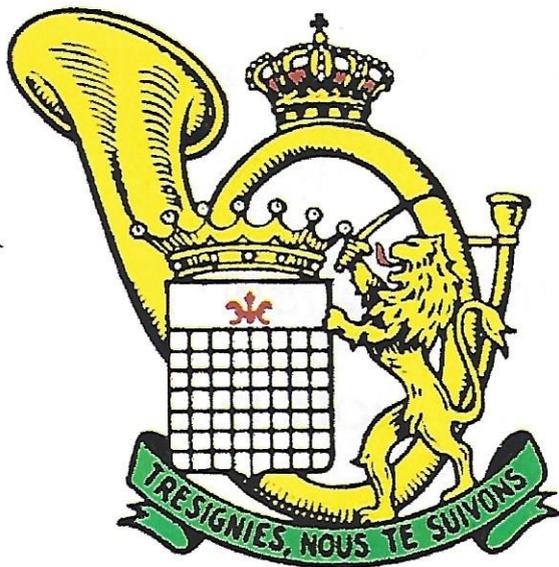




1/99

Compagnie
2 Chasseurs Quartier
à Général





Sommaire

- Le mot du Chef de Corps
- Début d'année officiel
- FLENU
- VOGELSHANG potins
- Challenge ANCAP
- Funérailles de Mr WALGRAFFE
- Challenge LE GAULOIS
- L'Euro
- Historique des Transmissions
- A chacun sa foulée
- Matière à réflexion
- Histoires d'en rire



Le mot du Chef de Corps



Comme il s'agit du premier numéro de cette nouvelle année - quelque peu entamée, je suis malgré tout tenté de vous dire :

Bonne Année

En fait, c'était déjà hier, et même plutôt du côté d'avant-hier. Nous nous sommes donnés une poignée de main, offerts un sourire et le tour était joué.

Certains ont été sincères, d'autres se sont contentés de sacrifier aux civilités. Enfin, peu importait, nous avons cru faire quelque chose, mais tout compte fait, pour la plupart, nous n'avons rien fait, nous n'avons rien dit.

Ce serait toutefois assez surprenant si l'année était bonne par le simple fait que nous le souhaitions, ou que nous le rêvions, sans effort, sans la volonté de travailler. Tout cela parce que nous attendons souvent trop des autres, nous attendons trop des événements en oubliant volontiers de vivre notre vie (et non de la subir). Il est en effet plus aisé de ne pas nous mettre en cause, en reportant tout ce qui ne va pas sur les autres, la société, les autorités - et pourquoi pas aussi sur un horoscope défavorable.

Bien trop souvent nous attendons qu'une main se tende vers nous pour la saisir, alors qu'il serait si simple de faire soi-même le geste qui pousse en avant. Si nous nous mettions à soigner notre courage, notre générosité, nos qualités au lieu de nous occuper des défauts des voisins, je crois que l'année serait vraiment bonne.

Soyons certains qu'il est plus rentable de cultiver notre jardin que de critiquer les légumes d'un « ami ».

Si nous voulons mériter les applaudissements du public, il faut tout d'abord jouer notre pièce et prouver par notre jeu que nous les méritons - ces applaudissements.

Alors prenons-la en main, cette année ; faisons-la nous-mêmes, en bons militaires.

Et nous serons surpris, le 31 décembre prochain, d'avoir été heureux - tout bêtement.

Le Chef de Corps



Début d'année officiel



Après les habituels échanges de...

« meilleurs vœux et bonne santé »

« santé, argent, bonheur »

« souhaits les meilleurs »

... rien n'a changé !

À l'année prochaine !





Fénu, 31 janvier 1999



Le souvenir d'Olivier Gossye reste vif

Le 31 janvier 1997, dans les rues de Vukovar (Croatie), le Caporal Olivier Gossye croisait le chemin d'un tireur embusqué. Il est mort, victime de ce qu'il avait estimé être son devoir, servir la paix. Deux ans plus tard, le souvenir du jeune homme reste vif. Une haie d'honneur composée des compagnons d'armes d'Olivier accueillait parents et proches, autorités militaires et civiles, représentants d'associations patriotiques, amis, voisins. Tous se sont associés à l'hommage rendu, dimanche, à Fénu.

M. Bernard Biefnot, échevin, représentait le bourgmestre. Il y avait aussi MM. Charles Doyen, député permanent, Raoul Caritez, Alain Lebaugnies et Michel Flament, conseillers communaux, M. Demol, commissaire en chef de la Police, la gendarmerie avait délégué l'adjutant Rومان. Au rang des militaires: les Lieutenants Géraud Joffe Schoups et Willy Hanset, qui ont commandé la mission UNTAES en Slavonie orientale, les Colonels BEM Pierre Vergauwen, Commandant militai-

re de la Province, Yves Mattart, Commandant de la 7e Brigade mécanisée de Marche-en-Famenne et Allemersch, Commandant du Groupement Approvisionnement et Transport. Le Colonel en retraite Chasseur, de la Fraternité des Chasseurs à pied, était aussi présent.



