Les Vaillants Acrenois Rue Haute 6 - 7861 Wannebecq

# Périodique trimestriel

# n° 3 - juillet/août/septembre 2024

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

# Les Vaillants Acrenois

LVA - HT 050



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

# www.vaillants-acrenois.be HT050@FFBMP.be

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

Présidente, Correspondante Club	Nadine THÉSIN Rue Haute 6	068/57 04 56 0498/20 65 11
& Promotion	7861 Wannebecq	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 VLASSENBROEK	-
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 juillet 2024 à 18h30 jeudi 22 août 2024 à 18h30 jeudi 19 septembre 2024 à 18h30

### **Bonjour chers Vaillants!**

Nous voici déjà au mois de juillet et à son cortège de fêtes et d'activités diverses. Pour ceux qui partent, bonnes vacances. Pour les autres, profitez bien de votre région.

**Notre marche du 4 août à Deux-Acren aura lieu à la salle Pascal Delbecq.** Si vous ne pouvez nous aider, venez nous faire un petit coucou. Les bénévoles sont importants et les participants aussi.

A notre marche du mois de mai, le temps n'était pas de la partie, nous n'avons accueilli que 364 marcheurs.

Les **reconnaissances** de notre marche du 4 août se feront sur 3 jours. Elles correspondent aux boucles : lundi 8 juillet 10km vers Ghoy (boucle de 30), lundi 15 juillet 8km vers Overboelare (boucle de 20 et 30) et mardi 23 juillet



les 2 parcours de 6 (6 normal + 6 boucle de 12). Le départ se fait à 9h devant la Maison du Peuple, Grand Rue 38 à Deux-Acren. Les membres ayant donné leur adresse-mail ont été avertis des dates. Si vous êtes intéressés, veuillez me contacter (0498/20 65 11). Les membres de notre club, en marchant en groupe, peuvent ainsi se rencontrer.

Il fut un temps où les occasions de se connaître étaient nombreuses. Entre autres, nous organisions des cars et un repas annuel. Maintenant, il ne reste que les marches de reconnaissance et les réunions mensuelles. Il y a peu de participants. Et seulement une trentaine de membres (alors que nous sommes 105 membres) se présentent à la réunion annuelle.

En 2023, le club a fêté ses 40 ans d'existence et certains membres ne sont pas encore venus chercher leurs cadeaux. On ne les voit pas. C'est dommage. Alors plus d'hésitation, venez marcher le 4 août.

Amicalement.

### **Nadine**

# Voici le classement de la Marche du Porphyre du 26 mai 2024

1	EEBME	HT001	Les Sucriers De Brugelette	36	25	EEBME	NA015	Les Spartiates De Gembloux	2
2	EEBME	HT050	Les Vaillants Acrenois	28	25	WSVL	3084	Reigerstappers Vinderhoute	2
3	EEBMP	HT061	March. La Police De Mons	25	25	WSVL	3105	Scheldestappers Zingem	2
4	EEBMP	HT067	Les Hurlus En Balade	18	25	WSVL	4518	De Witloofstappers En -Trappers	2
4	WSVL	3135	Padstappers Geraardsbergen	18	25	WSVL	5061	Wervikse Wandelsport Vereniging	2
6	EEBME	HT018	March, Val De Verne Peruwelz	13	25	WSVL	5276	De Margrietestappers	2
7	EEBMP	HT060	Le Roitelet	12	25	WSVL	5328	Colliemolen Oostnieuwkerke-Stader	12
8	EEBMP	HT025	March. Police De Binche.	10	25	WSVL	5361	De Textieltrekkers Vichte	2
8	EEBMP	HT051	March. Souvenir De Leuze	10	25	EEBMP	HT003	Verdigym Collines Flobera	1
10	EEBMP	HT004	Les Amis De La Nature Ath	8	35	EEBMP	HT009	Traine-Savates Montignies S:Sambre	1
10	EEBME	HT062	Les Trouveres Ellezelles	8	35	EEBMP	HT019	Les Gratte-Paves Erquelinois	1
12	EEBMP	HT085	Les Pesteleus	7	35	EEBMP	LG011	Les Bruyeres En Marche	1
12	WSVL	9999	Wandelsport Vlaanderen	7	35	EEBMP	LUX037	Marcheurs De L'ourthe Et Laval	1
14	EEBME	HT 069	Les Randonneurs Du Haut-Escaut	6	35	EBMP	NA026	Les Culs De Jatte Du Mauge	1
15	EEBME	HT031	Les Tatanes <u>Ailees Epinois</u>	5	35	WSVL	3163	Egmont Zottegem	1
15	EEBME	HT093	Les Amis Marcheurs Rebaix Club	5	35	WSVL	3196	Land Van Rhode.	1
15	WSVL	3002	Burchtstappers, Herzele	5	35	WSVL	3294	Lierde Club Voor Sport En Cultuur	1
18	EEBME	HT029	Les Sans Soucis-Ghlin	4	35	WSVL	4005	Heverlee-Leuven	1
18	WSVL	3233	Hanske De Krijger Oudenaarde	4	35	WSVL	4044	De Grashoppers	1
20	EEBME	HT006	Club Pedestre Ecureuil Chatelet	3	35	WSVL	5493	Aviflorastappers Ingelmunster	1
20	EEBMP	HT075	Mont-Marche Tournai	3	35	WSVL	5544	De Wandelende <u>Pekkers</u>	1
20	EEBME	NA028	Les Bergeots	3					
20	WSVL	3282	Everbeekse Wandetochten	3		INDIVI	DUELS		87
20	WSVL -	4114	De Marktrotters Herne	3					
25	EEBMP		Liberchies Sports Et Loisirs	2		TOTA	L	36	4
25	EEBME	HT090	Les <u>Penates Su'l</u> Route	2					

Les Vaillants Acrenois

# Funérailles DELAUW srl

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



Salle pour cérémonies de l'au revoir personnalisées Contrats obsèques

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



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

# STATION-SERVICE LESSINES MAXIME LISON



Boulevard René Branquart 50 7860 Houraing



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 Nuít 15 7864 Deux-Acren 0470/48 51 90 levieuxmoulindacren@gmail.com



### MARCHE PROVINCIALE CP HT - PIPAIX

La FFBMP (Fédération Francophone Belge des Marches Populaires) (HT000) a organisé sa 46<sup>ième</sup> Marche Provinciale du Hainaut le 14 avril 2024 à Pipaix. A cette occasion, plusieurs clubs membres ont été sollicités pour donner un coup de main pour un ou plusieurs jours.

