# PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE **2017** 

**DU CLUB DE MARCHE** 

# Les Vaillants Acrenois

LVA - HT 050







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

# 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 20 juillet 2017 à 18h30
Jeudi 24 août 2017 à 18h30
Jeudi 21 sept 2017 à 18h30
Jeudi 19 oct 2017 à 18h30

#### **Bonjour très chers Vaillants!**

Les Belges sont des râleurs mais ils sont aussi très têtus. Nous le remarquons tout particulièrement à la marche.

En effet, quand il fait trop chaud (certains toutefois supportent la chaleur), les marcheurs râlent. Quand il pleut trop fort, idem. Pourtant, ce n'est pas comme au football, ils peuvent choisir l'heure du départ et aller à une vitesse adéquate. S'il y a trop de degrés, ils peuvent partir tôt le matin mais aussi ils doivent ralentir leurs pas (ce que beaucoup ne savent ou ne veulent pas faire). Les conseils de Monsieur Météo sont pourtant de ne pas faire d'efforts. Si nous marchons doucement, nous limitons nos efforts. Si nous accélérons, notre corps s'échauffe



(nous le constatons en hiver). Il pleut ( c'est vrai qu'en Belgique, on ne sait pas quand la pluie s'arrêtera), dès lors, pourquoi ne pas changer vos heures, rester chez vous si vous avez d'autres occupations et décider de patienter. Ou alors, profitez-en pour rendre visite un peu plus longtemps au club organisateur et attendre une accalmie. Nous l'avons encore constaté le 1 juillet à la marche d' Ellezelles. Il pleuvait au lever du soleil et à 10h c'était fini. A l'exception des longues distances, rien n'empêche de marcher l'après-midi.

Je voudrais féliciter les Vaillants Acrenois qui s'engagent dans de longs parcours (de parfois plusieurs jours). Je ne suis pas toujours au courant car ils ne se font pas connaître.

Notre marche du 6 août approche à grands pas. Elle se déroule au Salon Carton à Ghoy. Nous attendons les bénévoles à notre prochaine réunion du 20 juillet chez Sandrine (voir page 2 de ce périodique).

Les vaillants Acrenois ne sont plus capables d'organiser des bus (une dizaine de marcheurs sont intéressés). Dès lors, 5 Vaillants ont été une semaine au début juin aux Olympiades à Coblence avec l'aide du club de Florennes. 7 Vaillants sont partis avec Brugelette le 25 juin à la journée de la marche dans la province du Luxembourg et 12 Vaillants sont partis avec Silly à De Haan le 2 juillet. Quelques-uns iront aussi le 16 juillet à Westende avec Leuze. Quelques photos des voyages se trouvent dans ce périodique. Comme vous le constatez, c'est toujours agréable.

Pour ceux qui partent, je vous souhaite de bonnes vacances. Pour les autres, profitez bien des marches en Belgique car beaucoup d'endroits sont encore méconnus près de chez vous.

Nadine Thésin

A bientôt !!!!



# Funérailles DELAUW spri

Funérarium - Fleurs en soie - Pierres tombales Organisation complète de funérailles



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



**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



	JUILLET 2017					
6	COLETTE DE MEULEMEESTER					
7	JOSETTE VERSET					
11	OLIVIER MARLIER					
11	ERIK VAN CLEEMPUT					
12	CORALIE GAILLY					
14	XAVIER D'AGOSTINI					
15	ARMIN VAN DEN BOSCH					
20	NATHALIE HUWE					
20	FREDERIC VAN LAARHOVEN					
21	NADINE RENARD					
28	BRUNO BIANCOLINI					
30	ANNE BAILLY					

	AOÛT 2017				
1	MAURICE DECLEVES				
1	THEO HEYERICK				
1	MARCELLINE VANDER EECKEN				
5	FRANCINE STIEVENART				

9	GUY CAUCHIE
13	GILBERT VERCAEMST
16	FREDDY HUWE
19	CATHERINE GALLEZ
23	MARTINE THESIN
25	WILLY AVRILLON

	SEPTEMBRE 2017				
9	ALAIN LERMINIAUX				
13	ELSA VAN CLEEMPUT				
16	PAUL CANTRAINE				
17	DAVIDE D'AGOSTINI				
19	JEAN PIERRE ELLEGIERS				
19	CATHERINE NEYROUD				
20	MICHEL CAUCHIE				
20	KRISTEL VANDERBEEK				
24	ERIC WAUTERS				
25	MARC FLAMENT				
26	OLIVIER RISSELIN				

NOUVEAUX MEMBRES

**XAVIER D'AGOSTINI** 





# 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
<b>Débardeur bicolore</b> - dames	S - M - L - XL - XXL	€ 10	20 pts
<b>Débardeur blanc</b> - 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
<b>Survêtement</b> 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
<b>T-shirt bicolore</b> manches courtes - mixte	S - M - L - XL - XXL	€ 7,50	15 pts
<b>T-shirt bicolore</b> manches longues - mixte	M - L - XL - XXL	€ 10	20 pts
<b>T-shirt</b> 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

#### présent sur vos marchés

mercredi à Ollignies jeudi à Ath vendredi Lens

magasin ouvert du mardi au samedi 8h30 - 18h00





# Garage Gosselin S.A. 7860 Lessines 068|33 27 21

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

# NOVADE

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 06 août 2017

35<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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





#### Astridlaan 41 9500 Geraardsbergen

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



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	HT 029	HT 069	HT 076	HT 075	HT 003	HT 018	HT 028	HT 060	HT 043	TOTAL
l'Association	19/02	05/03	12/03	19/03	02/04	28/05	04/06	18/06	24/06	
HT061 Marcheurs Police Mons	285	203	265	137	212	160	268	146	107	1783
HT060 Les Roitelet Ladeuze	234	189	125	80	193	136	68	0	50	1075
HT062 Les Trouvères Ellezelles	116	119	70	80	180	86	138	63	47	899
HT001 Les Sucriers Brugelette	94	80	60	55	109	60	76	85	49	668
HT075 Mont-Marche Tournai	84	174	40	0	137	116	27	56	13	647
HT029 Sans-Soucis Ghlin	0	83	84	32	62	66	114	58	57	556
HT028 Les Marcheurs de la Sylle	88	73	15	32	103	64	0	64	52	491
HT067 Les Hurlus en Balade	43	23	34	55	102	47	54	48	12	418
HT018 Val de Verne Péruwelz	82	70	71	18	80	0	43	38	4	406
HT050 Vaillants Acrenois	61	40	13	38	80	22	42	40	31	367
HT051 Marcheurs du Souvenir	35	36	6	33	37	31	19	31	24	252
HT069 Randonneurs Ht-Escaut	45	0	16	24	33	50	26	32	1	227
HT076 Van Gogh Cuesmes	17	28	0	42	0	53	6	0	0	146
HT043 Ropieurs Mons	45	1	8	13	8	4	7	6	0	92
HT003 Verdigym Flobecq	12	13	0	12	0	5	6	10	4	62
TOTAL	1241	929	807	651	1336	900	894	677	451	7886

ce classement n'est qu'une partie du 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 vraiment 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

assurances descollines @portima.be



068/28.61.22 - 0471/32.20.82

Fermé le mercredi

#### Clubs représentés à notre Marche des Carrières du 16 avril 2017 949 marcheurs !!

Matr.	Dénominations	Nbre
3135	Padstappers Geraardsbergen	69
3163	Wsv Egmont Zottegem	66
HT 001	Les Sucriers de Brugelette	42
HT 060	Le Roitelet	38
HT 028	Marcheurs de la Sylle - Bassilly	24
HT 050	Les Vaillants Acrenois	23
3282	Everbeekse Wandeltochten	23
HT 062	Club De Marche "Les Trouvères"	20
HT 075	Mont-Marche Tournai	20
HT 018	March. Val de Verne - Peruwelz	19
3233	Hanske de Krijger Oudenaarde	18
3376	Wsv Chatons Ronse	18
HT 025	Marcheurs Police de Binche	16
HT 004	A.N. Ath	15
4114	Wandelclub Marktrotters Herne	14
HT 076	Marcheurs Van Gogh Cuesmes	12
3196	Wsv Land van Rhode	12
4438	Dorpscomite Bogaarden	12
HT 067	Hurlus en Balade - Mouscron	11
3105	Scheldestappers Zingem	11
HT 003	Verdigym Collines Flobecq	9
HT 061	Marcheurs de la Police de Mons	9
HT 029	Les Sans-Soucis - Ghlin	8
HT 069	Randonneurs du Haut-Escaut	8
3294	CSCLierde/Club Sport & Cultuur	8
3103	Florastappers Gent	7
HT 051	Marcheurs du Souvenir de Leuze	6
HT 074	Liberchies Sports et Loisirs	6
3002	Burchtstappers Herzele	6
3398	WV De IJsbrekers Haaltert	5
4358	De Heidetochten Kester-Gooik	5
HT 011	Marcheurs du XII de Marcinelle	4
HT 065	Les Aigles de Bellecourt	4
HT 070	March Team St Gabriel Maurage	4
4254	Parel van het Pajottenland	4
4300	Wsv Horizon Opwijk	4
5012	Wsk Marke	4
5217	De 12 uren van Lauwe	4
HT 006	Club Pedestre Ecureuil Châtelet	3

