

PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL
AVRIL - MAI - JUIN
2016

DU CLUB DE MARCHE

Les Vaillants Acrenois

LVA - HT 050



COMITÉ LVA

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

Présidente & Correspondant Club	THESIN Nadine Rue Haute 6 7861 Wannebecq	068/57 04 56 0498/20 65 11 nadine.thesin@gmail.com
Trésorière	Anne BAILLY	068/56 81 08 0495/61 57 99 LVA_HT050@live.be
Trésorier Adjoint	DELMÉE Pierre	
Secrétaire	DELATOUR Marie-Paule	0479/47 87 40 HT050@FFBMP.be
Secrétaire Adjoint	VAN QUICKELBERGHE Jacques	0473/68 49 13 j.vanquickelberghe@skynet.be
Vice-Présidente, Resp. Assurances & Gestion Site Internet	BAILLY Anne	068/56 81 08 0495/61 57 99 LVA_HT050@live.be
Resp. Vêtements, Tombola, Cuisine & Publicité	STIEVENART Francine	068/33 38 35
Resp. Affiliations, Promotion & Gestion Matériel	THESIN Nadine	068/57 04 56 0498/20 65 11 nadine.thesin@gmail.com
Coordinateur Circuits	BEUTELS Lieve	0478/29 08 37 lieve.beutels@tvcablenet.be
Vérificateurs aux Comptes	à désigner	

●	Nos réunions sont ouvertes à tous nos membres	●
	et se tiennent "Chez Sandrine" - Maison du Peuple	
●	Grand-Rue 38 - 7864 Deux-Acren	●

Jeudi 14 avril 2016 à 18h30
 Jeudi 19 mai 2016 à 18h30
 Jeudi 16 juin 2016 à 18h30



Bonjour très chers Vaillants!

Encore un trimestre qui s'achève, le beau temps revient petit à petit. Prenez l'air, cela fait un bien fou.

Notre première marche approche.

Comme d'habitude, les Vaillants sont attendus en tant que bénévoles ou marcheurs. C'est l'occasion pour les retardataires et pour de nouveaux membres de s'assurer en 2016.

La réussite de notre marche dépend du temps, de la beauté des parcours de Lieve mais aussi de votre visite aux autres clubs. Cette condition laisse un peu à désirer.

Notre club a surtout deux catégories de marcheurs, les gens qui ne marchent que près de chez eux et ceux qui s'aventurent très loin. Il nous manque malheureusement des gens pour visiter tout le Hainaut. Notre province peut être jolie quand les dénicheurs font l'effort de nous la montrer. Un club varie souvent ses parcours. Ce n'est pas parce que vous avez moins aimé une marche qu'elle sera la même la fois suivante.

Notre marche du 31 juillet occasionne par sa date un manque de travailleurs. Si vous êtes intéressés pour nous aider de temps en temps, même si ce n'est que quelques heures, faites-vous connaître déjà à notre première marche, nous pourrons ainsi en tenir compte.

Notre club comprend une centaine de membres. Nous devons montrer aux autres clubs que nous sommes capables de bien organiser nos marches et aussi de leur rendre visite.

Je rappelle que lors de votre inscription à une marche, il est important de remplir votre carte, mettre le talon dans la boîte au départ et rendre la deuxième partie à l'arrivée.

A bientôt donc, à notre marche et dans les autres clubs.

Nadine



La marche : le meilleur des médicaments !!

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



Même maison

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

80, rue de l'Hôtellerie
7860 Lessines

37, rue du Pont
7864 Deux-Acren

Tél 068/33 26 30

électro ménager
matériel électrique
chauffage électrique éclairage

EMD

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



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

François et Anne Gaielle
BOULANGERIE
PÂTISSERIE



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

*Tradition
familiale*

PEUT-ÊTRE
VOTRE PUB
AUSSI ICI ?

**Nous vous présentons quelques photos
de notre Assemblée Générale
du samedi 14 novembre 2015 au « Ramier » à 7860 Lessines**





**Fleurs coupées - plantes -
bougies**

**Toutes sortes de petites
décorations qui raviront
vos sens**

**Carte de fidélité
pour tout achat (5%)**

**rue Terraque, 37
7861 Wannebecq
Tél 068/33.27.30**

**www.comme-une-fleur.be
commeunefleur.carine@hotmail.com**

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



Retrouvez le vrai goût d'antan des produits fermiers en direct du producteur :
glaces artisanales, beurre, fromages, flan, 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



Avril 2016	
1	ANTONY BAINE
5	PASCAL DEPESEMIE
20	HELEN VAN CLEEMPUT
23	MICHEL FLAMENT
28	ISABELLE BLONDIAU
28	LAURENCE VANDEPONSEELE
29	NICOLE AVRILLON

Mai 2016	
1	DANIELLE WAELES
6	CHARLOTTE LERMINIAUX
6	MARIE-FRANCE COUVREUR
9	ANNE VLASSENBOEK
10	JEAN-LUC VERCAEMST
15	CLAUDE LARCIN
24	LAURE MARQUEBREUCQ
30	PATRICK LECLERCQ
31	LIEVE BEUTELS
31	MARIE-CLAIRE HABILS

Juin 2016	
6	FRANCINE GEEROMS
7	AMELIE DUBOIS
7	NATHALIE LAURENT
15	MARIE-JEANNE DOERAENE
19	CHRISTIANE LECLERCQ
20	JEAN-PIERRE FONTAINE
20	MARTINE VANDENHAUTE
22	ROSINA ARCHETTI
22	FRANCINE LAEVEENS
22	CAMILLE LERMINIAUX
24	MARIE ARCHETTI
24	JOËL DEFRERE
25	MARIE-PAULE DELATOUR
25	CARINE GEZELS
26	JACQUELINE GEEROMS
27	LUIGI ALBENZIO
27	YVETTE CRETEUR
28	JOSIANE DOERAENE
28	ALINE LABIAU

Nouveaux membres :

Delhovren Corentin	Bois-de-Lessines
Lerminiaux Camille	Deux-Acren
Lerminiaux Charlotte	Deux-Acren
Lerminiaux Eric	Deux-Acren
Vanheuverzwyn Maggy	Deux-Acren
Van Mello Lucy	Papignies



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

Aimeriez-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	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 - hommes	S - 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

présent sur vos marchés

mercredi à Ollignies

jeudi à Ath

vendredi Lens

magasin ouvert du mardi au samedi

8h30 - 18h00





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

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



**Les Vaillants Acrenois vous invitent
à participer
à leurs marches 2016**

Dimanche 10 avril 2016

Marche du pays des carrières

5-10-15-20-25 km

Départ : Club Animation

Place - Bois de Lessines

Dimanche 31 juillet 2016

34^e Marche des Guimauves

Challenge Interclubs ACHO

6-12-20-30-42 km

Départ : Ecole Communale "La Gaminerie"

Ancien Chemin d'Ollignies 106 - Lessines

Dimanche 23 octobre 2016

7^e Marche de Saint Martin

5-10-15-20 km

Départ : Salon Carton

Rue Laisette 1 - Ghoy (Lessines)

VIVE LA MARCHÉ !!!

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, dentistes,....

tous les jours, samedis, dimanches et jours fériés inclus.

