



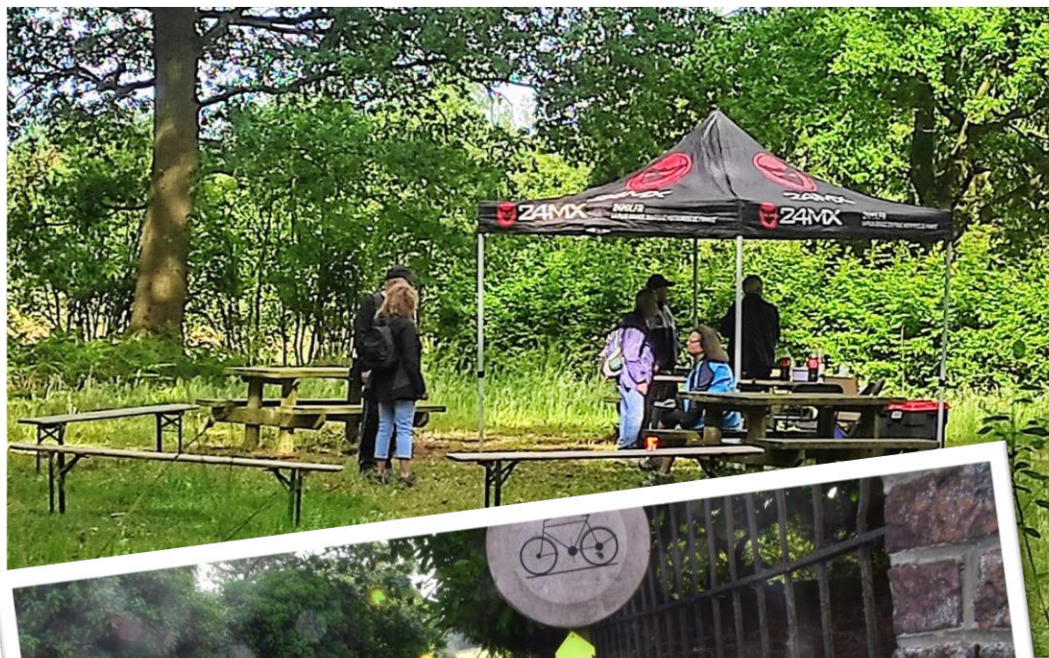
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Bureau de dépôt bpost
Rue Grande 71, 7370 Dour

Numéro d'agrément :
P304133

Les Sans-Soucis

PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL – JUILLET – AOÛT – SEPTEMBRE – 2022



A l'attention de :



La Passion est notre force !

Photos :
Jean-Marc Maurandi et Philippe Anthoon



ORGANIGRAMME 2022 - HT029



Comité

Président Correspondant HT029 & ACHO Promotion de la marche Responsable Périodique Carnets de Marches Facebook	Paul CAMPION ht029@ffbmp.be	Cité Georges Cornez, 52 7340 WASMES GSM : 0477 86 95 19
Secrétaire HT029 Correspondante ACHO Responsable Assurances Responsable Calendrier FFBMP	Laurence HALLEZ ht029@ffbmp.be	Grand-Route de Mons, 102 7334 HAUTRAGE Phone : 065 62 22 69 (de préférence après 19 h)
Trésorier Responsable Affiliations Responsable Cars Responsable Salles et Matériel	Jean-Claude FIEVEZ ht029@ffbmp.be	Rue Fleurichamps, 55 7370 DOUR Phone : 065 65 53 57 GSM 0476 32 42 78