Matr.	Dénominations	Nbre
HT 019	Les Grattes-Pavés Erquelinnois	3
NA 035	Les Kangourous de Falisolle	3
1018	Wandelclub Kadee Bornem	3
3107	Dwars door Brakel	3
4025	ljsetrippers	3
HT 043	Les Ropieurs - Mons	2
BBW 007	Les Roses Noires	2
BBW 045	Les Amis de l'Argentine	2
BBW 053	Police Walkers	2
LG 018	Club Marcheurs "Playa-Trott"	2
NA 009	Wallonia Namur	2
NA 015	Les Spartiates de Gembloux	2
NA 016	Batteurs de Cuir Dinant	2
1093	Wsv Ibis Puurs	2
3003	De Lachende Wandelaars Aalter	2
3034	Omloop Kluisbergen	2
3063	WSV De Kadees	2
3447	Klavertje Vier WortPetegem	2
3494	De Schooiers' Wichelen	2
5137	'Vier op een Rij' GrZedelgem	2
5180	Witsoone Stappers Krombeke	2
5205	Wandelcl.b ' Westhoekstappers'	2
5345	De Waterhoekstappers Heestert	2
5347	Velodroomvrienden Moorslede	2
5361	De Textieltrekkers - Vichte	2
5449	Sportraad Zuienkerke	2
BBW 016	Les Marcheurs du Hain	1
3010	Wsv Wetteren	1
3116	Wase Steinbockvrienden St-Nikl	1
3140	W.club Natuurvrienden- Deinze	1
3149	W.club De Smokkelaars Stekene	1
4021	Trip-Trap Kumtich	1
4031	Wsv Leuven	1
5008	W.club Duintrappers Westende	1
5072	WNZB Knokke-Heist	1
5078	Drevetrotters Zonnebeke	1
5245	WSV De Brigandtrotters	1
0	individuels	186
0	inconnus-manquants	104



# Coissure Magaa

#### 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 shampooing végétal, un soin démêlant et un fixant écologique.

HAIR



BIO-CONCEP

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 éudiants (- 10%) jusqu' à 18 ans

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

chèque cadeau personnalisé à offrir

revente de produits professionnels

# Les Vaillants Acrenois ont participé aux voyages en car d'autres clubs de marche :



#### 1. Luxembourg - le dimanche 25 juin 2017

Les **Sucriers de Brugelette** ont organisé un car pour la journée de la marche dans la province du Luxembourg





#### 2. De Haan (Le Coq) - le dimanche 02 juillet 2017

**Les Marcheurs de la Sylle** ont organisé un car pour la marche "Walk De Haan" des De Hanestappers



## 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



#### Postiches & Perrugues

Rue des 4 Fils Aymon 26 7860 Lessines 068/33 86 26

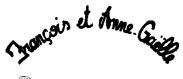
#### Sans rendez-vous

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





Rue des Combattants 69 7866 Ollignies

Tél 068/34 08 88



Tradition familiale



# 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

# Le *coastering* : transformer une balade sur le littoral en une véritable séance de sport



Quoi de plus agréable que de marcher au bord de l'eau. Cette activité estivale a inspiré un nouveau sport : le coastering. Un anglicisme qui pourrait se traduire par « marche le long du littoral ».

Pieds nus ou en baskets, cette activité dynamique utilise la diversité de nos côtes pour proposer de nombreux exercices aux multiples bienfaits. Il suffit d'une plage et d'une bonne heure devant soi pour en tirer un maximum de profits.

#### Voyons ensemble comment pratiquer cette activité.

Le coastering utilise toutes les facettes de l'environnement côtier : eau, sable mouillé, sable sec, rochers, dunes, etc. ... pour offrir une activité riche et variée.

#### Deux niveaux de pratique se distinguent : détente ou sport.

#### - Version détente : rythme modéré.

Comme toutes activités, il est nécessaire de s'échauffer. Pour cela l'idéal est de commencer à marcher sur le sable sec en déroulant bien le pied puis d'accélérer progressivement. Dans l'idée d'augmenter la difficulté de l'exercice, on peut aussi gravir des dunes et franchir les obstacles naturels qui s'offrent à vous. En un second temps, on peut passer sur le sable mouillé et commencer à s'exercer à marcher sur la pointe des pieds pour renforcer toute la chaîne musculaire des mollets jusqu'aux fessiers. Puis il est amusant de marcher dans l'eau plus ou moins profondément pour corser l'exercice. Enfin pour finir, retournez sur le sable sec pour un retour au calme et commencez une séance d'étirements.

#### - Version sport : rythme soutenu.

Commencez à suivre le programme détente puis ajoutez des difficultés en fonction de votre niveau et de vos envies. Selon le terrain, on peut escalader des rochers, sauter des rigoles, marcher sur un sentier dans les dunes, etc ... Comme en course à pied pour le fartlek, l'idée est de varier les efforts, les rythmes et de renforcer d'autres zones musculaires. Le passage dans l'eau est aussi un moment privilégié, qui pour la version sport, pourra aller jusqu'à courir dans l'eau en étant immergé jusqu'au torse. Enfin pour finir, un retour au calme puis une séance d'étirements sont vivement conseillés.

#### Les bienfaits du coastering sont multiples :

- Les passages alternés entre l'air chaud et l'eau plus fraîche améliorent le retour veineux.
- L'activité physique en air marin est bonne pour le cœur et pour garder la forme.
- Le contact avec l'eau salée et le sable sont excellents pour supprimer toutes peaux mortes sous vos pieds.
- La marche sur le sable protège vos articulations car le sol amortit tous les chocs.

De par la combinaison infinie des exercices, le coastering permet de refaire 10 fois le même itinéraire en ayant l'impression de faire une séance de sport différente à chaque fois. De plus, les facteurs météo comme le vent, les courants, les marées créent une variété de conditions que l'on ne retrouve dans aucune autre activité.

Si vous souhaitez pratiquer ce sport en étant encadré, sachez que certains centres de thalassothérapie proposent des programmes dans ce sens.

## 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 sympatique (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

# INSTITUT DE BEAUTE

soin visage, corps manicure, pédicure épilation massages

**SUR RENDEZ-VOUS** 

FINN.RAZELL2015@GMAIL.COM

#### Les boissons énergétiques ne sont pas la solution contre la fatigue



La publicité veut nous faire croire que les boissons énergétiques contrent la fatigue et peuvent améliorer nos prestations mentales et physiques. Certaines personnes les boivent pour se réveiller ou rester éveillées, mais elles sont également populaires comme substitut au petit-déjeuner. Pourtant, une boisson énergétique ne pourra jamais remplacer un petit-déjeuner complet. Et une boisson énergétique n'est pas non plus une solution contre la fatigue!

La plupart des boissons énergétiques contiennent beaucoup de sucre et un mélange de substances stimulantes, comme la caféine, la taurine et le glucuronolactone. Des vitamines et des extraits végétaux peuvent également y être ajoutés.

Le taux de sucre est comparable à celui des sodas. C'est pourquoi les boissons énergétiques, même en version light, appartiennent au dernier groupe de la pyramide alimentaire active. Elles ne sont donc pas essentielles dans une alimentation équilibrée et il est préférable de les consommer avec modération. Leur consommation est déconseillée pour certaines personnes (les enfants et les femmes enceintes).