TRANSPORT MALADES 24 h / 24

- Hospitalisation • Sortie clinique • Révalidation
- 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 2016 Classement intermédiaire

Clubs faisant partie de l'Association	HT 029 14-Fév	HT 069 28-Fév	HT 076 6-Mars	HT 075 13- Mars	TOTAL
HT.060 Les Roitelet Ladeuze	131	246	120	163	660
HT.061 Marcheurs Police Mons	217	147	109	42	515
HT.062 Les Trouvères Ellezelles	69	144	46	137	396
HT.067 Les Hurlus en Balade	109	143	28	84	364
HT.001 Les Sucriers Brugelette	74	109	71	67	321
HT.075 Mont-Marche Tournai	32	208	60	0	300
HT.018 Val de Verne Péruwelz	49	107	43	72	271
HT.029 Sans-Soucis Ghlin	0	81	91	71	243
HT.028 Les Marcheurs de la Sylle	44	61	47	54	206
HT.051 Marcheurs du Souvenir	37	32	22	16	107
HT.050 Vaillants Acrenois	19	36	9	32	96
HT.043 Ropieurs Mons	17	20	10	24	71
HT.069 Randonneurs Ht-Escaut	14	0	18	28	60
HT.076 Van Gogh Cuesmes	2	20	0	8	30
HT.003 Verdigym Flobecq	3	4	0	14	21
TOTAL	817	1358	674	812	3661

Source : ce classement n'est qu'une partie du tableau (pour le classement complet : voir www.vaillants-acrenoix.be)



**46
ans**

ALNO®

DM-Line

Cuisines équipées - Placards - Salles de Bains



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



Agence de Lessines

068/270.250 – Fax 068/270.269

Grand-Rue, 37 – 7860 Lessines

Placements – Crédits - Assurances

CBFA 047548 cA-cB



068/28.61.22 - 0471/32.20.82

Fermé le mercredi

Les Marcheurs de la Sylle organisent 2 voyages en car : (annulés si moins de 30 participants)

Réservation : Maelschalck Philippe tél 02/355 30 42 - mail : p.maelschalck@skynet.be
Prix : 15€ adultes, 10€ (12 à 18 ans), 5€ (-12 ans).
Le prix = le voyage, l'inscription aux 2 marches et le pourboire du chauffeur
Paieement : au compte "Les marcheurs de la Sylle" **BE19 0012 0464 4212**

1. Samedi 04 juin 2016 - IVOZ-RAMET + GRIVEGNEE (province de Liège) (4-6-12km)

Réa : **avant le 13 mai 2016** - Paiement : **avant le 20 mai 2016**

Départ : 06h15 Ath, parking CEVA (en face des Voyages Degrevé)
06h30 Ollignies, Place
06h45 Bassilly, Place

07h00 Soignies, Bld Kennedy, arrêt du bus près de la CBC

Arrivée : 08h45 au Home Honnay - Avenue Théodule Gonda
4400 IVOZ-RAMET

On participe à la "**marche du jour**" IVOZ-RAMET (4-6-12km)
organisée par le **club "Amis Marcheurs Ivoz"** (LG 093)

Départ de Ivoz-Ramet : 12h00

Arrivée à Grivegnée : Institut d'Enseignement Spécial - Rue Nicolas Spiroux 62
4030 GRIVEGNEE

On participe à la "**marche de l'après-midi**" GRIVEGNEE (4-6-12km)
organisée par le **club "Les Bruyères en Marche"** (LG 011)

Départ de Grivegnée : 17h00



2. Dimanche 11 septembre 2016 - DINANT (province de Namur) (6-12-21-30km)

Réa : **avant le 19 août 2016**

Paiement : **avant le 26 août 2016**

Départ : 06h30 Ath, parking CEVA (en face des Voyages Degrevé)
06h45 Ollignies, Place
07h00 Bassilly, Place

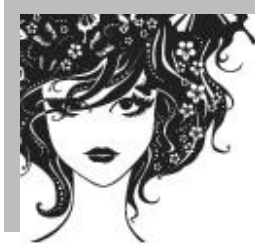
07h20 Soignies, Bld Kennedy, arrêt du bus près de la CBC

Arrivée : vers 09h00 Salle La Balnéaire du Casino - Bld des Souverains
5500 DINANT

On participe à la "**35^e marche du Viaduc**"
organisée par le **club "Batteurs de Cuir de Dinant"** (NA016)

Départ de Dinant : 17h00





Coiffure Magda

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



Diminu'tifs

Balade Des Sens : 23 €
Balade Structurée : 35 €
Balade Colorée* : 46 €
Balade Ensoleillée* : 60 €
*2 tons : + 21€
Mini Miss (- 12 ans) : 23,50 €
Typiquement Masculin : 18 €

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

HAIR
B O R I S T



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

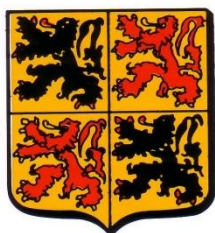
tarif spécial étudiants
(- 10%) jusqu' à 18 ans

le mois de votre anniversaire
- 10%
(valable 1 seul fois sur tout/ offre
cumulable pour les étudiants)

chèque cadeau personnalisés à offrir

revente de produits professionnels

HAINAUT



HT 000

Que vous soyez marcheurs ou voyageurs d'un jour,
soyez les bienvenus pour une journée



HT000

Le Comité Provincial du Hainaut

DEPLACEMENT EN CAR A AUVELAIS

DIMANCHE 19 JUIN 2016

MARCHE NATIONALE

de 4 - 7 - 14 - 21 - 30 et 42 kms

au départ de :	Tournai-Froyennes (parking Froyennes – Auto5)	07h00
	Péruwelz (sortie autoroute vers Leuze)	07h20
	Leuze (Placette Vieux-Leuze)	07h30
	Ath (chée Mons – Place à Baudet)	07h50
	Brugellette (Eglise)	08h05
	Maisières (magasin Brantano)	08h25

Départ d'Auvelais vers 16h30

Prix du voyage par personne

12 € (= inscription marche : 0,75€ + pourboire chauffeur incl)

Renseignements et réservation

BRESART Francis : A^{ve} Florent Declercq, 3 – 7950 CHIEVRES – 068/657 768 - CPHT.president@ffbmp.be

PETRE J.-Pierre : Rue Maurice Burlet, 25 – 6238 LIBERCHIES – 071/842 911 - CPHT.secretaire@ffbmp.be

FIEVET Sabine : Rue de Chièvres, 25 – 7970 BELOEIL – 069/689 079 - CPHT.tresorier@ffbmp.be

Verser la somme correspondant aux réservations sur le compte « **Comité provincial Hainaut** » - n° IBAN : BE82-0682-5104-9868 avec mention de :

Auvelais + matricule club + nombre de personnes + lieu d'embarquement

LE PAIEMENT TIENT LIEU DE RESERVATION

Boucherie «

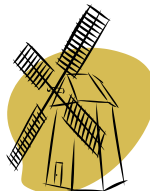
ouvert de 8h30 à 19h
Fermé lundi & dimanche



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

Comment la marche vous évite de tomber malade

Chaque changement de saison a des répercussions sur votre organisme. A l'arrivée de l'automne et de l'hiver, avez-vous pensé à la marche rapide ou à la marche nordique pour booster votre système immunitaire et vous protéger des maladies hivernales qui gâchent votre quotidien ? La marche prévient les rhumes !