Bénévoles

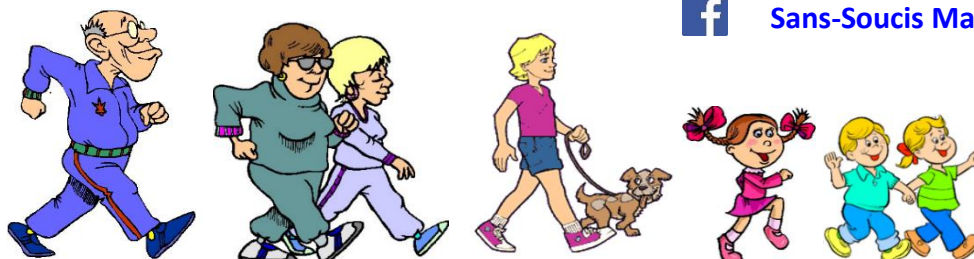
Responsable Circuits Webmaster	Pascal URBAIN purb@skynet.be	Rue Delporte, 21 – 7350 THULIN Phone : 065 65 28 90 – GSM : 0475 54 01 17
Logistique Circuits	Annie Tilmant ; Jean-Luc Nef ; Christine Verhostadt ; Michel Defauw ; Francine Mambourg ; Jean-Jacques Debeil ; Marc Thouillez ; Guido Brusselaers ; Roger Hallez ; Marie-Noëlle Busiau ; Arthur Paul Denis.	
Responsable Cuisine	Silvestro SANTORO santoro.silvestro@gmail.com	Place de la Charte, 12, bte 3 – 7390 QUAREGNON GSM : 0497 80 32 12
Calendriers des marches FFBMP et Randonneurs Transfrontaliers Informations voyages en car	Paul MERTENS paul@rootshell.be	Place des Chasseurs à Pied, 5, bte 5 – 7000 Mons Phone : 065 84 65 87
Calendrier des marches Wandelsport Vlaanderen (WSV)	Rik CLAEYS claeys.rik@skynet.be	Rue Willaufosse 4 – 7812 Villers-Saint-Amand Phone: 068 28 00 53 – GSM : 0494 18 77 29
Responsable Vêtements Club	Danielle LECLERCQ leclercqdanielle09@gmail.com	Grand Route, 58 – 7000 MONS Phone : 065 36 41 29 – GSM : 0475 34 76 95
Compte Bancaire	IBAN : BE32 7955 7912 0402 BIC : GKCCBEBB Les Sans-Soucis 7370 Dour	Veuillez communiquer tout changement d'adresse au Trésorier.

Site web: www.sans-soucis-ghlin.be

e-mail : ht029@ffbmp.be



Sans-Soucis Marche





Juin 2022

Chers amis,

Nous voici arrivés à la veille des mois d'été et, je l'espère pour vous, à la veille de vacances tant attendues. Les clubs de marche ont pu enfin reprendre leurs activités quasi normalement. Mais malheureusement, pour la plupart d'entre eux, le taux de participation est tombé à 50 % par rapport à la situation avant Covid. Le club des Sans-Soucis n'échappe pas à cette nouvelle donne. Pour d'autres clubs, la Covid a entraîné des conséquences pires encore et ils se sont vus contraints d'abandonner carrément. Voyez le nombre de clubs démissionnaires, dans les messages concernant les mises à jour et les annulations de marches !

Notre marche du 21 mai à Villerot

Merci à tous nos bénévoles qui, une fois de plus, nous ont prêté main-forte pour la bonne organisation de notre marche !

Que ce soit à la table d'inscription et au scanning, ou à l'arrivée, à la caisse, au stand vêtements du club, au bar, à la cuisine, au barbecue, aux contrôles, tout a fonctionné comme une mécanique bien huilée. Lorsqu'il y avait un coup de feu au bar, par exemple, directement le personnel de cuisine allait en renfort au bar. C'est aussi ça, la solidarité et l'amitié des Sans-Soucis.

Et au niveau du circuit, les marcheurs ne nous ont adressé que des félicitations pour la beauté des parcours et la qualité du balisage.

Dans les pages suivantes, vous trouverez le classement des clubs, ainsi que quelques statistiques que nous pouvons obtenir grâce au scanning de Paul Mertens et à l'application Cronolive.

Au total, nous avons reçu 312 participants :

- 203 FFBMP (Fédération Francophone)
- 35 WSVL (Fédération Flamande)
- 2 FFRP (Fédération Française)
- 72 individuels.

Environ un quart sur le circuit des 5 km, un gros tiers sur les 10, un bon cinquième sur les 15 et un petit cinquième sur les 25.

La pyramide des âges nous confirme que presque 90 % des marcheurs ont plus de 50 ans et presque 75 % ont plus de 60 ans !

Les heures d'affluence des départs sont entre 7 et 11 h, avec un pic entre 8 et 9. Mais on a encore eu 8 départs sur les 25 km entre 14 h et 15 h (à 14 h 53 !).

Notre marche d'Automne de 2022

Elle aura lieu, comme annoncé précédemment, le **8 octobre à partir de la Salle Polyvalente du Parc Communal de Baudour**.

Nos marches de 2023

Vu la chute du nombre de participants aux marches en général, nous ne pouvons plus nous permettre de louer la salle CALVA de Ghlin. Pour notre **Marche du Mouligneau le 19 février** prochain, nous avons donc réservé une autre salle, moins chère : le **Cercle Sainte-Barbe, rue de Bousies, 1a à 7011 Ghlin**.

