeste par une fièvre inexplicable (fièvre ondulante ou de Malte). Les douleurs, dont la localisation est variable, et une fatigue viennent compléter le tableau clinique. (Diagnostic biologique "Sérodiagnostic de Wright", en particulier, permet d'en identifier la cause).

Exemple : la brucellose peut survenir après avoir mangé un fromage contaminé.

## **Le sport : un facteur aggravant !**

La grippe, comme on l'a observé à l'occasion de l'épidémie due au virus H1N1, n'est pas une pathologie anodine.

La grippe "habituelle", dite saisonnière, est responsable de 2000 à 3000 décès chaque année en France.

Elle touche plus particulièrement les enfants et les adultes de moins de 60 ans.

La pratique du sport peut être un facteur favorisant. En effet, l'hyperventilation due à l'effort, la collectivité des rencontres sportives et une éventuelle baisse des défenses immunitaires en rapport avec la fatigue sont les éléments pouvant augmenter les risques de contagion.

La grippe se caractérise par l'apparition de fièvre plus ou moins importante, accompagnée de courbatures et parfois de toux. Tous les muscles sont affectés y compris le muscle cardiaque. Le repos est impératif !

Une baisse inexplicquée de résultat du VO2Max nécessite un bilan biologique complémentaire à la recherche de signes importants de souffrance musculaire. Exemple : des examens plus poussés pourraient diagnostiquer une toxoplasmose...

**Si vous avez de la Fièvre, n'allez pas vous entraîner, vous risquez GROS !**

## **Pas d'efforts pour éviter toute complication.**

L'hiver est toujours une période de trêve pour le cycliste.

Certains pratiquent le cyclo-cross, d'autres le VTT, et beaucoup ne font pas de coupure et reprennent l'entraînement dès novembre. Or cette période de froid et d'humidité expose particulièrement aux infections, d'autant plus que l'organisme est souvent fatigué et que les défenses immunitaires en sont donc diminuées.

Si une fièvre persiste au-delà des 39°C et des 24Heures, vous présentez des signes de gravité comme un essoufflement anormal, une fatigue trop importante, des douleurs non-expliquées.... **CONSULTEZ** votre médecin !

Trop de sportifs pensent qu'avec une bonne séance d'entraînement et de sudations, l'organisme éliminera mieux la maladie. C'est **FAUX** et **DANGEREUX** !

Vous risquez d'aggraver votre infection et de provoquer des complications.

(Pneumopathie, myocardite) Continuer de rouler avec une infection même banale peut nuire à votre santé. Vous risquez en outre des blessures, tendinopathies...

La déshydratation consécutive augmente encore le danger, en particulier pour une grippe intestinale. Quoiqu'il en soit, il faudra boire suffisamment.

Il est impératif que le sportif accepte de se reposer afin d'éviter que son corps ne soit durablement "grippé".

## **Si vous tombez malade :**

1 - Avant tout se reposer

(au lit si nécessaire, respecter les 10 jours minimum de convalescence)

2 - Après quoi, la reprise des entraînements

(Progressivement et voir si une fatigue inhabituelle ne persiste pas, des étirements au préalable, respect de la période d'échauffement et modérer ses efforts)

3 - Respectez une bonne hydratation de règle

(A cette période de l'année, prendre le réflexe de boire est incontournable)

**Ne commettez pas d'imprudences... Jmb**

# Finale de l'Amstel avec Philippe...

C'est Sous un soleil très gracieux et avec une chaleur allant jusqu'à 32° que le samedi 27 août, 9 cyclos du c.c.p.l et non des moindres, je cite les noms de ces membres par ordre alphabétique: Christian S - Jean-Marie B.- Jean-Henri C.- Joseph M. - Laurent T. – Marcel T. – Michel C.- Vincent C. et Philippe H. se lancèrent à l'assaut des "berg" dans le Margerland.



Toujours sur le parcours officiel d'une des plus belles finales des courses cyclistes professionnelles, nous, les valeureux Wallons, découvrons ou redécouvrons un pays limitrophe situé à peine à 20 km de Liège mais à l'environnement tout à fait différent de la Wallonie. Quelle quiétude, quelle propreté, quel ordre.... visiblement un des menus de la prospérité du peuple Batave. Du départ de Jupille, jusqu'à Fourn-le-Comte, nous décidons de rouler en prenant chacun des relais réguliers, une réussite qui aura le mérite d'être répétée régulièrement.

Au pied de chaque côte, du Loorberg, du Kruisberg, de l'Eysbosberg, du Fromberg, du Keutenberg et du Cauberg, la joie se lit sur chaque visage, car nous savons qu'après chaque sommet nous découvrirons soit une auberge, une chapelle, ou un autre "Eden" et cela donne l'envie de villégiature.

Les kilomètres s'enroulent, les routes défilent, l'asphalte nous rend l'écho de nos pneumatiques...



Et en échange, comme un pacte avec le soleil, nous lui offrons pour son plaisir, notre sueur.



Petites routes, chemins de remembrements, et routes touristiques, nous sommes à quelques kilomètres d'une toute autre réalité, celle du retour !... Merci les copains pour tous vos compliments concernant cette matinée dans une des capitales mondiale du cyclisme. A signaler surtout le courage de Laurent T. qui après sa lourde chute dans un virage au village de Sainte- Gertrude, après avoir perdu connaissance pendant plusieurs minutes, contusionné sur tout le corps, avec des pertes de sang abondantes au niveau du bras, de la cuisse, et de la tête, ... reprit courageusement sa place au sein du peloton avec l'aide de ses équipiers et de ses supporters! Et cela, contre l'avis des médecins Néerlandais présents sur le parcours ...