Au cimetière

Après l'office religieux, concélébré par le curé et les aumôniers Trang Cong Ngu, Vanden Neste et Uelaerts, les délégations se sont rendues en cortège sur la tombe d'Olivier. M. Biefnot a relevé la noblesse de la cause pour laquelle le Caporal Gossye est tombé. «Si nous vivons en paix, il n'en va pas de même partout. Aucune haine ne devrait justifier la perte de vies mais l'absurdité humaine a de graves conséquences. La Ville de Mons tient à commémorer à sa juste valeur le sacrifice d'Olivier. Le Major Christian Dupuis, Commandant la Compagnie Quartier Général 2e Chasseur et Chef de Corps d'Olivier, a remercié la nombreuse assemblée qui faisait là, acte de civisme. «Ayons

une pensée pour Olivier Gossye des esclaves. Nous ne pouvons pas rester passifs devant les événements actuels. Que le sacrifice d'Olivier soit, pour nous tous, un exemple».

JLD



A l'ARM de la CC 201, Nous voudrions vous remercier nos
 Merci du fond du cœur aux très vifs remerciements pour
 votre chaleureuse participation
 par vos fleurs et surtout votre
 présence à nos côtés lors de
 la cérémonie commémorative
 de votre compagnon d'armes,
 notre fils Olivier.
 Bien sincèrement
 Christia et Eric.



Vogelsang Potins

Tôt dans les couloirs de la Crypte

- Moi : « Tu vas déjeuner ? »
 - Lui : « Ouais, il faut absolument que je mange les œufs et un œuf! »
- Dur, dur, la soirée !!!

À la Redoute

- « Il me faudrait une adjointe car comme COM j'aurais besoin de l'avis d'une femme »
- « Hé ! Stop ! Comment je vais faire pour boucher le trou si tu me la prends ? »

Sur le réseau Sécurité

- « Sécurité 3 this is QG, dès que vous êtes dégagés, rejoignez la Tank Track, over. »
- « De Sécurité 3, à la fonte des neiges, out! »



Au S4

- « Comment veux-tu faire un igloo de survie ? »
- « Ben, il te faut une couverture de survie et être deux. Il y en a un qui se couche avec la couverture sur lui. L'autre le recouvre de neige. Avec la chaleur corporelle, la neige fond et forme une couche de glace. Il suffit alors d'en sortir doucement. »
- « Imagine Saha qui fait un trou pour Magrat ... »

Dans un couloir à Vandooren

Nu comme un ver, un de nos vaillants « paraQGistes » cherchait où trouver refuge, quand il fut surpris par le CO. Ce dernier ordonna qu'on rende son slip au quidam. Ouf ! Enfin sauvé.

Malheureusement, le slip complètement déchiré ne parvint plus à cacher l'attribut de son propriétaire...

Dans... la neige!

Le SOffr Sécurité de la Cie QG sauvé des neiges. Pour rêver au quotidien, la Mata Hari des congères succombe aux neiges éternelles.

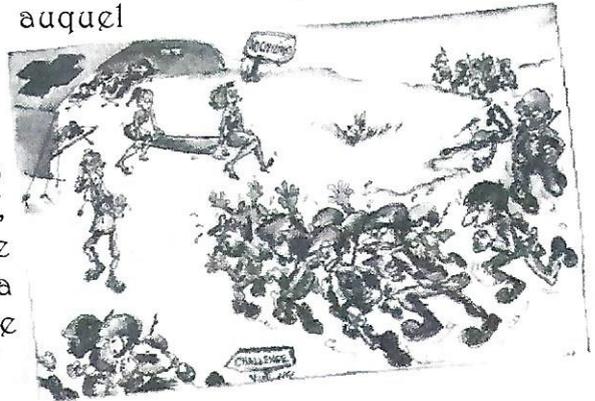
Qui ne succombe pas au charme des congères de la plaine II ? Toute cette neige venue des horizons lointains est devenue le domaine de prédilection de Christine. Stationnée au fond d'un trou de neige de 1,6 m, de sa chaise improvisée sur le capot de sa jeep, elle agitait avec frénésie un de ses nombreux drapeaux rouges. Noyée dans la neige, elle voulait attirer les hypothétiques secours (tant désirés au fil des heures) qui lui avaient été refusés par MURAT.



Challenge A.N.C.A.P.



Du 01 au 03 mars s'est déroulé le CHALLENGE depuis Marche-en-Famenne jusqu'à Charleroi, auquel participaient les 03 équipes que la Compagnie devait présenter pour le challenge « Le Gaulois ». Au menu: une marche entrecoupée d'épreuves diverses de connaissances (IM, NBC, Armt, 1ers soins...) et d'audace (descente en rappel). En final, la Compagnie a défilé dans les rues de sa ville marraine.



Composition des équipes

Equipe 1

- Capt Danvoze
- ISgtMaj Alardot
- ISgt Delahaut
- ISgt Lambert
- ISgt Honoré
- CplChef Bouché
- CplChef Demester
- CplChef Denayer
- CplChef D'Helt
- Cpl Breuwer
- Cpl Noiret
- Cpl Sigismondi

Equipe 2

- Adjt Mathieu
- ISgtMaj Dong
- ISgtChef Binamé
- CplChef Bertrand
- CplChef Dubois Da
- CplChef Mouton
- Cpl Berek
- Cpl Dubois Di
- Cpl Vicente

Equipe 3

- AdjtChef Vincart
- Adjt Bessmans
- ISgtMaj Cornelis
- ISgtMaj Jambe
- ISgtMaj Lebrun
- ISgt Pagen
- CplChef Donné
- CplChef Mordan
- Cpl Ceola
- Cpl Fobzlets
- Cpl Limzette



Malheureusement, à cause de quelques carrelages...



Nous devons loger au Centre récréatif de Mont-sur-Marchienne...

Résultats

- Equipe 1 : 783.32/1000
- Equipe 2 : 744.68/1000
- Equipe 3 : 698.31/1000



Mais notre bon Chef de Corps nous trouva le Centre aéré de Jumet!



