

PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL

AVRIL - MAI - JUIN

2015

Les Vaillants Acrenois

LVA - HT 050

Destinataire



COMMENT NOUS CONTACTER

www.vaillants-acrenois.be

HT050@FFBMP.be

Compte Belfius : IBAN : BE04 0682 0338 0331

BIC : GKCC BE BB

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

Nos prochaines réunions auront lieu "Chez Sandrine" (Maison du Peuple)

Grand-Rue 38 - 7864 Deux-Acren

- **Jeudi le 23 avril 2015 à 19h30**
- **Jeudi le 21 mai 2015 à 19h30**
- **Jeudi le 25 juin 2015 à 19h30**
- **Jeudi le 16 juillet 2015 à 19h30**



Bonjour très chers Vaillants!

Notre 1ère marche de l'année approche à grands pas. Elle se déroule au Club Animation de Bois-de-Lessines. Vous êtes tous les bienvenus comme marcheurs, comme bénévoles ou simplement pour nous rendre visite. Des parcours de 5, 10, 15, 20 et 25 kms vous feront découvrir Lessines et ses carrières ainsi que le bois de Bois-de-Lessines.



Lors de votre inscription comme membres dans notre club de fédération HT050, vous recevez un carnet de points et un carnet de marche. Je rappelle, surtout pour les nouveaux membres, que lorsque vous terminez une marche, vous pouvez vous rendre au stand d'arrivée où contre remise de votre carte d'inscription (pour les marches de fédération, un talon est détaché et mis dans une boîte située à l'entrée de la salle), une personne vous mettra un cachet dans votre carnet. Pour les marches de fédération, présentez également votre carnet de points (voir règlement en page 2 dudit carnet) pour y apposer un cachet dans une case. Un cachet a une valeur de 50 cents et vous permet d'acheter des vêtements auprès de notre responsable vêtements ou de vous présenter dans un magasin pour y acheter des vêtements de sport et vous permet contre remise d'un ticket de caisse à notre responsable de récupérer la valeur récoltée dans les cases.

Pour de plus amples renseignements, nous sommes à votre disposition lors de notre prochaine marche, à chaque réunion dont les dates se trouvent dans ce périodique ou lorsque vous nous rencontrez ou encore en nous contactant par téléphone (voir page 2).

Les beaux jours reviennent, n'hésitez pas à vous promener, cela fait un bien fou.

Alors à bientôt, au détour des chemins.

Nadine



Funérailles DELAUW sprl

Funérarium-Fleurs-Pierres tombales



**80, rue de l'Hôtellerie
7860 Lessines**

**37, rue du Pont
7864 Deux-Acren**

**Organisation complète
de funérailles**

Tél. 068/33 26 30

A votre service 24h/24h

**électro ménager
matériel électrique**

***chauffage électrique
éclairage***

EMD

**Zoning Ouest 28
7860 Lessines**

Tél 068/33 49 47

Fax 068/33 79 51

François et Anne Guille

**BOULANGERIE
PÂTISSERIE**



rue des Combattants 69

7866 Ollignies

Tél 068/34 08 88

Tradition familiale



AVRIL	
1	Antony Baine
5	Pascal Depessemier
20	Helen Van Cleemput
23	Michel Flament
28	Isabelle Blondiau Laurence Vandepoosele
29	Nicole Avrillon

MAI	
1	Danielle Waeles
6	Marie-France Couvreur
9	Anne Vlassenbroek
10	Jean-Luc Vercaemst
17	Claude Larcin
20	Carine Walmacq
24	Laure Marquebreucq
30	Patrick Leclercq
31	Lieve Beutels Marie-Claire Habils

JUN	
6	Fabien Rivière
7	Nathalie Laurent
15	Marie-Jeanne Doeraene
19	Christiane Leclercq
20	Jean-Pierre Fontaine Martine Vandenhaute
22	Rosina Archetti Francine Laevens
24	Marie Archetti Joël Defrere
25	Marie-Paule Delatour Carine Gezels
26	Jacqueline Geeroms
27	Yvette Creteur Chantal Toussaint
28	Josiane Doeraene Aline Labiau



Nous souhaitons la bienvenue à :

Chantal Toussaint - Lessines
 Véronique Hoyoïs - Lessines
 Frédéric Van Laarhoven - Lessines
 Carine Walmacq – Ghoy
 Carine Monseux – Deux-Acren

Restaurant la BUTTE

Chemin du Mouplon 45
7860 Lessines

Tél: 068/33.37.17

Cuisine ouverte :

lundi, mardi, jeudi de 12h00 à 14h00.
vendredi & samedi de 12h à 14h & 18h30 à 22h00.
dimanche de 12h00 à 14h00.

E-mail: marcobutte@skynet.be

Web: <http://users.skynet.be/restolabutte/>



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

**Souhaitez-vous un vêtement 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	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

Boucherie LÉO L'expérience au service de la qualité, le retour aux saveurs d'antan ! Grand' Place, 2 - 7860 Lessines 068/73 00 59 <u>présent sur vos marchés</u> mercredi à Ollignies jeudi à Ath vendredi Lens Magasin ouvert du mardi au samedi 8h30 - 18h00	 Boulangerie Pâtisserie Claude LEURART Rue de la Halle, 8 7860 LESSINES ☎ 068/33.53.10
---	--

BELVAS
BELGIAN CHOCOLATE

Anita's Mood

DÉLICATESSSES & PRODUITS FINS

Grand place 33 à 7860 Lessines
068/28.66.18 anitas-mood@hotmail.com

lu-ma-je 9h30-18h30
vendredi 10h-18h30

samedi 9h-18h
dimanche 10h-12h

Fermé le mercredi



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, flan, oeufs,
pommes de terre ...*

Notre spécialité : gâteaux glacés toutes occasions

Magasin ouvert 7 jours sur 7

lundi fermé

mardi - mercredi 13h30 - 19h

jeudi - vendredi - samedi 10h - 19h

dimanche & jours fériés 10h - 12h

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

**Les Vaillants Acrenois
vous invitent à participer à leurs
3 très belles marches prévues pour 2015 :**

Dimanche 12 avril 2015

Marche du Pays des Carrières

5-10-15-20-25 km

Départ au Club Animation

Place, à 7866 Bois de Lessines

Dimanche 2 août 2015

33^e Marche du Pays des Guimauves

6-12-20-30-42 km

Départ au Stade des Camomilles

Rue de L'Ordre à 7864 Deux-Acren

Dimanche 25 octobre 2015

6^e Marche de Saint Martin

5-10-15-20 km

Départ à la Salle "L'Ollignois"

Rue des Combattants à 7866 Ollignies

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



Garage Gosselin S.A.

