

Les Vaillants Acrenois
Rue Haute 6 - 7861 Wannebecq

N° d'agrément P923285

Périodique trimestriel

n° 3 - juillet - août - septembre 2025

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

Les Vaillants Acrenois



COMITÉ LVA

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

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

**Nos réunions sont ouvertes à tous nos membres
au Complexe sportif Claudy Criquelion
Boulevard Emile Schevenels 24b - 7860 Lessines**



Prochaines réunions

jeudi	<u>17 juillet</u> *	2025 à 18h30
jeudi	28 août	2025 à 18h30
jeudi	25 septembre	2025 à 18h30

** la réunion du 17 juillet se tiendra exceptionnellement à
La Maison du Peuple - Grand Rue 38 - 7864 Deux-Acren*

Bonjour à tous !

Une marche à peine terminée, une autre est en préparation.

Malgré la pluie, **notre marche du 25 mai a accueilli 597 participants**. Elle a permis de faire découvrir les carrières de Lessines et l'hôpital Notre-Dame à la Rose et ses jardins.

Je remercie les travailleurs qui sont nécessaires au bon déroulement de notre activité. Quand le club a été créé, il était possible de faire des parcours avec 3 ou 4 contrôles. Nous étions nombreux. Maintenant, il faut se limiter à 1 ou 2 contrôles avec des boucles.

Notre club compte actuellement 108 membres et malgré mes appels à l'aide, ce sont toujours les mêmes qui me contactent.

Je comprends que vous ne pouvez pas toujours vous libérer pour participer à notre réunion préparatoire mais un mail ou un coup de téléphone peut aussi suffire à vous manifester. Des postes ne nécessitent pas forcément d'être présents toute la journée. Pour répartir les tâches, il est utile que vous soyez au courant de votre travail avant de vous présenter le dimanche matin. Il y a aussi les tâches préparatoires à la marche (le fléchage), le montage et le démontage de la salle.

Comme **notre marche du 3 août à Bois-de-Lessines** a lieu pendant les grandes vacances, et que certains d'entre vous seront partis, il serait bien que nous trouvions de nouveaux bénévoles. Merci d'avance.



A bientôt,
Nadine



Nous allons bientôt commander des étiquettes nominatives pour coller sur votre carte d'inscription lors de vos marches. Si vous en avez besoin, signalez-le à

**Nadine Thésin 0498/20 65 11
nadine.thesin@gmail.com**

Allez vite à la page 9 sur la vente de nos vêtements.

On a ajouté des articles en promotion !!



ANNONCE AUTOCARS 2025

Voici le programme des cars organisés par 3 clubs voisins.

1. Club des Marcheurs de la Police de Mons

dimanche	13.07.2025	Massul	(LUX030)
samedi	09.08.2025	Middelkerke	(WSVL5363)
dimanche	12.10.2025	Welkenraedt	(LG112)
samedi	20.12.2025	Oostende (Marché de Noël)	(WSVL5011)

info et réservation : jmmaurandi@gmail.com ou Eliane Blairon 0478 36 51 58



2. Club des Marcheurs du Souvenir Leuze-en-Hainaut

samedi	19.07.2025	Xhoffraix (Liège)	(LG109 - Club des Charmilles)
dimanche	21.09.2025	Lombardsijde	(Kon. Wandelclub De Duinstappers Westende 5008)
dimanche	09.11.2025	Saive	(LG013 - Cercle Royal des Marcheurs de Saive)

info et réservation : Jean-Marc Thibaut - 0470 08 61 80 ou Sabine Fiévet 0486 49 24 95

3. Club des Sans-Soucis de Ghlin

dimanche	28.09.2025	Les Roses Noires de Tubize	(BBW007)
----------	------------	----------------------------	----------

info et réservation : Jean-Claude Fievez - ht029@ffbmp.be - 0476 32 42 78

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, ...

Service 24h/24h

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

STATION-SERVICE LESSINES
MAXIME LISON



Boulevard René Branquart 50
7860 Houraing



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



AVRILLON

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

Rue d'en bas 54 - 7864 Deux-Acren
e-mail : avrillonfranky@outlook.com
068/33 61 95 - 0478/588 036
Lundi : fermé
Mardi au vendredi : 14h - 18h
Samedi : 09h-12h/14h-18h
Dimanche : 09h-12h

Le Vieux Moulin

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



La marche sportive

Améliorez votre vitesse en réalisant des fractionnés adaptés à la marche

Pour tous ceux qui souhaitent progresser en vitesse ou tout simplement être plus à l'aise durant une sortie de marche, les fractionnés apportent une réelle solution. On associe souvent les fractionnés à la course à pied, mais il est tout aussi intéressant d'intégrer des changements de rythme en marchant. Eh oui la marche peut aussi être un sport « fun » si l'on sait s'amuser sur un parcours à priori banal 😊

En intégrant des séances de fractionnés vous permettrez à votre corps d'être plus efficace et par conséquent plus performant. Cela vous sera utile en sport comme dans votre quotidien.

Le but principal de ces séances en fractionné est d'augmenter progressivement sa vitesse maximale aérobie. C.à.d. la vitesse maximale pour laquelle votre corps est en suffisance d'oxygène. Même si pour vous la vitesse n'est pas une finalité, il est préférable, pour plus de confort, d'augmenter votre tolérance à un effort soutenu.

Donc n'hésitez pas à intégrer ce type de séance dans votre plan d'entraînement. Pour devenir plus endurant et gagner en performance, il faut savoir surprendre son organisme en l'obligeant à suivre des rythmes différents.

Par ailleurs c'est aussi plus fun et cela rompra la monotonie de certaines de vos sorties de marche. En d'autres termes, c'est aussi un levier intéressant pour booster votre motivation.

Mais attention, pour les débutants, il est nécessaire d'apprendre à maîtriser ce type d'entraînement pour éviter blessure et fatigue.

Pour cela, il faut penser à s'échauffer avant pour ne pas se faire mal et réaliser un retour au calme après pour faciliter la récupération. Pour faire simple, vous pouvez compter un tiers de temps pour chaque étape.

Par exemple pour une séance d'une heure, vous devez construire votre séance de fractionné de la manière suivante :

1 – Échauffement :

Pendant 20mn échauffez-vous en intégrant des exercices d'éveil musculaire, puis marchez sur un rythme d'endurance. Relâchez-vous et soufflez bien.

2 – Changements d'allure :

Pendant 20mn réalisez des fractionnés en fonction du terrain. Surtout amusez-vous ! L'important est de varier l'allure régulièrement entre un effort soutenu et une période de récupération de temps équivalent. Surtout ne dépassez pas 95% de votre rythme maxi au-delà duquel vous risquez blessure ou fatigue inutiles. Et cela même si vous vous en sentez capable.

