

Les Vaillants Acrenois
Rue Haute 6 - 7861 Wannebecq

N° d'agrément P923285

Périodique trimestriel

n°3 - juillet - août - septembre 2026

Périodique disponible en couleur sur www.vaillants-acreinois.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	Jean-Luc VERCAEMST	-
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, Circuit & Matériel	Anne VLASSEN BROEK	-
Trésorière & Périodique	Colette DEMEULEMEESTER	-
Trésorier Adjoint & Commissaire	Joël DEFRÈRE	
Commissaire	Yao AGBENDA	-
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
et se tiennent au Complexe sportif Claudy Criquelion
Boulevard Emile Schevenels 24b - 7860 Lessines**



Prochaines réunions

jeudi	2 juillet	2026 à 18h30
jeudi	27 août	2026 à 18h30
jeudi	24 sept	2026 à 18h30

Bonjour !

Déjà notre première marche de l'année terminée et il faut penser à la deuxième. 676 marcheurs nous ont rendu visite dont, comme à chaque fois, la moitié provient de la région flamande. C'est pourquoi il est bien que quelques-uns de nos membres s'y rendent régulièrement.



Si nous voulons continuer à accueillir un nombre convenable de marcheurs, il est nécessaire que nos visiteurs soient bien accueillis avec des prix démocratiques et qu'ils se retrouvent sur de magnifiques parcours bien fléchés. De notre côté, nous devons aller dans les autres clubs, montrer que nous existons. Si c'est loin, nous pouvons faire du covoiturage. Si vous préférez rester près de chez vous, que vous allez dans des marches autres que de fédération, mettez au moins des vêtements avec nos couleurs. Rassurez-vous, il ne faut pas toujours aller loin pour découvrir.

D'après le système Cronolive, une trentaine de membres n'a toujours pas marché cette année (alors que nous sommes à la moitié de l'année) et une cinquantaine a moins de 10 marches. Et nous sommes 106 membres, une bonne moyenne pour un club.

Parlons aussi des bénévoles, vous êtes importants pour réussir une marche. Venez à notre prochaine réunion (jeudi 2 juillet) ou contactez-moi pour signaler le poste que vous désirez. Cette fois, il y aura 2 contrôles.

Je répète peut-être toujours la même chose mais quand vous allez dans une marche FFBMP, pour l'**assurance**, il est obligatoire de remplir au moins la partie supérieure de votre carte car le système Cronolive ne reconnaît en Wallonie que le nom de votre club et pas votre nom de famille. Si vous avez un accident, vous devez remplir un document Ethias qui vous permettra de recevoir ce que la mutuelle ne vous rembourse pas.

**A bientôt,
Nadine**

Voyages en car par nos Clubs voisins (voir détails dans notre périodique précédent)

HT051 - Marcheurs du Souvenir Leuze-en-Hainaut

05 septembre 2026 - Cornesse/Pepinster

12 décembre 2026 - GD Luxembourg - Marche Marché de Noël

HT061 - Marcheurs de la Police de Mons

06 septembre 2026 - L9425 Vianden

03 octobre 2026 - 8620 Nieuwpoort

19 décembre 2026 - 2800 Mechelen

HT029 - Les Sans Soucis de Ghlin

20 septembre 2026 - 5537 Anhée



Funérailles DELAUW srl

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



Salle pour cérémonies de l'au revoir personnalisées
Contrats obsèques

Service 24h/24h

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

STATION-SERVICE LESSINES
MAXIME LIZON



Boulevard René Branquart 50
7860 Lessines



Le fournil
Boulangerie - pâtisserie

068/34 00 03
44 Grand rue
7860 Lessines



Boulangerie
Chez Bruno & Priscilla



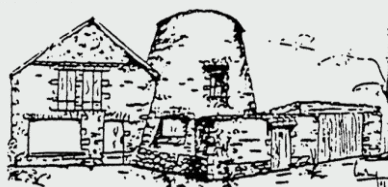
AVRILLON

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



Lessines : Marche au Pays des Guimauves



DÉPART

7H - 16H



Parcours
ruraux vers
Ghoy



Points d'arrêt sur tous les
parcours

3, 6, 12, 20 et
25 km

DIMANCHE

2

AOÛT



Challenge ACHO

3 🐾 - 6-12-20-25 km



Salle Pascal Delbecq
Rue Botrieux 2 C
7864 Deux-Acren

SNCB : Deux-Acren (salle départ à 600m)
A8/E429 : sortie 30



Inscription : 1€

Permanence estampille : FFBMP : 9h - 17h



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

Marche placée sous le patronage de
FFBMP&FISP n° d'agrément

L'inscription à la marche vaut déclaration de bonne santé

Le club est assuré en responsabilité civile.

Responsable du club :

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.



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

Le Comptoir de Notre-Dame

41 Grand'Rue
7860 Lessines



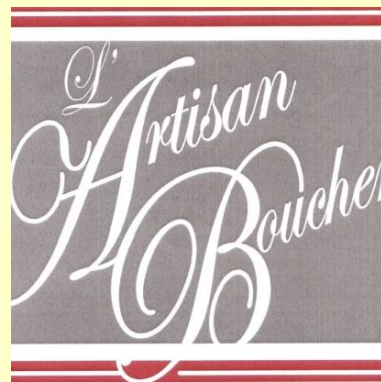
0498.36.48.44



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 €)**

lundi 09h30 à 12h30 / 14h30 à 18h30

mercredi - vendredi 08h30 à 12h30 / 14h30 à 18h30

jeudi 09h00 à 13h30

samedi 08h30 à 13h00 / 14h00 à 17h00

dimanche 09h00 à 12h30

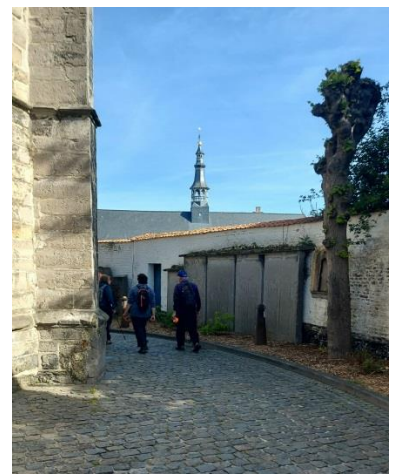
Grand-Rue D'Acren 10 - 7864 Deux-Acren

tél 068/33 22 68 - fax 068/33 24 96

Suivez-nous sur Facebook L'Artisan Boucher

NOTRE MARCHE DU PORPHYRE

**676 marcheurs de 69 clubs différents nous ont rendu visite à notre
Marche au Pays du Porphyre du 10.05.2026 !!
Encore un grand succès - Merci à tous !!**



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 - mince

**Rue du Pont de Pierre 6
7860 LESSINES**

068 33 81 71

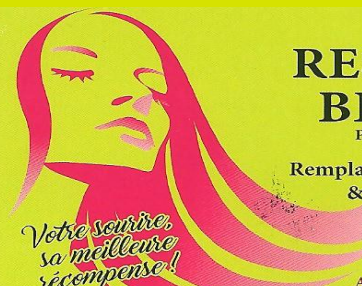
**Ouvert du Lundi au Samedi
sur rendez-vous**

