



L'amitié par la Marche



Verdigymcollines.be



Newsletter des mois de Septembre et Octobre 2010.

Deux mois se sont écoulés depuis notre dernière newsletter. Durant cette période de vacances et ce malgré un temps fort pluvieux de ce mois d'Aout, temps de saison diront les anciens, nous avons eu la chance de nous retrouver sur les sentiers des différentes marches organisées par les clubs des environs. Je remercie particulièrement les marcheurs qui ont privilégié les marches de l'ACHO. Notamment à Ellezelles (33pts), Ostiches (18pts), Deux Acren (31pts) et Brugelette le week end passé avec 18 points. Un très grand merci à eux. Pour finir, notre club a reçu dans la catégorie Sport de Loisir, le Merite Sportif de Flobecq. Pour conclure, avant de passer à la lecture de cette newsletter, n'oubliez pas notre Marche de la Houpe le samedi 18 septembre et surtout la réunion de préparation de celle-ci le vendredi 10 Septembre. Bonne lecture.

Le secrétaire.

Président : Jean-Marie Storme,
Email: jeanmarie.storme@verdigymcollines.be
Tel.: 0475/846 206

Secrétaire : Paul Hageman,
Email: paul.hageman@verdigymcollines.be
Tel.: 0475/963 015

Trésorier : Daniel Navet,
Email: daniel.navet@verdigymcollines.be

Assurances : Lisbeth Herbecq,
Email: lisbeth.herbecq@verdigymcollines.be



**Un de plus !!!!
Bon anniversaire !!!**

Anniversaires du mois de septembre.

Le 01 : Doriane Duelz
Le 09 : Emmanuel Huyghe
Le 22 : Fabien Bourboin
Le 27 : Maurice Monnier
Le 29 : Louis Vandebussche
Le 30 : Christiane Vandenhole

Nous venons d'apprendre avec tristesse le décès de Marcel De cniif, ancien membre Fondateur de Verdigym.

Les membres de Verdigym Collines Flobecq, présentent à sa famille, leurs plus sincères condoléances.



Marche de La Houppe

SAMEDI 18 SEPTEMBRE 2010.



Marches conseillées pour le mois de Septembre 2010.

<u>Date</u>	<u>Kms</u>	<u>Heures</u>	<u>Lieu Départ</u>	<u>Organisateur</u>
Sa 04	4-6-12-20	07.00-15.00	Salon L'Essor, rue du Village, 7903 Chapelle-a-Oie.	HT051 Les Marcheurs du Souvenir de Leuze.
Di 05	7-12-18- 24-30	07.00- 15.00	Salle Roger Lefebvre, Place Communale, 7742 Herinnes. Challenge ACHO	HT 067 Les Hurlus en Balade de Mouscron.
Di 05	6-12-21	07.00-15.00	Stade Leburton, 1140 Tubize	BBW007 Les Rose Noires
Di 05	5-10-15-20	08.00-18.00	Salle de la Nouvelle Vague, Place D'Arc, 7910 Arc Watripont	ADEPS
Sa 11	6-12-25- 42-50	06.30-15.00	Centre Culturel et Sportif. Rue de la Liberté 23 7950 Ladeuze	HT060 Le Roitelet
Sa 11	7-10-15-20	07.00-15.00	Parochiezaal, Mullemstraat, 9700 Mullem	AKT233 Hanske de Krijger Oudenaarde
Di 12	6-12-18-24- 30	07.30-15.00	Parochiaal Centrum De Zwaluw, de Coenestraat 8, 9630 Munkzwalm	AKT128 Genbrugse Zwalmvrienden
Di 12	4-7-12-20	07.00-15.00	Ecole des Frères. Rue Chif 42, 6200 Chatelineau	HT045 Les Peleux de Chatelineau
Di 12	5-10-20	08.00-18.00	Salon la Tonnelle, rue Trieu 11, 7861 Wannebecq	ADEPS
Me 15	7-10-14-18- 21	08.00-17.00	Voetbalkantine KSV Zottegem, Bevegemse Vijvers 1, 9620 Zottegem	AKT163 WSV Egmont Zottegem
Sa 18	4-7-14-20	08.00-15.00	Parking Bus Geenens La Houppe, 7880 Flobecq	HT003 Verdigym Collines Flobecq
Sa 18	7-10-20-30	06.30-14.00	Salle Communale, Place	BBW016