Le système immunitaire, qu'est-ce que c'est ?

Le système immunitaire protège votre corps des envahisseurs, comme les bactéries et les virus. Il fonctionne naturellement mais, très sollicité à l'arrivée de l'automne et de l'hiver, il est bienvenu de le renforcer grâce à quelques actions simples.

Vous l'avez remarqué, certains sont plus souvent enrhumés que d'autres. La force de votre système immunitaire dépend fortement des habitudes de vie. Ne pas pratiquer d'activité physique, être stressé, fatigué ou en surpoids affaiblissent votre système immunitaire.

Pour renforcer votre système immunitaire, pensez donc à votre alimentation, à surveiller votre stress et votre fatigue, mais aussi à faire du sport, comme les sports de marche : la marche rapide ou la marche nordique.

Pourquoi la marche renforce le système immunitaire ?

Nous vous parlons souvent des bienfaits de la marche, rapide ou nordique, sur votre santé. Par ricochet, tous ces bienfaits contribuent à activer et renforcer vos défenses immunitaires. Avec la marche, on devient plus fort, plus résistant !

Activité d'endurance, la marche développe vos capacités cardiaques et améliore la circulation sanguine : cela permet au système immunitaire de s'activer dans tout votre corps.

Aussi, la marche transforme la fatigue morale en fatigue physique. Moins stressé grâce à la marche, votre sommeil est meilleur. Mieux reposé, le cerveau sécrète plus d'hormones nécessaires au bon fonctionnement du système immunitaire.

C'est ainsi qu'avec la marche, vous êtes moins malade, moins enrhumé, moins fatigué et conservez votre corps en pleine forme. Surtout que ce sport s'adresse à tous : les plus nerveux se défoulent et décompressent, les plus calmes se retrouvent dynamisés par cette activité d'endurance.

4 conseils pour profiter de tous les bienfaits de la marche pour ne pas tomber malade

1. Une évidence que l'on ne répète jamais assez : pour profiter des bienfaits de la marche il faut pratiquer régulièrement (3 à 5 fois par semaine au moins) et rester motivé.
2. Ne pas trop en faire, génial, non ? Le surentraînement a un impact négatif sur le système immunitaire. Vous avez besoin de toutes vos capacités physiques et 20 à 30 minutes 5 fois par semaine suffisent pour augmenter vos défenses contre les virus et les bactéries hivernales.
3. Allez marcher au maximum 1 à 2h avant d'aller vous coucher. Marcher augmente la température de votre corps, ce qui n'aide pas à trouver le sommeil.
4. Pensez à vous équiper si il fait plus froid. Même si les températures sont basses, le sport en plein air augmente davantage votre santé physique et morale que l'exercice en salle.

Source : Newfeel.be

NOS MEMBRES

Nos Vaillants bénévoles,

Ah, que les Vaillants forment une bonne équipe! L'amitié par la marche existe vraiment. Cette fois-ci, nous rendons honneur (une fois n'est pas coutume) à nos membres les plus âgés et disons-leur un grand MERCI pour leur aide tant appréciée !

Francine Stiévenart, quelle femme !

Ah, notre Francine, Vaillante bénévole, est responsable pour la tombola, vêtements LVA, publicité et la cuisine! Eh oui, tout ça dans une seule petite femme !



Grâce à elle, les marcheurs peuvent profiter d'un bon repas à nos marches. Rien n'est de trop pour Francine. Elle anime bien nos réunions et elle est toujours au rendez-vous pour la prochaine marche.

◀ Middelkerke (13/03/2016)

(Bus des marcheurs de la Sylle) :

A 81 ans, notre vaillante Francine n'a peur de rien ! Pieds dans l'eau et gants aux mains ... en ce 13 mars ensoleillé mais balayé par un vent du Nord bien frais ...



Merci!



▲ Francine (à gauche)

L'amitié par la marche.... La devise de notre fédération mise en pratique !

Et voici Gilbert Vercaemst & Francine Jouret, quel couple !

Gilbert (83 ans) et son épouse Francine (79 ans) sont également Vaillants bénévoles depuis de nombreuses années.

Mais oui, vous les connaissez, c'est un couple très dévoué et très discret ...

Ils sont toujours là. A chaque marche ils sont dans la salle de départ, toujours côte à côte, au stand du café, des tartes et sandwiches ...



L'AMITIÉ PAR LA MARCHE ... ÇA EXISTE !!!

**Aviez-vous envie de retrouver une ambiance d'amitié?
Alors, pourquoi ne pas devenir bénévole vous aussi?**

**Nos marches ont de plus en plus de succès
Nous manquons des bénévoles
Beaucoup de bras rendent le travail plus léger
Nous ne demandons votre aide que 3 fois par an
Vous êtes récompensés par des points**

**Si vous êtes intéressés
Contactez notre présidente Nadine
(n'ayez pas peur de la contacter, elle est très chouette aussi !)
068/57 04 56 - 0498/20 65 11**

Merci d'avance

**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



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



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



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

FINN.RAZELL2015@GMAIL.COM

**INSTITUT DE
BEAUTE**

soin visage, corps
manicule, pédicure
épilation
massages

SUR RENDEZ-VOUS

Marche rapide et course à pied : quelles différences ?

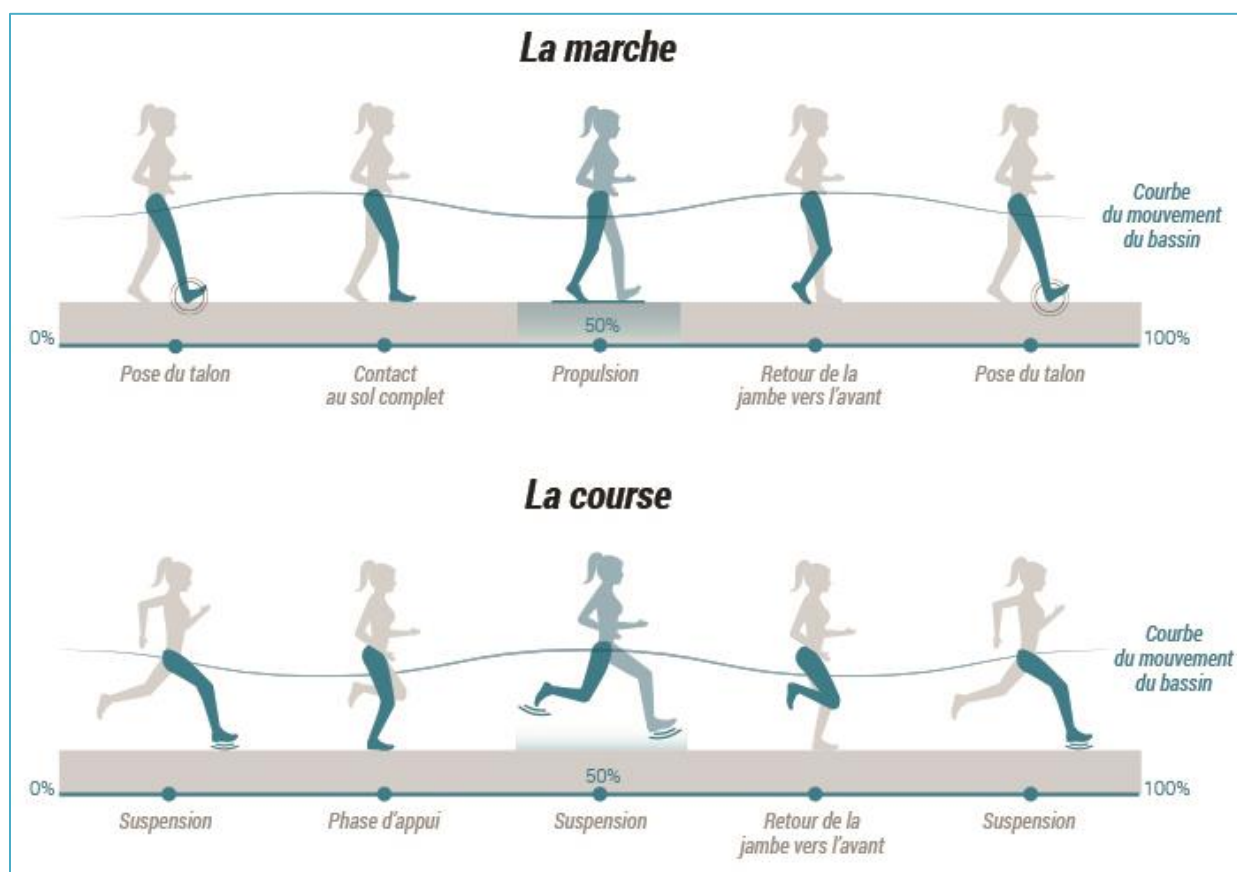
Vous avez choisi de faire du sport à l'air libre, pour vous sentir mieux, perdre un peu de poids et vous détendre. Quel que soit votre objectif, la marche rapide et la course à pied sont deux sports d'endurance recommandés pour prendre soin de vous. Mais pourquoi la marche est-elle si différente et nécessite des chaussures particulières ?