Les Vaillants Acrenois étaient également de service.

769 marcheurs ont participé à cette marche.

photos: Conny Lenaerts





#### Classement:

NA/BEL	BEL	221	Les Vaillants Acrenois	HTDED	12	De Westhoekstappers	5205	3
· '								-
Le Roitelet	HT060	45	Les Tatanes <u>Ailees Epinois</u>	HT031			5012	3
Club <u>Pedestre</u> Ecureuil Chatelet	HT006	37	Les Amis de la Nature Ath	HT004	9	100 Km van leper	5194	2
Les Sucriers de Brugelette	HT001	34	El Bottine qui Bique de Dour	HT089	8	Bellingen 2.0 Walk-Trail-Hike	4360	2
Les <u>Hurlus</u> en Balade	HT067	33	Omloop Kluisbergen	3034	8	De 12 Uren van Lauwe	5217	2
Les Randonneurs du Haut-Escaut	HT069	29	Wsy Egmont Zottegem	3163	8	De Textieltrekkers Vichte	5361	2
March. Val de Verne Peruwelz	HT018	29	Les <u>Pesteleus</u>	HT085	7	Drevestappers Zonnebeke	5542	2
Mont-Marche Tournai	HT075	28	Wandelsport Vlaanderen	9999	7	Kon. Wandelclub Kadee Bornem	1018	2
Les Marcheurs La Police De Mons	s HT061	25	Everbeekse Wandeltochten	3282	6	Les Gratte-Paves <u>Erquelinnois</u>	HT019	2
Les Marcheurs Souvenir De Leuze	HT051	22	Les Amis Marcheurs Rebaix	HT093	6	March. d'Imbrechies en Thierache	HT073	2
Liberchies Sports et Loisirs	HT074	22	Traine-Savates Montignies S/S	HT009	6	Police Walkers	BBW053	3 2
Hanske De Krijger Oudenaarde	3233	18	Waterhoekstappers Heestert	5345	5	Postiljon Wandeldub Merelbeke	3091	2
Les Trouvères Club de Marche	HT062	18	Audax Tournai Marche	HT080	4	Reynaertstappers	3150	2
Padstappers Geraardsbergen	3135	16	La Savate Marchinoise	LG125	3	Natuurvrienden Deinze	3140	2
Marcheurs La Police de Binche	HT025	15	Les Sympas de <u>Landelies</u>	HT071	3	Wallonia - Namur	NA009	2
Les Sans Soucis - Ghlin	HT029	14	Royal Footing Fosses-La-Ville	NA001	3			

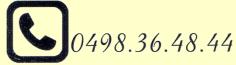


# Boutique cadeaux

Cuvert du mercredi au samedi de 10h à 18h

# Le Comptoir de Notre-Dame

41 Grand'Rue 7860 Lessines







**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







# Joyeux anniversaire!

JUILLET						
1	NATHALIE	LEPOIVRE				
5	SEBASTIEN	FONTIGNIES				
6	COLETTE	DEMEULEMEESTER				
11	OLIVIER	MARLIER				
12	CORALIE	GAILLY				
15	ARMIN	VAN DEN BOSCH				
18	ANDREE	BILLEMON				
20	FREDERIC	VAN LAARHOVEN				
20	NATHALIE	HUWE				
21	NADINE	RENARD				
28	PATRICIA	VANDERLINDEN				
28	BRUNO	BIANCOLINI				
30	ANNE	BAILLY				

	AOÛT						
1	MARCELLINE	VANDER EECKEN					
1	THÉO	HEYERICK					
1	MAURICE	DECLEVES					
5	VIVIANE	LOUETTE					
5	FRANCINE	STIEVENART					
9	GUY	CAUCHIE					
11	JOSEE	FRIQUE					
13	GILBERT	VERCAEMST					
18	MICHEL	VAST					
23	MARTINE	THESIN					
28	EDOUARD	HENDRICKX					
31	GAETAN	DONKERWOLKE					

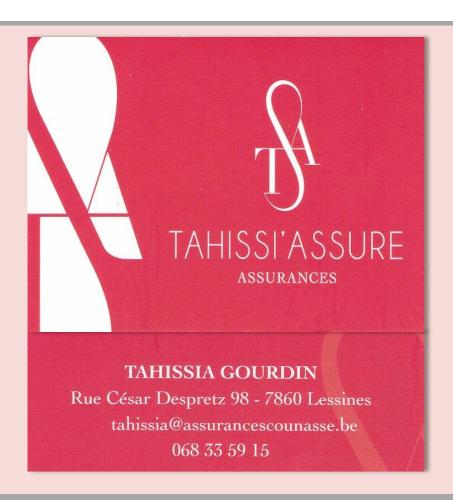
SEPTEMBRE						
9	ALAIN	LERMINIAUX				
13	ANDREE	DECROIE				
16	MAUDE	MOLLET				
17	ERIC	FRICHE				
17	DAVIDE	D'AGOSTINI				
20	MICHEL	CAUCHIE				





# Bienvenue à notre nouveau membre !!

**Nadine Van Liefferinge** 





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	<del>50 €</del> 20 €	<del>100</del> 40 pts
12	Training (veste tricolore) - mixte	XS-S-M-XL	<del>35 €</del> 14 €	<del>70</del> 28 pts
13	T-shirt bicolore - Manches courtes - mixte	M-L-XL-XXL	<del>7,50 €</del> 3 €	<del>15</del> 6 pts
14	T-shirt bicolore - Manches longues - mixte	S-M-L-XL-XXL	<del>10 €</del> 4€	<del>20</del> 8 pts