Funérailles de Mr Walgraffe

ROSEE Funérailles

Chorale et harmonies pour le dernier voyage de M. Walgraffe

A Rosée, village de l'entité de Florennes, un petit crachin a prévalu pendant cette journée de lundi où M. Marcel Walgraffe a été conduit à sa dernière demeure.



• M. Gustave Warmont prononce l'éloge funèbre

Titulaire de nombreuses distinctions honorifiques civiles et militaires, M. Walgraffe était aussi ancien résistant et Chevalier de l'Ordre de Léopold.

Né à Macon le 21 mai 1919, il s'est engagé à l'armée en 1937. Au 2^e Régiment de Chasseurs à pied de Charleroi, il sera chargé de l'organisation de la mobilisation en tant que sous-officier

T.S. à l'État-Major. Il ne quittera jamais tout à fait le «2^e Chas» puisqu'après avoir été le promoteur de son harmonie, il en deviendra le président en 1989. Pendant 25 ans, il aura été un des fleurons de l'Harmonie Royale Policière de Charleroi dont il sera aussi le président.

Lors de l'éloge funèbre en l'église de Rosée, le président

d'honneur, M. Gustave Warmont, mettra en exergue la passion musicale de cet homme qui, dès l'âge de 10 ans, jouait déjà d'un instrument. Habitant de Rosée en 1947, il devint premier piston puis première trompette à la Royale Fanfare du village. Titulaire de la médaille «Ex suo Merito», il reçut aussi celle de l'Excellence de 2^e classe et la Médaille d'Or de l'Ordre de la Couronne.

Attendu avec recueillement par une haie d'honneur composée de pompiers carolorégiens et de militaires, le cercueil recouvert du drapeau national a été avancé dans l'église Saint-Remy.

Devant la famille et les nombreux amis du défunt, M. Warmont a fait l'éloge de cet homme qui, pendant toute sa vie, s'est mis au service des autres, des plus déshérités en particulier. La chorale l'Alouette de Rosée ainsi que les harmonies ont participé à l'office religieux auquel assistaient notamment, le 1^{er} Échevin de la Ville de Charleroi M. Demacq, accompagné de son épouse, le commissaire-adjoint Philippe Somme, le Major Dupuis, commandant du 2^e Chasseur, le lieutenant Hans et le sergent Henry, des pompiers de Charleroi.

S. D.



Challenge Le Gaulois



Les 16 et 17 mars 1999, le challenge « Le Gaulois » a opposé toutes les unités de la 7^e Brigade Mécanisée dans une marche de combat d'un peu moins de 40 kilomètres, entrecoupée de tests de connaissances dans les différents domaines afférents au métier : NBC, tir, armement, identification du matériel, tactique, etc. Une épreuve évaluait également la cohésion des équipes.



Epreuve de cohésion



En route vers l'étape suivante

Deux équipes par bataillon et une par compagnie indépendante ont été tirées au sort.

L'équipe de la Compagnie Quartier Général – 2 Chasseurs à Pied était constituée de :

- Slt Desantoing
- ISgtMaj Cornélis
- ISgtMaj Lebrun
- ISgt Delahaut
- ISgt Payen
- CplChef Demaresters
- CplChef Donné
- CplChef Mordan
- CplChef Parisis
- Cpl Czola
- Cpl Fobelet
- Cpl Limelette



Epreuve d'identification de matériel

Notre équipe s'est très honorablement classée 3^{ème}, avec 1359 points.

Bravo à tous !



L' Euro



Depuis le 1er janvier 1999, l' Euro est devenu une réalité dans les onze pays qui forment l' Union Economique et Monétaire (UEM). Pendant la période de transition (1999-2001), l' Euro ne sera utilisé que sous forme scripturale, c'est-à-dire pour les paiements en compte par virtements, chèques, cartes de paiement et autres.

Depuis le 1er janvier 1999, nous connaissons la valeur de l' Euro. Depuis cette date, l' Euro a exactement la même valeur que l' Ecu qui a, lui, complètement disparu de la scène financière. La valeur de l' Euro par rapport au franc belge ne variera plus, même en cas d'adhésion ultérieure d' autres pays à la zone Euro. En 2002, ce problème ne se posera plus.

Les principales conséquences sont les suivantes :

- Les cours de conversion étant fixes, le cours d'achat et le cours de vente des monnaies concernées seront identiques jusqu'à la fin de la période de transition.
- Il n'y a plus de fluctuations de change pour ces monnaies. La couverture du risque de change est devenue superflue.
- Durant la période de transition, les monnaies nationales continueront d'exister dans les onze pays concernés et ce, aussi bien pour les paiements scripturaux que pour les paiements en espèces (monnaie fiduciaire).
- Pour les huit pièces et les sept billets en Euros, il faudra attendre le 1er janvier 2002. C'est à partir de cette date que démarrera la période d'échange d'espèces en francs belges contre des pièces et billets en Euros. Cette période d'échange durera six mois maximum, mais sera sans doute beaucoup plus courte.





Historique des Transmissions (Suite et fin)



Création des Troupes de transmission

Enfin le 15 mai 1920, sera créé le Corps des Troupes de Transmission. Celui-ci reprend alors : les télégraphistes, les radiotélégraphistes, le Service des Colombiers et le Bataillon des Projecteurs.

1923, nouvelle réorganisation de l'armée et le Corps des TTr devient le régiment des TTr au sein de la Brigade des Troupes Techniques du Génie.

