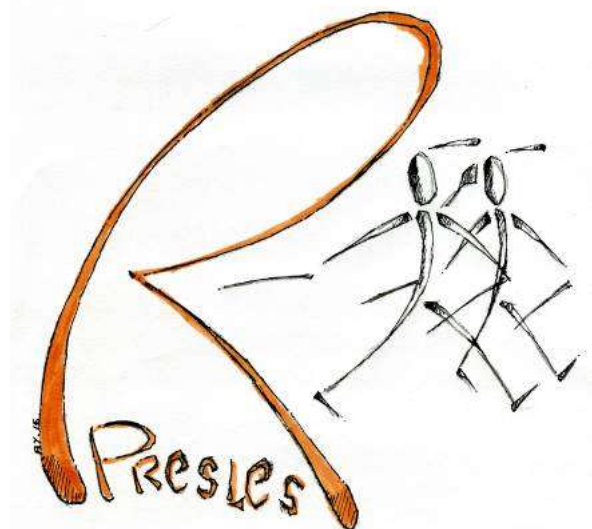




Alain Metzler licencié en Education Physique  
Responsable et Organisateur des activités du Groupe « R »  
E-mail : [alainmetzler@gmail.com](mailto:alainmetzler@gmail.com)  
Tél : 0471391432

## JOURNAL DU GROUPE " R." REPRISE SEPTEMBRE 2022



EN AVANT POUR UNE NOUVELLE CROISIERE 2022-2023

## Sommaire

1. Editorial : Activités sportives et lien social
2. Activités du Groupe « R ».
3. Informations Club « Le Tremplin Presles »
4. Le Groupe « R » et les clubs amis.
5. Annonces de nos amis du Groupe « R ».
6. SPONSORS DU GROUPE « R ».

## 1. EDITORIAL IMPORTANT ! Activités sportives et lien social !

Pratiquer une activité physique régulière est important. Tous les acteurs du mouvement, les médecins, kinésithérapeutes, professeurs d'éducation physique le signalent régulièrement. Cela fait du bien pour notre corps et pour notre mental. Il est bien évident qu'il faut tenir compte de la santé physique et mentale de chacun. **L'activité pratiquée en groupe** est importante car elle nous permet aussi de rencontrer différentes personnes qui partagent ces activités physiques en commun.

Cette saison je souhaiterais donner une priorité à la connaissance des personnes que vous côtoyez régulièrement. Vous êtes-vous déjà demandé qui était la personne qui marchait quelques pas devant vous ou qui pratiquait des exercices à côté de vous ? En respectant bien sûr la discrétion de chacun ! Cette dimension sociale est fondamentale dans notre monde qui parfois se replie sur lui-même. Cela facilite les contacts et nous permettra (peut-être) de réaliser du co-voiturage, de partager des idées, des bonnes adresses, d'autres activités, restos, recettes voyages etc...

Cette belle image nous invite à de nouvelles rencontres.



Je vous souhaite une excellente saison sportive, amicale et festive !

Alain

## 2. ACTIVITES DU GROUPE "R" INSCRIPTIONS SAISON 2022-2023

## Inscription au Groupe « R » à réaliser pour la reprise des activités.

### A. RANDONNEES LES MARDIS de 9h30 à 12h00

#### REPRISE Le MARDI 6 SEPTEMBRE 2022 à 9h30

ADHESION GROUPE « R » L'adhésion et Assurances au Groupe « R » est de **20 euros** (sept 2022 à sept 2023)

- Cette adhésion permet l'organisation de nos activités. Elle comprend l'assurance Responsabilité civile et couverture accidents.
- Elle est **OBLIGATOIRE** pour tous les participants aux activités
- Certaines Mutuelles prennent en charge, grâce à « Sport et mutuelle », cette participation. Vous pouvez dès que vous avez réglé votre adhésion me faire parvenir le document Mutuelle.

**La participation à nos randonnées est toujours GRATUITE !**

L'ADHESION-ASSURANCE sera réglée **UNIQUEMENT** sur le compte Club Sports et Loisirs Alain Metzler

**BE 04 9531 2374 9131**

En communication Adhésion - Assurance Groupe R" 2022-2023

### B. SORTIES EN VELO A ASSISTANCE ELECTRIQUE

Organisations ponctuelles en fonction des demandes et de la météo ! Nous essayerons d'en organiser plusieurs car cette activité se développe. Si vous êtes intéressés n'hésitez pas à me contacter.

