PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL

JANVIER - FEVRIER - MARS

2014

Les Vaillants Acrenois

LVA - HT 050

Destinataire

Editeur Responsable : Nadine THESIN - rue Haute, 6 - 7861 Wannebecq

COMMENT NOUS CONTACTER

www.vaillants-acrenois.be
HT050@FFBMP.be

Présidente *Correspondant Club*	THESIN Nadine Rue Haute 6 7861 Wannebecq	068/57 04 56 0498/20 65 11 HT050@FFBMP.be
Trésorier	SCHMAAL André	0472/30 12 61
Secrétaire	DELATOUR Marie-Paule	0479/47 87 40 gegemarie25@hotmail.com
Vice-Président *Resp. Cuisine & Publicité*	CARTON André	068/33 53 06
Secrétaire-adjoint	CARTON Marielle	pussycatmarielle@hotmail.be
Responsable *Vêtements & Tombola*	STIEVENART Francine	068/33 38 35
Responsable Assurances *Gestion Site Internet*	BAILLY Anne	068/56 81 08 0495/61 57 99 LVA_HT050@live.be
Affiliations, Promotion, *Gestion Matériel*	THESIN Nadine	068/57 04 56 0498/20 65 11 HT050@FFBMP.be
Coordinateur Circuits	BEUTELS Lieve	0478/29 08 37 lieve.beutels@tvcablenet.be
Organisation Bus	ELLEGIERS Jean-Pierre	0473/26 39 28
Vérificateurs aux Comptes	BLONDIAU Isabelle LANCELLE Gérard	

Nos prochaines réunions :

Nos prochaines réunions auront lieu
"Chez Sandrine" (Maison du Peuple)
Grand-Rue 38
7864 Deux-Acren

- **Jeudi le 23 janvier 2014 à 19h30**
- **Jeudi le 20 février 2014 à 19h30**
- **Jeudi le 20 mars 2014 à 19h30**

Bonjour très chers Vaillants!

Encore une année qui s'achève ! Merci d'être venus à l'Assemblée Générale de notre club. Après un aperçu des activités de 2013, je passerai en revue 2014.

Avec la neige, l'année 2013 a commencé doucement et fin février, la neige était toujours présente.

A notre 1ère marche, le 14 avril à l'Ecole de la Gaminerie, c'était enfin une journée ensoleillée. De nombreux marcheurs se sont installés à l'extérieur, allant même jusqu'à s'asseoir dans l'herbe. Deux cars nous ont rendu visite : Voetje voor Voetje (50 participants) et la Savate Marchinoise (25 participants). 875 marcheurs étaient présents (732 en 2012). Nous avons fêté notre 30e anniversaire avec succès et la réception s'est déroulée dans une bonne ambiance. Si nous voulons que le club continue, il est impératif de rajeunir les effectifs. Et c'est le plus difficile. Les autres clubs le ressentent également.

Le 27 avril, j'ai été sollicitée pour organiser deux petits parcours au départ de la nouvelle salle sportive de Lessines, ceci dans le cadre d'une journée sportive en intégration pour personnes handicapées et valides. La journée s'est bien déroulée mais j'aurais aimé plus de marcheurs.

Le 1er mai, j'ai été en bus avec Silly aux Sabots de Godefroy à Bouillon. Le 3 mai, j'ai pris le train pour aller marcher à Blankenberge. Le 4 mai, j'ai de nouveau été en bus, cette fois avec Brugelette, aux Randonneurs de la Haute-Meuse à Hastière. Le 1 juin, les Vaillants ont réussi, grâce à la participation des clubs voisins, à remplir un bus pour se rendre à Sart-Lez-Spa chez les Corsaires venus chez nous en 2012.

Le 23 juin, quelques Vaillants ont participé à la Marche Nationale à Aubel grâce au bus organisé par nos amis de Leuze. En juin, 4 Vaillants se sont rendus aux Olympiades au Tyrol. Ils en sont revenus enchantés.

Le 4 août, notre 2me marche a eu lieu au Club Animation à Bois-de-Lessines. 820 marcheurs s'y sont rendus (767 en 2012). Le 15 août, un covoiturage souhaité à Landelies venu en car en 2012 n'a malheureusement compté que 6 Vaillants. Nous essaierons d'y retourner en janvier ou en août 2014. Le 25 août, la Marche Provinciale a eu lieu à Hennuyères près de Braine-le-Comte. Les Vaillants étaient peu nombreux. Pourtant, je vous conseille vivement le bois de la Houssière comme promenade.

Le 16 novembre, j'ai accompagné la Police de Mons en bus pour rendre visite aux Fougnans à Chevetogne.

Le 1 décembre , notre 3me marche a eu lieu à Deux-Acren au Foyer. Nous avons reçu 702 marcheurs (437 en 2012). Le total des participants à nos 3 marches de l'année atteint donc le chiffre de 2397 qui dépasse les résultats de 2012 (1936) et 2011 (2206). Nous avons eu de la chance avec le temps et les beaux parcours concoctés par Lieve commencent par se dire entre marcheurs. Il y a seulement du laisser-aller dans vos visites aux autres clubs. Le peu de prix (servant à la tombola) récoltés cette année en est témoin.

(suite p.5) ►►►

VANDROOGENBROEK
& FRANÇOIS
ATELIERS S.A.

Rue d'En Bas 40 - 7864 DEUX-ACREN - 068/33 27 03
ateliersvf@skynet.be

Châssis - Portes - Vérandas - Volets
ALU ◊ PVC ◊ BOIS

SGG CLIMAPLUS®
Glass Expert

Wyma
N.V. INTERNATIONAL S.A.

SAINT-GOBAIN
GLASS

aliplast®

SCHÜCO
INTERNATIONAL

AGC

Voici les 10 meilleurs clubs représentés à nos marches. Tâchez de vous y montrer plus souvent :

1. Padstappers de Geraardsbergen 153
2. Police de Mons 131
3. Les Sucriers de Brugelette 109
4. Egmont Zottegem 102
5. Les Vaillants Acrenois 96 (sans compter les bénévoles)
6. Les Trouvères d'Ellezelles 94
7. Les Châtons de Renaix 67

8/9. Ex aequo : Les Marcheurs de la Sylle 60 et Le Roitelet 60

10. Les Marcheurs du Val de Verne de Péruwelz 57

Le 8 décembre , je suis partie avec Péruwelz en car au club des Marcheurs de Floreffe. Le 15 décembre, l'ACHO a organisé sa marche à Rumes (au nom du Club de Péronnes). Comme d'habitude, j'ai vendu des billets de tombola et 2 autres Vaillants ont tenu un contrôle. Ce jour-là, 10 membres de notre club sont venus marcher et nous avons terminé 10ème au classement final pour toute l'année.

Les derniers jours de décembre, vous pouvez vous rendre le jeudi 26 décembre à Oudenaarde, le samedi 28 décembre à Ransart et le dimanche 29 décembre à Zottegem ou à la marche ADEPS à Ellezelles.

En 2014, nos marches auront lieu le dimanche 13 avril à la salle "L'Ollignois" à Ollignies, le dimanche 3 août au stade des Camomilles à Deux-Acren et le dimanche 23 novembre à la Gaminerie à Lessines. Pour diverses raisons, nous n'avons pu organiser des prologues en 2013 et espérons les mettre sur pied en 2014.

Pour les 2 clubs qui nous ont rendu visite en car, nous n'avons pas encore prévu de retourner les voir. Des covoiturages peuvent aussi être possibles. Nous vous tiendrons au courant.

Le 24 août aura lieu la Marche Provinciale à Seneffe. L'endroit est magnifique. Je vous le conseille. Le 30 novembre, la marche ACHO sera organisée par Mont-Marche Tournai à Froidmont, près de Rumes où vient de se dérouler la précédente.

En fin d'année, des élections auront lieu lors de notre Assemblée Générale. Comme ce rapport sera dans le prochain périodique, je peux déjà inviter les Vaillants à venir très nombreux à cette réunion. C'est l'occasion de se rencontrer et de se connaître. Des nouveaux membres sont nécessaires pour rentrer dans le Comité. Nous voterons pour un président, un secrétaire et un trésorier. Hors élection, nous demanderons aussi des volontaires pour d'autres postes. Il est urgent de trouver dès maintenant un secrétaire-adjoint, le travail administratif étant énorme. Toute personne intéressée peut se faire connaître aurprès du Comité.

Je vous souhaite une bonne année 2014.

Avant de passer la parole, je voudrais que vous ayez une pensée pour nos marcheurs décédés en 2013 aussi bien dans notre club que dans les clubs voisins. Cette année a particulièrement été touchée par des disparitions de visages connus.