Chaussée G. Richet 227b

7860 Lessines

Tél 068/33 27 21

NoMADE

by NINA

ARTISAN FLEURISTE

Déco & ambiance d'ailleurs

Rejoignez-nous sur 

10 A, chemin d'Ath - 7860 Lessines

068 / 33 27 50

www.cheznina.be - nomadebynina@hotmail.com



F.F.B.M.P. - Fédération Francophone Belge de Marches Populaires

A.S.B.L. agréée par la Fédération Wallonie-Bruxelles

N° Entreprises : 0414.009.262

Affiliée à la F.I.S.P., à l'I. V.V.-Europe et à l'A.I.S.F

180 clubs- 21000 affiliés

500 marches – 400.000 marcheurs par an

PASSEPORT JEUNESSE

*(Opération pour les enfants de moins de 14 ans au 1er janvier de l'année en cours,
accompagnés d'un adulte marcheur)*

A partir du 1er janvier 2015 :

- 1) **Les titulaires d'un passeport d'une année antérieure** continueront à faire estampiller leurs marches sur ce passeport-là : les passeports antérieurs restent valables
- 2) **Pour les affiliés à un club** : tous les Passeports Jeunesse seront gratuits sur présentation de la carte de membre de l'année en cours. Il est donc nécessaire d'avoir sa carte de membre dans son carnet : ce sera la seule preuve d'affiliation à admettre par les permanents
- 3) **Pour les non affiliés à un club** : tous les Passeports Jeunesse seront payants (le premier comme les suivants coûteront 4 euros). Il en sera de même pour les affiliés non en mesure de présenter leur carte de membre. Les non affiliés devront s'affilier à un club dès la deuxième année de leur passeport pour continuer à recevoir le cadeau. Ils ne seront plus assurés par la fédération que l'année de la délivrance de leur premier passeport
- 4) **Comme avant** :
 - * La distribution des passeports et des cadeaux et la rentrée des passeports au responsable fédéral se fait via les permanents
 - * La distribution des cartes gratuites sur présentation et paraphe du passeport se fait par les clubs organisateurs. Les clubs se fournissent chez les permanents
 - * Toutes les marches FEDERALES (belges ou non) peuvent être estampillées sur le Passeport, sans limitation de nombre. **Aucune autre marche ne peut y être estampillée**
- 5) **Les clubs ne peuvent pas** délivrer de carte gratuite de participation à un adulte sans présence physique de l'enfant lui-même. Merci de respecter cette contrainte pour éviter les abus

Marie Anne Grimaz,
Responsable Passeport Jeunesse

NB : Les enfants dans leur 15ème année au 1er janvier de l'année en cours, titulaires d'un passeport plus ancien peuvent le compléter cette année-là, mais n'ont plus droit à un nouveau passeport.

Centre funéraire

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'accueil 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 9h30 à 13h

**** 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

Degauche

Serge & Brigitte



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



Challenge ACHO 2015

Classement intermédiaire

Clubs faisant partie de l'Association	HT 029 15-Fév	HT 069 01 mars	HT 076 8- Mars	HT 075 15- Mars	HT 003 29- Mars	HT 018 17-Mai	HT 028 31-Mai	HT 060 14- Juin	TOTAL
HT.061 Marcheurs Police Mons	327	113	177	118					735
HT.060 Les Roitelet Ladeuze	194	167	138	112					611
HT.062 Les Trouvères Ellezelles	134	130	84	107					455
HT.001 Les Sucriers Brugelette	109	118	79	110					416
HT.018 Val de Verne Péruwelz	85	81	40	86					292
HT.075 Mont-Marche Tournai	61	148	62	0					271
HT.029 Sans-Soucis Ghlin	0	84	97	67					248
HT.028 Les Marcheurs de la Sylle	81	27	42	36					186
HT.067 Les Hurlus en Balade	24	50	20	62					156
HT.050 Vaillants Acrenois	48	43	17	19					127
HT.069 Randonneurs Ht-Escaut	21	0	25	56					102
HT.051 Marcheurs du Souvenir	30	15	8	18					71
HT.043 Ropieus Mons	28	0	12	0					40
HT.076 Van Gogh Cuesmes	20	12	0	0					32
HT.003 Verdigym Flobecq	8	9	0	6					23
TOTAL	1170	997	801	797					3765

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



Cuisines équipées - Placards - Salles de Bains



**45
ans**

ALNO®

DM - Line

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

Boucherie «Zoé »

ouvert de 8h30 à 19h
Fermé lundi et dimanche

Grand-Rue d'Acren 44

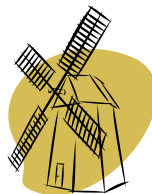
7864 Deux-Acren

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

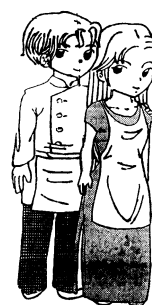
13h30 à 18h00

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

e-mail : f.counasse@portima.be

n° CBFA 14067

Les clubs organisent également des voyages auxquels vous pouvez participer. La convivialité y est toujours de rigueur.

N'hésitez pas à demander des informations complémentaires aux organisateurs et, si vous êtes intéressés, ne tardez pas à vous inscrire.

3 Jours au Pays de Valençay - Du 1er au 3 mai 2015

Voyage organisé par "Le Cercle des Marcheurs de Saive" (LG013)

Marche le 1er mai (Lieu à déterminer)

Marche à Courmemin dimanche 3 mai. Une organisation du club de la Galoche Solognote "Senteurs et saveurs Printanières"(10-15-20 km)

Visite des châteaux de Valençay et de Chambord

Logement dans un hôtel VVF villages "Le relais du Moulin"

Prix 250 € : chambre double, pension complète

Infos et inscriptions : Roger Beckers 04 362 64 67

17 jours sur les Chemins de Compostelle - du 7 au 23 Juillet 2015

Voyage en car du club "Les Tchots de Gosselies" HT083"

Visites touristiques et randonnées sur les chemins des étoiles

Prix : 1150€ par personne en chambre double. Supplément single : 150€

Logement en hôtel 2* ou 3*

Infos et réservations : Michel Drygalski 071 47 35 32 (le soir) ou 0471 76 44 29

3 jours à Gérardmer - Du 17 au 19 juillet 2015

Voyage organisé par " Hermathenae Spa" LG098

Logement à l'hôtel en demi-pension et chambre double au prix de 190€ par personne

Randonnée libre et du club Vosgiens de Gérardmer

Infos et réservations : Claire au 0499/53.02.73

7 jours en Bretagne - Du 12 au 18 septembre 2015

Voyage en car par "Les Marcheurs du Val de Verne" de Péruwelz au coeur de la Bretagne St Malo, Fougères, Quiberon, menhirs de Carnac, la côte de granit rose, cap Fréhel, ...

Chaque jour : une randonnée, une alternative pour les non-marcheurs, une visite commune.

Prix : 680€ en logement pension complète et assurance rapatriement

Infos et inscriptions : Guy Smars 0498/53.95.15 e-mail : guysmars@hotmail.fr



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

Moi J' préfère La Marche A Pied – chanson d' Henri Salvador

Dont voici les paroles :

Moi, j' voudrais m'offrir une gross' voiture
Rouge et verte avec des ailes chromées
Pour me pavaner dans la nature
- Moi, j' préfère la marche à pied

Une bagnole pleine de trucs mécaniques
Une tirette pour le whisky glacé
Un bouton pour le beefsteak pomme-
frites
- Moi, j' préfère la marche à pied

En passant sur les Champs Elysées
Y aurait des belles filles qui s' battraient
Pour essayer d' monter, je chanterais
Bibou dou be bou zi zou be - Bof !

On irait faire du trois cents à l'heure
Sur des routes champêtres et parfumées
Paris-Lyon en un peu plus d'une heure
- Moi, j' préfère la marche à pied

Ma voiture vient de faire des merveilles
J'ai séduit la plus jolie poupée
On va vivre une nuit sans pareille
- Oh, ça vaut pas la marche à pied !

Je la vois déjà dans ma p'tite chambre
Avec un élan extra léger
Ses grands yeux et sa peau couleur d'ange
- Ben, tu connais pas la marche à pied !

