

PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL

AVRIL - MAI - JUIN

2017

DU CLUB DE MARCHÉ

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 Correspondante Club Promotion	Nadine THESIN Rue Haute 6 7861 Wannebecq	068/57 04 56 0498/20 65 11 nadine.thesin@gmail.com
Vice-Présidente Gestion Site Internet	Anne BAILLY	068/56 81 08 0495/61 57 99 LVA_HT050@live.be
Secrétaire	Martine THESIN	068/33 28 93
Secrétaire Adjoint	Jacques VAN QUICKELBERGHE	0473/68 49 13 j.vanquickelberghe@skynet.be
Trésorière Assurances Affiliations	Anne BAILLY	068/56 81 08 0495/61 57 99 LVA_HT050@live.be
Trésorier Adjoint	Pierre DELMÉE	
Vêtement Tombola Cuisine	Francine STIEVENART	068/33 38 35
Circuits Fléchages	Lieve BEUTELS	0478/29 08 37 lieve.beutels@tvcablenet.be
Vérificateurs aux Comptes	Yves BOMBART C. DEMEULEMEESTER	

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

Prochaines réunions
Jeudi 27 avril 2017 à 18h30
Jeudi 18 mai 2017 à 18h30
Jeudi 22 juin 2017 à 18h30
Jeudi 20 juillet 2017 à 18h30

Bonjour très chers Vaillants !

Le printemps est de retour et notre marche des Carrières approche à grands pas. Elle se déroule cette fois le jour de Pâques. Espérons qu'elle aura le même succès que l'année dernière. Le parcours passera à nouveau à côté du trou des Carrières Unies de Porphyre.

Que vous soyez dans un club ou non, vous êtes tous les bienvenus.

La marche est un sport où chacun est libre de choisir le jour, l'heure et l'endroit où il désire se rendre. Plusieurs distances existent. Malgré tout, de moins en moins de gens la pratiquent.



Les bénévoles deviennent une denrée rare et du coup, moins de marches sont organisées.

Avec les beaux jours, vous reprendrez peut-être les chemins pour découvrir qu'il y a de beaux endroits dans notre pays.

Vous pouvez inviter vos connaissances à aller sur le site des Vaillants Acrenois afin qu'elles découvrent les coordonnées des membres du comité, les périodiques précédents et tous les renseignements utiles.

Notre club de marche est le seul club FFBMP de l'entité de Lessines. Il organise ses départs à partir d'endroits différents afin de diversifier les promenades.

Alors, si vous ne voulez pas que notre club disparaisse, faites-le connaître autour de vous. Ne vous contentez pas de seulement marcher. Aidez-nous selon vos moyens.

A bientôt, au détour des sentiers, dans les salles ou à nos réunions.



Nadine Thésin

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**

Librairie des Camomilles

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

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



Ouvert tous les jours de 6h45 à 12h00
et de 14h à 18h00
Fermé le dimanche et lundi après-midi

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

Boulangerie – Pâtisserie

Bossiroy

**rue Culant 1 – 7864 Deux-Acren
Tél 068/33 25 61**



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

fermé lundi-mardi



AVRIL 2017	
1	ANTONY BAINE
5	PASCAL DEPESEMIER
20	HELEN VAN CLEEMPUT
23	MICHEL FLAMENT
29	NICOLE AVRILLON

MAI 2017	
1	DANIELLE WAELES
6	MARIE-FRANCE COUVREUR
6	CHARLOTTE LERMINIAUX
9	ANNE VLASSEN BROEK
15	CLAUDE LARCIN
24	LAURE MARQUEBREUCQ
30	PATRICK LECLERCQ
31	LIEVE BEUTELS
31	MARIE-CLAIRE HABILS

JUIN 2017	
6	FRANCINE GEEROMS
7	AMELIE DUBOIS
7	NATHALIE LAURENT
15	MARIE JEANNE DOERAENE
19	CHRISTIANE LECLERCQ
20	JEAN-PIERRE FONTAINE
20	MARTINE VANDENHAUTE
21	JEAN-PIERRE DE SCHUYTENEER
22	ROSINA ARCHETTI
22	CAMILLE LERMINIAUX
24	MARIE ARCHETTI
25	CARINE GEZELS
25	MARIE-PAULE DELATOUR
26	JACQUELINE GEEROMS
27	YVETTE CRETEUR
28	JOSIANE DOERAENE
28	ALINE LABIAU

NOUVEAUX MEMBRES

Josette VERSET
Jean-Marc ANSIAU
Isabelle VANNIEUWENHOVE



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/>



LIBRAIRIE CARINE SPRL

WWW.LIBRAIRIECARINE.BE

Agent LADBROKES

Pairs Sportifs (PMU, Foot, ...)

**RUE RENÉ DUBREUCQ 1
7880 FLOBECQ**

**TEL + FAX 068/44 86 33
INFO@LIBRAIRIECARINE.BE**

***dépôt de pain, cordonnerie,
magazines, journaux, B.D., ...***

Vêtements aux couleurs LVA,
contactez Francine Stiévenart - Tél 068/33 38 35

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

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
---	--



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



INVITATION à nos prochaines marches 2017

Dimanche 16 avril 2017

Marche du Pays des Carrières

5 - 10 - 15 - 20 - 25 km

Départ : Club Animation - Place - 7866 Bois-de Lessines

heures de départ : entre 07h et 15h

Dimanche 06 août 2017

35^e Marche des Guimauves

Challenge Interclubs ACHO

6-12-20-30-42 km

Départ : Salon Carton - Rue Laisette 1 7863 Ghoy (Lessines)

heures de départ : entre 06h30 et 15h

Dimanche 29 octobre 2017

8^e Marche de Saint Martin

5-10-15-20 km

Départ : Salle René Magritte - Rue de la Déportation 37 -

7860 Lessines

heures de départ : entre 07h et 15h





Cuisines équipées - Placards - Salles de Bains



**47
ans
ALNO®**

DM-Line

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



A la p'tite étable

Hilde & Jean-Paul Trifin-Feys

Place de Ghoy 47

7863 GHOY

☎ 068/33.68.28 ou 0493/49.92.97

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

Challenge ACHO 2017 classement intermédiaire

Clubs faisant partie de l'Association	HT 029 19-Fév	HT 069 05-Mars	HT 076 12-Mars	HT 075 19- Mars	HT 003 02-Avril	HT 018 28-Mai	HT 028 4-Juin	HT 060 18- Juin
HT.061 Marcheurs Police Mons	285	203	265	137				
HT.060 Les Roitelet Ladeuze	234	189	125	80				
HT.062 Les Trouvères Ellezelles	116	119	70	80				
HT.075 Mont-Marche Tournai	84	174	40	0				
HT.001 Les Sucriers Brugelette	94	80	60	55				
HT.018 Val de Verne Péruwelz	82	70	71	18				
HT.028 Les Marcheurs de la Sylle	88	73	15	32				
HT.029 Sans-Soucis Ghlin	0	83	84	32				
HT.067 Les Hurlus en Balade	43	23	34	55				
HT.050 Vaillants Acrenois	61	40	13	38				
HT.051 Marcheurs du Souvenir	35	36	6	33				
HT.076 Van Gogh Cuesmes	17	28	0	42				
HT.069 Randonneurs Ht-Escout	45	0	16	24				
HT.043 Ropieurs Mons	45	1	8	13				
HT.003 Verdigym Flobecq	12	13	0	12				
TOTAL	1241	929	807	651				

ce classement n est qu une partie au tableau. Pour le classement complet : voir www.vaillants-acrenois.be

L'amitié par la marche ... ça existe !!!

