Les Vaillants Acrenois

JANVIER - FÉVRIER - MARS

2021

LVA - HT 050

Périodique trimestriel disponible en couleur sur notre site www.vaillants-acrenois.be

Ed. Resp. : Nadine THESIN - rue Haute 6 - 7861 Wannebecq

COMITÉ LVA

www.vaillants-acrenois.be
HT050@FFBMP.be
Belfius : IBAN : BE04 0682 0338 0331 BIC : GKCC BE BB

Présidente, Correspondante Club, Affiliation & Promotion	Nadine THÉSIN Rue Haute 6 7861 Wannebecq	068/57 04 56 0498/20 65 11 nadine.thesin@gmail.com
Vice-Président d'Honneur	Gilbert VERCAEMST	
Secrétaire	Martine THÉSIN	068/33 28 93
Secrétaire Adjoint & Assurances	Jacques VAN QUICKELBERGHE	0473/68 49 13 j.vanquickelberghe@skynet.be
Périodique & Trésorière	Colette DEMEULEMEESTER	
Trésorier Adjoint	Pierre DELMÉE	
Vêtements & Tombola	Francine STIÉVENART	068/33 38 35
Vérificateurs aux Comptes	Cindy GHISLAIN Marina SCORIER	

Nos réunions sont ouvertes à tous nos membres et se tiennent :

"CHEZ CHRISTIAN"

Maison du Peuple - Grand-Rue 38 - 7864 Deux-Acren

0474/95 32 15

Prochaines réunions

il n'y a pas de réunions définies

RAPPORT DE 2020-2021 - MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour à tous,

Nous avons passé une année hors du commun.

Le 12 janvier, avec le car de la Police de Mons, je me suis rendue au club des Spitants de Namur. Ce fut ma seule visite en car en 2020.
En février, nous avons eu droit à 2 week-ends très venteux. Les clubs organisateurs ont vu une forte diminution de leurs participants.

Et puis, après le week-end des 7 et 8 mars, toutes les marches ont été annulées. Il a fallu se contenter de prendre l'air près de chez soi, d'abord seul puis plus tard en petits groupes.

A partir de juillet, quelques marches ADEPS ont eu lieu. A la fin septembre, on a vu réapparaître quelques marches FFBMP (pour ma part, je me suis rendue au club des Wistitis et au club des Sans-Soucis de Ghlin).

Puis de nouveau fin octobre, plus aucune marche. La pandémie est revenue de plus belle.
En attendant des temps meilleurs, certains clubs créent des parcours éphémères. Voir remarques à la fin du calendrier.

Notre club n'a pu organiser son AG de fin d'année. D'où la distribution des cartes d'affiliation 2021 (exceptionnellement offertes gratuitement à nos membres en ordre de cotisation en 2020) en même temps que ce périodique.

En 2021, notre club devrait organiser 3 marches :
- le dimanche 23 mai à la Salle Polyvalente, rue de la Déportation 37 à 7860 Lessines
- le dimanche 1er août au Club Animation, place de Bois-de-Lessines 52 à 7866 Bois-de-Lessines
- le dimanche 7 novembre à la Salle d'Événements, place 10 à 1547 Biévène

Si tout revient à la normale ! Et votre aide sera comme d'habitude la bienvenue.

La marche provinciale du 17 mai 2020 à Braine-le-Comte est reportée au 16 mai 2021 au même endroit.
Idem pour la marche nationale à Spa : reportée du 21 juin 2020 au 20 juin 2021.

L'Europiade de juin 2020 en Italie/Autriche est reportée également en juin 2021 (je devrais m'y rendre avec quelques membres).

Nul ne connaît l'avenir mais espérons que l'année 2021 sera meilleure que celle écoulée. Le comité et moi-même vous souhaitons une bonne année et surtout une bonne santé.

A bientôt.
Nadine

Funérailles DELAUW sprl

Funérarium - Fleurs en soie - Pierres tombales

Organisation complète de funérailles

Service 24h/24h

Funérariums : 5 chambres funéraires
Assurances funérailles Corona Direct
Salle pour cérémonies de l'au revoir personnalisées
Contrats obsèques

transport personnes à mobilité réduite
transport pour radiothérapie,
chimiothérapie, dialyse, ...

même maison - 2 adresses

068/33 26 30

80, rue de l'Hôtellerie
7860 Lessines

37, rue du Pont
7864 Deux-Acren

Maxime Lison

Librairie des Camomilles

chez Eric et Sophie
Presse - Point Poste - Loterie - Tabac
Grand'Rue d'Acren 31
7864 Deux-Acren
tél 068/28 28 03 - fax 068/28 30 03
librairie.camomilles@tvcablenet.be

lundi 6h30-12h
mardi-jeudi 6h30 à 12h - 14h à 18h
vendredi 6h30 à 12h - 14h à 18h30
samedi 8h à 12h30
Fermé les weekends & jours fériés

Lessines Décor

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

Une équipe souriante
toujours à votre service

Bossiroy

Boulangerie – Pâtisserie
rue Culant 1 – 7864 Deux-Acren
068/33 25 61
fermé lundi - mardi

La devise de la maison :
toujours du frais et de la qualité

Anniversaires

JANVIER		
5	CAMILLE	VAN MELLO
7	MARINA	SCORIER
13	FABIENNE	VERSET
18	GRAZIELLA	BAGASSE
22	CHANTAL	NOVELLA
25	LAURENCE	BEAUCHAMP
30	JACQUES	VAN QUICKELBERGHE

FÉVRIER		
1	RAPHAËL	D'HAEYER
3	FRANCINE	JOURET
6	MICHEL	VRAUX
7	PIERRE	DELMEE
19	DOMINIQUE	WALRAVENS
23	ELISE	NAESSENS

Nombre de membres : 108

MARS		
2	ANNE	AVRILLON
2	CAROLINE	WALLEMACQ
3	YVES	BOMBART
8	PIERRE	PEVENAGE
12	LOUISA	BANSARD
13	EDWIGE	GOEMINNE
17	LAURENT	DETOLLENAERE
24	MARTINE	VENQUIER
24	MARIANNE	DELVOYE
26	FABIENNE	BUIDIN
26	SANTA	GRIGOLATO
28	CINDY	GHISLAIN
28	MAÏTE	PEVENAGE

PAR SYMPATHIE

Laetitia, Maité & Pierre

BCC ACC SCSPRL

Bureau Comptable & Fiscal

43, Avenue Albert 1er

1420 Braine L'Alleud

02/384 32 63

Maison du peuple

CHEZ CHRISTIAN

Grand rue 38, 7864 Deux-Acren

0474/95 32 15

Fermé le mercredi

Vêtements aux couleurs LVA,
contactez Francine Stiévenart - 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	XS - 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 ou blanc - mixte	S - M - L - XL - XXL	6 €	12 pts
Veste de survêtement - mixte	XS - S - M - L - XL - XXL	35 €	70 pts

Bodywarmer mixte

T-Shirt bicolore

Débardeur bicolore

Débardeur blanc

Polo bicolore

Survêtement complet

Cuisines COSYNS

50 ans

ALNO®

Cuisines équipées - Placards - Salles de Bains

DM-Line

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

A la p'tite étable

Hilde & Jean-Paul Trifin-Feys
Place de Ghoy 47
7863 GHOY
☎ 068/33.68.28 ou 0493/49.92.97

Retrouvez le vrai goût d'antan des produits fermiers en direct du producteur :
glaces artisanales, beurre, fromages, flans, œufs, pommes de terre ...

Notre spécialité : gâteaux glacés toutes occasions

Magasin ouvert 6 jours sur 7
fermé le lundi

mardi - mercredi	13h30 - 19h
jeudi - vendredi - samedi	10h - 19h
dimanche & jours fériés	10h - 12h

Suivez notre page : A la p'tite étable - Ferme Trifin

Le froid fait-il brûler plus de calories ?