# Agence de Lessines

**Arnaud DEBUYSSCHERE** 

**2** 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

0 /

09h/12h00

samedi

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.zerrac system.be

# Boulangerie Debaisieux

Pain cuit au bois

Chaussée de Renaix 333 7862 Ogy

068/44 70 92

fermé le mercredi



## 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



# Les Vaillants Acrenois

# Marche au Pays des Guimauves Dimanche 4 août 2024 / Zondag 4 augustus 2024

Challenge ACHO 3 - 6 - 12 - 20 - 30 km

Salle Pascal Delbecq Rue Botrieux 2C 7864 Deux-Acren

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 Deux-Acren/Acren Station

A8/E429 : sortie/afrit 29 Lessines/Lessen







Marche placée sous le patronage de/Wandeling onder het patronaat van FFBMP & FISP (IVV) n° d'agréation : 02/24/60/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

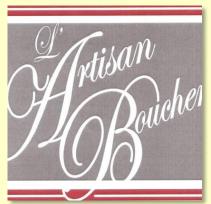
Ne pas jeter sur la voie publique. Merci

Niet op de openbare weg gooien. Dank u

# L'Artisan Boucher srl

**Boucherie - Charcuterie - Fromagerie - Traiteur** 

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



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

mardi 09h30 à 12h30 / 14h30 à 18h30 mercredi 08h30 à 12h30 / 14h30 à 18h30 jeudi 09h00 à 12h30 / 14h30 à 18h30 vendredi 08h30 à 12h30 / 14h30 à 18h30 samedi 08h30 à 13h00 / 14h00 à 18h00 dimanche 09h00 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

# coté fluxi

Fleurs naturelles pour toutes circonstances



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



Nourritures et accessoires divers - expo & élevage -

Large gamme en pâtée d'élevage
Lux-Turbo-Top 3000-QuickoCédé-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

### Devenez des randonneurs au long cours

Transformer vos balades d'une après-midi en périples sur plusieurs jours par chez nous ? C'est possible. VisitWallonia vous propose quelques belles idées.

Pas besoin de revenir sur les bienfaits de la marche, cet antioxydant naturel qui permet de prendre un bon bol d'air, tout en voyant de belles choses et en rencontrant des gens partageant la même passion. Cette activité, qui reprend de plus belle avec le retour du printemps, se conjugue parfois différemment pour certains. La journée dehors se transforme pour eux en évasion sur plusieurs jours, à parcourir un trajet balisé qui peut atteindre près de 300 km. Et ce, par chez nous ...

Sac au dos, chacun à son rythme, ces randonneurs au long cours se retrouvent en complète immersion dans la nature. Ils se ravitaillent lors de traversées de villages, prennent le temps d'une collation sur une terrasse et pour dormir, ils attendent une aire de bivouac officielle (le camping sauvage est interdit en Belgique) ou rejoignent un gîte, voire un petit hôtel.

#### Marcher comme dans un musée en plein air

VisitWallonia propose une bonne dizaine de longs treks sur son site, allant de 68km pour le plus court (le chemin de la Liberté, dans la région de Bastogne, qui propose de rallier différents sites rendant hommage aux victimes de la Seconde Guerre mondiale) au sentier GR des abbayes trappistes (290km entre Orval et Chimay, via Rochefort). Très pratique : chacun de ces trajets est présenté avec un vrai descriptif, de bonnes adresses, une trace GPX, une carte téléchargeable et un renvoi vers des applications dédiées à la randonnée sur lesquelles télécharger la trace. Bref, tout ce qu'il faut pour vivre au mieux cette expérience.

Au menu, toujours de la belle marche dans une belle région, souvent avec des thèmes qui renforcent encore l'intérêt. On évoquera par exemple les sentiers d'Art en Condroz-Famenne. Au départ de Ciney, voici un circuit de grande randonnée, balisé, attractif et unique en Wallonie qui s'étend sur 155km. Parsemées sur le parcours, plusieurs dizaines d'œuvres d'art étonnent et interrogent l'œil. On retrouve également 7 abris artistiques et 6 fresques murales de Street Art, à travers la nature luxuriante des communes d'Assesse, Ciney, Gesves, Hamois, Havelange, Ohey et Somme-Leuze.

### Découvrir les 3 types de paysages des Cantons de l'Est

Plus traditionnelle, car axée à 100% "nature", la Venntrilogie est un magnifique tracé dans les Cantons de l'Est entre Plombières et Butgenbach, sur 109km. Trois types de paysages sont traversés : les bocages et les haies au nord, les tourbières mystiques des Hautes Fagnes et les lacs et forêts au sud.

Inaugurée en août 2023, cette balade a déjà été désignée "Wandelroute van het jaar 2024" (chemin de randonnée de l'année 2024) lors d'un salon outdoor qui réunit à Gand depuis 2010 les passionnés de cyclotourisme et de marche. La Fédération européenne de la randonnée pédestre l'avait également distinguée en lui décernant le label "Leading Qualité Trail - Best of Europe" (chemin d'excellence - meilleur d'Europe). On notera que VisitWallonia pousse le détail jusqu'à préciser si les randonnées sont accessibles à nos amis les chiens (pour la Venntrilogie, c'est oui, sauf pour une petite partie pour laquelle un itinéraire bis est proposé).

Source: par Eric Verschueren, Magazine Deuzio 23.03.2024

# **NOTRE MARCHE AU PAYS DU PORPHYRE**

# Quelques photos de notre marche au pays du porphyre du 26 mai 2024



















Malgré le mauvais temps et la pluie, ... l'ambiance était de la partie!



























photos: Conny Leanaerts, Marc Maurandi, Paul Velghe

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

# PAR SYMPATHIE



Chaussée de Renaix 33 7860 Lessines 068/33 33 98

Notre Spécialité : la Qualité !





