



Organisateur : Alain Metzler  
Licencié en Education Physique  
mail : [alain.metzler@skynet.be](mailto:alain.metzler@skynet.be)  
Tél : 071/383641 – GSM : 0471391432

## JOURNAL DU GROUPE " R." MAI 2020



1. Editorial « Les Sens Ciel » L'ESSENTIEL.
2. Activités spéciales de nos membres.
3. Activités du Groupe « R ».
4. Escapades et Voyages.
5. Commerces locaux
6. Promotions de nos clubs amis
7. Annonces de nos amis du Groupe « R »
8. SPONSORS DU GROUPE « R »

## 1. EDITORIAL

« **Les Sens Ciel !** » « **L'ESSENTIEL** »

En 2008 le dernier spectacle que j'ai mis en scène au collège Saint-Paul Godinne s'appelait

« **Sens et Eaux** » (pas le café Senséo !!!) !

Actuellement je créerai « **Les Sens Ciel** » !

### **L'ESSENTIEL**

Cette période difficile que nous traversons nous amène à reconsidérer nos idéaux, nos activités familiales, sociales et ... à nous reconcentrer sur l'essentiel.

**La santé de chacun** est la priorité et est au centre de toutes nos préoccupations.

Chacun d'entre nous, familles, retraités, enfants, adolescents, travailleurs, enseignants, ... se remettent en question pour rentrer dans ce « nouveau » monde qui se présente à nous.

Ce sera évidemment à chacun de nous de réfléchir à l'**essentiel** » après ce « coup de poing » reçu sans aucune préparation.

Comme l'a dit dernièrement un « grand « homme !!! **EN MARCHE** !

Avec **la FORCE**, nous réaliserons encore des projets extraordinaires !

De mon côté comme prévu dans la dernière « Info groupe », je veillerai à préparer le retour aux activités avec toutes les précautions officielles, les possibilités pour nous remettre en mouvement, en activité, en voyage...

Nous avons annulé aussi la « **DER ABBAYE D'AULNE** » du 18 juin 2020 !

Nous la reportons au **17 juin 2021** nous souhaitons qu'elle devienne une fête inoubliable !

**C'est une nouvelle étape qui démarre !**

**Souhaitons que le navire, après cette tempête « infernale », reprenne le cap rapidement et découvre de nouveaux horizons sportifs, amicaux, sociaux et culturels.**

Je vous invite donc à parcourir les informations de ce Journal du Groupe « R »

N'hésitez pas à nous communiquer vos impressions et vos avis.

Amitiés

Alain

Coach et organisateur du Groupe « R »

## 2. ACTIVITES SPECIALES DE NOS MEMBRES

Plusieurs de nos membres nous proposent leurs talents et compétences !



### LES ŒUFS chez Michelle

Comme je l'ai inscrit Michelle m'a bien confirmé que ses poules ne sont pas confinées !!! et qu'elles galopent avec la distanciation prévue par leur gouvernement (Michelle et Marcel !)  
Et que vous pouvez toujours vous fournir en œufs chez elle.

**Son adresse :** 2 rue de l'S 6250 Presles : située au rond-point de la Lum Rogdge à Presles.  
**Téléphone :** 071/388129



### Le DURELLO (vin mousseux Italien) chez Jean-Pierre.

Jean-Pierre est toujours à votre disposition pour la fourniture du Durello Maltraversi.  
A consommer bien sûr avec modération !

**Son adresse :** 10, rue des écoles à 6240 Farciennes. Tél : 071/391721 et GSM : 0496/112745



### LE MIEL chez Monique,

Les abeilles elles aussi ne se sont pas confinées et de plus comme les arbres fruitiers étaient en pleine fleur, elles 'en sont données à pleine joie sans confinement dans les ruches !!!

Le nouveau miel sera bientôt à disposition chez Monique et André.