	40-60		d'Ophain, 1421 Ophain Bois Seigneur Isaac	Les Marcheurs du Hain.
Di 19	5-10-15-20	08.00-18.00	Salle du Mercredi des Cendres, rue des Courtils, 7973 Stambruges	ADEPS
Sa 25			Trophée des Communes Sportives à Woluwe Saint Lambert	ADEPS
Sa 25	5-10-14-21-28	07.00-15.00	Zaal COC, Malanderplein, 9600 Ronse	AKT376 De Chatons Ronse
Sa 25	3-7-14-21	08.00-14.00	Salon Communale, rue de Leernes 151, 6030 Goutroux	HT033 Les Infatigables de Jumet
Di 26	6-12-20-30	07.30-15.00	Salle Calva, Chaussée Roi Bauduin, 7030 St-Symphorien Challenge ACHO.	HT061 Les Marcheurs de la Police de Mons
Di 26	7-10-16-21-32	07.30-15.00	Parochiezaal, Beverstraat, 9500 Viane	AKT135 Padstappers Geraardsbergen
Di 26	5-10-15-20	08.00-18.00	La Tourette de la Pommeraie, rue Royale 52, 7904 Tourpes.	ADEPS

Chaque membre du club est libre de marcher selon ses envies et ses possibilités. Rien n'est imposé ni même demandé. A chacun de pratiquer selon son gré. Cependant afin de faciliter le choix de ceux qui le désirent, nous proposons une sélection de marches qui nous paraissent intéressantes soit de part leur proximité, la perfection de leur organisation ou la qualité de leur cadre. Qu'une marche ne soit pas reprise ici ne signifie nullement qu'elle ne soit pas digne d'intérêt.

Agenda du mois de septembre.



Le 1^{er} : Réunion du Comité.

Le 05 : Challenge ACHO à Herinnes (Pecq) Les Hurlus en Balade de Mouscron.

Le 10 : Réunion de préparation de la Marche de la Houpe.

Le 11 : Pré-Fléchage de la Marche.

Le 17 : Assemblée Générale des Club de la FFBMP du Hainaut à Ladeuze.

Le 18 : Marche de la Houpe.

Le 26 : Challenge ACHO à St Symphorien (Mons), La Police de Mons.

Bon rétablissement.

Nous ne sommes pas toujours au courant des problèmes de santé de nos membres. Nous souhaitons un prompt rétablissement à tous nos membres hospitalisés, malades ou blessés.



Nous espérons de tout cœur les revoir rapidement de retour parmi nous.



Anniversaires en OCTOBRE.

Le 06 : Andre Delière
 Le 09 : Stéphane Grosse
 Le 11 : Mutien Triffin
 Le 20 : Freddy Pottier
 Le 24 : Jeannine Verleyen
 Le 25 : Daniel Préaux
 Le 27 : Jacques Bocquet
 Le 28 : Jeremy Hageman
 Le 28 : Arnaud Catherine
 Le 28 : Nelly Wattier
 Le 28 : Dany Masure
 Le 29 : Jodie Mariest
 Le 29 : Grégory Vandeveld

Agenda du mois d'Octobre.

Le 05 : Réunion du Comité.
 Le 10 : Challenge ACHO à Blicquy organisé par les Marcheurs du Souvenir de Leuze.