Le 15 mai 1925 sont créées les Troupes Techniques des Transmissions comprenant un EM, le Régiment des TTr et un Service Technique.

Le 24 avril 1928, SM le Roi ALBERT 1^{er} remet un fanion au Régiment TTr, les citations « Campagne 1914-1918 », « Yser », « Flandres 1918 » y figurent brodées en lettres d'or, le Régiment aura également droit à porter la fourragère aux couleurs de la Croix de Guerre.

En octobre 1935, un Service d'Ecoute et de Repérage est créé, une Compagnie Ecole et une Compagnie Dépôt sont alors aussi constituées. On y rajoutera ensuite une Section du Chiffre, une Compagnie Aéronautique, des pelotons mixtes pour les places fortifiées de Liège et Namur, une Compagnie de Radiotélégraphistes d'Alerte, et les pelotons mixtes des divisions de Chasseurs Ardennais. En 1938, on retrouve donc 3 Bataillons TTr et une Ecole des Transmissions.

Le 1^{er} septembre 1939, mobilisation de l'armée ; on forme donc les unités suivantes :

- 12 Bataillons TTr de Division comprenant un EM, 1 Cie de Télégraphistes et 1 Cie de Radiotélégraphistes. (Numérotés de 1 à 12 ou No de leur division)
- 6 Cie TTr de Division de Réserve comprenant 1 Pl de Télégraphistes et 1 Pl de Radiotélégraphistes.
- 1 Bataillon TTr de Cavalerie.
- 2 Compagnies TTr Chasseurs Ardennais.
- 4 Bataillons TTr de Corps d'Armée.
- 3 Cie TTr de Corps d'Armée.
- 1 Bataillon TTr de Cavalerie.
- Le Régiment TTr.
- 3 Cie TTr des Places Fortifiées.
- 1 Bataillon TTr D'AT (Défense Aérienne du Territoire)
- 1 Cie TTr de Zone Arrière.
- Le 40 Bn TTr formé par l'Ecole des TTr.

Dès octobre 1941, la Cie EM des Forces Belges de Grande-Bretagne comporte une Section Signals. Elle deviendra unité indépendante au sein de la Bde Libération et jouera un rôle important dans les campagnes de France, de Belgique et de Hollande.



Les unités de Transmissions se distingueront aussi durant la campagne d' Abyssinie et au sein du corps expéditionnaire au Middle-East.



Mars 45, renaissance des Troupes de Transmissions avec la création de trois sections Tr de Bde, fin 45 les 1^{er}, 2^e et 4^e Bn TTr.

1948, 7 Régiments.

1949, 5 Régiments.

1951, 4 Compagnies, 1 Régiment, 3 Bataillons.

1954, on crée en RFA le 1^{er} Groupement TTr qui comporte 2 Bataillons et 3 Compagnies TTr. Profondes restructurations successives jusqu'en 1958.

1958, le 4 Bn TTr devient Bn organique du Corps Avant.

Enfin le 25 Août 1960, un Arrêté Royal consacre l'autonomie des Transmissions. Les transmetteurs quittent les insignes du Génie qu'ils portent depuis leurs origines et les couleurs bleu roi et blanc leurs sont attribuées, un nouvel insigne et une devise « Omnia Conjungo ».

De 1960 à nos jours

1961 à 1968, suppression du 1^{er} Groupement TTr, moins 8 Cie, plus 2 Bn,

1969, moins 3 Bn TTr, qui deviennent Cie TTr.

1971, moins 1 Bn TTr

1972, moins 1 Cie.

1974, dissolution d'une Cie et création d'une. L'École des Transmissions et le Centre d'Instruction des TTr (Vilvoorde et Malines 1946) fusionnent pour devenir le CTrC.

1978, création du 10 Bn TTr, dissolution de la 12 Cie, absorption de la 3 Cie par le 5 Bn TTr.

1980, dissolution de la 44 Cie TTr.

1982, la 14 Cie TTr devient Cie QG et Tr de la 1 Div. La 2 Cie devient Cie QG et Tr de la 16 Div.

1990, le 4 TTr devient le Bn TTr des QG Corps. Le 6 TTr devient le Bn CN du réseau maillé du Corps. Le 5 TTr devient Bn TTr exploitation QG Flnt. Le 10 TTr devient Bn des TTr Terr des Flnt.



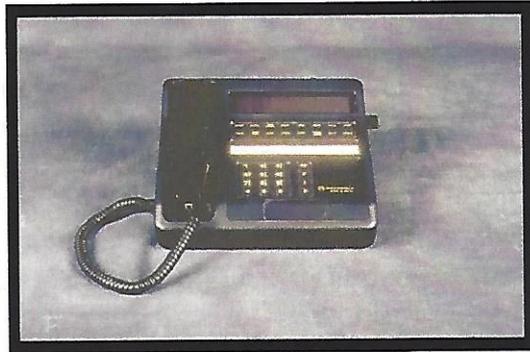
1995, le 4 TTr devient le 4 Bn QG et Tr de Div. Le 6 TTr et le CTrC fusionnent et deviennent l'ETRS - 6 TTr. Le 5 TTr devient Bn QG EM FT ITC. Le 10 TTr devient BN Ter ITC.

Outre ces unités, les 1, 7 et 17 Bde Mec possèdent toujours un Peloton Tr.



De nombreux Transmetteurs présentent également dans des unités telles que JS, GS, SGR, ITC, etc, dans des fonctions de Comdt, de gestion et administratives.