Source : Envie de Marcher



DEVIS GRATUIT - GRATIS OFFERTE

MEUBLES - CUISINES

MERLIN

MEUBELN - KEUKENS



068 33 44 75 - CH. DE GRAMMONT 60 - LESSINES

WWW.MERLIN.BE

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

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

Cuisines - Tables et Chaises de

cuisines

Salons - Salles à manger

Chambres à coucher - Chambres d'enfant

Relax - Bureaux - Meubles TV

Lits - Boxsprings - Canapés lits - Matelas

Décoration diverse

Boucherie LÉO

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

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

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

Profil
 Coiffure mixte

Rue du Pont de Pierre 6
 7860 LESSINES

068 33 81 71

Ouvert du Lundi au Samedi
 sur rendez-vous

CHEZ L'COUSIN & BEA



Brasserie - Restaurant

PAPIGNIES

ouvert dès 10h30 - fermé le lundi et mardi

068.65.98.07

RESTONS BELLES
 PIENS Véronique

Remplacement capillaire
 & accessoires

*Votre sourire,
 sa meilleure récompense!*

Agréée par les mutuelles

Uniquement sur rendez-vous 0497/35 66 14
 Chemin de la Justice 18 - 7800 Ath

 Restons belles - Perruques Médicales
www.ath.lecheveu.be



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	BRUNO	BIANCOLINI
28	PATRICIA	VANDERLINDEN
30	ANNE	BAILLY

AOÛT		
1	THÉO	HEYERICK
1	MAURICE	DECLEVES
5	FRANCINE	STIEVENART
5	VIVIANE	LOUETTE
9	GUY	CAUCHIE
11	JOSEE	FRIQUE
13	GILBERT	VERCAEMST
18	MICHEL	VAST
23	MARTINE	THESIN
26	M.FRANCOISE	COSSEZ
27	NICOLAS	SPILOIR
28	EDOUARD	HENDRICKX

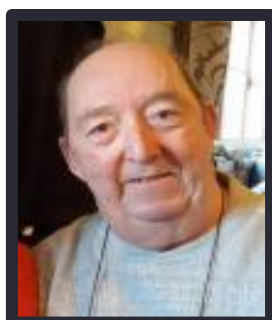


**109
membres**

**Bienvenue
aux nouveaux
membres 2025**

**Alain Delhoux
Christine Duinslaeger
Raymond Marchal
Nicolas Spiltoir**

SEPTEMBRE		
13	ANDREE	DECROIE
16	MAUDE	MOLLET
17	ERIC	FRICHE
17	DAVIDE	D'AGOSTINI
19	CHRISTINE	DUINSLAEGER
20	MICHEL	CAUCHIE



Nous devons vous signaler le décès de
Marc Flament

né à Lessines le 25 septembre 1949
décédé à Renaix le 8 juin 2025
à l'âge de 75 ans.

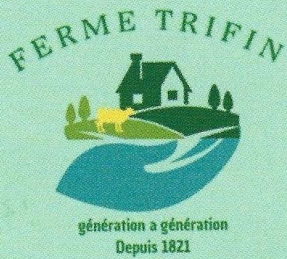
Avec sa compagne, Francine Geeroms, il a
été membre de notre club de 1992 à 2023 et
nous a aidés à de nombreuses reprises.



TAHISSI'ASSURE
ASSURANCES

**du lundi au vendredi
de 09h à 12h et de 14h à 17h**

TAHISSIA GOURDIN
Avenue Astrid 70 - 7860 Lessines
info@assurancescounasse.be
068 33 59 15



A la petite étable

mercredi
13h30 - 18h30
vendredi & samedi
10h - 18h30
dimanche
10h - 12h

Roberta Beraldo et Mathieu Trifin
 068/33.68.28 ou 0497/78.47.09

Notre spécialité :
gâteaux glacés toutes occasions

La cuisine locale : un voyage à travers histoires et traditions




VÊTEMENTS LVA

Nouvelles
Promotions
n°s 3 et 4

Acheter un vêtement aux couleurs LVA est tout simple

Contactez notre secrétariat : Martine Thésin - 068/33 28 93

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



1



2



5



9



10

→→
Promotions
3-4-6-7-8-
11-12-13-14



3



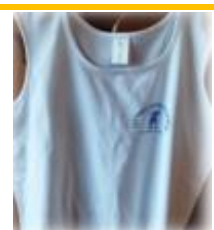
4



6



7



8



11



12



13



14

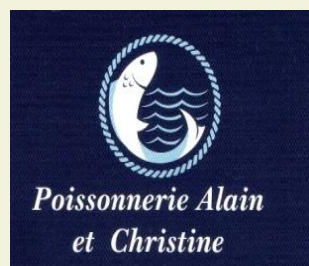
Articles		Tailles	Prix de vente		Carte de points	
1	K-Way noir à capuche et poches (+sac) - Mixte	S-XL-XXL	15 €		30 pts	
2	Sweat-shirt à capuche zipée - Mixte	S-M-L-XL-XXL	25 €		50 pts	
5	Polo bicolore - Mixte	M-L-XL-XXL	17 €		34 pts	
9	Bodywarmer bleu - Mixte	S-M-L-XXL	30 €		60 pts	
10	Parka rouge - Mixte	S-XXL-XXXL	40 €		80 pts	
Articles en promotion						
3	Training complet JAKO - (Veste + pantalon) - Mixte	XL- XXXL	60€	20 €	120	40 pts
4	Training JAKO - (Veste bleu et noir, ligne blanche) - Mixte	XL- XXXL	35€	14 €	70	28 pts
6	Débardeur bicolore - Femme	S-M	10€	7 €	20	14 pts
7	Débardeur blanc - Femme	S-XL-XXL	9€	7 €	18	14 pts
8	Débardeur blanc - Homme	L-XL-XXL	9€	7 €	18	14 pts
11	Training complet tricolore (veste + pantalon) - Mixte	XS-S-XL-XXL	50€	20 €	100	40 pts
12	Training (veste tricolore) - Mixte	XS-XL	35€	14 €	70	28 pts
13	T-shirt bicolore - manches courtes - Mixte	XL-XXL	7,50€	3 €	15	6 pts
14	T-shirt bicolore - manches longues - Mixte	S-M-L-XL-XXL	10€	3€	20	6 pts

ENQUÊTE LVA

Résultat de notre enquête pour l'envoi du périodique par e-mail



Seulement 10 % de nos lecteurs y ont répondu favorablement.
Et les autres continueront de le recevoir par courrier postal.
Merci de votre collaboration !



**Poissonnerie
VANTHOURNOUT
Alain et Christine**

**est présente au
marché le**

**0473/33 32 16
0477/58 35 67**

**mardi à Deux-Acren
mercredi à Ollignies
jeudi à Ath
vendredi à Frasnes**



**Le fournil
Boulangerie - pâtisserie**

**068/34 00 03
44 Grand rue
7860 Lessines**



**Boulangerie
Chez Bruno & Priscilla**



**Nourritures & accessoires
divers
- expo & élevage -**

**Large gamme en pâtée d'élevage Lux-
Turbo-Top 3000-Quicko-Cédé-Prima-
Bevo-Griza-Chemi-Vit**

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

diverses nourritures pour animaux domestiques

Chaussée de Grammont 104 (parking Aldi)

068/33 62 91

Ouvert : 9h-12h/13h30-18h

Fermé : dimanche, lundi & jours fériés

Côté Fleuri

**Fleurs naturelles pour
toutes circonstances**



**Rue Remincourt 53
7864 Deux-Acren
068/34.04.83**

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

**Chaussures
Maroquinerie**



fermé dimanche et lundi

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

Marche au Pays des guimauves



Challenge ACHO

3 - 6-12-20-30 km



Club animation de Bois-de-Lessines

Place de Bois-de-Lessines 52

7866 Bois-de-Lessines

SNCB/NMBS : accueil à la gare sur demande préalable - onthaal uitsluitend op voorafgaand verzoek

A8/E429 : sortie/afrit 28 Viane, Bièvenne, Bassilly



Inscription/inschrijving : 1€

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



Petite restauration et boissons dans la salle et aux points de contrôles

Eet- en drinkgelegenheden in de zaal en in de controleposten

Marche placée sous le patronage de/ Wandeling onder het patronaat van
FFBMP&FISP (IVV) n° d'agrégation 2/25/59 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.