Un pas en marche rapide - une foulée en running

En marche rapide, le mouvement de votre pied est appelé **un pas**, alors que les coureurs parlent plus généralement de foulée. Dans le temps, ces 2 mouvements se font entre le moment où vous posez le pied au sol pour la première fois, jusqu'au moment où vous le reposez au sol une seconde fois.

En marche, le contact au sol est permanent alors que le coureur se déplace par saut. Lorsque le coureur se lance dans les airs pour avancer, le marcheur pose le talon au sol. A partir de ce moment, le pied se déroule entièrement jusqu'à propulser le marcheur grâce aux orteils, pendant que le pied inverse revient au sol et se pose avec le talon.

C'est ce que l'on appelle, pour le marcheur rapide, **la phase de double appui**, comme vous pouvez le voir sur le schéma suivant :



**Voici comment effectuer le bon mouvement du pied en marche rapide.
C'est grâce à ce double appui que vous êtes plus stable en marche,
et limitez grandement les risques d'entorses.**

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

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

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

Heures d'ouverture

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



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 Papignies
 Tél 068/33 33 29
 mardi à samedi : 9h à 18h

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



Vos pieds ont-ils des besoins différents pour la marche rapide ?

La réponse est oui ! Comme l'un des deux pieds est toujours en contact avec le sol en marche rapide, les forces subies par vos articulations sont beaucoup moins importantes qu'en running. En marche rapide, les articulations des hanches, des genoux et des chevilles sont moins mises à rude épreuve. C'est pourquoi l'amorti que vous trouvez sur des chaussures faites pour la marche rapide est moins important que celui d'une chaussure de course à pied.

Une chaussure de marche rapide doit avant tout vous apporter un maximum de flexibilité pour garantir le meilleur déroulé du pied possible.

Comment choisir entre marche ou course à pied ?

Tout dépend bien sûr de votre envie, mais si vous êtes fragile au niveau des articulations ou n'avez pas fait de sport depuis longtemps, dirigez-vous vers la marche rapide. Comme le running, la marche rapide est un sport d'endurance idéal pour muscler votre cœur et développer vos capacités respiratoires, qui permet tout autant une perte de poids durable.



Source : Newfeel.be

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
fermé lundi-mardi**



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

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
GLASS

aliplast®


SCHÜCO
INTERNATIONAL

AGC

Objectif 10 000 pas

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande 10 000 pas par jour. Cela peut paraître énorme mais la plupart d'entre nous en faisons environ la moitié (4 000 à 6 000) au cours d'une journée normale. Cela signifie qu'il suffit d'ajouter de 4 000 à 6 000 pas par jour pour en faire 10 000, ce qui correspond aux trente minutes d'activité.

La marche reste le meilleur moyen pour atteindre cet objectif. Marcher ne coûte rien, ne nécessite aucun équipement particulier, seulement un léger changement dans nos habitudes.

Par exemple :

- partir un peu plus tôt le matin pour faire une partie du chemin à pied et faire de même au retour le soir,
- garer sa voiture à plusieurs rues de son travail et accomplir le reste du trajet d'un bon pas,
- sortir un quart d'heure après le repas du midi ou du soir et faire un tour dans le quartier,
- faire une partie de ses courses dans un commerce de proximité où l'on se rend à pied plutôt que dans des hyper ou supermarchés lointains qui obligent à prendre la voiture,
- préférer le plus souvent possible l'escalier à l'ascenseur ou à l'escalier mécanique.

Afin d'éviter une éventuelle démotivation, on peut rechercher la compagnie de collègues de travail, d'amis, de voisins qui vont nous accompagner dans cette marche : à plusieurs, l'exercice est moins contraignant et d'autres idées de parcours peuvent naître.

Si vous choisissez une autre activité que la marche, n'oubliez pas que

- 1 minute de vélo = 150 pas
- 1 minute de natation = 96 pas
- 1 minute de marche normale = 90 pas

Source : Fédération Française de Cardiologie



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](http://facebook.com/repairstorelessines)

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

BIJOUTERIE - JOAILLERIE - HORLOGERIE

Daudergnies

FERMÉ LE LUNDI

L'authentique alliance

LINARIA



Cristaux

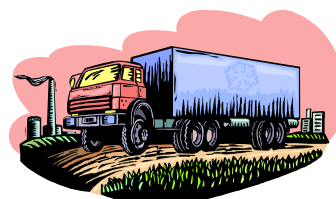
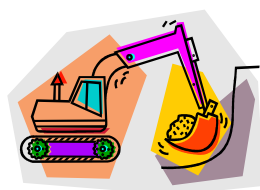
2
SWAROVSKI

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

Rester positif : vaincre les 8 excuses pour ne pas aller marcher

La marche est un excellent sport pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Si vous avez toujours une bonne excuse pour remettre votre marche sportive au lendemain, vous êtes au bon endroit. Voici les 8 excuses que l'on a l'habitude d'entendre pour ne pas aller marcher et tout pour les surpasser avec une attitude positive !



1 – Il fait trop froid et/ou il pleut

Avec un équipement adapté au froid et à la pluie, il est possible de faire de la marche, rapide ou nordique, sans problème. Pensez aux 3 couches contre le froid, aux vêtements de sport imperméables et respirants. Après s'être bien échauffé, on s'y fait vite ! Surtout lorsque l'on pense à la récompense qui nous attend à la maison : une boisson chaude, un bain relaxant...

2 – Je suis fatigué

C'est incroyable comme la marche évacue la fatigue, vous allez rapidement vous sentir mieux après quelques minutes. Pensez à boire de l'eau, la fatigue est souvent le signe de la déshydratation.