**Notre assurance ETHIAS couvre les participants et l'organisateur lors des sorties organisées.**

### RENTRE SEPTEMBRE 2022

Le calendrier peut être modifié. Toutes les informations sont communiquées par E-Mail.

DATES	ACTIVITES	LIEU	HEURE	RENDEZ-VOUS	COACHS
VENDREDI 02/09	GYM-STRETCHING	ROSELIES	9h30	Arts Martiaux rue François dimanche 33 6250 Roselies	Alain Metzler
MARDI 06/09	RANDO	FROMIEE	9h30	Rue Traversière, place du village Fromiée	Alain. Metzler
VENDREDI 09/09	GYM-STRECHING	ROSELIES	9h30	Arts Martiaux rue François Dimanche,33 6250 Roselies	Alain Metzler
MARDI 13/09	RANDO	CHATELET	9h30	Parking rue des binches, 44 6200 Châtelet	Alain Metzler
VENDREDI 16/09	GYM-STRECHING	ROSELIES	9h30	Arts Martiaux rue François Dimanche,33 6250 Roselies	Alain Metzler
MARDI 20/09	RANDO	GOUGNIES	9h30	Place de Gougnyes,6280 Gougnyes	Alain Radermecker
MARDI 25/09	CONGE COMMUNAUTE FRANCAISE	CONGE	CONGE	CONGE	CONGE

### 3. INFORMATIONS CLUB « LE TREMPLIN PRESLES »

#### GYMNASTIQUE DE MASSE ET SPORTIVE

Les entraînements de gymnastique reprennent dès le début septembre. N'hésitez pas à contacter Sophie notre secrétaire pour tout renseignement concernant les horaires. Téléphone : 0471453394

#### RANDONNEES DU GROUPE « R ».

Randonnées guidées tous les mardis de 9h30 à 11h45 avec des parcours dans différentes régions. En général 1 parcours de 5à6 kms et 1 parcours de 8 à 10 kms

Contactez Alain Metzler : Mail : [alainmetzler@gmail.com](mailto:alainmetzler@gmail.com)

#### NATATION PISCINE DE BIESME

Comme beaucoup d'entre vous nous attendons avec impatience l'ouverture de la piscine de Biesme qui est en rénovation. Les travaux avancent bien et dès que j'aurai des nouvelles de la réouverture je vous préviendrai longtemps à l'avance !



## UN TOUT GRAND MERCI A TOUS

Avec l'activité « Les Galettes de Maryline et la TOMBOLA

nous avons collecté **1680 euros**

**Une superbe action de notre groupe pour la lutte contre le Cancer – Leucémie  
RANDONNEES - GYM-STRETCHING – VOYAGES**

**Merci à tous les participants à nos actions et merci à nos SPONSORS**

**Je verse cette somme à l'association **TELEVIE** de la commune d'Aiseau-Presles**

## 5. LE GROUPE "R" ET LES CLUBS AMIS DU GROUPE « R ».

Il est important de faire la promotion des clubs qui nous entourent ! Comme nous leurs objectifs visent le développement de l'activité physique chez les enfants, les adultes, les seniors!

### COORDONNEES :

#### LE GROUPE "R"

Activités : Randonnées, Gymnastique Stretching et Bien-Etre Voyages et Séjours.  
Responsable : Alain Metzler, licencié en Education Physique et sophrologue  
Tél : 071/383641  
Courriel : [alain.metzler@skynet.be](mailto:alain.metzler@skynet.be) Facebook : Alain Metzler

#### ASBL CLUB "LE TREMPLIN PRESLES"

Activités : Gymnastique et randonnées  
Secrétaire : Sophie Jaspard : Tél : 0471453394  
Site internet : [www.le-tremplin.be](http://www.le-tremplin.be)  
Facebook : Asbl Le Tremplin

#### ARTS MARTIAUX ROSELIES : JUDO...

Le club nous accueille pour notre cours de Gymnastique-Stretching- Bien-Etre.  
PRESIDENT et CONTACT : Oriano Cappelin : 0478/303078  
Site internet : [www.judo-aiseau-presles.be](http://www.judo-aiseau-presles.be)

#### CLUB AQUASOL AQUAFITNESS

Activités : Aquagym, Aquafitness, gymnastique, Abdos fessiers, stages de vacances...  
Responsable : Muriel Horé, licenciée en éducation physique  
Téléphone : 0473232866 - 071/725494  
Site internet : <http://clubaquasolaquafitness.jimdo.com/>