Agence de Lessines

Arnaud DEBUYSSCHERE

☎ 068/270.250

AG031732@mandat.belfius.be

Bd Emile Schevenels 82 – 7860 Lessines

Placements – Crédits - Assurances

Agent de banque et d'assurances Sille et Dendre Scm

Siège social : Pavé de Soignies 31 – 7850 Enghien

Agent mandataire de Belfius Banque SA

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

RPM Mons 0473630907



DIANE & DENIS DEHAENE

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



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

Exellent

1 service
2 adresses

Zerrac System - Electro Service
www.exellent.be



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

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

20 RÈGLES D'OR POUR LES SÉNIORS

Pour ceux d'entre nous qui ont atteint les années d'or, voici une belle collection de matière à réflexion. 20 règles à appliquer :

1. Il est temps d'utiliser l'argent que vous avez économisé, l'utiliser et en profiter : Ne le gardez pas pour ceux qui ne peuvent avoir aucune notion des sacrifices que vous avez faits pour l'obtenir. Profitez donc de l'instant présent.
2. Arrêtez de vous inquiéter : Au sujet de la situation de vos enfants et petits-enfants. Vous avez pris soin d'eux pendant de nombreuses années, vous leur avez donné une éducation, ils sont maintenant responsables d'eux-mêmes.
3. Maintenir une vie saine avec un exercice modéré : Bien manger, marcher, respecter votre sommeil, puisqu'il devient plus difficile de rester en parfaite santé, restez informé sans excès...!
4. Toujours acheter les meilleurs et les plus beaux éléments pour vous : Le principal objectif est de profiter de la vie.
5. Ne pas insister sur les petites choses : Vous avez déjà surmonté bien des choses dans votre vie, aujourd'hui l'important, c'est le présent. Ne laissez pas l'avenir vous effrayer.
6. Indépendamment de l'âge, toujours garder l'amour vivant : L'amour de tout, de votre famille, de votre environnement, de votre pays.
7. Soyez fiers, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur : Ne cessez pas vos sorties. Soignez votre corps, vous vous sentirez mieux et plus forts .
8. Ne perdez pas de vue les tendances de la mode pour votre âge, mais gardez votre sens du style : Vous avez développé votre propre sens de ce qui semble bon pour vous : gardez cette trajectoire et soyez en fier. Gardez votre personnalité.
9. Lire les journaux, regarder les nouvelles : Écoutez, lisez, assurez-vous que vous avez une messagerie active et essayez d'utiliser certains de ces réseaux sociaux. Vous serez surpris par de nouvelles rencontres.
10. Respectez les jeunes générations et leurs opinions : Donnez des conseils, non des critiques et essayez de leur rappeler la sagesse d'hier qui s'applique encore aujourd'hui.
11. Ne jamais utiliser les mots: «de mon temps». Votre temps c'est maintenant : Vous avez été plus jeune, mais vous existez toujours maintenant, amusez-vous et profitez de la vie.
12. Embrassez votre âge d'or : Passez votre temps avec des gens positifs, joyeux, ils vont déteindre sur vous et vos jours sembleront beaucoup plus agréables.
13. Ne pas céder à la tentation de vivre avec vos enfants ou petits-enfants : Ils doivent vivre leur vie et vous avez besoin de vivre la vôtre.
14. N'abandonnez pas vos loisirs : Si vous n'en avez pas, organisez-vous des loisirs. Trouvez quelque chose que vous aimez et passez du bon temps, amusez-vous.
15. Même si cela ne vous enchante pas toujours, acceptez les invitations : - Baptêmes, fêtes, anniversaires, mariages, conférences. Allez-y...! La chose importante est de quitter la maison de temps en temps.
16. Parlez moins et écoutez davantage : Ne racontez pas d'histoires longues sauf si on vous le demande. Prenez la parole sur un ton courtois et essayez d'être positifs.
17. Si vous avez été offensé par d'autres, pardonnez-leur : Quelqu'un a dit : « Garder une dent contre l'autre, c'est comme prendre du poison »
18. Si vous avez une forte conviction, conservez-la : Ne perdez pas votre temps à essayer de convaincre les autres. Vivez en étant fidèle à vos croyances et à vos choix.
19. Rire. Rire beaucoup. Rire de tout : Persuadez-vous que vous êtes parmi les plus chanceux. Vous avez réussi à avoir une vie, une longue vie.
20. N'ayez aucune attention de ce que les autres disent : - Soyez fier d'être vous-même, fier de ce que vous avez accompli. Il y a encore beaucoup de bonheur à prendre, alors, prenez le...!

ET N'OUBLIEZ PAS : La vie est trop courte pour boire du vin bon marché...!

Source : Bulletin FFBMP mai-juin 2025



Boutique cadeaux
Ouvert du mercredi au samedi de 10h à 18h

Le Comptoir de Notre-Dame

41 Grand'Rue
7860 Lessines



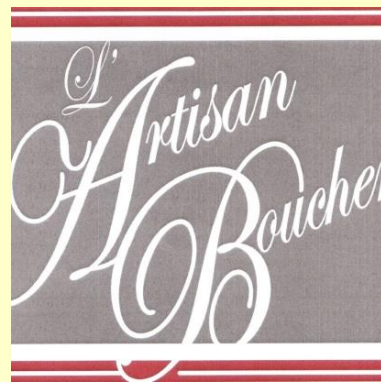
0498.36.48.44



L'Artisan Boucher srl

Boucherie - Charcuterie - Fromagerie - Traiteur

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



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

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

Notre marche au Pays du Porphyre du 25.05.2025

Notre marche a connu un grand succès. Nous avons accueilli **597 marcheurs** dont **230** venant de Flandre et **215** venant de la Wallonie représentant 31 clubs flamands et 31 clubs wallons. Il y avait aussi **152** marcheurs individuels.

Fédération	Numéro	Nom du club	
WSVL	5008	Koninklijke Wandelclub De Duintrappers Westende	53
WSVL	3135	Padstappers Geraardsbergen	48
FFBMP	HT050	Les Vaillants Acrenois	30
WSVL	3163	Egmont Zottegem	25
FFBMP	HT060	Le Roitelet	21
WSVL	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde	20
WSVL	9999	Wandelsport Vlaanderen	18
FFBMP	HT062	Les Trouvères Club Ellezelles	17
FFBMP	NA001	Royal Footing Club Fosses-La-Ville	16
FFBMP	HT061	Les Marcheurs de La Police De Mons	15
FFBMP	HT067	Les Hurlus en Balade	12
FFBMP	HT025	Les Marcheurs de la Police de Binche	9
FFBMP	HT069	Les Randonneurs du Haut-Escaut	9
FFBMP	HT075	Mont-Marche Tournai	9
WSVL	3105	Wandelclub Scheldestappers Zingem	9
FFBMP	HT018	Marcheurs du Val De Verne de Peruwelz	8
FFBMP	HT031	Les Tatanes Ailees Epinois	8
FFBMP	HT074	Liberchies Sports et Loisirs	8
FFBMP	HT093	Les Amis Marcheurs Rebaix Club	7
FFBMP	HT051	Les Marcheurs du Souvenir de Leuze	6
WSVL	3398	De Ijsbrekers Haaltert Vzw	6
FFBMP	HT004	Les Amis de la Nature Ath	5
FFBMP	NA015	Les Spartiates de Gembloux	5
WSVL	3034	Omloop Kuisbergen	5
WSVL	3003	De Lachende Wandelaars Aalter	4
FFBMP	HT001	Les Sucriers de Brugelette	3
FFBMP	HT009	Les Trainee-Savates Montignies s/Sambre	3
FFBMP	HT029	Les Sans Soucis - Ghlin	3
FFBMP	HT089	El Bottine Qui Bique de Dour	3
WSVL	3002	Burchtstappers Herzele	3
WSVL	3282	Everbeekse Wandeltochten	3
WSVL	5012	WSK Marke	3
WSVL	5330	De Molenstappers Ruiselede	3