Vous connaissez certainement tous des personnes
qui veulent sortir de leur isolement

Elles sont les bienvenues dans notre club,
que ce soit pour marcher ou pour
nous aider le jour de notre marche (3 fois par an)

Contactez notre présidente Nadine
(elle est sympa !!)

068/57 04 56 - 0498/20 65 11



ASSURANCES DES COLLINES

Prêts - Placements - Agence Bancaire Record

**Rue César Despretz 28A
7860 LESSINES (Face à la Poste)
068/44 92 99 - Fax 068/ 44 70 99**

F.S.M.A.41.533 A

assurancesdescollines@portima.be



068/28.61.22 - 0471/32.20.82

Fermé le mercredi

Les Marcheurs de la Sylle

DE HAAN (Le Cocq) - DIMANCHE 02 JUILLET 2017

La marche "Walk De Haan" des De Hanestappers - 7 - 14 - 21 km

Départ du car :

6h45 - parking CEVA à ATH, en face des Voyages Degrevé

7h - Place BASSILLY

7h15 - Place OLLIGNIES

Arrivée vers 9h à De Haan "Sporthal Haneveld"

Départ de De Haan à 16h vers nos chaumières

Prix du voyage : 15,00€ adultes, 10€ de 12 à 18 ans, 5€ enfants -12 ans
(comprend le voyage, le pourboire et l'inscription à la marche)

à verser au plus tard le **24 juin 2017** sur le compte
"Les Marcheurs de la Sylle" - **BE19 0012 0464 4212**
avec mention du lieu de départ et du nombre de participants

Les membres du club "Les Marcheurs de la Sylle" peuvent payer leur
voyage avec leur bon d'achat

Renseignements et réservation :

MAELSCHALCK Philippe - 02/355 30 42 - p.maelschaelck@skynet.be

VANDER DONCKT Rose - 068/55 21 78 - 0478/76 25 45 -
rosa.vanderdonckt@skynet.be

La réservation doit se faire pour le 12 juin 2017

Le car sera annulé s'il y a moins de 30 participants



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 ton : + 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
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

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

WESTENDE - DIMANCHE 16 JUILLET 2017
pour la marche des Spoetnikstappers 7 - 14 - 24 km



Départ du car :

- à 7h - parking de la Marcotte (HUISSIGNIES)
- à 7h15 - Place de la Libération (ATH)
- à 7h30 - Place de Vieux Leuze (JEU DE BALLE)

Nous arrivons à la côte vers 9h pour participer à la marche.
Un diner aux moules est organisé pour tous les participants à la marche à un prix démocratique (facultatif).
Nous avons une journée détente libre jusque 18h (heure de départ du car)

Participation : **15, 00 €**
(comprend le voyage, le pourboire et l'inscription à la marche).

Votre paiement se fait sur le compte :
BE14 0635 2854 8183 avant le 8 juillet 2017

Organisateur responsable :
Jean Marc Thibaut - Rue de l'Eglise 2 - 7950 Huissignies - 0470/0861080

Boucherie « Zoé »

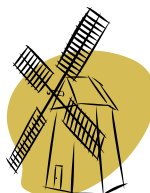
ouvert de 8h30 à 19h
Fermé lundi & dimanche



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

Yves de Lessines, un célèbre inconnu ?

Yvain Despretz (ou Ivin Desprez ou des Prés, en latin : de Pratis) était le fils du "chastelain" de Lessines, qui se nommait **Jehan** (ou Jean), dit "**de Quiévrain**" (ou Quiévrain) et de sa femme Aliz (ou Alix). Il devient moine à l'Abbaye Cistercienne de Cambron après la mort de son père, en 1284, le jour de la Fête de Sainte Marie-Madeleine. Bien qu'il soit le seul pour perpétuer le nom de sa branche familiale, celui-ci s'éteindra après lui ...

Les armoiries de la famille sont tirées du blason des Seigneurs de Quiévrain, d'or au chef de gueules et d'argent, bandé de six pièces.

Jehan Despretz était également le châtelain de Flobecq puisque les deux localités relevaient d'une même seigneurie. Il était donc un personnage de confiance du suzerain territorial, Jean d'Audenarde, le fils d'Arnould d'Audenarde et d'Alix du Rosoit, auxquels les Lessinois doivent la fondation de l'Hôpital Notre-Dame à la Rose où est installé le mausolée familial.

Il est possible qu'avant de prendre l'habit, Yves de Lessines ait succédé à son père dans ses fonctions de châtelain. Il semble aussi qu'il prononce ses vœux monastiques malgré les supplications de sa mère et de ses trois sœurs.

L'une d'elle, Marie, remplissait en 1309 les fonctions d'abbesse du Couvent de Groeninghe, près de Courtrai, en face duquel s'était déroulée, le 11 juillet 1302, la fameuse Bataille des Eperons d'Or, de sorte que de nombreux blessés y seront soignés.

Ainsi, venu rejoindre son père, Gui de Namur, le jeune lion flamand, Guillaume dit "de Juliers", petit-fils du Comte de Flandre, Gui de Dampierre, avait-il surmonté le vieux lion français en la personne de Robert, Comte d'Artois, qui commandait l'armée royale de Philippe IV dit "le Bel". Peu au fait des us et coutumes de la guerre, les combattants flamands massacrent-ils les chevaliers à terre sans chercher à faire de prisonnier ...

Prieur à partir de 1322, Yves de Lessines est élu abbé en 1328. Ainsi est-il connu sous le nom d'**Ivo de Lessinis**, puisque selon l'usage de l'époque, il avait choisi ce pseudonyme tiré du lieu de sa naissance, qui peut se traduire en français d'aujourd'hui par **Yves de Lessines**. Il meurt le 9 mars 1329 à un âge fort avancé ...

Enterré dans la salle du chapitre, l'inscription suivante est placée sur sa tombe : *Anno Domini 1329, 7° idus Martii, obiit Dnus Ivo, 15 abbas de Camberona.*

Ses armoiries personnelles, présentant un écu fascé de gueules et d'or avec une clef d'argent en pal, seront reprises plus tard par la Ville de Lessines, dont les échevins utilisaient auparavant un sceau comportant l'effigie de Saint Pierre, tenant une clef et assis sous un porche antique. Suite à son élection en qualité d'abbé, Yves de Lessines avait donc choisi le blason de son suzerain, le Seigneur d'Audenarde, avec lequel son père entretenait vraisemblablement un lien familial et repris l'élément emblématique du patron de sa ville natale.

Il ne reste plus grand chose des bâtiments du monastère de cette époque puisque le domaine a été transformé en carrière de pierres après la révolution française. Aujourd'hui, à l'intérieur de ses anciens murs, les activités d'un parc de loisirs "Pari Daiza", se déploient parmi les rares ruines historiques qui subsistent encore ...