#### BEFORAQUA: BENJAMIN FORRET

Activités : d'Aquagym, d'Aquabike et de gymnastique  
Responsable : Benjamin Forret : régent en éducation physique  
Site internet : <http://www.befor.be/>

Pour tout renseignement ou demande d'inscriptions, Par téléphone au 0474/78.55.37

Par courriel a l'adresse [contact@befor.be](mailto:contact@befor.be) Facebook

## 6. ANNONCES DE NOS MEMBRES et DE NOS SPONSORS

Certains de nos membres possèdent et louent périodiquement appartements, des maisons ou gîtes. Ils nous en font part au cas où cela vous intéresserait.

### AUVERGNE France AUBERGE DE LA LOUE VODABLE (ISSOIRE)

Nous venons de passer une semaine exceptionnelle à l'auberge de la Loue gérée et organisée par Léa, Baptiste et leur équipe. Nous vous recommandons cette auberge soir pour un séjour ou pour un passage lors de vos séjours en France. Voici les coordonnées et vous pouvez signaler que vous réservez de la part de Jacqueline et Alain de Belgique !!

<http://www.aubergedelaloue.fr/>

\*\*\*\*\*

### Espagne ANDALOUSIE



<https://appartement-a-louer-andalousie-40.websself.net>

La Belle-sœur de Grégory (agence Expert Travel) loue un magnifique appartement en Andalousie en Espagne. En suivant le lien vous avez toutes les coordonnées.

### PLAZAC PERIGORD NOIR



Régine et Thierry louent 1 gîte à PLAZAC dans le Périgord noir.

Vous pouvez trouver la description sur le site Abritel en tapant dans "Recherche "les lapins amoureux » à PLAZAC

Téléphone Régine : +33630866691

Mail : [reginemichaux@yahoo.fr](mailto:reginemichaux@yahoo.fr)

### PORTIRAGNES :



Jacqueline Quertain louent une maison de vacances 3 chambres dans le Sud de la France PORTIRAGNES Plage à 15kms de Béziers. Description sur le site "Homelidays" en tapant le N° 6232210

<https://www.homelidays.com/hebergement/p6232210>

### SAINT MARTIN de LONDRES - HERAULT



René et Mimie Ligot Louent une maison

Elle se situe à Saint Martin de Londres, beau village médiéval , dans l'Hérault ( Languedoc -Roussillon )

CONTACT :Mimi et René LIGOT 071 39 36 46 0476 20 40 92.

### FOSSEMAGNE Au pays de Jacquou Dordogne



Aurélie Ruelle (fille de Annie Gonze et Eric Ruelle) Aurélie ouvre son Gîte, chambres et tables d'hôte.

Pour tous les renseignements :Adresse : Bonneval - F24210 Fossemagne

Téléphone belge temporaire : +32471906519

[www.aupaysdejacquou.com](http://www.aupaysdejacquou.com) Page Facebook : au pays de Jacquou

### LACANAU FRANCE (Sud Ouest) Côte atlantique

Lisa (Hanus) fille de Régine (Michaux) et Thierry (Hanus) et Loïc son compagnon mettent en location un gîte et une maison au bord de l'Océan à LACANAU (Océan Atlantique).

**Voici les références pour les locations.**

[https://www.abritel.fr/location-vacances/p1963426?adultsCount=10&arrival=2021-07-10&departure=2021-07-17&fbclid=IwAR3fO5uazh4zOuNfVXRHul0IUMLzAjFnkrxxGN0MPJjPFuWndO5tvhC9r4&uni\\_id=2139288](https://www.abritel.fr/location-vacances/p1963426?adultsCount=10&arrival=2021-07-10&departure=2021-07-17&fbclid=IwAR3fO5uazh4zOuNfVXRHul0IUMLzAjFnkrxxGN0MPJjPFuWndO5tvhC9r4&uni_id=2139288)

**Facebook**

T2L2 / +33788214918

## SPONSORS

VOUS SOUHAITEZ PARAITRE DANS NOTRE PROCHAIN JOURNAL  
IL SUFFIT D'ENVOYER VOTRE ENCART PUBLICITAIRE A ALAIN METZLER

Email : [alain.metzler@skynet.be](mailto:alain.metzler@skynet.be)

## NOS SPONSORS 2022- 2023



**TELEPHONE 0496260025**

**ECOLOR**  
PEINTURE & DÉCORATION

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

Simon Hanus

+32 (0) 473/97.37.59

[ecolor.decoration@gmail.com](mailto:ecolor.decoration@gmail.com)

- Tous types de travaux de peinture int/ext.  
- Revêtements muraux et sol, aménagement d'espace etc.



