

Les Vaillants Acrenois
Rue Haute 6 - 7861 Wannebecq

N° d'agrément P923285

Périodique trimestriel
n° 2 - avril/mai/juin 2024

Périodique disponible en couleur sur www.vaillants-acreinois.be

Les Vaillants Acrenois

LVA - HT 050



Bienvenue au printemps !

*Les
Vaillants Acrenois
vous invitent à leur
"Marche au
Pays du Pophyre"
le 26 mai 2024
voir p. 11*

COMITÉ LVA

www.vaillants-acrenois.be

HT050@FFBMP.be

Compte Belfius : IBAN : BE04 0682 0338 0331 / BIC : GKCC BE BB

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

Nos réunions sont ouvertes à tous nos membres

"CHEZ CHRISTIAN"

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

0474/95 32 15



Prochaines réunions

jeudi 18 avril 2024 à 18h30
jeudi 16 mai 2024 à 18h30
jeudi 20 juin 2024 à 18h30

Bonjour les Vaillants !

Notre prochaine marche à Ollignies approche à grands pas. Les beaux jours aussi. Les membres désireux de nous aider peuvent me contacter ou participer à notre réunion mensuelle. C'est l'occasion de donner votre avis et de préciser les postes que vous préférez.

Lors de l'Assemblée Générale annuelle de la Fédération Francophone Belge de Marches Populaires (FFBMP), celle-ci a fêté ses 50 ans d'existence. A cette occasion, la Fédération distribue un marque-page à tous ses membres. Vous le trouverez attaché à ce périodique. Créée en 1973, au début seulement pour organiser de longues distances afin de compléter les marches ADEPS qui n'avaient que des parcours de 5, 10 et 20 km, elle s'est élargie à des marches d'attente avec de plus petites distances.



Au fil des années, de nombreux clubs ont démissionné et peu de nouveaux clubs ont vu le jour. Notre club du Hainaut, créé en 1983, porte le numéro 50 (HT050) et cependant il ne reste que 13 clubs apparus avant nous. Il y a maintenant 139 clubs dans les 5 provinces francophones avec 15806 membres affiliés. Le maximum de clubs a été de 238 en 1978 et le maximum d'affiliés de 21735 en 2009.

Les causes de ces diminutions sont principalement le coût de la vie (les gens ne consomment plus leur essence en parcourant de nombreux kilomètres en voiture, seul remède le covoiturage) et le manque de bénévoles (occasionnant des parcours plus courts avec moins de contrôles et moins de marcheurs et provoquant des difficultés pour les clubs de constituer un comité).

Le remaniement du règlement pour l'organisation d'une marche vise à augmenter le nombre de participants. Il s'agit entre autres des heures de départ jusqu'à 16 h, d'un maximum de contrôles, d'éviter la concurrence, de choisir de beaux itinéraires, etc ...

Nous ne connaissons pas l'avenir. Mais de toute façon, si vous aimez marcher, rien ne vous en empêchera.

Si vous désirez faire le challenge ACHO, il n'est pas trop tard. Vous participez à une des marches des clubs de l'association repris ci-dessous.

HT003 – Verdigym Flobecq Samedi/Zaterdag 24 janvier/januari Dimanche/Zondag 31 mars/maart Samedi/Zaterdag 21 septembre/september	HT0029 – Sans-Soucis Ghlin Dimanche/Zondag 18 février/februari Samedi/Zaterdag 15 juin/juni		HT0050 – Vaillants Acrenois Dimanche/Zondag 26 mai/ mei Dimanche/Zondag 09 août augustus 04	HT051 – Marcheurs Souvenir Leuze-en-Hainaut Samedi/Zaterdag 23 mars/maart Dimanche/Zondag 20 octobre/oktober	HT060 – Roitelets - Ladeuze Samedi/Zaterdag 20 avril/april Dimanche/Zondag 16 juin/juni Samedi/Zaterdag 14 septembre/september
HT061 – Police de Mons Samedi/Zaterdag 27 janvier/januari Mercredi/Woesdag 01 mai/mei Dimanche/Zondag 29 septembre/september	HT062 – Trouvères Ellezelles Samedi/Zaterdag 25 mai/mei Dimanche/Zondag 01 septembre/september Jeudi/Donderdag 31 octobre/oktober	HT067 – Hurlus Mouscron Dimanche/Zondag 24 mars/maart Dimanche/Zondag 08 septembre/september	HT069 – Randonneurs Ht Escout Dimanche/Zondag 03 mars/maart Samedi/Zaterdag 07 décembre/december	HT075 – Mont-Marche Tournai Dimanche/Zondag 17 mars/maart Lundi/Maandag 20 juin/juni Samedi/Zaterdag 14 décembre/december	HT089 – El Bottine qui bique Samedi/Zaterdag 02 mars/maart Dimanche/Zondag 30 juin/juni Dimanche/Zondag 27 octobre/oktober

Amicalement,
Nadine

Funérailles DELAUW sprl

Funérarium - Fleurs en soie - Pierres tombales

Organisation complète de funérailles



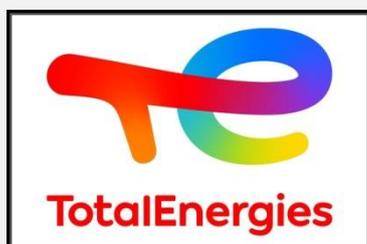
Funérariums : 5 chambres funéraires
Salle pour cérémonies de l'au revoir personnalisées
Contrats obsèques

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

Service 24h/24h

80, rue de l'Hôtellerie
7860 Lessines
068/33 26 30

STATION-SERVICE LESSINES
MAXIME LISON



Boulevard René Branquart 50
7860 Houraing

Maison du peuple



CHEZ CHRISTIAN

0474/95 32 15
Grand Rue 38 -7864 Deux-Acren
Fermé le mercredi



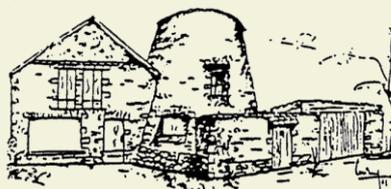
Dépositaire de bières, vins,
liqueurs, paniers garnis.
Location de matériels de
fêtes, chambres froides,
bonbonnes de gaz et de CO2

Rue d'en bas 54 - 7864 Deux-Acren
e-mail : avrillonfranky@outlook.com
068/33 61 95 - 0478/588 036

Lundi : fermé
Mardi au vendredi : 14h - 18h
Samedi : 09h-12h/14h-18h
Dimanche : 09h-12h

Le Vieux Moulin

Restaurant - Taverne Salle de fêtes
Rue Bonne Nuit 15
7864 Deux-Acren
0470/48 51 90
levieuxmoulindacren@gmail.com



INFO POUR NOS (NOUVEAUX) MEMBRES

Pour 2024, nous avons déjà inscrit 103 membres. Nous avons perdu quelques membres par rapport à l'année précédente suite à des décès, maladies ou âges avancés mais le nombre a pu être redressé par l'inscription de 14 nouveaux membres.

Nous remercions donc tous nos membres pour leur grande fidélité et accueillons avec grand enthousiasme nos nouveaux membres. Le Comité des Vaillants Acrenois se réunit tous les mois et représente une équipe très dynamique qui continuera à s'investir à fond pour vous offrir de beaux parcours et un bon accueil à chacune de ses 2 marches de l'année. En 2024 ce sera le 26 mai et le 04 août.