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

Chez Jocelyne Café Parrain Maestricht

La patronne est sympathique
(parfois)

Chaussée de Renaix 322
7866 OGY
tel 068/44 88 49



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



Si vous allez vous promener dans le Domaine de Cambron qui abrite le parc animalier "Pairi Daiza", en accédant au jardin situé devant les restes de l'ancienne église abbatiale, vous ne manquerez pas de passer devant une grande pierre sculptée reprenant les noms des abbés successifs avec la date de leur décès et le lieu de leur sépulture, dans le cloître ou dans la salle du chapitre. En y regardant de plus près, une inscription finira sans doute par attirer votre attention :

9 MARTII 1329 D. IVO DE LESSINES IN CAPITULO



Source : <http://ivodelessinis.blogspot.be>

Gabrielle Richet « Une infirmière devenue espionne »



Fille de Louis Richet (conseiller communal puis échevin socialiste), Gabrielle Richet naît le 14 août 1884 à Lessines. Elle fait des études d'infirmière et travaille à l'hôpital St-Jean de Bruxelles.

C'est en Hollande alors qu'elle essayait de rejoindre l'armée du roi Albert derrière l'Yser qu'elle se vit proposer de travailler pour un service d'espionnage. Elle retourne alors en Belgique et pendant cinq mois fournira des renseignements sur l'occupant. Elle se fait malheureusement arrêtée le 26 novembre 1916 et est incarcérée à la prison de St Gilles. Après 8 mois, elle est condamnée à dix ans de travaux forcés en Allemagne. Le 21 juillet elle quitte Bruxelles pour rejoindre la prison de Siegburg. Le 10 novembre 1918, elle et ses nombreuses compagnes belges sont libérées. Gabrielle mourra en 1924 à Lessines, affaiblie par la maladie contractée durant sa détention, vraisemblablement la tuberculose. Des funérailles grandioses sont organisées à Lessines. Une chaussée de Lessines porte aujourd'hui son nom.

Source : 1914-1918.be

A TOUTE HEURE



"A Toute Heure"
Alimentation Générale
Loterie
Service Photocopie
Nettoyage à Sec
Livraison à domicile

Place de Ghoy 14a - 7863 Ghoy
Tél 068:33 58 10 - Fax 068/28 44 98
e-mail atouteheure@hotmail.com

ouvert
du mardi au vendredi : 08h00 à 13h00 et 14h00 à 19h00
mardi fermeture à 18h00
samedi/dimanche : 08h00 à 19h00 non stop

fermé : lundi, sauf jours fériés

Meubles MERLIN - Chaussée de Grammont 60 - 7860 LESSINES



cuisine cottage

- cuisine cottage
- chêne massif
- couleur au choix
- sur mesure

Electro's inclus

- four inox
- taque électrique
- frigo
- hotte design



cuisine en EXPO

Merlin
Meubles - Cuisines



cuisine sans poignées

- four inox
- taque vitro
- hotte
- frigo
- lave-vaisselle

Electro's inclus

En Expo



25 cuisines en chêne EXPOSEES

Poche à eau ou porte-bidon: quoi choisir pour la marche ?

Il existe une multitude de solutions adaptées à vos besoins. Le choix de votre système de portage pour l'eau sera dépendant de votre usage, de la durée de l'effort et de vos préférences ergonomiques.

Sauf en cas de grosses chaleurs, au-dessous d'une heure, il n'est pas nécessaire de boire si vous vous êtes bien hydraté avant. En revanche au-delà vous devrez emporter de l'eau.



Alors quoi choisir entre poche à eau et porte-bidon ? Quel est le plus adapté à la marche ?

La ceinture porte-bidon classique :

Avantages :

- facilité de mise en œuvre
- possibilité d'emporter des bidons isothermes pour y mettre une boisson chaude ou une boisson fraîche (non glacée)
- de par sa facilité de nettoyage, le bidon est très commode pour emporter des boissons énergisantes sans risque de prolifération bactérienne ...
- ensemble résistant avec une bonne durée de vie
- le prix. A l'extrême, il est possible d'emporter des mini bouteilles d'eau minérale que l'on peut remplir à nouveau

Inconvénients :

- sa contenance est limitée
- on ressent le ballotement de l'eau. Cela peut être désagréable si votre esprit se focalise dessus ...
- préhension difficile en marche nordique avec les bâtons, on est contraint d'enlever la dragonne d'un bâton et bien souvent obligé de s'arrêter ...
- l'ergonomie doit être parfaite : avec une ceinture trop serrée vous sentirez une pression désagréable, si elle ne l'est pas assez, elle bougera tout le temps ce qui à la longue deviendra insupportable

Astuces :

- préférez une ceinture dorsale avec le bidon incliné pour faciliter la préhension
- choisissez une ceinture dans la laquelle vous pourrez glisser vos papiers, vos clés et une barre énergétique

La ceinture multi-bidons :

Avantages :

- permet d'emporter le nombre de bidons que vous souhaitez. Il est donc possible de varier les boissons. Eau pour commencer puis boisson énergétique pour la deuxième heure de marche.
- les bidons s'attachent et se détachent très facilement
- la masse des bidons est répartie tout au long de la ceinture



CHEZ JULIE

Café Le Royal

Place 39

7880 Flobecq

0499/29 31 08

mardi : 08h30 à 20h30
mercredi & jeudi : 09h30 à 20h30
vendredi & samedi : à partir de 09h30
dimanche : 09h30 à 20h30



Inconvénients :

- sa contenance est limitée
- bien vérifier la tenue des bidons car dans certains cas le système n'est pas satisfaisant lorsqu'il s'agit de velcro

La poche à eau :

Avantages :

- l'utilisation en usage est très facile et confortable. Son côté pratique permet de gagner du temps et invite à s'hydrater plus régulièrement
- il existe plusieurs tailles de poches à eau allant de 1 à 3 litres
- la poche est souple et s'adapte donc parfaitement au dos sans créer de points de pression. De plus sa déformation lui permet d'adapter sa contenance au volume d'eau restant, il n'y a donc aucun ballotement de l'eau

Inconvénients :

- le nettoyage est long et fastidieux. Du coup ce désavantage contraint à ne pas utiliser de boissons énergétiques
- la durée du séchage en fin de journée
- l'ensemble est assez fragile et la durée de vie est limitée
- une pipette de mauvaise qualité peut fuir très facilement, ce qui devient vite insupportable à l'usage

Astuces :

- nettoyez l'intérieur de la poche avec du sable et de l'eau. Secouez puis vider l'ensemble du contenu et rincer abondamment. On peut utiliser également du vinaigre ou du bicarbonate de soude pour enlever les micro-organismes qui génèrent un mauvais goût
- nettoyez le tuyau avec un goupillon réalisable avec un fil de fer ou électrique assez rigide. Le tout est de le couper à la bonne longueur et de le torsader sur une extrémité
- pour conserver sa poche lors d'un long stockage il est possible de la mettre au congélateur en la plaçant dans une petite boîte
- Il est possible de désinfecter la poche avec des pastilles utilisées pour stériliser les biberons. Le tout est de faire tremper la poche intégralement dans une bassine d'eau avec les dites pastilles. Par contre il est important de bien rincer la poche pour ne pas laisser d'odeur tenace
- en hiver, vous pouvez vous munir d'un tuyau avec protection pour limiter le gel. Un autre bon moyen est de boire régulièrement de petites gorgées afin de faire circuler l'eau plus chaude venant de la poche

Quel que soit le moyen de portage que vous aurez choisi en fonction de votre besoin, le plus important ensuite est de boire régulièrement. Les besoins sont d'autant plus importants qu'il fait chaud et que l'on avance en âge. Une hydratation régulière vous permettra de maintenir l'efficacité de vos muscles et de mieux récupérer après l'effort.