Voilà une question qui vous turlupine, le froid vous incitant à passer plus de temps à table à manger des plats bien gras qu'à la salle de sport…

Avec la vague de froid qui s'abat sur notre royaume, les questions de son effet sur l'organisme reviennent. Permet-il de brûler davantage de calories et donc de maigrir ? Faut-il manger plus gras ou plus qu'en temps habituel ?

En théorie, oui, le froid fait brûler davantage de calories à notre organisme. En effet, sous les 17°C, l'organisme va dépenser plus de calories pour conserver sa chaleur interne qui avoisine les 37°C.

Comme le rappelle la nutritionniste Corinne Chicheportiche-Ayache au Figaro : « *Le corps dépense les calories ingérées via trois champs d'action. D'une part en bougeant ou durant un effort physique, d'autre part en fonctionnant tout simplement, puis grâce à la thermogénèse. Autrement dit, le corps brûle des calories pour réguler sa température face au froid.* »
Toutefois, ne vous emballez pas. Le froid a un très faible impact sur la perte de poids. Il est en effet assez naïf de penser que ces dépenses énergétiques, relativement faibles, sont suffisantes pour perdre vos kilos superflus.

Il y a 50 ans, oui, mais plus aujourd'hui
Oubliez donc les soirées raclette et fondue chaque semaine, le froid ne les compensera pas. Nous ne vivons pas comme les Inuits, nous ne chassons pas le phoque dans des conditions météo extrêmes, nos modes de vie sédentaires et nos journées passées dans des endroits chauffés ne requièrent pas un régime alimentaire plus riche en graisse. Comme l'expliquait le professeur Pierre Déchelotte, chef du service nutrition du CHU de Rouen à L'Obs, manger gras pour faire face au froid valait « *il y a 50 ans, quand on travaillait aux champs ou qu'on devait marcher une heure pour aller à l'école* ».

Vous l'aurez compris, pour mincir, la recette reste donc inchangée : il faut que vos dépenses énergétiques soient supérieures à vos apports caloriques en faisant un peu d'exercice chaque jour et en mangeant sain et varié. Idéalement, des produits de saison pour renforcer vos défenses immunitaires.

Source : Le Soir, Tiffany Sales

mardi : fermé
lundi - mercredi - jeudi - dimanche : 09h - 21h
vendredi - samedi : 09h -.....

Bouger plus : six astuces pour les sédentaires

Parce que le télétravail est devenu une nouvelle norme, nous sommes de plus en plus sédentaires. Pour atteindre les 150 minutes hebdomadaires d'activité physique recommandées, soit 30 minutes par jour, voici quelques bonnes habitudes quotidiennes à prendre sans pour autant se rendre à la salle de sport.

On accélère le pas dans ses déplacements

En marchant 30 minutes à une allure rapide (5 à 6 km/h), bien cadencée, on dépense jusqu'à 175 calories et on fait surtout travailler son cœur. Chaque occasion est la bonne : prendre les escaliers, les transports en commun. Faire ses courses permet de bouger plus sans en avoir l'air. Midi et soir, on peut éviter de se faire livrer, même si le gain de temps est séduisant. Une heure passée à marcher ou piétiner dans une grande surface peut faire brûler 200 calories. Pour les plus sportifs, on opte pour une trottinette pour travailler son endurance et l'équilibre, muscler ses jambes et ses abdominaux.

On bouge plus au bureau

Au bureau, on se fixe de petits objectifs pour bouger plus et lâcher l'écran. Se lever toutes les heures pour aller marcher 5 minutes est la recette idéale. On peut par exemple aller voir un collègue à l'autre bout de l'entreprise en utilisant les couloirs et les escaliers, se servir un verre d'eau dans une fontaine installée la plus loin possible de son poste. Si l'entreprise dispose d'une salle de repos, quelques étirements permettent de retrouver un peu de mobilité et de chasser les tensions. En bougeant ainsi 8 fois par jour, on obtient 40 minutes en mouvement, avec 300 calories brûlées au final.

On passe au jardin

Les urbains n'ont plus d'excuses pour ne pas jardiner. Avec la mise en place de jardins potagers collaboratifs, on peut passer des moments à bêcher, piocher, planter, ranger du bois, sarcler la terre ou passer le râteau pour ramasser les feuilles. On profite de l'instant pour respirer, se détendre, se relier à la nature et pourquoi pas apprendre de nouveaux modes d'agriculture.

On se réconcilie avec le ménage

Au lieu d'envisager le ménage comme une corvée, l'idée est d'y voir une pause qui défoule. En intensifiant les mouvements au rythme de la musique, on augmente son rythme cardiaque et on bouge plus sans s'en rendre compte. En faisant les carreaux ou nettoyer les sols, il est possible de brûler 250 calories par heure.

On danse chez soi

Alors que les clubs de nuit ont toujours portes closes, et qu'en cette saison les afterworks se font plus rare, on se défoule autrement. L'alternative simple, facile et efficace, c'est de danser chez soi. Seule, en famille ou entre amis, on met ses morceaux préférés et on s'éclate. C'est un bon moyen de finir en sueur et avec le sourire. Là aussi, pendant une heure, 400 calories peuvent s'envoler.

On fait de plus longues balades avec son chien

En promenant son chien, on arrive à faire au moins 30 minutes d'activité physique supplémentaire et sur un plus grand nombre de jours par rapport aux autres. Les propriétaires de chiens atteignent donc facilement les 150 minutes d'activité hebdomadaire recommandées pour rester en bonne santé.

Source : Le Soir

Crelan

Frasnes-lez-Anvaing
Leuze-en-Hainaut
Lessines
Bld Emile Schevenels 4B
7860 Lessines

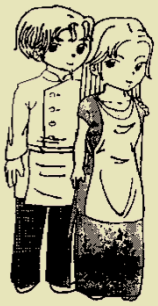
tél 069/55 27 78

BE 0546.538.481

CHEZ L'COUSIN
PAPIGNIES

ouvert dès 10h - fermé le lundi
Café du Jeu de Balle
0498 / 27 13 07

François et Anne-Gaëlle
BOULANGERIE
PÂTISSERIE



Rue des Combattants 69
7866 Ollignies
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
e-mail : f.counasse@portima.be
www.assurancescounasse.be
CBFA 0858.073.579

Bien choisir son porte-bébé de randonnée

Choisir un bon porte-bébé de randonnée est crucial pour l'enfant car les doux bruits de la nature risquent d'être couverts par les cris de votre rejeton si celui-ci n'est pas l'aise.

Choisir un bon porte-bébé de rando est aussi capital pour le porteur ou la porteuse. En effet, si une fois équipé de votre porte-bébé, vous ne pouvez plus avancer, la rando dans le jardin n'aura que peu d'intérêt. Voici donc nos conseils pour bien choisir votre porte-bébé de randonnée.

Choisir un porte-bébé de rando pour l'enfant :
L'assise
Sachant que votre enfant va passer la plupart de son temps de randonnée assis, il est essentiel qu'il soit confortablement installé. Le principal problème des porte-bébés est la sensation de «fourmis» dans les jambes du bébé. Ceci est dû à la qualité de l'assise qui aura plus ou moins tendance à couper la circulation sanguine dans les jambes de l'enfant porté. Il faut donc privilégier une assise évasée qui prend aux fesses plutôt qu'une assise qui prend sous les cuisses.

Les repose-pieds
Les repose-pieds ne sont ni plus ni moins des étriers qui évitent aux jambes de l'enfant de pendre. Bien réglés ils permettront de maintenir un angle quasi droit entre la cuisse et le mollet favorisant la rétroversion du bassin de l'enfant. Cette position respecte la courbure naturelle du dos de l'enfant qui ne restera ainsi pas cambré pendant toute la rando.

Le pare-soleil
Le soleil est notre ami mais devient vite dangereux si on ne s'en protège pas. Assurez-vous que votre porte-bébé de rando possède un pare-soleil afin que votre galopin ne cuise pas au soleil et puisse faire sa sieste à l'ombre. Méfiez-vous des porte-bébés peu chers car souvent le pare-soleil est en option ou alors très peu couvrant. Si on peut se passer de pare-pluie en ne sortant pas lorsqu'il pleut il est dommage de rester à l'intérieur lorsque le soleil vous invite dehors.