Je l'entraîne sur un divan moelleux
Elle tombe dans mes bras
Je l'embrasse, bon sang c'est délicieux
Et je chante Bi bouzi zouzi - Bof !

On s'adore, ça y est c'est pour la vie
Ma chérie, puis-je vous proposer
De passer une heure à la mairie
{- A la réflexion, j' crois que j' préfère la marche à pied}
- Oh, j' te l'avais bien dit !



Envie de devenir membre?

Contactez Nadine THESIN
0498/20 65 11
ou
HT050@FFBMP.be

Une affiliation coûte 6€ par an
(enfants -12 ans : 3,70€)
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 !

Boulangerie Pâtisserie Pom' Cannelle

Chaussée de Renaix 33

7860 Lessines

Tél 068/33 33 98

Notre Spécialité :
la Qualité !



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



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



Rue des Fosses 126
7860 Lessines
068/456 455

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

**Fermé :
mercredi et
dimanche**



**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

Allergie saisonnière au pollen, un frein pour pratiquer la marche

Marcher en pleine nature est un vrai plaisir. Notamment au printemps lorsque nos forêts se colorent à nouveau d'un vert vif et éclatant. De même, notre corps a besoin de se remettre en activité après un hiver long et vigoureux, une nouvelle saison de sport commence.

Pour autant cette période propice à la reprise est également soumise au cycle des pollens. Et nombreux sont ceux qui souffrent en cette période de phénomènes allergiques : éternuements, démangeaisons et larmolements. Ces effets indésirables ont des conséquences sur notre quotidien : fatigue, baisse de la concentration, irritabilité, troubles du sommeil... et de ce fait peuvent réellement freiner la pratique d'un sport.

A savoir qu'aujourd'hui plus de 20% de la population française souffrent d'allergie respiratoire. Car au-delà du problème saisonnier des pollens, nous pourrions ajouter à cette liste les acariens, moisissures, poils de chat, poils de chien ou même la pollution atmosphérique ...

Deux options sont alors possibles, faire avec ... ou comprendre son allergie pour mieux anticiper ses effets. Je vous invite bien évidemment à suivre la deuxième option.

A quel pollen suis-je allergique ?

Tous les pollens ne sont pas allergisants. Voici un petit récapitulatif du potentiel allergisant des pollens que l'on trouve couramment dans notre environnement : 0=nul jusqu'à 5=très fort.

Arbres	Potentiel	Arbres	Potentiel	Herbacées	Potentiel
Cyprès	5	Platane	3	Oseille	2
Noisetier	3	Mûrier	2	Graminées	5
Aulne	4	Hêtre	2	Plantain	3
Peuplier	2	Chêne	4	Pariétaire	4
Orme	1	Bouleau	5	Ortie	1
Saule	3	Olivier	3	Chenopode	3
Frêne	4	Tilleul	3	Armoise	4
Charme	3	Châtaignier	2	Ambroisie	5

Une consultation chez un allergologue vous permettra de mieux connaître ce à quoi vous êtes allergique. Dans un cadre plus général un médecin pourra vous prescrire un antihistaminique qui agira à titre préventif sur le mécanisme de l'allergie. Sachant que la période critique pour les pollens s'étale de février à mai, il est donc nécessaire de se soucier d'un éventuel traitement au début de cette période.

Source : enviedemarcher.com

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



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



**Nous donnons vie à toutes
vos envies d'évasion**



**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



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



Heures d'ouverture

Jeu	10h00 - 18h00
Ven	9h30 - 19h00
Sam	9h00 - 18h30
Dim	9h30 - 12h30



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

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

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

Merci Claudy !



Notre commune a perdu un homme de grande valeur, un champion extraordinaire qui a toujours offert son âme et son cœur pour défendre sa région.

Il nous est souvent arrivé de participer à des marches loin de nos contrées, et lorsque les gens remarquaient la mention Deux-Acren sur nos tee-shirts, la réaction était la même : « Ah Deux-Acren, le village du Crique ». Et là croyez-moi... on était fiers !

Comme Isabelle, de nombreux vaillants ont tenu à témoigner leur sympathie à la famille de Claudy.



Les Vaillants à la « une »

Le journal Le Courrier de l'Escaut du mardi 17 mars 2015 a relaté la Marche des Jonquilles 2015 qui a eu lieu à Lesdain dimanche 15 mars. Voici une belle photo de deux vaillants courageux Nadine Thésin et Marcel Daumerie.





Café du Jeu de Balle
0498 / 27 13 07

"Comavant"

Produits Naturels
Produits artisanaux & régionaux
Huile d'olives, vinaigre, confitures, alcools, ...
Miel - Produits sans gluten - Produits au lait d'ânesse
Produits à la pierre d'alun - savons naturels, VERITABLE
savon de Marseille
Bijoux en pierres minérales - Huiles cosmétiques
Aloé Vera, Aloé Ferox, Curcuma, ...

Chemin du Mouplon 43 7860 LESSINES
068/33 42 84



comavant

comavant1@gmail.com



KJC-Therapy

Institut & Centre de Formations
Soins podologiques &
réflexologiques
Gestion du stress & des émotions
Rééquilibrage énergétique & détoxination
Bougies thérapeutiques (soins visage & corps)
Masque à l'or 24k

Chantal Cotils - Podoréflexologue
Rue des Moulins 35 - 7860 Lessines
0497/35 18 69

Repair Store

réparation gsm, consoles, électroménagers, ...

Dungelhoeff David

Technicien maintenance-électronique

contact@repairstore.be
Http://facebook.com/repairstorelessines

Rue du Moulin 35 - 7860 Lessines
0495/79 25 39



INSTITUT DE BEAUTE

soin visage
soin corps
manicure
pédicure
épilation
massages

Porte d'Ogy 22B
7860 Lessines
068/30 16 22

SUR RENDEZ-VOUS

FINN.RAZELL2015@GMAIL.COM

LA CASE A DÉCOR

Votre magasin de décoration



Conseillère déco à domicile
de formation
Home Staging chez vous
gratuitement
à partir de 150€ d'achat

Zoning Ouest, 5 - 7860 Lessines
Tél. : 068/54 39 60 - 068/33 63 60
www.lacaseadecor.be

OSEZ LA CAMPAGNE...



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



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



Rue Pierre Fontaine, 63
7861 Papiignies
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

La cueillette dans les bois c'est sympa, mais ça peut coûter très cher

Le muguet et les jonquilles s'annoncent, mais pour couper ces fleurs il est indispensable de respecter certaines règles.

Certains endroits très accessibles permettent aux cueilleurs de profiter de la profusion de jonquilles. Dès lors il est facile de remplir le coffre de sa voiture et de revendre le fruit de sa cueillette. Pourtant il existe des règles en la matière, édictées par le code forestier. Le principe est simple, il faut cueillir de jour,



dans des quantités raisonnables, sans esprit de lucre, et avec l'autorisation des propriétaires. Si ces règles ne sont pas respectées, les agents du département de la nature et des forêts, sont autorisés à verbaliser. Pour les fleurs on évalue la quantité à deux bouquets par personne, et pour les fruits et les champignons, il s'agit d'un sceau de 10 litres.

Mais pour les défenseurs de la nature, et l'ASBL Terre Wallonne, il faut sanctionner sévèrement les contrevenants. Terre Wallonne souhaite aussi un renforcement de la liste des variétés interdites à la cueillette : la canneberge, la mousse utilisée par les fleuristes, et peut-être la jonquille...