A bientôt !!
Nadine

Transformations et rénovations
S.p.r.l.
Denis-Roland
& Fils
Fax: 068 45 45 32 - N° agréation 081010

Transformations et rénovations
S.p.r.l.
Denis-Roland
& Fils
Tél: 068 45 45 31
Gsm: 0493 668 444
ENTREPRISE GÉNÉRALE
de maçonnerie & toiture
Devis sans engagement

JANVIER	
3	Serge Everbecq
5	Jemila Bouali
11	Nicolas Fontaine
18	Graziella Bagasse
19	Sylvie Vantilborcht
23	Wauters Kimberley
24	Jeannine Vrancx
	Marianne Cuvelier
27	Véronique Krikilion
30	Jacques Van Quickelberghe

FEVRIER	
3	Francine Jouret
6	Michel Vraux
7	Pierre Delmée
10	Renwart Godelieve
11	Natalina De Felice
17	Philippe Verset
19	Dominique Walravens
28	Guy Vanderhaeghen

MARS	
2	Anne Avrillon
3	Yves Bombart
6	Aurelie Nicola
7	Emile Petit
8	Pierre Pévenage
11	Laurence Liégeois
12	Louisa Bansard
13	Goeminne Edwide
	Marjorie Soyez
24	Martine Venquier
26	Santa Grigolato
	Fabienne Buidin
27	Yolande Van Laetem
28	Maïté Pévenage

Nous souhaitons la bienvenue à :

Bombart Yves - Enghien
Bouali Jemila - Vilvoorde
Demarbaix Jeannine - Deux-Acren
Druart Francine - Lessines
Habils Marie Claire - Enghien
Lecume Yves - Lessines
Lumen Carine - Deux-Acren
Mestre Christiane - Deux-Acren
Monsieux Luc - Deux-Acren
Olivier De Wit - Vilvoorde

Maison du peuple

Café

CHEZ SANDRINE

Grand rue 38, 7864 Deux-Acren

068/28.08.22 - 0471/32.20.82

Fermé le mercredi

Belfius

Banque & Assurances

Agence de Lessines

068/270.250 – Fax 068/270.269

Grand-Rue, 37 – 7860 Lessines

Placements – Crédits - Assurances

CBFA 047548 cA-cB

Souhaitez-vous un vêtement aux couleurs LVA ?
Contactez Francine Stievenart - Tél 068/33 38 35

Article	Tailles	Prix de vente	Carte de points
Bodywarmer - mixte	M - L - XL - XXL	€ 30	60 pts
Coupe-vent - mixte	S - M - L - XL - XXL	€ 15	30 pts
Débardeur bicolore - dames	S - M - L - XL - XXL	€ 10	20 pts
Débardeur blanc - dames	S - M - L - XL - XXL	€ 9	18 pts
Pantalon de survêtement - mixte	XS - S - M - L - XL - XXL	€ 25	50 pts
Parka rouge - mixte	S - M - L - XL - XXL	€ 45	90 pts
Polo bicolore - mixte	S - M - L - XL - XXL	€ 17	34 pts
Survêtement complet - mixte (veste + pantalon)	XS - S - M - L - XL - XXL	€ 50	100 pts
Sweat-shirt à capuche zippée - mixte	S - M - L - XL - XXL	€ 25	50 pts
T-shirt bicolore manches courtes - mixte	S - M - L - XL - XXL	€ 7,50	15 pts
T-shirt bicolore manches longues - mixte	M - L - XL - XXL	€ 10	20 pts
T-shirt gris chiné - hommes	M - L - XL - XXL	€ 6	12 pts
Veste de survêtement - mixte	XS - S - M - L - XL - XXL	€ 35	70 pts

SERVICE VOYAGES

Nous donnons vie à toutes vos envies d'évasion

GFG FONDS DE GARANTIE VOYAGES

SERVICE VOYAGES LESSINES
Rue César Despretz 4A
(Grand Place)
7860 Lessines

Ouvert du lundi au vendredi
de 10h à 18h
le samedi
de 10h à 14h

Tél 068/33 90 90
Fax 068/33 91 91
info.lessines@servicevoyages.be
www.servicevoyages.be

BOULANGERIE PATISSERIE

Henri LELEUX

1, Rue Pierre Fontaine
7861 Papignies
☎ 068/33 53 46

Meubles Merlin

Chaussée de Grammont 60
7860 Lessines
Tél 068/33 44 75

info@merlin.be
www.merlin.be

Heures d'ouverture
8h–12h et 14h–19h
Fermé le mercredi

Cuisines COSYNS

43 ans

Cuisines équipées - Placards

ALNO®

DM-Line

Astridlaan 41
9500 Geraardsbergen
☎ 054/41 15 67
0476/20 26 05
keukenscosyns.eu

Billet d'humeur de l'an neuf «au bac, au feu 2013, au balcon 2014»

Bonjour chers vaillants …
et mes meilleurs vœux pour l'an neuf !

Comme avait dit en son temps, Lilybeth, sa majesté la Reine Elisabeth II, l'«annus horribilis» … 2013 est belle et bien terminée … au bac, au feu !

Vive 2014 ! Yes, VIVE l'année nouvelle !

2014 Enfin … j'espère que 2014 sera plus réjouissante pour tout le monde. Y en a marre de se serrer le ceinture ! Va t'on enfin voir le bout du tunnel des mauvaises nouvelles et autres restrictions en tous genres. Il paraît que l'année 2013 comptait 13 lunes … est ce pour cela que nous avons connu tant de déboires cette année ? Désolée si je vous embête avec mes coups de gueule mais faut que ça sorte … Disons que je suis la porte parole de ceux qui en ont gros sur la patate ! Ben sinon ma chronique ne s'appellerait pas «billet d'humeur» !

Bref ! … Autre chose à présent : en ce début d'année, j'aimerais souhaiter la bienvenue à nos nouveaux membres qui ce sont inscrits lors de ces derniers mois. 2014 J'espère qu'ils auront pris plaisir à découvrir nos marches ainsi que celles des autres clubs mais aussi nos précédents périodiques. N'hésitez pas à faire un petit tour sur notre site internet www.vaillants-acrenois.be

2014 Je profiterai de ce petit mot d'accueil pour faire un appel au futurs bénévoles parmi les nouveaux inscrits. Je ne veux pas vous faire fuir et je comprends que tout un chacun à diverses occupations mais si l'on veut accueillir dignement les marcheurs lors de nos marches tant à la salle principale que dans les contrôles, nous avons besoin de quelques mains supplémentaires. Ce n'est pas obligatoire d'être là durant une journée entière, quelques heures suffisent. D'avance un grand merci !

Bon et maintenant, le moment que vous préférez tous … et oui il y en a qui sont fans des recettes que j'insère dans mon billet d'humeur ! Lors de notre marche du 2 décembre, certains de nos bénévoles ainsi que votre chroniqueuse ont mis la main à la pâte pour préparer quelques petites douceurs. Une des tartes vendues a attiré la curiosité. C'est la tarte au potiron ! Attention, c' est pour les amoureux de cannelle … 2014

Regardez vite les pages suivantes !!!! ….

Garage
GRAND MARAIS

Agent agréé Mazda

Rue Florbecq, 9
7866 Ollignies

Tél 068/33 23 23
garagegrandmarais@skynet.be

Coiffure Magda

Rue de Lessines 36
7864 Deux-Acren
Tél 068/33 60 84

Tarte sucrée au potiron :

- 200 gr de potiron
- 1 orange
- 1 c. à c. de cannelle en poudre
- 25 cl de crème fraîche
- 2 œufs
- 100 gr de sucre en poudre
- 1 c. à c. de sucre cristallisé
- 1 rouleau de pâte brisée

Hmmm !!

1) Pressez l'orange. Épluchez le potiron et coupez-le en petit dés. Mettez-les dans une casserole et saupoudrez-les de la moitié du sucre en poudre et du jus d'orange. Ensuite ajoutez de l'eau jusqu'au niveau du potiron
2) Faites cuire à feu doux en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le liquide soit totalement évaporé et que le potiron soit légèrement caramélisé. Retirez du feu et laissez tiédir
3) Mixez le potiron pour le réduire en purée
4) Préchauffez le four à thermostat 7 (210°). Déroulez la pâte dans un moule en gardant le papier cuisson, piquez la pâte avec une fourchette
5) Dans un saladier, fouettez la crème avec les œufs, le reste du sucre en poudre et la cannelle. Ajoutez-y la purée de potiron et mélangez pour que le tout soit bien homogène
6) Versez la préparation sur la pâte brisée. Enfournez et faites cuire environ 20-25 min
7) Sortez du four et démoulez délicatement et laissez refroidir sur une grille

Alors pour ceux qui sont accros à la cannelle, voici une recette d'une autre tarte qui a été vendue lors de notre marche …

La tarte aux pommes Alsacienne :

- 1 rouleau de pâte brisée ou feuilletée
- 3 pommes
- 3 œufs
- 25 cl de crème fraîche
- 80 gr de sucre cristallisé
- 1 c. à c. de cannelle.

Délicieux !!!

1) Déroulez la pâte dans un moule, piquez la avec une fourchette, gardez le papier cuisson
2) Épluchez et coupez les pommes en lamelles. Mettez une 1ère couche de pommes, mélangez le sucre avec la cannelle. Saupoudrez un peu de ce mélange sur les pommes, mettez une 2ème et une 3ème couche de pommes en saupoudrant chaque couche de pommes du mélange sucre-cannelle
3) Mettez la tarte au four 30 min à thermostat 5 (150°)
4) Battez les œufs avec la crème fraîche. Sortez la tarte du four. Versez le mélange œufs-crème sur la tarte
5) Ré-enfournez 30 à 45 min à la même température (vérifiez la cuisson). La tarte doit être légèrement brune à dorée et la fourchette doit percer facilement les pommes ►►►

Centre funéraire Degauque

Serge & Brigitte

24h/24 et 7j/7 depuis maintenant 40 ans déjà

Les Pompes Funèbres DEGAUQUE mettent à votre service depuis le 2 octobre 2009 leurs NOUVEAUX LOCAUX:

- 6 chambres individuelles, spacieuses et climatisées
- Salon d'acceuil pour familles
- Salle de toilette et d'embaumement
- Salle de cérémonie
- et toujours Salle de réception pour cafés/sandwiches

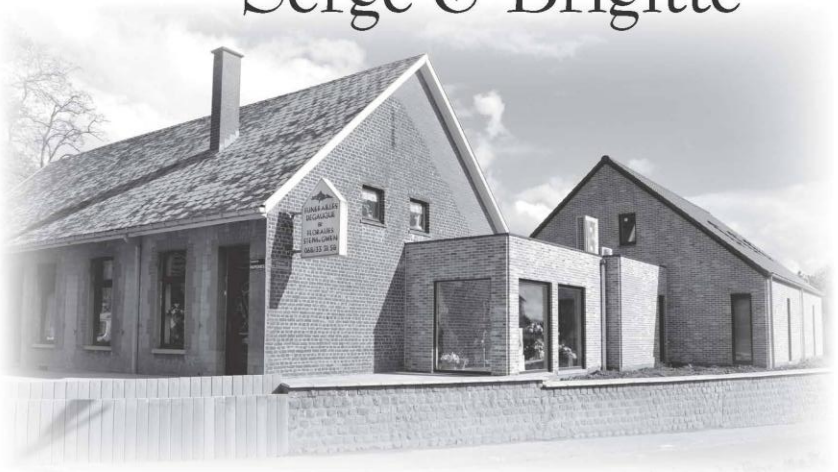
dans un cadre serein et chaleureux EN TOUTE CONFIANCE

Services de qualité, respect, accompagnement à chaque instant

Heures de visite au Funérarium
Du lundi au samedi de 10h à 19h
Dimanche et jours fériés: de 9h30à13h
**** Parking aisé ****
Chemin de Papignies, 1 * 7860 Lessines (près des cimetières)
Tél : 068/ 33 31 58 * GSM : 0496 / 23 03 30

Funérailles - Incinérations
toutes communes et toutes régions
Nécrologies dans les journaux * lettres faire-part,...
Registre condoléances * Fleurs * Articles funéraires
Caveaux * Contrats obsèques

UNIQUE DANS LA RÉGION:
installation de chapelle ardente à domicile
avec table réfrigérante, habillage complet de la pièce



VEHICULES TOUT CONFORT (avec plateaux élévateurs électriques)
adaptés pour le transport en CHAISES ou fauteuils roulants (semi-couchés)
• Déplacements pour sorties en famille, coiffeur, restaurant, magasins, médecin, dentiste,...
tous les jours, samedis, dimanches et jours fériés inclus.