Choisir un porte-bébé de rando pour le porteur
Le poids
Ne dépassez pas 6 kg. N'oubliez pas que vous allez porter les 10-20 kg de votre enfant auxquels il faudra rajouter l'eau, les polaires, les crèmes solaires, etc… On a l'habitude de dire qu'il ne faut pas porter plus de 20% de son propre poids sur une longue rando.

Le réglage du dos
Heureusement, nous ne sommes pas tous faits de la même façon. C'est pourquoi il est inconcevable d'acheter un porte-bébé qui ne s'adapte pas à votre morphologie et donc à la taille de votre dos. De plus suivant si c'est maman ou papa qui porte, il est bien sûr très utile de pouvoir adapter la grandeur du dos du porte-bébé.

→→

Coiffure Magda

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

Belfius

Agence de Lessines

Arnaud DEBUYSSCHERE
☎ 068/270.250

AG031732@mandat.belfius.be
Bd Emile Schevenels 82 – 7860 Lessines

Placements – Crédits - Assurances

Agent de banque et d'assurances Sille et Dendre Scom
Siège social : Grand'Place 72 – 7850 Enghien
Agent mandataire de Belfius Banque SA
Sous-agent d'assurances de Belfius Banque SA FSMA 047548 cA-cB
RPM Mons 0473630907

La facilité d'installation de l'enfant

C'est au moment d'attacher son enfant que l'on regrette de ne pas avoir fait bac+32. Il est souvent très difficile d'assembler les boucles du système 3 points. Et si en plus, vous avez le malheur d'avoir mis une grosse doudoune à votre petit, vous galérerez à passer vos mains entre lui et l'armature du sac pour attraper ces boucles d'attache.

Certains sacs à dos de portage comme le Poco Osprey par exemple, ont les boucles au niveau des épaules des enfants. Cela permet une fermeture rapide et sûre.

Une bonne ceinture à la taille

Un porte-bébé de randonnée se porte comme un sac à dos : sur les hanches et non pas sur les épaules. Pour cela il faut donc prévoir une ceinture qui enveloppe bien les hanches et qui soit assez rembourrée pour éviter qu'elle ne vous lacère la taille (on vous le rappelle, votre charge risque fort d'approcher les 20kg).

Vous voilà donc paré pour partir randonner avec votre petit et lui faire découvrir les joies d'être dehors à la découverte de la nature

Source : ZeOutdoor.com

CITROËN

Garage Gosselin S.A.
7860 Lessines
068/33 27 21

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

L'ALIBI - Chez Annie - 7880 Flobecq

Rue René Dubreucq 11
ouvert tous les jours de 10h à 20h
vendredi & samedi de10h à .....
fermé le mardi

Origines de la bûche de Noël

La tradition de la bûche de Noël, était très répandue en Europe avant l'arrivée de l'électricité et reste très liée à l'histoire de Noël.

Quelques jours avant Noël, un gros tronc ou une souche était soigneusement sélectionnée pour tenir le plus longtemps possible. Elle était choisie en bois d' arbres fruitiers comme le cerisier, le noyer, le châtaignier, l'olivier ou le chêne.
Le rituel de l'allumage variait selon les régions. Dans le sud, la bûche devait être bénie par le chef de famille avant d'être allumée par le plus jeune de la famille. Dans d'autres régions, la bûche devait impérativement être allumée avec des tisons provenant de la bûche de Noël de l'année précédente, alors qu'ailleurs, elle était arrosée de vin cuit ...

La bûche de Noël devait brûler le plus lentement possible. Au minimum, elle devait se consumer durant toute la nuit de Noël, mais dans certaines régions elle devait tenir jusqu'à l'Epiphanie ! Pour certains, la tradition de la bûche de Noël prolonge la coutume des feux de joie celtes des fêtes du solstice d'hiver.

On attribuait des vertus magiques aux cendres de la bûche de Noël, elles étaient donc conservées et réparties pour protéger la maison de la foudre, conjurer du mauvais sort ou pour améliorer les récoltes. Aujourd'hui il nous reste la bûche de Noël en pâtisserie et les bougies de Noël.

Boulangerie
Pâtisserie
Pom ' Cannelle

Chaussée de Renaix 33
7860 Lessines
068/33 33 98

Notre Spécialité : la Qualité !

vidts
VÊTEMENTS HOMMES & DAMES

GRAND'RUE 38 À LESSINES
www.vetementsvidts.be

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
068/44 92 92
couvreur.fabienne@skynet.be

ZONING OUEST 5
7860 LESSINES

Cuisines - Tables et Chaises de cuisines
Salons - Salles à manger
Chambres à coucher - Chambres d'enfant
Relax - Bureaux - Meubles TV
Lits - Boxsprings - Canapés lits - Matelas
Décoration diverse

Tél: 068/33.37.17

Resto la Butte

Lundi-Mardi-Jeudi-Dimanche : 12h-14h
Vendredi - Samedi : 12h-14h & 18h30-21h30

Mercredi Fermé

info@labutte.net

Chemin du Mouplon 45
7860 Lessines

Librairie Carine Sprl

www.librairiecarine.be

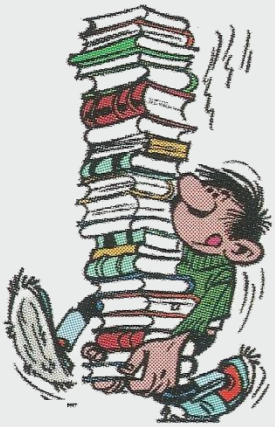
AGENT Ladbrokes

PARIS SPORTIFS (PMU,FOOT, ...)

RUE RENÉ DUBREUCQ 1
7880 FLOBECQ

TEL: 068.44.86.33 FAX: 068.300.212
INFO@LIBRAIRIECARINE.BE

Lotto - magazines - journaux - B.D. -
agent d'imprimerie



AXA BANK - BANQUE

DIANE & DENIS DEHAENE

Heures d'ouverture
lundi, mercredi, vendredi
09h-12h30/15h-19h
mardi, jeudi 09h/12h30
samedi 09h/12h00

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

Exellent

1 service
2 adresses

Zerrac System - Electro Service
www.exellent.be

rue d'Audenarde 33A-7890 Ellezelles - 068/54 35 35
9h à 12h et 14h à 18h30 - 14h à 17h30 le samedi
Fermé lundi et mercredi

Grand'Rue 50 - 7860 Lessines - 068/54 22 12
9h à 12h30 et 14h à 18h00 - sam 9h à 13h - 14h à 17h
Fermé lundi
zerrac.system@skynet.be - www.zerracsystem.be

Le Parrain Maestricht - 068/44 88 49

François et Anne Gaillet
BOULANGERIE
PÂTISSERIE

Rue des Combattants 69
7866 Ollignies
068/34 08 88

Tradition familiale

BAVIK

La Bière couronnée

CAFE
BAVIK PUB

Place 41 FLOBECQ
Tél.068 44 86 50

Chaussures
Maroquinerie
Bijoux
de fantaisie

Caprice

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

Boucherie "Saint Antoine"

"Le Roi du Boudin"
Boucherie • Charcuterie • Traiteur • Rôtisserie

Yves VERSET et Astrid

Membres du Grand Ordre des Bouchers Belges

Place 19 - 7880 Flobecq • Tél. 068/44.88.37

fermé le lundi

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

ORNITHO SHOP
Oisellerie
Graineterie

Chée de Grammont 104 (parking Aldi)
068/33 62 91

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

D'où vient le Lion de Flandre ?

La plus ancienne représentation du lion de Flandre remonte à l'année 1162. Elle constitue l'une des toutes premières manifestations de l'art héraldique. Dix ans à peine après le comte d'Anjou, Geoffroy Plantagenêt parsema son écu de lions d'or à cause, semble-t-il, de la ménagerie exotique qu'il entretenait dans son château.