Bonne marche et à bientôt !!

source : EnvieDeMarcher.com !



Boucherie - Charcuterie

Viande de Qualité
Charcuterie Artisanale
Triperie

Chez Nicky

Place 60 - 7880 Flobecq
068/57 04 60

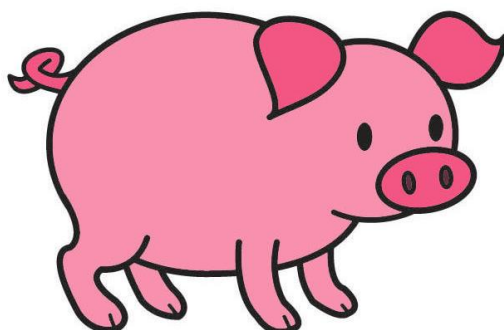
Poulet rôti - Baguette garnie

lundi, mardi, mercredi, vendredi : 08h00 - 18h30

samedi : 08h00 - 18h00

dimanche : 8h00 - 13h00

fermé le jeudi



Durillon - Cors au pied - Causes, symptômes, traitement et prévention

Définition

Le cor au pied est une callosité située sur le pied, un épaississement de la surface cutanée. Il se présente sous la forme d'un cône apparaissant la plupart du temps sur le dos des orteils ou sous la plante des pieds.

Causes

La formation d'un durillon est la conséquence de microtraumatismes : un frottement répété, par exemple. La peau active la fabrication de kératine, et s'épaissit pour protéger les tissus. Déformation des orteils et port de chaussures inadaptées, étroites, raides ou trop hautes sont les principales causes de formation de durillons. Les durillons sont également fréquents chez les sportifs (solicitation répétée des pieds), les personnes âgées (peau plus sensible aux pressions) et les musiciens (frottements et pressions sur les doigts).



L'ensemble de ces phénomènes est souvent le résultat d'une anomalie posturale lors de la marche : appui trop important sur l'avant-pied ou sur la partie extérieure de la plante par exemple ou du port de chaussures mal adaptées à une marche intensive (haut-talons notamment) etc.

Symptômes

Le durillon se manifeste par un épaississement de l'épiderme, généralement peu étendu. Il prend habituellement une teinte jaunâtre, une forme arrondie, et une consistance plus ou moins friable. Contrairement à une verrue, le durillon conserve l'aspect des lignes cutanées. La différence entre le cor, l'œil-de-perdrix et le durillon tient principalement à leur localisation. Le durillon se forme au niveau de la voute plantaire, alors que le cor apparaît plutôt sur l'articulation de l'orteil, et l'œil-de-perdrix entre les orteils. Le durillon peut également se former au niveau des doigts ou de la paume de la main. Non traité et selon son emplacement, le durillon peut être douloureux et gêner la marche.

Traitement

Un durillon peut être traité simplement au moyen d'un bain de pieds, d'un décapage doux, et d'une crème. En cas de durillons fréquents et/ou douloureux, il est conseillé de consulter un spécialiste (podologue ou pédicure) afin qu'il les élimine à l'aide d'une lame. Une intervention bénigne et généralement indolore.

Le traitement requiert en effet le plus souvent un décapage par un professionnel de santé, par l'application de substances kératolytiques et par le port de pansements adaptés... Mais il est généralement bénéfique de faire le point avec un podologue afin de déterminer s'il existe une anomalie posturale qu'il est judicieux de traiter par des orthèses (sortes de petits embouts de mousse permettant de rééquilibrer les positions des orteils notamment) ou des semelles orthopédiques à glisser dans ses chaussures.

Gommage, crème, pansement

La première attitude à adopter est un gommage de la partie rugueuse avec une pierre ponce ou une râpe. Utiliser des crèmes kératolytiques à base d'acide salicylique ou lactique qui ont une action émolliente. Port de pansements cicatrisants.



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



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**

**BOULANGERIE
PATISSERIE**

**Henri
LELEUX**

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



BIJOUTERIE - JOAILLERIE - HORLOGERIE



FERMÉ LE LUNDI

L'authentique alliance **LINARIA** ♥♥

Cristaux



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



Intervention chirurgicale

Dans certains cas, un recours à une légère intervention chirurgicale est nécessaire. Le port de chaussures fermées est déconseillé le temps du traitement. Préférez sandales et les tongs, le mieux étant de rester pieds nus.

Complications

Un cor au pied peut s'infecter, notamment chez les diabétiques, entraînant parfois une manifestation de « pied diabétique », avec disparition de la sensibilité.

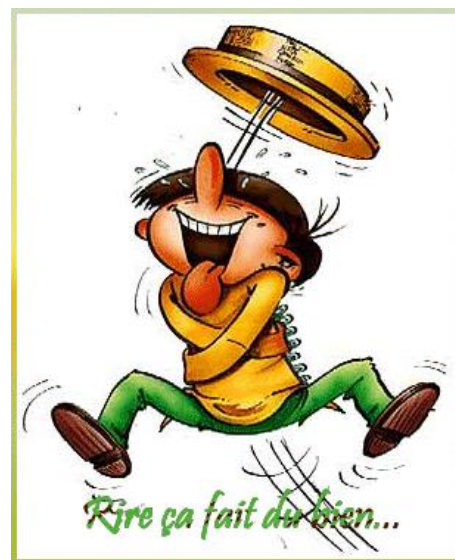
Prévention

Il est possible d'éviter la formation de durillons sous les pieds en portant des chaussures adaptées aussi souvent que possible : souples et suffisamment larges pour limiter la fréquence des frottements. Un talon d'environ 3 centimètres est préférable, le port fréquent de hauts talons ayant tendance à accélérer l'apparition de durillons. Il est conseillé de respecter une bonne hygiène des pieds pour repérer plus rapidement la formation de callosités, et les traiter de façon précoce. Appliquer régulièrement une crème hydratante permet également d'assouplir la peau. Les personnes âgées et les diabétiques sont invités à consulter régulièrement un spécialiste pour mettre en place des solutions de prévention.