Suite aux nombreuses questions que nous recevons encore de nos membres nous avons jugé utile de rappeler une fois de plus vos avantages en tant que membre des Vaillants Acrenois :

1. Sachez que sur votre affiliation annuelle de 6€, les Vaillants versent 3,70€ à la FFBMP (Fédération Francophone Belge des Marches Populaires) pour votre **assurance** pendant les marches (peu importe le nombre de marches que vous faites par an). C'est pour cela que vous devez toujours garder sur vous votre carte d'inscription que vous recevez dans la salle de départ car elle vous couvre durant toute la durée de la marche ainsi que sur le chemin du retour jusqu'à votre domicile. C'est pour cela que pour les marches en Flandre, vous devez garder votre carte jusqu'à votre domicile.
2. **Les points LVA** : au moment de votre affiliation, vous avez reçu un carnet de marche et une feuille de points (feuille avec des cases vides). A la fin de votre marche, la permanence appose un cachet dans votre carnet de marche. Demandez-lui aussi de mettre un cachet sur votre feuille de points (sauf pour les marches ADEPS). Chaque cachet vaut 0,50 € et vous pouvez déduire la valeur de ces points cumulés pour vous réaffilier l'année suivante ou pour acheter un vêtement LVA (voir p.9 de notre périodique) ou pour acheter un article de sport dans un magasin. Dans ce dernier cas, vous nous remettez le ticket de caisse que nous vous rembourserons.
3. Vous pouvez assister à nos **réunions mensuelles** (voir les dates p.2 de notre périodique) si vous avez des remarques ou suggestions. Vous êtes aussi bienvenus à notre **Assemblée Générale** à la fin de chaque année (date annoncée dans notre périodique du 4^{ième} trimestre).

Nouveau membre ? Comment participer à une marche :

1. Présentez votre carte de membre LVA à l' "Inscription". Elle sera scannée et sera directement enregistrée dans le classement des participants, ce qui permet aux organisateurs de définir le nombre de participants de chaque club de marche.
2. Vous recevrez alors une carte d'inscription contre paiement de 1€ (en Flandre 1,5€). Remplissez-la et gardez-la sur vous (voir point 1 ci-dessus). Certains clubs n'utilisent pas ce système de scannage Cronolive et vous enregistrent manuellement. Dans ce cas vous remplissez également la souche en bas de votre carte d'inscription. Détachez-la et déposez-la dans la boîte qui se trouve à la sortie de la salle. Cela sert pour le classement.

Et enfin, si vous désirez vous investir dans l'organisation de nos 2 marches par an, vous pouvez toujours vous présenter comme **bénévole**. Que ce soit pour quelques heures ou pour une journée entière, votre engagement sera récompensé au bout !

Voilà, il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter de bonnes marches tout au long de cette année. Consultez notre périodique pour plus d'infos sur nos activités et pour consulter le calendrier des marches dans les environs.

Vous avez encore des questions ? N'hésitez pas à contacter notre (très gentille) présidente Nadine Thésin (068/57 04 56 - 0498/20 65 11 - nadine.thesin@gmail.com).

Vive Les Vaillants Acrenois !!

DEVIS GRATUIT - GRATIS OFFERTE

MEUBLES - CUISINES
MERLIN
 MEUBELLEN - KEUKENS



068 33 44 75 - CH. DE GRAMMONT 60 - LESSINES
WWW.MERLIN.BE

Openingsuren/Heures d'ouverture
 ma-zat/lun-sam :
 09 - 12.30/13.30 - 18
 zon - dim : 14 -18
 wo-mer : gesloten/fermé

Chaussée de Grammont 60
7864 LESSINES
068/33 44 75
info@merlin.be

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

Boucherie LÉO

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

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

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

Profil
 Coiffure mince

Rue du Pont de Pierre 6
 7860 LESSINES

068 33 81 71

Ouvert du Lundi au Samedi
 sur rendez-vous

CHEZ L'COUSIN & BEA
 Brasserie - Restaurant
PAPIGNIES
 ouvert dès 10h30 - fermé le lundi et mardi
068.65.98.07



RESTONS BELLES

PIENS Véronique

Remplacement capillaire
 & accessoires

*Votre sourire,
 sa meilleure récompense!*

Agréée par les mutuelles

Uniquement sur rendez-vous 0497/35 66 14

Chemin de la Justice 18 - 7800 Ath

 Restons belles - Perruques Médicales

www.ath.lecheveu.be

Joyeux anniversaire !



AVRIL		
1	ANTONY	BAINÉ
13	EDITH	BRUNARD

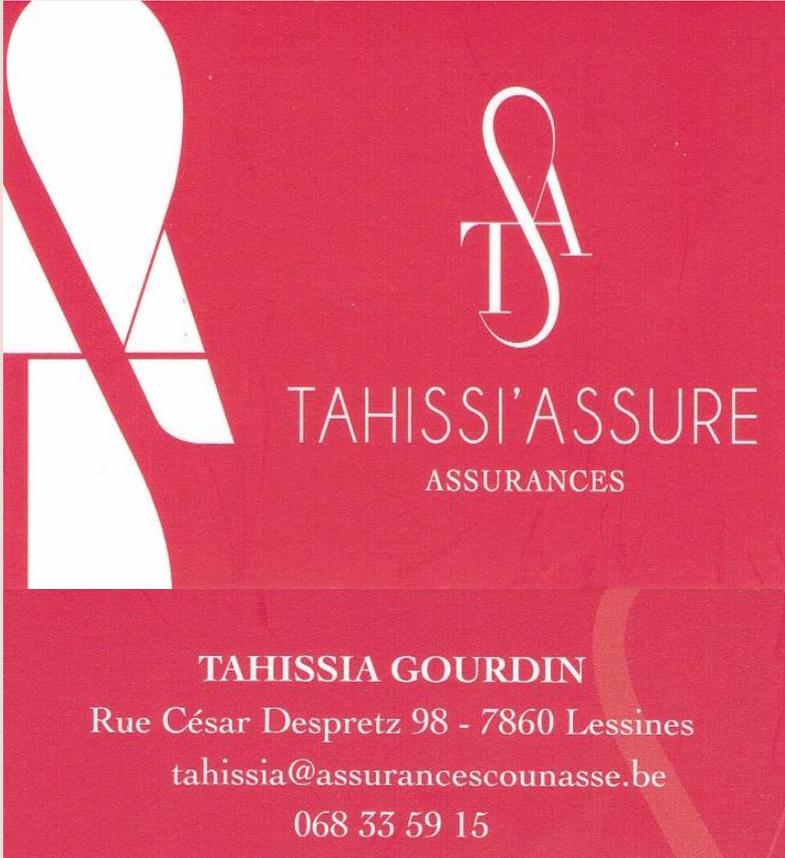
MAI		
6	MARIE-FRANCE	COUVREUR
9	ANNE	VLASSEN BROEK
10	JEAN-LUC	VERCAEMST
24	DOMINIQUE	BOTTEMANNE
24	LAURE	MARQUEBREUCQ
31	MARIE-CLAIRE	HABILS

JUIN		
7	SYLVAIN	DESMYTER
7	NATHALIE	LAURENT
8	CLAUDINE	DEPAUW
13	FRANCOISE	ANDRE
15	MARIE-JEANNE	DOERAENE
21	JEAN-PIERRE	DESCHUYTENEER
24	JOËL	DEFRERE
25	MARIE-PAULE	DELATOUR
26	JACQUELINE	GEEROMS
28	JOSIANE	DOERAENE



Bienvenue aux nouveaux membres !!