Les clubs suivants représentaient 2 marcheurs par club :

Les Marcheurs du Hain - Verdigym Collines Flobecq - Club Pedestre Ecureuil de Chatelet - Les Gratte-Paves Erquelinnois - Les Wistitis (Su'l Voy) - Club Royal Wallonia Namur - Les Djales d'Anhee - Wandelclub Natuurvrienden Deinze - Land van Rhode - CSC-Lierde / Club voor Sport en Cultuur - Op Stap door Nukerke - Parel van het Pajottenland - De Heuvelandstappers - Rustige Bosstappers Jabbeke - De 12 uren van Lauwe - Wandelclub Nieuwpoort - De Waterhoekstappers Heestert - Drevestappers Zonnebeke - Flanders Trails

Les clubs suivants représentaient 1 marcheur par club :

Les Pesteleus - Les Bottines de Gerpinnes - Les Sabots de Godefroy - Les Joyeux Lurons - Wandelclub Reigerstappers Vinderhoute - Florastappers Gent - Dwars door Brakel - Boerenkrijgstappers - Wandelclub St.Pieters-Leeuw - De Trekplusters Zellik-Ass

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



PAR SYMPATHIE

**Boulangerie
Pâtisserie
Pom' Cannelle**

**Chaussée de Renaix 33
7860 Lessines
068/33 33 98**

Notre Spécialité : la Qualité !



vidts

VÊTEMENTS HOMMES & DAMES



GRAND'RUE 38 À LESSINES

f www.vetementsvidts.be

**Friterie
Chez Sophie**



Heures d'ouverture

mar 11h30 - 13h30/18h00 - 21h00
mercr 11h30 - 13h30/18h00 - 21h00
jeu 11h30 - 13h30/18h00 - 21h00
ven 11h30 - 13h30/18h00 - 21h30
sam 11h30 - 13h30/18h00 - 21h00
Fermé dimanche & lundi

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

**Garage
COUVREUR**



Wir leben Autos.

**sprl
Raymond Couvreur
Gérant**

**Chaussée de Renaix 320 B
7862 Ogy**

068/44 92 92

couvreur.fabienne@skynet.be

Notre Marche au Pays du Porphyre 25.05.2025 - 597 marcheurs !



photos : Conny Lenaert, Jean Marc Morandi

LES MAINS QUI GONFLENT EN RANDONNÉE

Ce phénomène assez bénin, peut se révéler tout de même particulièrement gênant pour certaines personnes. Nous donnerons des astuces pour éviter que vos mains gonflent quand vous partez randonner et atténuer ce désagrément.

Constater le gonflement des mains en randonnée : Le gonflement des mains en randonnée reste quelque chose de normal qui peut être plus ou moins prononcé selon les individus. Si les doigts qui ressemblent à de petites saucisses ne sont pas un problème en soi, ils peuvent causer des douleurs dans certains cas. Habituellement, ceux qui portent une alliance ou des bagues sont les premiers à en souffrir. En effet, les doigts deviennent plus gros et se retrouvent alors comprimés par le bijou, même si celui-ci est d'ordinaire assez grand. Dans certains cas, il se peut également que les poignets gonflent légèrement et que ce phénomène se manifeste avec une montre ou un bracelet.

L'explication souvent donnée : Très régulièrement, on entend que les mains qui gonflent sont dues à une **mauvaise nutrition** avec notamment une alimentation trop riche en sel ou des apports mal équilibrés. Néanmoins, même en surveillant les portions et en maîtrisant la quantité de sodium absorbée, on remarque que le phénomène se reproduit.

La vraie cause des mains qui gonflent en randonnée : Dans les faits, les mains qui gonflent sont provoquées par des facteurs environnementaux tels que la chaleur ou l'altitude, mais aussi physiologiques comme le fait de pratiquer un exercice intense ou de balancer les bras pendant la marche.

Le gonflement des mains peut être lié à la chaleur qui conduit à une hyponatrémie, c'est-à-dire une modification du sang, avec une baisse de la concentration de sel dans le sang. Ce souci se révèle aggravé en situation d'insuffisance cardiaque, mais aussi en cas de prise de diurétique ou bien de diarrhées accélérant la déshydratation et empirant encore les choses. Il peut survenir chez certains individus en raison d'une hydratation trop importante (surtout en boissons énergétiques) au cours d'une randonnée particulièrement longue.

L'altitude, les randonneurs en haute montagne le savent très bien, représente également une cause importante du gonflement des mains, car la pression joue un rôle majeur sur le flux sanguin. Le balancement des bras génère un afflux sanguin plus important dans les doigts provoquant un gonflement et ce souci semble plus toucher les femmes que les hommes. C'est en tout cas ce que démontre une étude brésilienne menée sur des personnes souffrant de ce problème. Toute activité physique soutenue modifie la fréquence cardiaque et donc, le flux sanguin. En effet, les organes et les muscles réclament davantage d'oxygène (transporté par le sang) afin de favoriser l'effort.

Par conséquent, le corps mobilise ses ressources pour ceux-ci, ce qui réduit la quantité de sang dans les doigts. Ces derniers deviennent alors plus froids, ce qui risque d'accélérer le gonflement à cause d'une hypothermie, spécialement lorsqu'il fait froid.

Comment limiter les mains qui gonflent en randonnée : Il ne sert à rien de revoir son régime alimentaire de fond en comble et de supprimer toute trace de sel pour lutter contre le gonflement des mains. Par ailleurs, certaines actions peuvent contribuer à limiter ce phénomène.

Soulager ses mains pendant la marche : Si vous remarquez que vos doigts sont plus lourds ou enflés au fil des kilomètres, n'hésitez pas à mettre vos bras vers le ciel quelques instants. Ainsi, avec la gravité, le sang redescendra doucement vers le reste du corps ce qui soulagera vos mains.

Utiliser des bâtons de marche : Recourir à des bâtons de marche pour les randonnées apparaît comme une idée judicieuse. Grâce à eux, vous réduirez le balancement des bras et donc l'afflux sanguin dans les doigts. Par ailleurs, vos mains seront en action, car agrippées aux bâtons, ce qui favorisera une meilleure circulation du sang et préviendra le gonflement des doigts.

Si vous n'aimez vraiment pas les bâtons de marche, sur le même principe, vous pouvez opter pour un petit caillou ou un objet fétiche et le serrer dans vos mains.

Éliminer les sources de douleur : Si vous comptez partir pour une grande randonnée, pensez à ôter vos bagues et à retirer ou desserrer votre montre. Ces bijoux qui peuvent être source de douleur ne font qu'aggraver la situation en perturbant le flux sanguin.