Source : santé-médecine.net

RIRE UN PEU ?

- ~~~~~
- \\ Moshe Rosenberg, un vieil homme juif, marche
\\ vers le mur des lamentations ...
- "Je prie depuis 60 ans pour la paix entre les
\\ Chrétiens, les Juifs et les Musulmans".
- "Je prie" dit-il "pour que nos enfants grandissent en sécurité et deviennent des
\\ adultes qui aiment leur prochain".
- "Et que ressentez-vous après 60 ans de prière, Monsieur Rosenberg" ?
- "J'ai l'impression de parler à un mur ..."
- ~~~~~





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

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



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

*Tradition
familiale*

**Terrassements - Nivelage - Terre arable ...
Entreprise agricole**

André Van Wonterghem

**Chaussée Victor Lampe 197
7866 Ollignies**

tél 068/33 46 95 - gsm 0477/44 21 05

Dépôt de gaz butane et propane

ouvert de 09h30 à 12h30 et de 16h00 à 18h30

Bien pratiquer la marche avec son chien



Le chien est un excellent compagnon de marche. D'une part parce qu'il prendra toujours plaisir à se balader à vos côtés et d'autre part parce qu'il animera vos longues marches en nature comme un vrai partenaire.

Voyons ensemble toutes les possibilités qui s'offrent à vous pour bien pratiquer la marche avec votre chien :

Le dressage :

Si vous comptez marcher avec votre chien, il est préférable de pouvoir le maîtriser dans toutes les situations. Pour cela préférez des cours de dressage dès son plus jeune âge. Cet investissement, souvent abordable, vous permettra de pratiquer votre sport sans trop devoir vous soucier à faire la police toutes les 2 minutes ...

Vous promenez votre chien en laisse :

Avec votre chien en laisse vous aurez l'esprit tranquille, d'autant plus si ce dernier a souvent tendance à vouloir s'échapper. Certains marcheurs utilisent une laisse rétractable bien utile pour laisser un peu plus de liberté à votre compagnon. D'autres encore utilisent un harnais pour ne pas l'étrangler avec son collier. Etudiez toutes ces possibilités en fonction du tempérament de votre chien.

Est-ce que votre chien est admis sur votre lieu de pratique ?

Si vous voulez participer à une marche, vérifiez avec les organisateurs qu'il est possible d'être accompagné de son chien. Si vous marchez dans un parc urbain, pensez à lire le règlement intérieur ou le cas échéant téléphonez à la mairie pour connaître les restrictions d'usage.

Prévoyez le nécessaire pour les crottes :

En pleine nature, au milieu des bois, on ne vous tiendra pas rigueur de laisser votre animal faire ses besoins là où il veut. En revanche dans un parc urbain ou en ville c'est un geste citoyen absolument nécessaire : munissez-vous d'un sac plastique, placez le sur la main, ramassez le cacas et retournez le sac en faisant un nœud. Puis jetez le dans une poubelle.

Hydratez-vous :

Il est important de prévoir de l'eau, pour vous mais également pour votre animal. Vous pouvez par exemple utiliser votre main pour faire office de gamelle. Certains marcheurs utilisent des petits plats compactables facile à emporter.

Prenez du temps pour des pauses :

Même si votre chien est plein de vitalité, pensez à vous accorder des pauses. Elles peuvent aussi devenir des moments propices aux jeux. Si il fait chaud, prévoyez de passer près d'un cours d'eau en préparant votre itinéraire afin de prévoir une petite baignade. Sachant que le chien ne transpire pas, il est nécessaire de faire descendre sa température régulièrement et de privilégier des parcours ombragés.

Est-ce que votre chien est prêt pour une longue marche ?

Avant de vous lancer sur une marche de plus de 10 km, rassurez-vous que votre chien est t en bonne santé. Parlez-en à votre vétérinaire qui saura vous renseigner. Même si la santé de votre animal est bonne, n'hésitez pas à commencer avec de petites distances et d'augmenter le kilométrage au fil des sorties. Tout comme un sportif, votre chien a besoin d'adapter son corps aux longues distances.

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**



PORTES DE GARAGE

HÖRMANN


SAINT-GOBAIN

aliplast®


SCHÜCO
INTERNATIONAL

GLASS

REYNAERS

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

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

MARCHES F.F.B.M.P. & AKTIVIA 2017

Sam. 1 avril	3196	WSV Land Van Rhode	6-10-14- 18-21	07h-15h	Parochiezaal Sint-Martinus Kerkstraat, 2 9420 Burst
Sam. 1 avril	NA 054	Marcheurs de Hautes- Roches-Dourbes	6-10-13- 20-30-42	06h-15h	Salle Dothorpa Rue du Petit Roly 5670 Dourbes
Sam. 1 avril	HT 010	Les Marcheurs Ransartois	4-6-12-21	6h30-15h	Salle du C.S.L. Rue Tourne-en-Pierre 6221 St Amand
Dim. 2 avril	2052	Tongerse Wandelvrienden	4-8-12- 16-21	07h-15h	Zaal Alliance Steenstraat, 12 3770 Kanne
Dim. 2 avril	3143	De Kwartels VZW	6-12-18- 24-30	07h-15h	Sint Laurencampus TSO (ingang langs de kerkstraat) Patronagestraat, 51 9060 Zelzate
Dim. 2 avril	5207	Nooit Moe Boezinge VZW	6-8-13- 17-20-24- 27	07h-15h	VTI Augustijnenstraat, 58 8900 Ieper
Dim. 2 avril	HT 003	Verdigym Collines Flobecq Challenge Interclubs ACHO	5-8-14- 20-30	07h-15h	Maison du Village Rue Abbé Pollart, 4 7880 Flobecq
Mercr. 5 avril	3063	WSV De Kadees	6-7-8	08h-15h	Parochiehuis Baardegem Baardegem Dorp 9310 Baardegem
Mercr. 5 avril	5216	Gitse Wandelclub Voetje voor voetje	4-6-12-18	07h-15h	Voetbalkantine Het Chringhene Leenbosstraat 8830 Gits
Sam. 8 avril & Dim. 9 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. 8 avril & Dim. 9 avril	HT 033	Les infatigables de Jumet	3-7-12-22	07h-14h	Ecole Communale Rue des Coquelicots 5 6030 Goutroux
Dim. 9 avril	BBW 029	Poluc Marching Team	5-8-14-22	7h30-15h	Salle Gildenhuis, Kerkstraat, 31 1630 Linkebeek

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES (suite)