CHEZ L'COUSIN & BEA



PAPIGNIES
Brasserie - Restaurant
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
f Restons belles - Perruques Médicales
www.ath.lecheveu.be

NOTRE MARCHE DU PORPHYRE (suite)

Classement des Clubs

source : Cronolive

Fédération	Numero	Clubs	Nombre
WSVL	3135	Padstappers Geraardsbergen	69
FFBMP	HT050	Les Vaillants Acrenois	45
WSVL	5276	De Margrietstappers	37
FFBMP	HT060	Le Roitelet	34
WSVL	4028	Wandelclub St.Pieters-Leeuw	30
FFBMP	LG013	Cercle Royal Des Marcheurs De Saive	27
FFBMP	HT067	Les Hurlus En Balade	26
FFBMP	HT061	Les Marcheurs De La Police De Mons	23
FFBMP	HT051	Les Marcheurs Du Souvenir De Leuze	22
FFBMP	HT018	Marcheurs du Val De Verne de Péruwelz	13
FFBMP	HT025	Les Marcheurs De La Police De Binche	12
FFBMP	HT062	Les Trouvères Club De Marche	12
WSVL	3163	Egmont Zottegem	12
WSVL	3233	Hanske De Krijger Oudenaarde	12
WSVL	9999	Wandelsport Vlaanderen	11
FFBMP	HT009	Les Traîne-Savates Monti.s/Sambre	10
WSVL	4254	Parel Van Het Paiottenland	9
WSVL	3002	Burchtstappers Herzele	7
FFBMP	HT001	Les Sucriers De Brugelette	6
WSVL	4114	Wandelclub De Marktrotters Herne	6
WSVL	4358	De Heidetochten Kester-Gooik	6
WSVL	4427	Lennikse Windheren	6
WSVL	3140	Wandelclub Natuurvrienden Deinze	5
WSVL	3282	Everbeekse Wandeltochten	5
WSVL	5361	De Textieltrekkers Vichte	5
FFBMP	BBW007	Les Roses Noires	4
FFBMP	BBW053	Police Walkers	4
FFBMP	NA001	Royal Footing Club Fosses-La-Ville	4
FFBMP	NA028	Les Berqeots	4
WSVL	3398	De Ijsbrekers Haaltert Vzw	4
WSVL	5345	De Waterhoekstappers Heestert	4
WSVL	5542	Drevestappers Zonnebeke	4
FFBMP	BBW016	Les Marcheurs Du Hain	3
FFBMP	HT004	Les Amis De La Nature Ath	3
FFBMP	HT029	Les Sans Soucis - Ghlin	3

Fédération	Numero	Clubs	Nombre
FFBMP	HT031	Les Tatanes Ailées Epinois	3
FFBMP	HT093	Les Amis Marcheurs Rebaix Club	3
WSVL	3107	Dwars Door Brakel	3
WSVL	4360	Bellingen 2.0 Walk-Trail-Hike	3
WSVL	5012	WSK Marke	3
WSVL	5177	Brugsche Globetrotters	3
FFBMP	BBW045	Les Amis De L'argentine	2
FFBMP	HT003	Verdigym Collines Flobecq	2
FFBMP	HT071	Les Sympas De Landelies	2
FFBMP	HT075	Mont-Marche Tournai	2
FFBMP	HT085	Les Pestèleüs	2
FFBMP	HT087	Les Bottines De Gerpinnes	2
FFBMP	HT090	Les Pénates Su'l Route	2
FFBMP	NA015	Les Spartiates De Gembloux	2
FFBMP	NA052	Les Diâles D'Anhee	2
WSVL	3149	Wandelclub De Smokkelaars Stekene	2
WSVL	3432	De Randstappers	2
WSVL	4046	WRC Manke Fiel	2
WSVL	4386	Vreugdestappers Huldemberg-Tervuren	2
WSVL	5011	De Keignaerttrippers Oostende	2
FFBMP	HT011	Les Marcheurs Du XII De Marcinelle	1
FFBMP	HT019	Les Gratte-Pavés Erquelinnois	1
FFBMP	HT089	El Bottine Qui Bique De Dour	1
FFBMP	LG002	Club Des Marcheurs Des Hautes-Fagnes	1
FFBMP	LUX041	Les Sabots De Godefroy	1
FFBMP	NA009	Club Royal Wallonia Namur	1
WSVL	3105	Wandelclub Scheldestappers Zingem	1
WSVL	3196	WSV Land Van Rhode	1
WSVL	3539	Wsv Gezellige Blommes	1
WSVL	3551	Wandelgroep Natuur Genieters	1
WSVL	5061	Wervikse Wandelsport Vereniging	1
WSVL	5137	Vier Op Een Rii Groot-Zedelgem	1
WSVL	5245	De Brigandrotters	1
WSVL	6999	Flanders Trails	1
		Individuels	129
		TOTAL	676



... et **merci** à toute notre équipe de bénévoles ! Les Vaillants Acrenois sont prêts à vous accueillir à notre prochaine "Marche des Guimauves" le 02.08.2026



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



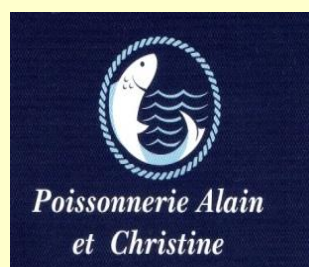



JUILLET		
1	NATHALIE	LEPOIVRE
5	SEBASTIEN	FONTIGNIES
6	COLETTE	DEMEULEMEESTER
11	OLIVIER	MARLIER
12	CORALIE	GAILLY
15	ARMIN	VAN DEN BOSCH
18	ANDREE	BILLEMON
21	NADINE	RENARD
28	PATRICIA	VANDERLINDEN
30	ANNE	BAILLY

AOÛT		
1	THEO	HEYERICK
1	MAURICE	DECLEVES
5	VIVIANE	LOUETTE
5	FRANCINE	STIEVENART
9	GUY	CAUCHIE
11	JOSEE	FRIQUE
13	GILBERT	VERCAEMST
18	MICHEL	VAST
20	PERINE	VANBELLE
23	ALEXIS	VANBELLE
23	MARTINE	THESIN
27	NICOLAS	SPILOIR
29	CATHERINE	UTINEL



SEPTEMBRE		
13	ANDREE	DECROIE
17	ERIC	FRICHE
17	DAVIDE	D'AGOSTINI
20	MICHEL	CAUCHIE
30	ERIC	MOLLET



**Poissonnerie
VANTHOURNOUT**
Alain et Christine
sont présents
au marché le

0473/33 32 16
0477/58 35 67

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



**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

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



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**

Côté Fleuri

**Flours naturelles pour
toutes circonstances**



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

Heures d'ouverture

mercredi 14h00-18h00
jeudi 10h00-18h00
vendredi 09h30-18h30
samedi 09h00-18h00

VÊTEMENTS LVA

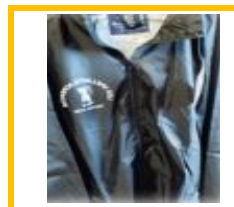


15

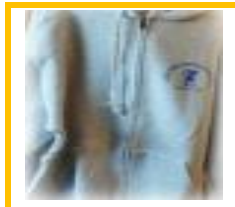
Si vous voulez acheter un vêtement aux couleurs LVA,
contactez notre secrétaire : Martine Thésin - 068/33 28 93
Vous payez cash, par virement au compte BE04 0682 0338 0331
ou avec vos points de votre carte de points (1 point= 0,50 €)