**Adresse :** rue de l'Armée Française, 143 6200 Châtelet. Tél : 071/387035 GSM : 0479/044991



### YVES (DELMOTTE)

Voici, pour ta prochaine publication au groupe « R », une vidéo musicale et un petit texte introductif, ci-après :

Après la « Réverie » pour violon et piano de la semaine dernière, voici une nouvelle vidéo musicale, au piano cette fois. J'aime improviser, et mon principe est de ne jamais « préparer » l'improvisation. Ni répétition, ni partition de référence, et selon les cas, soit improvisation complètement inventée, soit basée sur un thème dont je me souviens (comme ici), mais que je reprends librement avec la « cadence » du jour. En jouant cette improvisation-ci, je ne me souvenais plus d'où me venait le thème, puis en fin de journée, j'ai retrouvé : il s'agissait de la (superbe) « marche écossaise » de Claude Debussy. C'est pourquoi, je vous copie ci-après le lien de ma vidéo et de la musique de Debussy, ainsi vous pourrez faire le rapprochement.

Mon improvisation :

<https://photos.app.goo.gl/NDthBAzjvqpExaYs7>

Et la source d'inspiration (Debussy, Marche Ecossoise)

LA MUSIQUE fait partie de notre patrimoine humain et culturel. Cette semaine il y avait dans le « Deuzio » du journal l’Avenir un très bel article que je vous invite à découvrir et parcourir.



Contrairement aux idées reçues, débiter l'apprentissage de la musique à l'âge adulte n'est pas impossible. Loin de là. Il y aurait même certains avantages.

SANG-SANG WU

« **A**u tout début de ma carrière professionnelle, je redoutais un peu d'enseigner à des adultes car ils étaient souvent plus lents, plus raides au niveau des mouvements, leur jeu était plus crispé, ils n'étaient pas très patients et abandonnaient plus vite », se souvient Brigitte Pichal, professeure de harpe et de formation musicale à l'Académie de Court-Saint-Etienne & Ottignies-LLN. Cela fait aujourd'hui 38 ans qu'elle donne cours – notamment à des adultes de 30 à 68 ans – et sa vision a bien changé. « Je constate qu'il existe des êtres adultes qui sont plus éveillés que certains enfants. De plus, ils ont autant de souplesse dans les mouvements, sont plus concentrés et ont une excellente mémoire. »

**S'exercer régulièrement**

Il serait donc possible d'apprendre à jouer d'un instrument à n'importe quel âge. La règle d'or pour progresser, selon Brigitte Pichal, est de s'exercer un peu tous les jours. Un quart d'heure peut suffire. Il faut également bien écouter et suivre les consignes, rester calme et patient, être curieux et écouter de la musique. « Mais tout cela demande beaucoup de disponibilité pour un adulte qui a une vie active ! », reconnaît la professeure. Cette stratégie se révèle pourtant payante : « J'ai une

élève qui, après un parcours de flûte, se demandait si elle pourrait coordonner ses deux mains à la harpe. Et aujourd'hui, quand je vois à quelle vitesse elle avance, en mémorisant tout... Elle est même un ou deux années plus loin que des enfants du même niveau. »

« L'apprentissage du piano demande un très gros effort de concentration et assez bien d'entraînement à la maison », explique Cécile Bouchat qui s'est inscrite à l'académie il y a trois ans. Au début, je pensais ne pas arriver à coordonner les deux mains. Mon cerveau a certainement dû reconstruire quelques connexions neuronales qui avaient disparu. Mais à force de persévérance, j'arrive maintenant à jouer quelques morceaux. C'est gratifiant. »

**Un défi de taille**

Quant au solfège, il n'est pas forcément nécessaire avant d'entamer un cours d'instrument. « J'ai donné cours de harpe à une dame qui n'avait jamais lu de partition et je lui ai appris à lire au fur et à mesure. C'est sans doute un peu plus lent, mais cela fonctionne très bien aussi. Cela dépend des capacités et des facilités de chaque individu. » Peut-on envisager une voie professionnelle en débutant à l'âge adulte ? Si tout est possible, cela reste néanmoins exceptionnel. Dans tous les cas, apprendre la musique à l'âge adulte reste un défi et un plaisir exigeant qui demande une participation active. Autant savoir.

## Lutter contre LE VIEILLISSEMENT

Selon plusieurs études scientifiques, (apprendre à) jouer d'un instrument de musique peut avoir de réels bénéfices sur le cerveau.