GRAND'RUE 38 À LESSINES **f** www.vetementsvidts.be



#### **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**

sprl Raymond Couvreur Gérant



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

### Quand les crampes nous crispent.

### Survenant de façon subite, les crampes causent de douloureuses crispations de nos muscles

Aurélien Claes est médecin du sport à Namur. Nous l'avons interrogé sur ces fameuses crampes parfois bien handicapantes qui nous laissent souvent impuissants lorsque surviennent ces crises.

### Qu'est-ce qu'une crampe?

C'est une contraction musculaire involontaire qui provoque une douleur paroxystique, aiguë, brutale. Cela peut durer de quelques secondes à plusieurs minutes. Les crampes vont généralement disparaître après étirement du muscle mais la douleur peut rester plusieurs jours.

### Quels muscles sont les plus touchés?

Ce sont généralement les muscles des membres inférieurs qui sont les plus touchés par les crampes : cuisses, mollets et pieds.

### Qu'est-ce qui les cause?

Ça peut être lié à l'effort ou à la pratique du sport. Les sports d'endurance, principalement lorsque l'effort est long et intense comme le cyclisme ou la course à pied. A la chaleur également, quand on transpire beaucoup. Dans ce cas, les crampes seront dues à une déshydratation et à un manque de chlorure de sodium et de magnésium liés à une importante perte de liquides. Mais aussi à la présence de pathologies d'ordre neurologique comme Parkinson, la maladie de Charcot, la sclérose en plaques, etc. Puis, parfois, il n'y a pas de cause définie. Certaines études établissent de potentiels liens avec la génétique, mais ce n'est pas officiellement admis. En tous cas, contrairement à ce qu'on a tendance à dire, ça n'a rien à voir avec une accumulation d'acide lactique. L'hypothèse qui prévaut, c'est un problème de fatigue neuromusculaire due à un manque d'entraînement. On a également des facteurs favorisants : plus on avance en âge, plus on sera susceptible d'avoir des crampes, idem pour les athlètes peu entraînés ou qui suent plus vite et davantage. Et certains médicaments indiqués dans le traitement des allergies peuvent aussi favoriser l'apparition de crampes.

### **Comment soulager les crampes?**

La seule chose qui fonctionne, c'est d'étirer le muscle. En exerçant toujours une pression à "contresens" de la crampe (NDLR : si les orteils se crispent vers le haut, on les étirera vers le bas). Boire ne servira pas à grand-chose sur le moment. Il faut s'hydrater mais jamais en excès : boire quand on a soif. En buvant trop, on risque de bien plus graves problèmes qu'en ne buvant pas assez !



### Peut-on les prévenir?

Il n'existe aucun traitement pharmacologique à prendre en prévention. Mais on peut les prévenir. Si l'on fait du sport, c'est important de bien s'échauffer, de s'entraîner correctement dans une juste mesure et avec une bonne planification et un entraînement personnalisé qui nous correspond. Avant une compétition on évitera par exemple les exercices trop contraignants. Il faut aussi éviter l'alcool et la caféine qui ont un effet néfaste sur le sommeil et acidifient le corps, qui devient dès lors un terrain plus propre aux crampes.

source: Maude Destray, magazine Deuzio du 06.04.2024

### LES ÉPILLETS





Les épillets sont la hantise de tous les propriétaires de chiens !

Ces graminées sont dangereuses pour la vie du chien si elles ne sont pas enlevées à temps par un vétérinaire.

Mais à quoi ressemble un épillet ? Quels sont les symptômes ? Comment enlever un épillet sur un chien ? Que faut-il faire en prévention ? On vous dit tout !

### Épillet chien : à quoi ressemble cette graminée ?

Un épillet appelé également « spigaou » ou « voyageur » est une graminée qui ressemble à un petit épi sec. Ce végétal est doté d'un pédoncule pointu et piquant dangereux pour les animaux. L'épillet peut s'accrocher et perforer la peau du chien mais également rentrer par les orifices naturels.

Il n'est pas rare de voir des épillets dans les jardins, les parcs et les champs du mois de mai au mois de septembre. Les régions les plus chaudes de France voient les épillets proliférer dès la période printanière. C'est pourquoi, il faut se montrer très vigilant lors d'une promenade avec son chien.

### Comment savoir si mon chien a un épillet ?

Quand un épillet (notamment le pédoncule) s'accroche dans le pelage du chien, celui-ci poursuit rapidement son chemin vers la peau ou vers les narines, les parties génitales, les oreilles, les espaces interdigités, les yeux. Ce corps étranger va créer une lésion brutale chez le chien accompagnée d'une inflammation sur le site de perforation.

Conduit auditif : le chien se secoue la tête et se gratte. Le risque est l'apparition d'une otite voire d'une perforation du tympan.

Narines : l'animal éternue et se secoue naturellement la tête pour essayer de faire évacuer le corps étranger végétal. Le symptôme le plus récurrent est un saignement de nez.

Yeux : une gêne avec des troubles oculaires (écoulement, œil fermé ou rouge, clignement de la paupière...). La présence de l'épillet peut déclencher un ulcère de la cornée.

Parties génitales : le chien se lèche et frotte son arrière-train sur le sol. Ce corps étranger provoque un écoulement de pus.

Pattes : l'épillet passe par les espaces interdigités (doigts). L'animal se lèche et éprouve des difficultés pour se déplacer. Un abcès peut se former à côté du coussinet. La patte est chaude et douloureuse au toucher.

#### Y a-t-il des races de chiens prédisposées à l'épillet ?

Certaines races de chiens ont une prédisposition à l'épillet, notamment le chien à poil long comme le Colley, le Bearded Collie, le Chow-chow ou encore le Berger Australien. Mais également les chiens aux oreilles tombantes comme le Cocker Spaniel, le Cavalier King Charles ou encore le Setter Anglais. Sachez que le chien de chasse et le chien de berger nécessitent une attention particulière!