Pour une bonne hydratation : Il reste délicat de donner une quantité d'eau précise à absorber, mais il faut veiller à boire suffisamment, sans pour autant faire dans la surhydratation.

En cas de forte chaleur : Lorsque les températures sont élevées, pour limiter les soucis liés à la chaleur, évitez de marcher entre 11 h et 15 h.

Faire attention à son sac : Pour finir, nous recommandons de ne pas surcharger votre sac à dos et d'ajuster ses bretelles de manière optimale. Il ne faut pas trop les serrer pour ne pas perturber le flux sanguin tout en s'assurant qu'elles maintiennent bien le sac pour éviter un déséquilibre.

N'hésitez pas à opter pour un sac à dos disposant d'une sangle au niveau du ventre ou du torse afin de mieux répartir le poids et ne pas avoir à serrer trop fort sur les épaules. Quand vous ressentez une gêne aux épaules, songez à déplacer légèrement les bretelles, voire à observer une pause de quelques minutes sans sac à dos.

Récupérer des mains gonflées : Si les conseils précédents ne vous ont pas servi, sachez que faire des pauses au fil du parcours vous aidera toujours avec ce souci. Idéalement, retirez votre sac, mettez vos bras en l'air et profitez de la vue. Éventuellement, allongez-vous, respirez profondément et ne culpabilisez pas de prendre ce repos bien mérité pour récupérer. Si après quelques jours vos mains sont encore gonflées, n'hésitez surtout pas un seul instant à demander un avis médical. **Arnaud Houde**

Source : mapetiterando.fr

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

RAPPEL

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

1. la partie supérieure :
vous la remplissez toujours et vous la gardez sur vous pendant toute la durée de la marche pour être valable en cas d'accident. Le marcheur qui ne complète pas sa carte, ne peut pas faire appel à l'assurance, son identification étant impossible.
2. le talon :
 - a. si votre carte de membre LVA 2025 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 2025 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 plus de cartes d'inscription au départ.
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.

Assurance

En cas d'accident sur une marche Adeps :

Votre affiliation à un club de la FFBMP vous couvre en cas d'accident sur un parcours **MAIS** vous devez impérativement rendre votre déclaration d'accident dûment complétée au responsable assurance de votre club via la Fédération et non au responsable de la marche à laquelle vous participez.

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

MARCHES F.F.B.M.P. 2025

Dimanche 6 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
Vendredi 11 juillet	HT025	Les Marcheurs de la Police de Binche	100	21h	Salle du Kursaal Avenue Wanderpepen 30 7130 Binche
Samedi 12 juillet	HT025	Les Marcheurs de la Police de Binche	4-6-12- 20-25	06h-14h	Salle du Kursaal Avenue Wanderpepen 30 7130 Binche
Dimanche 13 juillet	Lux 030	Objectif 10.000 Les Fossés Car Police de Mons	4-6-12-20	07h-14h	Salle des Sorbiers Rue Saint Monon 73 6840 Massul
Samedi 19 juillet	LG109	Club de Marche des Charmilles – XHOFFRAIX Car de Leuze	4-7-12- 22-30-42	06h30-14h	Salle des Charmilles Rue de la Tournerie 4960 Xhoffraix-Malmédy
Dimanche 20 juillet	NA044	Les Fougans	4-7-12-22	07h-15h	Maison de Village de Baillonville Rue du Centre 1A 5377 Baillonville

Samedi 26 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
Dimanche 27 juillet	HT071	Les Sympas de Landelies	4-6-11-21	07h-15h	Salle Omnisports Henri Laloyaux Rue de Cousolre 6111 Landelies
Samedi 2 août	HT087	Les Bottines de Gerpennes	4-8-12-21	06h-15h	Salle Communale Place des Combattants 6280 Gerpennes
Dimanche 3 août	HT050	Les Vaillants Acrenois Marche au Pays des Guillaumeves Challenge ACHO	3-6-12- 20-30	07h-15h	Club Animation Pl. de Bois-de-Lessines 52 7866 Bois-de-Lessines
Samedi 9 août	NA029	Les Bergeots	6-12-21- 30	06h30-15h	Maison du Village Grand'Place 5621 Morialmé
Dimanche 10 août	HT006	Club Pédestre Ecureuil de Châtelet	4-7-13-20	07h-15h	Ecole Saint-Joseph Rue des Prés Burniaux 6250 Presles
Samedi 16 août	HT085	Les Pestèleûs	4-6-12-20	07h-15h	Centre Culturel "Le Sablon" Rue de Carnières 36 7141 Carnières
Dimanche 17 août	HT073	Les Marcheurs D'Imbrechies en Thiérache	4-6-10- 14-20	07h-15h	Salle Communale Place de Forges 135 6464 Forges
Samedi 23 août	HT010	Les Marcheurs Ransartois	4-6-12-21	06h30-15h	Salle du Cercle Saint-Joseph Ruelle Gaspard 6 6211 Mellet
Samedi 30 août	HT019	Les Gratte-Pavés Erquelinnois	4-8-12-21	07h-14h	Salle du Domaine Rue de la Halle 3B 6560 Solre-Sur-Sambre
Dimanche 31 août	HT001	Les Sucriers de Brugelette	4-8-12- 20-30-50	06h30-15h	Salle Omnisports Avenue Gabriel Petit 3 (Parc Communal) 7940 Brugelette
Dimanche 31 août	HT062	Les Trouvères Club de Marche Challenge ACHO	4-7-14-21	07h-15h	Salle Ogy Sports Rue des Prisonniers Politiques 127 7862 Ogy
Samedi 6 septembre	HT011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle	6-12-20	07h-15h	Saint-Louis Cour Garibaldi (derrière l'église) 6001 Marcinelle
Samedi 6 septembre	NA053	Les Crayas du Thiry	4-6-12- 21-30	06h-15h	Salle Patria Rue Cheraivoie 6 5660 Olloy-sur-Viroin
Dimanche 7 septembre	HT067	LES Hurlus en Balade Challenge ACHO	6-12-18- 24-30	07h-15h	Complexe Sportif Avenue des Sports 1A 7730 Néchin
Samedi 13 septembre	HT060	Le Roitelet Challenge ACHO	6-12-20- 25-42 50	06h30-15h	Centre Culturel et Sportif Rue de la Liberté 23 7950 Ladeuze (Chièvres)