Il semblerait que la pratique de la musique permette de limiter l'apparition des symptômes de la maladie d'Alzheimer. En 2012, une équipe de chercheurs publiait, dans la Revue de neuropsychologie, une étude portant sur la pratique musicale et la plasticité cérébrale. Ils se demandaient si l'expertise musicale permettait de se préserver du vieillissement neurocognitif. « Les bénéfices tirés de cette activité ne se limitent pas au domaine sensorimoteur, mais concernent également des régions cérébrales et des opérations mentales plus élaborées. Cette dernière qualité pourrait faire de l'entraînement musical une activité de loisir particulièrement appropriée pour se prémunir d'un

déclin cognitif handicapant au cours du vieillissement. »

**Jamais trop tard**

Même si la plupart des recherches concernent surtout des personnes ayant eu une formation musicale précoce, les bénéfices sont également observés chez ceux qui ont commencé un peu plus tard. « L'expertise musicale peut aussi influencer sur la réorganisation des régions corticales et sous-corticales essentielles pour d'autres fonctions cognitives non musicales, telles que les processus de langage, les fonctions exécutives ou les processus de mémoire », note encore la chercheuse française Laura Ferreri.



## Choisir SON INSTRUMENT

Essentiel pour apprendre les bases musicales, le premier instrument que l'on choisit doit être un véritable coup de cœur.



Parmi une palette d'instruments tous plus différents les uns des autres, il est parfois difficile de faire son choix. Accordéon diatonique, clarinette, cor anglais, flûte traversière, trompette, hautbois ou encore orgue... Il existe en effet une pléthore d'autres possibilités, même si la guitare et le piano font partie des instruments les plus populaires. Et pour cause : il s'agit de deux instruments qui peuvent servir de références afin de mieux comprendre les bases de la théorie musicale. À partir de là, il est hautement probable que le virus de la musique vous gagne et que vous vous découvriez une passion pour d'autres instruments.

## GYMNASTIQUE AVEC ELASTIBAND

Lors de nos séances de gym-Stretching-Bien-Etre je propose des exercices avec cet appareil. Vous pouvez le trouver facilement chez Decathlon et dans d'autres magasins de sport. Dans Infos Groupe, je donne quelques exercices

## VOYAGES 2020

Nous sommes un peu mélancoliques !!!

**Avec 24 de nos amis nous devrions partir en Russie à la découverte de Moscou et St Pétersbourg.**

Nous reportons ces voyages en **2021** en espérant aussi que nos prochains voyages Rome, Vosges,

**Jordanie** ne seront pas reportés eux aussi !

**Comme je l'ai dit ce n'est de la faute à personne** et l'important est surtout que tous restent en bonne santé et profitent des moments présents.

Nos habitudes de vie et d'organisation vont certainement changer mais nous avons toujours envie de voyager, de découvrir le monde.

Comme disait le philosophe Grec Epicure. « Profitez du moment présent »

**Épicure** (en grec Ἐπίκουρος) est un **philosophe grec**, né à Athènes fin -342 ou début -341, mort en -270. Il est le fondateur, en 306 av. J. -C., de l'épicurisme, l'une des plus importantes écoles philosophiques de l'Antiquité.



\*\*\*\*\*

## SOLEIL et LE TERRIL DU BOUBIER (Châtelet-Bouffioulx)



**Ma plus belle photo pour imager la rencontre entre le feu, la terre et le charbon**

**Alain Metzler le 6 avril 2013**

Depuis quelques années au mois d'avril je photographie derrière chez nous la rencontre du soleil avec le terril du Boubier.

C'est la rencontre entre le feu, la terre et le charbon

**Au nord c'était les corons**

**La Terre c'était le charbon.**

**(Pierre Bachelet)**

Notre belle région, si souvent décriée, est une des plus belles de Wallonie.

Vous trouverez ici quelques photos de la lune, de Vénus et cela vous aidera peut-être à rêver d'un monde meilleur !