Source : Internet

### CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

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. <u>la partie supérieure</u> : 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 ne donnent maintenant plus de cartes d'inscription au départ d'une marche. Grâce au scanning de votre carte de membre, le système Cronolive retrouvera votre inscription à la marche en cas de besoin lors d'un accident

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

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

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 (St-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	3063	WSV De Kadees VZW	6-8-14- 16-20	07h-15h	Sint-Janshof Keerstraat 220 9420 Vlekkem

Les Vaillants Acrenois

3 août  Samedi 3 août  Dimanche	3135	Padstappers Geraardsbergen VZW  Les Vaillants Acrenois Marche du Pays des	7-10-14- 18-22-26- 32-50	07h-15h	Frace des Combattants 6280 Gerpinnes  Zaal PAX Appelterre-Dorp 13 9400 Appelterre  Salle Pascal Delbecq
Mercredi 31 juillet Samedi	3034 HT087	Omloop Kluisbergen VZW Les Bottines de	7-14-21- 28 4-8-12-21	07h-15h 06h-15h	Zulzekestraat 17a 9690 Zulzeke Salle Communale Place des Combattants
Dimanche 28 juillet	3383	De Trekvogels Boekhoute VZW	6-12-18- 20-24	07h-15h	Het Ooievaarsnest Leegstraat 17b 9960 Assenede Parochiezaal Zulzeke
Dimanche 28 juillet	3282	Everbeekse Wandeltochten VZW	6-12-18- 25	07h-14h	Buurthuis Cordenuit (kerk Everbeek Beneden) Cordenuitstraat 9660 Everbeek
Samedi 27 juillet	5009	Wandelclub Beernem VZW	4-6-11- 15-21	7h½-15h	Sportpark Den Akker Sportstraat 1 8730 Oedelem
Samedi 27 juillet	5216	Gitse Wandelclub 'Voetje Voor Voetje' VZW	5-10-13- 15-18-21	6h½-15h	CC De Tassche Roeselaarsestraat z/n 8850 Ardooie
Samedi 27 juillet	HT031	Les Tatanes Ailées Epinois	4-6-12- 18-25	07h-14h	Cercle "L'Union" Rue S. Allende 208(Grand'Place) 7134 Leval-Trahegnies
Vendredi 26 juillet	5207	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' VZW	6-12-18	07h-15h	OC Vrielande Brugstraat 27 8904 Boezinge
Dimanche 21 juillet	4114	Wandelclub De Marktrotters Herne VZW	4-6-10- 15-22-32	07h-15h	Zaal Willem Tell Hernestraat 5 1570 Tollembeek
Dimanche 21 juillet	NA044	Les Fougnans	4-7-12-22	07h-15h	Brasserie du Bocq Rue de la Brasserie 4 5530 Purnode
Samedi 20 juillet	3196	WSV Land Van Rhode VZW	6-10-14- 18-21	07h-15h	OC Oordegem Oordegemdorp 29 9340 Oordegem
Samedi 20 juillet	NA062	Les Marcheurs de l'Eau Noire – Couvin Car de Brugelette	6-11-15- 21-25-34- 43-50-60	06h-15h 06h-09h	Salle Comunale Rue du Hachet 5660 Boussu-En-Fagne
Mercredi 17 juillet	3163	WSV Egmont Zottegem VZW	7-10-14- 18-21	07h-15h	OC Erwetegem Smissenhoek 103 9620 Erwetegem

				ı	T
Samedi 10 août	HT001	Les Sucriers de Brugelette	4-8-12- 20-30-42	6h½-15h	Salle Omnisports Avenue G. Petit 3 (Parc Communal) 7940 Brugelette
Samedi 10 août	3091	Postiljon Wandelclub Merelbeke VZW	6-12-18- 24	07h-15h	Zaal Breughel Kalkendorp 58 9270 Kalken
Dimanche 11 août	HT006	Club Pédestre Ecureuil de Châtelet	4-7-13-20	07h-15h	Ecole Saint-Joseph Rue des Prés Burniaux 6250 Presles
Dimanche 11 août	4427	Lennikse Windheren	6-9-12- 18-24-32	07h-15h	Gemeenteschool 't Rakkertje Hendrik Ghijselenstraat 19 1750 Sint-Kwintens- Lennik
Dimanche 11 août	3233	Hanske De Krijger Oudenaarde VZW	4-7-12- 18-22-28- 36	07h-15h	Evenementenhal De Qubus Lindestraat 45 9700 Oudenaarde
Dimanche 11 août	5207	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' VZW	6-12-18- 24-30	07h-15h	OC In 't Riet Seelbachdreef 4 8902 Zillebeke
Jeudi 15 août	3196	WSV Land Van Rhode VZW	6-10-14- 18-21	07h-15h	Parochiaal Centrum Sint-Michaël Kloosterstraat 9520 Sint-Lievens- Houtem
Jeudi 15 août	5009	Wandelclub Beernem VZW	4-6-11- 15-21-25	7h½-15h	Parochiaal Centrum 't Bulscampvelt Wingensestraat 2 8020 Hertsberge
Jeudi 15 août	2052	Tongerse Wandelvrienden VZW	4-7-12- 18-22	07h-14h½	VII0 Humaniora College Sint-Truidersteenweg 17 3700 Tongeren
Samedi 17 août	HT085	Les Pestèleûs	4-6-12-20	07h-15h	Centre Culturel "Le Sablon" Rue de Carnières 36 7141 Carnières
Samedi 17 août	3149	Wandelclub De Smokkelaars Stekene VZW	6-12-17- 20	07h-15h	Transport Cerpentier Koewachtsteenweg 13 9180 Moerbeke-Waas
Dimanche 18 août	HT073	Les Marcheurs D'Imbrechies en Thiérache	4-6-10- 14-20	07h-15h	Salle Communale Place de Forges 135 6464 Forges
Dimanche 18 août	4254	Parel Van Het Pajottenland	4-6-10- 13-17-21- 26-33	07h-15h	GBS De Notelaar Ninoofsesteenweg 74b 1570 Vollezele
Mardi 20 août	5390	Vierdaagse Van De Ijzer VZW	8-16-24- 32	08h-10h½	Parking Sint-Niklaaskerk Leopold II-laan 86 8670 Oostduinkerke
Mercredi 21 août	3163	WSV Egmont Zottegem VZW	7-10-14- 18-21-28	07h-15h	OC Velzeke Provinciebaan 275 9620 Velzeke- Ruddershove