En 1162 donc, le lion de Flandre figurait pour la première fois sur l'écu et la bannière de Philippe d'Alsace, dans un sceau appendu à une charte cistercienne des Dunes conservée à Bruges. Thierry d'Alsace, comte de Flandre, était alors en Palestine et son fils Philippe, qui le remplaçait pour le gouvernement du pays, semble avoir usé des armoiries paternelles.

Avant Thierry d'Alsace, comme on le voit à Saint-Omer sur la pierre tombale de son rival Guillaume Cliton ou dans plusieurs miniatures du British Museum, les comtes de Flandre et leurs successeurs usaient d'une sorte de gironné. Ses rayons figuraient les antiques routes rectilignes partant en étoile de Cassel, la capitale des Ménapiens, pour couvrir toute l'étendue de la Flandre, tant gallicane que thioise. La figure se retrouve dans le parti de l'actuel blason de la Flandre Occidentale. Le lion de Flandre est donc français. Victorieux de Guillaume Cliton, Thierry d'Alsace ne pouvait ni relever les armoiries de son adversaire ni employer celles d'Alsace, marquées d'une bande. Il dut donc s'en composer de nouvelles, à la manière du comte d'Anjou. Le héraut d'armes chargé plus tard de les expliquer révéla qu'au cours d'une croisade, le comte avait arraché l'emblème du lion d'un certain roi d'Abilène en Syrie, appelé Noblion.

L'histoire est trop belle et le roi Noblion parfaitement inconnu des historiens. Noblion, par contre, contraction de « noble » et de « lion », est le nom que porte précisément le lion dans le célèbre *Roman de Renart*. Comme par hasard, l'apparition de cette œuvre littéraire se situe à la cour même du comte de Flandre, quelques années plus tôt, vers 1150. Plusieurs de ses enluminures montrent d'ailleurs le lion Noble armé et lampassé tel qu'en sa version héraldique. Né en Flandre, et quoi qu'on ait prétendu, le *Roman de Renart* n'en est pas thiois pour autant. Le texte, rédigé en latin et intitulé Ysemgrimus, est l'œuvre d'un certain Nivard qui laissa percer ses origines quand il dota les bons de noms romans et réserva aux mauvais les noms germaniques. Cet Ysemgrimus franco-latin d'où la Flandre a tiré ses armoiries est en tout cas bien curieux. L'auteur voulut jouer dans son œuvre le rôle du lecteur des aventures du loup. Il s'y présenta sous les traits d'un sanglier auquel les éditions ultérieures donnèrent le nom de Beaucent. Ce nom signifie blanc et noir ou encore, dans le langage héraldique, échiqueté d'argent et de sable.

Beaucent est aussi l'étendard noir et blanc du Temple. L'auteur du Roman de Renart pourrait donc n'être autre qu'un templier et, plus spécialement, ce Nivard de Montdidier. À Cassel en 1128, ce dernier fut placé comme conseiller de Thierry d'Alsace par le grand maître Hugues de Payens en personne.

La puissance des templiers en Flandre date de cette entrevue de Cassel. Il est important de noter que l'un des dignitaires flamands de l'Ordre s'appelait Radulphe Renart et qu'il devint maître du Temple en Flandre. *Le Roman de Renart*, né avec le Temple, ne fit plus l'objet de nouvelles éditions après 1307, date de l'arrestation de ces mêmes Templiers. La dernière version, intitulée *Renart le Nouvel,* avait été publiée à Lille par le flamand Jacquemart Gelée, peu avant l'arrestation. Le récit s'arrête au moment où Renart ne sait s'il se fera Hospitalier ou Templier et décide finalement de porter un manteau rouge et blanc, mi-parti de l'Hôpital et du Temple. Renart junior entre pour sa part dans les ordres, se fait dominicain et finit dans l'Inquisition. Coïncidence ou prémonition ?

Quant au lion de Flandre, il fut repris plus tard par les autres provinces et avec d'autres couleurs, lorsqu'une coalition voulut porter le comte Ferrand de Portugal sur le trône de France et se fit battre à Bouvines.

Source : curieuseshistoires-belgique.be

Profil
coiffure mixte
Coiffure mixte
Rue du Pont de Pierre 6
7860 LESSINES
068 33 81 71
Ouvert du Lundi au Samedi
sur rendez-vous

Boulangerie Debaisieux
Pain cuit au bois
Chaussée de
Renaix 333
7862 Ogy
068/44 70 92
fermé le mercredi

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

Heures d'ouverture
Jeudi 10h00 – 18h00
Vendredi 9h30 – 18h30
Samedi 9h00 – 18h30
Dimanche 9h30 – 12h30

PEDICURE MEDICALE
Laetitia Boudrez
SUR RENDEZ-VOUS A DOMICILE
0474 . 21 85 97

Combien de temps devez-vous marcher pour éliminer ces aliments ?

Votre petit ventre vous fait comprendre qu'il est temps de se remettre au sport ? Une simple marche permet déjà d'éliminer les calories superflues. Alors voici combien de temps il vous faudra pour rattraper vos excès.

Les excès des derniers jours se sont directement fait peser sur la balance ? Faire du sport est le meilleur moyen d'éliminer rapidement les calories superflues qui se traduisent presque toujours par des kilos en trop. Malheureusement, tout le monde n'est pas sportif. La bonne nouvelle c'est que vous allez pouvoir vous dépenser sans pour autant être exténué. La mauvaise nouvelle, c'est que vous allez tout de même devoir user vos souliers en fonction de ce que vous aurez mangé et être prêt à faire de la marche. Parfois même beaucoup !

Un Snickers, 1h30 de marche

En effet, les aliments que l'on consomme au quotidien nous font engloutir bien plus de calories que l'on oserait imaginer. Prenez par exemple un Snickers : pour éliminer cette collation de 488 kcal, vous aurez besoin d'une heure trente de marche ! Autant dire que vous allez vite regretter les 3 petites minutes de plaisir que vous aura procurées votre barre de nougat enrobée de caramel et couverte de cacahuètes grillées.

Un BigMac, 4h30 de marche

Mais ce n'est rien comparé au fast food qu'on a l'habitude de manger lorsqu'on est pressé. Ainsi, un menu BigMac contient 1305 kcal, ce qui en matière d'exercice pour l'éliminer, représente une marche de 4 heures et demie. Les plus courageux iront directement faire un petit footing.

Les frites, 2h de marche

Un paquet de frites avec de la mayonnaise équivaut à 600 kcal, soit à 2 heures de marche. Il existe un moyen tout simple de continuer à se faire plaisir tout en faisant bien moins de dégâts sur votre ligne en remplaçant les bâtonnets de pommes de terre par des alternatives plus saines.

Une pizza, 3h de marche

Quant à la fameuse pizza Ristorante, préparez-vous à marcher 3 heures une fois que vous l'aurez engloutie. Méfiez-vous également des apéritifs ! Une seule portion de 50 grammes de saucisson équivaut à 280 kcal, soit 1 heure de marche. Les notes sucrées en fin de repas ne sont pas beaucoup mieux. Ainsi, un muffin contient par exemple environ 265 calories. Pour éliminer les calories contenues dans ce délicieux dessert, vous devrez tout de même marcher pendant 48 minutes ou courir pendant 25 minutes.

Bref, la prochaine fois que vous aurez envie de manger ces aliments, vous saurez au moins à quoi vous en tenir. Sachez tout de même qu'un individu a besoin de consommer en moyenne 2000 calories par jour. Dès lors, rien ne sert non plus de vous priver de tout, il suffit simplement de savoir équilibrer votre alimentation.