Marches conseillées du mois d'Octobre 2010

<u>Date</u>	<u>Kms</u>	<u>Heures</u>	<u>Lieu de Départ</u>	<u>Organisateur</u>
Sa 02	5-7-14-21-33	07.00-15.00	Parochiale Zaal Schorisse, Essestraat 3, 9688 Schorisse.	Akt441 Wandelclub op Sta Door Nukerke.
Sa 02	6-12-21	08.00-15.00	Ruche Verrière, Place Edmond Gilles 20, 6042 Lodelinsart	HT054 Vias Promeneurs Club
Di 03	5-10-21-30-42	08.00-15.00	Salle Chez Nous, Place de Blaugies, 7370 Blaugies	HT029 Les Sans-Soucis Ghlin
Di 03	6-10-15-21-30-36	07.00-15.00	Nassau NV, De Bruwaan, 9700 Oudenaarde	Akt105 Scheldestappers Zingem
Di 03	5-10-15-20	08.00-18.00	Ecole Notre Dame, rue des Camomilles 14, 7880 Flobecq	ADEPS
Sa 09	6-12-17-25	08.00-15.00	Zaal Linde, Kortrijkstraat, 9700 Melden	AKT 447 WSC Klavertje Vier
Sa 09	6-12	14.00-19.00	Salle de la Bergerie, rue de la Baratte, 7170 L Hestre, Bellecourt.	HT065 Les Aigles de Bellecourt.
Di 10	7-14-21-30	07.00-15.00	Au Grand Salon, Place 7903 Blicquy	HT 051 Les Marcheurs du

			Challenge ACHO	Souvenir de Leuze.
Di 10	5-10-20	08.00-18.00	Ecole Communale Georges Roland, rue Hennepin 12, 7880 Ath	ADEPS
Me13	6-12-18-30	08.00-15.00	Domaine de Jaurieu, rue Jaurieux 1a, 7910 Arc Wattripont	AKT 456 De Jaurieu Stappers
Sa 16 Di 17	3-5-10-15- 20-25-42-50	07.00-15.00	Stade Edmond Jernaux, rue du Poirier, 6061 Montignies Sur Sambre	HT009 Les Trainee-Savates de Montignies S/Sambre
Di 17	6-12-20-30	08.00-15.00	Salle des Ecoles Paul Carette, rue Boucher, 7548 Warchin	HT080 Audax Tournai marche.
Di 17	5-10-20	08.00-18.00	Ancienne Maison Communale, Place à 7822 Meslin L'Eveque	ADEPS
Sa 23	4-8-12-25- 42-50	07.00-15.00	Ecole Communale Hoves, rue de la Clergerie, 81- 7830 Hoves	HT028 Les Marcheurs de la Sylle.
Di 24	6-12-20	07.00-15.00	Ecole Communale de la Roe, rue des Ecoles 77 – 7600 Peruwelz	HT018 Marcheurs du Val de Verne Peruwelz.
Di 24	5-10-15-20	08.00-18.00	Ecole Communale, rue de l'Enseignement 1, 7830 Thoricourt.	ADEPS
Me27	5-8-12-16	08.00-15.00	Parochiezaal, Heurnestraat 235, 9700 Oudenaarde Heurne.	AKT233 Hanske de Krijger Oudenaarde
Dimanche 31. Passage à l'heure d'hiver (-1h 00)				
Di 31	7-10-14-21	16.00-21.00	Feestzaal Bevegemse Vijvers 1, 9620 Zottegem	AKT 163 WSV Egmont Zottegem
Di 31	6-12-24	08.00-15.00	Ecole du Centre, rue Célestin Freinet 1 – 6230 Pont-à-Celles.	HT074 Liberchies Sports et Loisirs.
Di 31	5-10-20	08.00-18.00	Salle des Sports, Chaussée Brunehaut 387 à 7972 Ellignies-St-Anne.	ADEPS



Les déplacements en car. Voici les destinations proposées, ainsi que les Clubs organisateurs. Pour de plus amples informations...