Philippe H

# Quelques nouvelles des membres du club?

Nicolas Korfer poursuit sa rééducation et il sera normalement présent lors de notre souper de fin d'année.

Hubert Poncelet soigne son nouveau genou et pédale sur son vélo d'appartement... Il se réjouit de réintégrer le peloton.

Jean-Claude Thiry récupère lentement de sa vilaine fracture du poignet .... Nul doute qu'on le reverra bientôt sur les routes !

Claude Levêque souffre de la cuisse et se soigne pour revenir au plus vite.

Albert Delmotte et Pol Gilles récupèrent bien de leurs soucis cardiaques.

## ***Bon rétablissement à TOUS !***

### ***Classement Final 2016 UCI***

RANG	NOM	ÉQUIPE	PAYS	POINTS
1	Peter Sagan	Tinkoff	 SVK	669
2	Nairo Quintana	Movistar	 COL	609
3	Chris Froome	Team Sky	 GBR	564
4	Alberto Contador	Tinkoff	 ESP	428
5	Greg Van Avermaet	BMC Racing	 BEL	420
6	Alejandro Valverde	Movistar	 ESP	396
7	Richie Porte	BMC Racing	 AUS	394
8	Romain Bardet	AG2R	 FRA	314
9	Daniel Martin	Etixx - Quick-Step	 IRL	280
10	Jon Izagirre	Movistar	 ESP	270
18	Sep Vanmarcke	LottoNL	 BEL	201



# TAVERNE-RESTAURANT

Le rendez-vous des sportifs



## Chez Pasquale

Rue du Heusay, 13-15

4610 Beyne-Heusay

Tel : 04 / 267 28 32



### Les Ets BODSON - BONMARIAGE S.A



#### Station FAYEMBOIS

rue de Herve, 544  
4020 JUPILLE

*vous accueille  
après les  
transformations*

Car-Wash

Self-Wash



**Service RAPIDE**  
04 / 365 52 45

La chaleur mazout



plus proche de vous...



Michel Lejeune

22 août, 13:25 · 🧑

10 "Ventoux", ça se fête ! La fin d'une histoire.....ou pas ?.....Merci à ma petite femme de partager mes délires.



Peut-être le saviez-vous déjà

### **Pourquoi un système de boutonnage différent ?**

Pourquoi les vêtements des hommes ont un système de boutonnage différent de celui des femmes ?

Pour les hommes: Les boutons sont cousus à droite pour faciliter l'ouverture à gauche et sortir son épée.

Pour les femmes: Elles tiennent le bébé au bras gauche et libèrent leur sein droit de la main droite pour l'allaitement.

Hypothèse 2 : Les femmes étaient habillées par des servantes d'où le boutonnage à droite.

# Cycles Caduta

PLUS QU'UN NOM... UNE RÉFÉRENCE DEPUIS PLUS DE 30 ANS !

Campagnolo

MAVIC

DE ROSA

MASSI

Wilier

FULCRUM

Supra

GIANNI MOTTA



fi'zi:k

ENW

ALPINA

SELLE  
san  
marco

ITALIA

BIO RACER

SDI

PERSONNALISEZ VOTRE VÉLO - MONTAGE À LA CARTE

RUE AU THIER, 25 - 4870 TROOZ - 0498/15.83.69

CYCLESCADUTA@GMAIL.COM - <http://www.josephcaduta.com>

DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H30 À 12H - 13H30 À 18H ET LE SAMEDI DE 9H À 13H

Fermé le Mardi et le Jeudi *Distributeur Wilier*

## Librairie GUISSSET

Rue de JUPILLE, 24 - 4610 BEYNE-HEUSAY

☎ 04 365 07 78

Ouvert de 6h30 à 12h et de 13h à 18h TOUS LES JOURS sauf le dimanche

*En plus de tous les journaux, magazines, livres, BD, tabacs, confiserie, papeterie, montres, piles, cadeaux, jouets, lotto, loterie ...*

*Vous trouverez aussi des cartes de bus et cartes de téléphone.*

*Photocopies, films photos, développements films + relais 3 Suisses.*

LES FAMEUSES PRALINES BELGES

*The World Famous Belgian Pralines*



# LEONIDAS

sont à FLERON !!!

Centre commercial du Bay-Bonnet  
(Bonbon et caramel)



Spécialiste en articles  
de baptême

Tél : 04 / 355.28.18

Ouvert de 9h à 18h Tous les jours sauf le dimanche



# Doha

**BRAVO**  
**à Etixx-Quick Step**  
**(équipe Belge)**  
**Championne du MONDE 2016**  
**au CLM par équipe !**

Médailleurs d'or BELGES aux Championnats du MONDE			
Coueurs	Années	Coueurs	Années
Philippe Gilbert	2012	Eddy Merckx	1967, 70 et 71
Tom Boonen	2005	Jean-Pierre Monséré	1970
Johan Museeuw	1996	Benoni Beheydt	1963
Rudy Dhaenens	1990	Rick Van Looy	1960 et 1961
Claudy Criquillon	1984	Rick Van Steebergen	1949, 56 et 57
Freddy Maertens	1976 et 1981	Stan Ockers	1955

**CLM**

**Tony Martin** écrase ses adversaires dans le CLM individuel.

Le Belge **Yves Lampaert** termine 7ème de cette épreuve mondiale !