Sam. 15 avril	3383	De Trekvogels Boekhoute	6-7-10- 14-18-24	7h30-15h	De Kring Boekhoutedorp, 12 9961 Boekhoute
Sam. 15 avril	3233	Hanske De Krijger Oudenaarde	7-12-18- 25	07h-15h	Parochiezaal Sompelplein, 9700 Leupegem
Sam. 15 avril	HT 029	Les Sans-Soucis Ghlin	5-10 20 40 50-60	07h-15h- 07h-13h 07h-10h 06h-09h	Salle « Chez Nous » Rue de la Frontière 7370 Blaugies
Dim. 16 avril	HT 050	Les Vaillants Acrenois	5-10-15- 20-25	07h-15h	Club Animation Place 7866 Bois-de-Lessines
Lundi 17 avril	3376	WSV De Chatons Ronse	4-7-14-21	07h-15h	Zaal La Salette Louise-Marie La Salettestraat, 1 9680 Markedal
Lundi 17 avril	HT 009	Les Traîne-Savates de Montignies	3-5-10- 15-20-25	07h-15h	Salle du Jeu de Balle Rue st Jean 6120 Cour-sur-Heure
Merc. 19 avril	3163	WSV Egmont Zottegem	7-10-14- 18-21	08h-17h	OC St Goriks Oudenhove St Goriksstraat 13 9620 St Goriks Oudenhove
Sam. 22 avril	3441	Op stap door Nukerke	5-7-11- 15-22	07h-15h	Zaal De Wante Essestraat, 1 9688 Schorisse
Sam. 22 avril	5009	Wandelclub Beernem VZW	4-6-11- 17-21-25	7h30-15h	Zaal Sinjo Lattenkliersstraat, 28 8730 St Joris (Beernem)
Sam. 22 avril & Dim. 23 avril	NA 009	Wallonia Namur	4-7-14- 22-30-50 4-7-14- 22-30	06h-15h	Institut Mariette Delahaut Rue de Géronsart 114 5100 Jambes (Namur)
Sam. 22 avril	HT 060	Le Roitelet Ladeuze	5-10-15- 20	07h-15h	Centre Culturel et Sportif Rue de la Liberté, 23 7950 Ladeuze
Dim. 23 avril	3135	Padstappers Geraardsbergen	6-8-10- 12-14-16- 18-22-26- 32-42	7h-15h	Koninklijk Atheneum Papiermolenstraat, 103 9500 Geraardsbergen
Dim. 23 avril	LG 142	Stavelot Marche Club Bus Ropieurs	4-7-12- 21-30-42	6h30-14h	Athénée Royal Haute Levée 4970 Stavelot
Dim. 23 avril	HT 004	Les Amis de la Nature Ath	6-12-21- 30-42	07h-15h	Ecole Communale Rue Centrale, 13 7822 Meslin-L'Evêque

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES (suite)

Sam. 29 avril	NA 035	Les Kangourous de Falisolle	4-7-12- 20-25-42- 50	06h-15h	Ecole des Sœurs Rue Gaston Hérali, 1 5060 Falisolle
Dim. 30 avril	3063	WSV De Kadees	6-8-13- 18-24-26- 32-40	6h30-15h	Site Brantano Kwadelapstraat, 2 9320 Erembodegem
Dim. 30 avril	NA 044	Les Fournans	4-8-12-22	07h-15h	Salle Ste Thérèse, Rue de Navaugle 5580 Rochefort
Lundi 1 mai	HT 061	Les Marcheurs de la Police de Mons	4-7-12-20	07h-15h	Ecole Communale Chemin du Prince 7050 Erbisoeul
Mercr. 3 mai	4254	Parel van het Pajottenland	6-12-18	7h30-15h	Gemeentelijk Ontmoetingscentrum W. Tell Hernestraat, 5 1570 Tollembeek
Sam. 6 mai	3105	Wandelclub Scheldestappers Zingem	6-10-15- 21-30	07h-15h	Parochiaal Centrum Della Faille Ouwegemsesteenweg, 259 9770 Kruishoutem
Sam. 6 mai & Dim. 7 mai	LG 125	La Savate Marchinoise Marche Internationale	4-7-13- 18-25	07h-15h	Cercle St Hubert Place de Belle-Maison 4570 Marchin
Sam 6 mai & Dim. 7 mai	5024	Internationale Tweedaagse Blankenberge	7-16-25- 42	08h-15h	Inschrijvingstent Grote Markt 8370 Blankenberge
Sam. 6 mai & Dim. 7 mai	HT 006	Club Pédestre Ecureuil de Châtelet Marche du Renouveau Marche de l'Ecureuil	4-7 13 20-25 50 4-7 13 20	6h30-15h 6h30-14h 6h30-13h 6h30-09h 07h-15h 07h-14h 07h-13h	Parc Communal Rue des Campagnes 1 (R3 sort.9) 6200 Châtelet
Dim. 7 mai	4028	Wandelclub St Pieters- Leeuw	5-10-15- 20-25-30	08h-15h	Zaal Centrum Menisberg 7 1654 Huizingen
Dim. 7 mai	3282	Everbeekse Wandeltochten	6-12-18- 25	07h-15h	Lagere School St-Augustinus Driehoekstraat, 42A 9660 Brakel
Mercr. 10 mai	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde	7-10-14- 18-21	07h-15h	Parochiezaal Mullem Mullemstraat 9700 Mullem
Dim. 14 mai	4358	De Heidetochten Kester- Gooik	4-6-10- 16-22-26- 32-42-50	6h30-15h	Zaal Edele Brabant Strijlandstraat, 59 1755 Gooik

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES (suite)

Dim. 14 mai	BBW 048	La Bruegelienne	5-10-15 20-30	7h30-15h	Lutgardiscollege Avenue de la Sablière, 2 1160 Auderghem
Dim. 14 mai	HT 019	Les Gratte-pavés	4-7-12- 20-30	07h-14h	Centre Culturel Rue St Médard, 6 6560 Solre-sur-Sambre
Mercr.. 17 mai	3163	WSV. Egmont Zottegem	7-10-14- 18-21	08h-17h	OC Strijpen Sint Andriessteenweg, 163 9620 Strijpen
Sam. 20 mai	3414	Comité 2000	6-12-18- 26	07h-15h	VZW Heuvelheem Lindehove Abdijstraat, 14 9700 Ename
Sam. 20 mai	HT 073	Les Marcheurs d'Imbrechie en Thiérache	5-10-14- 21-30	07h-15h	Salle Communale, Place, 2 6596 Seloignes
Dim. 21 mai	3196	WSV Land van Rhode	6-12-18- 21-24-30	07h-15h	Parochiecentrum St-Michael Kloosterstraat, 9520 Sint-Lievens-Houtem
Dim. 21 mai	5008	VZW De Duintrappers Westende Bus Ghlin	6-12-15- 18-24-31	08h-15h	Zaal « De Boare » Koningsplein, 1 8660 De Panne
Dim. 21 mai	HT 031	Les Tatanes Ailées d'Epinois	4-6-12- 18-25	07h-14h	Cercle L'Union Rue Salvador Allende, 208 7134 Leval-Trahegnies
Mercr. 24 mai	LG 160	Les longs Pieds Antheitois	5-8-12	08h-15h	Salle "Au gros Buisson" Rue St-Martin, 4 4520 Antheit
Jeudi 25 mai	3163	WSV Egmont Zottegem	6-12-18- 24-32-42- 50	07h-15h	Feestzaal Bevegemse Vijvers Bevegemsevijvers, 1 9620 Zottegem
Jeudi 25 mai	HT 001	Les Sucriers de Brugelette	4-6-12- 20-30	07h-15h	Salle Omnisports, Chaussée Gabrielle Petit, 3 7940 Brugelette
Sam. 27 mai	3063	WSV De Kadees	6-10-14- 21	07h-15h	Sint-Janshof, Keerstraat, 218 9420 Vlekkem
Sam. 27 mai	HT 083	Les Tchots de Gosselies	5-7-13- 22-30	07h-15h	Salle Polyvalente Rue de Villers, 208 6010 Couillet
Sam. 27 mai & Dim. 28 mai	3034	Omloop Kluisbergen VZW 100km omloop Kluisbergen ----- Omloop Kluisbergen VZW	25 - 2 x 25 50 - 2 x 50 6-12-18- 25-50	6h30-10h 08h-15h	Feestzaal De Brugzavel Brugzavel 25 9690 Kluisbergen
Dim. 28 mai	4427	Lennikse Windheren	6-8-10- 12-16-20- 25-30-35- 40-47	6h30-15h	Sint-Godelieve-Instituut Schapenstraat, 39 1750 Sint-Martens-Lennik