[https://photos.google.com/share/AF1QipPexhabNTmjTOpdlmS-](https://photos.google.com/share/AF1QipPexhabNTmjTOpdlmS-UfZrUGoaQSuCRxPFx3VYF3axXkwzy6Y0slj5qPI9nSDxA?key=TnVKekZLdjhUMmlVc1llc0dnTV)

[UfZrUGoaQSuCRxPFx3VYF3axXkwzy6Y0slj5qPI9nSDxA?key=TnVKekZLdjhUMmlVc1llc0dnTV](https://photos.google.com/share/AF1QipPexhabNTmjTOpdlmS-UfZrUGoaQSuCRxPFx3VYF3axXkwzy6Y0slj5qPI9nSDxA?key=TnVKekZLdjhUMmlVc1llc0dnTV)  
[RTVIV0am1FUmxB](https://photos.google.com/share/AF1QipPexhabNTmjTOpdlmS-UfZrUGoaQSuCRxPFx3VYF3axXkwzy6Y0slj5qPI9nSDxA?key=TnVKekZLdjhUMmlVc1llc0dnTV)

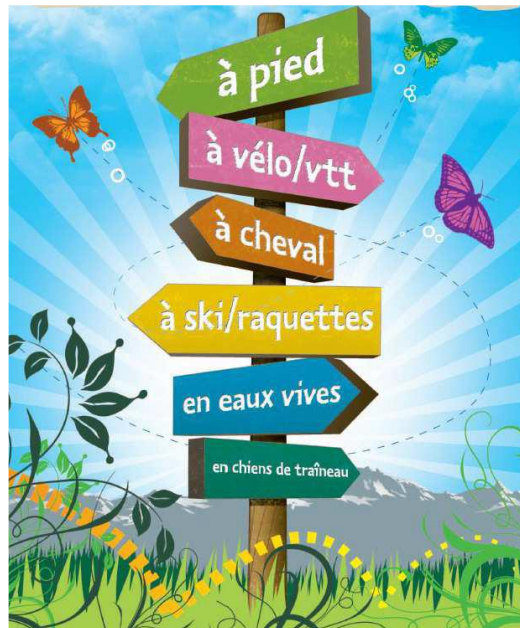
## La Wallonie vue du ciel

Superbe voyage envoyé par Vonny (Bosman) et très beau jeu de devinettes pour voir si vous connaissez très bien notre belle Wallonie.

[https://www.lavenir.net/extra/content/webdoc/wallonie\\_ciel/wallonie-ciel\\_1/#](https://www.lavenir.net/extra/content/webdoc/wallonie_ciel/wallonie-ciel_1/#)

[https://www.lavenir.net/extra/content/webdoc/wallonie\\_ciel/wallonie-ciel\\_2/#](https://www.lavenir.net/extra/content/webdoc/wallonie_ciel/wallonie-ciel_2/#)

### 3 ACTIVITES DU GROUPE « R » (Randonneurs, retraités, ...)



Durant les 10 premières années de la création du Groupe « R » nous avons réalisé plusieurs activités :

- Randonnées pédestres.
- Gym-Stretching-Bien-Etre
- Activités en Vélo à Assistance Electrique
- Séjours culturels et de détente.

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

Départ des randonnées dans un rayon de 30kms par rapport à Châtelet.  
Toujours minimum 2 parcours : 1 plus court de 5 à 6ms et 1 plus long de 8-9kms  
Circuits accompagnés par 2-3-4 accompagnateurs suivant les régions.

#### B. GYM – STRETCHING – BIEN-ETRE. LES VENDREDIS de 9h30 à 10h30

Les vendredis de 9h30 à 10h30 au Centre d'Arts Martiaux, (près de l'église de Roselies ) rue François Dimanche 33 6250 Roselies.

**Coachs** : Alain Metzler, Muriel Horé, Alain Radermecker et Benjamin Forret

#### C. SORTIES EN VELO A ASSISTANCE ELECTRIQUE

Organisations ponctuelles en fonction des demandes et de la météo !

La philosophie des sorties est similaire à celle des randonnées du mardi :

Sport, Nature et Culture. Accessible à tous avec dans ce cas un parcours encadré par 1-2-ou 3 accompagnateurs.