Source : Le Soir, Anissa Hezzaz

L'Artisan Boucher sprl

Boucherie - Charcuterie - Fromagerie - Traiteur

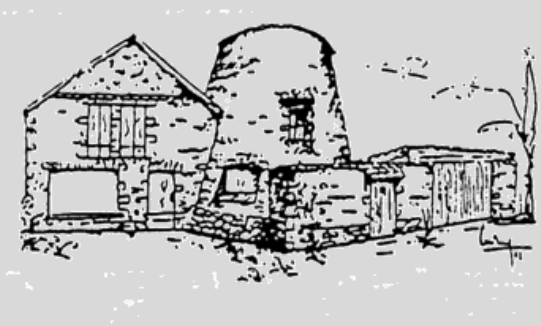
Viande de première qualité,
charcuterie maison,
plats traiteur et potages maison,
poulet rôtis le dimanche matin.

Nous livrons à domicile sur :
Deux-Acren, Lessines, Ollignies, Ghislenghien, Hellebecq et Bassilly (à partir de 30 €)

du mardi au vendredi de 08h30 à 13h /14h à 18h30
le samedi 08h30 à 18h
et le dimanche de 09h à 12h30.
Fermé le lundi

Grand-Rue D'Acren 10 - 7864 Deux-Acren
tél 068/33 22 68 - fax 068/33 24 96

Suivez-nous sur Facebook L'Artisan Boucher



Le Vieux Moulin

Restaurant - Taverne - Salle de fêtes
Rue Bonne Nuit 15
7864 Deux-Acren
tél. : 0471/48 51 90
e-mail : levieuxmoulindacren@gmail.com

Acrophobie : nos conseils pour vaincre la peur des hauteurs

L'acrophobie peut toucher n'importe qui, à n'importe quel moment de sa vie. Même un quidam sur un simple escabeau peut en souffrir et être pris par la peur du vide et de l'altitude. C'est une réaction cérébrale construite à partir de situations à risques.

Comment se construit le vertige et la peur du vide?

Ce vertige fait suite à une discordance mal gérée par le cerveau entre deux informations contradictoires, du moins c'est la conclusion qu'il en tire à ce moment précis. Elle se transforme immédiatement en **peur du vide paralysante**.

1) La position du corps, debout tête en haut, qui repose sur du solide. L'oreille interne signale la station debout tête en haut ; les récepteurs "proprioceptifs" musculo-squelettiques affirment que le corps s'appuie sur du solide. C'est un train d'information permanent.

2) Les yeux, en vision binoculaire, montrent le vide inférieur, en bas, dans la (presque) totalité du champ de vision, caractérisé par l'absence de repère : c'est le "vide informatif".

Or, dans l'espèce humaine, l'information fournie par les yeux prime sur le reste. Cette tyrannie sensorielle a des conséquences et notamment celle d'être saisi par la vision du vide alors que l'on est bien installé sur un sentier et que rationnellement on ne court aucun danger.

Stress et compagnie

La gestion d'une discordance informative (interne au corps / extérieure dans l'environnement) fait partie des compétences normales et attendues d'un cerveau. Il doit faire des choix, éliminer les parasites, brider son imagination (ses capacités de simulation abstraites), évaluer la crédibilité des rapports envoyés par ses différents organes et ses sens. Hélas, ce commandant de bord a parfois des défaillances.

Tout ce qui alourdit sa charge de travail est susceptible d'égarer ses conclusions : manque de sommeil, maladie en cours, stress, peur, douleur chronique ou aigüe, préoccupations plus ou moins assumées (séparation, deuil, conflit, combat). Sans parler de l'usage de drogues appelées "récréatives". Pour compliquer l'affaire, la circuiterie neuronale individuelle s'établit aussi par programmation génétique et environnementale précoce (fœtale) : elle peut aboutir à la connexion privilégiée entre "vide" et "panique".

Les vertiges qui ne sont pas de l'acrophobie

Les vertiges dits "organiques" sont si nombreux qu'on ne peut en faire le tour. Mais ils ont une particularité : ils ne tétanisent pas la personne, ils la ramollissent. Ils font chuter, plus ou moins vite, avec ou sans perte de connaissance (intoxications, empoisonnements - drogues, gaz, médicaments). Les traumatismes sonores (concerts rock, explosions) provoquent quant à eux des surdités avec des vertiges.

Très fréquents aussi, les baisses de tension artérielle, les malaises vagaux et les troubles digestifs... Les accidents vasculaires peuvent concerner l'organe de l'équilibre, les voies nerveuses et/ou les centres régulateurs cérébraux, dont le cervelet. Une otite qui s'étend à l'oreille interne ou une méningite provoquent des vertiges. Enfin, il y a les troubles spécifiques à l'organe de l'équilibre.

5 conseils pour vaincre sa peur des hauteurs

Il faut réduire le plus possible les informations visuelles de profondeur vers le bas dominant le cerveau. Il est donc nécessaire de :

1. Redresser le regard. Le cerveau est habitué à regarder en face à l'horizontal. Cela permet d'éviter la tension mentale créée par le vide inférieur contredit par le poids du corps
2. Réduire le champ visuel. Les repères proches recréent un espace restreint plus facile à penser (un gros arbre, un feuillage dense peuvent faire l'affaire, le temps de reprendre ses esprits)
3. Bouger pour modifier les informations du corps dans l'espace et augmenter ainsi leur poids dans le cerveau. Les réactions d'agrippement provoquées par la peur ne permettent pas de modifier le rapport à l'environnement
4. Maîtriser l'émotion, la peur. Toutes les techniques d'apaisement sont bonnes à prendre. En particulier, le contact physique : une étreinte vigoureuse (en tout bien tout honneur !) peut rompre la boucle cérébrale de la peur en la noyant sous de l'information physique
5. Sans oublier de corriger l'hypoglycémie et/ou la déshydratation qui altèrent les fonctions cérébrales.

Source : mongr.fr

Transports Dubacqué Belgique

Rue du Grand Carex, 4

7503 Froyennes

069/84.12.34

sales@dubacque.be

Savez-vous de quel côté de la route il faut marcher ?

En randonnant, on est **souvent amenés à marcher le long de routes**. Il est bon de **rappeler quelques précautions** de base à suivre au bord des routes – que la sensation de liberté en randonnée peut nous faire oublier sur le moment. **Mais, qu'en est-il vraiment ?**

Quelques règles simples à suivre pour marcher le long de routes

Quand il y a des trottoirs ou accotements :
Empruntez- les (que vous soyez seul ou en groupe), le côté n'a pas vraiment d'importance. Soyez tout de même vigilant, ce n'est pas parce que vous êtes sur un trottoir que rien ne peut vous arriver.

Quand il n'y a ni trottoir ni accotement :
Si vous êtes seul, marchez sur le côté gauche de la route de manière à voir arriver les voitures en face de vous. **Si vous êtes en groupe,** marchez en file indienne du côté gauche de la route pour les petits groupes (moins de 20 personnes) et marchez en colonne de deux du côté droit de la route pour les groupes de plus de 20 personnes.
Dans tous les cas, il faut que le groupe ne fasse pas plus de 20 mètres de long pour que les voitures puissent vous dépasser. S'il le faut, séparez le groupe en petits groupes et espacez les petits groupes d'au moins 50 m pour laisser la place à un véhicule de se rabattre.

Quelques conseils pour mettre toutes les chances de votre côté
Les activités de plein air sont souvent considérées comme étant plus ou moins dangereuses. Rien ne sert de prendre des risques inutiles quand vous êtes aux abords des routes.
Alors **voici quelques conseils** pour mettre le plus de chances possibles de votre côté pour que cela n'arrive pas :

- Essayez de **porter des habits clairs** et **fluorescents** le jour et des vêtements de randonnée **réfléchissants** la nuit. Beaucoup de matériel de randonnée possède des bandes réfléchissantes, assurez-vous qu'elles soient visibles.
- Pensez à **utiliser vos lampes la nuit** (en mode clignotant si possible), en faisant attention de ne pas éblouir les automobilistes.
- **Surveillez les enfants ou animaux** de compagnie qui vous accompagnent.
- Placez **toujours un responsable à l'avant et à l'arrière** d'un groupe.
- Mettez les **personnes les plus visibles à l'avant et à l'arrière** du groupe.
- **Supposez toujours que les automobilistes ne vous ont pas vu** et agissez en fonction de cela (arrêtez-vous, serrez-vous sur le bord, etc.).
- **Anticipez !** Pour cela, soyez constamment attentifs et observez ce qui se passe autour de vous. Vous aurez le temps de vous moquer plus tard de la tête que faisait votre coéquipier dans la dernière montée.
- **Faites attention à l'approche des virages**, les automobilistes peuvent ne pas vous voir, ou vous voir uniquement au dernier moment. Si besoin, désignez un éclaireur qui vérifiera s'il y a des véhicules et s'il est prudent de s'engager dans le virage.