Mercredi 21 août	5390	Vierdaagse Van De Ijzer VZW	8-16-24- 32	08h-10h½	Grote Markt, Diksmuide 8600 Diksmuide
Jeudi 22 août	5390	Vierdaagse Van de Ijzer VZW	8-16-24- 32	08h-10h½	Grote Markt, Poperinge 8970 Poperinge
Vendredi 23 août	5390	Vierdaagse Van de Ijzer VZW	8-16-24- 32	08h-10h½	Grote Markt, leper 8900 leper
Samedi 24 août	3383	De Trekvogels Boekhoute VZW (Car de Brugelette)	4-10-12- 14-18-22	07h-15h	Voetbalkantine VV Philippine Strandgaper 9 4553 CA Philippine (Zeeland)
Dimanche 25 août	3529	Op Stap Zwalm	6-12-18- 24-30	07h-15h	De Zwalmparel Sportlaan 1 9630 Munkzwalm
Mercredi 28 août	4038	De Pajotten Hekelgem VZW	6-12-18	07h-15h	't Gildenhuis Hekelgem Kerkstraat 82 1790 Hekelgem
Mercredi 28 août	3002	Burchtstappers Herzele VZW	5-10-14- 18-21	07h-15h	Stedelijke basisschool Geraardsbergsesteenweg184 9400 Ninove
Samedi 31 août	HT019	Les Gratte-Pavés Erquelinnois	4-8-12-21	07h-14h	Salle des Fêtes Place Communale 6560 Bersillies-l'Abbaye
Samedi 31 août	3082	WSV Baasrode VZW	5-10-15- 20-25-30- 35	07h-15h	Gemeenteschool De Schakel Molenberg 9 9200 Baasrode
Samedi 31 août	LUX034	Les Marcheurs de la Famenne (Car Marcheurs Souvenir)	6-9-12- 20- 32- 43- 55-	06h-15h 06h-12h 06h-10h 06h-09h 06h-07h	Institut Sainte-Julie Rue de Nérette, 2 6900 Marche-en-Famenne
Dimanche 1 <sup>er</sup> sept	HT062	Les Trouvères Club de Marche Challenge ACHO	4-7-14-21	07h-15h	Salle Ogy Sport Rue des Prisonniers Politiques 127 7862 Ogy
Dimanche 1 <sup>er</sup> sept	LG050	Les Gais Lurons – Melen asbl (Car Police de Mons)	4-7-13- 21-30	07h-14h 07h-12h	"Au Bienvenu" Rue du Centenaire 41 4632 Cerexhe-Heuseux
Dimanche 1 <sup>er</sup> sept	5216	Gitse Wandelclub 'Voetje Voor Voetje' VZW	4-6-10- 16-21-30	6h½-15h	Sporthal Ogierlande Torhoutstraat 6 8830 Gits
Dimanche 1 <sup>er</sup> sept	1012	WSV Schelle VZW	5-7-12- 17-21-28- 35-43	6h-15h	Gemeentelijke Basisschool De Klim Provinciale Steenweg 2627 Schelle
Dimanche 1 <sup>er</sup> sept	3091	Postiljon Wandelclub Merelbeke VZW	6-9-12- 15-18-24- 30	07h-15h	Technische School Tectura Merelbeke Potaardeberg 59 9820 Merelbeke
Vendredi 6 sept	5009	Wandelclub Beernem VZW	4-6-11-18	7h½-15h	Zaal Sinjo Lattenklieversstraat 28 8730 Sint-Joris
Samedi 7 sept	BBW007	Les Roses Noires	6-12-21- 30	07h-15h	Salle Ginkgo Rue de Nivelles 13 1480 Tubize

		1	1		1
Samedi 7 sept	HT011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle	6-12-20	07h-15h	Saint Louis Cour Garibaldi (derrière l'église) 6001 Marcinelle
Samedi 7 sept	NA053	Les Crayas du Thiry	4-6-12- 21-30-42	06h-15h	Salle Patria Rue Cheraivoie 6 5660 Olloy-sur-Viroin
Samedi 7 sept	3105	Wandelclub Scheldestappers Zingem VZW	6-10-15- 21-30	07h-15h	Salle de Sport Scaldis Sportdreef 1B 9890 Gavere
Dimanche 8 sept	HT067	LES Hurlus en Balade Challenge ACHO	6-12-18- 24-30	07h-15h	CEM - Rue de Menin 4 7730 Estaimpuis
Dimanche 8 sept	NA028	Les Bergeots	6-12-21	07h-15h	Salle "La Laiterie" Rue des Ruelles 79 5620 Rosée
Dimanche 8 sept	3063	WSV De Kadees VZW	6-8-12- 16-20-26- 30	07h-15h	Trefcentrum Bergsken 1 9310 Moorsel
Mercredi 11 sept	3294	CSC-Lierde VZW/Club Voor Sport en Cultuur	6-12-18	7h½-15h	OC De Kommalier Kruisstraat 1a 9570 Deftinge
Samedi 14 sept	HT060	Le Roitelet Challenge ACHO	6-12-20- 25-42 50	6h½-15h 6h½-09h	Centre Culturel et Sportif Rue de la Liberté 23 7950 Ladeuze (Chièvres)
Samedi 14 sept	LG160	Les Longs Pieds d'Antheit	5-8-12- 20-30	6h½-15h	Salle Jacques Brel Rue Lucien Delloye 4520 Wanze
Samedi 14 sept	3233	Hanske De Krijger Oudenaarde VZW	5-12-18- 24	07h-15h	Bernardustechnicum Campus Hoogstraat Hoogstraat 20 9700 Oudenaarde
Dimanche 15 sept	LG160	Les Longs Pieds d'Antheit	5-8-12- 20-30	07h-15h	Salle Jacques Brel Rue Lucien Delloye 4520 Wanze
Dimanche 15 sept	HT093	Les Amis Marcheurs Rebaix Club	5-12-18- 25	07h-15h	Salle du Blanc Moulin Route de Flobecq 326 7804 Ostiches
Dimanche 15 sept	3398	WV De ljsbrekers Haaltert VZW	6-12-18- 21	6h15-15h	Centrum De Kouter Middelkouter 10 9450 Haaltert
Dimanche 15 sept	2052	Tongerse Wandelvrienden VZW	6-8-12- 20-26	07h-14h	Zaal Alliance Steenstraat 12 3770 Kanne
Mercredi 18 sept	3163	WSV Egmont Zottegem VZW	6-10-14- 18-21	07h-15h	Oc Leeuwergem Gentse Steenweg 307 9620 Leeuwergem
Samedi 21 sept	LG041	Les Pantouflards de Wihogne	5-7-13-21 50	07h-15h 06h-8h½	Salle "Les Hayettes" Rue Lambert Dewonck 27 4452 Wihogne-Juprelle
Samedi 21 sept	HT003	Verdigym Collines Flobecq Challenge ACHO	5-8-14-20	07h-15h	Parking Bus Geenens La Houppe 7880 Flobecq