Je ne pourrais finir cet exposé sans vous parler d'un homme qui nous a laissé de précieux héritages musicaux : il s'agit de Louis Gasia, auteur de notre 'Marche des Transmissions'. Mais aussi de Saint Gabriel, devenu le saint patron des Transmetteurs; n'est-ce pas lui qui fut de tout temps et par tradition le transmetteur de Dieu dans diverses religions, comme l'Annonciation pour l'Eglise romaine, ou la parole du prophète pour les musulmans, il y est appelé Djibril.



Adjt A. Depret





À chacun sa foulée

Vous avez déjà essayé de courir avec des chaussures qui n'étaient pas les vôtres ? Pas forcément très confortables, n'est-ce pas ? Rassurez-vous, c'est tout à fait normal : chacun a sa propre empreinte de pied, son morphotype et les chaussures d'autrui ne vous conviennent pas nécessairement. Quelles sont celles qui vous correspondent ? C'est à cette question que nous allons tenter de répondre.

Maëlle Fouquet

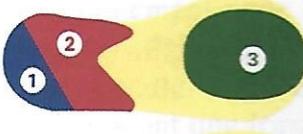
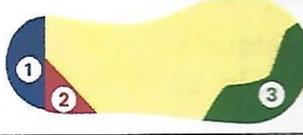
Avant tout, pour bien choisir une paire de chaussures, il faut connaître son type de pied. Le pied égyptien (le gros orteil est le plus grand) ou encore le pied grec (caractérisé par le second doigt de pied le plus long) ne sont que des anecdotes. Cela jouera sur la pointure de vos chaussures, rien de plus. En revanche, il faut savoir si vous avez un pied affaissé, creux, normal, si vous êtes pronateur ou encore supinateur... Le coureur doit s'assurer que sa chaussure est bien stable et confortable. Plus que l'amorti, c'est la stabilité qui prime dans le choix de vos chaussures.

Cambrure et empreinte du pied

On distingue trois types de pieds : le pied affaissé, qu'on appelle aussi plat, le pied creux et le pied normal.

Le pied affaissé se caractérise par une diminution de la hauteur de la voûte plantaire, ce qui provoque un manque d'élasticité et d'amorti. On peut comparer la voûte plantaire à un ressort qui serait, dans le cas présent, distendu. Ses conséquences se retrouvent au niveau du pied, cheville incluse, avec des risques de tendinites d'Achille et tendinites de l'intérieur de la voûte plantaire. Côté genou, les conséquences sont moins directes et moins précises, on note tout de même des tendinites sur le côté du genou, des syndromes rotuliens et des tensions ligamentaires.

Deuxième type de pied : le pied creux. À l'inverse du pied affaissé, ce pied présente une voûte plantaire très cambrée. L'appui se fait sur l'arrière et l'avant-pied. Le "ressort" est trop tendu, le pied manque d'amorti. Les

Le déroulement de la foulée	
	Pied droit pronateur
	Pied droit universel
	Pied droit supinateur

Dans tous les cas, trois phases se succèdent :

- 1 la réception
- 2 l'appui
- 3 la poussée

Chez le coureur normal (ou universel), le contact se fait sur le bord extérieur du talon, l'appui s'effectue sur tout le pied (même si la pronation est latente, elle est normale) et le gros orteil sert la poussée.

Chez un coureur pronateur, le contact et la poussée se font de la même façon. Lors de l'appui, la pronation est beaucoup plus prononcée que chez le coureur normal, la voûte plantaire s'affaisse. Chez un coureur supinateur, ce sont toujours les mêmes phases de contact et de poussée, seul l'appui change. En effet, le coureur supinateur déroule sa foulée sur le bord extérieur de la chaussure. Il n'y a aucune pronation.



douleurs de l'avant-pied sont dues à la cambrure trop prononcée de la voûte plantaire et à la surcharge exercée sur l'avant et arrière-pied. La plantalgie (sorte de crampe sous la plante du pied) est également une douleur qui découle du pied creux. On peut ajouter les douleurs du talon et les prédispositions aux tendinites d'Achille. En effet, les ligaments et les muscles sont trop courts d'où la nécessité des étirements, notamment pour le tendon d'Achille.

Un pied qui ne présente ni affaissement ni cambrure trop élevée de la voûte plantaire, qui n'est ni pronateur ni supinateur, s'appelle le pied normal ou universel.

Pronation et supination

La pronation et la supination déterminent des douleurs et certains traumatismes du genou. En course, l'effet de ces déformations du pied s'accroît et peut favoriser les accidents ostéo-tendineux. Mais qu'est-ce que la pronation et la supination ?

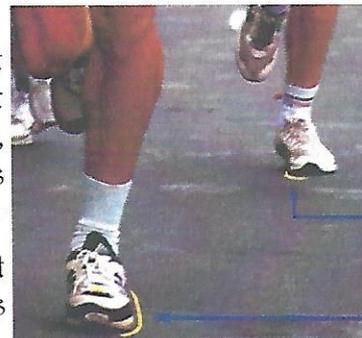
Si vos talons tournent vers l'intérieur lors de la foulée et que votre cambrure plantaire s'affaisse, vous avez toutes les chances d'être pronateur. Rassurez-vous, c'est le cas de la majorité des personnes (55 % des coureurs).

Au contraire, si vos talons tournent vers l'extérieur lors de la course et que votre voûte plantaire se creuse, vous êtes supinateur (5 % des coureurs).

Pour savoir si votre pied est pronateur ou supinateur, vous pouvez consulter un podologue.