3 – Je suis enrhumé

Un petit rhume, c'est déplaisant, c'est vrai. Pour une fois, mettez de côté votre envie de performance et prenez l'air. Allez-y doucement : bien couvert, une marche à l'air sportive libre est un excellent moyen de vous sentir mieux et de booster vos défenses !

4 – Je commence à m'ennuyer...

Prenez un autre chemin, écoutez de la musique pendant votre marche, changez de rythme, invitez un ami à se joindre à vous ou rejoignez un club ...

5 – J'ai trop de choses à faire

Un coup d'aspirateur ne serait pas de trop à la maison ... mais n'oubliez pas d'entretenir votre corps aussi ! Prendre le temps d'une marche active de 30 minutes chaque jour vous assure le volume d'activité dont vous avez besoin pour rester en bonne santé et vous permet d'être plus détendu et concentré !

6 – Je ne vois aucun résultat

La marche rapide comme la marche nordique permettent de perdre du poids. Est-ce que vous perdez votre temps alors que vous pourriez suivre un régime miracle ? La vérité est qu'il faut veiller à son alimentation autant qu'à faire du sport pour maigrir durablement, d'autant que les bénéfices de la marche sportive se ressentent aussi à l'intérieur de votre corps !

7 – Je n'aime pas que les gens me regardent marcher

Personne n'est au top en faisant du sport. Vous allez vous sentir tellement mieux après votre séance de marche que vous n'aurez qu'une envie : recommencer. Choisissez une tenue et une paire de chaussures de marche qui vous mettent en valeur, soyez fier de faire de la marche rapide, comme de la marche nordique : l'être humain est avant tout fait pour marcher.

8 – J'ai mal aux pieds/aux tibias

Si vous n'aviez pas l'habitude de faire beaucoup de marche, cela est normal au début : votre pied doit se muscler pour assurer le bon mouvement du pied, tout comme votre tibia qui est fortement sollicité pendant la marche. Etirez-vous, vous n'allez pas tarder à être récompensé !

Source : Newfeel.be

4 Conseils de marche sportive lorsqu'il fait nuit



La marche rapide ou la marche nordique, pour vous, c'est tôt le matin ou tard le soir. Mais vous redoutez de perdre la motivation lorsque l'automne arrive et que les jours raccourcissent ?

Voyez la nuit comme l'occasion rêvée de redécouvrir les plaisirs de la marche, à condition de suivre ces 4 conseils !

1 – Soyez lumineux : voir et être vu est votre priorité

Lorsque la nuit tombe ou qu'il fait déjà noir, il est très important de faire attention à votre environnement immédiat (un trou, une flaque, des branches éparpillées sur votre chemin...) pour ne pas tomber ou continuer votre séance les pieds trempés.

Emportez avec vous une lampe portative, qu'elle soit frontale ou à porter sur la poitrine : le plus important est de bien savoir l'utiliser, et d'être certain que les piles ou la batterie ne vous abandonnent pas en cours de route !

Pour être vu : prévoyez une tenue claire, des brassards réfléchissants pour vos bras et vos jambes. Et même des bandes réfléchissantes que vous collerez sur vos vêtements, tout est bon pour votre sécurité !

2 – Parcours, tenue : préparez bien votre séance nocturne

Choisissez de préférence un parcours que vous connaissez bien. Ne partez pas à l'aventure, il est plus difficile de se repérer lorsque la nuit est tombée ou que le soleil n'est pas encore levé. Préparez donc bien votre parcours, vous éviterez les mauvaises surprises !

Aussi, les températures baissent lorsque la nuit tombe. Prévoyez une tenue chaude, tant que celle-ci est confortable. Comme vous aurez plus de mal à vous repérer, il est très important d'être à l'aise dans vos vêtements de sport, comme dans vos chaussures de marche !

3 – Prenez le temps de vous échauffer

Tôt le matin, votre corps n'est pas encore bien réveillé. En fin de journée, celui-ci est fatigué. Que vous soyez alouette ou hibou, vous échauffer est extrêmement important pour vivre la meilleure des séances jusqu'à la suivante !

Partez doucement, prévoyez de marcher à votre rythme naturel pendant 10 minutes avant de commencer à accélérer et atteindre votre vitesse de croisière, en marche rapide comme en marche nordique.

4 – Profitez, faites-vous plaisir !

La nuit tout est plus calme : il y a moins de circulation, moins de bruit. Tout prend une autre dimension. La nuit les repères s'en vont, c'est comme changer de parcours..

La nuit n'est pas un frein, voyez la comme une opportunité de prendre encore plus de plaisir.

Et si vous les sensations de la marche rapide ou nordique la nuit ne vous emballent toujours pas, sachez que certains stades ont des horaires d'ouverture assez large pour vous permettre de continuer à vous entraîner sur une piste éclairée, même lorsqu'il fait nuit !

Source : Newfeel.be

Pourquoi le piétinement est-il plus fatiguant que la marche?

Un jour ou l'autre, nous avons tous eu les jambes lourdes, ressenti un épuisement durant des courses interminables ou une visite de musée ... Un épuisement causé non pas par la marche mais par l'absence de marche. Un piétinement permanent qui au final rend nos jambes d'une lourdeur insupportable.

Alors, pourquoi le piétinement est-il plus fatiguant que la marche ?

Tout d'abord parce que la posture debout n'est pas vraiment reposante pour le corps. Nous sommes sans cesse à la recherche d'un équilibre postural. De nombreux capteurs proprioceptifs nous permettent de corriger en permanence la position de notre centre de gravité mais cela a un coût énergétique.

De plus, l'effet de la gravité associé à une posture statique ne facilite pas le fonctionnement du cœur pour véhiculer le sang dans les membres inférieurs. Du fait d'un retour veineux difficile, le sang se trouve moins oxygéné et la pression artérielle diminue.

Au contraire en marchant, la chaîne musculaire et le cœur sont davantage mobilisés et permettent une meilleure circulation du sang, notamment grâce au rôle de pompe important des mollets.

Enfin la posture statique implique une moindre sollicitation du cœur et une respiration ralentie. Ces deux facteurs contribuent également à diminuer l'efficacité de notre système d'irrigation : moins de circulation sanguine et moins d'oxygène transporté. Dès lors, le sang stagne dans les pieds et donne cette sensation de lourdeur désagréable.

Certains facteurs aggravent cette sensation de jambes lourdes tels que le surpoids, une ambiance chaude et humide, une période de grossesse, la sédentarité ou tout simplement un travail debout comme par exemple : les serveurs de café, les infirmières de bloc opératoire, les coiffeuses, les agents de sécurité, etc...

La marche est donc un bon moyen pour stimuler notre système cardio-vasculaire. A consommer sans modération!

Bonne marche !!