TRANSPORT MALADES 24 h / 24
- Hospitalisation • Sortie clinique • Revalidation
- Transports toutes directions
- Prix adaptés toutes mutuelles.
- Prix étudiés pour radiothérapie et dialyse.
- Accompagnement des patients dans leurs démarches

- FACILITES DE PAIEMENT -

également NAVETTES: véhicules 8 places

Et maintenant pour qui aurait une petite nostalgie gustative des fêtes de fin d'année et du cougnou, voici une délicieuse recette tirée d'un livre de recette ch'ti testée par votre chroniqueuse …

Coquille de Noël ou cougnou :

Pour 2 brioches :

- 180 ml de lait
- 100 gr de beurre
- 2 œufs
- 80 gr de sucre
- ½ c. à c. de sel
- 500 gr de farine
- 1 sachet de levure déshydratée
- 1 jaune d'œuf

1) Formez un puits avec la farine dans un grand plat et placez au centre tous les ingrédients (sauf le jaune d'œuf). Pétrissez 15 min sans ajouter de farine. La pâte, collante au début, le sera de moins en moins au cours du pétrissage. Laissez reposer 1h30
2) Après ce 1er temps de repos, versez la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et divisez le pâton en deux. Chaque pâton sera divisé en 3 boules (1 grosse et 2 petites)
3) Déposez les 2 petites boules aux extrémités des 2 grosses sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Laissez à nouveau reposer 1h30 recouvertes d'un torchon dans un endroit tempéré à l'abri du courant d'air. La pâte doit doubler de volume
4) Préchauffez le four à thermostat 6 (180°). Avant d'enfourner, badigeonnez les brioches du jaune d'œuf dilué dans 1 c. à c. d'eau
5) Mettez au four 30 min en surveillant la coloration de la croûte
6) Sortez la brioche du four et laissez refroidir sur une grille

Pour agrémenter votre cougnou, vous pouvez ajouter soit du sucre perlé, des pépites de chocolat ou des raisins secs. Bon appétit !

Et voili voilou, mon billet d'humeur touche à sa fin … je vous souhaite de bien commencer l'année entourés de vos proches. J'espère que cette nouvelle année sera remplie de joie, de santé et de bonheur et surtout … surtout de beaucoup de kilomètres dans vos petits carnets.
Au plaisir de vous croiser au détour des sentiers et pourquoi pas de nos marches.

À bientôt …
Marielle

lundi 5h à 12 h
mardi au vendredi
5h à 18h30
samedi 8 h à 18 h
dimanche 8h à 12h

LIBRAIRIE PRESS-TÔT

Chée G. Richet 118 - 7860 Lessines

Tél 068/33 78 36
Fax 068/33 99 42

BNP PARIBAS FORTIS

Agence Lessines
Grand Place 10 | 7860 Lessines
T: +32 (0)68 27 02 70 | F: +32 (0)2 565 03 94
lessines@bnpparibasfortis.com

Boulangerie
Pâtisserie
Pom' Cannelle

Chaussée de Renaix 33
7860 Lessines
Tél 068/33 33 98

Notre Spécialité :
la Qualité !

---

vêtements
vidts
Grand Rue - Lessines
1.000 m²
dame homme

Le plus grand magasin de la région
pour le vêtement de qualité
068/33 24 45
www.vetementsvidts.be

Friterie
Chez Sophie

Heures d'ouverture
lun 11h30 - 13h30/18h00 - 22h00
mar 11h30 - 13h30/18h00 - 21h00
jeu 11h30 - 13h30/18h00 - 22h00
ven 11h30 - 13h30/18h00 - 23h00
sam 11h30 - 13h30/18h00 - 23h00
Fermé mercredi & dimanche

Rue de
l'Hôtellerie 96
7860 Lessines
068/33 97 87

Garage COUVREUR sprl

Raymond Couvreur
Gérant

Wir leben Autos.

Chaussée de Renaix 320 B
7862 Ogy
Tél 068/44 92 92
couvreur.fabienne@skynet.be

AU P'TIT BOUCHIE

Chez STANY & CINDY
Tradition et Artisanat sont notre force

BŒUF-VEAU-PORC-MOUTON-
VOLAILLE-CHARCUTERIE
PLAT TRAITEUR ARTISANAL
FROMAGE

Ouvert du mardi au samedi
De 8h à 12h30 et de 13h à 19h

Rue des Patriotes – 7860 Lessines
Tél 068/33 36 58

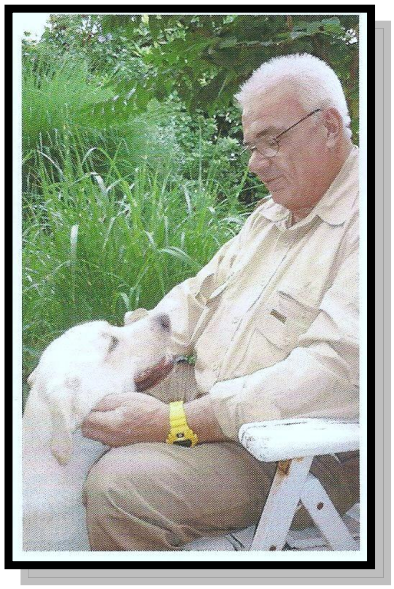
Boulangerie-Pâtisserie

Eddy Vanstals

10, Rue Beausoir
7911 Oeudeghien
Tél 068/64 52 02

Spécialité de Tartes au Maton
et Mastelles

La qualité de nos produits fait notre réclame



Nous avons dit adieu
à notre membre
bénévole

Pierre Wauters
° Liège le 19/11/1944
† Renaix le 26/10/2013

Pierre a continué son
chemin tout seul mais
ne nous quitte pas

Notre présidente a prononcé ces quelques mots le jour des obsèques de Pierre,

J'ai rencontré Pierre pour la première fois à une Assemblée Générale de marche à Mons. Il représentait le club "Coeur et Marche" d'Engis et moi "Les Vaillants Acrenois".

Sur une table, j'avais déposé des folders annonçant notre prochaine marche à Wannebecq. Pierre m'avait vue sur la scène recevoir une assiette pour nos 25 ans d'existence et il est venu vers moi m' annonçant qu'il venait d'acheter une maison à Wannebecq.

Quelques mois plus tard, quand il s'est installé à Wannebecq, il s'est inscrit dans notre club. Tout de suite, il est devenu bénévole, s'occupant de ravitailler ou de tenir les contrôles, de flécher les parcours et de participer aux réunions.

Un jour, en tenant un contrôle, montrant comme d'habitude son désir de toujours tout vouloir faire à la perfection, il s'est occupé de préparer le vin chaud. Chaque fois qu'il préparait une nouvelle casserole, il le goûtait et c'est ainsi, sans s'en rendre compte, lui qui ne buvait jamais, s'est retrouvé d'humeur très joyeuse, faisant rire tout son entourage et bien sûr, cette anecdote est restée dans toutes les mémoires.

Pierre, nous ne t'oublierons pas.

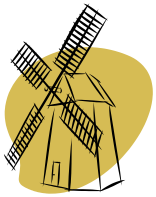
Boucherie «Zoé »

ouvert de 8h30 à 19h
Fermé lundi et dimanche

Grand-Rue d'Acren 44
7864 Deux-Acren
Tél 068/33 66 11

Boulangerie – Pâtisserie
Confiserie – Pralines

Chez Fédora



Rue de la Halle
7860 Lessines
Tél 068/33 32 48

Coiffeur Daniel

Postiches & Perruques

Rue des 4 Fils Aymon 26
7860 Lessines
068/33 86 26

Sans rendez-vous

Mar	8h30 à 12h00
	13h30 à 18h00
Mer	8h30 à 12h00
Jeu	8h30 à 12h00
	13h30 à 18h00

Sur rendez-vous

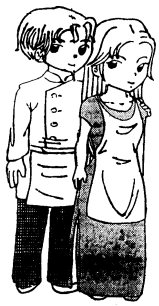
Mer	13h30 à 18h00
Ven	8h30 à 12h00
	13h30 à 18h00
Sam	8h30 à 18h00