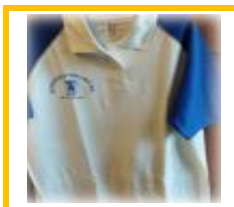
Nouveau : T-Shirt turquoise



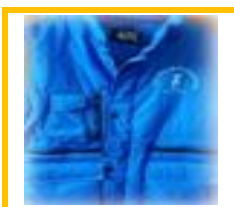
1



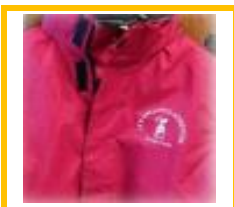
2



5



9

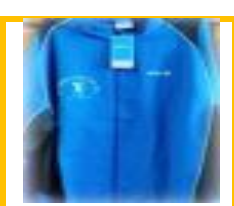


10

promotions
3-4-11-12
déstockage
6-7-8-13-14



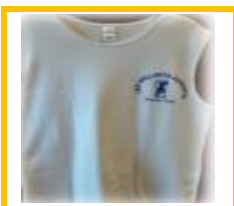
3



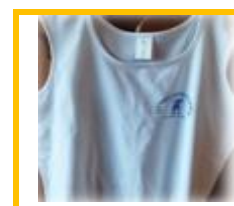
4



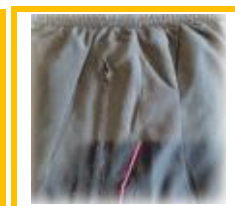
6



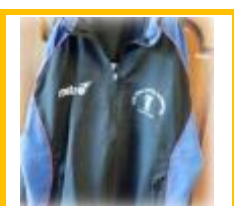
7



8



11



12



13



14

	Articles	Tailles	Prix	points
15	Nouveau T-shirt turquoise	S-M-L-XL-XXL	18 €	36 pts
1	K-Way noir à capuche et poches (+sac) - Mixte	XXL	15 €	30 pts
2	Sweat-shirt à capuche zipée - Mixte	S-L-XL-XXL	25 €	50 pts
5	Polo bicolore - Mixte	M-L-XXL	17 €	34 pts
9	Bodywarmer bleu - Mixte	S-L-XL-XXL	30 €	60 pts
10	Parka rouge (pièce unique) - Mixte	XXXL	40 €	80 pts
	Grande promotion			
11	Pantalon Training tricolore - Mixte	XS-S-M-XL-XXL	5 €	10 pts
12	Veste Training -tricolore - Mixte	XS-XL	10 €	20 pts
	Qualité prix imbattable s/reste de stock - grandes tailles			
4	Veste JAKO - (Veste bleu et noir, ligne blanche) - Mixte	XXXL	14 €	28 pts
3	Pantalon JAKO	XL-XXXL	6 €	12 pts
	Déstockage			
6	Débardeur bicolore - Femme	S-M	2 €	4 pts
7	Débardeur blanc - Femme	S-XXL	2 €	4 pts
8	Débardeur blanc - Homme	L-XL-XXL	2 €	4 pts
13	T-shirt bicolore - manches courtes - Mixte	XL-XXL	2 €	4 pts
14	T-shirt bicolore - manches longues - Mixte	S-M-L-XL-XXL	2 €	4 pts



Agence de Lessines

Arnaud DEBUYSSCHERE

☎ 068/270.250

AG031732@mandat.belfius.be

Bd Emile Schevenels 82 – 7860 Lessines

Placements – Crédits - Assurances

Agent de banque et d'assurances Sille et Dendre Scom

Siège social : 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



Grand-Place 35
7860 Lessines

068/55 27 78

lessines@dlgassurances.be

À vos côtés, à chaque étape !

Exellent

1 service
2 adresses

Zerrac System - Electro Service

www.exellent.be



rue d'Audenarde 33A-7890 Ellezelles - 068/54 35 35

9h à 12h et 14h à 18h30 - 14h à 17h30 le samedi

Fermé lundi et mercredi

Grand'Rue 50 - 7860 Lessines - 068/54 22 12

9h à 12h30 et 14h à 18h00 - sam 9h à 13h - 14h à 17h

Fermé lundi

zerrac.system@skynet.be - www.zerracsystem.be

Boulangerie Debaisieux

Pain cuit au bois

Chaussée de Renaix

333

7862 Ogy

068/44 70 92

fermé le mercredi



Chaussures Maroquinerie



fermé dimanche et lundi

Jean- François & Jean-Marie Debilde

Grand-Rue d'Acren 13

7864 Deux-Acren

068/33 53 77

Les fêtes nationales ne naissent pas d'un coup

Et d'emblée cet étonnant constat : la date choisie peut être celle d'une bataille, d'une déclaration, d'une révolution ou même d'un serment constitutionnel ... La bataille, c'est celle des éperons d'or en 1302, fête officielle en Flandre ; la déclaration, c'est celle de l'indépendance des Etats-Unis le 4 juillet 1776 ; la révolution c'est celle que déclenche, même si on ne le sait pas encore, la Révolution française et le serment constitutionnel, c'est celui que le premier roi des Belges prononce le 21 juillet 1831 : "*Je jure obéissance à la constitution et aux lois du peuple belge*".

Il y a par ailleurs un point commun entre toutes ces dates de fête nationale : elles ont été instituées en tant que jour férié bien plus tard que l'événement qu'elles commémorent. Les fêtes nationales ne naissent pas d'un coup.

La fête nationale belge du 21 juillet n'a pas été instaurée en 1831

Oui et non : non, pas le 21 juillet mais dès 1832 se tiendra à Bruxelles une fête nationale le 27 septembre, une date choisie récemment comme fête officielle de la fédération Wallonie-Bruxelles. Que célèbre-t-on ce jour-là ? Le jour où les révolutionnaires belges chassent l'armée hollandaise. Ces journées de septembre sont commémorées durant tout le 19^e siècle mais en 1890, après quelques hésitations, le parlement belge fixe dans une loi la fête nationale au 21 juillet, date où Léopold 1^{er} est devenu Roi des belges en prêtant serment. C'est moins exaltant que les glorieuses journées de septembre mais cela a l'avantage de ne pas froisser nos voisins néerlandais avec qui les liens se sont resserrés. Et oui les Belges encore et toujours à la recherche du compromis, on ne se refait pas ...