#### D. ORGANISATION SEJOURS ET VOYAGES

Organisation de séjours en Belgique, en Europe et autres continents.

## 4. ESCAPADES ET VOYAGES

Les destinations 2020 ont été très compromises suite au COVID 19.

Comme déjà dit plus haut ce n'est de la faute à personne. Je profite de ce journal pour remercier les agences de voyages avec lesquelles nous travaillons pour le sérieux et le professionnalisme avec lesquels elles gèrent nos dossiers. Notre espoir est évidemment que cette pandémie nous quitte très vite et que ce qui n'a pas été réalisé en 2020 le soit en 2021 et 2022 et que de nouvelles destinations germent pour nos projets futurs.

Nous avons de + en + de demandes de séjours en **AUTOCAR**. **Nous ferons notre possible pour répondre à la demande en 2020 et 2021. Intéressé par ce type de voyage, contactez-moi.**

Toutes nos destinations sont organisées par des agences agréées et reconnues. Ceci est pour nous un gage de réussite.



### EXPERT TRAVEL GERPINNES

Adresse : Rue Neuve 85, 6280 Gerpennes Téléphone : 071 22 18 22

Contact : Grégory Bastin



### ALPINA TOURS NAMUR

Adresse : Avenue Fernand Golenvaux 6, 5000 Namur Téléphone : 081 26 28 67

Contact : Thibaut Roly



### ECOLES ET VOYAGES

Adresse : Rue de Rebecq 22, 1480 Saintes

Téléphone : 0475 80 40 09

Contact : Philippe Julémont



### INTERSOC NAMUR

Adresse Rue de Fernelmont 40-42, 5020 Namur

Téléphone : 081 35 40 10

Contact : Laurence Lizen

DESTINATIONS	DATES	INSCRITS	SITUAION
ROME L'ETERNELLE	6 au 9 septembre 2020	28 inscrits	<b>COMPLET</b>
FOUDAY HOTEL JULIEN VOSGES	29/09 au 2 octobre 2020	46 inscrits	<b>1 chambre 2 disponible</b>
JORDANIE	17 au 26 octobre 2020	<b>22 inscrits</b>	<b>COMPLET</b>

Renseignements et inscriptions : Alain Metzler

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

GSM : 0471391432

## 5 COMMERCES LOCAUX

Nous en avons besoin et ils ont besoin de nous !

### **FELICIE et NICOLAS la Ferme du Centre**

Ouverte et les commandes peuvent se faire par téléphone, Facebook ou en direct. Adresse de la Ferme du Centre : Rue du Centre 42, 6250 Aiseau **UNIQUEMENT PARS SMS** : 0495 44 21 20  
Horaires :

Mardi Mercredi, jeudi vendredi et samedi 10:00–12:00, 15:00–18:00  
Fermé Dimanche et lundi

### **FERME WYNGAERT Rue Grande, 32 Presles**

Produits laitiers : beurre - yaourts - crèmes glacées pommes de terre - chicons – carottes  
DU LUNDI AU SAMEDI DE 9h00 à 12h00. FERME DIMANCHE

### **BOULANGERIE AU COIN DU BOIS PRESLES**

ouverte tous les jours sauf le mardi de 8h00 à 15h00.  
Vous pouvez commander par téléphone chez Thibaut : Tél :0467/054888.

\*\*\*\*\*

### **BOUCHERIE DES SAVEURS A ROSELIES** (ancienne boucherie Albart)

Charcuterie-Traiteur-Fruits et légumes et Fromages  
36, rue Vandervelde 6250 Roselies  
Mardi au Samedi de 9h00 à 13h00 et 14h00 à 18h00 . Fermé le dimanche et lundi

### **VIN SUR VIN JONCRET : site internet [www.vin-sur-vin.be](http://www.vin-sur-vin.be)**

**CONTACTEZ OLIVIER POUR LA FETE DES MAMANS. IL peut livre des plats à domicile.**

Olivier Gueur à Joncret Rue de la Chapelle 24, 6280 Gerpinnes (Joncret) Tél : 0489712787.  
Olivier me signale qu'il a l'autorisation pour livrer des repas. Il suffit de lui téléphoner pour les menus.