**AGENCE DE VOYAGES GERPINNES**

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

Rue Neuve, 85 6280 Gerpennes 6

Par téléphone au 071/22.18.22

Ou par email : [info@expert-travel.be](mailto:info@expert-travel.be)

Matériels informatiques, accessoires-périphériques  
Smart TV - Vidéo surveillance - Laboratoire technique  
Logiciels de comptabilité et de gestion (Winbooks)

**NEURONICS**  
INFORMATIQUE

*On n'est jamais si bien soigné que chez soi...*

Place Joseph Meunier 13 - 5640 METTET  
INSTALLATION ET RÉPARATION DES MATÉRIELS SUR SITE  
**071 796 896 ou 071 726 716**  
[www.neuronics.be](http://www.neuronics.be)



**LE GROUPE « R »**

**2010- 2020**

Groupe de randonneurs de Gymnastique  
Stretching, de stages, escapades et voyages

Responsable : Alain Metzler

Licencié en Education Physique

Email : [alain.metzler@skynet.be](mailto:alain.metzler@skynet.be)

Portable : +32471391432



Agence de Voyages

Organisation de

- Voyages
- Stages de Ski
- Classes de neige et de montagne
- Randonnées montagnes

Avenue F. Golenvaux, 2-4-6 5000 NAMUR  
BELGIQUE

[info@alpina.be](mailto:info@alpina.be) T: +32 (0)81.26.28.67

<http://www.alpina.be>

# SPRL SORY-BOIS

Bois - panneaux - isolation  
Plafond - parquet...

Rue d'Oignies, 18-6250 Aiseau | Tél.&fax : 071/77.25.38  
[sorybois@skynet.be](mailto:sorybois@skynet.be)  
Ouvert tous les jours de 8h à 12h - de 13h à 18h - le samedi de 8h à 12h.



**Etienne Gravy**  
Architecte paysagiste

Entreprise de parcs et jardins  
Aménagements extérieurs  
Création et entretien  
Abattage et élagage

rue de l'armée française, 115 - 6200 Châtelet  
Tél./fax: 071/300.603 - GSM: 0474/57.33.32  
[www.etiennegravy.be](http://www.etiennegravy.be) - [gravy.etienne@gmail.com](mailto:gravy.etienne@gmail.com)  
TVA: BE 0661.552.470 - enregistrement: 08/08/1/0

## GARAGE YOUNG CARS



**YOUNG CARS**

ACHAT DE TOUS TYPES DE VÉHICULES,  
MÊME ACCIDENTÉS OU EN PANNE

**0486/10 29 02**

VOTRE VÉHICULE NOUS INTÉRESSE !  
PAIEMENT CASH ET ENLÈVEMENT RAPIDE

0498/34 24 53 - 0486/10 29 02  
[KLEEPASCAL@HOTMAIL.COM](mailto:KLEEPASCAL@HOTMAIL.COM)

NOUS VOUS OFFRONS  
LE MEILLEUR PRIX !

**Adresse : Rue de Namur 541, 6200**

**Châtelet Site internet :**

<http://www.youngcars.be/frbe/accueil.aspx>

## INSTITUT DAPHNE



**Daphné**

Institut de beauté  
& Espace bien-être

**Daphné**

Rue de la Ramée, 92  
5070 Sart-Eustache  
Tel: 071 39 15 95  
GSM: 0478 462 136  
[contact@institut-daphne.be](mailto:contact@institut-daphne.be)  
[www.institut-daphne.be](http://www.institut-daphne.be)

**Institut de beauté**  
Soins du visage, soins des mains, épilation pour sofa et pool ou  
Dégâts, soins des mains et des pieds

Horaires d'ouverture:  
Lundi, mercredi - 9h - 19h | Mardi, jeudi - fermé  
vendredi - 9h - 20h | Samedi - 9h - 18h

**Espace bien-être privatif**  
PISCINE - SAUNA - HAMMAM - SPA

Horaires d'ouverture:  
Lundi, mercredi, jeudi - 9h - 19h | Mardi - fermé  
vendredi - 9h - 20h | Samedi - 9h - 18h