Autre moyen très efficace : posez vos anciennes chaussures de course côte à côte sur une table et regardez leur équilibre général.

Attention il ne faut pas confondre usure normale de la semelle (notamment au niveau du talon) et équilibre de la chaussure.



Exemple de pied pronateur

Exemple de pied supinateur

Le choix des chaussures

Maintenant que vous connaissez la nature de votre pied, il vous reste à choisir les chaussures les plus adaptées pour vos futures courses. Sachez par exemple que si vous êtes pronateur, une semelle intercalaire trop molle au niveau du talon accentuera votre pronation naturelle. La densité de cette semelle peut être évaluée en appuyant dessus et dessous simultanément avec les pouces. Une semelle ferme ne bougera quasiment pas. Parallèlement, il existe deux types de semelles. Les axes droits forment une semelle large au niveau de la voûte plantaire alors que les axes courbes ont une forme évidée qui dessine la voûte plantaire.

Si vous êtes supinateur, il faut que votre chaussure ramène le pied vers l'intérieur. Le plus adapté est un modèle à axes courbes dont la forme



évidée limitera la supination. La semelle intercalaire du talon peut être molle. En revanche, cette semelle doit être ferme sur la longueur du pied.

Si vous êtes pronateur, la chaussure doit maintenir votre pied pendant la foulée et éviter que votre talon ne tourne encore plus vers l'intérieur. Pour cela un modèle à axes droits est impératif, avec une semelle intercalaire ferme au niveau du talon et souple sur l'extérieur du talon.

Si vous avez une foulée normale, mieux vaut choisir un modèle à axes droits, doté d'une semelle intercalaire ferme sous le talon et souple sur son extérieur également.

Veillez également au matériau utilisé pour le talon de la chaussure. Il peut être expansé (idéal pour coureur léger avec pied normal) ou compensé (pour un coureur lourd et pronateur). Autre alternative: les semelles bi-densité qui ont un matériau expansé sous l'avant-pied et un matériau compensé sous l'arrière-pied. Ce type de semelle correspond à un coureur lourd avec un pied

normal ou légèrement en pronation. Enfin, certains fabricants proposent des modèles avec un renforcement du talon qui évite l'écrasement de la semelle intercalaire. Ce qui est très recommandé pour les pronateurs.

ET LES FEMMES ?

La morphologie féminine nécessite des chaussures spécifiques. Les différences avec les chaussures portent sur deux points essentiels. Premièrement, la pronation est plus accentuée chez la femme de par son bassin plus large et son fémur situé différemment par rapport au bassin. Deuxièmement, le pied de la femme n'est pas un petit pied d'homme, il a une morphologie différente. Le talon est plus étroit et l'avant-pied est plus large. Il est donc indispensable, pour qu'une femme soit bien chaussée qu'elle utilise des modèles spécifiquement féminins.

Quelques conseils de dernière minute

Une fois votre type de pied déterminé, il reste quelques ficelles à connaître pour acheter les chaussures qui vous iront comme des gants. Tout d'abord, n'oubliez pas que votre pied gonfle durant une course, d'où la nécessité d'acheter ces chaussures en fin de journée. Prévoyez votre achat avant que vos chaussures actuelles ne soient trop usées. Le conseil et le dialogue sont des éléments importants dans la détermination du choix, trouvez un vendeur compétent. Apportez vos anciennes chaussures pour voir votre type de foulée. N'hésitez pas à consulter un podologue si vous avez des problèmes prononcés (hyper-supination, hyper-pronation...).

Dans la chaussure de course, comme dans tellement d'autres domaines, le modèle idéal n'existe pas. Essayer est la meilleure méthode pour trouver chaussure à son pied. Gardez tout de même en tête que celles conçues pour les pronateurs ou supinateurs ne corrigent pas la déformation du pied. Elles ont pour but de limiter la déviation pendant la course, empêcher l'aggravation de celle-ci. Ne misez pas tout sur l'amorti et assurez-vous de la stabilité de votre arrière-pied, c'est l'élément fondamental de votre chaussure.



Matière à réflexion



Légende hindoue

Une vieille légende hindoue raconte qu'il y eut un temps où tous les hommes étaient des dieux. Mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahma, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher à un endroit où il serait impossible de le retrouver. Le grand problème fut donc de trouver une cachette.

Lorsque les dieux mineurs furent convoqués à un conseil pour résoudre ce problème, ils proposèrent ceci : "Enterrons la divinité de l'homme dans la terre". Mais Brahma répondit : "Non, cela ne suffit, car l'homme creusera et la trouvera".

Alors les dieux répliquèrent : "Dans ce cas, jetons la divinité dans le plus profond des océans". Mais Brahma répondit à nouveau : "Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs de tous les océans et il est certain qu'un jour, il la trouvera et la remontera à la surface".

Alors les dieux répliquèrent : "Nous ne savons pas où la cacher car il ne semble pas exister sur terre ou dans la mer un endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour".

Alors Brahma dit : "Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme : nous la cachons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher".

Depuis ce temps-là, conclut la légende, l'homme a fait le tour de la terre, il a exploré, escaladé, plongé et creusé, à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui.

Chronique d'une carrière militaire "restructurée"

Voici vingt ans le soleil brillait. Nous allions en exercice de tir à Vogelsang. Comme jeune recrue je prenais place à l'arrière du camion. Une fois arrivé à la position de tir, je pouvais prendre position à plat ventre sur le sable et tirer le nombre de cartouches nécessaires.