**Super Sagan !** Et belle médaille pour TOM...



## Photo lors d'une sortie 2016 du groupe B des mardis et Jeudis



Aujourd'hui, le club a vieilli, la moyenne d'âge est bien plus élevée qu'en 1981 où tous les participants étaient toujours au boulot (soit moy.d'âge < à 55 ans .

En 2017, notre moyenne d'âge sera supérieure à 64 ans ! L'inégalité des forces, mais aussi la volonté de certains de vouloir lever le pied, engendrent la formation logique de plusieurs groupes. A chacun de bien choisir le groupe qui lui convient.

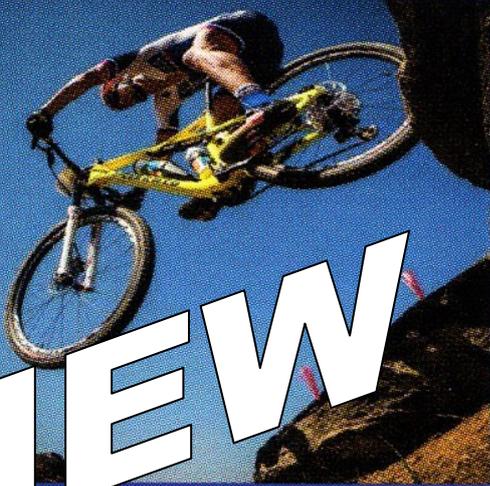
# Les reconnaissez-vous?

**Les débuts du club en 1981 ... Mais qui sont-ils?**

André Deguée, Claudy, René Darche, Lucien, Yvan, Richard Baratte, ? ,...



**Attention ! CycléVasion déménage pour mieux vous servir !**



**NEW**

**Cyclévasion**



**Atelier Vélos**

**Réparation et entretien**

**Vente de vélos sur catalogue**

**Rue de l'Égalité 450**

**4630 Soumagne**

**Tel 04 377 40 35**

ouvert le mercredi jeudi et vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h avec ou sans RDV  
samedi de 9h à 12h fermé dimanche - lundi et mardi



[www.vehicule-electrique.be](http://www.vehicule-electrique.be)

**VHElec sprl HALLEUX J. ET Fils**

Rue Saint-Jean Sart, 24 4577 OUTRELOUXHE

Tel : 0032(0)475/92.54.65

Distributeur : **VEHICULES ELECTRIQUES**

Scooter – Voiturette – Voiture – Utilitaire

**NOTRE GAMME DE VEHICULES ELECTRIQUES**

**SCOOTERS**



**VOITURETTES**



**UTILITAIRES**



# Patrice BAR du 4/9 reporté !

Après quelques jours de beau temps, la pluie nous est annoncée pour ce dimanche de Spéciale !

Le comité décidera de reporter la randonnée au Samedi 10/9 ...

Mais certains ont fait une sortie sans essayer d'intempéries...

Comme en témoigne ce selfie :



Jean Haid et Marcel Teheux (2 de nos plus anciens membres) immortalisés par Vincent.



# Souvenir Patrice Bar

12 cyclos (dont 10 membres CCPL) ont participé au Patrice BAR ce 10/9 en souvenir du jeune coureur Beynois Patrice Bar trop tôt disparu.



*Gabriel et un ami, José, Jean-marie, Jean, Dominique, Bernard, Marcel, René et Laurent  
(Joseph.M et Vincent sont les photographes du jour.)*

**Cette année, ... la sortie avait dû être reportée d'une semaine !  
Bingo ! Un temps idéal, un seul groupe ... et tout s'est passé sans souci...**

Pour Vincent, la spéciale restera la plus agréable de l'année. *(Le Club comme il l'aime)*

" Nous sommes partis relativement calmement et chacun y a mis du sien. "





Très chouette sortie,  
 Très bon esprit  
 (ça fait toujours plaisir)  
 Très beaux paysages.  
 76 km  
 24 km/h moy.  
 800 m dénivelé.

Comme de coutume , c'est après un bon verre que chacun s'est quitté ... dans l'amitié.



MERCI à Tous ... ! ...

Merci à la Commune de Beyne pour nous avoir ouvert ses locaux.

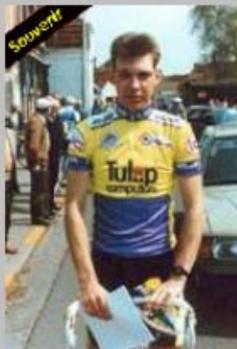
Le CCPL et tous ses membres se souviennent de Patrice,  
 et ont une pensée toute particulière pour sa famille.

Patrice était d'origine Beynoise. (4/1/67 au 14/9/90)

Il passera professionnel en 89/90 ( équipe HUMO - TW & I.O.C Tulip )

Principaux Résultats :

- 1988 : 1er à Hasselt-Spa-Hasselt
- 1989 : 3eme du Gd Prix National de Clôture
- 1990 : 2eme à Beveren-Waas
- : 3eme du gd Prix Briek Schotte
- : 2eme du gd Prix de la ville de st Nicolas
- : 1er à Wachtebeke



# **ELECTRO** / *Challenge*

**SELEXION**

IL Y A ENCORE DES HOMMES  
DE METIER

*Tout l'électro-ménager , TV , Hi-Fi ...*

*Chez ELECTRO - CHALLENGE*

*Grand'Route 364 - 4610 BEYNE-HEUSAY*

*Tel : (04) 358 52 12*

**Le Mousquetaire de la distribution :**



**Intermarché**

**Toujours moins cher**

**Beyne-Heusay**

**31, Rue Albert 1er**



Le groupe a prié La vierge Marie à Banneux pour qu'Hubert soit rapidement rétabli.