Le compromis, pas vraiment l'esprit de la bataille des Eperons d'or, l'événement référence pour la communauté flamande

11 juillet 1302, le Roi de France Philippe le Bel décide de punir ces milices flamandes en révolte contre son autorité. A Courtrai, les chevaliers français pensent ne faire qu'une bouchée de cette piétaille venue de Flandre mais aussi de Zélande et de Namur. Trop impétueux, ils chargent mais leurs chevaux s'embourbent : c'est un massacre. Le prestige du Roi de France en prend un coup, les chroniqueurs de l'époque, pour justifier la défaite, vont présenter les vainqueurs flamands comme des combattants déloyaux qui ont gagné par trahison. 2 ans plus tard, Philippe le Bel prend sa revanche sur la Flandre, raison pour laquelle les éperons d'or tombent dans l'oubli jusqu'à ...1830. La Belgique indépendante est en quête de symboles nationaux et cette bataille paraît en être une. Sauf que le mouvement flamand naissant qui s'insurge contre le fait que le français est la seule langue officielle du nouvel Etat belge va faire de la bataille des éperons d'or le symbole de l'autonomie du peuple flamand. Face au Roi de France mais aussi, avec le temps, face à l'Etat belge. La bataille est commémorée par les milieux flamands dès le 19^e siècle mais il faudra attendre 1973 pour que le 11 juillet devienne en Flandre une fête officielle et un jour férié. Malheureusement pour les écoliers flamands, ils sont déjà en vacances...Tout comme les petits français le sont aussi le 14 juillet.

Source : Pierre Marle - RTBF Actu

Une marche après le repas peut faire une grande différence pour votre santé, voici la durée idéale

Une promenade quotidienne après un repas peut apporter de réels bénéfices à la santé globale. Marcher aide à digérer, tout en favorisant l'assimilation des sucres, régulant ainsi la glycémie tout en protégeant le système cardiovasculaire.

En France, plus de 37% des adultes passent plus de 8 heures par jour assis, augmentant les risques de **diabète de type 2**, de maladies cardiovasculaires, d'obésité et de certains cancers, comme l'indique l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire). Alors, comment y remédier ?

L'Organisation mondiale de la Santé préconise 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine, soit 2 heures et demie. Pour commencer à intégrer du mouvement au quotidien, une courte marche, en particulier après un repas, constitue un outil puissant pour aider le corps sur les plans physique et mental. Le Dr Karen Studer, présidente du département de médecine préventive à Loma Linda University Health, un centre médical universitaire californien, rappelle que quelques minutes de mouvement, surtout après un repas, peuvent jouer un rôle significatif pour la santé.

Marche à pied : des bénéfices cardiovasculaires et psychologiques

"Marcher 10 à 30 minutes après avoir mangé aide le corps à digérer les aliments, à réguler la glycémie et à favoriser le bien-être général", explique le Dr Studer dans un communiqué. Cette pratique favorise une absorption plus efficace du glucose par les muscles et peut prévenir les pics de **glycémie** qui surviennent généralement après les repas.

La marche en extérieur procure aussi des bienfaits cardiovasculaires et psychologiques importants. *"Lorsque nous marchons dans la nature, notre tension artérielle diminue, notre rythme cardiaque ralentit, notre système immunitaire est renforcé et notre taux d'hormones de stress baisse",* explique l'experte.

Comment intégrer la marche à son quotidien ?

Ces recommandations rejoignent celles de l'Anses, qui recommande de **marcher 5 minutes toutes les 30 minutes** à intensité faible à modérée pour améliorer les paramètres métaboliques et souligne les bénéfices cognitifs observés : amélioration de l'attention, du temps de réaction, de l'humeur et diminution de la fatigue. Ainsi, pour débiter, vous pouvez commencer par cinq minutes après un repas et augmenter progressivement.

Comme le rappelait une récente campagne de santé publique, se lever et bouger toutes les 30 minutes permet déjà de **rompre la sédentarité**. L'Assurance Maladie recommande également de combiner une activité physique régulière avec une alimentation équilibrée et une réduction des comportements sédentaires, afin de favoriser une perte de poids saine.

Source : Agathe Bourdarias – Femme Actuelle

Mon séjour à Butgenbach (récit de Nadine, Présidente LVA)

Quatre Vaillants Acrenois ont séjourné du 9 au 14 juin 2026 dans le beau domaine de Worriken à l'occasion de la 8ème Europiade. Les Europiades sont théoriquement organisées conjointement par deux pays voisins. Ce n'était pas le cas cette fois-ci avec une édition mise sur pied par la Belgique seule (WSVO, la Fédération Germanophone et la FFBMP, la Fédération Francophone). La Fédération Flamande ne fait plus partie de l'IVV-Europe ni de la Fédération Internationale d'ailleurs mais des marcheurs flamands étaient présents.

J'étais dans un chalet de 5 personnes avec mon mari, Marie-Paule et deux personnes du club des Fougans, Christiane et son fils Rémy. Joël était dans un autre chalet. Nous étions en demi-pension. Le restaurant et la salle de départ des marches se trouvaient dans le domaine.

Le jour d'arrivée permettait à chacun de s'installer et de découvrir les lieux. Le lendemain, nous avons fait une marche en groupe, les uns 6 km, les autres 10 km. La cérémonie d'ouverture avec le défilé a eu lieu le soir. Le 11 juin, journée de l'Eifel. Le 12 juin, journée de l'Ardenne (avec malheureusement pluie toute la journée). Le 13 juin (samedi), journée des Hautes Fagnes. Ce jour-là, mon fils et sa copine sont venus. Ils ont fait 1 km de natation, 52 km de vélo et 21 km de course à pied.

Les 11, 12 et 13 juin, en tant que participante belge, j'ai servi de la Val-Dieu à la pompe les après-midi.

Le dimanche matin, nous sommes retournés en voiture vers nos chaumières, en passant, pour ma part, par la marche à Ladeuze.

Beau séjour agréable dans un cadre magnifique.

Remerciements de Jacqueline Lambrette, Présidente Fédérale FFBMP

Chers amis, Chers représentants de clubs,

Vous trouverez en pièce jointe les résultats officiels des participations aux épreuves de randonnée, de cyclisme et de natation de la 8e Europiade de l'IVV.

Je profite de cette occasion pour remercier TOUS ceux qui nous ont soutenus et qui ont cru en cet événement majeur.

Cela n'aurait pas été possible sans l'aide de nombreuses personnes dévouées. Un grand merci !

Beaucoup de personnes, ainsi que les membres de l'IVV-Europe, nous ont dit que c'était la plus belle Europiade IVV à ce jour.

Les parcours et leur balisage, les points de contrôle, la restauration dans la salle, les signaleurs, les cérémonies d'ouverture et de clôture, et bien d'autres choses encore, tout était parfait.

Nous pouvons tous être fiers de nous ! Bravo !

Amitiés.



L'EUROPIADE JUIN 2026 (suite)

Résultats de l'Europiade



Rapport sur les participants

- 336 pass complets vendus
(59 Allemagne - 6 Angleterre – 12 Autriche - 47 Belgique – 3 Danemark – 5 Estonie - 4 Etats-Unis – 1 Finlande - 6 France – 1 Hongrie – 2 Italie - 26 Luxembourg – 1 Malaisie – 105 Pays-Bas – 47 République Tchèque - 2 Suède - 3 Suisse)
- 222 pass 3 jours vendus (79 Allemagne - 2 Australie - 4 Autriche - 78 Belgique - 2 Danemark - 4 Estonie – 6 Etats-Unis - 3 France - 13 Luxembourg - 14 Pays-Bas - 20 Norvège - 2 République Tchèque – 2 Suisse– 1 Suède)

Jeudi 11/06/2026 :

- Marche du Président : 514 cartes vendues
- Cyclisme : 29 cartes vendues + 22 avec le pass (loué 14 fois) 51 participants.