Source : enviedemarcher.com

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

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

MARCHES F.F.B.M.P. & AKTIVIA 2016

Sam. 2 avril	3196	WSV Land van Rhode	6-10-14- 18-21	07h-15h	Parochiaal centrum St-Martinus, Kerkstraat,2 9420 BURST
Sam. 2 avril Dim. 3 avril	NA 030	Les 1000 pattes de Philippeville	5-12-21- 30-42-50 5-12-21- 30	07h-15h	C.A.R.P. Rue de la Gendarmerie, 38 5600 Philippeville
Sam. 2 avril Dim. 3 avril	HT 033	Les infatigables de Jumet	3-7-12-22	07h-14h	Salon Communal Rue de Leernes, 151 (R3 sort.2) 6030 Goutroux
Dim. 3 avril	2052	Tongerse wandelvrienden	4-8-12- 16-21	07h-15h	Zaal Alliance, Steenstraat, 12 3770 Kanne (Riemst)
Dim. 3 avril	3143	De Kwartels VZW	6-12-18- 24-30-40	07h-15h	St Laurens Campus TSO Patronagestraat,51 9060 Zelzate
Dim. 3 avril	BBW 029	Poluc Marching Team	5-8-14-22	7h30-15h	Salle Gildenhuis, Rue de l'Eglise, 31 1630 Linkebeek
Mer. 6 avril	5216	Gitse wandelclub "Voetje voor voetje"	4-6-12-18	07h-15h	Zaal Hembyze Stationsstraat z/n 8830 Hooglede
Mer. 6 avril	3063	WSV De Kadees	7-14- 21	08h-15h	Parochiehuis Baardegem-Dorp 9310 Baardegem
Sam. 9 avril	HT 029	Les Sans-Soucis Ghlin <i>Challenge des 5 Provinces</i>	5-10-20- 40-50-60	07h-15h	Le Foyer Rural, Rue Haute, 38 7080 Eugies
Dim. 10 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
Mar. 12 avril	5009	Wandelclub Beernem	6-11-15	7h30-15h	GIBJZ De Zande Bruggesteeweg, 130 8755 Ruiselede
Sam. 16 avril	3233	Hanske De Krijger Oud.	6-12-18- 25	07h-15h	Dorpshuis DE Linde Berchemweg, 250 9700 Oudenaarde (Melden)
Sam. 16 avril	HT 060	Le Roitelet	5-10-15- 20	07h-15h	Centre Culturel et Sportif Rue de la Liberté 23 7950 Ladeuze

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES (suite)

Sam. 16 avril Dim 17 avril	NA 009	Wallonia Namur ASBL Bus Brugelette	4-7-14- 22-30-50 4-7-14- 22-30	06h-15h	Institut Mariette Delahaut Rue de Géronsart, 114 5100 Jambes
Dim. 17 avril	3135	Padstappers Geraardsbergen	6-8-10- 12-14-16- 18-22-26- 32-42	07h-15h	Koninklijk Atheneum Papiermolenstraat, 103 9500 Geraardsbergen
Dim. 17 avril	HT 004	Les Amis de la Nature Ath	6-12-21- 30-42	07h-15h	Institut Agricole du Hainaut Rue Paul Pastur 7800 Ath
Mercr. 20 avril	3163	WSV Egmont Zottegem	7-10-14- 18-21	08h-17h	OC St-Goriks-Oudenhove St Goriksstraat, 13 9620 ST-Goriks-Oudenhove
Mercr. 20 avril	NA 028	Les Bergeots	5-10-15	08h-15h	Salle St Jean Rue N-D du Mont Carmel, 5621 Morialmé (StAubin)
Sam. 23 avril	3441	Wandelclub "Op stap door Nukerke"	5-7-14-21	07h-15h	Parochiale Zaal Nukerke Nukerkeplein, 8 9681 Nukerke (Maarkedal)
Sam. 23 avril	NA 035	Les Kangourous de Falisolle <i>Challenge des 5 Provinces</i>	4-7-10- 15-20-25- 42-50	06h-15h	Ecole des Sœurs, Rue Gaston Hérali,1 5060 Falisolle
Sam. 23 avril	HT 070	Marching Team Saint Gabriel	3-6-12- 20-30	07h-14h	Salle Saint Joseph Rue Noulet 7110 Strépy-Bracquegnies
Dim. 24 avril	3282	Everbeekse Wandeltochten	6-12-18- 25	07h-15h	Lagere School St Augustinus Driehoekstraat, 42A 9660 Brakel
Dim. 24 avril	5459	Randonneurs van de Polders Bus Police de Mons	7-12-15- 17-22-27	07h-15h	Salle Fêtes Roland Hasebaert, Rue Platel, FR 59254 Ghyvelde
Dim. 24 avril	HT 063	Les Marcheurs de Promusport – Anderlues	4-7-12 21	07h-14h	Mutualité Chrétienne Rue du Douaire 40 6150 Anderlues
Mar. 26 avril	3376	De Chatons Ronse	4-7-14-21	07h-15h	Zaal La Salette Louise-Marie La Salettestraat,1 9680 Maarkedal
Sam. 30 avril Dim. 1 mai	5024	Internationale tweedaagse Blankenberge	6-15-24- 42	08h-15h	Inschrijvingstent Grote Markt 8370 Blankenberge
Sam. 30 avril Dim. 1 mai	LG 125	La Savate Marchinoise Marche Internationale	4-7-13- 18-25	07h-15h	Cercle St Hubert Place de Belle-Maison 4570 Marchin

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES (suite)

Dim. 1 mai	4028	Wandelclub St. Pieters Leeuw VZW	5-10-15- 20-25-30	08h-15h	Zaal Centrum Menisberg, 7 1654 Huizingen
Dim. 1 mai	HT 061	Marcheurs Police de Mons 8ème marche des clochettes	6-12-20	07h-15h	Ecole Communale, Rue du Bois Genly, 1 7050 Masnuy-St-Jean
Mercr. 4 mai	4254	Parel van het Pajottenland	6-8-12- 18-24	7h30-15h	Ontmoetingscentrum W. Tell Hernestraat, 5 1570 Tollembeek
Jeudi. 5 mai	3163	WSV Egmont Zottegem	6-12-18- 24-32-42- 50	07h-15h	Feestzaal Bevegemse Vijvers Bevegemsevijvers, 1 9620 Zottegem
Jeudi 5 mai	HT 001	Les Sucriers de Brugelette Marche des Nerviens	4-6-12- 20-30	07h-15h	Salle Omnisports, Av. Gabrielle Petit, 3 7940 Brugelette
Vendr. 6 mai	3196	WSV Land van Rhode 16° Jenevertocht	6-10-14- 18-21	07h-15h	Parochiezaal, Poststraat, 48 9860 Balem
Sam. 7 mai	3105	Wandelclub Scheldestappers Zingem 28e Lozermeitocht	6-10-15- 21-30	07h-15h	Parochiaalcentrum Della Faille Ouwegemsesteenweg, 9770 Kruishoutem
Sam. 7 mai	3034	Omloop Kluisbergen 100km Omloop van Kluisbergen	25 2 x 25 50 2 x 50	6h30-10h	Feestzaal De Bruggzavel Bruggzavel, 25B 9690 Kluisbergen
Dim. 8 mai	3034	Omloop Kluisbergen	6-12-18- 25-50	6h30-15h	Feestzaal De Bruggzavel, Bruggzavel, 25B 9690 Kluisbergen
Dim. 8 mai	BBW 048	La Breugeliene Bruxelles en Mai	5-10-15- 20-30	7h30-15h	Lutgardiscollege, Avenue de la Sablière, 2 1160 Auderghem
Mercr. 11 mai	3233	Hanske de Krijger Ouden. Enametoct	7-11-15- 18-22	07h-15h	Parochiezaal Ename, Paardemarktstraat 9700 Ename
Jeudi. 12 mai	BBW 007	Les Roses Noires 42ème Paris-Tubize	292 km	15h	Stade Leburton (Parking) Allée des Sports 1480 Tubize
Sam. 14 mai	5009	Wandelclub Beernem De Beernemse gordel- Brugse Ommeland Wandeltrofee	4-6-11- 15-21-30	7h30-15h	Zaal De Barge, Bargelaan 12 8730 Beernem
Sam. 14 mai	HT 073	Les Marcheurs d'Imbrechies en Thiérache 20ème marche de l'Amitié	5-10-14- 21-30	07h-15h	Salle Communale, Place, 2 6596 Seloignes
Dim. 15 mai	HT 018	Marcheurs du Val de Verne 40ème marche Int. des Sapins Challenge Interclubs ACHO	7-14-21- 30	07h-15h	Salle Communale des Sports Rue de la Verte Chasse 7600 Péruwelz