**Vous vendez ? Vous louez ? Vous pensez vendre ? Vous recherchez ?  
N'hésitez pas, contactez-nous !**

**Tout ce que vous risquez, c'est de changer d'avis**

SPRL **CAD IMMO** VOTRE SPECIALISTE EN IMMOBILIER

**Arnauld CADUTA**

**Grand'Rue 191 - 4870 Trooz - 04 275 55 51**

**www.cadimmo.be - info@cadimmo.be**

Agréé IPI n° 503 592 

Adm.CIB Liège agréé n° 503.592 

# Jolet

Boulangier-Pâtissier



232, Grand Route - 04 365 14 62 - BEYNE-HEUSAY  
224, Av. des Martyrs - 04 358 99 93 - FLERON  
1, Rue Boden - 04 367 19 15 - Vaux/Ss/CHEVREMONT  
71, Rue Justin Sauvenier - 04 377 32 81 - BARCHON



## Province de Liège

### Sports

Avec le soutien de la Province de Liège et son Service des Sports

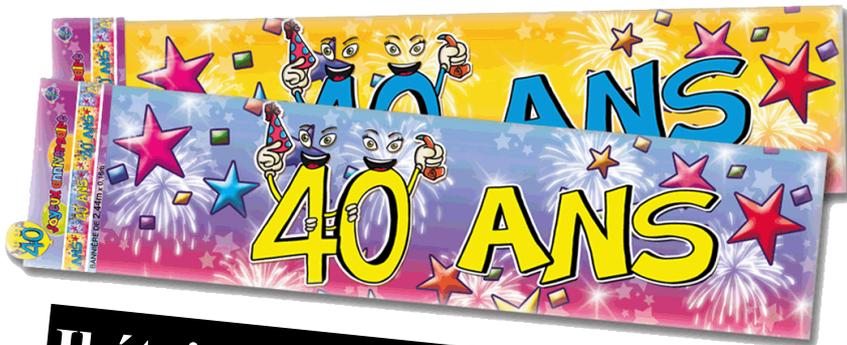
Ce 27 septembre 2016



Sortie spéciale pour rendre visite à HUBERT.P



**Hubert vient de fêter ses septante ans avec un nouveau genou !  
L'opération s'est bien passée et il est rentré à la maison.  
Madeleine et Hubert ont reçu tout le groupe de cyclos + Jean-Claude  
Thiry et Jean Geortay avec les amuse-gueules , saucisses et boissons  
fraîches ...  
Merci Capitaine , on espère te revoir bien vite au sein du groupe.**



**Rubrique tirée**

**D'une revue**

**Braquet 22**

**ancienne**

**Il était une fois le CCPL**

**Nostalgie ... retour aux sources... aux origines.**

## 1976

Le cyclisme, au sein de la police Liégeoise, après une nouvelle éclipse allait relancer le braquet... A la brigade de la circulation plusieurs collègues, au mépris des difficultés de service pensent à refonder un nouveau club...

C'est ainsi que dès la fin de 1976, des pionniers comme:

R.ARNOULD, DELVAUX, M.DOSSOGNE, HARZEIN, L.HOFFER, R.RASQUIN, LENAERS, VANDENINDEM

Ceux-ci s'élancèrent avec beaucoup d'OPTIMISME dans les premiers kilomètres du Club.

C'était un 24 septembre au départ d'Esneux, Ils se sont dirigés vers Hout-si-Ploût, puis ensuite vers Hody pour faire un arrêt (déjà?) à Anthisnes pour... vous l'avez le deviner... se désaltérer d'une bonne Cerveise. Le retour s'effectua par Comblain (la descente de la côte de la grotte) , Poulseur et enfin Esneux. Soit 40 km parcouru à une allure déjà très CCPL!!! Malgré que nous étions en arrière saison, nous avons quand-même totalisé 385km en 6 sorties (moy. de 60 à 65km / sortie)

Ces amis se regroupent pour pratiquer leur sport : le cyclisme.

### **Non par compétition, mais pour le plaisir**

Le plaisir de se retrouver au Sart-Tilman, par exemple, où ils effectuent des tours du domaine.

## 1977

Dès le début d'année, après plusieurs assemblées officieuses, un comité provisoire fut installé, fin prêt à faire démarrer notre club. De nouveaux membres viennent étoffer le petit groupe.

Voici ceux qui en compagnie des hommes de la première heure vont lancer véritablement le club:

SAIVE, BOULANGER, BRUSKIN, BARATTE, DECHARNEUX, BOURDOUXHE, JAKAR, MOREAU, KEMPINAIRE, TUTELAIRE, VALIERE, HERTAY, MAMBOURG, MIGUET...

Le 28 Octobre 1977 est une date importante dans la vie de notre club, car ce fut la date de notre première assemblée générale (tenue dans les locaux de la défunte brigade de la circulation, Boulevard Frère Orban) et présidée à titre temporaire par l'inspecteur MAMBOURG.

Cette assemblée jeta les bases de notre futur comité.

Le président élu est monsieur MOUILLARD, commissaire de Police Adjoint. A ses côtés, Paul MAMBOURG (figure du Corps de Police), Michel DOSSOGNE, Yvan LENAERS, etc...

Ce club ainsi créé prendra le nom de **CCPL** (Cyclo Club Police Liège)



**24/9/1976**

**RASKIN-VANDENINDEN-LENAERS-DELVAUX-HARZEIM-DOSSOGNE  
(+HOFFER photographe)**

#### **Bilan 1977** Extrait du texte intégral de notre première A.G.

Après cette deuxième année, ils ont eu la chance de totaliser 36 sorties et 1875km (moy. de 50 à 55km / sortie) [Il n'y avait pas encore de pensionnés à cette époque]

*Le secrétaire Yvan Saive rédige ce rapport :*

1 – Mr Mambourg prend la parole. Il nous conseille fortement de contracter une assurance, nous révélant les dangers de rouler sur route et en groupe.