Vendredi 12/06/2026 : →

- Marche : 387 cartes vendues
- Cyclisme : 4 cartes vendues + 7 avec le pass (loué 1 fois) → 11 participants.
- Natation : 9 cartes vendues + 74 le pass → 83 nageurs
(48 Allemagne - 4 Autriche - 3 Belgique – 1 Etats-Unis - 4 France - 4 Luxembourg - 5 Pays-bas – 14 République-Tchèque).

Samedi 13/06/2026 :

- Marche : 857 cartes vendues
- Natation : 11 cartes vendues + 49 avec le pass → 60 nageurs
(41 Allemagne - 2 Belgique – 1 Etats-Unis - 3 France - 4 Pays-bas – 9 République Tchèque)

Au total et en résumé :

Jeudi 11/06/2026 :

- Marche du Président : 1072 marcheurs
- Cyclisme : 51 cyclistes

Vendredi 12/06/2026 :

- Marche : 945 marcheurs
- Cyclisme : 11 cyclistes
- Natation : 83 nageurs

Samedi 13/06/2026 :

- Marche : 1415 marcheurs
- Natation : 60 nageurs

Soit au total cumulé :

- Marche : 3432 marcheurs
- Cyclisme : 62 cyclistes
- Natation : 143 nageurs

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 2026 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 2026 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 Adepts :

Votre affiliation à un club 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. 2026

Samedi 4 juillet	LG013	Cercle Royal des Marcheurs de Saive	5-10-20- 43-55	06h-16h	Salle Fricaud Delhez Rue de la Station 54 4670 Blégny
Dimanche 5 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 10 juillet	HT025	Les Marcheurs de la Police de Binche	100	21h	Salle du Kursaal Avenue Wanderpepen 30 7130 Binche
Samedi 11 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 12 juillet	HT011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle	6-12-20	07h-15h	Salle Saint-Martin Rue de l'Eglise (R3 sortie4) 6110 Montigny-Le-Tilleul
Samedi 25 juillet	HT031	Les Tatanes Ailées Epinois	4-6-12- 18-25	07h-14h	Cercle "L'Union" Rue Salvador Allendé 208 (Grand Place) 7134 Leval-Trahegnies
Dimanche 26 juillet	HT071	Les Sympas de Landelies	4-6-11-21	07h-15h	Salle Omnisports Henri Laloyaux Rue de Cousolre 6111 Landelies

Samedi 1er août	HT087	Les Bottines de Gerpennes	4-8-12-21	06h-15h	Salle Communale Place des Combattants 6280 Gerpinnes
Dimanche 2 août	HT050	Les Vaillants Acrenois Marche au Pays des Guimauves Challenge ACHO	3-6-12- 20-25	07h-16h	Salle Pascal Delbecq Rue Botrieux 2C 7864 Deux-Acren
Dimanche 9 août	HT006	Club Pédestre Ecureuil de Châtelet	4-7-13-20	07h-15h	Ecole Saint-Joseph Rue des Prés Burniaux 6250 Presles
Samedi 15 août	HT085	Les Pestèleûs	4-6-12-20	07h-15h	Centre Culturel "Le Sablon" Rue de Carnières 36 7141 Carnières
Samedi 22 août	HT010	Les Marcheurs Ransartois	4-6-12-21	06h½-15h	Salle du Vieux Château Rue Alphonse Helsen 69 6211 Mellet
Dimanche 30 août	HT062	Les Trouvères Club de Marche Challenge ACHO	4-7-14-21	07h-15h	Salle des Sots d'Ocq Place 7890 Wodecq
Samedi 5 septembre	LG057	Marche Club Pépins Car de Leuze	4-6-12- 21-26	07h-15h	Salle des Combattants Route de Soiron 18 4860 Cornesse - Pepinster
Samedi 5 septembre	NA053	Les Crayas du Thiry	4-6-12- 21-30	07h-15h	Chalet Fontaine Saint-Joseph 5670 Vierves
Dimanche 6 septembre	HT067	Les Hurlus en Balade Challenge ACHO	6-12-18- 24-30	07h-15h	Salle Paroissiale Rue Albert 1er, 4 7740 Pecq
Dimanche 6 septembre	GDL118	Ourdall Nessknacker Car de la Police de Mons	5-11-15- 20	07h-14h	Centre Culturel Larei R. Charles Matthias André L. 9419 Vianden
Samedi 12 septembre	HT060	Le Roitelet Challenge ACHO	6-12-20- 25-30	07h-15h	Centre Culturel et Sportif Rue de la Liberté 23 7950 Ladeuze (Chièvres)
Samedi 12 septembre	LG160	Les Longs Pieds d'Antheit	5-8-12- 20-30	06h½-15h	Salle Jacques Brel Rue Lucien Delloye 4520 Wanze
Samedi 12 septembre	NA044	Les Fognans	4-7-12-22	07h-15h	Ancienne Gare de Spontin Chaussée de Dinant 5530 Spontin
Jeudi 17 septembre	LG013	Cercle Royal des Marcheurs de Saive Marche guidée	5 12	11h½ 10h00	Brasserie aux 3 Châteaux Espl. De Cuyper Benaest 4671 Saive
Samedi 19 septembre	LG041	Royal Pantouflards de Wihogne	5-7-13-21	07h-15h	Salle du Trîhê Rue Lambert Tilkin 1 4453 Juprelle (Villers-Saint-Siméon)
Samedi 19 septembre	HT003	Verdigym Collines Flobecq Challenge ACHO	5-8-14-20	07h-15h	Parking Bus Geenens La Houppé 7880 Flobecq
Samedi 19 septembre	HT034	Trotteux Su'l Roc Beaumont	5-10-15- 20	07h-15h	Salle Communale Rue du Pavé 1 6500 Barbençon

Dimanche 20 septembre	LG041	Royal Pantoufards de Wihogne	5-7-13-21	07h-15h	Salle du Trîhê Rue Lambert Tilkin 1 4453 Juprelle (Villers-Saint-Siméon)
Dimanche 20 septembre	NA052	Les Djâles D'Anhée asbl Car de Ghlin	4-6-12- 20-25-30	06h½-15h	Complexe Sportif Chemin de la Stamp 1 5537 Anhée
Dimanche 20 Septembre	HT001	Les Sucriers de Brugelette	4-8-12- 20-30	06h½-15h	Salle Ominsports Avenue Gabrielle Petit 3 (Parc Communal) 7940 Brugelette
Samedi 26 septembre	HT088	Les Wistitis (Su'l Voy)	4-6-8-10- 15-20	07h-15h	C.S.L. Rue Tourne-en-Pieu 6221 Saint-Amand
Dimanche 27 septembre	BBW007	Les Roses Noires	6-12-21- 30	07h-15h	Salle "Gingko" Rue de Nivelles, 13 1480 Tubize
Dimanche 27 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
Samedi 3 octobre	NA029	Les Spitants de Namur asbl	4-6-12-20	07h-15h	"La Bourguignonne" Grand-Rue 14 5024 Wartet (Marche-Les-Dames)
Dimanche 4 octobre	HT025	Les Marcheurs de la Police de Binche	4-6-12- 20-30	06h½-15h	Salle Saint-Ursmer Rue Saint-Jacques 35 7130 Binche
Dimanche 4 octobre	BBW000	C.P. Bruxelles-Brabant Wallon Marche Provinciale	4-7-12- 21-30	07h½-15h	Collège Saint-Etienne et des Hayeffes Avenue Des Prisonniers de Guerre, 42 1490 Court-Saint-Etienne
Dimanche 11 octobre	HT018	Marcheurs du Val de Verne Peruwelz	5-10-15- 20-30	07h-15h	Salle Paroissiale Rue du Château 7603 Péruwelz