Pour rappel Olivier est diplômé de l'école hôtelière de Namur. Ecole très réputée.  
Olivier peut vous fournir en vin et vous pouvez réserver une table d'hôte pour une date future.... !

Je vous informe que les horaires MAI  
durant le confinement sont :

**Du Lundi au Samedi :**  
**9H30 – 12H / 13H – 18H**

N'hésitez pas à sonner au magasin ou à m'appeler au 0489/712/787.

Les livraisons sont possibles sur demande.

Prenez soin de vous et j'espère à très vite pour de nouvelles dégustations.

Olivier.



## 6. Promotions de nos Clubs Amis

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!

### CLUB LE TREMPLIN PRESLES

Sophie Jaspard Secrétaire du club « Le Tremplin Presles »

Contact : Téléphone ;0471453394 E-mail : tremplinpresles@gmail.com

\*\*\*\*\*

#### **NATATION (Mixte)**

Avec la réouverture de la piscine de Biesme, nous avons pu reprendre les cours de natation le samedi (plus ou moins 130 nageurs) et les entraînements d'endurance et de compétition en semaine (30 à 40 jeunes et adultes).

#### **GYMNASTIQUE (Mixte)**

Notre section gymnastique connaît également un renouveau. Avec ses 116 affiliés en loisir et compétition, nous avons ouvert un nouveau cours de gymnastique acrobatique le mardi et un cours de fitness le mercredi après-midi. Ces deux nouvelles activités peuvent encore accueillir des nouveaux membres...

#### **GYMNASTIQUE ADULTES**

Sans oublier le Mardi de 19h00 à 20h00 le cours de Gymnastique adultes qui fut le 1<sup>er</sup> créé en 1983. Actuellement nous avons 6 dames inscrites. Nous espérons que ce message promotionnel permettra à d'autres personnes de s'inscrire afin de perpétuer l'existence de ce cours

#### **RANDONNEES MIXTE**

Depuis 2009 un groupe de randonneurs coaché par Alain (Metzler) sillonnent les chemins de randonnées de nos belles régions. Chaque MARDI de 9h30 à 12h00 des sorties sont organisées avec 2 parcours adaptés aux participants. Actuellement 120 personnes adhèrent à ce projet.

\*\*\*\*\*

### 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)

L'année du 50<sup>ème</sup> anniversaire du judo à Aiseau-Presles est lancée ; d'une part avec le souper de St Nicolas pendant lequel, friandises, sacs et équipements ont été remis à nos judokas ; et d'autres part, la visite surprise de St Nicolas au dojo lors du cours des petits. Le moins que l'on puisse dire, tous les affiliés ont bien été gâtés !

Prochain rendez-vous le 19 janvier pour l'organisation du championnat provincial par notre club à Aiseau-Presles, nous y attendons en une seule journée 300 judokas et 400 visiteurs. N'hésitez pas à visiter notre site [www.judo-aiseau-presles.com](http://www.judo-aiseau-presles.com)

.  
.

## CLUB DE TENNIS METTET

Bonjour Alain.

Super, ton initiative.

Concernant notre Club tu peux signaler que nous sommes en plein renouveau.

Nouvelle cafétéria depuis 2017. En 2019, construction d'un Padel en lieu et place des terrains de pétanque.

Pour la saison 2020 rénovation de nos terrains extérieurs : nouvelles clôtures, nouvelles surface de jeu de terre battue traditionnelle et nouvel éclairage LED sur les trois terrains.

Au dernier recensement nous comptons 225 membres dont 115 jeunes font partie de notre école labellisée AFT.

Notre club est visible sur notre site internet et notre page Facebook.

Voici les liens :

<http://users.skynet.be/timettet/>

<https://www.facebook.com/Tennis-Indoors-Mettet-136801343027487/>

Jean-Marie Evlard

\*\*\*\*\*

## **COORDONNEES :**

### LE GROUPE "R"

Activités : Randonnées, Gymnastique Stretching et Bien-Etre.