Andrée Decroie
 Gaëtan Donkerwolke
 Edouard Hendrickx
 Johnny Leleux
 Maude Mollet
 Lucie Vandercammen



TAHISSIA GOURDIN
Rue César Despretz 98 - 7860 Lessines
tahissia@assurancescounasse.be
068 33 59 15



A la p'tite étable
Hilde & Jean-Paul Trifin-Feys
Place de Ghoy 47
7863 GHOY
☎ 068/33.68.28 ou 0493/49.92.97

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

Notre spécialité : gâteaux glacés toutes occasions

mercredi	13h30 - 19h00
vendredi - samedi	10h00 - 19h00
dimanche & jours fériés	10h00 - 12h00

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

Acheter un vêtement aux couleurs LVA est tout simple :

Contactez notre secrétaire Martine Thésin - 068/33 28 93

**Vous pouvez payer cash, par virement au compte BE04 0682 0338 0331
ou avec vos points de votre carnet de points (=0,50 € par point)**



Articles		Tailles	Prix de vente	Carte de points
1	K-Way noir à capuche et poches (+sac) - mixte	S-M-L-XL-XXL	15 €	30 pts
2	Sweat-shirt à capuche zipée - mixte	XS-M-L-XL-XXL	25 €	50 pts
3	Training - (Pantalon JAKO) noir, ligne blanche - mixte	XL- XXXL	25 €	50 pts
4	Training - (Veste JAKO) bleu et noir, ligne blanche - mixte	XL- XXXL	35 €	70 pts
5	Polo bicolore - mixte	S-M-L-XL-XXL	17 €	34 pts
6	Débardeur bicolore - Femme	S-M-XL-XXL	10 €	20 pts
7	Débardeur blanc - Femme	S-L-XL-XXL	9 €	18 pts
8	Débardeur blanc - Homme	L-XL-XXL	9 €	18 pts
9	Bodywarmer bleu - mixte	S-M-L-XL-XXL	30 €	60 pts
10	Parka rouge - mixte	S-M-L-XXL-XXXL	40 €	80 pts
Articles en promotion				
11	Training complet tricolore (veste + pantalon) - mixte	XS-S-M-XL-XXL	50-€ 20 €	100 40 pts
12	Training (veste tricolore) - mixte	XS-S-M-XL	35-€ 14 €	70 28 pts
13	T-shirt bicolore - Manches courtes - mixte	M-L-XL-XXL	7,50-€ 3 €	15 6 pts
14	T-shirt bicolore - Manches longues - mixte	S-M-L-XL-XXL	10-€ 4€	20 8 pts



Agence de Lessines

Arnaud DEBUYSSCHERE

☎ 068/270.250

AG031732@mandat.belfius.be

Bd Emile Schevenels 82 – 7860 Lessines

Placements – Crédits - Assurances

Agent de banque et d'assurances Sille et Dendre Scom

Siège social : Grand'Place 72 – 7850 Enghien

Agent mandataire de Belfius Banque SA

Sous-agent d'assurances de Belfius Banque SA FSMA 047548 cA-cB

RPM Mons 0473630907



DIANE & DENIS DEHAENE



Heures d'ouverture

lundi, mercredi, vendredi
09h-12h30 & de 15h-19h
mardi, jeudi 09h/12h30
samedi 09h/12h00

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

Exellent

1 service
2 adresses

Zerrac System - Electro Service
www.exellent.be



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

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

Boulangerie Debaisieux

Pain cuit au bois

Chaussée de
Renaix 333
7862 Ogy

068/44 70 92

fermé le mercredi





Les Vaillants Acrenois

Marche au Pays du Porphyre Dim. 26 mai 2024 / Zo. 26 mei 2024

Challenge ACHO
3 - 5 - 10 - 15 - 20 - 25 km

DEPART / VERTREK
Salle « L'Ollignois »
Rue des Combattants
7866 Ollignies

de 07h00 à 15h00 /van 07u00 tot 15u00
heure d'arrivée/aankomstuur max 17 h/u

*Petite restauration et boissons dans la salle et aux contrôles
Eet- en drinkgelegenheid in de zaal en in de controleposten*

Permanence estampille/Permanentie afstempeling : FFBMP/IVV 9 h/u - 17 h/u

Inscription/Inschrijving : 1 €

Accès/Routebeschrijving : **SNCB/NMBS** : ligne/lijn 90 - Gare Lessines/Lessen Station
A8/E429 : sortie/afrit 29 Lessines/Lessen



Marche placée sous le patronage de/Wandeling onder het patronaat van
FFBMP & FISP (IVV) n° d'agrégation : 2/24/46 DC

L'inscription à la marche vaut déclaration de bonne santé

De inschrijving voor de wandeling geldt als verklaring van goede gezondheid

Le club est assuré en responsabilité civile/De club is verzekerd voor burgerlijke aansprakelijkheid

Responsable du club/Clubverantwoordelijke :

Nadine Thésin, rue Haute 6 - 7861 Wannebecq - 0498/20.65.11 - HT050@ffbmp.be - www.vaillants-acrenois.be

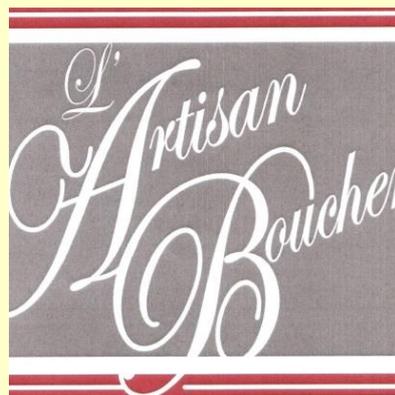
Ne pas jeter sur la voie publique. Merci

Niet op de openbare weg gooien. Dank u

L'Artisan Boucher sprl

Boucherie - Charcuterie - Fromagerie - Traiteur

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



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

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

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

Suivez-nous sur Facebook L'Artisan Boucher

Côté Fleuri

Fleurs naturelles pour
toutes circonstances



Rue Remincourt 53
7864 Deux-Acren
068/34.04.83

Heures d'ouverture
Jeudi 10h00-18h00
Vendredi 09h30-18h30
Samedi 09h00-18h00
Dimanche 09h30-12h30

Chaussures Maroquinerie



fermé dimanche et lundi

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

Librairie des Camomilles

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

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

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

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

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



MARCHE CHALLENGE ACHO

La marche finale du Challenge ACHO 2023 - Wannebecq le 14.01.2024 - 927 marcheurs -

Cette marche ACHO (Association des Clubs du Hainaut Occidental) est organisée en collaboration avec une trentaine de bénévoles appartenant aux 11 clubs repris dans cette association.