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES (suite)

Dim. 28 mai	HT 018	Les Marcheurs du Val de Verne – Péruwelz Challenge Interclubs ACHO	7-14-21-30	07h-15h	Salle Communale des Sports Rue de la Verte Chasse 7600 Péruwelz
Jeudi 1 juin	5009	Wandelclub Beernem VZW	4-6-11-15	7h30-15h	Zaal De Barge, Bargelaan, 12 8730 Beernem
Jeudi 1 juin	BBW 007	Les Roses Noires Paris-Tubize (uniquement sur pré-inscription – 240 €)	292	le 2 juin à 15h	Stade Leburton Allée des Sports - Parking A 1480 Tubize
Sam. 3 juin	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde	7-10-15-20-25	07h-15h	KBO Mater, Materplein, 15 9700 Mater
Dlm. 4 juin	HT 028	Les Marcheurs de la Sylle Challenge Interclubs ACHO	6-12-18-25-32-42	06h-15h	Salle de la Tourette, Rue des Viviers, 7090 Braine-Le-Comte
Lundi 5 juin	3135	Padstappers Geraardsbergen	7-9-12-16-22-26-32	7h30-15h	Zaal "De Doos" Provinciaal Domein De Gavers Onkerzelestraat, 280 9500 Geraardsbergen
Lundi 5 juin	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 5 juin	HT 074	Liberchies Sports et Loisirs	3-6-12-18-24	07h-15h	Salle Rue de Frasnes 6238 Liberchies
Sam. 10 juin	3105	Wandelclub Scheldestappers Zingem	6-10-15-21-36-60	07h-15h	Zwalmparel Sportlaan, 9630 Zwalm
Sam. 10 juin & Dim. 11 juin	HT 048	Les Roteus Waibiens	4-6-12-20-30	07h-15h	Athénée Royal Drève des Alliés 11 6530 Thuin
Mardi 13 juin	5216	Wandelclub Voetje voor voetje Gits	4-6-12-16-19-25	07h-15h	Feestzaal Ruytershoeve Manegemstraat, 37 8870 Izegem
Mercr. 14 juin	3196	WSV Land van Rhode	6-10-14-18-21	07h-15h	Zaal De Kring, Gootje, 61 9860 Balegem
Sam. 17 juin	NA 028	Les Bergeots de Florennes	4-6-12-21-30-50	06h-15h	Complexe Sportif de Miavoye Rue Sous-Lt Piérard 5520 Anthée
Sam. 17 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. 18 juin	3376	WSV De Chatons Ronse	6-10-14-21-28-35	6h30-15h	Zaal de Spil Lorettestraat, 96 9600 Ronse

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES (suite)

Dim 18 juin	HT 060	Le Roitelet de Ladeuze Challenge Intrclubs ACHO	6-12-20- 30	07h-15h	Centre Culturel et Sportif Rue de la Liberté, 23 7950 Ladeuze
Mercr.. 21 juin	3163	WSV Egmont Zottegem	7-10-14- 18-21	08h-17h	Jules Matthijsstadion Kantine KSV Zottegem Kastanjelaan, 9620 Zottegem
Sam. 24 juin	HT 043	Les Ropieurs Challenge interclubs ACHO	6-12-21	07h-15h	Buvette du terrain de Foot Rue du Camp, 7034 Obourg
Dim 25 juin	3441	Wandelclub "Op stap door Nukerke"	5-7-11- 15-22	07h-15h	Parochiezaal Zulzeke Zulzekestraat, 17 9690 Zulzeke
Dim. 25 juin	NA 000	Comité Provincial de Namur	4-7-12- 15-20-25- 30	07h-15h	Centre Sportif, Rue Joseph Hanse, 6 5150 Floreffe
Dim. 25 juin	LUX 000	Comité Provincial du Luxembourg Bus Brugelette	6-12-20- 30	07h-15h	Centre de Plein Air, Rue du Chénel 6724 Habay
Dim. 25 juin	LG 000	Comité Provincial de Liège	4-6-12-21	07h-15h	Hall Omnisports, Rue du Moulin, 10B 4180 Hamoir
Lundi 26 juin	HT 031	Les Tatanes Ailées d'Epinois	5-10-15	08h-15h	Cercle l'Union, Rue Salvador Allende, 208 7134 Leval-Trahegnies
Sam. 1 juil.	HT 062	Les Trouvères Challenge interclubs ACHO	4-7-14- 25-42-50	07h-15h	Buvette FC Ellezelles Rue de Renaix, 45 7890 Ellezelles
Dim. 2 juil.	3294	CSC Lierde VZW	6-12-18- 24-32	6h30-15h	OC De Lier Nieuwstraat, 21 9570 St-Maria-Lierde
Dim. 2 juil.	5393	De Hanestappers Bus Silly	7-14-21	08h-15h	Sporthal Haneveld, Nieuwe Steenweg, 74 8420 De Haan
Dim. 2 juil.	NA 051	Les Godasses de Fraire	5-10-15- 20-30-42	6h30-15h	Salle La Silène, Rue Nou Pré, 1 5630 Silenrieux
Mercr. 5 juil.	3135	Padstappers Geerardsbergen	6-8-12- 16-22-26- 32	7h30-15h	Zaal Ter Wijsbeek, Akrenbos, 133 1547 Bever
Vendr. 7 juil.	3414	Comité 2000	6-12	16h- 19h30	B&B 't Huys van Enaeme, Lijnwaadmarkt, 32 9700 Enaeme
Sam. 8 juil.	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde VZW	5-8-12- 18-24-30- 35-50	06h-15h	St-Bernarduscollege, Hoogstraat, 30 9700 Oudenaarde
Sam. 8 juil.	HT 038	Le Marabout de Gilly	6-12-21	07h-14h	Salle de la Plaine des Sports Rue de l'Eglise, 6200 Châtelineau

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES (suite)