Utilisez votre bon sens !
Faites appel à votre bon sens. Rien ne le remplace. Les règles que je viens de donner sont applicables la plupart du temps mais pas tout le temps. A vous de juger de ce qui est prudent et ce qui ne l'est pas ! Et ne laissez pas la fatigue altérer votre jugement.

Source : ZeOutdoor.com

PAR SYMPATHIE

OGY PELOTE

LES AGONS D'OGY

A.D.D.M. OGY

Tout le monde apporte quelque chose pour le pique-nique familial
et Henri, un peu simplet, crie :
"*J'ai apporté une portière de voiture. En cas de pluie on pourra fermer la fenêtre !*"

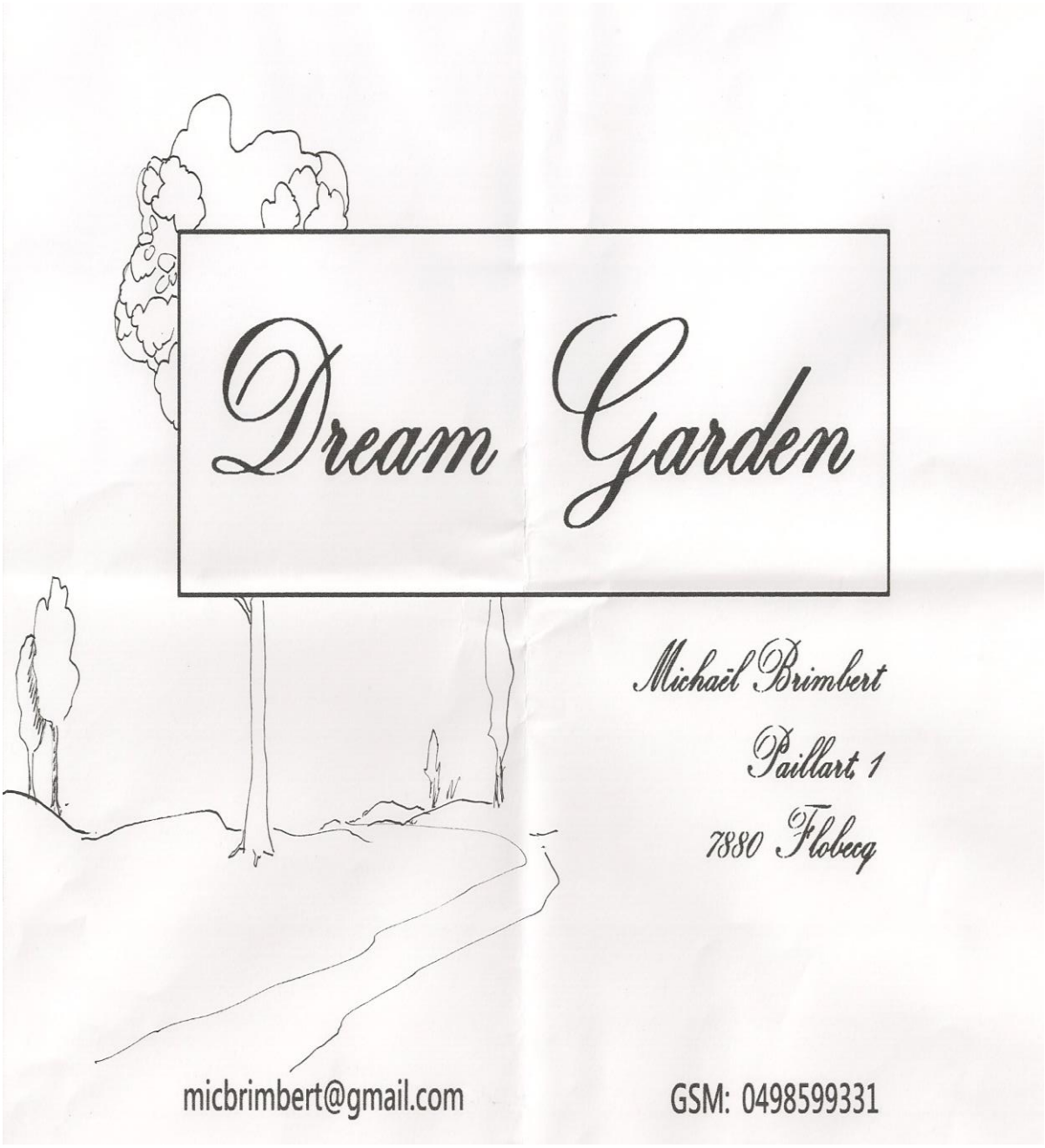
Pendant le cours de géographie : "Fabien, peux-tu me nommer 3 continents ?"
"*L'Afrique, l'Europe et Papy*"
" *Pourquoi Papy ?*"
"*Maman dit toujours que papy est incontinent*"

Une Jaguar s'arrête devant un feu rouge.
Un sans-abri frappe à la vitre et dit : "*Monsieur, j'ai faim*"
Le conducteur regarde sa montre et dit :
"*C'est normal Monsieur, il est midi, moi aussi j'ai faim*"

Le bourgmestre reçoit 3 devis pour repeindre la maison communale :
Le Polonais demande 30 000€, le Français 60 000€ et le Belge 90 000€.
Le Polonais argumente : 2 couches 10 000€ + matériel 10 000€ + travail 10 000€
Le Français se dit meilleur peintre : 3 couches 20 000€ + matériel 20 000€ + travail 20 000€.
Pourtant le Bourgmestre opte pour le travail le plus cher du Belge : :
30 000€ pour vous + 30 000€ pour moi + 30 000€ pour le Polonais qui
va peindre la maison communale.

Le curé reçoit la facture pour quelques petites restaurations dans l'église :
traiter la merlu sous de la feuille de vigne d'Eve, vernir les fesses d'Adam,
faire un nouvel enfant à Marie, gratter le bas ventre de St Pierre,
enlever la moisissure des aisselles de St Jean, attacher la flûte de St. Gabriel,
boucher la fente de Ste Thérèse, laver Ste Anne sur les marches,
renouveler le sac de St Christophe : au total 350 €.
Après lecture, le curé s'est évanoui ….. Ce n'était pas à cause du prix.