Les cars proposés par les Vaillants Acrenois

OIGNIES EN THIERACHE Le 4 septembre (départ 6h30) . Organisé par les Crayas du Thiry (NA053)

BUTCHENBACH le 11 novembre (départ 6h). Organisé par Wanderclub Bütchenbach (VGDS 003)

NAMUR le 18 décembre (départ 16h30). Organisé par Wallonia-Namur (NA 009)

Points de passage du car :

Deux-Acren (Place)

Lessines (magasin Hubo)

Ollignies (Place - frieterie)

Parking Brantano à Nimy



Renseignements et inscriptions :

- Nadine Thésin 068 57 04 56 ou 0498 20 65 11

- HT050@ffbmp.be

- <http://www.vaillants-acreinois.be>

le versement est à effectuer sur le compte BE04068203380331 .

(Communication : Bus + nombre de participants + point de ramassage).

Pour les Vaillants Acrenois, les points acquis peuvent être utilisés pour payer les cars .

Cars organisés par le comité des sucriers de Brugelette

MOUSCRON ET MERELBEKE : Le 5 septembre. Marche ACHO des Hurlus et retour du bus des postiers de Gand venus en 2009

MONTIGNIES SUR SAMBRE ET NOVILLE LES BOIS Le 17 octobre . Remise de deux cars venus en 2009

Les départ se font sur la place de Brugelettes à 7h30.

Le car fait ensuite un arrêt au bassin de natation à Soignies

ou à Nimy au parking de Brantano ou encore à la montée de l'autoroute de Ghislenghien (selon la destination)

Les cars sont organisés à condition d'avoir un minimum de 40 participants.

Réservation au plus tard 8 jours ouvrables avant le départ du car.

Participation demandée : 15 € pour toutes les destinations. (10€ pour les enfants)

Renseignements et inscriptions

Mr Thibaut Jean-Marc: 0497/794310 ou 0471/105677

Le paiement au compte n° 001-0344295-21 ou auprès du trésorier fait office de réservation pour le voyage , l'inscription à la marche et le pourboire du chauffeur.

Nouvelles du Club.

Attention Important.

**La Réunion de préparation de la Marche de la Houppe, aura lieu
« le vendredi 10 Septembre 2010, dans la salle de l'ALE ; en face du
Musée des Plantes Médicinale, à partir de 19h30 .
Bienvenu à tous.**



L'ECUREUIL de CHÂTELET



Écureuil à Flobecq

C'est à 07h00 (heure d'été) ce dimanche 28 mars 2010 que le car, fort de 37 Ecureuils dont deux néophytes Maryan et Mylan, s'est mis en route pour une visite au Club VERDIGYM de FLOBECQ.

Ce club fête cette année ses 40 ans d'existence comme association puisqu'au départ c'était un club de gymnastique ouvert le vendredi soir d'où VERDIGYM.

Le voyage se déroule sans soucis si bien qu'une grosse heure plus tard tous nos Ecureuils sont sur les circuits, dans ce « Pays des Collines », lieu de passage de la frontière linguistique. Chacun a choisi sa distance et c'est dans la bonne humeur que les kilomètres sont avalés. Il y en a même qui ont créé leur propre circuit, en réalisant quelques kilomètres de plus par manque d'attention aux bifurcations, si bien que notre benjamin (4ans et demi), lui qui n'avait jamais engrangé que cinq Kms au maximum s'est vu gratifié de 2 Kms supplémentaires et ceci sans poussette, bravo gamin.

Ce club du Verdigym ne compte dans ses rangs que plus ou moins 80 membres mais d'une volonté et d'une gaîté à toute épreuve.

Et c'est avec fierté que le trésorier Daniel, nous annonce vers midi trente le nombre de 1.300 départs sur les circuits.

Dans la foule (car il y avait foule) on peutentrevoir des représentants de différents Comités Provinciaux et Fédéral qui sont venus pour congratuler les jubilaires.