Des règles indispensables pour éviter d'hypothéquer l'avenir de ces fleurs sauvages : il faut couper la fleur sans arracher les bulbes, les feuilles étant indispensables pour la survie de chaque bulbe.

Source : Christine Pinchart avec Françoise Dubois (le soir.be)



Coiffure Magda

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



VF ANDROOGENBROEK & 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

alipplast®


SCHÜCO
INTERNATIONAL

GLASS

AGC

Lapin à la Moinette



Quantité - 4 personnes

Préparation - 2 h

Cuisson - 2 h

Les Ingrédients

- 7 morceaux de lapin
- 0,5 l de crème fraîche
- 1 l de Moinette blonde
- 700 gr de abats hachés de lapin
- 7 - de carottes coupées en dés
- 5 - de pommes rainettes épluchées
- 300 gr de champignons coupés
- 6 - de échalotes épluchées et coupées finement
- 2 - de oignons épluchés et coupés finement
- 2 branches de thym
- 1 tour de poivre
- 1 pincée de sel

La Préparation

- Faire revenir au beurre des morceaux de lapin en mettant à part les abats
- Faire revenir dans une cocotte 7 carottes coupées en dés, 5 pommes rainettes épluchées et coupées, 300 g de champignons coupés, 6 échalotes épluchées et coupées finement, 2 oignons épluchés et coupés finement. Aromatiser de thym, poivrer et saler
- Ajouter le lapin doré et $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ litre de crème fraîche
- Faire bouillonner à feu vif, verser 1 L de bière Moinette blonde et ajouter les abats hachés grossièrement
- Chauffer et laisser mousser
- Le plat doit continuer de mijoter à petits bouillons pendant au moins 2 heures, cocotte ouverte
- La cuisson terminée, retirer à l'aide d'une fourchette les morceaux de lapin et le thym puis passer la sauce au mixer
- Lorsque le lapin a refroidi, séparer les chairs des os et verser la sauce sur le lapin

Claude Allard

BIJOUTERIE - JOAILLERIE - HORLOGERIE

Daudergnies

FERMÉ LE LUNDI

L'authentique alliance LINARIA



Cristaux

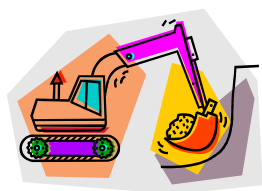
SWAROVSKI

Etains des Potstainiers Hutois

MONTRES : Festina - Lotus - Calypso - Boccia - Casio - GO -
Flik-Flak - Candino - 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



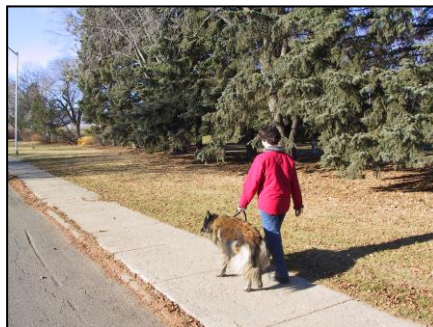
sprl VAN WONTERGHEM
TERRAVW

Chaussée de Grammont 200 – 7822 Ghislenghien
gsm 0495 21 08 14

Au pied le chien. La marche au pied.

AU PIED ! Combien de fois pouvons-nous entendre cette phrase dans une journée ? Trop de fois et souvent sans le succès escompté !

Nombreux sont les gens qui ont de la difficulté à marcher avec leur chien. Voici quelques petits conseils qui pourront peut-être vous aider à profiter pleinement des promenades avec toutou.



Quand commencer la marche en laisse

Autant il y a de gens qui ne commencent trop tard à montrer à leur chien à marcher en laisse autant il y en a qui insistent trop tôt. Ce n'est pas pour rien qu'il y a un âge minimum pour inscrire un chien à un cours d'obéissance. Les chiens sont comme les enfants, si nous sommes trop rigides et intransigeants, nous créons alors un chien «rebelle», qui se démotivera à obéir. L'âge idéal pour utiliser les techniques ci-dessous est au moins 5 à 6 mois. Cela ne veut pas dire qu'avant cela, vous devez le laisser faire ce qu'il veut, mais plutôt exiger une marche agréable, mais en le laissant découvrir son environnement.

Par où commencer

Par le début! Tout commence au moment où vous annoncez à votre chien que vous allez marcher. Si vous l'excitez avant de partir, ne vous attendez pas à ce qu'il soit calme. Le meilleur moyen est de dire «Rex, on va prendre ta marche» ou tout simplement prendre sa laisse. Restez très calme et utilisez un ton de voix normal. Si votre chien s'excite en voyant la laisse, gardez-la dans votre main et attendez qu'il se calme. Ne lui parlez pas et ne le touchez pas. Cela peut prendre 1 min ou 20 min qui sait. Mais si vous n'êtes pas assez patients, vous le regretterez pendant la promenade.

Avant de lui mettre sa laisse, demandez-lui de s'asseoir, il ne doit pas sautiller sur place, mais il peut branler de la queue. Si votre chien est assis, mais qu'il halte alors qu'il ne fait pas chaud ou qu'il se lamente, ce sont aussi des signes que votre chien n'est pas calme, attendez encore.

Par la suite, déplacez-vous vers la porte. Marchez lentement et faites des arrêts fréquents, afin de montrer au chien que c'est vous qui donnez le rythme. Ne le laissez pas filer comme une flèche ou vous tirer le bras. Si c'est le cas ramenez votre chien près de vous et attendez le temps qu'il faut pour qu'il se calme et faites un nouvel essai. Avant de sortir à l'extérieur, faites asseoir votre chien, puis mettez votre main sur la poignée. S'il se relève, redonnez-lui la commande fermement et attendez qu'il soit calme pour refaire une autre tentative. Utilisez la même méthode pour l'ouverture de la porte. Vous devez toujours franchir la porte en premier. La clef c'est d'être patient !!!

Pendant la marche

Le chien doit théoriquement marcher à votre gauche et son épaule doit être égale à votre genou. Utilisez toujours le même côté, cela facilitera son apprentissage. Essayez de conserver le même trajet jusqu'à temps que votre chien s'y soit habitué et que vous maîtrisiez bien les techniques. Voici les techniques que vous pouvez utiliser afin de corriger votre chien.

Arrêt avec un tour

Arrêtez-vous de façon sèche, transférez la laisse dans votre main droite et faites passer votre chien derrière vous pour le ramener à sa position initiale puis repartez. En lui faisant faire ce déplacement, vous l'obligez à suivre vos mouvements et vous lui montrez que c'est vous qui décidez où vous aller. Recommencez à chaque fois qu'il tire et soyez patients.

Demi-tour

À chaque fois que votre chien tire, faites un demi-tour sans l'avertir et partez dans l'autre sens. L'inconfort ressenti, découragera certain chien et le fait qu'il ne peut plus « focaliser » sur le trajet qu'il voulait suivre, vous aidera à ramener son attention sur vous.

► ► (suite)

Diminu'tifs

Balade Des Sens : 22,00 €

Balade Structurée : 34,00 €

Balade Colorée* : 45,00 €

Balade ensoleillée* : 59,00 €

*(2 tons :+ 20 €)

Mini Miss (-12 ans) : 22,50 €

Typiquement Masculin : 17,00 €

*Tous nos services comprennent un soin
aux huiles essentielles, un shampoing végétal,
un soin démêlant et un fixant écologique.*

HAIR
BORIST



BIO-CONCEPT

Grand place 7, 7860 Lessines
068 30 21 67 - 0498 806 746 - www.diminu-tifs.be
Jeudi, Vendredi, Samedi de 8h30 à 18h et le mercredi sur RDV

Mais encore ...