Un homme bourré sonne chez des gens en pleine nuit et dit : "*Venez me pousser svp*!"
Le propriétaire de la maison n'a pas envie et refuse.
Sa femme le sermonne : "*Tu exagères, être en panne la nuit…, t'aurais pu l'aider* ".
Pris de remords, il ouvre la porte et crie :
"*C'est d'accord, je viens te pousser ! Tu es où* ?"
"*Ici, sur la balançoire… !*


Dream Garden
Michaël Brimbert
Paillart 1
7880 Flobecq
micbrimbert@gmail.com
GSM: 0498599331

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

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

MARCHES F.F.B.M.P. & Vlaanderen Wandelsport 2020

Du sam 9 au dim 31 janv	HT018	Les Marcheurs du Val de Verne – Péruwelz Parcours éphémères	6-12-21		Eglise de Callenelle 7604 Callenelle
Sam 16 janv	HT003	Verdigym Collines Flobecq	5-8-14	12h-20h	Maison du Village Rue Abbé Pollart, 4 7880 Flobecq
Sam 23 janv	3143	De Kwartels VZW	7-12-18-24	08h-15h	Parochiezaal Oosteeklo Koning Albertstraat 7 9968 Oosteeklo
Sam 23 janv	HT061	Les Marcheurs de la Police de Mons	6-12-20-30-43-50	06h-15h 06h-09h	Salle Calva Rue du Dépôt 7021 Havré
Sam 30 janv	3432	De Randstappers	6-12-18	08h-15h	Feestzaal Ter Elst Ommegangstraat, 3 9660 Elst
Dim 31 janv	3135	Padstappers Geraardsbergen	7-10-12-16-22-26-32	7h30-15h	Jeugdcentrum De Spiraal Zakkaai 29 9500 Geraardsbergen
Dim 31 janv	3003	De Lachende Wandelaars	5-10-15-20	08h-15h	GOC Bellemdorpweg, 1 9881 Bellem
Sam 6 févr	3383	De Trekvogels Boekhoute	6-12-14-18-21	7h30-15h	De Zeppelin Psblo Stoepestraat, 40 9960 Assenede
Sam 6 févr	3196	WSV Land Van Rhode	6-10-14-18-21	08h-15h	Sint Antoniuskring Kerkplein 9552 Borsbeke
Sam 6 févr	5216	Gitse Wandelclub Voetje voor voetje	4-6-10-15-20	6h30-15h	Sporthal Dominiek Savio Koolskampstraat, 24 8830 Gits
Dim 7 févr	3233	Hanske De Krijger Oudenaarde	5-8-12-18-25	7h30-15h	KBO School Eine Nestor de Tièrestraat 102 9700 Eine
Dim 7 févr	5009	Wandelclub Beernem	4-6-11-15-21	7h30-15h	OC De Kleine Beer Marichalstraat, 5 8730 Beernem
Dim 7 févr (du sam 6 au dim 28 févr)	HT018	Les Marcheurs du Val de Verne ou parcours éphémères à Hergnies face à l'église	5-10-15-20-25-30	08h -14h	Salle Léo Lagrange Rue Pasteur F – 59199 Hergnies
Sam 13 févr	3107	Dwars door Brakel	6-12-18	7h30-15h	Zaal Averbo Riedeplein, 15 9660 Michelbeke

DEVIS GRATUIT
GOSSELIN
MAÇONNERIE
CARRELAGE
INFO Mail: gosselin-igor@hotmail.com
GSM: 0474/44.27.06

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

Sam 13 févr	NA053	Les Crayas du Thiry	4-6-12-21	07h-15h	Salle Espoir et Fraternité Rue du Calvaire 5670 Nismes
Sam 13 févr	HT088	Les Wistitis (su'l Voy)	4-6-12-18-21	07h-17h	Salle des Ecoles du Vieux Campinaire Chée de Gilly, 107 6220 Fleurus
Dim 14 févr	3294	CSC-Lierde/Club voor Sport en Cultuur	6-12-18	7h30-15h	Parochiaal Centrum De Patronage Kapellestraat, 9 9570 Sint-Maria-Lierde
Dim 14 févr	HT029	Les Sans-Soucis de Ghlin	4-7-12-20-30	07h-15h	Salle Calva Place de Ghlin 7011 Ghlin
Mercr 17 févr	3163	WSV Egmont Zottegem	7-10-14-18-21	07h-16h	OC Oombergen Oombergenstraat, 39 9620 Oombergen
Sam 20 févr	3034	Omloop Kluisbergen VZW	6-12-18	08h-15h	Zaal Volkswelzijn Grote Herreweg, 158 9690 Ruien
Sam 20 févr	HT011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle	4-6 12 20-25	6h30-15h 6h30-14h 6h30-12h	Foyer des Haies Rue des Haies, 8 6120 Nalinnes
Dim 21 févr	3529	Op Stap Zwalm	4-6-12-18-24-30-50	07h-15h 06h-15h	De Zwalmparel Sportlaan 1 9630 Munkzwalm
Mercr 24 févr	3135	Padstappers Geraardsbergen	7-10-14-18-22	08h-15h	Parochiezaal Windekind Peperstraat, 9 9506 Zandbergen
Sam 27 févr	LG160	Les Longs Pieds Antheitois	5-12-20	07h-15h	Salle Jacques Brel Rue Lucien Delloye 4520 Wanze
Dim 28 févr	HT069	Les Randonneurs du Haut-Escaut	5-10-15-20-25-30	07h-15h	Salle Paroissiale Rue du Centre, 56 7640 Péronnes-Lez-Antoing
Vendr 5 mars	5009	Wandelclub Beernem VZW	6-12	7h30-15h	Voetbalkantine Oostveld Bruinbergstraat, 1 8730 Oedelem
Sam 6 mars Dim 7 mars	BBW 007	Les Roses Noires	6-12-21-30-42-50	06h-15h	Collège St-François d'Assises Rue de Mons, 74 1480 Tubize
Dim 7 mars	3063	VZW De Kadees	4-8-12-16-20-26	08h-15h	Zaal De Linde Gemeentehuisstraat 9402 Meerbeke
Dim 7 mars	HT018	Les Marcheurs de Val de Verne - Tournai-Péruwelz	20 30-40	07h-15h	Départ gare d'Antoing Départ gare de Tournai

Brimbert Construct SPRL
Rue Duquesnes, 64
7911 Oeudeghien
Gros oeuvre
Béton lissé
Petits et gros terrassements
Fosses et caves en béton
michrimbert@gmail.com
0498599331

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

Sam 13 mars	HT034	Les Trotteux su'l Roc	5-10-15- 20-30-43	6h30-15h	Salle Désirée Rue de la Station, 19 6511 Strée
Dim 14 mars	4114	De Marktrotters Herne	4-6-10- 15-22-32	07h-15h	Sporthal De Hernekouter Hernekouter, 1 1540 Herne
Dim 14 mars	3432	De Randstappers	6-12-18- 24	07h-15h	Vierklaver Groenstraat, 1 9660 Michelbeke
Dim 14 mars	HT075	Mont-Marche Tournai	6-12-20- 30	07h-16h	Serres Duroisin Rue de la Forêt 6 7621 Lesdain (Brunehaut)
Mercr 17 mars	3163	WSV Egmont Zottegem	7-10-14- 18-21	07h-16h	Voetbalkantine KSV Sottegem Bevegemse Vijvers 9620 Zottegem
Sam 20 mars	HT051	Les Marcheurs du Souvenir de Leuze	4-7-15- 20-25	07h-15h	Salle L'Envol Place 8 7911 Buissenal
Dim 21 mars	HT067	Les Hurlus en Balade	6-12-18- 24-30	07h-15h	Salle Communale Place d'Amougies 2 7750 Amougies
Sam 27 mars	3196	WSV Land van Rhode	6-10-14- 18-21	07h-15h	Parochiaal Centrum St-Martinus Kerkstraat, 2 9420 Burst
Sam 27 mars	4038	De Pajotten Hekelgem	4-7-9-14- 21	7h30-15h	Zaal De Kluis (Ledeberg) Kapelleweide, 13 1760 Roosdaal
Dim 28 mars	4358	De Heidetochten Kester-Gooik	5-10-15- 20-26-30- 42-50	07h-15h	Zaal Familia Bronnenweg, 2 1755 Gooik
Dim 28 mars	2052	Tongerse Wandelvrienden	4-5-7-9- 12-14-19- 22	07h-14h30	Zaal Alliance Steenstraat, 12 3770 Kanne
Dim 28 mars	BBW 016	Les Marcheurs du Hain	5-10-16- 20-30-42	6h30-15h	Espace Beau Bois Rue de Tubize, 11 1440 Braine-le -Château
Dim 28 mars	HT003	Verdigym Collines Flobecq	5-8-14- 20-30-40- 50	07h-15h - 07h-09h	Maison du Village Rue Abbé Pollart, 4 7880 Flobecq
Mercr 31 mars	3105	Scheldestappers Zingem	6-10-15- 21	07h-15h	De Klub Kwaadstraat, 9 9750 Zingem
Sam 3 avril Dim 4 avril	HT087	Les Bottines de Gerpinnes	4-8-12- 21-30 42 50-75	06h-15h 06h-9h 05h30-09h	Salle Paroissiale Place des Combattants 6280 Gerpinnes
Dim 4 avril	5009	Wandelclub Beernem VZW	4-6-11- 15-21	7h30-15h	Zaal Sinjo Lattenklieversstraat, 28 8730 St Joris

Entreprises BLOMMAERT S.A.