Le 14 janvier 2024, c'était au tour des Vaillants Acrenois d'accueillir à Wannebecq la **Marche Finale du Challenge ACHO 2023** avec remise des T-shirts aux participants du Challenge. Une collaboration parfaite entre clubs et bénévoles est plus que nécessaire pour mener à bien une telle organisation.

source photos : Pierre Velghe, Jean Marc Maurandi, Conny Lenaert



*avec
visite dans
le
moulin
d'Ostiches*



OGY PELOTE
LES AGONS D'OGY
A.D.D.M. OGY

PAR SYMPATHIE

Boulangerie
Pâtisserie
Pom' Cannelle

Chaussée de Renaix 33
7860 Lessines
068/33 33 98

Notre Spécialité : la Qualité !



vidts 
VÊTEMENTS HOMMES & DAMES

GRAND'RUE 38 À LESSINES

f www.vetementsvidts.be

Friterie
Chez Sophie



Heures d'ouverture

lun 11h30 - 13h30/18h00 - 21h00
mar 11h30 - 13h30/18h00 - 21h00
jeu 11h30 - 13h30/18h00 - 21h00
ven 11h30 - 13h30/18h00 - 21h30
sam 11h30 - 13h30/18h00 - 21h00
Fermé mercredi & dimanche

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

Garage COUVREUR

spri
Raymond Couvreur
Gérant



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



Sept conseils pour se remettre à la marche à pied quand on a mal au dos

Ne laissez pas votre mal de dos vous arrêter !

Le mal de dos est le mal du siècle. Que ce soit devant son ordinateur au travail, ou en regardant la télévision le soir, le mal de dos est principalement dû au fait que nous passons trop de temps assis. Et les chiffres confirment l'ampleur des dégâts : huit Belges sur dix disent souffrir de leur dos.

Très handicapant, le mal de dos ne doit pas empêcher la pratique d'activité physique. Bien que la douleur puisse ralentir

nos ambitions sportives, c'est en réalité le manque d'exercice qui accroît le risque de lombalgie. Pour ne pas rentrer dans ce cercle vicieux, le journal britannique *The Independent* nous livre de précieux conseils afin que la pratique d'un sport ne soit plus une corvée. Voici sept conseils pour faire de la marche à pied sans vous faire mal.

1 – Marchez avec des bâtons

À cause du mal de dos, votre corps se contracte afin de se protéger contre ce qu'il considère comme une activité risquée. En utilisant des bâtons nordiques de randonnée, la tension dans le dos disparaîtra. *“Ils peuvent être utilisés comme un outil simple et efficace de réadaptation et de gestion pour les personnes souffrant de douleurs lombaires, car la technique peut permettre à un individu de travailler vers un mouvement plus naturel et plus fluide”*, explique Heather Watson, physiothérapeute.

2 – Balancez vos bras

C'est un élément naturel et pourtant terriblement important pour ne pas souffrir du dos. Si vous marchez sans bâtons, il est important de vous concentrer sur vos bras, en les balançant au rythme de vos pas. Cela favorise une meilleure rotation du corps et réduit la tension dans les muscles de la colonne vertébrale, qui peut être un facteur contribuant au mal de dos.

3 – Sortez en pleine nature

Plusieurs recherches scientifiques montrent l'étroite relation entre la santé physique – et plus particulièrement le mal de dos – et la santé mentale. Effectuer une longue balade dans la forêt le dimanche après-midi sera un excellent remède pour s'aérer l'esprit, se changer les idées, et pourquoi pas, améliorer l'état de votre dos.

4 – Commencez par des surfaces planes

Si vous n'avez pas encore une bonne technique de marche, il est préférable d'éviter les pentes raides ou trop longues dans un premier temps, conseille Heather Watson, physiothérapeute. *“Elles peuvent aggraver la douleur si la puissance musculaire est insuffisante pour une propulsion efficace.”*

5 – Trouvez votre durée idéale

Cela ne sert à rien de vous forcer, ou de vous imposer deux heures de marche si vous avez mal au dos. Les spécialistes en la matière recommandent de trouver une durée et une intensité qui vous est adéquate, et que vous pourrez augmenter graduellement par la suite. *“Commencez par quelque chose que vous savez être réalisable. Si vous avez une expérience positive, vous aurez plus de chances de vous sentir motivé pour recommencer”*, conseille Jayne Ward, une physiothérapeute spécialisée, auprès de *The Independent*.

6 – Soignez votre position

Lorsque vous marchez, gardez votre regard au niveau de l'horizon, car cela ouvrira votre poitrine et vous aidera à mieux respirer. Une bonne respiration soulage la tension que vous portez dans votre colonne vertébrale. Cela permettra également à vos hanches d'être dans une meilleure position, et d'avoir ainsi une foulée plus puissante.

7 – Faites des grandes enjambées

Une recherche australienne a révélé que plus on augmentait la longueur d'une foulée, plus la douleur se réduisait chez les marcheurs qui souffraient de mal de dos. Cependant, il ne faut pas pour autant se forcer à allonger ses foulées. Vous pouvez par exemple augmenter le rythme de votre marche, en ayant une cadence de pas plus soutenue, ce qui augmentera la longueur de vos foulées plus naturellement.

Source : Paris Match

BIENFAITS DE LA MARCHÉ A PIED

Marche à pied : différentes techniques et leurs bienfaits

Tout le monde pratique la marche à pied dans son quotidien ! Que l'on ait ou non d'autres sports réguliers, la marche est recommandée. Mais quels sont ses bienfaits sur la santé ? Combien de temps doit-on marcher chaque jour ? Quelles sont les activités sportives et ludiques qui comportent de la marche ? On décortique tout ça !

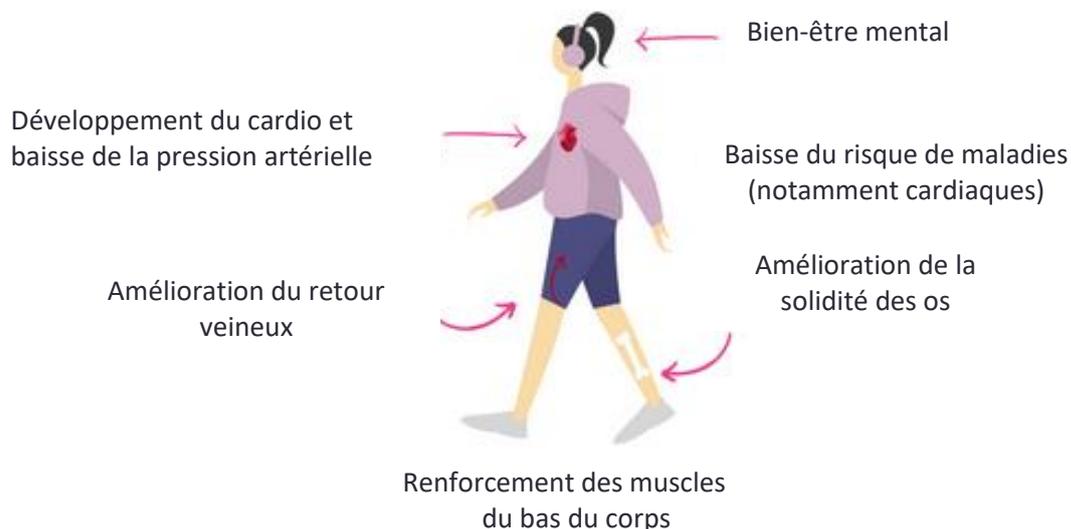
Les grands principes de la marche à pied

La marche peut être lente ou rapide, là on ne vous apprend rien. Mais comment **distinguer la marche de la course** ?

Contrairement aux préjugés, ce n'est pas tellement une question de vitesse, mais plutôt d'appui. Ainsi, la marche implique qu'un des pieds au moins soit toujours au contact du sol. La course, quant à elle, comprend une phase où les deux pieds sont en l'air.

Quels sont les bénéfices de la marche à pied ?