2 – Suite à une interpellation de Cambresy, remplaçant Mr.Baratte, Mr Mambourg nous répète qu'il s'agit d'épreuves cyclotouristes et non de compétition. Il met l'accent sur le caractère amical de ces sorties.

3 – Mr.Mambourg nous soumet l'idée de s'affilier à la F.S.P.B. Les membres présents trouvent la solution valable. Il faudra en débattre dès les renseignements pris.

4 – Mr.Mambourg nous lit le calendrier de 1976 sur les épreuves cyclo organisées par la F.S.P.B.

5 – Mr.Mambourg remercie Mr.Baratte pour son accord, et le fait de nous avoir envoyé un représentant en la personne de Mr.Cambresy.

#### **6 – NOUS PROCEDONS A L'ELECTION D UN COMITE PROVISIOIRE**

7 - Nous chargeons à l'unanimité des membres présents Mr.Cambresy de demander à Mr.Baratte de bien vouloir assurer la présidence de notre section.

8 – Nous demanderons à Mr.Arnould de bien vouloir assurer la Vice-Présidence.

9 – Présent, Mr.Saive accepte le secrétariat.

10 – Nous demanderons à Mr.SAENEN d'accepter la place de Secrétaire-Adjoint.

11 – Présent, Mr.Bruskin accepte la place de Trésorier.

12 - Présent, Mr.LENAERS accepte la place de Conseiller Technique.

13 - Présent, Mr.Mambourg accepte la place de Public-Relation.

14 – Mr.Mambourg se charge de contacter Mr.Vonck afin d'obtenir tous les renseignements concernant l'affiliation à la F.S.P.B.

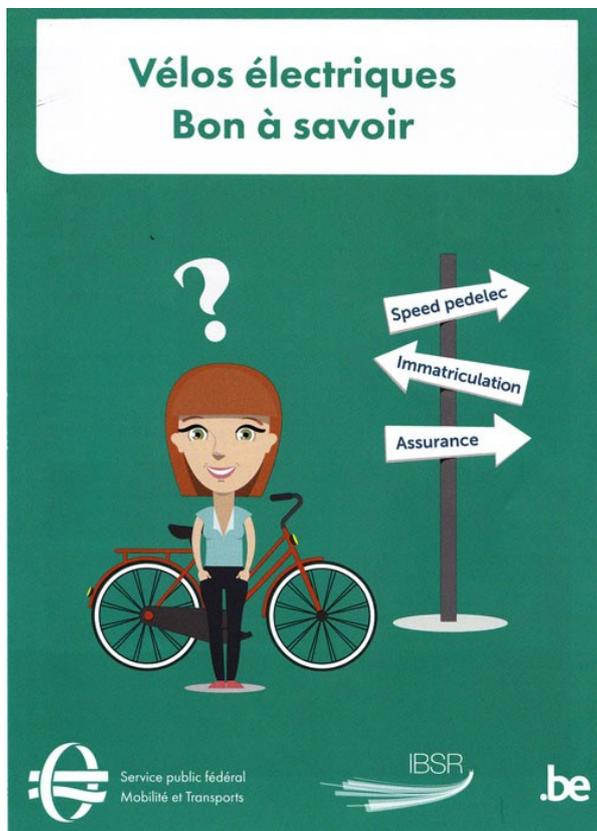
15 – Il est convenu que le présent comité est provisoire. Il sera soumis à l'approbation des membres et du président.

16 – Mr.Boulangier prend la parole et suggère une sortie d'entraînement au domaine du Sart-Tilman pour le jeudi 10 novembre 1977. Mr.Saenen se charge d'envoyer les convocations à tous les membres.

17 – Nous clôturons la séance à 21h00.

# Les vélos électriques...

Documentations  
de J.CADUTA



## Le vélo électrique (<=250W et <=25km/h)

Uniquement une Assistance de pédalage :  
pas besoin de certificat de conformité (COC)

## Le vélo motorisé (<=1000W et <=25km/h)

Dispose toujours de l'assistance de pédalage,  
mais peut éventuellement être équipé d'un  
moteur capable de fonctionner de manière  
autonome sans devoir pédaler.

## Le speed pedelec (<=4000W et <=45km/h)

C'est un vélo électrique rapide dont l'assistance  
au pédalage continue de fonctionner  
au-delà des 25km/h. En pédalant simulta-  
-nément, vous pouvez même atteindre 45km/h?  
C'est pourquoi ils sont considérés comme des  
Cyclomoteurs et non comme des vélos.

## Vélos électriques : 3 types

Les vélos électriques sont de plus en plus populaires. Avec un vélo électrique, pédaler devient plus agréable car vous avez constamment l'impression de rouler avec le vent dans le dos. Ce vélo n'est pas seulement populaire chez les personnes plus âgées moins mobiles ou moins sportives. Il l'est aussi chez un nombre sans cesse croissant de jeunes qui achètent un vélo électrique pour se rendre plus rapidement et plus confortablement à leur travail. Ce qui est tout bénéfique pour la mobilité et l'environnement.

### Le bon choix

Ce guide a pour but de vous informer correctement afin que vous puissiez faire le bon choix lors de l'achat d'un vélo électrique. Le tableau ci-dessous présente les caractéristiques et les conditions d'utilisation (permis de conduire, assurance, plaque d'immatriculation, casque, ...) des trois types de vélo électrique.