#### **Boissons sportives**

Il ne faut pas confondre boissons énergétiques et boissons sportives. Les boissons sportives sont conçues spécialement pour remettre l'énergie à niveau après le sport. Elles ont une autre composition que les boissons énergétiques.

Il y a deux types de boissons sportives : les désaltérantes et les énergétiques. Les désaltérantes contiennent peu de glucides et servent surtout à compenser la déshydratation pendant et après le sport.

Les boissons sportives énergétiques contiennent beaucoup de glucides et de sucre. Il s'agit d'une sorte d'alimentation liquide. Les professionnels et les sportifs intensifs les boivent après un entraînement intensif pour refaire le plein d'énergie et se remettre rapidement en préparation du prochain entraînement.

Si vous ne faites pas plus d'une heure de sport, il suffit de boire de l'eau pour réhydrater votre corps.

#### LA MARCHE LVA



#### "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 féries





Lundi, le 5 juin 2017, le lundi de Pentecôte, plus de 40 nations étaient présentes à cette manifestation très conviviale. Parmi la délégation belge, 5 vaillants ont participé à cet événement organisé non loin de nos frontières. Quatre jours de marche avec différents

circuits de 6 à 60 km étaient proposés aux randonneurs.

Coblence est située au confluent du Rhin et de la Moselle. Patrimoine de l'Unesco, la ville a un passé historique très riche. Sa forteresse d'Ehrenbreitstein à 118m est à découvrir avec le téléphérique le plus grand d'Allemagne. La première place forte date de l'an 1000 et la forteresse actuelle date du 19ème siècle.. La vue depuis cette forteresse sur la vielle ville et ses vignobles est magnifique.



Rendez-vous dans 2 ans à Aix-en-Provence en France pour les prochaines olympiades!







# Notre marche des Carrières du 16 avril 2017 949 marcheurs !!!

photos : Etienne Scheerlinck, Roaul Stevens, Thérèse Pasture, Michel Pratµ

















## LA MARCHE LVA (suite)



















Les Vaillants Acrenois

juillet - août - septembre 2017

# 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

#### Marcheurs et randonneurs : protégez-vous du soleil !

Avec le retour des beaux jours, le moral est souvent au beau fixe. Le soleil, source de toute vie sur terre, décuple le plaisir de marcher en nature et de s'adonner à toutes ses activités en plein air

Attention toutefois aux rayons du soleil. Ses méfaits ne se font pas uniquement ressentir l'été sur les plages. En effet, une surexposition aux UV est dangereuse pour la peau et pour les yeux. Principale cause de cataracte dans le monde, le soleil est aussi à l'origine de nombreux cancers cutanés. Si le soleil paraît inoffensif, il peut donc devenir aussi notre pire ennemi.

# Alors quelles bonnes pratiques mettre en œuvre pour que soleil soit résolument synonyme de bien être pour le corps ?

- Évitez de pratiquer aux heures les plus chaudes, entre 10h et 16h. Ou alors le plus à l'ombre possible.
- Appliquez une crème solaire indice 25 par exemple qui apportera une protection nécessaire à tout type de peau. A noter que pour des conditions extrêmes en haute montagne, il est préférable d'opter pour des indices de l'ordre de 40 ou plus.
- Attention toutefois de ne pas trop en mettre au-dessus des yeux. La sudation peut conduire la crème jusque dans vos yeux, au risque de subir une irritation très désagréable ...
- Protégez également vos lèvres à l'aide d'un produit adapté.
- Portez si possible une casquette voire une saharienne pour protéger aussi votre nuque.
- Portez des lunettes de soleil enveloppantes qui vous protégeront contre la lumière latérale et en particulier contre la réverbération. Veillez à ce qu'elles soient bien homologuées. Le marquage CE par exemple témoigne de leur conformité aux normes optiques européennes.
- Portez des vêtements légers mais couvrants. Il existe désormais des produits respectant des exigences anti-UV.
- A souligner que les enfants sont davantage vulnérables du fait de leur peau plus fine, plus sensible et donc moins protégée contre la pénétration des rayons ultraviolets. Pensez à bien les protéger.
- Et méfiez-vous du temps nuageux! Il est extrêmement trompeur... Le voile nuageux arrête l'infrarouge. Résultat, nous avons l'impression qu'il fait bon, que la température est trop basse pour penser à se protéger du soleil. C'est une erreur! Le voile nuageux laisse passer 95% des ultraviolets, très nocifs pour la peau.
- Dans tous les cas, n'attendez pas l'été pour vous protéger. La deuxième quinzaine de mai, les UV sont aussi nombreux qu'en plein été. Allez-y donc très progressivement, à cette époque de l'année aussi...
- Quant à l'eau, à moins d'être à 50 mètres de profondeur, elle ne protège pas du soleil!

Cancer de la peau, cataracte, insolation, coup de soleil, déshydratation,... le soleil ne se résume pas uniquement à ses méfaits, heureusement d'ailleurs.

Le rayonnement solaire est synonyme de vie. Il est responsable de la photosynthèse des végétaux. Le soleil joue également un rôle important sur notre organisme. Le rayonnement ultraviolet est nécessaire à la synthèse de la vitamine D, elle-même nécessaire à la fixation du calcium sur les os.

L'effet physiologique sur le moral est aussi clairement avéré : c'est la lumière reçue par les yeux qui joue un rôle sur la production d'une hormone, la mélatonine qui intervient sur l'humeur, sur le rythme biologique et sur notre horloge interne.

A nous de faire en sorte que le soleil reste durablement un élément positif dans la pratique de nos activités.

Source: enviedemarcher.com



Viande de Qualité Charcuterie Artisanale Triperie

# **Chez Nicky**

Place 60 - 7880 Flobecq 068/57 04 60

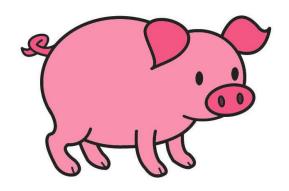
# Poulet rôti - Baguette garnie

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

samedi: 08h00 - 18h00

dimanche: 8h00 - 13h00

fermé le jeudi



#### Changer de semelles de chaussures ? Quelles sont les bonnes questions à se poser ?

A-t-on besoin de changer les semelles intérieures de ses chaussures ? La question est légitime. Bien souvent la réponse apparaît comme évidente lorsqu'un problème handicapant se manifeste. Dans ce cas les désagréments, voire l'arrêt d'activité physique, nous conduisent à prendre une décision : consulter un médecin ou un podologue, changer de chaussures ou de semelles, ne rien faire en attendant que ça aille mieux ...

Mais aussi, nombreux sont ceux qui souhaitent tout simplement améliorer le confort de leurs chaussures existantes en ajoutant des semelles techniques. Quelles sont les bonnes questions à se poser ?

#### Une pathologie s'est-elle manifestée ? : mal de dos, douleur aux pieds, tendinite ...

Dans ce cas n'hésitez pas et allez consulter votre médecin traitant. Il saura vous aiguiller, en fonction de votre besoin, vers un <u>rhumatologue</u>, un <u>ostéopathe</u> ou un <u>podologue</u>. Le spécialiste que vous irez voir vous apportera une prise en charge complète de l'analyse du problème jusqu'à sa correction et son suivi. Il prendra en compte l'ensemble du contexte pathologique : votre âge, votre poids, votre pratique sportive et toutes autres circonstances particulières.

Les troubles statiques ou dynamiques sont souvent réversibles et peuvent être traités par une semelle correctrice personnalisée. Dans les autres cas de figure, une semelle personnalisée de compensation vous apportera un soutien palliatif destiné à soulager les déformations du pied.

#### Dans le cadre d'une démarche préventive, dois-je changer de chaussures ou de semelles ?

Si les chaussures sont usées, il est préférable d'en changer. En revanche si elles sont en bon état et vous souhaitez juste améliorer leur confort, il est pertinent d'investir dans des semelles intérieures interchangeables que vous pourrez utiliser dans différentes chaussures. Votre investissement sera amorti sur l'ensemble de vos chaussures.