La Quintinne et la St Antoine (8 %) coulent à flots continus et le repas (Américain, frites, crudités) semble fort demandé.

A l'extérieur de la salle des échoppes proposent les spécialités locales et ardennaises, et la « baraque à frites » est prise d'assaut par une armée d'affamés.

(Extrait du Périodique de l'Écureuil de Châtelet.

Un grand merci à eux pour leur gentille visite.



REGLEMENT DU CHALLENGE 2010 DU HAINAUT OCCIDENTAL.

- Le Challenge est ouvert à tous les clubs de marche ; les trophées et les souvenirs seront attribués aux 15 clubs de marche qui auront totalisé le plus de points à l'issue des 16 marches reprises ci-dessous.
- Chaque club organisateur conserve son classement traditionnel par participations, mais pour le Challenge, un deuxième classement sera établi par points : 5 km(ou 6 ou 7) = 1 point ; 10 km (ou 11 ou 12) = 2 points ; 20 km = 4 points ; 30 km = 6 points, etc...
Le club ayant remporté le Challenge en sera propriétaire.
- Le club organisateur ne participe pas le jour de sa marche.
- Le classement mis à jour sera affiché à chaque marche ; il sera envoyé aux 16 clubs organisateurs, aux 15 premiers clubs extérieurs classés ainsi qu'aux autres clubs qui en font la demande.
- Les décisions du Comité de gestion sont irrévocables. Les contestations éventuelles sont à formuler par écrit au responsable classement : Paul Emile Collette, Rue Achille Delattre 504 à 7390 QUAREGNON : collette.p.e@skynet.be . Téléphone 065/78.33.09 - GSM 0478/39.19.41
- En cas de contestation les cartes pourront être demandées au club organisateur pour vérification.

05/09 Les Hurlus en Balade : Salle Roger Lefebvre, Place Communale – Hérinnes (Pecq) 7 12 18 24 30
26/09 Police de Mons : Salle « Calva », Chée Roi Baudouin, 39 - Saint-Symphorien 6 12 20 30
10/10 Marcheurs du Souvenir de Leuze : Grand Salon, Place – Blicquy 7 14 21 30
21/11 Les Ropieurs de Mons :Athénée Jean d'Avesnes,av. Gouverneur Cornet 1 - Mons 4 7 12 20 30 42

**12/12 Association des Clubs de marche du Hainaut Occidental : Ecole Grand Hornu, Route de Mons –
7301 Hornu - 6 12 et 20 km + REMISE DES TROPHEES ET CADEAUX 2010 !**

En dernière page, vous trouverez les résultats du Challenge après la Marche de Brugelette.

CONSEILS

Si aucune activité sportive ne vous tente, essayez la marche! Ses atouts? Elle raffermi le corps, tonifie le coeur, les artères et développe le souffle.

- **Marchez en regardant devant vous, dos droit, épaules basses, de façon à redresser le bassin. Si vous avez tendance à cambrer, rentrez le ventre et serrez les fessiers.**
- **Portez des chaussures en cuir, qui maintiennent bien les pieds. Elles doivent être légères et aérées pour les laisser respirer. La semelle adaptée à la cambrure est conçue pour absorber les chocs et le talon ne doit pas dépasser 3 cm.**
- **Pour marcher sans s'épuiser, l'idéal est de poser d'abord le talon au sol, puis de dérouler la plante du pied jusqu'à l'extrémité des orteils et de pousser sur les orteils de l'autre pied pour décoller le talon.**
- **Accentuez le balancement des bras (sans vous déhancher), qui s'effectue naturellement pour gagner de la vitesse sans vous fatiguer. De plus, il amplifie également les mouvements de la cage thoracique, facilitant ainsi une bonne respiration.**
- **Plutôt que d'aller vite (la vitesse optimale est d'environ 5 km/h), marchez à une allure régulière et le plus longtemps possible la bouche légèrement entrouverte. Laissez le rythme de la respiration s'installer de lui-même.**