Les bienfaits de la marche



Il nous est difficile d'être exhaustifs dans la liste de tous les bienfaits de la marche à pied. Néanmoins en voici quelques-uns :

- Amélioration des capacités cardio et de l'aérobie (et VO₂ max),
- Amélioration de la circulation sanguine,
- Réduction de la tension artérielle,
- Prévention des risques de maladies cardiovasculaires,
- Développement de l'endurance,
- Renforcement des muscles du bas du corps et des os,
- Amélioration de l'estime de soi,
- Réduction du stress.

Des études tendent d'ailleurs à démontrer que marcher dans des espaces naturels a des effets très positifs sur la santé mentale et l'humeur.

Une activité sportive du quotidien

Il est conseillé de marcher tous les jours pour sa santé. **Alors combien de temps doit-on marcher quotidiennement** pour en tirer les bienfaits ? Certains parlent de 30 minutes de marche rapide, d'autres de 10000 pas par jour. De quoi pratiquer un peu d'activité physique tous les jours et éviter les effets néfastes de la sédentarité.

Bien sûr, il n'y a pas de règle absolue, puisque tout dépend de vos autres activités physiques !

→→

BIENFAITS DE LA MARCHE A PIED (suite)

→→

L'intérêt de la marche réside dans le fait qu'elle peut être pratiquée régulièrement et facilement par presque tout le monde. Elle comporte également peu de risques de blessure.

La marche à pied est également parfaite en guise de récupération active, puisqu'il s'agit d'une activité de faible intensité.

Est-ce que marcher fait perdre du poids ?

Marcher régulièrement permet de contribuer à des objectifs comme la perte de poids. Néanmoins, la marche seule ne suffit pas. Il est également important d'avoir une alimentation équilibrée et hypocalorique pour perdre du poids. En clair, vous devez consommer moins d'énergie que vous n'en utilisez pour faire fondre la masse grasse.

C'est aussi pourquoi pratiquer de façon régulière un sport à intensité haute ou modérée, à côté de la marche, peut accélérer votre perte de poids ! Par ailleurs, plus le type de marche que vous pratiquez est intense (comme la marche sportive ou athlétique), plus vous brûlerez de calories.

7 différents types et techniques de marche

Il n'y a pas qu'une manière de marcher. Tout d'abord, il y a différentes fréquences de marche en fonction de l'allure. Cela va de la marche normale à la marche sportive, et s'étend entre 4 et 6km/h en moyenne.

L'on peut marcher simplement pour aller d'un point A à un point B. Cependant, il existe aussi des types de marche spécifiques, qui sont des pratiques sportives à part entière.

La randonnée

La randonnée pédestre est probablement la forme de marche de loisir la plus connue de toutes. Il serait étonnant que vous ne l'ayez jamais pratiquée vous-même plusieurs fois. Cette activité outdoor consiste à explorer la nature à pied pour le plaisir, tout simplement ! Il s'agit d'une activité douce, permettant d'entretenir sa santé à n'importe quel âge !

Le trekking

Le trekking se distingue de la randonnée par sa durée et souvent, par sa difficulté. Il se pratique sur des terrains et dans des zones plus compliquées, et peut durer plusieurs jours ou semaines. Le trek est donc régulièrement ponctué de bivouacs, bien qu'il soit aussi possible de faire des haltes en refuges et dans des hébergements variés.

La marche nordique

Plus rapide que la randonnée classique, la marche nordique développe de façon efficace le cardio. La discipline se pratique avec des bâtons de marche, et vient tout droit de Finlande, où elle était pratiquée par les skieurs de fond.

Cette marche rapide est appréciée pour son accessibilité, puisqu'elle convient aussi bien aux adultes qu'aux seniors et aux enfants.

Le longe-côte

Cette activité porte bien son nom ! Le longe-côte consiste à marcher dans l'eau (en général en mer), en étant immergé jusqu'à la taille. Le milieu aquatique a un double intérêt : il limite l'impact sur les articulations, mais apporte aussi une résistance supplémentaire.

Il s'agit donc d'une activité parfaite pour renforcer tous ses muscles sans prendre le risque de se blesser au niveau des genoux.

La marche rapide

Entre 6 et 8 km/h, vous pratiquez ce qu'on appelle la marche rapide (parfois aussi appelée marche sportive). Avec l'aide du mouvement de balancier des bras, le principe est de marcher à un rythme soutenu pour solliciter un peu plus le cardio.

La marche athlétique

Discipline olympique, la marche athlétique demande d'aller encore un peu plus vite que la marche rapide, toujours sans courir. On se situe ici au-dessus de 8km/h. En marche athlétique, l'exécution du mouvement est très codifiée. La jambe d'appui doit être tendue au moment où le pied touche le sol.

La cani-marche ou cani-rando

Pour les sportifs amoureux de leur compagnon à 4 pattes, vous pouvez choisir de pratiquer la cani-marche ou cani-rando. Tout comme au canicross, vous portez un harnais vous reliant à votre chien, qui va ainsi vous aider dans les montées. Néanmoins, ici on est au pas, il s'agit presque d'une balade !

Source : Ownsport

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

RAPPEL

La carte d'inscription que vous achetez au départ d'une marche FFBMP, est composée de 2 parties :
la partie supérieure et le talon.

1. **la partie supérieure** : vous la remplissez toujours et vous la gardez sur vous pendant toute la durée de la marche pour être valable en cas d'accident. Le marcheur qui ne complète pas sa carte, ne peut pas faire appel à l'assurance, son identification étant impossible.
2. **le talon** :
 - a. si votre carte de membre LVA 2024 est scannée, vous ne remplissez pas le talon et vous le laissez attaché à votre carte d'inscription.
 - b. si votre carte de membre LVA 2024 n'est pas scannée, vous remplissez le talon et vous le mettez dans la boîte qui se trouve à la sortie de la salle

Presque tous les clubs flamands donnent une carte d'inscription sans talon car ils disposent presque tous d'appareils à scanner

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

MARCHES F.F.B.M.P. & Wandelsport Vlaanderen 2024

Mercredi 3 avril	3063	WSV De Kadees VZW	6-8-12-16-18	08h-15h	Parochiehuis Baardegem Baardegem-Dorp 9310 Baardegem
Mercredi 3 avril	5216	Gitse Wandelclub 'Voetje Voor Voetje' VZW	5-10-15-20	07h-15h	Zaal Driehove Gitsestraat 287 8800 Roeselare
Samedi 6 avril	HT087	Les Bottines de Gerpennes	4-8-12-21-30-42	06h-15h	Salle Poulseur Rue des Ecoles 6280 Acoz
Samedi 6 avril	3196	WSV Land Van Rhode VZW	6-10-14-18-21	07h-15h	Parochiaal Centrum Sint-Martinus Kerkstraat 2 9420 Burst
Dimanche 7 avril	5009	Wandelclub Beernem VZW	4-6-11-15-21	7h½-15h	Zaal Sinjo Lattenkliersstraat 28 8730 Sint-Joris
Samedi 13 avril	BBW016	Les Marcheurs du Hain	5-10-16-20	6h½-15h	Salle Communale Rue des Combattants 3 1421 Ophain-Bois- Seigneur-Isaac
Samedi 13 avril	HT092	No Borders asbl	5-10-20	08h-13h	Les Magasins "Mr Bambou" Avenue Maréchal Foch 808 7012 Jemappes