BIO HAIRWELLNESS CONCEPT

des tarifs spécial étudiants

(- 10%) jusque 18 ans

- 10% le mois de votre anniversaire

(valable 1 seul fois sur tout/ offre

cumulable pour les étudiants)

chèque cadeau personnalisés à offrir

revente de produits professionnels



Taverne chez Nancy

« Au Bon Vieux Temps »

Fermé le mardi

Place Curé Borremans 6

7861 Papignies

0477/23 45 14



Tirer sur la laisse

Beaucoup plus facile à faire avec les chiens de petite taille. La plupart des gens tire sur la laisse vers l'arrière. Ceci ne fait que soulever les pattes avant du chien sans pour autant le déconcentrer de sa route. Vous devez tirer vers vous, mais de côté. De cette façon, le chien « perd pied » et doit regarder ses pattes ou sur le côté pour se rattraper. Le chien ainsi déstabilisé, ne sera plus dans sa zone de confort et ralentira. Encore une fois, il faut s'armer de patience.

L'appât

Si l'âne avance avec une carotte, le chien peut en faire autant avec une gâterie. Cette technique est excellente pour déconditionner un comportement. Elle consiste à tenir une gâterie au creux de votre main, afin que le chien puisse la sentir sans la toucher. Une fois de temps en temps vous pouvez ouvrir votre main pour le récompenser. De cette façon le chien se concentre beaucoup plus sur son maître, donc il est moins tenté de tirer sur la laisse.

Outils pour la marche

Plusieurs outils sont disponibles sur le marché pour vous aider à avoir une promenade agréable avec votre chien. Il peut être un très bon complément, mais je recommande toujours de les jumeler avec une méthode traditionnelle. Si vous ne pratiquez jamais sans ces outils, il y a de fortes chances, que vous n'ayez aucune autorité sans eux. La bonne méthode pour procéder, serait de commencer la marche avec l'accessoire afin que votre chien brûle un peu son énergie et par la suite, essayer de marcher avec seulement la laisse au collier. Vous trouverez des harnais de corps tels que les Lupi et les halti, et des « harnais » au niveau du nez tels que halti, gentle leader, control ease... Venez nous visiter à l'animalerie avec votre chien afin que nous trouvions le meilleur outil pour vous et que nous vous l'ajustions correctement.

Les colliers étrangleurs qu'ils soient en tissus, en chaîne ou avec des dents vers l'intérieur sont à proscrire. Très peu de chiens ont besoin d'une telle correction pour comprendre. Le collier étrangleur sur un chiot peut faire des dommages irréversibles à leurs vertèbres et à leurs cartilages encore mous et en croissance. De plus, leur utilisation requiert une technique spécifique pour qu'elle fonctionne. Mal utilisé, ce collier diminue la confiance et la motivation que votre chien vous porte.

Points à retenir

Le fait de ne pas aller marcher parce que votre chien tire trop en laisse, vous mène dans un cercle vicieux. Si votre animal ne dépense pas son énergie régulièrement, cela fera en sorte que lorsque vous sortirez, son niveau d'excitation sera intense.

À chaque fois que vous mettez la laisse à votre chien, exigez qu'il marche au pied, ne vous relâchez pas. Commencez à vous pratiquer, dans la maison ou sur le terrain à l'arrière. Concentrez-vous sur votre technique et maîtriser-la avant de vous aventurer dans un lieu public. Pour vous pratiquer avec la marche en laisse, vaudrait mieux faire de moins longues promenades et tenir l'éducation tout au long. Aller plutôt marcher plus d'une fois par jour, ainsi vous ne serez pas exténués physiquement et mentalement tous les deux.

Pour les chiens plus actifs ou plus jeunes, je vous recommande de faire 15 minutes de marche dirigée, jusqu'à un espace vert, puis mettre une longe au chien afin qu'il puisse courir, sentir et se défouler. Puis, terminez la promenade avec une marche dirigée.

Pour conclure

Il n'y a aucune recette miracle, tout est une question de pratique et de constance. Si vous avez toujours laissé votre chien tirer en laisse, ne vous attendez pas à régler le problème qu'avec une ou deux marches.

Bonne chance!

Source : lejardindesanimaux.com



068/28.61.22 - 0471/32.20.82

Fermé le mercredi



Agence de Lessines

068/270.250 – Fax 068/270.269

Grand-Rue, 37 – 7860 Lessines

Placements – Crédits - Assurances

CBFA 047548 cA-cB

La marche athlétique, sport olympique



La marche, communément appelée marche athlétique, marche sportive, marche olympique, racewalking ou speed walking est un exercice physique.

La marche athlétique est le développement naturel du walking. Elle se pratique sans bâtons, sur route ou piste.

Ce sport est caractérisé par l'amplitude des mouvements. L'athlète, avec un déhanchement naturel, doit avancer le plus vite possible, mais sans jamais courir.

La marche athlétique est une progression de pas exécutés de telle manière que le marcheur maintienne un contact avec le sol sans qu'il ne survienne aucune perte de contact visible (pour l'œil humain). La jambe avant doit être tendue (c'est-à-dire que le genou ne doit pas être plié) à partir du moment du premier contact avec le sol jusqu'à ce qu'elle se trouve en position verticale.

La vitesse d'un marcheur en compétition peut dépasser les 15 km/h.

La marche est gérée par l'Association internationale des fédérations d'athlétisme (IAAF) qui édite un règlement regroupant le jugement de la marche (art. 230) et l'organisation des compétitions.

La marche athlétique figure au programme des Jeux Olympiques depuis 1908 à Londres. Disputée initialement par les hommes sur la distance de 3500 m et 10 mile, elle se déroule sur 3000 m lors des Jeux de 1920. L'épreuve prend la forme d'un 10 km de 1912 à 1924, et de 1948 à 1952. Entretemps, en 1932, le 50 km marche fait son apparition au programme olympique. En 1956, le 20 km marche remplace le 10 km.

La première épreuve de marche athlétique féminine aux Jeux Olympiques apparaît en 1992 à Barcelone. Elle se dispute sur 10 km jusqu'en 1996, avant d'être remplacée par le 20 km à partir des Jeux de Sydney en 2000.

Les records olympiques sur 20 km marche sont actuellement détenus par le Polonais Robert Korzeniowski, auteur de 1 h 18 min 59 s lors des Jeux Olympiques de 2000 et par la Russe Elena Lashmanova, créditée de 1 min 25 s 2 au cours de l'édition 2012, à Londres (record du monde). Sur 50 km marche, le record olympique appartient au Russe Sergey Kiryapkin, auteur de 3h35' 59" en 2012.