## Commentaires :

- **Vélo** : il peut aussi s'agir ici d'un véhicule à plus de 2 roues, sauf pour les speed pedelecs, qui ne peuvent avoir que 2 roues.
- **Assistance au pédalage** : cela signifie que le moteur fournit une force de propulsion lorsque le conducteur pédale.
- **But premier de l'assistance au pédalage** : en plus de l'assistance au pédalage, il est possible que le moteur fournisse aussi une force de propulsion sans devoir pédaler.
- **Casque** : un casque de cyclomoteur ou un casque de vélo est obligatoire pour le conducteur et le passager d'un speed pedelec. Le casque de cyclomoteur et le casque de vélo doivent être homologués au niveau européen et protéger les tempes et l'arrière de la tête. Un marquage CE à l'intérieur du casque prouve qu'il est conforme à la norme européenne.
- **Assurance** : une assurance en responsabilité civile est obligatoire pour un vélo motorisé ou un speed pedelec si le moteur peut fonctionner de manière autonome sans devoir pédaler. Cette assurance n'est pas obligatoire pour un vélo électrique, mais une assurance familiale est vivement recommandée.
- **Plaque d'immatriculation** : une petite plaque d'immatriculation (10 cm x 12 cm) est obligatoire pour le speed pedelec avec assistance au pédalage au-delà de 25 km/h.
- **Règles de circulation** : les vélos électriques et les vélos motorisés sont soumis aux règles de circulation applicables aux vélos. Quant au speed pedelec, il est soumis aux règles de circulation applicables aux cyclomoteurs classe B. Exemples : au moyen d'une signalisation, obligation ou interdiction de circuler sur la piste cyclable, autorisation de circuler à contresens dans une rue à sens unique, autorisation de circuler sur des chemins réservés.
- **Certificat de conformité** : le certificat de conformité (COC) est obligatoire pour un vélo motorisé et pour un speed pedelec. Il garantit que le véhicule répond aux exigences techniques européennes. Conservez-le dans un endroit sûr. Vous ne devez pas l'avoir sur vous lorsque vous vous déplacez avec votre vélo. N'oubliez pas de le réclamer lorsque vous achetez un vélo motorisé ou un speed pedelec.

[www.mobilit.belgium.be](http://www.mobilit.belgium.be)

	Vélo électrique	Vélo Motorisé	Cyclo classe speed pedelec
<b>Puissance</b>	<= 250 W	<= 1000 W	<= 4000 W
<b>Vitesse</b>	<= 25 km/h	<= 25 km/h	<= 45 km/h
<b>Système auxiliaire de propulsion</b>	UNIQUEMENT assistance au pédalage	But premier: assistance au pédalage	But premier: assistance au pédalage
<b>Age minimal</b>	NON	16 ans	16 ans
<b>Casque obligatoire</b>	NON	NON	Casque vélo ou cyclomoteur
<b>Permis conduire</b>	NON	NON	Permis AM (cyclomoteur) ou B voiture
<b>Assurance</b>	NON	NON, si uniquement assistance pédalage. OUI, si le moteur fonctionne de manière autonome	NON, si uniquement assistance pédalage. OUI, si le moteur fonctionne de manière autonome
<b>Plaque Immatriculation</b>	NON	NON	OUI avec assurance via le WebDIV et sans assurance via DIV
<b>Certificat COC</b>	NON	Oui	Oui
<b>Règles de circulation</b>	Vélos	Vélos	Cyclomoteurs

# Parcours 2017

Du samedi 1er juillet au dimanche 23 juillet 2017, le 104e Tour de France comprendra 21 étapes pour une distance de 3 516 kilomètres.

9 étapes de plaine

5 étapes accidentées

5 étapes de montagne avec 3 arrivées en altitude

(La Planche des Belles Filles, Peyragudes, Izoard)

2 étapes contre la montre en individuel

2 journées de repos



**Verviers et Liège  
seront à la fête !**



Date	Etape	Distance
Samedi 1er juillet	Düsseldorf - Düsseldorf	13 km (CLM)
Dimanche 2 juillet	Düsseldorf - Liège	202 km
Lundi 3 juillet	Verviers - Longwy	202 km

# Appel à de beaux projets ... pour la saison 2017

Tu as des idées...

Tu as envie :

De créer un parcours ...

De reprendre une sortie spéciale...

D'apporter un plus au niveau de l'organisation du club ...

De soutenir le comité, les copains du c.c.p.l...

De partager tes connaissances informatiques,  
bureautiques, administratives ...

## Nous te disons MERCI.

Voici les noms et les numéros de téléphones de 3 membres du c.c.p.l qui vont prendre en considération ta démarche :

Mathy P. 04/377-27-93

Philippe H. 0479/21-95-07

Vincent C 0473/97-46-94



(Nb: Ces trois personnes dévouées au club possèdent aussi une adresse email.)

Elles souhaitent impatiemment recevoir vos appels avant l'assemblée générale du 2/12



## ITINERAIRES Novembre proposés par Philippe et Mathy



★ La sortie d'automne "La VERVOZ" du **Dimanche 30 Octobre 2016**  
est confirmée: Départ de Vaux à 9h. (135km)

---

Nous proposons, comme l'année passée, durant le mois de Novembre  
une sortie de 60 km, et cela pour garder un certain rythme avec deux côtes.

Départ à 9H30 de Trooz (Pied du Bouny)

Le parcours est le suivant:

Trooz – Louveigné – Aywaille – Kin – Lorcé – Harzé  
– Remouchamps - Louveigné – Trooz.