Samedi 13 avril	3441	VZW 'Op Stap Door Nukerke'	4-7-11- 15-18-22	07h-15h	Parochiaal Centrum Nukerke Nukerkeplein 7 9681 Nukerke
Dimanche 14 avril	HT000	Comité Provincial du Hainaut	5-10-20- 30	07h-15h	Salle "Les Glycines" Place 11 7904 Pipaix
Dimanche 14 avril	NA052	Les Djâles D'Anhée asbl	6-10-17- 20-26	6h½-15h	Complexe Sportif Chemin de Saint-Stamp 1 5537 Anhée
Mercredi 17 avril	LG063	La Royale Godasse Oupeye	3-6-12-20	08h-15h	Local de la Royale Godasse Oupeye Rue Sondeville 11 4680 Oupeye
Mercredi 17 avril	3163	WSV Egmont Zottegem VZW	7-10-14- 18-21	07h-15h	OC Sint-Goriks-Oudenhove Sint-Goriksstraat 13 9620 Sint-Goriks-Oudenhove
Samedi 20 avril	HT060	Le Roitelet Challenge ACHO	5-10-15- 20	07h-15h	Centre Culturel et Sportif Rue de la Liberté 23 7950 Ladeuze (Chièvres)
Samedi 20 avril	3432	De Randstappers	6-12-18	07h-15h	Zaal Onthaal Sint-Martensstraat 5 9660 Opbrakel
Samedi 20 avril	3233	Hanske De Krijger Oudenaarde VZW	5-10-15- 18-24-30	07h-15h	Dorpshuis De Linde Berchemweg 250 9700 Melden
Samedi 20 avril	3383	De Trekvogels Boekhoute VZW	4-8-15-21	07h-15h	Sint-Laurensinstituut Patronagestraat 51 9060 Zelzate
Dimanche 21 avril	HT004	Les Amis de la Nature Ath	6-12-21	07h-15h	Collège Saint-Julien Rue du Spectacle 17 7800 Ath
Dimanche 21 avril	3135	Padstappers Geraardsbergen VZW	6-8-10- 12-14-16- 18-22-26- 32-42	07h-15h	Atheneum Geraardsbergen Papiermolenstraat 103 9500 Geraardsbergen
Mardi 23 avril	5207	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' VZW	4-8-12- 18-24	07h-15h	OC Ten Vrielande Brugstraat 27 8904 Boezinge
Mercredi 24 avril	LG041	Les Pantouflards de Wihogne	5-7-13-21	08h-14h	Hall Omnisport de Slins Rue du Chainay 61 4450 Slins-Juprelle
Dimanche 28 avril	3003	WSV De Lachende Wandelaars Aalter VZW Car des Sans-Soucis de Ghlin	5-10-15- 20-25-32- 42-50	07h-15h	Sportpark Aalter Lindestraat 17 9880 Aalter
Mercredi 1 ^{er} mai	HT061	Les Marcheurs de la Police de Mons Challenge ACHO	4-7-12-20	07h-15h	Ecole Communale P. Coran Chemin du Prince 115 7050 Erbisoeul
Mercredi 1 ^{er} mai	3432	De Randstappers	6-12-18	07h-15h	Zaal De Kroon Dorpsstraat 12 9667 Horebeke

Samedi 4 mai	HT006	Club Pédestre Ecureuil de Châtelet	4-7-13- 20-25 50	6h½-15h 6h½-09h	Parc Communal Rue des Campagnes 6200 Châtelet
Samedi 4 mai	5024	Internationale Tweedaagse Blankenberge VZW	7-15-24- 50	08h-15h	Maerlant Atheneum Van Maerlantstraat 1 8370 Blankenberge
Dimanche 5 mai	5024	Internationale Tweedaagse Blankenberge VZW	7-15-24- 32	08h-15h	Maerlant Atheneum Van Maerlantstraat 1 8370 Blankenberge
Dimanche 5 mai	HT006	Club Pédestre Ecureuil de Châtelet	4-7-13- 20-25	6h½-15h	Parc Communal Rue des Campagnes 6200 Châtelet
Dimanche 5 mai	LG015	Les Compagnons de Saint-Hubert Car de Péruwelz	4-6-9-14- 21	07h-15h	Hall Omnisports Chemin de la Kan 4880 Aubel
Dimanche 5 mai	LUX042	Les Bottines Borquines - Saint-Hubert Car de Brugelette	4-7-12-20	07h-15h	Salle Communale Rue Général Deschenne 1 6870 Saint-Hubert
Dimanche 5 mai	4028	Wandelclub St-Pieters-Leeuw VZW	5-10-15- 20-25-30- 35	07h-15h	Zaal Centrum Menisberg 7 1654 Huizingen
Dimanche 5 mai	3002	Burchtstappers Herzele VZW	5-6-10- 14-18-24- 30	07h-15h	GBS De Kersentuin Tuinwijkstraat 2 9550 Herzele
Jeudi 9 mai	HT001	Les Sucriers de Brugelette	4-6-12- 20-30	6h½-15h	Salle Omnisports Av. G. Petit 3 (Parc Communal) 7940 Brugelette
Jeudi 9 mai	3163	WSV Egmont Zottegem VZW	6-12-18- 24-32-42- 50	6h-15h	Feestzaal Bevegemse Vijvers Bevegemsevijvers 1 9620 Zottegem
Samedi 11 mai	3034	Omloop Kluisbergen VZW	7-14-21- 28	07h-15h	GOC Kwaremont Kwaremontplein 23 9690 Kwaremont
Samedi 11 mai	3140	VZW Wandelclub Natuurvrienden Deinze	4-8-12- 16-20-25- 30	07h-15h	Basisschool Leerne Leernsesteenweg 9800 Bachte-Maria-Leerne
Dimanche 12 mai	HT018	Marcheurs du Val de Verne de Péruwelz	4-7-14- 21-30	07h-15h	Salle des Sports Verte Chasse Rue de la Verte Chasse 7600 Péruwelz
Dimanche 12 mai	2104	Wandelclub Jo-Ne Vijlen Car de la Police de Mons	6-10-15- 20	08h-14h	Jeugdgebouw Jong Nederland Hopschet 2 6294 BI Vijlen
Vendredi 17 au lundi 20 mai	BBW007	Les Roses Noires 49 ^e Paris - Tubize	292	Le 16 mai à 15h	A.F.C. Tubize Allée des Sports 1480 Tubize
Samedi 18 mai	HT073	Les Marcheurs d'Imbrechies en Thiérache	4-6-10- 14-20	07h-15h	Salle Communale Place 2 6596 Seloignes