#### Quelle type de semelles dois-je acheter?

Le choix d'une bonne paire de semelle intérieure est prépondérant pour contrôler à titre préventif les mouvements excessifs et douloureux des articulations. Voici quelques principes simples qui vous guideront dans l'offre complexe des fabricants de semelles dites «standards» :

- Choisir des semelles qui répartiront harmonieusement la pression lors du déroulé du pied. Une forme ergonomique est à privilégier. Plus la force de votre appui au sol sera répartie, moins vous subirez de pressions localisées qui pourraient générer des douleurs.
- Choisir des semelles qui stabilisent les articulations. Une bonne stabilité du talon permettra d'éviter tout mouvement parasite qui par répétition pourrait générer une gêne articulaire ou un échauffement. Le maintien du talon est aussi capital pour contribuer au bon alignement du corps au moment de l'impact au sol.
- Choisir des semelles avec un soutien de la voute plantaire. Se sentir soutenu est important dans la notion de confort. En revanche il est essentiel de ne pas être contraint afin de laisser la voute naturellement mobile durant le déroulé du pied. Sachant que la semelle ne sera pas adaptée à 100% au profil de votre pied, choisissez plutôt un soutien de voûte semi-rigide et non rigide.
- Choisir des semelles avec un système d'amorti de choc intégré au niveau du talon. L'impact du pied sur le sol génère une onde de choc pouvant être néfaste pour les articulations. Il existe un certain nombre de composants élastomères pouvant absorber plus de 90% des vibrations dites « négatives ».
- Choisir des semelles pourvues d'une doublure qui absorbe la sueur et permet son évaporation après usage. Avoir un pied « au sec » est d'une part plus agréable et d'autre part permet de diminuer le risque d'ampoule. Il existe différentes matières adaptées tels que le cuir et des textiles techniques « respirants ».
- Privilégier un confort ferme et tonique. Au même titre que pour un siège de voiture, si vous choisissez une assise trop « molle » vous ressentirez un inconfort sur de longues distances.

PHILIPPE HOVEN Un photographe professionne

REPORTAGES - MARIAGES - PORTRAITS - IDENTITÉ PHOTOCOPIES CLASSIQUES OU COULEURS - CARTERIE SERVICE FAX - PLASTIFICATION

Tirages photos de digital

18, Grand-Place - 7860 Lessines

Maroquinerie Bijoux de fantaisie

Chaussures



Jean- François & Jean-Marie Debilde Grand-Rue d'Acren 13 7864 Deux-Acren **2** 068/33 53 77



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

7860 LESSINES

Tél: 068/33.62.91

Nourritures et accessoires divers expo & élevage

Tél.: 068 33 33 68

Large gamme en pâtée d'élevage:

Lux – Turbo – Top 3000 Quicko – Cédé – PrimaBevo – Griza – Chemi-

Pinkies, Buffelo, vers de farine (vivants et congelés)

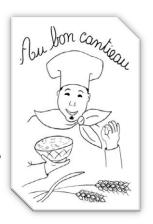
**Diverses nourritures** pour animaux domestiques

**BOULANGERIE PATISSERIE** 

# Henri

1, Rue Pierre Fontaine 7861 Papignies

**a** 068/33 53 46



#### JOAILLERIE HORLOGERIE BIJOUTERIE

# auderanie

L'authentique alliance LINARIA

Cristaux

Etains des Potstainiers Hutois



FERMÉ LE LUNDI

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



#### Dois-je acheter une semelle adaptée à un sport en particulier?

Pour des semelles de marche il est conseillé de choisir un modèle reprenant tous les points précédemment cités car le pied est sollicité de l'impact du talon jusqu'à la phase de propulsion. A noter qu'une semelle de ce type pourra s'adapter à tous les sports.

#### Est-ce que je peux utiliser des semelles de confort dans n'importe quelles chaussures?

Il faut distinguer 2 types de chaussures. Les chaussures munies de semelles interchangeables et les autres. Dans le premier cas il n'y a aucun problème car on retrouve sur le marché approximativement les mêmes épaisseurs (4 à 5mm pour les pointures au-dessous de 40 et de 5 à 6 mm au-delà). En revanche si les semelles de vos chaussures ne sont pas interchangeables il est fortement déconseillé d'en superposer une autre sauf si elle est extrêmement fine (1 ou 2mm maximum). Car le volume chaussant s'en trouverait totalement changé et vos pieds seraient compressés.

La prévention est toujours préférable à l'apparition d'une pathologie. Pour autant ce n'est pas toujours un réflexe naturel. Profitez de cette lecture pour faire un point sur vos chaussures et vos semelles.

Source: enviedemarcher.com

#### Quelles valeurs humaines retrouve-t-on dans la marche?

Dans notre société, le sport est représenté comme un symbole et le sportif comme un modèle dont l'image semble à elle seule l'assurer de toutes les vertus. Malgré toutes les contradictions liées au sport, nous sommes attirés par la puissance du mythe sportif associant rêves et émotions. Pour autant, loin du sport spectacle qui captive les foules, la marche est plus discrète mais fortement liée à notre histoire et notre quotidien.

S'opposant à l'esprit de compétition, la marche cultive une certaine philosophie de la vie, une joie de l'effort, des valeurs éducatives et surtout une éthique. Ce n'est plus le chronomètre ou le nombre de points qui prime, mais bien la qualité du moment vécu. On ne parle plus d'excellence corporelle au profit de la performance, mais de bien-être.

# Mens sana in corpore sano - un esprit saint dans un corps sain (Extrait de la 10e satire de Juvénal).

D'ailleurs nombreux sont ceux qui recherchent dans le sport un moment de détente, une meilleure santé, une compagnie avec des proches avant même la recherche de performance. Parmi les valeurs qui me semblent proches de la marche je citerais : le respect de soi, le respect

d'autrui et de la nature, le respect des règles de la vie en communauté, le partage, la volonté, le courage, la persévérance... Pour être tout à fait complet, je citerais aussi des contre-valeurs telles que l'orgueil et la vanité qui peuvent parfois animer quelques sorties en montagne. Pour se rapprocher des valeurs nobles du sport, il faut tendre vers une activité qui libère et non qui enferme. En cela la marche nous rend responsable et libre.

Mais les valeurs ne valent que si on les vit soi-même. La marche est donc un terreau fertile pour cultiver ces valeurs mais ne se substitue pas à la bonne conduite de chacun d'entre nous. On ne nait pas vertueux mais on le devient par la prise de conscience de ses limites et l'envie de progresser. Même si la marche n'est pas en soi une solution miracle, elle participe tout de même à notre équilibre et notre bien-être.

Source : envie de marcher.com



**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...



Bruits, léguores, fromages, vins... APPRECIEZ 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

#### Une rue de notre localité porte leur nom :

**1. Emile Schevenels**, alias *Mil Piri*, fut un homme politique belge, membre du parti ouvrier belge, plus tard le PSB.

Secrétaire du *Syndicat des Ouvriers carriers de Lessines*, il fut bourgmestre de Lessines et élu député de l'arrondissement de Soignies (6 décembre 1921-15 avril 1925 et 12 novembre 1929-26 juin 1949).

Source : wikipédia

**2. Georges Kugé**, un résistant lessinois d'origine allemande.



Georges Kugé est né le 10 juin 1890 à Lessines. Il est le fils de Charles Kugé, un horloger allemand d'Aix-la-Chapelle. Il commence sa formation d'horloger avec son père à l'âge de quatorze ans. Il se fait ensuite embaucher à Bruxelles. Deux ans plus tard, il va se perfectionner en Allemagne.

A 21 ans, il retourne en Belgique et effectue son service militaire au 9e régiment de ligne. Il travaille ensuite en Allemagne puis rentre à Lessines au chevet de son père souffrant. Au début de la guerre, il combat dans l'armée belge mais est réformé suite à une blessure reçue à Aarschot. Une fois rétabli, il s'installe à

Bruxelles où il fait la rencontre du gendarme Victor Rémy qui le fait entrer en contact avec un service d'espionnage : de septembre 1915 à avril 1916, il va recueillir des renseignements dans tout le Hainaut avant de reprendre la direction du service. Le 14 octobre 1916, Georges Kugé est arrêté, ainsi que plusieurs de ses complices, et est conduit à la prison St. Gilles à Bruxelles où il passera 8 mois à se faire interroger. Il est condamné à mort le 18 juin 1917. Le 23 juin, son appel en grâce est rejeté. Il sera fusillé le matin du 25 juin 1917 au Tir National.