Samedi 21 sept	HT034	Trotteux Su'l Roc Beaumont	5-10-15- 20	07h-15h	Salle Désirée Rue de la Station 17 6511 Strée
Dimanche 22 sept	LG041	Les Pantouflards de Wihogne	5-7-13-21	07h-15h	Salle "Les Hayettes" Rue Lambert Dewonck 27 4452 Wihogne-Juprelle
Dimanche 22 sept	HT088	Les Wistitis (Su'l Voy)	4-6-8-10- 15-20	07h-15h	Salle des Fêtes Rue Roi Chevalier 23 6220 Wangenies
Dimanche 22 sept	NA052	Les Djâles D'Anhée asbl	6-10-15- 19-25-33	6h½-15h	Salle d'Anjou Rue Monseu 5537 Denée
Dimanche 22 sept	GDL118	Ourdall Nëssknacker Vianden (Car Sans-Soucis Ghlin)	5-10-15- 20	Apm libre	Centre Culturel Larei Rue Charles Mathias André, L-9425 Vianden
Mercredi 25 sept	3002	Burchtstappers Herzele VZW	3-6-10- 14-18-21	07h-15h	Parochiezaal Ransbeekstraat 3 9550 Sint-Antelinks
Samedi 28 sept	HT080	Audax Tournai Marche	6-12-20	08h-15h	Salle L'Vint D'bisse Rue Carlos Callaix 7521 Chercq
Samedi 28 sept	HT083	Les Tchots de Gosselies	4-6-13- 20-30	07h-15h	Salon Communal Rue de Leernes 6030 Goutroux
Samedi 28 sept	3196	WSV Land Van Rhode VZW	6-12-18- 21-25-35- 50	07h-15h	College Paters Jozefieten Brusselsesteenweg 459 9090 Melle
Samedi 28 sept	3441	VZW 'Op Stap Door Nukerke'	4-7-11- 15-18-22	07h-15h	Parochiezaal Zulzeke Zulzekestraat 17a 9690 Zulzeke
Dimanche 29 sept	HT061	Les Marcheurs de la Police de Mons Challenge ACHO	6-12-20- 30	07h-15h	Salle Calva Chaussée Roi Baudouin 39 7030 Saint-Symphorien
Dimanche 29 sept	3149	Wandelclub De Smokkelaars Stekene VZW	6-12-17- 23-30	07h-15h	Zaal 't Helleken Preekekeplein 8 9190 Stekene
Dimanche 29 sept	3135	Padstappers Geraardsbergen VZW	7-10-14- 18-22-26- 32	7h½-15h	Domaine Provincial De Gavers Hall De Doos Rue Onkerzele 280 9500 Geraardsbergen
Mercredi 2 octobre	4114	Wandelclub De Marktrotters Herne VZW	4-6-10- 15-18-22	07h-15h	Zaal Ons Huis Brusselstraat 8 1760 Pamel
Jeudi 3 octobre	5009	Wandelclub Beernem VZW	4-6-10	10h-15h	PC Sint-Amandus Reigerlostraat 10 8730 Beernem
Dimanche 6 octobre	HT025	Les Marcheurs de la Police de Binche	4-6-12- 20-30	6h½-15h	Salle du Kursaal Avenue Wanderpepen 30 7130 Binche
Dimanche 6 octobre	5216	Gitse Wandelclub 'Voetje Voor Voetje' VZW	4-7-12- 18-24	6h½-15h	Parochiaal Centrum Izegemseaardeweg 26 8800 Beveren

Samedi 12 octobre	HT090	Les Pénates Su'l Route	5-10-20	07h-15h	Salle du Foyer Rue Emmanuel Jacques 40 6044 Roux
Dimanche 13 octobre	4028	Wandelclub St-Pieters-Leeuw VZW	5-10-15- 20-25	07h-15h	Vlaams Trefpunt Laekelinde Lotstraat 6 1600 Sint-Pieters-Leeuw
Dimanche 13 octobre	3233	Hanske De Krijger Oudenaarde VZW	5-10-15- 20-25	7h½-15h	Zaal De Spil Lorettestraat 186 9600 Ronse