Fermé le lundi

François et Anne-Gaëlle

BOULANGERIE
PÂTISSERIE

Rue des Combattants 69
7866 Ollignies
Tél 068/34 08 88



Tradition familiale

Votre Courtier
Votre meilleure
Assurance

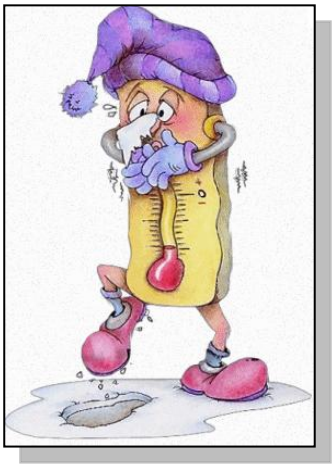
Françoise COUNASSE

Assurances – Prêts - Placements

Rue César Despretz 98 – 7860 Lessines

Tél 068/33 59 15 – Fax 068/ 33 81 61

Se protéger du froid, c'est bon pour le coeur



La plupart des problèmes de santé dus aux frimas peuvent être prévenus.
Le froid a un impact sur la santé et notamment sur le risque cardiaque relativement mal connu. S'en protéger l'hiver, c'est aussi éviter de s'exposer à un certain nombre de complications. «On peut mourir de froid au sens propre, si l'on se retrouve dans des conditions extrêmes (sans abri, dans une avalanche, etc.). Comme marcher dans le froid est l'équivalent d'un effort violent pour le cœur, le risque d'infarctus augmente lorsque le thermomètre affiche des températures négatives. C'est encore pire lorsque le vent et l'humidité s'en mêlent, car ils décuplent les méfaits du froid. Enfin, si par temps froid et sec, les asthmatiques risquent de faire une crise car leurs bronches se rétrécissent, c'est le risque infectieux qui l'emporte lorsqu'un temps froid humide -propice à la propagation des virus- se prolonge…

Le risque des engelures
Le cœur et les poumons ne sont pas les seuls organes cibles du froid. Nos petits vaisseaux peuvent aussi en être victimes. C'est particulièrement vrai pour les personnes qui souffrent d'une maladie de Raynaud (75% de femmes). Leurs capillaires de certains doigts se spasment aux changements brutaux de température. Donc, en passant d'un habitat douillet à l'extérieur, de blancs, ils deviennent violets par vasodilatation réflexe.
Neuf fois sur dix, il s'agit de la forme bénigne de la maladie (un trouble chronique de la circulation du sang dans les extrémités) et une meilleure protection des mains contre le froid, voire la prescription de médicaments vasodilatateurs, suffit à la corriger. Mais une fois sur dix, notamment lorsque l'apparition des signes est tardive -après 40 ans- il peut s'agir d'une affection chronique comme la sclérodermie, c'est-à-dire une maladie généralisée révélée à cette occasion, d'où l'importance de consulter.
Autre risque: les engelures. Elles se produisent par temps froid et humide, surtout chez les femmes minces avec une maladie de Raynaud. Elles siègent au niveau des extrémités. Sur le moment, on ne se rend compte de rien, mais de retour au chaud, douleur, brûlure, boursouflure, picotements et démangeaisons apparaissent. C'est très impressionnant, d'autant que les oreilles ou le nez peuvent également être atteints, tout comme les mains ou les pieds. Mais cela finit toujours par régresser complètement en quelques semaines.
Ce n'est pas le cas des gelures où la circulation est totalement bloquée, d'où une atteinte parfois profonde et irréversible des tissus. Cet accident, heureusement rarissime, frappe surtout les malheureux alpinistes ou skieurs coincés dans la neige pendant de longues heures…
La bonne nouvelle, c'est que la plupart de ces problèmes de santé peuvent être prévenus. Pour cela, nous ferions bien de prendre exemple sur les Russes ou les Canadiens, habitués aux hivers rigoureux. Là-bas, il ne viendrait à l'idée de personne d'affronter le froid sans une bonne paire de chaussures avec des semelles épaisses (donc isolantes), deux paires de chaussettes, deux paires de gants (en soie et en laine), un chapeau couvrant parfaitement les oreilles et une écharpe autour du cou. Il faut donc verrouiller toutes les portes d'entrée du froid, c'est le seul moyen d'éviter la déperdition thermique. Mais, avec nos préoccupations avant tout esthétiques, nous avons vraiment tout faux.

Éviter l'alcool
Autre erreur fréquente à éviter: boire de l'alcool en se disant que cela va nous réchauffer. L'alcool diminue la vigilance et empêche de ressentir les prémices du froid et donc de se défendre. En cas d'endormissement à l'extérieur, l'issue peut être fatale. Rester au domicile en attendant des jours meilleurs est bien sûr la solution la plus sage, notamment pour les personnes fragiles. Cependant, même chez soi, le froid peut avoir des effets pervers indirects.

►►►

« ma radio »
annonce nos marches LVA

Waw ! super !

Déjà, plus il fait froid dehors et moins on a le réflexe d'aérer. La concentration en germes augmente donc dans les foyers. Comme un air trop chaud dessèche les muqueuses respiratoires qui n'arrivent plus à se défendre, le risque infectieux devient maximal.
Pour bien faire, il faut régulièrement s'hydrater et aérer. Ouvrir les fenêtres, ne pas boucher les aérations, bien faire entretenir sa chaudière et investir dans un détecteur de fumée et de monoxyde de carbone (20 à 30 €), c'est enfin très important pour ne pas être victime d'une intoxication à ce gaz. Inodore et incolore, il est produit par une chaudière défectueuse et tue encore chaque année environ 90 personnes. Des décès tous évitable.

Source : Nathalie Szapiro-Manoukian - Le Figaro

Podomètre : comment ça marche ?

Faire de l'exercice sans faire de sport, c'est possible avec la marche à pied. Le podomètre permet de mesurer le nombre de pas effectués et les progrès réalisés.

Votre médecin vous a conseillé d'utiliser un podomètre pour mesurer votre activité physique quotidienne car vous devez perdre du poids. Comment ça fonctionne ? Combien de pas faut-il faire par jour ?

Le podomètre, comme son nom l'indique, est un petit appareil qui mesure le nombre de pas. C'est un outil très utile pour se faire une idée de l'importance de l'activité que nous développons en marchant.

Il n'y a pas de chiffre "officiel" de nombre de pas à faire chaque jour. Tout dépend des autres activités pratiquées. Pour une personne qui ne pratique aucune autre activité physique que la marche, on recommande de dépasser **5 000 pas par jour**. L'idéal est bien entendu d'en faire davantage, tout simplement en remplaçant dès que possible une activité sédentaire par une activité physique (choisir par exemple d'aller au musée plutôt qu'au cinéma).

Donc plus qu'un nombre "idéal", l'idéal est de **toujours progresser !**

D'autres outils existent pour évaluer l'activité physique :

Les accéléromètres mesurent les accélérations du corps lorsqu'on se déplace. Ils sont plus onéreux que le simple podomètre et ne mesurent pas une "activité physique immobile".

Les cardiofréquencemètres mesurent le nombre de battements cardiaques. Il est possible de déterminer pour chacun à quelle fréquence de battements cardiaques l'activité physique doit être pratiquée pour être la plus utile. Utilisé lors des séances d'activités physiques d'endurance (jogging, vélo d'appartement), le cardiofréquencemètre permet donc de nous orienter pour augmenter ou réduire l'intensité de notre effort. En outre, si le cardiofréquencemètre enregistre le nombre total de battements cardiaques ayant eu lieu pendant une séance, cela donne une idée de l'importance de l'activité effectuée.

Source : Anne Xaillé - Journal des femmes.com

Notre marche de Saint Martin du 01/12/2013
703 marcheurs !!!

Photos : Alex Wautier - Pascal Thibaut

Envie de devenir membre?
Contactez Nadine THESIN
0498/20 65 11
ou
HT050@FFBMP.be
Une affiliation coûte 5€ par an
(enfants -12 ans : 2,70€)
assurance comprise

Envie de devenir bénévole?
Contactez Nadine THESIN
0498/20 65 11
ou
HT050@FFBMP.be
Avez-vous le don d'organisation
ou des doigts de fées ?
N'hésitez pas et participez !

Repas de L' ACHO
samedi 5 avril 2014 à 12h00

La Maison de Village de Wasmes-Audemez-Briffœil,
rue de la Gare n° 4
à 7604 Wasmes-Audemez-Briffœil (Péruwelz)

Apéritif du Val de Verne
*****
Champignons beurre d' ail
*****
Rôti Ardennais
Sauce Mont Bazillac
Fondant de poire
Gratin Dauphinois
Salade composée
*****
Pain et beurre
Repasse du plat consistant
*****
Crème brulée
*****
Café

Prix : 18 € adulte / 12 € enfant moins de 12ans
Date limite inscription : 29 mars 2014 auprès de Nadine Thésin
068/57 04 56 - 0498/20 65 11 - HT050@FFBMP.be

Les Vaillants au Resto La Butte à Lessines!!

Le 11 octobre 2013, les Vaillants ont organisé un dîner pour ses bénévoles au **Restaurant La Butte** - Chemin du Mouplon 45 à Lessines.
Nous étions 35 à table !

Quelques commentaires s'imposent :
toute la soirée s'est déroulée dans une ambiance conviviale et,
pour un prix plus que raisonnable, nous avons eu un repas succulant !
(apéro + 2 verres de vin inclus).
Conclusion générale : à refaire !

Un tout grand merci au restaurant la Butte et son aimable personnel !

Chers marcheurs LVA, lisez attentivement ceci … C'est très important !

Affiliation LVA 2014

Le coût de l'affiliation 2014 reste fixé à 5 € par personne (2,70 € pour les enfants moins de 12 ans) malgré que le coût de l'assurance passe de 2,7 € à 3,7 € à partir de 2014.

Cette affiliation inclut:

- l'abonnement à notre bulletin trimestriel
- une assurance individuelle complémentaire à la mutuelle (responsabilité civile, défense en justice et accidents corporels), qui vous couvre pendant la marche lors de votre déplacement de votre domicile vers le lieu de départ ainsi que lors de votre retour.
  Il est cependant indispensable de vous inscrire à chaque marche et d'indiquer vos coordonnées sur votre carte de participation car sans cela, la Compagnie d'assurance Ethias ne vous couvre pas ! Le marcheur n'est cependant assuré que pour l'ensemble des marches annoncées dans les calendriers FBSP, ADEPS, AKIVIA, IVV (international). Vous pouvez commander des étiquettes nominatives à coller sur les cartes d'inscriptions.