Source: 1914-1918.be

**3. César-Mansuète Despretz**, né à Lessines le 4 mai 1791 et mort à Paris le 15 mars 1863, est un chimiste et physicien d'origine belge naturalisé français en 1838.



Après avoir été maître d'études au lycée de Bruges, il se rend à Paris pour étudier la physique et la chimie. Il s'y fait remarquer dans les laboratoires par une intelligence très vive, une extrême mémoire et une maladresse manuelle qui devint proverbiale parmi ses compagnons d'études. Il devient en 1818 répétiteur de chimie à l'École royale polytechnique auprès de Louis Joseph Gay-Lussac. En 1824 il est nommé professeur adjoint de physique, puis titulaire, au collège royal Henri-IV. Il est brièvement professeur de physique à l'École polytechnique entre 1831 et 1832. Cette même année il obtient le doctorat ès sciences physiques et en 1837 il devient professeur adjoint de

physique à la Faculté des sciences de Paris, puis professeur titulaire (1847). Il est remplacé par Pierre-Henri Blanchet au collège royal Henri-IV. Ses cours à la faculté réunissaient un auditoire important, ils étaient illustrés de nombreuses expériences de physique utilisant de grands moyens tels que d'énormes piles ou des diapasons géants. En 1841, il est élu membre de l'Académie des sciences (division de physique générale), dont il est président en 1858. Despretz fut membre des jurys du baccalauréat et du doctorat de Léon Foucault. Il a publié des *Traités de physique et de chimie* et attaché son nom à la cristallisation du charbon. Il est l'auteur de nombreuses expériences portant en particulier sur la conductibilité thermique des solides et des liquides. Il est fait membre étranger de la Royal Society en 1862.

César Despretz menait à Paris une vie austère et solitaire. Il faisait chaque jour une promenade matinale au jardin du Luxembourg, puis se rendait à la Sorbonne à dix heures pour en ressortir à 5 heures et faire une promenade du soir dans un quartier animé de la ville. Il était amateur de chasse et d'excursions en province ou à l'étranger (Allemagne, Italie, Angleterre).

Source : wikipédia

#### Comment trouver le temps de marcher lorsqu'on est débordé?

Ne pas avoir de temps est souvent une raison invoquée pour ne pas aller marcher. « Je suis débordé, j'ai d'autres priorités, je marcherai plus pendant les vacances, ... etc.

C'est vrai, il n'est pas toujours évident de **trouver le temps et l'envie de pratiquer son sport**, même si c'est celui que l'on préfère. Pour beaucoup c'est la course contre la montre : travail, école des enfants, transports, activités périscolaires, imprévus ... Pour autant, prendre du temps pour soi et lâcher prise est fondamental pour **trouver son équilibre** et prendre du recul sur sa vie.

Si le temps est un problème pour aller marcher, il va falloir en trouver! La première chose à mettre en place est de faire un point objectif sur **son emploi du temps** réel.

Il est temps de lister vos « mauvaises » habitudes et vous recentrer sur ce que vous rêvez vraiment de réaliser plutôt que de s'éparpiller.

Se fixer un objectif est sans doute le point essentiel d'une activité sportive durable. Se questionner sur le sens que l'on donne à son projet permet de **se mobiliser durablement**. L'objectif vous permettra de **construire un programme** et du coup de mieux structurer votre temps avec des actions concrètes.

#### Définir / planifier / mesurer

Définir ses priorités et gérer son temps, ce n'est pas seulement accomplir par ordre d'urgence les tâches qui se présentent à vous, mais bien de dissocier l'urgent et l'important. L'urgent se traite, certes, mais l'important se planifie. Alors **planifiez ce qui est réellement important** pour vous au niveau sportif :

« Parcourir le GR20 » « être en forme tout simplement » « marcher avec des amis » « gravir le Mont Blanc » « marcher pendant 1h sans s'arrêter » « parcourir un Marathon en marchant » etc. ...

Consacrer un jour par mois à réfléchir à ce que l'on veut vraiment faire et consacrer une heure par jour à le faire peut être un bon début pour **réaliser ses rêves**.

Mais où trouver ce temps libre? Certainement pas en grignotant sur votre sommeil mais plutôt en allégeant votre emploi du temps de tout ce qui est inutile. L'art de jeter est quelque chose de difficile à cause des remords et des doutes. Mais choisir de **gagner du temps** c'est savoir éliminer et donc renoncer. En d'autres termes, chercher à en **faire moins pour le faire mieux**!

Une autre erreur fréquente de la planification est de ne pas **prévoir assez de temps**. Si vous ne prenez pas le temps de gérer les imprévus vous créerez du stress même pour vos loisirs qui sont censés vous détendre... C'est en prenant du plaisir dans la gestion de ses loisirs que l'on est le plus efficace, pas en étant contraint et stressé.

Pour vous responsabiliser encore plus sur vos projets, **parlez-en autour de vous**. Le simple fait d'en parler vaut valeur d'engagement moral.

Ne laissez pas une mauvaise météo perturber votre programme. Il n'y a pas de mauvais temps mais que de mauvais vêtements ... Bien s'équiper est un point important pour aller **marcher quelque soit le temps** qu'il fait. Au contraire marcher sous la pluie ou sous la neige en étant bien équipé est intéressant pour voir différemment le monde qui vous entoure.

S'inscrire dans un club de marche peut être un bon moyen de donner du rythme à son projet sportif. Retrouver du monde, se donner rendez-vous pour la prochaine fois, **ne pas être seul**, avoir un planning préétabli sont autant de motivations qui vous aideront à marcher durablement autour d'un projet clair.

La pratique indoor peut aussi être une solution pour le citadin qui doit optimiser son temps. Une heure de **marche sur un tapis roulant** peut aussi devenir très ludique pour le peu que vous fassiez varier la vitesse et le dénivelé sur une même séance.

Rendre actif son mode de **déplacement pour aller au travail** peut aussi intégrer votre programme d'entraînement. Vous serez surpris du nombre de kilomètres réalisés en une semaine.

Mesurer et comptabiliser les km ou le temps de marche est **un bon levier de motivation** qui a au moins le mérite de vous dire où vous en êtes par rapport aux bonnes dispositions prises en début d'année .

Vous l'aurez compris, **maîtriser son temps**, c'est se donner toutes les chances de réaliser ses projets. C'est aussi la liberté de prendre le temps de vivre, de respirer, de se reposer, de s'amuser et de rire tout simplement.

Source : envie de marcher.com

### RIRE UN PEU ?

Selon le bureau Cruz Consulting, 90% des gens répondent fautivement aux 4 questions suivantes qui sont pourtant très simples.

- Comment mettriez-vous une girafe dans un frigo? (teste votre tendance à chercher des solutions compliquées à des situations simples)
- Comment mettriez-vous un éléphant dans un frigo? (teste votre capacité de juger les conséquences des actions antérieures)
- 3. Le lion, le roi de la forêt, organise une fête dans la jungle et tous les animaux sont présents, sauf un. Lequel? (teste votre mémoire)

Si vous avez répondu fautivement à plusieurs questions, voici une dernière question qui teste votre capacité d'apprendre de vos fautes antérieures :

4. Vous devez traverser une rivière où habitent des crocodiles. Comment faites-vous?

<b>D</b> (	Vous nagez tranquillement vers l'autre bord de la rivière parce que	٦.
<u>Réponses</u>	E eleptiant it y est pas car it est encore dans le myo.	.с

2. Ouvrez la porte du frigo, sortez la girafe, mettez l'éléphant et refermez la porte du frigo.

1. Ouvrez la porte du frigo, mettez-la girate et retermez la porte du frigo.

A la table d'une brasserie :

- "Alors cette crème renversée, elle arrive?"
- "On la ramasse Monsieur, on la ramasse !"

Un client s'étonne de se voir servir un homard avec une seule pince. Le serveur explique qu'ils se battent parfois et qu'il arrive qu'un homard perde une pince.

- "Dans ce cas, apportez-moi le vainqueur !"