<https://institut-daphne.be/>

Renseignements sur le site

Ou Téléphone 071/391595 GSM : 0478462136



**Vous recherchez une AIDE-MENAGERE?**

Nettoyage de votre domicile  
Préparation de vos repas  
Courses ménagères  
Repassage

Faites confiance à votre agence  
locale présente depuis 3 ans sur  
METTET

Contact - Axel Mestdagh  
0479/39.38.99 - [accespropre@gmail.com](mailto:accespropre@gmail.com)

**NEW**



**solderie**  
CHEZ PAT

- > MEILLEURES MARQUES
- > MEILLEURS PRIX
- > MEILLEURS CONSEILS !

OUVERT TOUTS LES JOURS DE 10H00 À 18H00  
LE VENDREDI DE 10H00 À 20H00  
FERMÉ MARDI & DIMANCHE

+ 32 456 30 99 11

138 R. DE CARNELLE  
6200 CHATELET



**A TRAVEL - ALPINA TOURS**, Avenue F. Godefroid, 2-4-6 - B-5000 NAMUR  
Mob. +32(0) 475 98 13 44 - T. +32(0)81 26 28 67 - [thibaut@alpina.be](mailto:thibaut@alpina.be) - [info@alpina.be](mailto:info@alpina.be) - [www.alpina.be](http://www.alpina.be)

**A TRAVEL - AUTOCARS TOUSSAINT**, Rue des Ardenes, 321 - B-5570 BEAURAING  
T. +32(0)82 71 18 13 - [info@voyages-toussaint.be](mailto:info@voyages-toussaint.be) - [www.atravel.be](http://www.atravel.be)

TVA BE0431.360.681 / BE0427.022.605 - Licence A1634 / A5454

*N'imprimez ce courriel que si nécessaire!*

Vos données sont uniquement utilisées pour vous communiquer des informations et ne seront en aucun cas partagées avec des tiers.  
Les informations communiquées via ce courriel sont privées et destinées à son seul destinataire.

**solderie**  
CHEZ PAT

- > MEILLEURES MARQUES
- > MEILLEURS PRIX
- > MEILLEURS CONSEILS !

OUVERT TOUS LES JOURS DE 10H00 À 18H00  
LE VENDREDI DE 10H00 À 20H00  
FERMÉ MARDI & DIMANCHE

+ 32 456 30 99 11

138 R. DE CARNELLE  
6200 CHÂTELET

Matériels informatiques, accessoires-périphériques  
Smart TV - Vidéo surveillance - Laboratoire technique  
Logiciels de comptabilité et de gestion (Winbooks)

**NEURONICS**  
INFORMATIQUE

*On n'est jamais si bien soigné que chez soi...*



Place Joseph Meunier 13 - 5640 METTET  
INSTALLATION ET RÉPARATION DES MATÉRIELS SUR SITE  
**071 796 896** ou **071 726 716**

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

**Heures d'ouverture**



**Rue de Loverval 63 6200 CHATELET**

#### CONTACTEZ-NOUS

Tél : 071 38 23 28 - Fax : 071 38 06 32

[info@tywill.be](mailto:info@tywill.be)

N°TVA : BE 0414.086.268

#### HEURES D'OUVERTURE

Ma 10:00-18:00

Me 10:00-18:00

Je 10:00-18:00

Ve 10:00-18:00

Sa 10:00-18:00





**TRAITEUR CLAUDE DESSORT**  
Téléphone : 0495212570  
MAIL [traiteur.claude@yahoo.fr](mailto:traiteur.claude@yahoo.fr)



**DEVIS GRATUIT**  
0495/66 82 39 - 0472/54 38 37

**Zinguerie - Charpente - Corniche**  
**Démoussage - Réparation cheminée**  
**Traitement de l'humidité - Isolation**  
**Peinture - Rénovation intérieure**



0495/66 82 39  
0472/54 38 37  
[mdmtoituresprl@hotmail.com](mailto:mdmtoituresprl@hotmail.com)



Transport toutes destinations – 7jours sur 7 – 24heures sur 24  
0032 495 89 52 37

[www.SERVICE-NAVETTE.BE](http://www.SERVICE-NAVETTE.BE)

**Possibilité de réserver votre navette en ligne !**

Points de rdv retour :