ENTREPRISE GENERALE DE CONSTRUCTION

MENUISERIE • MACONNERIE
COUVERTURE • ZINGUERIE

Des artisans à votre service !

• Gros-oeuvre: terrassements, construction et rénovation
• Châssis bois, PVC ou aluminium
• Travaux d'égouttage et de carrelage
• Rénovation et isolation de façades
• Rénovation et isolation de toitures et plateformes
• Rénovation de greniers, cloisons Gyproc, faux-plafonds
• Pose de portes coupe feu avec **certification ISIB**...
• Département ébénisterie : garnissage et cannage.

ENTREPRISE AGRÉÉE ET ENREGISTRÉE
Tournibois, 4 • 7880 FLOBECQ
Tel.: 068 44 74 78 • info@blommaertf.be

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

Lundi 5 avril	HT009	Les Traine-Savates de Montignies-sur-Sambre	4-8-13-21	07h-15h	Salle du Jeu de Balle Rue St-Jean 6120 Cour-sur-Heure
Mercr 7 avril	3063	WSV De Kadees	4-8-12-16-20-26	08h-15h	OC Aaigem Ratmolenstraat, 13 9420 Aaigem
Mercr 7 avril	5216	Wandelclub Voetje voor voetje VZW	5-10-15-20	6h30-15h	Zaal Ter Beke Gitsestraat, 287 8800 Roeselare
Sam 10 avril	3441	Op stap door Nukerke	4-7-11-15-18-22	07h-15h	Parochiaal Centrum Nukerke Nukerkeplein, 7 9681 Nukerke
Sam 10 avril	HT012	Le Coq d'Or d'Ecaussinnes	4-9-14-23	07h-15h	Salle Le Foyer Rue des Déportés, 9 7070 Mignault
Dim 11 avril	HT076	Les Marcheurs Van Gogh	6-12-20-30	07h-15h	Salle Coloma Rue de la Place, 1 7022 Hyon

MARCHES A.D.E.P.S. 2021

Dim 17 janv	Le Colombier asbl	5-10-20	08h-16h	Salle Le Colombier Place 2 7332 Neufmaison
Dim 24 janv	Les Amis de la Nature asbl ou parcours éphémères à Stambruges	5-10-15-20	08h-16h	Le Relais du Fayt Rue de la Sablière 12 7973 Grandglise
Dim 31 janv	Association des Parents de l'Ecole Communale d'Herchies	5-10-15-20	08h-16h	Ecole Communale Route de Baudour, 4 7050 Herchies
Dim 7 févr	Les Tortues Meslinoises	5-10-15-20	08h-16h	Ecole Communale Rue Centrale, 13 7822 Meslin-L'Evêque
Dim 7 févr	La Termitière Heureuse	5-10-15-20	08h-16h	Rue de Tournai, 103 7972 Quevaucamps
Dim 14 févr	Run Bike Team Naastois	5-10-15-20	08h-16h	Cercle St-Martin Rue du Moulin, 9 7062 Naast
Dim 14 févr	Tennis Peupliers ASBL	5-10-15-20	08h-16h	Sport Club de l'Abbaye Chemin des Peupliers , 19 7800 Ath
Dim 21 févr	Le 8ème Jour	5-10-15-20	08h-16h	Hall Sportif (Salle Magritte) Rue de la Fauvette,6 7911 Frasnes-lez-Buissenal
Dim 21 févr	L'Orée du Bois	5-10-15-20	08h-16h	L'Orée du Bois Rue de l'Ecole Moyenne, 1 7972 Quevaucamps

Boucherie LÉO

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

Grand' Place, 2 - 7860 Lessines
0495/30 59 58

ouvert du mardi au samedi
8h30 - 18h00
Livraison à domicile

Boulangerie - Pâtisserie

CLAUDE LEURART

Rue de la Halle 8
7860 Lessines
068/33 53 10

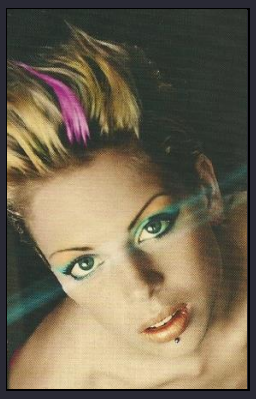
Coiffure Catherine

Possibilité de coiffure à domicile

Uniquement sur rendez-vous

Rue de la Loge 3
7866 Bois-de-Lessines

068/33 88 49



Uniquement sur rendez-vous 0497/35 66 14
Chemin de la Justice 18 - 7800 Ath
Restons belles - Perruques Médicales
www.ath.lecheveu.be

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

Dim 28 févr	Amicale des Cheminots Athois	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole Communale Rue du Mont, 2 7812 Mainvault
Dim 28 févr	Les Amis de la maison du village	5-10-15- 20	08h-16h	Maison de village Rue de la Forge 31 7904 Willaupuis
Dim 7 mars	Télévie Lens	5-10-20	08h-16h	Ecole communale Place de la Trinité 7870 Lens
Dim 14 mars	Cercle d'Animation l'Ecourché	5-10-15- 20	08h-16h	Salle d'Animation L'Ecourché Place 2 7904 Pipaix
Dim 21 mars	Bellerive	5-10-15- 20	08h-16h	Rue du Mayeur, 2 7830 Hoves
Dim 4 avril	RFC Wiers	5-10-20	08h-16h	Stade De Gourgues Rue de Gourgues 7608 Wiers
Dim 4 avril	Renaissance Pelote ASBL	5-10-15- 20	08h-16h	Le Salon Place de Graty, 4 7830 Graty
Dim 4 avril	The Flying Devils de Chièvres	5-10-20	08h-16h	La Marcotte Rue de l'Eglise, 12 7950 Huissignies
Lundi 5 avril	Pas d'la Yau Asbl	5-10-15- 20	08h-16h	Rue Georges Mauroy 1 7972 Quevaucamps
Dim 11 avril	M D J La Remise	5-10-20	08h-16h	La Remise Place Ch. Lenoir, 3 7911 Moustier

AUTRES MARCHES 2021

Lundi 5 avril	Marche à bâton	6-12-20	7h30-17h	Collège Notre-Dame Rue Abbé Dropsy 2 7540 Kain

Remarques :

Avant de vous rendre à une marche, vérifiez qu'elle a bien lieu en allant sur les sites FFBMP, Wandelkalender ou ADEPS ou en contactant les organisateurs.

Nous ne pouvons assurer que toutes les marches du challenge ACHO seraient organisées. C'est pourquoi ce challenge est annulé en 2021.

Je n'ai pas mentionné d'astérisque auprès des marches, ne sachant où je pourrai me rendre.

La première marche du 10 janvier à Péruwelz a été remplacée par des parcours éphémères fléchés entre le 9 et le 31 janvier. Plusieurs clubs ont utilisé ce système : les Marcheurs de Silly, les Amis de la Nature d'Ath, Mont-Marche Tournai, Egmont Zottegem, De Padstappers Geraardsbergen…

Voir sur leur site. Aperçu des parcours sur photos marche.

D'autres clubs n'ont pas fléché (La Police de Mons par ex.) mais vous pouvez obtenir un plan sur leur site.

Bonne année 2021 et surtout bonne santé à tous. Puissions-nous revenir à la normale.

LES VAILLANTS ACRENOIS
Deux-Acren - HT 050