Sources : swisswalking.org, Wikipedia

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

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

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

Mercr. 1 avril	AKT 216	Gitse Wandelclub Voetje voor Voetje	4-6-12-18	07h-15h	Zaal Hembyze Stationsstraat 8830 Gits
Sam. 4 avril	AKT 196	WSV Land Van Rhode	6-10-14- 18-21	07h-15h	OC Oordegem Oordegemdorp 29 9340 Oordegem
Sam. 4 avril Dim. 5 avril	HT 033	Les infatigables de Jumet	3-7-12- 16-22	07h-14h	Salon Communal Rue de Leernes, 151 (R3 sort.2) 6030 Goutroux
Sam 4 avril Dim. 5 avril	NA 030	Les 1000 Pattes de Philippeville	5-12 21 30	07h-15h 07h-12h 07h-10h	C.A.R.P. Rue de la Gendarmerie, 38 5600 Philippeville
Dim. 5 avril	HT 051	Les Marcheurs du Souvenir	REPAS ACHO	12H	Salle du Patro Rue Baron Descamps 7970 Beloeil
Dim. 5 avril	AKT 009	Wandelclub Beernem	4-6-11- 17-20-25	7h30-15h	Zaal Sinjo Lattenknieversstraat 28 8730 Sint-Joris
Dim. 5 avril	VL 052	Tongerse Wandelvrienden	4-8-12- 16-21	07h-15h	Zaal Alliance Steenstraat 12 3770 Kanne
Lundi 6 avril	HT 009	Les Traîne-Savates Montignies S/Sambre	4-7-12 21	07h-15h 07h-13h	Salle Pouleur Rue des Ecoles 31 6280 Acoz
Mercr. 8 avril	AKT 063	WSV De Kadees	6-12-18	08h-15h	Parochiehuis 9310 Baardegem
Vendr. 10 avril Sam. 11 avril	HT 029	Les Sans-Soucis Ghlin	100 50-60 5-7-15-25	21h 06h-09h 07h-15h	Salle Polyvalente Parc Communal 7331 Baudour
Dim. 12 avril	HT 050	Les Vaillants Acrenois Marche du Pays des Carrières	5-10-15- 20-25	07h-15h	Club Animation Place 7866 Bois-de-Lessines
Mardi 14 avril	AKT 009	Wandelclub Beernem	6-11-15	7h30-15h	Parochiezaal Oostveld Tinhoutstraat 91 8730 Oedelem
Mercr. 15 avril	AKT 163	WSV Egmont Zottegem	7-10-14- 18-21	08h-17h	Voetbalkantine Mathysstadion Kastanjelaan 9620 Zottegem

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

Sam. 18 avril	HT 060	Le Roitelet	5-10-15- 20	07h-15h	Centre Culturel et Sportif Rue de la Liberté 23 7950 Ladeuze
Sam. 18 avril	AKT 233	Hanske De Krijger Oudenaarde	6-12-18- 25	07h-15h	Parochiezaal Leupegem Sompelplein 9700 Leupegem
Dim. 19 avril	HT 004	Les Amis de la Nature Ath	5-10-20- 30-40	07h-15h	Institut Agricole du Hainaut Rue Paul Pastur 7800 Ath
Dim. 19 avril	LG 142	Stavelot Marche Club Grande Marche Internat. Bus Police de Mons	4-7-12- 21-30 42	6h30-14h 6h30-12h 6h30-9h	Athénée Royal Haute Levée 4970 Stavelot
Dim. 19 avril	AKT 135	Padstappers Geraardsbergen	6-8-10- 12-14-16- 18-22-26- 32-42	07h-15h	Koninklijk Atheneum Papiermolenstraat 103 9500 Geraardsbergen
Dim. 19 avril	AKT 143	De Kwartels	6-12-18- 24-30-40	07h-15h	Sint Laurens Campus TSO Patronagestraat 51 9060 Zelzate
Mercr. 22 avril	AKT 376	De Chatons Ronse	4-7-14-21	07h-15h	Zaal La Salette Louise-Marie La Salettestraat 1 9680 Maarkedal
Sam. 25 avril	HT 070	Marching Team Saint Gabriel	3-6-12- 20-30	07h-14h	Salle Saint Joseph Rue Noulet 7110 Strépy-Bracquegnies
Sam. 25 avril	AKT 091	Postiljon Wandelclub Merelbeke Bus Silly	5-8-12- 18-24	7h30-15h	Basisschool De Klaver Meersstraat 17 9070 Heusden
Dim. 26 avril	AKT 282	Everbeekse Wandeltochten	6-12-18- 25	07h-15h	Lagere School St-Augustinus Driehoekstraat 42A 9660 Brakel
Dim. 26 avril	HT 063	Les Marcheurs de Promusport – Anderlues	4-7-12- 21	07h-14h 07h-12h	Mutualité Chrétienne Rue du Douaire 40 6150 Anderlues
Dim. 26 avril	LUX 016	Marcheurs de la Haute-Sûre Martelange – Marche des 2 Luxembourgs Bus Péruwelz	6-12-20	07h-14h	Maison du Village Route de Radelange 43b 6630 Martelange
Vendr. 1 ^{er} mai	HT 061	Les Marcheurs de la Police de Mons	6-12-20	07h-15h	Ecole Communale Rue Bois de Genly 15 7050 Masnuy-Saint-Jean
Sam. 2 mai	AKT 105	Wandelclub Scheldestappers Zingem	6-10-15- 21-30	07h-15h	Parochiaal Centr. Della Faille Ouwegemsesteenweg 9770 Kruishoutem
Sam. 2 mai Dim. 3 mai	LG 125	La Savate Marchinoise Marche Internationale	4-7-13- 18-25	7h-15h	Cercle St Hubert Place de Belle-Maison 4570 Marchin

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

Sam 2 mai Dim. 3 mai	AKT 024	Internationale Tweedeaagse Blankenberge	6-15-24- 42	08h-15h	Inschrijvingstent Grote Markt 8370 Blankenberge
Sam. 2 mai & Dim. 3 mai	HT 006	Club Pédestre Ecureuil de Châtelet Marche du Renouveau Marche de l'Ecureuil	4-7 14-20-25 50 4-7 14-20	7h30-15h 6h30-14h 6h30-09h 07h-15h 07h-14h	Parc Communal Rue des Campagnes (R3 sort.9) 6200 Châtelet
Dim. 3 mai	AKT 441	Wandelclub Op stap door Nukerke	5-7-14-21	07h-15h	Parochiale Zaal Nukerke Nukerkeplein 8 9681 Nukerke
Dim. 3 mai	B028	Wandelclub St Pieters- Leeuw	5-10-15- 20-25-30	08h-15h	Zaal Centrum Menisberg 7 1654 Huizingen
Mercr. 6 mai	AKT 254	Parel Van Het Pajottenland	6-12-18	7h30-15h	Ontmoetingscentr. W. Tell Hernestraat 5 1570 Tollembeek
Sam. 9 mai	AKT 009	Wandelclub Beernem	4-6-11- 15-21-28- 35-42	7h30-15h	O.C. De Kleine Beer Marichalstraat 5 8730 Beernem
Dim. 10 mai	BBW 048	La Bruegelienne	5-10-15 20-30-40	08h-15h 7.30-11.30	Espace St Julien Avenue St Julien 13 1160 Auderghem
Dim. 10 mai	HT 071	Les Sympas de Landelies	6-11-20	07h-15h	Salle Omnisports H.Laloyaux Rue de Cousolre 6111 Landelies
Dim. 10 mai	LG 137	Les Marcheurs du Geer Bus Péruwelz	5-7-13-21	7h-15h	La Passerelle Chemin du Tram 4690 Bassenge
Mercr. 13 mai	AKT 233	Hanske De Krijger Oudenaarde	7-11-15- 18-22	07h-15h	Parochiezaal Ename Paardemarktstraat 9700 Ename
Jeudi.. 14 mai	AKT 163	WSV Egmont Zottegem	6-12-18- 24-32-42 50	07h-15h	Feestzaal Bevegense Vijvers Bevegense Vijvers 9620 Zottegem
Jeudi 14 mai	HT 001	Les Sucriers de Brugelette	4-6-12- 20-30	07h-15h	Salle Omnisports Ave G. Petit 3 (Parc Comm.) 7940 Brugelette
Sam. 16 mai	LUX 027	Marcheurs de la Masblette Challenge des 5 Provinces	6-12 25 42 50 75	07h-14h 07h-12h 06h-10h 06h-09h 06h	Salle Grands Prés 6953 Masbourg
Sam. 16 mai	HT 073	Les Marcheurs d'Imbrechies en Thiérache	5-10-14- 21-30	07h-15h	Salle Communale Place Fortelle 30 6594 Beauwelz