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, danse, natation, 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](#)

### CLUB DE TENNIS METTET

Activités : Tennis, Padel...

Notre club est visible sur notre site internet et notre page Facebook.

Voici les liens :

<http://users.skynet.be/timettet/>

<https://www.facebook.com/Tennis-Indoors-Mettet-136801343027487/>

## **7. 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. Plusieurs d'entre vous sont revenus enchantés des réservations qu'ils ont effectuées chez nos correspondants. C'est un service de votre club. J'espère que vous appréciez cette démarche.

## Espagne ANDALOUSIE



<https://appartement-a-louer-andalousie-40.webself.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.

## ETRETAT : NORMANDIE



<https://www.airbnb.fr/rooms/13198939> [gite.lepetitlarge@yahoo.com](mailto:gite.lepetitlarge@yahoo.com)

Vous pouvez contacter Isabelle de ma part.

Quelques photos prises lors de notre séjour en JANVIER 2017

[https://photos.google.com/share/AF1QipNklrTETDF8O31W27EH6cu2TJlm1\\_qoK\\_2uM7FoEC-41Ahgk7GAtp9vNPuoyzyWLw?hl=fr&key=UjJvc2tCQzdTRGhfRXdx0xMN3drTXByUTJYc2ZB](https://photos.google.com/share/AF1QipNklrTETDF8O31W27EH6cu2TJlm1_qoK_2uM7FoEC-41Ahgk7GAtp9vNPuoyzyWLw?hl=fr&key=UjJvc2tCQzdTRGhfRXdx0xMN3drTXByUTJYc2ZB)

---

## 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 et Alain 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 ) région la plus ensoleillée et la plus viticole de France .Située entre mer , fleuve et montagne la région propose de nombreuses randonnées balisées et de nombreuses curiosités : paysages , villages et sites classés et fameux vins dont le "Pic Saint Loup"

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

PHOTOS:

[https://photos.google.com/share/AF1QipPKTLXfjWMCVBM2uRySsS0Gf8Sk1kAZdvmxgrh7yUw5rWNvXR-F2Pf5ZC\\_QdeT\\_dQ?hl=fr&key=VnZRZ3RWdjd4WHpNclFoVDZzUTdJTEtqWS1LZ293](https://photos.google.com/share/AF1QipPKTLXfjWMCVBM2uRySsS0Gf8Sk1kAZdvmxgrh7yUw5rWNvXR-F2Pf5ZC_QdeT_dQ?hl=fr&key=VnZRZ3RWdjd4WHpNclFoVDZzUTdJTEtqWS1LZ293)

---

## 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

## 8. ACTIVITES DE NOS SPONSORS

VOUS SOUHAITEZ PARAÎTRE 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 2019-2020



**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)



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)

**NEURONICS METTET : 071/796896**

Sabine & Tony

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



NEURONICS S.A.  
[neuronics@skynet.be](mailto:neuronics@skynet.be)

Tel +32 (0)71 726 716  
Tel +32 (0)71 796 896

e-shop sur [www.neuronics.e-nitiative.eu](http://www.neuronics.e-nitiative.eu)

Neuronics s.a. - Place Joseph Meunier, 13 à 5640 METTET

Ce message est uniquement destiné aux destinataires indiqués et peut contenir des informations confidentielles. Si vous n'êtes pas le destinataire, vous ne devez pas révéler le contenu de ce message ou en prendre copie. Si vous avez reçu ce message par erreur, veuillez en informer l'expéditeur, ou NEURONICS immédiatement, avant de le supprimer.

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.