Carnet de points LVA 2014

A chaque marche (IVV, FBSP, AKTIVIA) vous faites apposer la date et le cachet de l'organisation dans votre carnet de points. **Les marches ADEPS qui ne demandent pas de frais d'inscription ne seront plus comptabilisées dans le carnet de points 2014.**

Les points sont personnels et ne sont attribués que si le marcheur a physiquement participé à la marche. Chaque point vaut 0,50€ et ne sera pas échangé contre de l'argent mais pourra être échangé à n'importe quel moment de l'année pour :

- une réduction sur l'achat de vêtements LVA
- réduction sur la participation aux bus LVA
- une réduction sur l'achat de vêtements ou de matériel de sport relatif à la marche (chaussures, bâtons, sac à dos…) achetés dans le commerce et uniquement sur présentation du ticket de caisse

Attention:
1. Les points acquis avant le 01/01/2013 ne sont plus valables pour 2014
2. Les points acquis entre le 01/01/2013 et le 31/12/2013 sont valables jusqu'au 31/12/2014

Assurance F.F.B.M.P.

A partir de 2014, les heures de départ mentionnées au calendrier des marches de la F.F.B.M.P seront les heures du début réel de la marche et de la couverture assurance pour toutes les organisations. Il ne sera plus toléré de départ avant l'heure prévue au calendrier. Respecter les heures de départ reprises au calendrier, c'est aussi respecter les organisateurs

Cette modification a été cotée à l'unanimité par le Conseil d' Administration de la F.F.B.M.P. N° 07 du 08-06-2013 (Pt 9), approuvé le 13.07.2013 (CR CA n°08, pt 1). Voir bulletin F.F.B.M.P. N° 4 - juillet-août - page 2 - compte rendu CA du 08-06-2013 - Pt 4

BIJOUTERIE - JOAILLERIE - HORLOGERIE

Daudergnies

FERMÉ LE LUNDI

L'authentique alliance LINARIA

FAIR'BELLE

Cristaux SWAROVSKI

Etains des Potstainiers Hutois

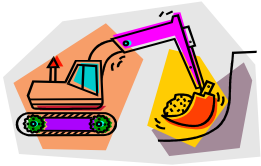
MONTRES : Festina - Lotus - Calypso - Boccia - Casio - GO - Flik-Flak - Pierre Cardin - Certus - Lacoste

7860 LESSINES - 3, Rue Général Freyberg - Tél. 068 33 27 70 - Fax 068 33 77 54

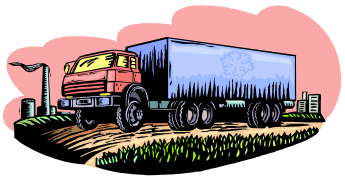
Transport • Terrassements • Drainage • Démolition

Placement de citernes – Mini station épuration

Nivelage – Terre arable etc…



Entreprise Agricole



ANDRE VAN WONTERGHEM & FILS

Chaussée Victor Lampe 195 – 7866 Ollignies

☎ 068/33 46 95

Dépôt de gaz butane et propane Shell et Primagaz

Classement de la Marche de Saint Martin du 01 décembre 2013

Nombre total de participants : 703

CLASSEMENT PAR CLUB

Matr	Clubs	Nbre
AKT 135	Padstappers Geraardsbergen	55
AKT 163	W.S.V.Egmont Zottegem	37
HT 001	Les Sucriers de Brugelette	37
HT 061	Les Marcheurs de la Police de Mons	36
HT 050	Les Vaillants Acrenois	25
HT 062	Club De Marche "Les Trouvères"	25
AKT 282	Everbeekse Wandeltochten	21
HT 060	Le Roitelet	21
HT 028	Marcheurs de la Sylle - Bassilly	17
HT 067	Les Hurlus en Balade - Mouscron	16
HT 018	Marcheurs Val de Verne - Peruwelz	15
HT 025	Les Marcheurs de la Police de Binche	15
HT 029	Les Sans-Soucis - Ghlin	13
HT 026	Les Marcheurs Sonégiens	12
HT 075	Mont-Marche Tournai	11
NA 001	Footing Club Fosses	11
O 002	Burchstappers Herzele	10
AKT 008	Wandelklub Duintrappers Westende	9
HT 048	Les Roteux Waibiens - Thuin	9
HT 051	Les Marcheurs du Souvenir de Leuze	9
AKT 158	De Trekplosters Zellik-Asse	8
BBW 016	Les Marcheurs du Hain	8
HT 012	Le Coq d'Or Ecaussinois	8
AKT 233	Hanske de Krijger Oudenaarde	6
AKT 294	C.S.C. Lierde	6
HT 065	Les Aigles de Bellecourt	6
AKT 087	W.S.V. De Sportvrienden	5
BBW 050	La Godasse de Rebecq	5
HT 003	Verdigym Collines Flobecq	5
HT 019	Les Grattes-Pavés Erquelinnois	5
AKT 196	W.S.V. Land Van Rhode	4
AKT 217	De 12 Uren Van Lauwe	4
AKT 304	W.A.K. Wandelclub Al kontent	4
AKT 376	De Chatons Ronse	4
AKT 398	W.V. De Ijsbrekers	4
HT 053	Les Agasses Charleroi	4
HT 069	Les Randonneurs du Haut-Escaut	4
HT 083	Les Tchots de Gosselies	4
NA 056	La Caracole Andennaise	4
AKT 105	Scheldestappers Zingem	3
AKT 414	Comité 2000	3
HT 038	Le Marabout - Gilly	3
NA 044	Les Fougnans	3
AKT 012	W.S.K. Marke VZW	2
AKT 034	Omloop Kluisbergen VZW	2
AKT 076	Wandelclub Kwik Bornem	2
AKT 103	W.S.V. Florastappers Gent	2
AKT 143	De Kwartels Groot-Assenede	2
AKT 165	Wandelclub Parkvrienden Zaventem	2
AKT 332	V.Z.W. De Mirakelstappers Waregem	2
AKT 447	W.S.C. Klavertje Vier	2
AKT 450	Boerenkrijgstappers KWB Overmere	2
B 031	I.P.V. Leuven	2
BBW 020	Van Asbroeck Marching Team	2
BBW 046	Section Marche S.T.I.B.	2
BBW 048	La Brugelienne	2
BBW 053	Police Walkers	2
HT 011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle	2
HT 074	Liberchies Sports et Loisirs	2
LG 044	Marcheurs des Echos de la Mehaigne	2
NA 015	Les Spartiates de Gembloux	2
AKT 003	W.S.V Aalter	1
AKT 499	Guldenbergstappers Wevelgem	1
BBW 045	Les Amis de l'Argentine	1
HT 073	Marcheurs d'Imbréchies en Thiérache	1
HT 085	Les Pesteleux	1

Coiffure Jean-Luc

Rue de l'Hôtellerie, 16
7860 Lessines
Tél 068/33 63 30
sur rendez-vous

Coupes hommes et enfants
Soin des cheveux
Articles de parfumerie

Heures d'ouverture

du mardi au vendredi
de 8h00 à 19 h00 non stop
samedi
de 7h00 à 17h00 non stop

Challenge ACHO 2013

Classement final

Clubs faisant partie de l'Association	HT 029 17-Fév	HT 069 03 mars	HT 076 10-Mars	HT 075 17-Mars	HT 003 31-Mars	HT 018 19-Mai	HT 028 02-juin	HT 060 16-Juin	HT 062 06-Juill	HT 050 04-août	HT 001 1 - Sept	HT 067 8-Sept	HT 061 29-Sept	HT 051 13-Oct	TOTAL
HT.061 Marcheurs Police Mons	329	70	158	206	221	304	289	191	470	222	134	163	X	75	2832
HT.062 Les Trouvères Ellezelles	115	101	6	77	213	142	191	127	X	140	119	126	68	73	1498
HT.060 Les Roitelet Ladeuze	117	127	26	56	86	147	134	X	89	94	145	59	56	96	1232
HT.029 Sans-Soucis Ghlin	X	60	83	67	36	140	134	115	102	105	116	36	139	57	1190
HT.001 Les Sucriers Brugelette	78	72	29	42	74	107	94	76	126	100	X	94	64	57	1013
HT.028 Les Marcheurs de la Sylle	77	61	36	54	98	113	X	59	107	71	107	82	74	39	978
HT.075 Mont-Marche Tournai	30	151	20	X	61	130	104	66	98	67	42	91	36	49	945
HT.018 Val de Verne Péruwelz	71	101	46	77	79	X	67	64	67	62	58	34	46	68	840
HT.067 Les Hurlus en Balade	44	126	2	42	104	93	52	64	37	84	45	X	32	30	755
HT.050 Vaillants Acrenois	38	42	12	30	72	39	88	78	69	X	53	33	24	27	605
HT.051 Marcheurs du Souvenir	18	34	18	14	17	57	27	31	36	32	19	14	26	X	343
HT.069 Randonneurs Ht-Escaut	26	X	4	32	20	43	39	14	22	21	35	38	11	17	322
HT.076 Van Gogh Cuesmes	5	12	x	20	18	18	23	12	22	55	23	20	17	0	245
HT.003 Verdigym Flobecq	4	12	0	11	x	13	15	17	20	23	18	8	4	4	149
HT.043 Ropieurs Mons	13	2	11	6	0	3	2	6	1	2	6	0	4	0	56
TOTAL	965	971	451	734	1099	1349	1259	920	1266	1078	920	798	601	592	13003