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES (suite)

Lun 16 mai	HT 074	Liberchies Sport et Loisirs 16 ^{ème} marche du pays du Geminiacum	3-6-12- 18-24	07h-15h	Salle, Rue de Frasnes, 6238 Liberchies
Lun. 16 mai	HT 075	Mont-Marche Tournai Marche du Mont St Aubert	6-12-18- 24-36-50- 60	07h-15h	Salle Paroissiale, Rue Géo Libbrecht, 7542 Mont St Aubert
Mercr. 18 mai	3163	WSV Egmont Zottegem	7-10-14- 18-21	08h-17h	OC Strijpen, St Andriessteenweg, 163 9620 Strijpen
Mercr. 18 mai	LG 160	Les Longs Pieds Antheitois Marche des Longs Pieds	4-7-12	10h-17h	Salle Au Gros Buisson, Rue St Martin,4 4520 Antheit (Wanze)
Dim. 22 mai	3414	Comité 2000 18 ^e wandeltocht in en rond Ename	8-12-18- 26	07h-15h	Heuvelheem Lindehove, Abdijstraat, 14, 9700 Ename
DIm. 22 mai	LUX 040	Les Bourlingueurs du Sud Les Chemins de la Marquise du Pont d'Oye. Bus Péruwelz	6-12-22	07h-14h	Ecole Fondamentale de la Communauté Française, Rue de la Courtière, 19 6720 Habay-la-Neuve
Dim. 22 mai	HT 031	Les Tatanes Ailées d'Epinois	4-6-12- 18-25	07h-14h	Cercle, Rue Salvador Allende, 208 7134 Leval-Trahegnies
Sam. 28 mai	3063	WSV De Kadees Barbecuetocht	7-14-21- 28	07h-15h	Sint Janshof, Keerstraat, 218 9420 Vlekkem
Dim. 29 mai	4427	Lennikse Windheren	5-9-12- 17-20-23- 26-30-33- 41-53	07h-15h	Sporthal Jo Baetens, Algoetstraat, 77 1750 Lennik
Dim. 29 mai	HT 028	Marcheurs de la Sylle Challenge Interclubs ACHO	6-12-18- 25-32-42	06h-15h	Salle Herman Moreau, Rue de la Procession, 2, 7830 Bassilly
Jeudi 2 juin	5009	Wandelclub Beernem VZW Rondom de Kijkuit	4-6-11-15	7h30-15h	Zaal De Barge, Bargelaan, 12, 8730 Beernem
Sam. 4 juin & Dim 5 juin	4358	De Heidetochten Kester-Gooik	4-6-10- 16-22-26- 50 4-6-10- 16-22-26- 32-42-50	6h30-15h	Zaal Edele Brabant, Strijlandstraat, 59, 1755 Gooik
Sam 4 juin	LG 011	Les Bruyères en marche Bus Silly	4-6-12	12h-17h	Instit d'Enseignement Spécial Rue Nicolas Spiroux, 62, 4030 Grivegnée
Sam. 4 juin	LG 093	Amis Marcheurs Ivoz Bus Silly	4-6-12- 21-30-50	07h-15h	Home Honnay, Rue Théodule Gonda, 4400 Ivoz-Ramet

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES (suite)

Dim. 5 juin	LUX 000	Comité Provincial du Luxembourg Marche Provinciale	6-12-20-30	07h-15h	Salle Quartier du Parc, Place Patton, 6600 Bastogne
Vendr. 10 juin	3105	Scheldestappers Zingem 4 ^e mega Sloebertocht	100	21h	Zwalmparel, Sportlaan, 9630 Zwalm
Sam. 11 juin	3105	Wandelclub Scheldestappers Zingem	6-10-15-21-36-60	07h-15h	Zwalmparel Sportlaan 9630 Zwalm
Sam. 11 juin	NA 028	Les Bergeots Marche des Aviateurs	6-12 21-30-50	6h-15h	Salle La Laiterie, Rue des Ruelles, 79, 5620 Rosée
Sam. 11 juin	HT 023	Les boiteux du Fond	3-5-10-20	07h-15h	Salle omnisports Y Meurée, Rue des Longues Haies, 7100 Haine-St-Paul
Dim 12 juin	3196	WSV Land van Rhode 29 ^e lentetocht	6-12-18-21-24-30	07h-15h	Parochiecentrum St Michael, Kloosterstraat, 9520 St Lievens Houtem
Dim. 12 juin	HT 060	Le Roitelet Challenge interclubs ACHO	6-12-20 30	07h-15h	Centre Culturel et Sportif Rue de la Liberté 23 7950 Ladeuze
Mardi. 14 juin	5216	Voetje voor voetje VZW	4-6-12-16-19-25	07h-15h	Feestzaal Ruytershoeve, Manegemstraat, 37 8870 Izegem
Mercr. 15 juin	3163	WSV Egmont Zottegem	7-10-14-18-21	08h-17h	Jules Mathijssstadion Kantine KSV Zottegem Kastanjelaan 9620 Zottegem
Sam. 18 juin	HT 038	Le Marabout – Gilly 16e Marche du Jumelage Gilly - Sart-Lez-Spa	6-12-21	07h-14h	Salle de la Plaine des Sports Rue de l'Eglise (R3 sortie13) 6200 Châtelineau
Dim. 19 juin	3376	De Chatons Ronse	6-10-14-21-28-35	6h30-15h	Zaal De Spil Lorettestraat 96 9600 Ronse
Dim. 19 juin	NA 000	Comité Provincial de Namur Marche Nationale F.F.B.M.P. Bus du Comité Provincial	4-7-14-21-30-42	06h-15h	Salle omnisport Grand-Place, 1 5060 Auvelais
Sam. 25 juin	HT 043	Les Ropieurs Challenge Interclubs ACHO	5-10-20	07h-15h	Buvette du terrain de foot, Rue du Camp 7034 Obourg
Dim. 26 juin	3441	Wandelclub « Op stap door Nukerke »	5-7-14-21	07h-15h	Parochiale Zaal « La Salette » La Salettestraat, 22, 9680 Maarkedal (Louise-Mari
Lundi 27 juin	HT 031	Les Tatanes Ailées Epinois	5-10-15	08h-15h	Cercle « L'Union » Rue S. Allende 208 (Gr. Place) 7134 Leval-Trahegnies
Sam. 2 juil.	HT 082	Les Rase-Mottes d'Aiseau-Presles	4-7-12-21	07h-15h	Salon Communal (Dins les Courtis) Rue Lambot, 6250 Aiseau