Wandelsport Vlaanderen 2026

Samedi 4 juillet	Wandelclub Natuurvrienden Deinze	4-8-12-16- 20-25-30	07h-15h	Zaal Den Engel Leernsesteenweg 248 9800 Sint-Martens-Leerne
Dimanche 5 juillet	CSC-Lierde	6-12-18-24- 32	06h½-15h	OC De Lier Nieuwstraat 21 9570 Sint-Maria-Lierde
Dimanche 5 juillet	Sint-Michielstappers Brecht (Car de la Police de Mons)	4-7-11-14- 18-22-25-30	07h½-15h	Basisschool De Schakel Kerkstraat 1 2960 Sint-Lenaarts
Mercredi 8 juillet	De Ijsbrekers Haaltert	6-13-20	06h-15h	Den Deysel Dwarsstraat 69 9450 Denderhoutem
Samedi 11 juillet	Hanske de Krijger Oudenaarde	6-12-18-25- 35-42-50	06h-15h	't Sportkot Sompelplein 39b 9700 Oudenaarde (Leupegem)

Dimanche 12 juillet	WSV De Kadees Aalst	6-8-12-14- 16-21-26-32	07h-15h	Sint-Janshof Keerstraat 220 9420 Erpe-Mere (Vlekkem)
Dimanche 12 juillet	De Lachende Wandelaars Aalter	6-12-18-24	07h-15h	Gemeentelijk Ontmoetingscentrum Oude Kantschoolstraat 7 9880 Aalter
Dimanche 12 juillet	Tongerse Wandelvrienden	4-7-12-18-22	07h-15h	VIIO Humaniora College Kruissteenweg 17 3700 Tongeren-Borgloon
Mercredi 15 juillet	Egmont Zottegem vzw	7-10-14-18- 21	07h-15h	OC Erwetegem Smisshoek 103 9620 Erwetegem
Samedi 18 juillet	WSV Land van Rhode	6-10-14-18- 21	07h-15h	De Melkerij Meulestraat 38 9520 Bavegem
Samedi 18 juillet	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje'	5-10-13-15- 18-21	06h½-15h	CC De Tassche Roeselaarsestraat z/n 8850 Ardooie
Dimanche 19 juillet	Wandelclub De Marktroppers Herne	4-6-10-15- 22-32	07h-15h	Zaal Willem Tell Hernestraat 5 1570 Tollembeek
Dimanche 19 juillet	Koninklijke Wandelclub Beernem	4-6-11-15-21	07h½-15h	Sportpark Den Akker Sportstraat 1 8730 Oedelem
Mardi 21 juillet	Florastappers Gent	4 - 7-10-14- 21-30 -50	06h-15h	Patrokring Koningin Astridlaan 24 9820 Bottelare (Merelbeke)
Mardi 21 juillet	Witsoonestappers Krombeke Car de Leuze	6-10-12-18- 24-30	07h-15h	OC De Bampoele A. Verbrigghestraat 8970 Krombeke
Vendredi 24 juillet	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge'	5-10-15-20	07h-15h	OC Vrielande Brugstraat 27- 8904 Boezinge
Dimanche 26 juillet	Dorpscomite Bogaarden	6-9-12-16- 20-25	07h-14h	't Schoolhuys Bogaarden Ring 1 1670 Bogaarden
Dimanche 26 juillet	Wandelclub Denderklokjes Lebbeke	6-9-12 -18- 24-32-42-50	06h-15h	CC De Biekorf Stationsstraat 23 9280 Lebbeke
Dimanche 26 juillet	Everbeekse Wandeltochten	6-12-18 25	07h-15h	Buurthuis Cordenuit (kerk Everbeek-Beneden) Cordenuitstraat 1 9660 Everbeek
Dimanche 26 juillet	De Trekvogels Boekhoute	6-12-18-20- 24	07h-15h	Het Ooievaarsnest Leegstraat 19 9960 Assenede
Dimanche 26 juillet	De Duintrappers Westende	6-12-18-24- 28	07h½-15h	Sporthal De Branding Populierenlaan 35 8430 Middelkerke
Mercredi 29 juillet	Omloop Kluisbergen	5-7-14-21-28	07h-15h	Parochiezaal Zulzeke Zulzekestraat 17a 9690 Zulzeke

Samedi 1er août	Padstappers Geraardsbergen	7-10-14-18- 22-26-32	07h-15h	Trefcentrum De Linde Gemeentehuisstraat 42 9402 Meerbeke
Samedi 1er août	Wandelclub Natuurvrienden Deinze	4-8-12-16- 20-25-30	07h-15h	Zaal Leiezicht Oude Heirbaan 53 9800 Grammene
Dimanche 2 août	Bellingen 2.0 walk-trail-hike	7-10-15-22	07h-15h	Feesttent Bellingen Hondzochtstraat 8 1674 Bellingen
Mardi 04 août	De Margrietestappers	6-9-12-15- 20-25	07h-15h	Hoeve Kris Carbonez Ketelbuiserstraat 184 8810 Lichtervelde
Samedi 08 août	Postiljon Wandelclub Merelbeke	6-12-18-24	07h-15h	Zaal Breughel 28 Kalkendorp - 9270 Kalken
Dimanche 09 août	Lennikse Windheren	6-9-12-18-24	07h-15h	Gemeenteschool - Muziekacademie Peter Benoit Hendrik Ghijselenstraat 19 1750 Sint-Kwintens-Lennik
Dimanche 09 août	Hanske de Krijger Oudenaarde	6-12-15-18- 23-30-36	07h-15h	Evenementenhal De Qubus Lindestraat 45 9700 Oudenaarde
Dimanche 09 août	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge'	6-12-18-24- 30	07h-15h	OC In 't Riet Seelbachdreef 4 8902 Zillebeke
Samedi 15 août	WSV Land van Rhode	6-10-14-18- 21	07h-15h	Parochiaal Centrum Sint-Michael Kloosterstraat 12 9520 Sint-Lievens-Houtem
Samedi 15 août	Koninklijke Wandelclub Beernem	4-6-11-15- 21-25	07h½-15h	Parochiaal Centrum 't Bulscampvelt Wingensestraat 2 8020 Hertsberge
Dimanche 16 août	Parel van het Pajottenland	4-6-10-12- 16-20-25-30	07h-15h	GBS De Notelaar Vollezeelsesteenweg 74b 1570 Vollezele
Mardi 18 août	Vierdaagse van de IJzer	8-16-24-32	08h-10h½	Parking Sint-Niklaaskerk Leopold II-laan 86 8670 Oostduinkerke
Mercredi 19 août	WSV Egmont Zottegem	7-10-14-18- 21-28	07h-15h	OC Velzeke Provinciebaan 275 9620 Velzeke-Ruddershove
Mercredi 19 août	Vierdaagse van de IJzer	8-16-24-32	08h-10h½	Grote Markt 8600 Diksmuide
Jeudi 20 août	Vierdaagse van de IJzer	8-16-24-32	08h-10h½	Grote Markt 8970 Poperinge
Vendredi 21 août	Vierdaagse van de IJzer	8-16-24-32	08h-10h½	Grote Markt 8900 Ieper
Samedi 22 août	'De Schooiers' Wichelen	5-7-12-15- 18-24-30	07h-15h	GIBO De Meander Margote 114 9260 Wichelen
Samedi 22 août	Wandelclub De Smokkelaars Stekene	6-9-12-17- 20-26-29	07h-15h	Transport Cerpentier Koewachtsteenweg 5 9180 Moerbeke-Waas