Samedi 18 mai	5276	De Margrietestappers VZW Car des Sans-Soucis de Ghlin	5-7-10- 14-16-18- 24-30	07h-15h	OC De Schouw Statiestraat 115 8810 Lichtervelde
Dimanche 19 mai	NA053	Les Crayas du Thiry	4-6-12- 21-30	07h-15h	Salle "Espoir et Fraternité" Rue du Calvaire 5670 Nismes
Dimanche 19 mai	3529	Op Stap Zwalm	6-12-18- 24-30	07h-15h	De Bolster Gaverstraat 2 9630 Beerlegem
Lundi 20 mai	HT074	Liberchies Sports et Loisirs	3-6-12- 18-24	07h-15h	Salle Rue de Frasnes 6238 Liberchies
Lundi 20 mai	HT075	Mont-Marche Tournai Challenge ACHO	6-12-18- 24-30-42	07h-15h	Salle Paroissiale Rue Géo Libbrecht 12 7542 Mont-Saint-Aubert
Lundi 20 mai	3196	WSV Land Van Rhode VZW	5-7-10- 14-18-21- 25-30	07h-15h	Parochiaal Centrum Sint-Michaël Kloosterstraat 9520 Sint-Lievens-Houtem
Lundi 20 mai	3003	WSV De Lachende Wandelaars Aalter VZW	5-9-12-18	08h-15h	Vrije Basisschool Espestraat 6 8700 Kanegem
Samedi 25 mai	HT062	Les Trouvères Club de Marche Challenge ACHO	4-8-14- 20-30- 43-50	06h-15h 06h-09h	Maison des Sots d'Ocq Place 7890 Wodecq
Samedi 25 mai	HT019	Les Gratte-Pavés Erquelinnois	4-8-12-21	07h-14h	Salle du Domaine Tennis Club Rue de la Halle 3 B 6560 Solre-Sur-Sambre
Samedi 25 mai	3063	WSV De Kadees VZW	4-6-8-12- 16-20-26- 30	07h-15h	Vrije school Alfons De Cockstraat 10a 9310 Herdersem
Dimanche 26 mai	HT050	Les Vaillants Acrenois Marche au Pays du Porphyre Challenge ACHO	3-5-10- 15-20-25	07h-15h	Salle l'Ollignois Rue des Combattants 7866 Ollignies
Samedi 1 ^{er} juin	LG138	Les Corsaires de Sart-Lez-Spa	4-6-12- 21-30	07h-15h	Local du F.C. Sart Rue de l'Hermitage 4845 Sart-Lez-Spa
Samedi 1 ^{er} juin	3233	Hanske De Krijger Oudenaarde VZW	6-12-15- 18-24-30	07h-15h	KBO Mater Materplein 15 9700 Mater
Dimanche 2 juin	HT071	Les Sympas de Landelies Car de Péruwelz	4-6-12-21 30 50	07h-15h 6h dép. du car (50km)	Salle Omnisport H. Laloyaux Rue Coulsore 6111 Landelies
Dimanche 2 juin	BBW000	Comité Provincial Bruxelles Brabant Wallon	4-13-20- 30	7h½-15h	IPET - Chaussée de Hal 2A 1400 Nivelles

Dimanche 2 juin	LG138	Les Corsaires de Sart-Lez-Spa	4-6-12- 21-30	07h-15h	Local du F.C. Sart Rue de l'Hermitage 4845 Sart-Lez-Spa
Dimanche 2 juin	4358	De Heidetochten Kester-Gooik VZW	5-10-15- 20-25-30- 40-50	6h½-15h	Zaal Edele Brabant Strijlandstraat 59 1755 Gooik
Mercredi 5 juin	3383	De Trekvogels Boekhoute VZW	3-5-6-12- 14-21-26	07h-15h	Voetbalkantine Boekhoute Graafjanstraat 19 9961 Boekhoute
Jeudi 6 juin	1012	WSV Schelle VZW	5-6-8	07h-15h	De Oude Boekerij Heiligstraat 6 2620 Hemiksem
Vendredi 7 juin	3105	Wandelclub Scheldestappers Zingem VZW	100	21h	Parochiaal Centrum De Zwaluw Decoenestraat 12 9630 Zwalm
Samedi 8 juin	HT031	Les Tatanes Ailées Epinois	5-10-15- 20-30-40 50	07h-15h 06h-09h	Cercle "L'Union" Rue S. Allende 208 (Grand'Place) 7134 Leval-Trahegnies
Samedi 8 juin	3105	Wandelclub Scheldestappers Zingem VZW	6-10-15- 21-36-60	06h-15h	Parochiaal Centrum De Zwaluw Decoenestraat 12 9630 Zwalm
Lundi 10 juin	HT031	Les Tatanes Ailées Epinois	5-10-15	08h-15h	Cercle "L'Union" R. S. Allende 208 (Grand'Place) 7134 Leval-Trahegnies
Mardi 11 juin	3196	WSV Land Van Rhode VZW	6-10-14- 18-21	07h-15h	Zaal De Kring Gootje 61 9860 Balegem
Mardi 11 juin	5216	Gitse Wandelclub 'Voetje Voor Voetje'	4-7-10- 12-16-19	6h½-15h	Zaal De Akker Oude Rozebekestraat 53 8830 Hooglede
Mercredi 12 juin	HT088	Les Wistitis (Su'l Voy)	7-12	12h-18h	Salle de l'Hôtel de Ville Rue du Collège 6220 Fleurus
Samedi 15 juin	HT029	Les Sans-Soucis Ghlin Challenge ACHO	5-10-15- 20	07h-15h	Le Foyer Rue Haute 38 7080 Eugies
Dimanche 16 juin	HT060	Le Roitelet Challenge ACHO	6-12-20- 30	07h-15h	Centre Culturel et Sportif Rue de la Liberté 23 7950 Ladeuze (Chièvres)
Dimanche 16 juin	3135	Padstappers Geraardsbergen VZW	7-10-12- 16-22-26- 32	7h½-15h	Provinciaal Domein De Gavers - Zaal De Doos Onkerzelestraat 280 9500 Onkerzele
Mercredi 19 juin	3163	WSV Egmont Zottegem VZW	7-10-14- 18-21	07h-15h	OC Strijpen Sint-Andriessteenweg 163 9620 Strijpen
Jeudi 20 juin	5009	Wandelclub Beernem VZW	4-6-11-18	7h½-15h	Zaal De Barge Bargelaan 12 8730 Beernem

Samedi 22 juin	NA051	Les Godasses de Fraire	4-7-14- 21-30 50	07h-15h 6h½-09h	Salle "La Silène" Rue Nou Pré 1 5630 Silenrioux
Samedi 22 juin	3441	VZW 'Op Stap Door Nukerke'	4-7-11- 15-18-22	07h-15h	Feestzaal La Salette La Salettestraat 22 9680 Maarkedal
Dimanche 23 juin	5423	Watewystappers Tielt Car de Leuze	6-12-18- 24	07h-15h	Koninklijk Atheneum Campus De Reynaert Stationsstraat 67 8700 Tielt
Vendredi 28 juin	3529	Op Stap Zwalm	6-12-18- 42	14h-20h	Zwalmparel - Sportlaan 1 Munkzwalm 9630 Munkzwalm
Samedi 29 juin	5303	Wandelclub Nieuwpoort VZW Car de la Police de Mons	5-8-15- 22-28	07h-15h	Feestzaal Witte Burg Witte Burg 92 8670 Oostduinkerke
Dimanche 30 juin	HT089	El Bottine qui Bique de Dour Challenge ACHO	4-6-12- 20-30 42-50	07h-15h 06h-09h	Union Sportive Place d'Angreau 3 7387 Honnelles
Samedi 6 juillet	3140	VZW Wandelclub Natuurvrienden Deinze	4-8-12- 16-20-25- 30	07h-15h	Zaal Oud Gemeentehuis Xavier de Cocklaan 5 9831 Deurle
Dimanche 7 juillet	HT009	Les Traîne-Savates Montignies S/Sambre	4-8-13- 21-30	07h-15h	Ecole des 3 Bonniers Rue des 3 Bonniers 6141 Forchies-La-Marche
Dimanche 7 juillet	3294	CSC-Lierde VZW / Club Voor Sport en Cultuur	6-12-18- 24-32	6h½-15h	OC De Lier Nieuwstraat 21 9570 Sint-Maria-Lierde
Dimanche 7 juillet	LUX037	Marcheurs de L'Ourthe et Laval Car de Péruwelz	5-10-15- 20	08h-14h	Salle "Les Jonquilles" Rue Arc-en-Ciel 35 6880 Houmont (Saint-Ode)
Vendredi 12 juillet	HT025	Les Marcheurs de la Police de Binche	100	21h00 en masse	Salle du Kursaal Avenue Wanderpepen 30 7130 Binche
Samedi 13 juillet	HT025	Les Marcheurs de la Police de Binche	4-6-12- 20-25	07h-14h	Salle du Kursaal Avenue Wanderpepen 30 7130 Binche
Samedi 13 juillet	NA028	Les Bergeots	6-12-21- 30-42	6h½-15h	Maison de Village Grand-Place 5621 Morialmé
Samedi 13 juillet	3233	Hanske De Krijger Oudenaarde VZW	6-12-18- 25-35-42- 50	06h-15h	't Sportkot Sompelplein 39b 9700 Leupegem
Dimanche 14 juillet	HT011	Les Marcheurs du XII De Marcinelle	6-12-20	07h-15h	Salle Saint-Martin Rue de l'Eglise 6110 Montigny-Le-Tilleul
Dimanche 14 juillet	3063	WSV De Kadees VZW	6-8-14- 16-20	07h-15h	Sint-Janshof Keerstraat 220 9420 Vlekkem