Samedi 13 septembre	LG160	Les Longs Pieds d'Antheit	5-8-12- 20-30	06h30-15h	Salle Jacques Brel Rue Lucien Delloye 4520 Wanze
Dimanche 14 septembre	HT093	Les Amis Marcheurs Rebaix Club Challenge ACHO	5-12-18- 25	07h-15h	Salle du Blanc Moulin Route de Flobecq 326 7804 Ostiches
Samedi 20 septembre	LG041	Les Pantouflards de Wihogne	5-7-13-21 50	07h-15h 06h-08h	Salle "Les Hayettes" Rue Lambert Dewonck 27 4452 Wihogne-Juprelle
Samedi 20 septembre	HT003	Verdigym Collines Flobecq Challenge ACHO	5-8-14-20	07h-15h	Parking Bus Geenens La Houppes 7880 Flobecq
Samedi 20 septembre	HT034	Trotteux Su'l Roc Beaumont	5-10-15- 20	07h-15h	Salle Comm. de Thirimont Place de Thirimont 3 6500 Thirimont
Dimanche 21 septembre	HT088	Les Wistitis (Su'l Voy)	4-6-8-10- 15-20	07h-15h	Salon Communal Place de Lambusart 2 6220 Lambusart
Dimanche 21 septembre	LG041	Les Pantouflards de Wihogne	5-7-13-21	07h-15h	Salle "Les Hayettes" Rue Lambert Dewonck 27 4452 Wihogne-Juprelle
Dimanche 21 septembre	NA052	Les Djâles D'Anhée asbl	6-12-18- 22-30	06h30-15h	Salle d'Anjou Rue Monseu 5537 Denée
Dimanche 28 septembre	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 28 septembre	BBW007	Les Roses Noires	6-12-21- 30	07h-15h	Salle "Gingko" Rue de Nivelles, 14 1480 Tubize
Dimanche 28 septembre	NA031	Les Hull'Ottes – Profondeville asbl Car de Rebaix	4-6-12-21	07h-15h	Salle Paroissiale Rue Jules Borbouse 57 5170 Bois-de-Villers
Samedi 4 octobre	HT018	Marcheurs du Val de Verne de Péruwelz	4-7-12- 21-30-42- 50	06h30-15h	Salle Kamara Rue Grande 61 7320 Bernissart
Dimanche 5 octobre	HT025	Les Marcheurs de la Police de Binche	4-6-12- 20-30	06h30-15h	Salle "Local des Fanfares" Rue de la Station 105 7134 Ressaix
Dimanche 12 octobre	HT090	Les Pénates Su'l Route	5-10-20	07h-15h	C.A.D. Rue Fauvette 3 6030 Marchienne-au-Pont
Dimanche 12 octobre	HT080	Audax Tournai Marche	6-12-20	08h-15h	Maison du Village d'Arc-Wattpont Place d'Arc 1 A 7910 Arc-Wattpont
Dimanche 12 octobre	LG112	Amicale Marcheurs « Pomona Trotters » Welkenraedt Car Police de Mons	3-6-12-21	07h-15h	Centre Sportif Rue Grétry 9 4840 Welkenraedt

Wandelsport Vlaanderen 2025

Samedi 05 juillet	Wandelclub Natuurvrienden Deinze 26e Dreventocht	4 -8-12- 16-20-25- 30	07h-15h	Zaal Den Engel Leernsesteenweg 248 9800 Deinze
Dimanche 06 juillet	CSC-Lierde 37e Zomertocht	6-12-18- 24-32	06h30-15h	OC De Lier Nieuwstraat 21 9570 Lierde
Mercredi 09 juillet	WSV De Ijsbrekers Haaltert Tocht der Franschmannen	6-13-20	06h-15h	Zaal Hand in Hand Advocaat de Backerstraat 55 9450 Denderhoutem
Samedi 12 juillet	Hanske de Krijger Oudenaarde Adriaan Brouwertochten	6-12-18- 25-35-42- 50	06h-15h	't Sportkot Sompelplein 39b 9700 Oudenaarde
Dimanche 13 juillet	WSV De Kadees Zomertocht	6-8-12- 14-16-21- 26	07h-15h	Sint-Janshof Keerstraat 220 9420 Erpe-Mere
Dimanche 13 juillet	De Lachende Wandelaars Aalter Meetjesland... maak het mee 53e Guldensporentochten	6-12-18- 24-32	06h-15h	Gemeentelijk Ontmoetingscentrum Oude Kantschoolstraat 7 9880 Aalter
Mercredi 16 juillet	WSV Egmont Zottegem Ijsjes midweekwandeling	7-10-14- 18-21	07h-15h	OC Erwetegem Smisshoek 103 9620 Erwetegem
Samedi 19 juillet	WSV Land van Rhode 29e Midzomertochten	6-10-14- 18-21	07h-15h	De Melkerij Meulestraat 38 9520 Bavegem
Dimanche 20 juillet	Wandelclub De Marktroppers Herne Urbanustochten	4-6-10- 15-22-32	07h-15h	Zaal Willem Tell Hernestraat 5 1570 Tollembeek
Dimanche 20 juillet	Koninklijke Wandelclub Beernem Zomertocht	4-6-11- 15-21	07h30-15h	Sportpark Den Akker Sportstraat 1 8730 Oedelem
Vendredi 25 juillet	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge'	5-7-13- 15-20	07h-15h	OC Vrielande Brugstraat 27 8904 Boezinge
Samedi 26 juillet	Gitse wandelclub "Voetje voor Voetje" Rhodesgoedtocht	5-10-13- 15-18-21	06h30-15h	CC De Tassche Roeselaarsestraat z/n 8850 Ardooie
Dimanche 27 juillet	Dorpscomite Bogaarden 20e Bumkestochten	6-9-12- 16-20-25	06h30-14h	't Schoolhuys Bogaarden Ring 1 1670 Bogaarden
Dimanche 27 juillet	Everbeekse Wandeltochten 42e Everbeekse Wandeltochten	6-12-18- 25	07h-15h	Buurthuis Cordenuit (kerk Everbeek-Beneden) Cordenuitstraat 9660 Everbeek
Dimanche 27 juillet	De Trekvogels Boekhoute 2e Asseneedse Krekentoht	4-9-12- 18-21	07h-15h	Het Ooievaarsnest Leegstraat 19 9960 Assenede
Dimanche 27 juillet	Koninklijke Wandelclub De Duinridders Westende VZW Stripfigurentocht	6-13-18- 22-25-28	07h30-15h	Sporthal De Branding Populierenlaan 35 8430 Middelkerke

Mercredi 30 juillet	Omloop Kluisbergen 16e Zomerwandeling	5-7-14- 21-28	07h-15.00	Parochiezaal Zulzeke Zulzekestraat 17a 9690 Zulzeke
Samedi 02 août	Padstappers Geraardsbergen Zomertocht-Adriaanstocht - Priortrofee	7-10-14- 18-22-26- 32-50	07h-15h	Basisschool GO! Dender Kattestraat 9500 Geraardsbergen
Dimanche 03 août	Bellingen 2.0 walk-trail-hike Promenade le long de la frontière Pajottenland	7-10-15- 22	07h-15h	Feesttent Bellingen Hondzochtstraat 8 1674 Bellingen
Samedi 09 août	Postiljon Wandelclub Merelbeke Kalkense Meersentocht	6-12-18- 24	07h-15h	Zaal Breughel Kalkendorp 58 9270 Kalken
Samedi 09 août	Spoetnikstappers Middelkerke Wandelt Car Police de Mons	4-6-7,5- 8-11,5- 14-20-22	07h-15h	Gemeenteschool Middelkerke Onderwijsstraat 37 8430 Middelkerke
Dimanche 10 août	Lennikse Windheren Lennikse Feestentocht	6-9-12- 18-24	07h-15h	Gemeenteschool - Muziekacademie Peter Benoit Hendrik Ghijselenstraat 19 1750 Sint-Kwintens-Lennik
Dimanche 10 août	Hanske de Krijger Oudenaarde Vlaamse Ardennen Challenge- Walk & Shuttle	6-12-15- 18-23-30- 36	07h-15h	Evenementenhal De Qubus Lindestraat 45 9700 Oudenaarde
Dimanche 10 août	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' Door bos en natuur in Zillebeke	6-12-18- 24-30	07h-15h	OC In 't Riet Seelbachdreef 4 8902 Zillebeke
Vendredi 15 août	WSV Land van Rhode 7e Oogsttocht	6-10-14- 18-21	07h-15h	DEN AMB8 Lange Ambachtstraat 42 9860 Oosterzele
Vendredi 15 août	Koninklijke Wandelclub Beernem Bulskampveldtocht	4-6-11- 15-21-25	07h30-15h	Parochiaal Centrum 't Bulscampvelt Wingensestraat 2 8020 Hertsberge
Vendredi 15 août	Tongerse Wandelvrienden Eburontocht	4-7-12- 18-22	07h-15h	VIO Humaniora College Kruissteenweg 17 3700 Tongeren-Borgloon
Samedi 16 août	Wandelclub De Smokkelaars Stekene 22e Grenstochten	6-12-17- 20	07h-15h	Transport Cerpentier Koewachtsteenweg 5 9180 Moerbeke-Waas
Dimanche 17 août	Parel van het Pajottenland 36e Brillanttochten	4-6-10- 13-17-21- 25-30	07h-15h	GBS De Notelaar Ninoofsesteenweg 74b 1570 Vollezele
Mardi 19 août	Vierdaagse van de IJzer 52e Vierdaagse van de IJzer	8-16-24- 32	08h-10h30	Parking Sint-Niklaaskerk Leopold II-laan 86 8670 Oostduinkerke
Mercredi 20 août	WSV Egmont Zottegem Dauwtocht	7-10-14- 18-21-28	07h-15h	OC Velzeke Provinciebaan 275 9620 Velzeke-Ruddershove
Mercredi 20 août	Vierdaagse van de IJzer 52e Vierdaagse van de IJzer	8-16-24- 32	08h-10h30	Grote Markt 8600 Diksmuide
Jeudi 21 août	Vierdaagse van de IJzer 52e Vierdaagse van de IJzer	8-16-24- 32	08h-10h30	Station Poperinge Ieperstraat 8970 Poperinge