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

Sam. 16 mai & Dim. 17 mai	AKT 034	Omloop Kluisbergen VZW 100km omloop Kluisbergen ----- Omloop Kluisbergen VZW	25 - 2 x 25 50 - 2 x 50 6-12-18- 25-50	6h30-10h 6h30-15h	Feestzaal De Brugzavel Brugzavel 25 9690 Kluisbergen
Dim. 17 mai	HT 018	Marcheurs du Val de Verne de Péruwelz Challenge interclubs ACHO	7-14-21- 30	6h30-15h	Salle Communale des Sports Verte Chasse (E42 sortie 29) 7600 Péruwelz
Dim. 17 mai	AKT 196	WSV Land Van Rhode	6-12-18- 21-24-30	07h-15h	Parochiecentrum Sint-Michaël Kloosterstraat 9520 Sint-Lievens-Houtem
Mercr. 20 mai	AKT 163	WSV Egmont Zottegem	7-10-14- 18-21	08h-17h	O.C. Sint Goriks-Oudenhove Sint Goriksstraat 13 9620 Sint Goriks-Oudenhove
Vend. 22 au lundi 25 mai	BBW 007	Les Roses Noires Paris-Tubize (uniquement sur pré- inscription)	292	le 21 mai à 15h	Stade Leburton Allée des Sports - Parking A 1480 Tubize
Sam. 23 mai	NA 030	Les 1000 Pattes de Philippeville	5-12 25 42 50	07h-15h 07h-11h 06h-10h 06h-09h	Salle Jean Ponsart Route de Florennes 5600 Franchimont
Dim. 24 mai	HT 031	Les Tatanes Ailées Epinois	4-6-12- 18-25	07h-14h	Cercle « L'Union » Rue S. Allende 208 (Gr. Place) 7134 Leval-Trahegnies
Lundi 25 mai	AKT 135	Padstappers Geraardsbergen	7-10-16- 22-32	7h30-15h	Buurthuis Dagmoedstraat 14 9506 Schendelbeke
Lundi 25 mai	HT 075	Mont-Marche Tournai	6-12-18- 24-36 50-60	07h-15h 06h-08h	Salle Paroissiale Rue Géo Libbrecht 7542 Mont-Saint-Aubert
Lundi 25 mai	HT 074	Liberchies Sports et Loisirs	3-6-12- 18-24	07h-15h	Salle Rue de Frasnes 6238 Liberchies
Sam. 30 mai	AKT 528	De Puinstappers Bredene Bus Brugelette	4-6-9-12- 18-24	08h-15h	Creatuur Kerkstraat 10 8450 Bredene
Sam. 30 mai	AKT 063	WSV De Kadees	6-10-14- 21	07h-15h	Sint-Janshof Keerstraat 218 9420 Vlekkem
Dim. 31 mai	AKT 427	Lennikse Windheren	6-10-12- 16-20-25- 30-34-40	07h-15h	Sporthal Jo Baetens Algoetstraat 77 1750 Lennik
Dim. 31 mai	HT 028	Marcheurs de la Sylle – Bassilly Challenge interclubs ACHO	5-10-15- 22-30-42	06h-15h	Cercle Saint Martin Place d'Horrues 7060 Horrues
Jeudi 4 juin	AKT 009	Wandelclub Beernem	4-6-11-15	7h30-15h	Zaal De Barge Bargelaan 12 8730 Beernem

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

Sam. 6 juin & Dim. 7 juin	HT 048	Les Roteus Waubiens	4-6-12- 20-30	07h-15h	Athénée Royal Drève des Alliés 11 6530 Thuin
Dim. 7 juin	BBW 016	Les Marcheurs du Hain Marche du Bicentenaire de la Bataille de Waterloo	5 10 20	07h-16h 07h-15h 07h-13h	Collège Cardinal Mercier Chaussée de Mont St Jean 83 1420 Braine- L'Alleud
Dim. 7 juin	AKT 358	De Heidetochten Kester-Gooik	6-10-16- 22-26-32- 42-50	6h30-15h	Zaal Edele Brabant Stijlandstraat 59 1755 Gooik
Mardi 9 juin	AKT 216	Gitse Wandelclub Voetje voor Voetje	4-6-12- 16-19-25	07h-15h	Feestzaal Ruytershoeve Manegemstraat 37 8870 Izegem
Mercr. 10 juin	HT 083	Les Tchots de Gosselies 1re Marche pour le don d'organes	5-10-15	12h-17h	Salle Polyvalente Rue des Villers 208 6010 Couillet
Mercr. 10 juin	AKT 196	WSV Land Van Rhode	6-10-14- 18-21	07h-15h	Parochiezaal Poststraat 48 9860 Balegem
Sam. 13 juin	AKT 105	Wandelclub Scheldestappers Zingem	6-10-15- 21-36-60	07h-15h	Zwalmparel Sportlaan 9630 Zwalm
Sam. 13 juin	HT 023	Les Boiteux du fond	3-5-10-20	07h-15h	Salle Omnisports Y. Meurée Rue des Longues Haies 7100 Haine-Saint-Paul
Sam. 13 juin	NA 028	Les Bergeots Marche des Aviateurs	6-12 21-30	6h30-15h 6h30-11	Salle Jules Bauduin Rue des Boeufs 1 5620 Corenne
Dim. 14 juin	HT 060	Le Roitelet Challenge interclubs ACHO	6-12-20 30	07h-15h 07h-12h	Centre Culturel et Sportif Rue de la Liberté 23 7950 Ladeuze
Mercr. 17 juin	AKT 163	WSV Egmont Zottegem	7-10-14- 18-21	08h-17h	Kantine KSV Zottegem Jules Mathijstadion Kastanjelaan 9620 Zottegem
Sam. 20 juin	HT 038	Le Marabout – Gilly 13e Marche du Jumelage Gilly - Sart-Lez-Spa	6-12-25	07h-14h	Salle de la Plaine des Sports Rue de l'Eglise (R3 sortie13) 6200 Châtelineau
Dim. 21 juin	AKT 143	De Kwartels	7-14-20- 30	07h-15h	Sint Laurens Basisschool Persynplein 5 9185 Wachtebeke
Dim. 21 juin	AKT 376	De Chatons Ronse	6-10-14- 21-28-35	6h30-15h	Zaal De Spil Lorettestraat 96 9600 Ronse
Dim. 21 juin	BBW 000	Comité Provincial du Hainaut Marche Nationale F.F.B.M.P.	4-7-13- 20-30-42	06h-15h	Lotto Mons Expo Avenue Thomas Edison 2 7000 Mons
Lundi 22 juin	HT 031	Les Tatanes Ailées Epinois	5-10-15	08h-15h	Cercle « L'Union » Rue S. Allende 208 (Gr. Place) 7134 Leval-Trahegnies