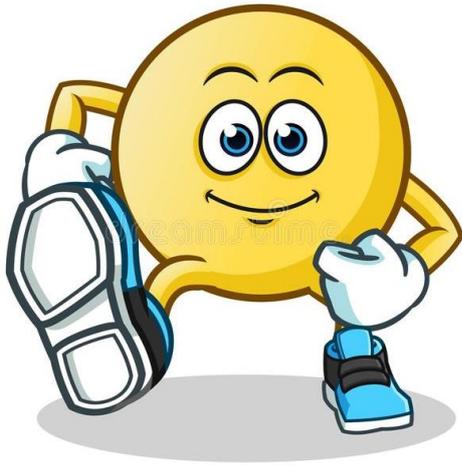
MARCHES A.D.E.P.S. 2024

Dimanche 7 avril	Soroptimist Club de Soignies	5-10-15- 20	8h-16h	Ferme Haubrouge Rue de l'Escaille 26 7070 Mignault
Dimanche 7 avril	Asbl des aînés de Chièvres	5-10-20	8h-16h	La Marcotte Rue de l'Eglise 12 7950 Huissignies
Dimanche 14 avril	M.D.J. La Remise	5-10-20	8h-16h	Maison des Jeunes Place Charles Lenoir 3 7911 Moustier
Dimanche 14 avril	Comité de Parents De l'Ecole Saint-Philippe	5-10-15- 20	08h-16h	Rue Rincheval 2 7950 Vaudignies
Dimanche 21 avril	Relais des Artisans	5-10-20	08h-16h	Chemin de la Prairie 73 bis 7830 Hellebecq
Dimanche 28 avril	P.A.C. Maffle	5-10-15- 20	08h-16h	Maison du Peuple Place de Maffle 4 7810 Maffle
Dimanche 28 avril	Palette Neufvilles Senne	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole de l'EEPSIS Chemin à Rocs 4 7060 Horrues
Dimanche 1 ^{er} mai	La Marcotte asbl	5-10-20	08h-16h	Centre sportif La Marcotte Rue de l'Eglise 12 7950 Huissignies
Dimanche 5 mai	Centre de Cerfontaine	5-10-20	08h-16h	Rue de la Loquette 39 7600 Péruwelz
Jeudi 9 mai	C.S. Lensois	5-10-15- 20	08h-16h	Terrain de football Résidence de la Baille 100 7870 Lens
Dimanche 12 mai	Association	5-10-20	08h-16h	Salle de Village Place de Buissenal 7911 Buissenal
Dimanche 12 mai	L'Ordre des Titjes	5-10-15- 20	08h-16h	Brasserie de Silly Rue Ville Basse 2 7830 Silly
Dimanche 19 mai	A.P.E.D.A.F.	5-10-15- 20	08h-16h	Salon du Centre Rue René Dubreucq 8 7880 Flobecq
Dimanche 19 mai	Association de parent de l'école libre de Blaton	5-10-20	08h-16h	Réfectoire de l'école Rue de Basècles 1 7321 Blaton
Lundi 20 mai	Bouvignies en folie	5-10-15- 20	08h-16h	Ballodrome Chemin d'Oeudeghien 1 7803 Bouvignies

Dimanche 26 mai	Jeunesse de Blicquy	5-10-20	08h-16h	Ecole communale de Blicquy Rue du Couvent 33 7903 Blicquy
Dimanche 2 juin	Présence et Action Culturelles de Thulin (PAC)	5-10-15- 20	08h-16h	Salle José Malray Rue Auguste Lecomte 8 7350 Thulin
Dimanche 9 juin	Sporting Soignies	5-10-15- 20	08h-16h	Salle Omnisport Pierre Dupont Rue de Cognebeau 62 7060 Soignies
Dimanche 16 juin	Les Heures Heureuses asbl	5-10-15- 20	08h-16h	SAJA Les Heures Heureuses Chemin des Primevères 22A 7800 Ath
Dimanche 23 juin	Les Saqueux des Crolites	5-10-20	08h-16h	Maison du Village Place de Lanquesaint 6 7800 Lanquesaint
Dimanche 23 juin	Respect Seniors	5-10-15- 20	08h-16h	Salle de l'Ecole Communale Rue des Ecoles 11 7640 Péronnes-Lez-Antoing
Dimanche 30 juin	Les Jean Marchent à Beloeil	5-10-15- 20	08h-16h	Salle La Grange Rue de la Hunelle 7970 Beloeil
Dimanche 7 juillet	C'est à Casteau asbl	5-10-15- 20	08h-16h	La Grange Rue Saint-Antoine 5b 7061 Casteau
Dimanche 7 juillet	Fanfare Royale et Communale Sainte-Cécile	5-10-15- 20	08h-16h	Espace marionnette R. de l'Ecole 14 1480 Saintes
Dimanche 14 juillet	Les Amis du Musée	5-10-20	08h-16h	Salle la Marcotte Rue de l'Eglise 12 7950 Huissignies
Dimanche 14 juillet	L'Amusette asbl	5-10-15- 20	08h-16h	L'Amusette Rue Brunehaut 35 7022 Mesvin

AUTRE MARCHÉ 2024

Jeudi 30 mai	Les Heures Heureuses Marche des Géants	5-7-10	09h-16h	Hall du CEVA Chemin des Primevères 22 7800 Ath
-----------------	---	--------	---------	--



Depuis le confinement en 2020, un groupe de Vaillants Acrenois s'est formé pour partir marcher ensemble pendant le weekend.

Si vous n'aimez pas promener seul, vous pouvez nous accompagner. Pas d'obligation pour venir chaque semaine. Il vous suffit de nous contacter ou nous donner votre adresse mail (coordonnées voir page 2).

Si vous avez déjà donné votre adresse mail, vous avez remarqué que chaque semaine vous recevez des informations concernant les modifications dans le calendrier.