### Variante pour les Dimanches d'HIVER:

Philippe H. nous propose, si le temps est mauvais les dimanches matins en  
saison d'hiver, de rouler début d'après-midi à 13h45.

Rendez-vous à Trooz (aller-retour Polleur) à vitesse accessible au plus grand  
nombre du club.

Pour une bonne organisation, il est impératif de téléphoner à Philippe  
entre 12h et 12h30 le dimanche au GSM 0479/21 95 07

# **Merci à nos quatre mousquetaires ou 4 AS !**



**Bravo pour  
l'organisation  
de ce  
Groupe A**

## Gagner un sécateur de jardin Wolf-garten !

# Jeu

A vos anciens "Braquet 22"  
et gagnez un sécateur Wolf RR 4000  
d'une valeur de 23,99 €  
offert par les établissements Wolf tondeuses



Et ce en participant à la question suivante:

Lors d'une sortie au mois de juillet 2016 sur la Vennbahn, nous visitons plusieurs curiosités donc une cabine téléphonique occupée par Mister BEAN...

**Question:** " *Sur quelle commune est située cette cabine de téléphone*" (1)

**Réponse:** par SMS au N° de Gsm suivant 0479/21-95-07.

Chaque participant au concours devra ajouter à sa réponse, son nom, prénom et sa localité.

### Règlement :

La réponse doit parvenir pour le mercredi 30 novembre 2016 avant minuit. Seuls les membres du club du CCPL en ordre de cotisation ont le droit de participer à ce concours.

Une seule réponse par membre.

Chaque membre, ayant répondu correctement, doublera ses chances de gagner en participant à l'Assemblée Générale du 3 décembre 2016.

Un tirage au sort, pour départager éventuellement les différents gagnants à la question se fera lors de **l'Ass. Générale CCPL du Vendredi 2 décembre 2016**.

Le prix sera remis en main propre au gagnant

par les établissements **Wolf tondeuses**,

lors du **Petit Déjeuner d'Ouverture du CCPL** de la saison 2017.

La photo et les caractéristiques du sécateur sont visibles sur le site:

[www.wolftondeuses.be](http://www.wolftondeuses.be)



La participation au concours est gratuite. En cas de litige, l'organisateur du concours se donne le droit d'annuler le concours.

Philippe H. pour Wolf tondeuses

(1) La réponse à la question ainsi que les caractéristiques du sécateur sont à voir à la rubrique «outils de taille, sécateur RR 4000 » sur le site [www.wolftondeuses.be](http://www.wolftondeuses.be).

# *Les parcours d'HIVER ...*

de Novembre à Février inclu...

Le **SAMEDI** et le **DIMANCHE** matin à 9H30  
Le **MARDI** et le **JEUDI** à 13H30

**Vallée vers Polleur ou Spa et Retour**

## Formation des Groupes

**Groupe A :** allure libre  
**Groupe B et C :** 26km/h à l'aller  
34km/h au retour

Toutes ces sorties sont des sorties CLUB  
Le **PORT** de l'équipement **CCPL** est obligatoire

**Lieu de départ : Pied du Bouny**

<< Ces sorties restent des randonnées réunissant des membres du "CCPL" .  
Chaque participant veillera à respecter les règles du code de la route ou tout autre  
texte réglementaire; de même qu'il adaptera son allure en fonction de l'état de la  
route, des conditions climatiques, et ce avec la prudence nécessaire à la bonne  
progression du peloton. >>

<< Attention : Le club décline toute responsabilité en cas d'accident ! >>





**Le club  
du CCPL  
présente ses meilleurs  
voeux aux sponsors,  
membres et amis ...**

**URGENT!**

## *Appel aux bénévoles*

Nous cherchons parmi vous DES candidats bénévoles pour :

- 1 . la rédaction de la revue bimestrielle
- 2 . la prise de photos, avec l'appareil du club, au cours des diverses randonnées.
- 3 . nous fournir de petits commentaires et articles écrits



*Faute de candidat, la revue et le site CCPL  
pourraient disparaître fin de cette année*

Intéressé? contactez-nous: [info@ccpl.be](mailto:info@ccpl.be)



*Beyne-Heusay*

Le C.C.P.L remercie la commune  
pour le travail accompli en matière de  
développement du Sport et en particulier  
pour le CYCLISME.

[www.beyne-heusay.be](http://www.beyne-heusay.be)



**Salle des pensionnés de Beyne**  
En face du hall Omnisports

**Venez nombreux !**



**CCPL L'Amitié dans l'effort**

Beyne-Heusay, le lundi 10 octobre 2016

**Objet : ASSEMBLEE GENERALE STATUTAIRE**

**CONVOCAION**

Cher ami sportif,

Tu es cordialement invité à assister à **notre assemblée générale statutaire** qui se tiendra à Beyne-Heusay, **le vendredi 2 décembre 2016 à 19h30'** dans la salle des pensionnés située en face du hall omnisports.

Les points suivants seront mis à l'ordre du jour :

1. Allocution du Président.
2. Cette année, j'ai le regret de vous annoncer les démissions de notre Président Jean **DEGUEE**, du Vice-Président Marcel **TEHEUX**, du secrétaire-adjoint René **GRAF**, du Trésorier pour raisons de santé Nicolas **KORFER**, du Public-Relation Jean **GEORTAY** et de l'équipe qui édite la revue.