Au restaurant une cliente demande à la serveuse :

- "Auriez-vous des cuisses de grenouille ?"
- "Non Madame, c'est mon jeans qui me serre un peu !"

Un client consulte la carte :

- "Garçon que me conseillez-vous, en toute confiance?"
  - "Une autre adresse Monsieur!"



Un homme se réveille après une opération à cœur ouvert. Une infirmière religieuse lui demande s'il a une assurance maladie. Il répond d'une petite voix très faible :

- "Pas d'assurance maladie"
- "Avez-vous de l'argent à la banque?"
- "Pas d'argent à la banque".
- "Avez-vous de la famille qui peut vous aider?"
- "Je n'ai qu' une sœur, vieille-fille religieuse au couvent".
- "Les religieuses ne sont pas des vieilles-filles, Monsieur, elles sont mariées à Dieu"!!
- "Alors envoyez la facture à mon beau-frère!



Rue d'En Bas 40 - 7864 DEUX-ACREN - 068/33 27 03 ateliersvf@skynet.be

Châssis - Portes - Vérandas - Volets

# ALU OPVC OBOIS





**PORTES DE GARAGE** 





GLASS



**REYNAERS** 

#### **CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES**

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

#### **MARCHES F.F.B.M.P. & VLAANDEREN WANDELSPORT 2017**

		T	1		T
Samedi 1 juil	Ht 062	Les Trouvères Ellezelles  Challenge Interclubs  ACHO	4-7-14- 25-42-50	7h-15h	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	8h – 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 Geraardsbergen	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	School KBO Ename M. Van Torhoutstraat 190 9700 Ename
Sam 8 juil	3233	Hanske De Krijger	5-8-12- 18-24-30- 35-50	06h-15h	St-Bernarduscollege, Hoogstraat, 30 9700 Oudenaarde
Sam 8 juil	HT 038	Le Marabout - Gilly	6-12-21	07h-14h	Salle de la plaine des Sports Rue de l'Eglise, 6200 Châtelineau
Dim 9 juil	3063	WSV De Kadees VZW	4-8-13- 20-27	6h30-15h	Parochiezaal Bergsken 9310 Moorsel
Dim 9 juil	HT 009	Les Traîne-Savates 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 Courtis) Rue Lambot, 6250 Aiseau
Sam 15 juil	3196	WSV Land van Rhode VZW	6-10-14- 18-21	07h-15h	OC Oordegem (aan de kerk) Oordegemdorp, 29 9340 Oordegem
Dim 16 juil	4114	De Marktrotters Herne	4-6-10- 15-22-32	07h-15h	Zaal Willem Tell, Hernestraat, 5 1570 Tollembeek

Dim 16 juil	3383	De Trekvogels Boekhoute	6-12-18- 20-24-32	07h-15h	Voetbalkantine Klauwaarts Beekstraat, 37A
10 Juli			20-24-32		9968 Bassevelde
Dim	5262	De Spoetnikstappers VZW	7.44.04	071 451	Gemeenteschool Westende
16 juil	5363	Bus de Leuze	7-14-24	07h-15h	Henri Jasparlaan,29
					8434 Westende Salle St-Martin,
Dim	HT	Les Marcheurs du XII de	5-10-20	7h-15h	Rue de l'Eglise,
16 juil	011	Marcinelle	3 10 20	711 1311	6110 Montigny-le-Tilleul
					OC Erwetegem
Mercr	3163	WSV Egmont Zottegem	7-10-14-	07h-17h	Smissenhoek
19 juil			18-21-28		9620 Erwetegem
			4.6.40		Salle Polyvalente Site Godin
Vend.	NA	La,Caracole Andennaise	4-6-12-	06h-15h	Rue Malevé, 5
21 juil	056	Bus Police de Mons	21-42		5300 Andenne
Vand	1.17	Las Bandanas aves de	F 10 1F		Salle du Café « L'Escale »
Vend	HT	Les Randonneurs du	5-10-15-	07h-15h	Rue du Centre 57
21 juil	069	Haut-Escaut	20-25-30		7640 Péronnes-Lez-Antoing
Vend	НТ	Les Marcheurs de la Police			Salle du Kursaal,
21 juil	025	de Binche	100km	21h	Avenue Wanderpepen, 30
Z i Juli	023	100 km en Thudinie			7130 Binche
Sam	НТ	Les Marcheurs de la Police	4-6-12-		Salle du Kursaal,
22 juil	025	de Binche	20-25	06h-14h	Avenue Wanderpepen, 30
	023	de Billette	20-23		7130 Binche
Dim			7-10-14-		Sint-Laurens Campus TSO
23 juil	3143	De Kwartels VZW	20-30	07h-15h	Patronagestraat, 51
					9060 Zelzate
Mercr	3034	Omloop Kluisbergen vzw	5-14-19- 24	07h-15h	Parochiezaal Berchem
26 juil					Kloosterstraat, 35
- ,-					9690 Berchem
6			4-6-12-		Nieuwe Sporthal Dominiek
Sam	5216	Wandelclub Voetje voor voetje VZW	18-21-30	07h-15h	Savio
29 juil					Koolskampstraat,
					8830 Gits
Sam	HT	HT Las Tatanas Alléss Mess.	5-10-20-	06h-15h	Cercle L'Union
29 juil	031	Les Tatanes Ailées d'Epinois	30-40-50	0011-1311	Rue Salvador Allende, 208 7134 Leval-Trahegnies
				1	Buurthuis Cordenuit
Dim	3282	Everbeekse Wandeltochten	6-12-18-	07h-15h	Cordenuitstraat
30 juil.	3202	Lverbeekse wandertochten	24-30	0.11 1311	9660 Everbeek
					Ecole de Gozée Là-Haut
Mercr.	HT 048	LLes Roteus Waihiens	4-6-12-20	07h-15h	Rue de Marchienne,
2 août			1 0 12 20	J 1511	6534 Gozée
C	3135	Padstappers Geraardsbergen VZW	7-10-14- 18-22-26- 32-50		BKO De Speeldoos
Sam				07h-15h	Kampstraat, 14
5 août					9500 Onkerzele
Cam	НТ		5-10-15-		Maison du Peuple
Sam 5 août	012	Le Coq d'Or Ecaussinnois	20-25-35-	07h-15h	Avenue de la Déportation, 17
Jaout	UIZ	112	45		7190 Ecaussinnes

Dim. 6 août	HT 050	Les Vaillants Acrenois 35e Marche du Pays des Guimauves Challenge Interclubs ACHO	6-12-20- 30-42	6h30-15h	Salon Carton Laisette, 33 7863 Ghoy
Sam 12 août	NA 054	Marcheurs de Hautes- Roches	6-10-13- 20-30-42	06h-15h	Salle Dorthopa Rue du Petit Roly 5670 Dourbes
Sam 12 août	LG 063	La Godasse Oupeye Bus Brugelette	4-9-13- 21-30-42	06h-15h	Hall Omnisport L. Larbuisson Rue du Roi Albert 175D 4680 Oupeye
Dim 13 août	4427	Lennikse Windheren	5-7-10- 12-16-20- 24-32-40	07h-15h	Gemeenteschool 't Rakkertje Hendrik Ghijselenstraat 19 1750 Lennik
Dim 13 août	3233	Hanske de Krijger VZW	6-12-18- 25-35-42	07h-15h 07h-14h	Zaal De Qubus Lindestraat, 45 9700 Oudenaarde
Dim 13 août	5011	De Keignaerttrippers Oostende VZW Bus de la Police de Mons	6-12-18	08h-15h	Gemeenschapcentrum Vingerlingstraat, 8 8400 Oostende
Dim 13 août	5207	Nooit moe Boezinge VZW	7-9-12- 17-20-25	07h-15h	OC In 't Riet Seelbachdreef, 4 8902 Zillebeke
Dim 13 août	NA 054	Marcheurs de Hautes- Roches	6-10-13- 20-30	07h-15h	Salle Dorthopa Rue du Petit Roly 5670 Dourbes
Dim 13 août	HT 006	Les Ecureuils de Châtelet	4-7-13-20	07h-15h	Ecole St Joseph Rue des Prés Burniaux, 1 6250 Presles
Mardi 15 août	2052	Tongerse Wandelvrienden	4-7-12- 16-21	07h-15h	VIIO Humaniora College St-Truidersteenweg, 17 3700 Tongeren
Mardi 15 août	3196	WSV Land van Rhode	6-10-14- 18-21	07h-15h	Den Amb 8 Lange Ambachtstraat, 42 9860 Oosterzele
Mardi 15 août	5009	Wandelclub Beernem VZW	4-6-11- 17-21-25	07h-15h	Parochiezaal 't Bulscampvelt Wingensestraat, 2 8020 Hertsberge
Mardi 15 août	HT 071	Les Sympas de Landelies	4-6-11- 15-21	07h-15h	Salle Omnisports H Laloyaux Rue de Cousolre 6111 Landelies
Mercr. 16 août	3163	WSV Egmont Zottegem	7-10-14- 18-21	08h-17h	De Gilde, Smissenhoek, 48 9620 Erwetegem
Sam. 19 août	4038	De Pajotten Hekelgem VZW	6-12-18	08h-15h	Gasthof d'Oude Brouwerij Abdijstraat, 6 1790 Affligem
Sam 19 août	HT 085	Les Pestèleûs	4-6-12-20	07h-15h	Centre Culturel Le Sablon Place de Carnières, 36 7141 Carnières