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

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	La maison Croix-Rouge de Leuze- Péruwelz	5-10-15- 20	08h-16h	Rue de Flines 2 A 7604 Callenelle
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
Dimanche 21 juillet	U.S. Wodecq	5-10-15- 20	08h-16h	Terrain de football Quesnoit 23 7890 Wodecq
Dimanche 21 juillet	Les Amis de Callenelle Asbl Télévie	5-10-20	08h-16h	Rue de Rivage 7608 Wiers
Dimanche 21 juillet	Administration Communale de Jurbise	5-10-15- 20	08h-16h	Salle Jacques Galant Rue du Moustier 8 7050 Jurbise
Dimanche 28 juillet	Fancy Fair paroissiale asbl	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole St-Joseph Rue du Marais 16 7830 Silly
Dimanche 28 juillet	Les Amis du Bois Hellin	5-10-15- 20	08h-16h	Croisement du chemin du Bois Hellin et du chemin de Rénowelz 7812 Mainvault
Dimanche 28 juillet	R.A.S. Nimy-Maisières	5-10-15- 20	08h-16h	Terrain de football Avenue du Roi Chevalier Rue de la Clairière 7020 Nimy
Dimanche 4 août	Les Compagnons Tourpiers	5-10-15- 20	08h-16h	Place de Tourpes 7904 Tourpes
Dimanche 11 août	Home André Livémont Asbl Les Goélands	5-10-15- 20	08h-16h	Rue Rincheval 2 7950 Vaudignies
Dimanche 11 août	Futsal mfc Krieks saintes	5-10-15- 20	08h-16h	Espace marionnette Rue de l'école 14 1480 Saintes

Jeudi 15 août	Jeunesse Avenir Gondregnies	5-10-15- 20	08h-16h	La Micheline Place Henri Schoeling 11 7830 Gondregnies
Jeudi 15 août	Société carnavalesque des Paysans d'Estinnes-au-Mont	5-10-15- 20	08h-16h	Salle Communale Chaussée Brunehault 232 7120 Estinnes-Au-Mont
Dimanche 18 août	F.C. Houtaing	5-10-15- 20	08h-16h	F.C. Houtaing Rue de la Madeleine 7812 Houtaing
Dimanche 18 août	Marche des Merlettes	5-10-15- 20	08h-16h	Terrain de foot Rue de Lens 77 7061 Casteau
Dimanche 18 août	Cap 48 Péruwelz	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole Com. de Bonsecours Rue des Sapins 7603 Bonsecours
Dimanche 25 août	Amitiés marcquoises asbl	5-10-15- 20	08h-16h	Salle Paroissiale Rue du Village 76A 7850 Marcq
Dimanche 25 août	VCC Hautrage	5-10-15- 20	08h-16h	Maison Villageoise Place d'Hautrage 7334 Hautrage
Dimanche 1 <sup>er</sup> sept	Royale Fanfare Les Bons Amis	5-10-15- 20	08h-16h	Maison de Village Route d'Anvaing 1A 7910 Arc
Dimanche 1 <sup>er</sup> sept	Comité d'animation	5-10-15- 20	08h-16h	Salle Comité animation Place de Gibecq 7823 Gibecq
Dimanche 1 <sup>er</sup> sept	La Fille De Son Père asbl	5-10-15- 20	08h-16h	Grand Place 9 1430 Rebecq
Dimanche 8 sept.	J.S. Soignies Basket-ball asbl	5-10-20	08h-16h	Salle de la JS Soignies Basketball Club Chemin du Tour Lette 7060 Soignies
Dimanche 8 sept	Les Amis de la Nature asbl	5-10-15- 20	08h-16h	Académie de musique Rue Léon Trulin 7800 Ath
Dimanche 15 sept	Asbl Comité des Fêtes	5-10-20	08h-16h	Maison de Village Place de Braffe 7604 Braffe
Dimanche 22 sept	Association de Parents	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole Communale Rue du Mont 2 7812 Mainvault
Dimanche 22 sept	Lions Club Silly Arenberg	5-10-15- 20	08h-16h	Salle le Salon Place de Graty 4 7830 Graty
Dimanche 29 sept	Ecole libre d'enseignement spécialisé La Source	5-10-15- 20	08h-16h	Salle Saint-Vincent Rue Chanoine Scarmure 15 7060 Soignies
Dimanche 29 sept	Asbl Tennis Peupliers	5-10-15- 20	08h-16h	Sport Club de l'Abbaye Chemin des Peupliers 19 7800 Ath

Dimanche 6 octobre	Asbl Manoulecture	5-10-15- 20	08h-16h	Bibliothèque Rue du Bourrelier 48 7050 Masnuy-Saint-Jean
Dimanche 6 octobre	Association de Parents de l'Ecole Communale d'Obigies	5-10-20	08h-16h	Ecole Communale d'Obigies Grand Rue 124 7743 Obigies
Dimanche 6 octobre	Musée Noël Carlier	5-10-15- 20	08h-16h	Hall Sportif de Stambruges Rue Bernard Hecquet 22 7973 Stambruges
Dimanche 13 octobre	Comité des Fêtes de l'Ecole de Neufvilles Cage	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole Libre de la Cage Rue des sept Blasons 2 7063 Neufvilles
Dimanche 13 octobre	Comité des Parents Ecole Saint-Sauveur	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole Saint-Sauveur Place 3 7850 Petit-Enghien
Dimanche 13 octobre	Institut St-François d'Assise	5-10-15- 20	08h-16h	Maison Villageoise Place d'Hautrage 7334 Hautrage

# **AUTRES MARCHES 2024**

Dimanche 7 juillet	Les Jeunes de Papignies Télévie	5-10	08h-15h	Place Curé Borremans 7861 Papignies
Samedi 10 août	Marche gustative du Coyoteu	5-10-15	07h½-11h	Théâtre de Verdure Chaussée Gabrielle Richet 7860 Lessines
Dimanche 15 sept	Marche découverte des Prés Rosières (guide Claudine De Pauw, membre LVA))	Balade de 2h½ avec un guide	09h½	Réserve Prés Rosières Boureng 57 7864 Deux-Acren
Sam. 21 & Dim. 22 sept	24h d'Ath	5	Sam. 16h à Dim. 16 h	Esplanade 7800 Ath
Samedi 28 sept	Urban Trail Lessines	6,5 12	17h 17h½	Inscriptions via Ultratiming.be
Lundi 30 sept	Journée sportive séniors	3	09h-17h	Centre Sportif Bld Emile Schevenels 24b 7860 Lessines
Samedi 12 octobre	Balade nocturne	Balade de 2h½ avec un guide	19h½	Bibliothèque Communale Rue Georges Jouret 9d 7880 Flobecq



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.