Dim. 9 juil.	3063	WSV. De Kadees	4-8-13- 20-27	07h-15h	Parochiezaal Bergskén 9310 Moorsel
Dim. 9 juil.	HT 009	Les Traîne-Savates de Montignies	4-7-13- 21-30	7h-15h	Ecole Communale, Rue des 3 Bonniers 6141 Forchies-la-Marche
Mercr. 12 juil.	HT 082	Les Rase-Mottes d'Aiseau Presles	4-7-12-21	07h-15h	Salon Communal (Dins les Courtils) Rue Lambot, 6250 Aiseau
Sam. 15 juil.	3196	Land van Rhode VZW	6-10-14- 18-21	07h-15h	OC Oordegem (aan kerk) Oordegemdorp, 29 9340 Oordegem
Dim. 16 juil.	4114	De Markttrotters Herne	4-6-10- 15-22-32	07h-15h	Zaal Willem Tell, Hernestraat, 5 1570 Tollembeek
Dim. 16 juil.	HT 011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle	5-10-20	07h-15h	Salle Saint Martin, Rue de l'Eglise, 6110 Montigny-le-Tilleul
Dim. 16 juil.	3383	De Trekvogels Boekhoute	6-12-18- 20-24-32	07h-15h	Voetbalkantine De Klauwaarts Beekstraat 37A 9968 Bassevelde
Dim. 16 juil.	5363	Spoetnikstappers Bus Marcheurs de Leuze	7-14-24	07h-15h	Gemeenteschool Westende Henri Jasparlaan 29 8434 Westende

MARCHES A.D.E.P.S. 2017

Dim. 2 avril	Comité Télévie Isières	5-10-15- 20	08h-16h	Ecoles Communales Place d'Isières 13 7822 Isières
Dim. 9 avril	Maison des Jeunes La Remise	5-10-20	08h-16h	La Remise Place Charles Lenoir 3 7911 Moustier
Lundi 17 avril	Pas d'la Yau ASBL	5-10-15- 20	08h-16h	Rue Georges Mauroy, 1 7972 Quevaucamps
Dim. 23 avril	Les Petits Bonheurs	5-10-20	08h-16h	Maison de village Rue de La Forge 31 7904 Willaupuis
Dim. 30 avril	P.A.C. Maffle	5-10-15- 20	08h-16h	Maison du Peuple Place de Maffle 4 7810 Maffle
Lundi 1 ^{er} mai	ASBL La Marcotte	5-10-20	08h-16h	Salle La Marcotte Rue de L'Eglise 12 7950 Huissignies
Dim. 7 mai	Fanfare Royale l'Union d'Ollignies	5-10-15- 20	08h-16h	Salle l'Ollignois Rue des Combattants 7866 Ollignies

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES (suite)

Dim. 7 mai	Centre de Cerfontaine	5-10-20	08h-16h	Rue de la Loquette 39 7600 Péruwelz
Dim. 14 mai	L'Ordre des Titjes	5-10-20	08h-16h	Brasserie de Silly Rue Ville Basse 2 7830 Silly
Dim. 21 mai	A.P.E.D.A.F.	5-10-15- 20	08h-16h	Centre Sportif Jacky Leroy Rue de La Crête 28 7880 Flobecq
Jeudi 25 mai	CS Lensois	5-10-15- 20	08h-16h	Résidence de la Baille, 100 7870 Lens
Dim. 28 mai	Domaine Mon Plaisir ASBL	5-10-15- 20	08h-16h	Allée de la Dinzelle, 100 7090 Braine-le-Comte
Dim. 4 juin	Les Heures Heureuses	5-10-15- 20	08h-16h	Salle du Ceva, Rue des Primevères, 68 7800 Ath
Lundi 5 juin	Comité des Fêtes Bouvignies Renouveau	5-10-15- 20	08h-16h	Buvette du Ballodrome, Chemin d'Oeudeghien 1 7803 Bouvignies
Dim. 11 juin	Volley-ball Enghien	5-10-15- 20	08h-16h	Hall Omnisports, Place 7850 Petit-Enghien
Dim. 11 juin	Association de Parents de l'Ecole libre	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole libre Rue de Basècles 1 7321 Blaton
Dim. 18 juin	Société Royale Les Amis du sport	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole communale Rue Joseph Quintart 129 7063 Chaussée-N.D.- Louvignies
Dim. 18 juin	Les Saqueux des Crolites	5-10-20	08h-16h	Maison du Village Place de Lanquesaint 6 7800 Lanquesaint
Dim. 25 juin	Hoves Pelote Espoir ASBL	5-10-15- 20	08h-16h	Buvette du Jeu de Balle Place 11 7830 Hoves
Dim. 25 juin	Comité des fêtes d'Hacquegnies	5-10-20	08h-16h	Chapiteau Place d'Hacquegnies 7911 Hacquegnies
Dim. 2 juil.	C'est à Casteau ASBL	5-10-15- 20	08h-16h	Rue Saint Antoine, 5B 7061 Casteau
Dim. 2 juil.	Au pied levé	5-10-20	08h-16h	Salle de l'Amitié Rue Baron Descamp, 11 7970 Beloeil
Dim. 9 juil.	Fanfare Royale et Communale	5-10-15- 20	08h-16h	Rue de la Cure, 1480 Saintes
Dim. 16 juil.	Les Géants ASBL	5-10-15- 20	08h-16h	Ancienne Ecole, Place, 7802 Ormeignies
Dim. 16 juil.	Comité de la balle pelote Les Bras de fer	5-10-15- 20	08h-16h	Place du Jeu de balle 1 7060 Horrues

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES (suite)

AUTRES MARCHES 2017

Lundi 17 avril	Marche à Bâton	6-12-20	7h30-17h	Collège Notre-Dame de Kain Rue Abbé Dropsy 2 7540 Kain
Jeudi 1 juin	Les Heures Heureuses Ath	5-7-10	09h-16h	CEVA Chemin des Primevères 68 7800 ATH
Dim 16 juil.	Kermesse de Ghislenghien	6-12	8h-16h	Café de la Gare, Chaussée de Grammont, 75 7822 Ghislenghien

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

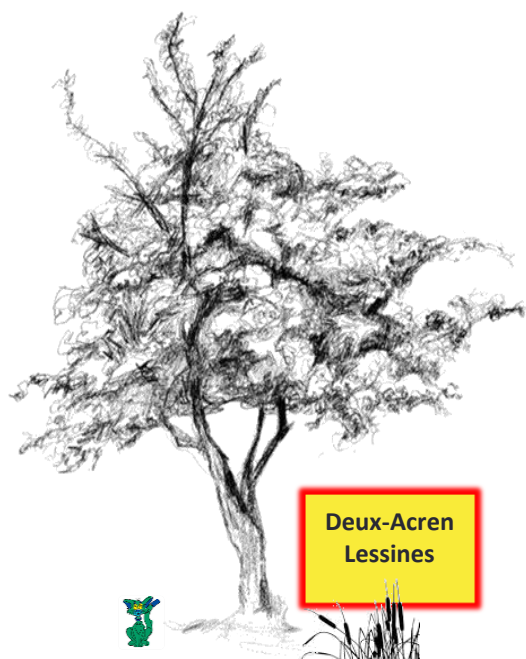
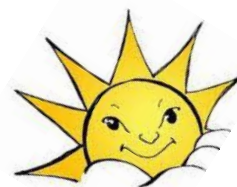
Vous connaissez certainement tous des personnes
qui veulent sortir de leur isolement

Elles sont les bienvenues dans notre club,
que ce soit pour marcher ou pour
nous aider le jour de notre marche

**Contactez notre présidente Nadine
(elle est sympa !!)**

068/57 04 56 - 0498/20 65 11





Deux-Acren
Lessines



DEPART