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES (suite)

Sam. 2 juil.	HT 062	Les Trouvères d'Ellezelles	4-7-14- 25-42-50	07h-15h	Ecole Communale, Vieux Moulin, 4, 7890 Wodecq
Dim. 3 juil.	3294	CSC Lierde VZW	6-12-18- 24-32	6h30-15h	OC De Lier Nieuwstraat, 21 9570 St-Maria-Lierde
Dim 3 juil.	HT 009	Les Traîne-savates de Montignies	4-7-13- 21-30	07h-15h	Salle Paroissiale, Rue de la Chaussée, 194 6141 Forchies-la-Marche
Mercr. 6 juil.	3135	De Padstappers	6-8-12- 16-22-32	7h30-15h	Zaal Ter Wijsbeek, Akrenbos, 133 1547 Bever
Jeudi 7 juil.	3414	Comité 2000	6-12	17h- 19h30	B&B T'Huys van Enaeme Lijnwaadmarkt, 32 9700 Ename
Sam. 9 juil.	3233	Hanske de Krijger	5-7-10- 14-21-28- 35-50	06h-15h	Sint Bernarduscollege, Hoogstraat, 30 9700 Oudenaarde
Dim. 10 juil.	3063	De Kadees VZW	5-10-15- 20-25	07h-15h	Ontmoetingshuis, Ratmolenstraat, 13 9420 Aaigem
Dim. 10 juil.	LG 020	Malmédy-Marche Marche Internationale Bus Péruwelz	4-7-12-20	07h-15h	Salle La Fraternité Place de la Fraternité, 2 4960 Malmédy
Dim. 10 juil.	HT 011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle	5-10-20	07h-15h	Salle St Martin, Rue de l'Eglise, 6110 Montigny-le-Tilleul
Jeudi 14 juil.	5009	Wandelclub Beernem VZW	4-6-11-15	7h30-15h	Basisschool De Regenboog Schooldreef, 5, 8730 Beernem
Vendr. 15 juil. Sam. 16 juil.	HT 025	Les Marcheurs de la Police de Binche	100 4-6-12- 20-25	21h 6h-14h	Salle du Kursaal, Rue Wanderpepen, 30 7130 Binche
Sam. 16 juil.	3196	WSV Land Van Rhode	6-10-14- 18-21	7h-15h	OC Oordegem Oordegemdorp 29 9340 Oordegem
Dim. 17 juil.	4114	Wandelclub De Marktroppers Herne VZW	4-6-10- 15-22-32	7h-15h	Zaal Willem-Tell Hernestraat 5 1570 Tollembeek
Dim. 17 juil.	LG 109	Cercle de Marche des Charmilles-Xhoffraix Bus Police de Mons	4-7-12- 22-30-42	6h30-14h	Salle des Charmilles Rue de la Tournerie 4960 Malmédy
Dim. 17 juil.	HT 065	Les Aigles de Bellecourt	3-5-10-20	7h-15h	Salle Paroissiale Rue Rondeau 7170 La Hestre

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES (suite)

MARCHES A.D.E.P.S. 2016

Dim 3 avril	Comité Télémie Isières	5-10-15- 20	08h-16h	Ecoles Communales Place d'Isières 13 7822 Isières
Dim. 10 avril	Maison des Jeunes La Remise	5-10-20	08h-16h	La Remise Place Charles Lenoir 3 7911 Moustier
Dim. 17 avril	Les Petits Bonheurs (USC Leuze)	5-10-20	08h-16h	Maison de village Rue de La Forge 31 7904 Willaupuis
Dim. 24 avril	P.A.C. Maffle	5-10-15- 20	08h-16h	Maison du Peuple Place de Maffle 4 7810 Maffle
Dim. 1 mai	Fanfare Royale l'Union d'Ollignies	5-10-15- 20	08h-16h	Salle l'Ollignois Rue des Combattants 7866 Ollignies
Dim. 1 mai	Centre de Cerfontaine	5-10-20	08h-16h	Rue de la Loquette 39 7600 Péruwelz
Jeudi 5 mai	C.S. Lensois	5-10-15- 20	08h-16h	Terrain de football du CS Lensois 7870 Lens
Dim. 8 mai	L'ordre des Titjes	5-10-20	08h-16h	Brasserie de Silly Rue Ville Basse, 2, 7830 Silly
Dim. 8 mai	La Marcotte ASBL	5-10-20	08h-16h	Centre sportif La Marcotte Rue de L'Eglise,12, 7950 Huissignies
Dim. 15 mai	A.P.E.D.A.F.	5-10-15- 20	08h-16h	Centre Sportif Jacky Leroy Rue de La Crête 28 7880 Flobecq
Lundi 16 mai	Comité des Fêtes Bouvignies Renouveau	5-10-15- 20	08h-16h	Salle du Blanc Moulin Route de Flobecq 7804 Ostiches
Dim. 22 mai	Cercle Culturel et sportif Les Marronniers	5-10-20	08h-16h	Salle Polyvalente, Rue Despars, 94, 7500 Tournai
Dim. 29 mai	Les Heures Heureuses	5-10-15- 20	08h-16h	Ballodrome Rue Princesse Astrid, 7804 Rebaix
Dim. 5 juin	Volley-ball Enghien	5-10-15- 20	08h-16h	Hall Omnisports, Place 7850 Petit-Enghien
Dim. 5 juin	Association de Parents de l'Ecole libre	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole libre Rue de Basècles 1 7321 Blaton
Dim. 12 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 (suite)

Dim. 19 juin	ASBL - Hoves Pelote Espoir	5-10-15- 20	08h-16h	Buvette du jeu de balle Place de Hoves 11 7830 Hoves
Dim. 19 juin	Les Saqueux des Crolites	5-10-20	08h-16h	Maison du Village Place de Lanquesaint 6 7800 Lanquesaint
Dim. 26 juin	Au Pied Levé	5-10-20	08h-16h	Salle de L'amitié Rue Baron Descamps 11 7970 Beloeil
Dim. 26 juin	Comité des fêtes d'Hacquegnies	5-10-20	08h-16h	Chapiteau Place d'Hacquegnies 7911 Hacquegnies
Dim. 3 juil.	C'est à Casteau ASBL	5-10-15- 20	08h-16h	Rue Saint-Antoine 5B 7061 Casteau
Dim. 10 juil.	Club Sportif Les Géants ASBL	5-10-15- 20	08h-16h	Ancienne école, Place, 7802 Ormeignies
Dim 17 juil.	US Wodecq	5-10-15- 20	08h-16h	Terrain de Football, Quesnoit, 23 7890 Wodecq

AUTRES MARCHES 2016

Sam. 16 et Dim. 17 avril	Télévie Bassilly	6-12-20	08h-16h	Salle Herman Moreau, Rue de la procession, 2, 7830 Bassilly
Jeudi 9 juin	Les Heures Heureuses	5-7-10	09h-16h	Salle du Quai de l'Entrepôt Quai de l'Entrepôt, 22 7800 ATH
Dim. 26 juin	Les Robinsons Bus Péruwelz	7-10-15- 20	08h-14h	Salle des Fêtes FR – Beaufort en Argonne