Cinq ans plus tard, je retournais à nouveau tirer dans la lande. Comme jeune sergent, je me trouvais assis dans le camion comme convoyeur. Une fois sur le stand de tir, j'accomplissais la tâche de coach afin que les tireurs ne commettent aucune bêtise.

Encore cinq ans plus tard, je retournais à nouveau tirer. À Vogelsang, naturellement. Sur les passants de grade était venue s'ajouter une latte. J'étais assis dans la jeep près de l'officier de tir. Sur place, je prenais les mesures pour prévoir les chargeurs nécessaires avec leur munitions et je devais tenir la liste de stock détaillée des munitions.

Cinq ans plus tard ce fut encore le cas. Vogelsang nous appelait et nous allions tirer. Je pilotais alors ma propre jeep vers le stand de tir. Devenu Premier Sergent-Major, je sentais le besoin de pouvoir diriger comme officier de tir.

Les tireurs exécutaient les ordres. Les coaches conduisaient les tireurs aux positions. Le sous-officier "munitions" se souciait que chacun dispose des cartouches nécessaires.

Aujourd'hui, après vingt ans, le soleil brille toujours. Nous allons en exercice de tir à Vogelsang. Comme jeune Adjudant, je peux prendre place à l'arrière du camion. Une fois arrivé au stand de tir, je peux me mettre à plat ventre sur le sable et tirer les cartouches nécessaires.





Fraternité

Amitié

Solidarité

Heure bonne tout à
FLENU
ce dimanche, rendre
hommage à l'un des
nôtres

A FLENU!!!



*Ceci se passe dans le
Camp retranché de
Marche-en-Famenné*

Qu'est-ce ?
pas raisonnable
à FLENU ?

INFIRMERIE

OUI !
Nous on préfère
se faire porter
nôles ...



Honni soit qui mal y pense !





Histoire d'en rire



Avis destiné aux utilisateurs de Viagra

Ce médicament miracle s'écrit très coûteux, un certain chercheur nous annonce un médicament de remplacement à la portée de ... "toutes les bourses" sous la forme du simple vinaigre de cuisine qui comme chacun le sait conserve parfaitement les prunes tout en gardant la rigidité du comichon !!!



Un transmetteur entre dans une armurerie.

Soyez un peu précis? lui suggère l'armurier. Comment voulez-vous que je vous donne l'arme idéale si vous ne me dites pas ce que vous voulez abattre avec
Des canards, un ours ... ou un Major ?

Petites annonces

Gaucher cherche place de bras droit dans le militia.

Monsieur, style armoire à glaces, cherche femme frigide.

Veilleur de nuit, cherche belle de jour.

A vendre terrain vague en bord de mer.

Amnésique cherche intellectuel pour échange d'idées.

A vendre plafond à prix plancher.

Ce n'est pas parce que l'on porte une perruque que l'on est fautif.

Courreur de fond cherche la forme.

Sortez de l'ombre : devenez veilleur de nuit.

La politique chez les français

Savez-vous qui gouverne les français ?

En voici quelques uns :

Mr Seguin

Mr Legros

Mr Branlag

Mr Carrel

Mme Segolène Royale

Mr Sauter

Mr Papu

Mr Genet

Mme Madg

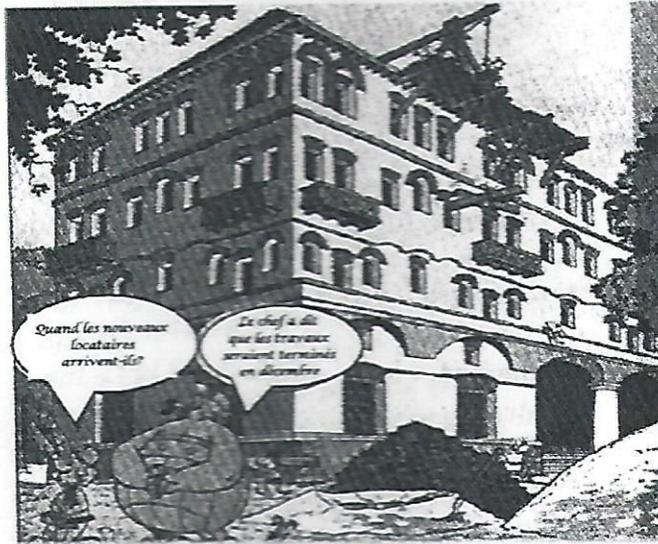
Mr Jospin

Si la liste ne vous dit rien, relisez la du bas vers le haut (sans lire les Mr et Mme)

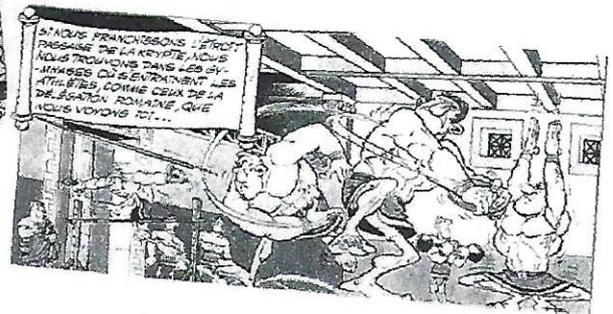


Le déménagement du Pl Tr

Le Pl Tr est venu s'installer au-dessus de la Compagnie. Même si les travaux ont été relativement courts...



Le rez-de-chaussée devra s'accoutumer aux rites des nouveaux locataires de l'étage!



Au début, il y avait les estafettes...

après il y a eu les pigeons ...