II Clubs ne faisant pas partie de l'Association.	HT 029 17-Fév	HT 069 03 mars	HT 076 10-Mars	HT 075 17-Mars	HT 003 30-Mars	HT 018 19-Mai	HT 028 02-juin	HT 060 16-Juin	HT 062 06-Juill	HT 050 04-août	HT 001 1 - Sept	HT 067 10-Sept	HT 061 29-Sept	HT 051 13-Oct	TOTAL
Akt 135 Padstappers Geraardsbergen		10		12	113	5	40	47	126	102	55			14	524
Akt 376 Les Chatons de Ronse	12	42	4	16	95	28	46	32	69	53	18	24		18	457
HT 025 Police de Binche	92	8	10	1	12	43	34	18	64	36	30		95	13	456
Akt 163 WSV Egmont Zottegem		16		2	78		52	28	126	49	4				355
Akt 105 Schelderstappers Zingem		18		19	36	26	34	16	91	6	8			18	272
Akt 008 Duintrappers Westende					8							16		243	267
NA 001 Footing Club Fosses	7		2		3	17	30		155	15	7		4	2	242
Ht 070 Marching Team Gabriel	22	2	13	3	4	42	2	42	16	19	11	36	10	18	240
Akt 345 De Waterhoekstappers Hesteert		16		4	20	14	8	8	36			115		10	231
HT 012 Le coq d'or Ecaussinois	26	24	6		3	6	45	3	42	15	18	10	27	2	227
Akt 009 Wandelclub Beernem VZW				149		14	20	12	13		3				211
Akt 233 Hanske De Krijger Oudenaarde		14	2	21	33	6	18	26	42	20	4	1	8	4	199
HT 019 Les Grattes Pavés Erquelinnes	25	3			11	6	18	21	6	4	34		38	6	172
HT 065 Les Aigles de Bellecourt	26	6	7		3		13	17	14	8	13	35	20	2	164
HT 009 Traînes savates de Montignies	40	4	4	8	8	4	10	18	31	8	19	3		3	160
Akt 059 Godelievestappers Ruddervoorde									10		4		122		136

Source : ce classement ne représente qu'une partie du tableau. Le classement complet est publié sur le site www.vaillants-acrenois.be

Café du Jeu de Balle

0498/27 13 07

Ouvert dès 10h00

Fermé le lundi

Nos 3 marches LVA en 2014
(voir aussi notre site)

Dimanche 13 avril 2014
Marche du Pays des Carrières
(départ de la salle «l'Ollignois»)
à Ollignies

Dimanche 3 août 2014
Marche du Pays des Guimauves
(départ du Stade des Camomilles)
à Deux-Acren

Dimanche 23 novembre 2014
Marche de Saint Martin
(départ de «La Gaminerie»)
à Lessines

Intéressé par une pub pour votre entreprise?
Contactez André Carton
068/33 53 06

PUB

CITROËN

Garage Gosselin S.A.

Chaussée G. Richet 227b
7860 Lessines
Tél 068/33 27 21

Près des Cimetières de Lessines
Tél 068/33 27 50
Fax 068/66 52 22

Voyages organisés par d'autres clubs

5 Jours en Suède du 24 au 28 avril 2014

Voyage en car + bateau de BBW Marches Internationales (**BBW 045**)

- **Programme** : visites touristiques et marches IML à Boras (Suède).
- **Logement** à l'hôtel en demi-pension et chambre double au prix de 625,00 € par personne incluant les déplacements en car et en bateau, l'hôtel, les inscriptions aux marches.
- **Supplément** single de 125,00 €
- **Info & réservation** : François Dugnoille - 0479 57 85 2 ou par mail bbw045@ffbmp.be

8 Jours dans le Gard (France) du 03 au 10 mai 2014

Voyage en car du club Les Bergeots de Florennes (**NA 028**)

- **Programme** : visites touristiques et randonnées guidées en pension complète, vin à table.
- **Logement** en village de vacances VVF Villages au prix de 705,00 € par personne (prix dégressif en fonction du nombre de participants) incluant les déplacements en car, le logement, les inscriptions aux marches, les entrées des visites touristiques, les pourboires des guides et chauffeurs.
- **Info & réservation** : Blandine Collette - 0496 51 54 04 ou par mail na028@ffbmp.be

9 jours - L' Europiade IVV en Italie du 15 au 23 juin 2014

Voyage en car grand confort, voyage aller-retour en 2 jours - mis sur pied par **Michel Cornilly** et Les Bergeots - (**NA 028**)

- **Programme** : partie touristique à Postojna (Slovénie), Venise et Padoue (Italie). Europiade (4 jours) à Marostica et Breganze avec logement sur place à Marostica. Retour par l'Allemagne et le Grand-Duché.
- **Prix** : 825€ par personne en demi-pension en chambre double couvrant le car, les visites, les pourboires, l' inscription à l' Europiade et le dîner du 17 juin en Slovénie.
- **Info & inscriptions** : Michel Cornilly - 071/68 89 29 ou mcornilly@skynet.be

8 Jours en Bohême du nord-ouest (République Tchèque) du 01 au 08 août 2014

Voyage en car du club La Fourmi Aubange (**LUX 032**)

- **Programme** : Nombreuses visites et randonnées.
- **Logement** à l'hôtel en pension complète et chambre double au prix de 670,00 € par personne incluant les déplacements en car, le logement à l'hôtel, les inscriptions aux marches, les entrées des sites touristiques, le guide francophone durant tout le séjour.
- **Supplément** single 145,00 €.
- **Info & réservation** : Christiane Bellevaux - 0496 96 78 00
- **Plus d'info**: http://www.ffbmp.be/WEBSITE/BEFR/07/Marches04.php

►►►

Pompes funèbres DELAUW

Funérarium - Fleurs - Pierres tombales

Rue du Pont 37
7864 Deux-Acren

Rue de l'Hôtellerie 80
7860 Lessines

Organisation complète de funérailles
A votre service 24h/24

Tél 068/33 26 30

François et Anne-Gaëlle

BOULANGERIE
PÂTISSERIE

Tradition familiale

Rue des Combattants 69
7866 Ollignies
Tél 068/34 08 88

Institut de Beauté

Pédicure Médicale

Onglerie

LA

Rue de la Florbecq 39
7866 Ollignies
0497/53 13 71

électro ménager

matériel électrique

EMD

Chauffage électrique

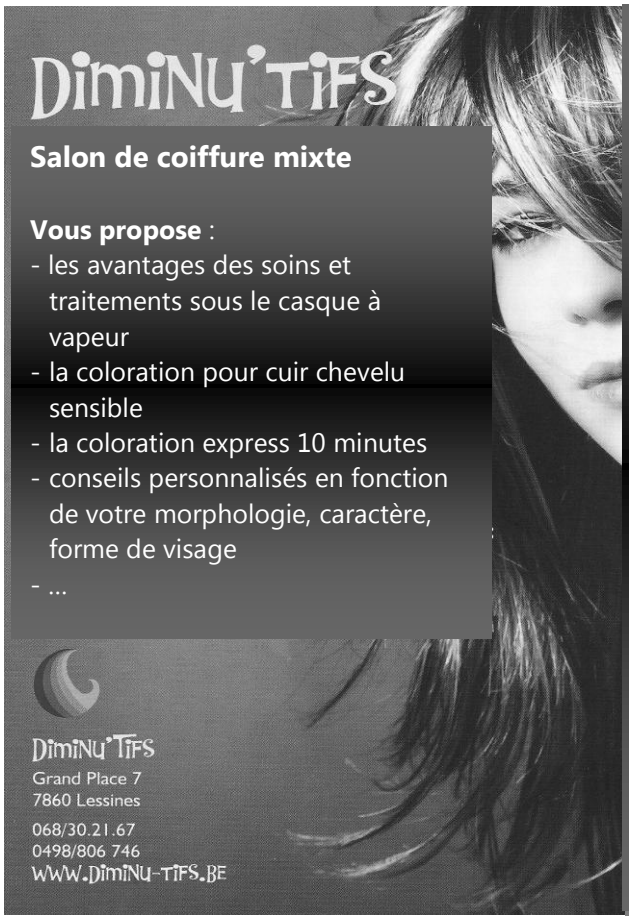
éclairage

Zoning Ouest 28
7860 Lessines
Tél 068/33 49 47
Fax 068/33 79 51

15 jours - L' Olympiade IVV en Chine du 19 septembre au 03 octobre 2015

Voyage organisé par Michel Cornilly et Les Bergeots (**NA 028**)

- **Programme** : déplacement en avion vol Amsterdam-Pékin. Partie touristique avant et après l'Olympiade (Pékin, le Palais d'été, la Cité interdite, la Grande Muraille, la Place Tian'anmen, le stade olympique), puis vol intérieur et TGV pour participer à l' Olympiade de marche à Chengdu. 2^{me} partie touristque (visite d'un élevage de Pandas, croisière sur la rivière Li, vol intérieur vers Shangai et visite). Vol Shanghai-Amsterdam au retour.
- **Prix** : 3 313 € couvre les déplacements en avion, bateau et TGV, les visites, les guides, les pourboires, le logement en chambre double ou triple, la pension complète avant et après l' Olympiade, la demi-pension pendant l' Olympiade. Non inclus les assurances, les passeports et visas, le pass olympique, les déplacements de et vers Amsterdam. Supplément single 494€
- **Info & inscriptions** : Michel Cornilly au 071/68 89 29 ou mcornilly@skynet.be



Taverne

Chez Nancy

« Au Bon Vieux Temps »

Fermé le mardi

Place Curé Borremans 6
7861 Papignies
0477/23 45 14

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

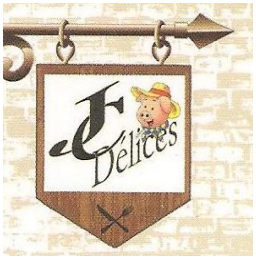
Date	N° club	Cercle organisateur	Distance	Heure de départ	Lieu de départ