Zaventem : Hall arrivée, Café Java

Gosselies : Hall arrivée, Agence TUI

Bruxelles Midi : Bureau Air France

- sonorisation
- éclairage
- audiovisuel
- location
- vente
- prestation



Damien Draye

0032 . 495 . 325 . 991

[damien@wattsound.be](mailto:damien@wattsound.be)

● Parc Industriel de Mettet ● [www.wattsound.be](http://www.wattsound.be) ●



**Depuis plus de 30 ans,**  
**au service du sport pour tous**  
**dans la région**

Dès 4 ans, psychomotricité le mercredi après-midi à Sambrexpo Roselies  
Gymnastique de loisir le mercredi et vendredi (selon l'âge) à Sambrexpo  
Gymnastique de compétition sur sélection à Sambrexpo Roselies  
Gymnastique adultes le mardi soir à St Joseph Presles  
Marche en groupe avec coach le mardi matin dans la région  
Ecole de Natation samedi matin et compétition lundi – mardi soir à Biesme  
Danse le mardi soir à St Joseph Presles

0471 453 394

[tremplinpresles@gmail.com](mailto:tremplinpresles@gmail.com)

[www.le-tremplin.be](http://www.le-tremplin.be)



asbl le tremplin



**Comelit**  
Passion and Innovation



**Videophonie—Videophonie IP**  
**Surveillance caméra**  
**Domotique**  
**Alarme**

Applications pour smartphones et tablettes

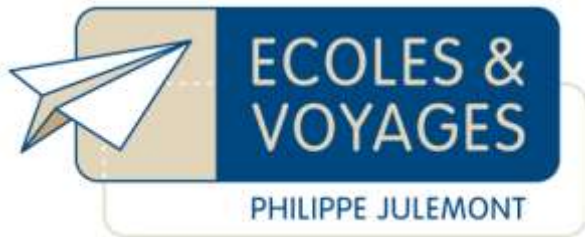
[www.comelit.be](http://www.comelit.be)



IOS

Pour tout conseil ou documentation :  
[info@comelit.be](mailto:info@comelit.be)—[christophe@comelit.be](mailto:christophe@comelit.be)

Ecoles et Voyages Philippe JULEMONT  
Agence de voyage  
Adresse : Rue de Rebecq 22, 1480 Saintes  
Téléphone : 0475 80 40 09



<http://www.ecoles-et-voyages.be/#!culture>

 Electric And Light Concept  
**ONCEPT**

**Vente de matériel électrique  
Luminaires int. & ext.**

**POUR PROFESSIONNELS ET PARTICULIERS**

- Réalisation de plans & coffrets électriques
- Conseils et suivis des installations



Cafés Néla & Santos  
Rue Jouay 71  
6240 Pironchamps 071/40.48.36  
Mail : [cafesantos@skynet.be](mailto:cafesantos@skynet.be)  
Site : [www.cafesantos.be](http://www.cafesantos.be)

**GYMNOVA**

**GYM PASSION!**

Partenaire Fédération francophone de  
Gymnastique

**Jean-Luc DELOOF**  
technico-commercial  
Tél. +32 (0) 495 32 55 51  
Email [jeanluc@gympassion.be](mailto:jeanluc@gympassion.be)



Ecole Saint Joseph Presles  
[stjoseph.presles@gmail.com](mailto:stjoseph.presles@gmail.com)  
Rue des Prés Burniaux 1  
**6250 PRESLES**  
**0488 / 14 54 59**



**CPH Banque Châtelet**

Place de l'hôtel de ville, "  
CHATELET Tél: 071/387750  
Fax: 071/81 05 04

### A.F.S INFORMATIQUE

Matériel informatique Logiciels, programmation,  
Formation...

Place Belle-vue,1 6250 Presles

Tel : 071/38.27.89 Fax : 071/38.94.35

<http://www.asfinfo.be>



**œnothèque**

**Caviste-Sommelier**

La table d'Olivier

Cours d'œnologie

0489/712 787

Traiteur-Repas-Dégustation

[olivier.gueur@gmail.com](mailto:olivier.gueur@gmail.com)



[www.vin-sur-vin.be](http://www.vin-sur-vin.be)

## LES DELICES DU COIN PRESLES

**Rue Grande 1 6250 PRESLES**

**BOULANGERIE – PATISSERIE -  
SANDWICHERIE**

**THIBAUT** vous accueille

Tous les jours excepté le mardi

**071 39 07 17**