**IMPORTANT :**

**Vu le grand nombre de démissions au sein de notre comité, pour une question de survie du CCPL, il est impératif que des membres postulent aux places vacantes et vu l'importance du sujet, j'espère que vous serez tous présents à notre Assemblée Générale.**

3. Election des nouveaux candidats au Comité.

Les membres qui désirent faire acte de candidature pour le Comité, sont priés de le faire par écrit auprès du secrétaire Luc **LIMET** sis à **4620 Fléron, rue de la Plaine n°9** au plus tard pour le **mercredi 30 novembre 2016**.

4. Rapport du Trésorier.
5. Cotisations et Assurances « omnium » 2017.

L'assurance en RC étant actuellement à vos charges, le montant de la cotisation est le même que l'année dernière à savoir de 35€ à payer sur le compte du **CCPL BE60 0880 8211 8070** au plus tard pour le 15/02/2017. Passée cette date, les inscriptions ne seront plus acceptées.

**ATTENTION : N'oubliez pas de réclamer l'attestation à votre mutuelle pour qu'elle puisse vous rembourser le montant de la cotisation.**

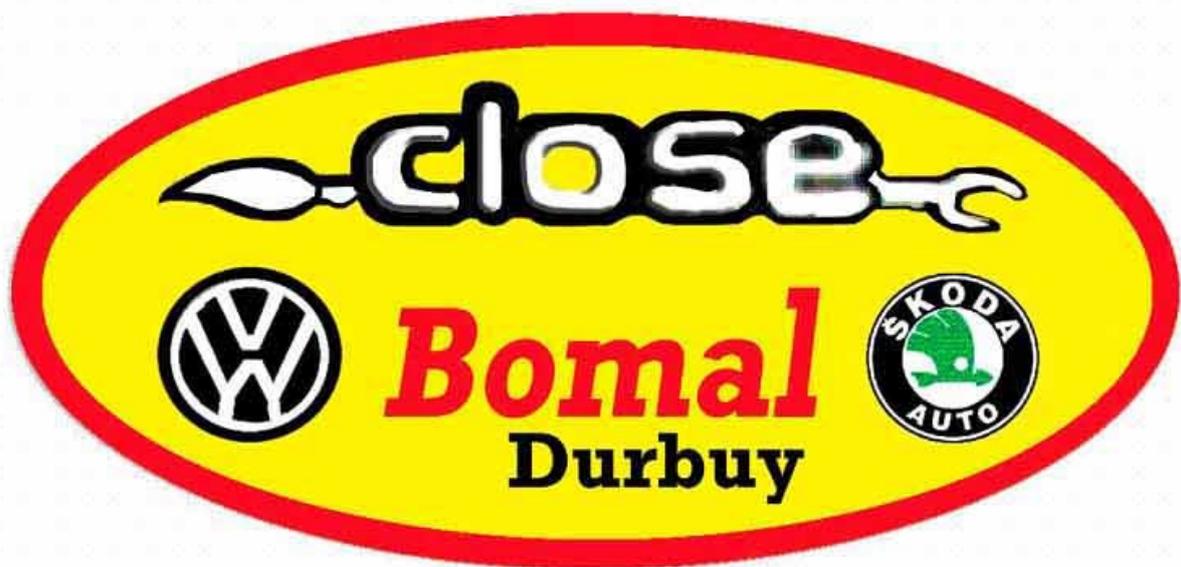
6. Les montants de la prime d'assurance « omnium vélo » vivement conseillée, sont les mêmes que l'année dernière à savoir 35€ (par vélo) pour une couverture de 1000€ ou 53€ (par vélo) pour une couverture de 1500€. Ce montant est à verser également sur le même compte.
7. Divers- questions et réponses
8. Nous nous réunirons également chez Pasquale (près du hall omnisports), le samedi 17/12/2016 à 17h00' pour le verre de l'amitié et à 18h00' pour un spaghetti (à réserver auprès de Jean **GEORTAY**) ainsi que le dimanche 18/12/2016 à 9h30' à Beyne pour la sortie VTT par le ravel vers Aubel et retour.

**NB. Vu l'importance des points repris ci-avant, votre présence est nécessaire voir-même obligatoire.**

Je vous remercie d'avance de votre présence et vous prie de croire, Cher ami sportif en mon plus profond respect.

Le Président,

Jean **DEGUEE**



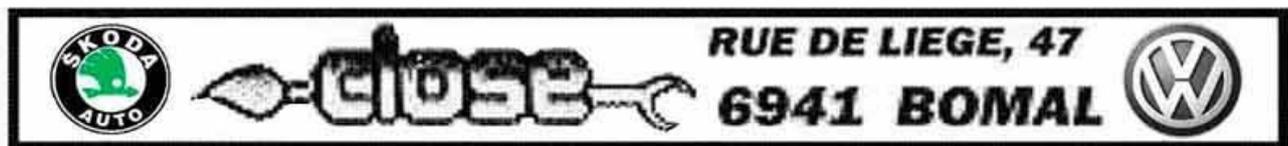
IMPORTATEUR OETTINGER **oettinger** POUR LA BELGIQUE  
 Rue de LIEGE, 47 - 6941 BOMAL S/O Tél: 086 / 21.12.63



CONCESSIONNAIRE VW - SKODA



VENTES  
 RÉPARATIONS  
 ENTRETIENS  
 PNEUS  
 ACCESSOIRES  
 REMORQUES  
 IMPORTATEUR  
 OETTINGER  
 Tél 086 / 21 12 63



Distributeur

ŠkodaRoomster  
 Accessoires

BOMAL - Durbuy



NOKIA  
 Connecting People



Parrot  
 CARKIT



SkodaService

Ets Albert Close