MARCHES F.F.B.M.P. & AKTIVIA 2014

Vendr. 3 janv	AKT 376	De Chatons Ronse	7-14-21	07h-15h	Sportstadion KSK Ronse Leuzesteenweg 241 9600 Ronse
Sam. 4 janv	AKT 003	WSV De Lachende Wandelaars Aalter VZW	6-10-18-25-32-42	07h-15h	Emmaüsinstituut Sint-Gerolflaan 20 9880 Aalter
Sam. 4 janv Dim. 5 janv	NA 046	Les Pimpons de Gembloux	4-7-14-22	07h-15h	Salle La Clairière Rue du Chainia, 47 5081 Meux
Dim. 5 janv	AKT 358	De Heidetochten Kester-Gooik	6-10-15-20-26-32	08h-15h	Provinciaal Proefcentrum voor kleinfruit Pamel Molenstraat 28 - 1760 Roosdaal
Mercr. 8 janv	AKT 196	WSV Land Van Rhode	6-10-14-18-21	08h-15h	'T Schoolke Biezen 2 9230 Wetteren
Sam. 11 janv	HT 028	Les Marcheurs de la Sylle Bassilly	6-12-18-28	6h½-15h	Salle Herman Moreau Rue de la Procession, 2 7830 Bassilly
Dim. 12 janv	HT 071	Les sympas de Landelies	6-11-15-20	07h-15h	Salle Omnisports H. Laloyaux Rue de Cousolre - 6111 Landelies
Dim. 12 janv	AKT 105	Wandelclub Scheldestappers Zingem	6-10-15-21-30	07h-15h	Voetbalkantine Vurste Leenstraat - 9890 Vurste
Mercr. 15 janv	AKT 163	WSV Egmont Zottegem	7-10-14-18-21	08h-17h	De Gilde Wijnhuizestraat 9620 Erwetegem
Sam. 18 janv	HT 003	Verdigym Collines Flobecq	6-12-20	12h-17h	Maison du Village Rue Abbé Pollart, 4 7880 Flobecq
Sam. 18 janv.	AKT 034	Omloop Kluisbergen VZW	6-12-18-24	08h-15h	Zaal Volkswelzijn Grote Herreweg 158 9690 Kluisbergen
Dim. 26 janv.	BBW 051	Les Guibolles Guibertines	4-7-12-21	07h-15h	Salle Espace 2000 Place de la Fléchère 1450 Blanmont

Boucherie JCDélices

L'expérience au service de la qualité, le retour aux saveurs d'antan !



Grand' Place, 2
7860 Lessines
068/73 00 59

jcdelices@gmail.com
www.boucheriejcdelices.be

lundi - mardi - jeudi - vendredi de 08h30 à 13h et de 14h à 19h samedi de 8h à 18h30

Rue des Fosses 126
7860 Lessines
068/456 455

Fermé : mercredi et dimanche

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

Dim. 26 janv.	AKT 135	Padstappers Geraardsbergen	7-10-16- 18-22-32	7h½-15h	Jeugdcentrum « De Spiraal » Zakkaai 29 9500 Geraardsbergen
Sam. 1er févr.	HT 061	Les Marcheurs de la Police de Mons	6-12-20- 30-42 50	6h½-15h 06h-09h	Athénée Royal Jean d'Avesnes Avenue Gouverneur E. Cornez, 1 7000 Mons
Sam. 1er févr.	AKT 216	Gitse Wandelclub 'Voetje voor voetje'	4-6-10-15- 20	07h-15h	Sporthal Dominiek Savio Koolskampstraat 8830 Gits
Sam. 1er févr.	AKT 196	WSV Land Van Rhode	6-10-14- 18-21	08h-15h	Sint-Antoniuskring Borsbekestraat 215 9552 Borsbeke
Dim. 2 févr.	HT 019	Les gratte-Pavés	4-6-12 20	07h-14h 07h-12h	Centre Culturel Rue Saint Médard, 6 6560 Solre-Sur-Sambre
Dim. 2 févr.	AKT 233	Hanske De Krijger Oudenaarde	7-12-18-24	08h-15h	Medisch Pedagogisch Instituut van de Staat Serpentstraat 63 – 9700 Eine
Sam. 8 févr.	HT 045	Les Peleux – Châtelineau	4-7-12-20	07h-15h	Ecole des Frères Rue Chif, 42 6200 Châtelineau
Dim. 9 févr.	HT 046	La Godasse Faytoise	4-6-12-18	08h-14h	Ecole Communale Rue de Famillereux 7181 Feluy
Dim. 9 févr.	AKT 294	CSC-Lierde/Club voor Sport en Cultuur	6-12-18	7h½-15h	Oude Hoeve Kerkstraat 10 - 9570 Deftinge
Sam. 15 févr.	HT 033	Les infatigables de Jumet	4-6-12-25	07h-15h	Ecole Communale Rue Anseele, 36 (sort.23 de A54) 6040 Jumet
Sam. 15 févr.	NA 053	Les Crayas du Thiry	6-12-21	07h-15h	Salle « Espoir et Fraternité » Rue du Calvaire - 5670 Nismes
Sam. 15 févr.	AKT 107	Dwars Door Brakel	6-12-18	08h-14h	Zaal Ter Elst Ommegangstraat 3 9660 Brakel (Elst)
Sam. 15 févr.	AKT 447	WSC Klavertje Vier Wortegem-Petegem	5-12-18-23	08h-15h	Domein de Ghellinck Kortrijkstraat 72 9790 Elsegem

AXA BANK - BANQUE

DIANE & DENIS DEHAENE

Heures d'ouverture
lu, me, ve
09h-12h30/15h-19h
ma, je 09h/12h30
sa 09h/12h00

Place d' Acren 8
7864 Deux-Acren
Tél 068/33 74 04
068/33 56 22
Fax 068/34 07 22

Côté Fleuri
Fleurs et Décorations
Rue Remincourt, 53
7864 DEUX-ACREN
Tél. 068 34 04 83

Heures d'ouverture

Jeudi	10h00 – 18h00
Vendredi	9h30 – 19h00
Samedi	9h00 – 18h30
Dimanche	9h30 – 12h30

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

Dim. 16 févr.	HT 029	Les Sans-Soucis Ghlin **Challenge interclubs ACHO**	4-7-12-20-30	08h-15h	C.P.E.S. Rue du Temple - 7011 Ghlin
Mercr. 19 févr.	AKT 163	WSV Egmont Zottegem vzw	7-10-14-18-21	08h-17h	O.C. Sint-Goriks-Oudenhove Sint-Goriksstraat 13 9620 Sint-Goriks-Oudenhove
Sam. 22 févr. & Dim. 23 Févr.	HT 011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle **Challenge des 5 provinces**	6-12-20 25 42 50 6-12 20	6h½-15h 6h½-11h 6h½-09h 6h½-09h 7h-15h 7h-13h	Foyer des Haies Rue des Haies, 8 6120 Nalinnes
Sam. 22 févr.	AKT 034	Omloop Kluisbergen VZW	5-10	12h-14h	Zaal Volkswelzijn Grote Herreweg 158 9690 Kluisbergen
Sam. 22 févr.	AKT 414	Comité 2000	6-12-18	08h-15h	Schoolcomplex Leupegem Dokter Dewolfplein 9 9700 Leupegem
Dim. 23 févr.	AKT 140	VZW Wandelclub Natuur-vrienden Deinze.Aktivia Nationale Wandeldag	5-7-11-15-20-25-30-35	7h½-15h	Zaal Brielpoort Lucien Matthyslaan 9 9800 Deinze
Mercr. 26 févr.	AKT 135	Padstappers Geraardsbergen VZW	7-10-16-22	08h-15h	Parochiezaal Sint-Bavo Schoolstraat 66 9500 Goeferdinge
Sam. 1er mars	HT 048	Les Roteus Waibiens	4-6-12-20-30	7h½-15h	Salle du Patro Rue de la Cour 6536 Thuillies
Sam. 1er mars	AKT 233	Hanske De Krijger Oudenaarde	7-10-13-19-25	07h-15h	KBO-School Mater Materplein 15 9700 Mater
Dim. 2 mars	HT 069	Les Randonneurs du Haut-Escaut Challenge interclubs ACHO	5-10-15-20-25-30	07h-15h	Salle du Café « L'Escale » Rue du Centre, 57 7640 Péronnes-Lez-Antoing
Dim. 2 mars	AKT 063	WSV De Kadees Aalst	6-12-18-24-30	07h-15h	School De Vlindertuin Provinciebaan 86 9552 Borsbeke
Sam. 8 mars	AKT 376	De Chatons Ronse	5-10-14-21-28-35 60	6h-14h½	Koninklijk Atheneum Royerslaan 39 9600 Ronse

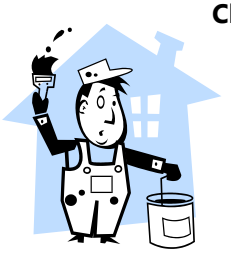
Comme une ..

Fleurs coupées - plantes - bougies - toutes sortes de petites décorations qui raviront vos sens.
Cartes de fidélité pour tout achat (5%)

COMME UNE FLEUR
rue Terraque, 37
7861 Wannebecq
Tél 068/33.27.30
www.comme-une-fleur.be
commeunefleur.carine@hotmail.com

mardi
13h30 - 18h30
mercredi à samedi
9h - 12h/13h30 h 18h30
dimanche et jours fériés
9h - 12h30

Lessines Décor



Chaussée G. Richet, 14
7860 Lessines
Tél 068/33 74 35
lundi au vendredi
de 8h30 à 18h00
samedi
de 9h00 à 18h00

Une équipe souriante
toujours à votre service

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

Sam. 8 mars	HT 083	Les Tchots de Gosselies	4-6-12 21	08h-15h 08h-13h	Salle Paroissiale Rue Paul Janson 2 6182 Souvret
Sam. 8 mars	HT 034	Trotteux Su'l Roc – Beaumont	6-12	14h-19h	Salle Communale Rue du Pavé 6500 Barbençon
Dim. 9 mars	AKT 114	Wandelclub De Marktrotters Herne VZW	4-6-10-15-22-32	07h-15h	De Hernekouter Hernekouter, 1 1540 Herne
Dim. 9 mars	HT 076	Les Marcheurs Van Gogh Challenge interclubs ACHO	6-12 20 30	07h-15h 7h-14h½ 07h-13h	Coloma Place d'Hyon, 15 7022 Hyon
Jeudi 13 mars	AKT 196	WSV Land Van Rhode	6-10-14-18-21	08h-15h	Zaal De Rots, Marktplein 5 9860 Scheldewindeke
Sam. 15 mars	HT 025	Les Marcheurs de la Police de Binche	4-6-12-25	6h½-14h	Ecole Communale Rue du By 7134 Epinois
Dim. 16 mars	BBW 016	Les Marcheurs du Hain	4-7-10-20-30-40	06h½-14h	Salle Communale Rue des Combattants, 3 1421 Ophain-Bois-Sgn.Isaac
Dim. 16 mars	HT 075	Mont-Marche Tournai Challenge interclubs ACHO	6-12-18-24-30-36 6-12-18	07h-14h 14h-16h	Serres Duroisin Rue de la Forêt 7621 Lesdain (Brunehaut)
Mercr. 19 mars	AKT 163	WSV Egmont Zottegem	7-10-14-18-21	08h-17h	O.C. Strijpen Sint-Andriessteenweg 163 9620 Strijpen
Sam. 22 mars	BBW 007	Les Roses Noires	4-8-12-21-30-42	07h-15h	Stade Leburton Allée des Sports – Parking A 1480 Tubize
Sam. 22 mars	HT 051	Les Marcheurs du Souvenir de Leuze	4-7-15-20-25	07h-15h	Salle « L'Envol » Place, 8 7911 Buissenal
Sam. 22 mars	AKT 903	Provinciale Bestuurskern Oost-Vlaanderen	6-10-16-22	7h½-15h	Zaal De Vierklaver Groenstraat 1 9660 Michelbeke
Dim. 23 mars	BBW 007	Les Roses Noires	4-8-12-21-30	08h-15h	Stade Leburton Allée des Sports – Parking A 1480 Tubize

OSEZ LA CAMPAGNE...