Certains sont des pigeons... y rampent comme des fer à repasser...

ensuite, on a utilisé beaucoup de câbles



Rien compris, et les trous où sont les trous ?

et maintenant, on a des FH, des antennes, etc...

Y-a-t-il des questions ?

J'suis pas sourd, moi ! et pour mettre les points sur les i, TTr ne veut pas dire les Troupes de Tranquillité et de Retraite

La communication risque d'être parfois difficile...



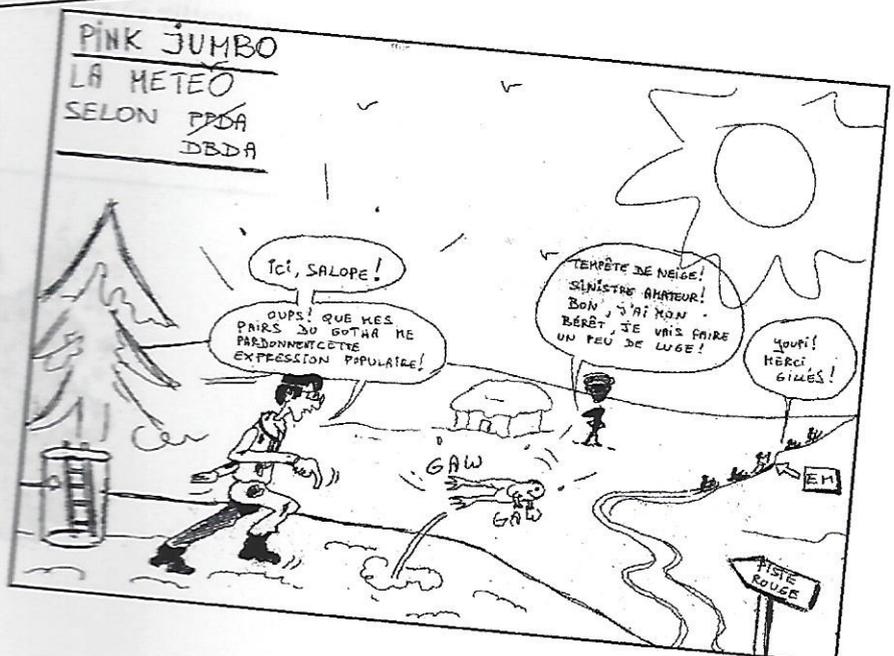
Il y a amour ... et amour!

Lisez très attentivement cette lettre de George Sand, adressée à Alfred de Musset...

Je suis très émue de vous dire que j'ai bien compris l'autre soir que vous aviez toujours une envie folle de me faire danser. Je garde le souvenir de votre baiser et je voudrais bien que ce soit là une preuve que je puisse être aimée par vous. Je suis prête à vous montrer mon affection toute désintéressée et sans calcul, et si vous voulez me voir aussi toute nue, venez me faire une visite. Nous causerons en amis, franchement. Je vous prouverai que je suis la femme sincère, capable de vous offrir l'affection la plus profonde comme la plus étroite en amitié, en un mot la meilleure preuve dont vous puissiez rêver, puisque votre âme est libre. Pensez que la solitude où j'habite est bien longue, bien dure et souvent difficile. Ainsi, en y songeant, j'ai l'âme grosse. Recourez donc vite et venez me la faire oublier par l'amour où je veux me mettre.



Romantique, non ? Et pourtant... George Sand était une femme au tempérament de feu ! La preuve : relisez donc cette lettre une ligne sur deux ... on ne peut être plus explicite !





Projet de banquet commun Cie QG - 2 Ch et EM 7 Bde Méc

Dans le cadre de la synergie, il a été décidé de commun accord de participer avant les congés de TOUSSAINT à un banquet qui se déroulera en Ville. Tous pourront y participer, même les PAVEN.

À cet effet, on rédigea rapidement une note D'ANVOYE.

La préparation de ce festin ne fut pas une mince affaire. À peine les préposés à la confection du repas avaient-ils commencé que le BOULANGER dit au BOUCHER : « Je veux bien mettre ma main à couper qu'il n'y a encore rien DEPRET. Regarde, il n'y a pas de feu ». Sur ce, le SŒUR prit ses JAMBE à son cou et partit couper BOIS dans LAVABLEE. Plus tard, il revint avec DUCHESNE qu'il déposa en PAQUET dans l'âtre.

Le feu crépitait à peine qu'un des cuistots s'écria : « Ah LABARBE, il n'y a plus d'eau ! Allez vite, DONNÉ-moi de cette bonne eau DUPUIS ».

Une fois les ingrédients rassemblés, il FALBAY rapidement confectionner le repas. Celui-ci fut prêt en deux temps et trois mouvements : un véritable festin de REVEILLON. Au menu figurait tout un assortiment de MOUTON, et un SAINTE-HONORÉ surmonté d'un FROGON clôturait le banquet.

Quant aux boissons, quelle ne fut pas notre surprise d'apprendre que certains avaient pu ingurgiter jusqu'à VINCART !

Reçu, LEBOC affirma qu'il s'agissait d'un véritable repas de PRINCE. Cependant, tout au long des agapes, le responsable de la sécurité veillait DELAFAUT. Soudain, repérant LEROY des Chasseurs, il s'écria : « Attention, ISTASSE ! ».

Adjt Chef WUIDAR
1 Sgt Maj LEBRUN
1 Cpl Chef DIEUDONNE





Éditeur responsable : Major Dupuis

Projet :

ISgtMaj Guns



ISgt Maus

Réalisation :

ISgtMaj Alardot