Vendredi 22 août	Vierdaagse van de IJzer 52e Vierdaagse van de IJzer	8-16-24- 32	08h-10h30	Grote Markt 8900 Ieper
Mercredi 27 août	De Pajotten Hekelgem Abdijtocht	4-6-12-18	15h-19h	't Gildenhuis Hekelgem Kerkstraat 82 1790 Hekelgem
Mercredi 27 août	Burchtstappers Herzele Midweekse Zomertocht	5-10-14- 18-21	07h-15h	Zaal Buurthuis Hofstad Nederhasseltstraat 338 9404 Aspelare
Samedi 30 août	WSV Baasrode 47e Scheldemars	5-10-15- 20-25-30- 35	07h-15h	Feestzaal Meirkenshof Hof ten Rode 29 9200 Baasrode
Samedi 30 août	De Trekvogels Boekhoute VZW 9 ^e Mosselfeestenwandeling	5-8-12- 15-18-21	07h-15h	Voetbalkantine VV Philippine Strandgaper 9 4553 CA Philippine
Dimanche 31 août	Op Stap Zwalm 9e Hoevetocht	6-12-18- 24-30	07h-15h	De Zwalmparel Sportlaan 1 9630 Munkzwalm
Dimanche 31 août	Wsv Schelle 48e Wandeling door de Rupelstreek	5-7-12- 17-21-28- 35	06h-15h	Gemeent. Basisschool De Klim Provinciale Steenweg 2627 Schelle
Vendredi 05 septembre	Koninklijke Wandelclub Beernem Kermistocht	4-6-11-18	07h30-15h	Zaal Sinjo Lattenknieversstraat 28 8730 Sint-Joris
Samedi 06 septembre	Wandelclub Scheldestappers Zingem 19e Scheldevalleitocht	6-10-15- 21-30	07h-15h	Gesubsidieerde Basisschool De Vliegenier Opperweg 8 9890 Gavere
Dimanche 07 septembre	De Heidetochten Kester-Gooik 25e Camtochten	5-10-15- 20-26-30- 42	07h-15h	Zaal Familia Bronnenweg 2 1755 Gooik
Dimanche 07 septembre	Postiljon Wandelclub Merelbeke Merelbeekse Wandeltocht	6-9-12- 15-18-24- 30	07h-15h	Technische School Tectura Merelbeke Potaardeberg 59 9820 Merelbeke
Dimanche 07 septembre	Gitse wandelclub "Voetje voor Voetje" Stoomtuigwandeling	4-6-10- 16-21-30	06h30-15h	Sporthal Ogierlande Torhoutstraat 6 8830 Gits
Mercredi 10 septembre	CSC-Lierde 20e Midweektocht	6-12-18	07h30-15h	Feestzaal Bij Metser Kouterstraat 14 9570 Deftinge
Samedi 13 septembre	Hanske de Krijger Oudenaarde Molentocht	6-12-18- 24-30	07h-15h	KBO Mater Materplein 15 9700 Mater
Dimanche 14 septembre	WSV De Kadees Aalst Papeterstocht	6-8-13- 15-21-28	07h-15h	Sint-Jozefschool Mere Kloosterstraat 31 9420 Mere
Dimanche 14 septembre	Tongerse Wandelvrienden Wandel Mee in wondermooi Kanne	6-8-12- 20-26	07h-14h	Zaal Sint-Cecilia Bejats 14 3770 Kanne
Mercredi 17 septembre	WSV Egmont Zottegem Herdenkingstocht overleden leden	6-10-14- 18-21	07h-15h	OC Sint-Goriks-Oudenhove Sint-Goriksstraat 13 9620 Sint-Goriks-Oudenhove

Samedi 20 septembre	De Randstappers Kasseidorptocht Zegelsem	6-12-18- 24	07h30-15h	Brakel - Zegelsem Het Groene Lilare (school) Teirlinckstraat 18 9660 Zegelsem
Samedi 20 septembre	WV De Ijsbrekers Haaltert Bevrijdingstocht	6-12-18- 21	06h15-15h	Centrum De Kouter Middelkouter 10 9450 Haaltert
Dimanche 21 septembre	Dais vzw Pajottentocht	4-6-8-12- 15-22-32- 42	07h-15h	Zaal Den Broebel Gustaaf Ponchautstraat 5A 1760 Pamel
Dimanche 21 septembre	Koninklijke Wandelclub De Duintrappers Westende VZW 55 ^e Duin-en Poldertocht Car de Leuze	6-10-15- 20-25-28	07h30-15h	Sporthal De Bamburg Baronstraat 25 8434 Lombardsijde
Mercredi 24 septembre	Burchtstappers Herzele Duivenboswandeling	3-6-10- 14-18-21	07h-15h	Parochiezaal Ransbeekstraat 3 9550 Sint-Antelinks
Samedi 27 septembre	'Op Stap Door Nukerke' Eleneboswandeling	4-7-11- 15-18-22	07h-15h	Parochiezaal Zulzeke Zulzekestraat 17a 9690 Zulzeke
Samedi 27 septembre	WSV Land van Rhode 25e Deliriumtocht	6-12-18- 21-25-35- 50	07h-15h	College Paters Jozefieten Brusselsesteenweg 459 9090 Melle
Dimanche 28 septembre	Padstappers Geraardsbergen Natuurreservatentocht	7-10-14- 18-22-26- 32	07h30-15h	Provinciaal Domein De Gavers Zaal De Doos Onkerzelestraat 280 9500 Onkerzele
Dimanche 28 septembre	Wandelclub De Smokkelaars Stekene 38 ^e Helletochten	6-12-17- 23-30	07h-15h	Zaal 't Helleken Preekekeplein 8 9190 Stekene
Mercredi 01 octobre	Koninklijke Wandelclub Beernem Wandel- en sneukeltocht	4-6-10	10h-15h	OC De Kleine Beer C. Marichalstraat 5 8730 Beernem
Dimanche 05 octobre	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' Rondom Onledemolen	4-7-12- 18-24	06h30-15h	Dominiek Savio Instituut Koolskampstraat 24 8830 Gits
Mercredi 08 octobre	Wandelclub De Marktroppers Herne Wijnmaandtochten	4-6-10- 15-18 -22	07h-15h	Buurthuis Hofstad Nederhasseltstraat 338 9404 Aspelare
Dimanche 12 octobre	Wandelclub St.Pieters-Leeuw Streekbierentocht	5-10-15- 20-25	07h-15h	Ontmoetingscentrum Zonnig Leven Jan Vanderstraetenstraat 198 1600 Sint-Pieters-Leeuw
Dimanche 12 octobre	Hanske de Krijger Oudenaarde Muziekboswandeling	5-10-15- 20-25	07h30-15h	Zaal De Spil Lorettestraat 186 9600 Ronse