Fruits, légumes, fromages, vins...
APPRECIEZ LA DIFFERENCE...
Alimentation biologique...

VERGERS DE LA GAUMETTE
C. & J.P. Fontaine

Rue Pierre Fontaine, 63
7861 Papignies
Tél 068/33 33 29
mardi à samedi : 9h à 18h

STUDIO ARTIS
PHILIPPE HOVEN Un photographe professionnel à votre service
REPORTAGES - MARIAGES - PORTRAITS - IDENTITÉ
PHOTOCOPIES CLASSIQUES OU COULEURS - CARTERIE
SERVICE FAX - PLASTIFICATION
Tirages photos de digital
18, Grand-Place - 7860 Lessines Tél. : 068 33 33 68

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

Dim. 23 mars	HT 026	Les Marcheurs Sonégiens	4-6-12-21	08h-15h	Cercle Saint Vincent Rue Chanoine Scarmure, 15 7060 Soignies
Dim. 23 mars	AKT 447	WSC Klavertje Vier Wortegem-Petegem	6-12-18-25-30	7h½-15h	Gemeentelijke Feestzaal Waregemseweg 35 9790 Wortegem-Petegem
Mercr. 26 mars	AKT 106	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	6-10-15-21	07h-15h	De Klub Kwaadstraat 9 - 9750 Zingem
Sam. 29 mars	HT 010	Les Marcheurs Ransartois	4-6-12 21	6h½-15h 6h½-13h	Salle des Fêtes Rue Roi Chevalier 6220 Wangenies
Sam. 29 mars	NA 054	Marcheurs de « Hautes-Roches » Dourbes	6-10-13-20-30-42	07h-15h	Cercle Chez Nous Rue de Bruyère, 14 5670 Treignes
Sam. 29 mars	AKT 038	De Pajotten Hekelgem	4-7-9-14-21	08h-15h	Zaal De Kluis Kapelleweide 13 1760 Roosdaal
Dim. 30 mars	HT 003	Verdigym Collines Flobecq Challenge interclubs ACHO	5-8-14-20-30	07h-15h	Maison du Village Rue Abbé Pollart, 4 7880 Flobecq
Dim. 30 mars	AKT 358	De Heidetochten Kester-Gooik	6-10-16-21-27-32-38-42-50	07h-15h	Zaal Familia Altenbergeplein - 1755 Gooik
Mercr. 2 avril	AKT 216	Gitse Wandelclub 'voetje voor voetje'	4-6-12-18	07h-15h	De Nieuwe Inkom Koolskampstraat - 8830 Gits
Sam. 5 avril	AKT 196	WSV Land Van Rhode	6-10-14-18-21	07h-15h	Zaal Baskuul Stationsstraat 1 - 9420 Burst
Sam. 5 avril Dim. 6 avril	HT 033	Les infatigables de Jumet	3-7-10-15-20 3-7-10-15-20	07h-14h 07h-14h	Salon Communal Rue de Leernes, 151 (R3 sort.2) 6030 Goutroux
S. 5 & D. 6 avril	NA 030	Les 1000 Pattes de Philippeville	4-6-12 21 30	07h-15h 07h-12h 07h-10h	C.A.R.P. Rue de la Gendarmerie, 38 5600 Philippeville
Dim. 6 avril	BBW 029	Poluc Marching Team	4-7-13-21	7h½-15h	Salle Gildenhuis Rue de l'Eglise 31 1630 Linkebeek

Boulangerie – Pâtisserie

Bossiroy

rue Culant 1 – 7864 Deux-Acren

Tél 068/33 25 61

Toujours du frais et de la qualité.

C'est la devise de la maison

Ouvert : 9h-12h/13h30-18h
Fermé le dimanche, lundi & jours fériés

Nourritures et accessoires divers expo & élevage

Large gamme en pâtée d'élevage :
Lux – Turbo – Top 3000 – Quicko – Cédé – Prima – Bevo – Griza – Chemi-Vit

Pinkies, Buffelo, vers de farine (vivants et congelés)

+ Diverses nourritures pour animaux domestiques

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

Mercr. 9 avril	AKT 063	WSV De Kadees vzw	6-12-18	08h-15h	Zaal Ons Huis Rampelbergstraat 118 9310 Baardegem (Aalst)
Sam. 12 avril	HT 029	Les Sans-Soucis Ghlin	5-10-20-25 40-50-60	08h-15h 06h-09h 06h-09h	Ecole Communale Place de Thulin - 7350 Thulin
Dim. 13 avril	**HT 050**	**Les Vaillants Acrenois**	**5-10-15-20**	**07h-15h**	**Salle l'Ollignois Rue des Combattants 7866 Ollignies**

MARCHES A.D.E.P.S. 2014

Dim. 5 janv.	Les Amis de la nature asbl	5-10-15-20	08h-16h	Le Relais du Fayt Rue de la Sablière 12 7973 Grandglise
Dim. 5 janv.	Les roses noires	5-10-15-20	08h-16h	Salle Omnisports du stade Leburton Allée des Sports – 1480 Tubize
Dim. 12 janv.	Royal Cercle horticole et avicole	5-10-15-20	08h-16h	Salle Omnisports Rue des Déportés 7332 Sirault
Dim. 19 janv.	Ecole des Sports	5-10-15-20	08h-16h	Foyer rural Rue de Labliau 7850 Labliau
Dim. 19 janv.	Le Colombier asbl	5-10-15-20	08h-16h	Salle Le Colombier – Place 7332 Neufmaison
Dim. 26 janv.	Jogging Club Endurance team Enghien	5-10-15-20	08h-16h	Complexe sportif Nautisport Chaussée de Soignies 36 7850 Enghien
Dim. 2 févr.	Les Amis de la Datcha Tchnernobyl	5-10-15-20	08h-16h	Espace Leulier Rue Petit Dieu 1 7911 Oeudeghien
Dim. 9 févr.	Les tortues meslinoises	5-10-15-20	08h-16h	Salle des fêtes du Tchop Rue Centrale 1 7822 Meslin-L'Evêque

Librairie des Camomilles

Point-Poste - Lotto - Nettoyage à sec
Photocopie - Fax

Grand-Rue d'Acren 31
7864 Deux-Acren
Tél 068/28 28 03

Ouvert tous les jours 6h45 - 12h00
14h - 18h00
Fermé dimanche & lundi après-midi

Chaussures
Maroquinerie
Bijoux
de fantaisie

Caprice

Jean-Marie & Jean-François Debilde
Grand-Rue d'Acren 13
7864 Deux-Acren
☏ 068/33 53 77

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

Dim. 16 févr.	Amicale des écoles communales	5-10-20	08h-16h	Salle polyvalente de l'école communale Rue de Mons 45 7970 Beloeil
Dim. 23 févr.	Asbl Jeunes de Papignies	5-10-15-20	08h-16h	Salle La Couturelle Place Curé Borremans 13 7861 Papignies
Dim. 2 mars	Les Amis de la maison du village	5-10-15-20	08h-16h	Maison de village Rue de la Forge 31 7904 Willaupuis
Dim. 9 mars	Télévie Lens	5-10-20	08h-16h	Maison communale Place de la Trinité 7870 Lens
Dim. 16 mars	Cercle d'animation l'écourché	5-10-15-20	08h-16h	Salle d'animation L'écourché Place 2 7904 Pipaix
Dim. 23 mars	Les amis de la ferme Pilote	5-10-15-20	8h-16h	Ferme expérimentale et pédagogique R. de l'Agriculture 301-7800 Ath
Dim. 6 avril	Les amis de Beloeil	5-10-15-20	8h-16h	Ecole Communale Rue de Mons 45 - 7970 Beloeil
Dim. 13 avril	Maison des Jeunes La Remise	5-10-20	8h-16h	La Remise Place Charles Lenoir 3 7511 Moustier

AUTRES MARCHES 2014

Sam. 18 janv.	Club des Jeunes de Bois-de-Lessines Marche nocturne et fantastique	6	19h-21h	Club animation Place 52 7866 Bois-de-Lessines
S. & D. 1 - 2 mars	Télévie Isières	6-12-20	8h-16h	Ecole Communale d'Isières Place - 7822 Isières
Dim. 9 mars	Télévie Beloeil	5-10-15	08h-15h	Orangerie du Château de Beloeil Chemin du Major 7970 Beloeil
S. & D. 15-16 mars	Télévie Bassilly	6-12-20	08h-16h	Salle Omnisports Rue de la Procession 2 7830 Bassilly

Salut, ...
bône année,
bône santé ...
non mais et
quoi encore ...
Non mais
qué raleur !