**Comelit®**  
Passion and Innovation



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



Applications pour smartphones et tablettes



iOS

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

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

**YOUNG-CARS**  
VENTE ACHAT ECHANGE

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

Gsm : 0489119109  
Tél/Fax : 071572150

Rue de Namur 541  
6200 Chatelet



Ecole Saint Joseph Presles

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



**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>



**CPH Banque Châtelet**

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



**MO2-CREATION**

Marc Monnaers, bachelier en Informatique de Gestion

- Réseaux
- Bases de données
- Applications à la carte
- Création de sites internet



[www.mo2-creation.be](http://www.mo2-creation.be)  
[admin@mo2-creation.be](mailto:admin@mo2-creation.be) Gsm : 0486 72 37 01

**MARC MONNAERS**  
Bachelier en informatique de gestion



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

**VENTE – CONSEIL REPARATION  
MAINTENANCE**

**Visitez notre magasin à Mettet**

et découvrez toutes nos offres en informatique,  
accessoires, logiciels de gestion et de comptabilité  
(WinBooks)

**Téléphonie, abonnement et service, Smart TV, vidéo  
surveillance, imprimante, ...**

Réparation à domicile

**METTET – Place Joseph Meunier 13 -**

Appelez le **071 796 896** ou **071 726 716**

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



**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)

**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 du corps, épilation pour elle et pour lui  
Origine 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  
\*Réservé à la location

Horaires d'ouverture:  
Lundi, mercredi, jeudi • 9h - 19h | Mardi • Fermé  
Vendredi • 9h - 23h | Samedi • 9h - 18h

<http://www.daphne-institut.be/Institute.aspx>

**Renseignements sur le site**

**Ou Téléphone 071/391595 GSM : 0478462136**

**PEPINIERE  
AU NOM DE LA ROSE  
Rue Grande 276250  
PRESLES - B Téléphone :  
0476 44 98 88  
[annickdeltour1@gmail.com](mailto:annickdeltour1@gmail.com)**

**Vous recherchez une AIDE-MENAGERE?**

Nettoyage de votre domicile  
Préparation de vos repas  
Courses ménagères  
Repassage



Agence agréée Travaux-services - n° 08172

Contact - Axel Mestdagh

0479 / 39 . 38 . 99 - [accespropre@gmail.com](mailto:accespropre@gmail.com)



**S.P.R.L.  
DISCOUNT PORPHYRE**

Mr et Mme Bellaire - Porphyre

Heures d'ouverture :

Lundi, Mercredi, Jeudi, Vendredi, Samedi  
de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 19h00

Dimanche et jours fériés de 9h00 à 12h30

*Fermé le Mardi*

**DÉPÔT** marchandises

Reprise de tous les **INVENDUS**

Rue Grande, 5 à 5070 LE ROUX

☎ 071/71.39.97

☎ 071/71.49.09



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

**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 - gravy.etienne@gmail.com  
TVA: BE 0661.552.470 - enregistrement: 08/08/1/0

**GYMNOVA**

**GYM PASSION!**

Partenaire Fédération francophone de  
Gymnastique

**Jean-Luc DELOOF**

technico-commercial

Tél. +32 (0) 495 32 55 51

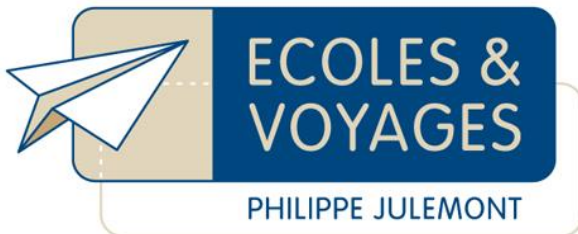
Email [jeanluc@gympassion.be](mailto:jeanluc@gympassion.be)

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

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

**WATT SOUND**  
Damien Draye  
OO32 . 495 . 325 . 991  
damien@wattsound.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>



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



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

**POUR PROFESSIONNELS ET PARTICULIERS**

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



**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**

**www.le-tremplin.be**



asbl le tremplin



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>

Olivier Gueur Caviste /Sommelier  
Cours d'oenologie  
Dégustation thématique  
Table d'hôte

**Ouvert en semaine sur RDV**

**Vendredi 17H - 19H**

**Samedi 10H - 18H**

0489/712787



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

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

24, rue de la chapelle

6280 Gerpinnes (Joncret)



## Infirmier(e)

Enseignement en soins infirmiers  
Possibilité d'une année préparatoire  
Durée des études : 3 ans

**IESCA**

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

3 sites

Sainte Waudru

Hornu

065 779 468

Sainte Thérèse

Montignies/Sambre

071 202 790

Saint Philippe

Haine St Pierre

064 371 917