Dimanche 23 août	Horizon Opwijk	6-9-12-14- 16-18-20-24	07h-15h	VKO Opwijk Kareveldstraat 23 1745 Opwijk
Dimanche 23 août	KWB Laarne	5-7-10	07h-15h	Zaal Skala Colmanstraat 51 9270 Kalken
Mardi 25 août	Burchtstappers Herzele	5-10-14-18- 21	07h-15h	Hartencollege Plekkeersstraat 9404 Aspelare
Mardi 25 août	WSK Marke	6-12-18	07h-15h	OC Aalbeke Krugerstraat 2 8510 Aalbeke
Mercredi 26 août	De Pajotten Hekelgem	4-6-12-18	15h-19h	't Gildenhuis Hekelgem Kerkstraat 82 1790 Hekelgem
Jeudi 27 août	Florastappers Gent	5-7-13-15-21	07h½-15h	Zaal Gildenhuis Loofblommestraat 10 9051 Sint-Denijs-Westrem
Vendredi 28 août	WRC Manke Fiel	5-10	16h-19h	Vrijtijdscentrum Zaal 't Gezel - Noorderlaan 21 1731 Zellik
Samedi 29 août	De Trekvogels Boekhoute	5-8-12-15-21	07h-15h	Voetbalkantine VV Philippine Strandgaper 9 4553 CA Philippine (Pays-Bas)
Samedi 29 août	WSV Baasrode	5-10-15-20- 25-30-35	07h-15h	Feestzaal Meirkenshof Hof ten Rode 29 9200 Baasrode
Dimanche 30 août	Op Stap Zwalm	6-12-18-24- 30	07h-15h	De Zwalmparel Sportlaan 1 9630 Munkzwalm
Dimanche 30 août	Wsv Schelle	5-7-12-17- 21-28-35	06h-15h	Gemeentelijke Basisschool De Klim - Provinciale Steenweg 2627 Schelle
Vendredi 04 sept.	Koninklijke Wandelclub Beernem	4-6-11-18	07h½-15h	Zaal Sinjo Lattenknieversstraat 28 8730 Sint-Joris
Samedi 05 sept.	Wandelclub Scheldestappers Zingem	6-10-15-21- 30	07h-15h	Gesubsidieerde Basisschool De Vliegenier - Opperweg 8 9890 Gavere
Dimanche 06 sept.	Postiljon Wandelclub Merelbeke	6-9-12-15- 18-24-30	07h-15h	Technische School Tectura Merelbeke - Potaardeberg 59 9820 Merelbeke
Dimanche 06 sept.	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje'	4-6-10-16- 21-30	06h½-15h	Zaal De Akker Oude Rozebekestraat 53 8830 Hooglede
Mercredi 09 sept.	CSC-Lierde	6-12-18	07h½-15h	OC De Plussje Dorpstraat 69 9570 Sint-Maria-Lierde
Samedi 12 sept.	Hanske de Krijger Oudenaarde	6-12-18-24- 28	07h-15h	KBO Mater Materplein 15 - 9700 Mater
Dimanche 13 sept.	WSV De Kadees Aalst	6-8-13-15- 21-28-32-42	07h-15h	Sint-Jozefschool Mere Kloosterstraat 31 9420 Erpe-Mere

Dimanche 13 sept.	Tongerse Wandelvrienden	6-8-12-20-26	07h-14h	Zaal Alliance Steenstraat 12 - 3770 Kanne
Mercredi 16 sept.	WSV Egmont Zottegem	6-10-14-18-21	07h-15h	OC Sint-Goriks-Oudenhove Sint-Goriksstraat 13 9620 Sint-Goriks-Oudenhove
Samedi 19 sept.	De Randstappers	6-12-18-24	07h½-15h	Brakel - Zegelsem Het Groene Lilare (school) Teirlinckstraat 18 9660 Zegelsem
Samedi 19 sept.	WV De Ijsbrekers Haaltert	6-12-18-21	06h15-15h	Centrum De Kouter Middelkouter 10 9450 Haaltert
Dimanche 20 sept.	Dais vzw	4-6-8-12-15-22-32-42	07h-15h	Zaal Den Broebel Gustaaf Ponchautstraat 5A 1760 Pamel
Dimanche 20 sept.	Wandelclub Natuurvrienden Deinze	4-8-12-16-20-25-30-35	07h-15h	VTI - Leon Declercqstraat 1 9800 Deinze
Dimanche 20 sept.	De Duintrappers Westende	6-12-18-24-28	07h½-15h	Sporthal De Bamburg Baronstraat 25 8434 Lombardsijde
Samedi 26 sept.	WSV Land van Rhode	6-12-18-21-25-35	07h-15h	College Paters Jozefieten Brusselsesteenweg 459 9090 Melle
Dimanche 27 sept.	Padstappers Geraardsbergen	7-10-14-18-22-26-32	07h½-15h	Provinciaal Domein De Gavers Zaal De Doos Onkerzelestraat 280 9500 Onkerzele
Dimanche 27 sept.	Wandelclub De Smokkelaars Stekene	6-12-17-23-30	07h-15h	Zaal 't Helleken Preekekeplein 8 9190 Stekene
Samedi 3 octobre	Burchtstappers Herzele	3-6-10-14-18-21	07h-15h	Parochiezaal Ransbeekstraat 3 9550 Sint-Antelinks
Samedi 3 octobre	De Margrietestappers	6-9-13-16-24	07h-15h	OC De Schouw Statiestraat 115 8810 Lichtervelde
Samedi 3 octobre	Walking Club Nieuwpoort-Koksijde Car de la Police de Mons	6-9-14-18-24-30	07h-15h	Feestzaal Iseland (Vismijn) Kaaiplein 1 8620 Nieuwpoort
Dimanche 4 octobre	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje'	4-7-12-18-24	06h½-15h	Dominiek Savio Instituut Koolskampstraat 24 8830 Gits
Dimanche 4 octobre	"De Schooiers » Wichelen	4-7-12-15-18-25	07h-15h	GIBO De Rozelaar Schoolstraat 4 9260 Serskamp
Mercredi 7 octobre	Koninklijke Wandelclub Beernem	4-6-10	10h-15h	De Barge Bargelaan 12 8730 Beernem
Samedi 10 octobre	WRC Manke Fiel	3-5-7-10-14-21	07h-15h	Zaal De Leerheide Oostkouter 1 1730 Asse