	l				Γ
Dim			6-10-14-		De Ververij
20 août	3376	De Chatons Ronse	21-28	07h-15h	Wolvestraat 37
20 0000			21 20		9600 Ronse
Dim	НТ	Les Marcheurs d'Imbrechies	5-10-14-		Salle Collège St Joseph
				07h-15h	Rue de Virelles, 75
20 août	073	en Thièrache	21-30		6460 Chimay
				8h30	Astridplein
Mardi	5390	4 jours de l'Yser	8-16-24-	_	Zeedijk
22 août		Vierdaagse van de Ijzer	32	10h30	8670 Koksijde
				8h30	VTI Diksmuide
Mer.	5390	4 jours de l'Yser	8-16-24-	-	Cardijnlaan
23 août	3330	Vierdaagse van de Ijzer	32	10h30	8600 Diksmuide
				8h30	
Jeudi	5390	4 jours de l'Yser	8-16-24-	01130	Stationsplein
24 août	5390	Vierdaagse van de Ijzer	32	-	leperstraat
				10h30	8970 Poperinge
Vendr.		4 jours de l'Yser	8-16-24-	8h30	Grote Markt
25 août	5390	Vierdaagse van de lizer	32	-	8900 leper
		110.000920 10.1 00 920.		10h30	•
Sam			4-7-10-		Voetbalkantine VV Philippine
26 août	3383	De Trekvogels Boekhoute	14-21	07h-15h	Strandgaper, 9
20 aout			14-21		4553 CA Philippine (NL)
C					Salle du Vieux Château,
Sam	HT	Les Marcheurs Ransartois	4-6-12-21	6h30-15h	Rue Alphonse Helsen,69
26 août	010				6211 Mellet
					Gemeentelijk Trefcentrum
Dim			6-9-12-		Baljuwhuis,
27 août	4254	Parel van het Pajottenland	16-21-25-	07h-15h	Kammeersweg, 20
Zi dodt			28-35-42		1570 Galmaarden
					Salle des Fêtes,
Dim	HT	40 <sup>ème</sup> Marche Provinciale du	5-10-20-	07h-15h	Place des Combattants,
27 août	000	Hainaut	30	0711-1511	_
					6280 Gerpinnes
Mardi	HT	Les Trouvères Club de	474404	71 451	Ecole Communale
29 août	062	Marche	4-7-14-21	7h-15h	Rue du Vieux Moulin 4,
					7890 Wodecq
Vend					Zaal Sinjo
1 sept	5009	Wandelclub Beernem VZW	4-6-11-15	7h30-15h	Lattenklieversstraat, 28
. 550					8730 Sint Joris (Beernem)
Sam		Scheldestappers Zingem	6-10-15-		Zaal Telex
2 sept	3105		21-30	07h-15h	Kerkhofweg,
2 sept		VZW	21-30		9770 Kruishoutem
C	117	_	2 6 12		Salle St Joseph
Sam	HT	Marching Team St Gabriel	3-6-12-	07h-17h	Rue Noulet,
2 sept	070	0	20-30	·	7110 Strépy-Bracquegnies
Б.		C:	4.6.10		Sporthal Ogierlande
Dim	5216	16 Gitse wandelclub "Voetje voor voetje"	4-6-10- 15-21-30	6h30-15h	Torhoutstraat, 6
3 sept					8830 Gits
		Les Sucriers de Brugelette			Salle Omnisports
Dim	HT	Challenge Interclubs	4-8-12-	07h-15h	Avenue Gabrielle Petit 3
3 sept	001	ACHO	20-30	0711 1311	7940 Brugelette
	l	ACITO	<u> </u>		1 240 bi ugelette

Lundi 4 sept	3143	De Kwartels VZW	7-14-21	9h-15h	Feesttent Langelede 9185 Wachtebeke
Sam 9 sept	4258	Eurodax België	6h30-15h	25-50-75	Feestzaal Local Unique Oude Vesten, 9600 Ronse
Sam 9 sept	3233	Hanske de Krijger	07h-15h	7-10-14- 18-21	Parochiezaal Ename Paardenmarktstraat, 9700 Ename
Sam 9 sept	HT 011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle	6-12-2	07h-15h	Chapelle Notre Dame de la Bruyère Rue de Nalinnes, 555 6001 Marcinelle
Dim 10 sept	5303	Wandelclub Nieuwpoort VZW Bus Ghlin	4-7-14- 18-24-30- 36-42	07h-15h	Sportzaal Camping Kompas Brugse Steenweg, 49 8620 Sint-Joris (Nieuwpoort)
Dim 10 sept	BW 007	Les Roses Noires	6-12-21	08h-15h	Stade Leburton (Parking A) Allée des Sports 1480 Tubize
Dim 10 sept	HT 067	Les Hurlus en Balade Challenge Interclubs ACHO	6-13-18- 24-30	07h-15h	Salle Roger Lefebure Chaussée d'Audenaarde, 7742 Hérinnes-Lez-Pecq
Mercr 13 sept	3294	CSC-Lierde/Club voor sport en cultuur	6-12-18	7h30-15h	Zaal Sint-Janszaal Putse, 6 9571 Hemelveerdegem
Vend. 15 sept	3383	De Trekvogels Boekhoute	5-7-14-21	7h30-15h	Voetbalkantine, Graafjanstraat, 19 9961 Boekhoute
Sam 16 sept	BW 016	Les Marcheurs du Hain	4-8-12- 20-40-60	06h-15h	Salle Communale, Rue des Combattants, 3 1421 Ophain-Bois Seigneur- Isaac
Sam 16 sept	LG 160	Les Longs Pieds Antheitois	5-8-12- 22-30-42	07h-15h	Salle Jacques Brel Rue Lucien Delloye 4520 Wanze
Sam 16 sept	HT 060	Le Roitelet	6-12-20- 25-42-50	6h30-15h	Centre Culturel et Sportif Rue de la Liberté 23 7950 Ladeuze (Chièvres)
Dim 17 sept	LG 160	Les Longs Pieds Antheitois Bus de la Police de Mons	5-8-12-22	07h -15h	Salle Jacques Brel Rue Lucien Delloye 4520 Wanze
Mercr 20 sept	3163	WSV Egmont Zottegem	6-10-14- 18-21	08h-17h	OC Leeuwergem Gentse Steenweg,307 9620 Leeuwergem
Sam 23 Sept	HT 003	Verdigym Collines	5-8-14-20	07h-15h	Parking Bus Geenens Chaussée de Ninove, 7880 Flobecq
Dim 24 sept	3135	Padstappers Geraardsbergen VZW	7-10-14- 18-22-26- 32	7h30-15h	Werkplaatsen Derito Hasseltkouter,57 9500 Ophasselt