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

Dim. 28 juin	HT 046	La Godasse Faytoise	4-6-10-20	08h-14h	Salle Valère Motte Rue de Jolimont 7170 La Hestre
Dim. 28 juin	VL 041	Torenvrienden Oostham Bus Péruwelz	5-7-12- 18-25	7h-15h	Kristoffelheem Schoolstraat 10 3945 Ham-Oostham
Dim. 28 juin	AKT 441	Wandelclub Op stap door Nukerke	5-7-14-21	07h-15h	Parochiale Zaal De Wante Essestraat 1 9688 Schorisse
Mercr. 1 juil.	AKT 135	Padstappers Geraardsbergen	6-8-12- 16-22-32	7h30-15h	Zaal Poreel Poreel 8 1547 Bever
Jeudi 2 juil.	AKT 414	Comité 2000	6-12	17h - 19h30	D'Eenaemsche Vierschaere Martijn van Torhoutstraat 184 9700 Ename
Sam. 4 juil.	HT 062	Les Trouvères Club de Marche Challenge interclubs ACHO	4-7-14-25 50	07h-15h 6h30-9h	Ecole Communale Vieux Moulin 4 7890 Wodecq
Sam. 4 juil.	HT 082	Les Rase Mottes D'Aiseau Presles	4-7-12 21	07h-15h 07h-12h	Salon Comm. (Dins les Courtis) Rue Lambot 6250 Aiseau
Dim. 5 juil.	AKT 294	CSC-Lierde/Club voor Sport en Cultuur	6-12-18- 24-32	6h30-15h	O.C. De Lier Nieuwstraat 21 9570 Sint-Maria-Lierde
Dim. 5 juil.	HT 009	Les Traîne-Savates Montignies s/Sambre	3-7-13 21	07h-15h 07h-13h	Salle Paroissiale Rue de la Chaussée, 194 6141 Forchies-La-Marche
Jeudi 9 juil.	AKT 009	Wandelclub Beernem	4-6-11-15	7h30-15h	Sporthal Drogenbrood Wellingstraat 29a 8730 Beernem
Sam. 11 juil.	AKT 233	Hanske De Krijger Oudenaarde	4-6-12- 18-24-32- 42-50	06h-15h	St Bernarduscollege Hoogstraat 30 9700 Oudenaarde
Sam. 11 juil.	HT 014	Marcheurs de la Police de Jumet Marche Internationale	6-10-15- 25	07h-14h	Place des Résistants (A54 – Sortie 21 ou 22) 6230 Viesville
Dim. 12 juil.	AKT 087	WSV De Sportvrienden	6-9-12- 14-18-25-	07h-15h	Heilige Harten College Onderwijslaan 4 9400 Ninove
Dim. 12 juil.	HT 011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle	5-10 20	07h-15h 07h-13h	Salle Saint-Martin Rue de l'Eglise (R3 sortie 4) 6110 Montigny-Le-Tilleul
Mercr. 15 juil.	AKT 163	WSV Egmont Zottegem	7-10-14- 18-21-28	07h-17h	O.C. Velzeke Provinciebaan t.h.v. nr 277 9620 Velzeke-Ruddershove

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

MARCHES A.D.E.P.S.

Dim 5 avril	Comité Télémie Isières	5-10-20	08h-16h	Ecoles Communales Place d'Isières 13 7822 Isières
Lundi 6 avril	ASBL Pas d'La Yau	5-10-15- 20	08h-16h	Rue Georges Mauroy 1 7972 Quevaucamps
Dim. 12 avril	Maison des Jeunes La Remise	5-10-20	08h-16h	La Remise Place Charles Lenoir 3 7911 Moustier
Dim. 19 avril	Les Petits Bonheurs (USC Leuze)	5-10-20	08h-16h	Maison de village Rue de La Forge 31 7904 Willaupuis
Dim. 26 avril	P.A.C. Maffle	5-10-15- 20	08h-16h	Place de Maffle 4 7810 Maffle
Vendr. 1 ^{er} mai	ASBL La Marcotte	5-10-20	08h-16h	Salle La Marcotte Rue de L'Eglise 12 7950 Huissignies
Dim. 3 mai	Fanfare Royale l'Union d'Ollignies	5-10-15- 20	08h-16h	Salle l'Ollignois Rue des Combattants 7866 Ollignies
Dim. 3 mai	Centre de Cerfontaine	5-10-20	08h-16h	Rue de la Loquette 39 7600 Péruwelz
Dim. 10 mai	L'Ordre des Titjes	5-10-20	08h-16h	Brasserie de Silly Rue Ville Basse 2 7830 Silly
Jeudi 14 mai	C.S. Lensois	5-10-15- 20	08h-16h	Résidence de La Baille 100 7870 Lens
Dim. 17 mai	A.P.E.D.A.F.	5-10-15- 20	08h-16h	Centre Sportif Jacky Leroy Rue de La Crête 28 7880 Flobecq
Dim. 24 mai	Centre Culturel et Sportif Les Marronniers	5-10-20	08h-16h	Salle Polyvalente Rue Despars 94 7500 Tournai
Lundi 25 mai	Comité des Fêtes Bouvignies Renouveau	5-10-15- 20	08h-16h	Salle du Blanc Moulin Route de Flobecq 7804 Ostiches
Dim. 31 mai	Les Heures Heureuses	5-10-20	08h-16h	Rue Maria Thomée 3 7800 Ath
Dim. 7 juin	Volley-ball Enghien	5-10-15- 20	08h-16h	Hall Omnisports, Place 7850 Petit-Enghien
Dim. 7 juin	Association de Parents de l'Ecole libre	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole libre Rue de Basècles 1 7321 Blaton
Dim. 14 juin	Société Royale Les Amis du sport	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole communale Rue Joseph Quintart 129 7063 Chaussée-N.D.- Louvignies

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

Dim. 21 juin	ASBL - Hoves Pelote Espoir	5-10-15- 20	08h-16h	Buvette du jeu de balle Place de Hoves 11 7830 Hoves
Dim. 21 juin	Les Saqueux des Crolites	5-10-15- 20	08h-16h	Maison du Village Place de Lanquesaint 6 7800 Lanquesaint
Dim. 28 juin	Au Pied Levé	5-10-20	08h-16h	Salle de L'amitié Rue Baron Descamps 11 7970 Beloeil
Dim. 28 juin	Comité des fêtes d'Hacquegnies	5-10-20	08h-16h	Chapiteau Place d'Hacquegnies 7911 Hacquegnies
Dim. 5 juil.	U.C.S. Ellignies-Sainte-Anne	5-10-20	08h-16h	Institut La Pommeraie Rue Neuve 15 7972 Ellignies-St-Anne
Dim. 12 juil.	Arts et Loisirs	5-10-20	08h-16h	Ecole communale Rue de La Brasserie 92A 7812 Ligne

AUTRES MARCHES

Lundi 6 avril	Marche à Bâton	6-12-20	07h-17h	Collège Notre-Dame de Kain Rue Abbé Dropsy 2 7540 Kain
Dim. 3 mai	CAP 48	5-10	08h-15h	Salle des fêtes de l'Administration Communale Place de la Trinité 1 7870 Lens
Sam. 16 mai	L'enfer des Collines Oeudeghien	13-25	07h-14h	Espace Leulier Rue du Petit Dieu 3 B 7911 Oeudeghien
Jeudi 11 juin	Les Heures Heureuses Ath	5-7-10	09h-16h	CEVA Chemin des Primevères 68 7800 ATH