Dimanche 11 octobre	Wandelclub St.Pieters- Leeuw	5-7-10-15- 20-25	07h-15h	Ontmoetingscentrum Zonnig Leven Jan Vanderstraetenstraat 198 1600 Sint-Pieters-Leeuw
Dimanche 11 octobre	Hanske de Krijger Oudenaarde	5-10-15-20- 25	07h½-15h	Zaal De Spil Lorettestraat 186 9600 Ronse
Mardi 13 octobre	Wandelclub Natuurvrienden Deinze	4-8-12-16- 20-25-30	07h-15h	Zaal Leieheem Rosalie't Feltplein 8720 Oeselgem
Mercredi 14 octobre	Wandelclub De Markttrotters Herne	4-6-10-15- 18-22	07h-15h	Zaal PAX Appelterre-Dorp 13 9400 Appelterre-Eichem

MARCHES A.D.E.P.S. 2026

Dimanche 5 juillet	C'est à Casteau asbl	5-10-15-20	08h-16h	La Grange Rue Saint-Antoine 5b 7061 Casteau
Dimanche 5 juillet	Fanfare Royale et Communale Sainte-Cécile	5-10-15-20	08h-16h	Espace marionnette R. de l'Ecole 14 1480 Saintes
Dimanche 5 juillet	La Maison Croix-Rouge de Leuze-Péruwelz	5-10-15-20	08h-16h	Ecole Communale Rue Champ Delmée 3 7608 Wiers
Dimanche 12 juillet	Association pour la sauvegarde du Musée	5-10-15-20	08h-16h	Musée de la Vie Rurale Rue Augustin Melsens 28 7950 Huissignies
Dimanche 12 juillet	L'Amusette asbl	5-10-15-20	08h-16h	L'Amusette Rue Brunehaut 35 7022 Mesvin
Dimanche 19 juillet	Pêche de Montignies-Lez-Lens	5-10-20	08h-16h	Maison Communale Place de la Trinité 1 7870 Lens
Mardi 21 juillet	Administration Communale de Jurbise	5-10-15-20	08h-16h	Salle Jacques Galant Rue du Moustier 8 7050 Jurbise
Mardi 21 juillet	Les Amis de Callenelle Asbl - Télévie	5-10-20	08h-16h	Maison du Village Rue de la Gare 4 7604 Wasmes-Audeméz- Briffueil
Dimanche 26 juillet	Fancy Fair paroissiale asbl	5-10-15-20	08h-16h	Ecole St-Joseph R. du Marais 16 7830 Silly
Dimanche 26 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 26 juillet	R.A.S. Nimy-Maisières	5-10-15-20	08h-16h	Terrain de football Avenue du Roi Chevalier 19 Rue de la Clairière 7020 Nimy
Dimanche 2 août	Les Compagnons Tourpiers	5-10-15-20	08h-16h	Place de Tourpes 2 7904 Tourpes

Dimanche 9 août	U.S. Wodecq	5-10-15-20	08h-16h	Terrain de football Quesnoit 23 7890 Wodecq
Dimanche 9 août	Futsal mfc Krieks Saintes	5-10-15-20	08h-16h	Espace marionnette Rue de l'école 14 1480 Saintes
Samedi 15 août	Jeunesse Avenir Gondregnies	5-10-15-20	08h-16h	La Micheline Place Henri Schoeling 11 7830 Gondregnies
Dimanche 16 août	F.C. Houtaing	5-10-15-20	08h-16h	F.C. Houtaing Rue de la Madeleine 7812 Houtaing
Dimanche 16 août	Marche des Merlettes	5-10-15-20	08h-16h	Terrain de foot Rue de Lens 77 7061 Casteau
Dimanche 16 août	Cap 48 Péruwelz	5-10-15-20	08h-16h	Ecole Com. de Bonsecours Rue des Sapins 29 7603 Bonsecours
Dimanche 23 août	Amitiés marcquoises asbl	5-10-15-20	08h-16h	Salle Paroissiale Rue du Village 76A 7850 Marcq
Dimanche 23 août	VCC Hautrage	5-10-15-20	08h-16h	Maison Villageoise Place d'Hautrage 18 7334 Hautrage
Dimanche 30 août	La Fille De Son Père asbl	5-10-15-20	08h-16h	Grand'Place 9 1430 Rebecq
Dimanche 6 septembre	Royale Fanfare Les Bons Amis	5-10-15-20	08h-16h	Maison de Village Route d'Anvaing 1A 7910 Arc-Ainières
Dimanche 6 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 6 sept.	Les Amis de la Nature asbl	5-10-15-20	08h-16h	Le Relais du Fayt Rue Sablière 12 7800 Grandglise
Dimanche 13 sept.	Asbl Comité des Fêtes	5-10-20	08h-16h	Maison de Village Place de Braffe 10 B 7604 Braffe
Dimanche 13 sept.	CES Saint-Vincent	5-10-15-20	08h-16h	Collège Saint-Vincent Chaussée de Braine 22 7060 Soignies
Dimanche 20 sept.	Lions Club Silly Arenberg	5-10-15-20	08h-16h	Salle le Salon Pl. de Graty 4 - 7830 Graty
Dimanche 27 sept.	Soralia Mons Borinage asbl Cellule Promotion Santé	5-10-15-20	08h-16h	BeActive Mutualité Solidaris Rue du Fort 48 7800 Ath
Dimanche 4 octobre	Asbl Manoulecture	5-10-15-20	08h-16h	Bibliothèque Rue du Bourrelier 48 7050 Masnuy-Saint-Jean
Dimanche 4 octobre	Musée Noël Carlier	5-10-15-20	08h-16h	Hall Sportif de Stambruges Rue Bernard Hecquet 22 7973 Stambruges

Dimanche 11 octobre	Comité des Fêtes de l'Ecole de Neufvilles Gage	5-10-15-20	08h-16h	Ecole Libre de la Gage Rue des Sept Blasons 2 7063 Neufvilles
Dimanche 11 octobre	Institut St-François d'Assise	5-10-20	08h-16h	Maison Villageoise Place d'Hautrage 7334 Hautrage
Dimanche 11 octobre	Comité des Parents Ecole Saint-Sauveur	5-10-15-20	08h-16h	Ecole Saint-Sauveur Pl. 3 - 7850 Petit-Enghien

AUTRES MARCHES 2026

Dimanche 5 juillet	Les Jeunes de Papignies Marche du Télévie	5-10	08h-15h	Chapiteau Place Curé Borremans 7861 Papignies
Jeudi 23 juillet	Marche des Amis du Trieu	10	19 h	Chapiteau Rue du Trieu 7861 Wannebecq
Samedi 1 ^{er} août	Le Cayoteu dans les villages pour le 50 ^e Les 30 km d'Adrien	30	A partir de 06 h	Théâtre de Verdure Chaussée Gabrielle Richet 7860 Lessines
Samedi 8 août	Marche du Coyoteu	5-10-15	09h-15h	Théâtre de Verdure Chaussée Gabrielle Richet 7860 Lessines
Sam. 19 & Dim. 20 septembre	24h d'Ath	5	Sam. 16h à Dim. 16 h	Esplanade 7800 Ath



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 de ce périodique).

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