Dim 24 sept	HT 034	Trotteux su'l Roc - Beaumont	5-10-15- 20	07h-15h	Salle Désirée Rue de la Station
Sam 30 sept	3196	WSV Land van Rhode VZW	6-12-18- 25-50	07h-15h	6511 Strée  College Paters Jozefieten Brusselsesteenweg, 459 9090 Melle
Sam 30 sept	3441	Op stap door Nukerke VZW	5-7-12- 16-23	07h-15h	Parochiezaal « La Salette » La Salettestraat, 22 9680 Maarkedal
Sam 30 sept	5216	Wandelclub « Voetje voor voetje » VZW	4-8-12- 18-24-30- 40-50	07h-15h	Cultureel Cent. De Tassche Roeselaarsestraat, 8850 Aardooie
Sam 30 sept	NA 030	Les 1000 Pattes de Philippeville	5-12-21- 42	6h30-15h	Salle Les Amis de la Gaieté Rue de la Salette, 5600 Neuville
Sam 30 sept	HT 033	Les Infatigables de Jumet	3-7-14-21	07h-14h	Salon Communal Rue de Leernes 151 (R3 sort.2) 6030 Goutroux
Dim 1 oct	5009	Wandelclub Beernem VZW	4-6-11- 17-21	7h30-15h	Land- en Tuinbouwinstituut Maandagse 8730 Oedelem
Dim 1 oct	HT 061	Les Marcheurs de la Police de Mons Challenge Interclubs ACHO	6-12-20- 30	6h30-15h	Salle Calva Chée Roi Baudouin 39 7030 Saint-Symphorien
Sam 7 oct	3143	De Kwartels	7-12-18- 24	08h-15h	Parochiezaal Oosteeklo Koning Albertstraat 1 9968 Oosteeklo
Dim 8 oct	5207	Nooit Moe Boezinge	7-10-15- 20-25	08h-15h	OC Ten Vrielande Brugstraat, 27 8904 Boezinge
Dim 8 oct	HT 029	Les Sans-Soucis Ghlin	5-10-21 30	07h-15h	Ecole St-Louis, Rue de Mons, 4 7011 Ghlin
Sam 14 oct	3282	Everbeekse Wandeltochten	6-12-18	07h-15h	Gemeenteschool Parike Steenweg 93 9660 Opbrakel
Sam 14 oct.	NA 001	Footing Club Fosses  Bus Brugelette	4-6-12- 25-42-50	07h-15h	Collège Saint-André Rue Sainte Brigide 5070 Fosses-la-Ville
Dim 15 oct	4028	Wandelclub St-Pieters- Leeuw VZW	5-10-15- 20-25	08h-15h	Zonnig Leven Jan Vanderstraetenstraat 198 1600 Sint Pieters Leeuw
Dim 15 oct	HT 051	Les Marcheurs du Souvenir de Leuze Challenge Interclubs ACHO	7-14-21- 25-30	07h-15h	Centre La Pommeraie Salle Entracte – Rue Neuve 15 7972 Ellignies-Sainte-Anne

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

		<u> </u>	T	C II
Dim	Les Jean Marchent	F 40 20	8h-16h	Salle de l'Amitié,
2 juil		5-10-20		Rue Baron Descamps, 11
			7970 Beloeil	
Dim	Fanfare Royale et Communale	5-10-15-	8h-16h	Rue de la Cure
9 juil	Ste-Cécile	20	011 1011	1480 Saintes
Dim	Comité de la Balle Pelote	5-10-15-	08h-16h	Place du Jeu de Balle, 1
16 juil	Les bras de fer	20	0011-1011	7060 Horrues
5.				Ancienne école,
Dim	Club sportif Les Géants ASBL	5-10-15-	8h-16h	Place
16 juil	1	20		7802 Ormeignies
				Centre sportif La Marcotte
Vend	Les Amis du Dimanche	5-10-20	8h-16h	Rue de l'Eglise, 12
21 juil	Les / titis da Diffiditelle	3 10 20	011 1011	7950 Huissignies
				Terrain de football,
Dim	LICAN L	5-10-15-	01- 161-	
23 juil	US Wodecq	20	8h-16h	Rue du Quesnoit 23
				7890 Wodecq
Dim		5-10-15-		Chapelle du Bois Hellin
30 juil	Les Amis du Bois Hellin	20	08h-16h	Chemin de Renowez
30 Juli		20		7812 Mainvault
Dim				Ecole Saint-Joseph
Dim	Fancy fair paroissiale	5-10-20	08h-16h	Rue du Marais 16
6 août				7830 Silly
Dim	Les Compagnons Tourpiers	5-10-15-	08h-16h	Place de Tourpes
6 août		20		7904 Tourpes
				La Micheline
Mardi	Jeunesse Avenir Gondregnies	5-10-15-	08h-16h	Place H. Schoeling 11
15 août		20		7830 Gondregnies
				Parc de la Berlière
Dim	Football Club Houtaing	5-10-20	08h-16h	
20 août		5-10-20		Rue de La Madeleine
				7812 Houtaing
Dim	Cap 48 Péruwelz	5-10-15-		Cellier du Parc Communal
27 août		20	08h-16h	Rue Albert 1 <sup>er</sup>
		20		7600 Péruwelz
Dim		5-10-15-		Chapiteau,
27 août	La Godasse de Rebecq		08h-16h	Place de Wisbecq
Zi aout		20		1430 Rebecq
Г.		F 40 45		Centre Sportif,
Dim	Musée Noël Carlier	5-10-15-	08h-16h	Rue Eugène Lebailly
3 sept	masse rect carrier	20		7973 Stambruges
	Royale Fanfare Les Bons Amis			Maison de village
Dim		5-10-15-	08h-16h	Route d'Anvaing, 1A
3 sept		20		7910 Arc
		+		Local Animation
Dim	Comité d'Animation Gibecq	5-10-15-	08h-16h	
3 sept		20		Place de Gibecq
э зерг				7823 Gibecq

Dim 10 sept	Jeune Comité Wisbecquois ASBL	5-10-20	08h-16h	Chapiteau, Place de Wisbecq 1430 Rebecq
Dim 10 sept	Les Amis de la Nature ASBL	5-10-15- 20	08h-16h	Maison Verte, Rue des Frères Descamps 18 7800 Ath
Dim 17 sept	UNICEF Mons	5-10-15- 20	08h-16h	Parc Communal, Rue du Parc 7331 Baudour
Dim 24 sept	Centre La Pommeraie	5-10-20	08-16h	La tourette de la pommeraie Rue Royale 52 7904 Tourpes
Mercr 27 sept	La Marche des Agons	5-10-20	08h-16h	Ogy Pelote Rue des Prisonniers Politiques 127 7862 Ogy
Mercr 27 sept	Les Trouvères Ellezelles	5-10-15- 20	08h-16h	Maison de village Rue Profondrieux 7750 Orroir
Dim 1 oct	Association de Parents « Dessine-moi mon école »	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole Communale, Rue du Mont, 2 7812 Mainvault
Dim 8 oct	Amis de l'Ecole Notre-Dame	5-10-15- 20	08-16h	Ecole Notre-Dame Rue des Camomilles 14 7880 Flobecq
Dim 15 oct	Comité des Parents Ecole Saint- Sauveur	5-10-15- 20	08-16h	Ecole Saint-Sauveur Place 3 7850 Petit-Enghien
Dim 15 oct	Amicale para-commando d'Ath	5-10-20	08h-16h	Place Communale 7822 Meslin-L'Evêque

#### **AUTRES MARCHES 2017**

Dim 16 juil	Kermesse de Ghislenghien	6-12	8h-16h	Café de la Gare Chaussée de Grammont 75 7822 Ghislenghien
Dim 30 juil	GDL121 Fraïzäitsport Club Traction Bus Ghlin	5-10-20		4244 Esch-sur-Alzette
Sam 16 sept Dim 17 sept	24 h d' Ath		du samedi 16h au dimanche 16h	Esplanade 7800 Ath
Dim 15 oct	Le Godillot Familial Bus Ghlin	10	9h-11h	Gymnase Laumière Paris 19 Bd Jean Jaurès 75019 Paris

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

Bienvenue dans notre club!!

Venez marcher à votre rythme et à l'heure que vous voulez ou

venez nous donner un coup de main 3 fois l'an lors de nos marches.

Contactez notre présidente Nadine Thésin (elle est vraiment sympa !! ) 068/57 04 56 - 0498/20 65 11