MARCHES A.D.E.P.S. 2025

Dimanche 6 juillet	C'est à Casteau asbl	5-10-15-20	08h-16h	La Grange Rue Saint-Antoine 5b 7061 Casteau
Dimanche 6 juillet	La maison Croix-Rouge de Leuze-Péruwelz	5-10-15-20	08h-16h	Rue de Flines 2A 7604 Callenelle
Dimanche 6 juillet	Fanfare Royale et Communale Sainte-Cécile	5-10-15-20	08h-16h	Espace marionnette R. de l'Ecole 14 1480 Saintes
Dimanche 13 juillet	Les Amis du Musée	5-10-15-20	08h-16h	Salle la Marcotte Rue de l'Eglise 12 7950 Huissignies
Dimanche 13 juillet	L'Amusette asbl	5-10-15-20	08h-16h	L'Amusette Rue Brunehaut 35 7022 Mesvin
Dimanche 20 juillet	U.S. Wodecq	5-10-15-20	08h-16h	Terrain de football Quesnoit 23 7890 Wodecq
Lundi 21 juillet	Administration Communale de Jurbise	5-10-20	08h-16h	Salle Jacques Galant Rue du Moustier 8 7050 Jurbise
Dimanche 27 juillet	Fancy Fair paroissiale asbl	5-10-15-20	08h-16h	Ecole St-Joseph Rue du Marais 16 7830 Silly
Dimanche 27 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 27 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 3 août	Les Compagnons Tourpiers	5-10-15-20	08h-16h	Place de Tourpes 7904 Tourpes
Dimanche 10 août	Futsal mfc Krieks Saintes	5-10-15-20	08h-16h	Espace marionnette Rue de l'école 14 1480 Saintes
Vendredi 15 août	Jeunesse Avenir Gondregnies	5-10-15-20	08h-16h	La Micheline Place Henri Schoeling 11 7830 Gondregnies
Vendredi 15 août	Société carnavalesque des Paysans d'Estinnes-au-Mont	5-10-15-20	08h-16h	Salle Communale Chaussée Brunehaut 232 7120 Estinnes-Au-Mont
Dimanche 17 août	F.C. Houtaing	5-10-15-20	08h-16h	F.C. Houtaing Rue de la Madeleine 7812 Houtaing
Dimanche 17 août	Marche des Merlettes	5-10-15-20	08h-16h	Terrain de foot Rue de Lens 77 7061 Casteau
Dimanche 17 août	Cap 48 Péruwelz	5-10-15-20	08h-16h	Ecole Com. de Bonsecours Rue des Sapins 7603 Bonsecours

Dimanche 24 août	Amitiés marquoises asbl	5-10-15-20	08h-16h	Salle Paroissiale Rue du Village 76A 7850 Marcq
Dimanche 24 août	VCC Hautrage	5-10-15-20	08h-16h	Maison Villageoise Place d'Hautrage 7334 Hautrage
Dimanche 31 août	Comité d'animation	5-10-15-20	08h-16h	Salle Comité animation Place de Gibecq 7823 Gibecq
Dimanche 31 août	La Fille De Son Père asbl	5-10-15-20	08h-16h	Grand'Place 9 1430 Rebecq
Dimanche 7 septembre	Royale Fanfare Les Bons Amis	5-10-15-20	08h-16h	Maison de Village Route d'Anvaing 1A 7910 Arc-Ainières
Dimanche 7 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 7 sept.	Les Amis de la Nature asbl	5-10-15-20	08h-16h	Académie de musique Rue Léon Trulin 7800 Ath
Dimanche 14 sept.	Asbl Comité des Fêtes	5-10-20	08h-16h	Maison de Village Place de Braffe - 7604 Braffe
Dimanche 14 sept.	CES Saint-Vincent	5-10-15-20	08h-16h	Collège Saint-Vincent Chaussée de Braine 22 7060 Soignies
Dimanche 21 sept.	Lions Club Silly Arenberg	5-10-15-20	08h-16h	Salle Herman Moreau Rue de la Procession 2 7830 Bassilly
Dimanche 21 sept.	Jeunesse de Blicquy	5-10-20	08h-16h	Ecole Communale Rue du Couvent 33 7903 Blicquy
Samedi 27 sept.	Asbl La Casa	5-10-20	08h-16h	Rue de Mons, 78 7090 Braine-Le-Comte
Dimanche 28 sept.	Solidaris Territoire Mons-Wapi	5-10-15-20	08h-16h	Mutualité Solidaris Rue du Fort 48 - 7800 Ath
Dimanche 5 octobre	Asbl Manoulecture	5-10-15-20	08h-16h	Bibliothèque Rue du Bourrelier 48 7050 Masnuy-Saint-Jean
Dimanche 5 octobre	Musée Noël Carlier	5-10-15-20	08h-16h	Hall Sportif de Stambruges Rue Bernard Hecquet 22 7973 Stambruges
Dimanche 12 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 12 octobre	Comité des Parents Ecole Saint-Sauveur	5-10-15-20	08h-16h	Ecole Saint-Sauveur Place 3 - 7850 Petit- Enghien
Dimanche 12 octobre	Institut St-François d'Assise	5-10-20	08h-16h	Maison Villageoise Place d'Hautrage 7334 Hautrage

AUTRES MARCHES 2025

Dimanche 6 juillet	Les Jeunes de Papignies Télévie	5-10	08h-15h	Place Curé Borremans 7861 Papignies
Jeudi 24 juillet	Marche des Amis du Trieu	10	19h	Chapiteau Rue du Trieu 7861 Wannebecq
Dimanche 3 août	Balade de la Fête de la Moisson Contact Claudine Depauw 0478/59 35 18	5 km	9h	Devant l'église du village La Hamaide
Samedi 9 août	Marche gustative du Coyoteu	5-10-15	07h30-11h	Théâtre de Verdure Chaussée Gabrielle Richet 7860 Lessines
Sam. 20 & Dim. 21 septembre	24h d'Ath	5	Samedi 16h Dim. 16 h	Esplanade 7800 Ath



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

Si vous n'aimez pas promener seul, vous pouvez nous accompagner. Pas d'obligation pour venir chaque semaine. Il vous suffit de contacter la Présidente Nadine ou de 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.