Comme vous avez pu vous en rendre compte, nous avons dû annuler le circuit de 45 km de notre marche du 21 mai à Villerot. En effet, notre équipe de baliseurs (et de débaliseurs, ne l'oublions pas) s'est réduite au fil du temps et la relève par de plus jeunes n'est pas là. En conséquence, nous avons décidé de revoir nos ambitions à la baisse en **supprimant définitivement la Marche de Printemps à partir de 2023**, pour ménager les quelques bénévoles qui restent dans le club.

Chaque année, nous avons des problèmes pour flécher notre marche d'automne en octobre, à cause de la chasse. Nous avons donc décidé de la déplacer au **17 juin 2023** qui est libre et ainsi de reprendre notre série de **Marches du Solstice**. En 2023, celle-ci aura pour point de départ la Salle Polyvalente du Parc Communal, rue du Parc à 7331 Baudour.

Les cars

Comme vous le savez, malgré la réduction des frais de participation que nous avons consentie, nous avons malheureusement dû annuler le car que nous avions prévu pour **Floing le 10 avril**, faute de participants (seulement 15 inscrits). J'espère que nous pourrions aller rendre visite aux Marcheurs de Floing et Saint-Menges en 2023, car c'est un club qui se déplace beaucoup, et particulièrement en Belgique.

Nous avons pu maintenir le car suivant à **De Haan (Le Coq-sur-Mer) le 10 avril**, car il y avait 34 participants, et l'intervention du club était raisonnable (mais non négligeable !), grâce à une réduction de prix que l'autocariste a bien voulu nous accorder (Merci, Cédric !).

De même, nous avons maintenu le car pour **Saint-Hubert le 5 juin**, avec 29 participants. Pour ce car et les suivants, nous avons instauré un système de ramassage pour essayer de compléter le car avec des marcheurs d'autres clubs. Nous évaluerons à l'avenir si le jeu en vaut la chandelle.

Pour les mois suivants, nous avons prévu un car pour rendre visite le **dimanche 28 août aux Marcheurs de la Masblette à Masbourg** et un autre le **samedi 29 octobre chez les Westhoekstappers à Voormezele (près d'Ypres)**. Les Westhoekstappers sont venus en car chez

nous à Ghlin le 16 février 2020 avec 33 participants, alors que la tempête Ciara avait sévi la semaine précédente et que la tempête Dennis soufflait encore ce dimanche-là sur la Belgique, provoquant, elle aussi, de nombreux dégâts.

Paris-Tubize 2022

Cette année encore, notre ami Richard Lermusiaux est arrivé, frais comme une rose, à Tubize, après avoir parcouru la distance de 292 km en 4 jours depuis Paris. Nous lui exprimons nos plus chaleureuses félicitations et lui souhaitons une bonne continuation.

Au nom du comité, j'adresse à nos membres qui ont des problèmes de santé, nos souhaits de prompt rétablissement en espérant les revoir bientôt en pleine forme.

Et pour ceux qui en ont la possibilité, je vous souhaite de passer de merveilleuses vacances.

A bientôt ! Prenez soin de vous et des vôtres !

Amitiés,

Paul.

Le mot du trésorier



Notre séjour dans les Landes (du 3 au 10 septembre) se prépare bien. C'est complet depuis quelque temps. Pour les participants, n'oubliez pas de verser le solde de votre participation **pour le 15 juillet au plus tard**, car nous devons aussi régler le solde du séjour auprès du VVF. Vous serez tenu au courant des dernières informations utiles relatives à ce voyage dans les prochaines semaines.

Pour la deuxième année consécutive, notre ami Richard Lermusiaux a réussi Paris-Tubize (voir détails dans ce périodique). Hormis en 2015, où notre champion Rik Claeys en était à sa sixième participation, il faut remonter fin des années 90 pour avoir un record du nombre de participations des Sans Soucis à cette classique :

- 1998 : 8 marcheurs Sans Soucis
- 1999 : 9 marcheurs Sans Soucis
- 2000 : 9 marcheurs Sans Soucis

Je me pose la question : quand battra-t-on ce record de participations ? Rêve ou réalité ? L'avenir nous le dira ...

Jean-Claude

Le Mot de Victor Hugo

Braves gens, prenez garde aux choses que vous dites.

Tout peut sortir d'un mot qu'en passant vous perdiez.

Tout : la haine et le deuil. Et ne m'objectez pas

Que vos amis sont sûrs et que vous parlez bas.

Écoutez bien ceci : Tête à tête, en pantoufle,

Porte close, chez vous, sans un témoin qui souffle,

Vous dites à l'oreille au plus mystérieux

De vos amis de cœur, ou si vous l'aimez mieux

Vous murmurez tout seul, croyant presque vous taire,

Un mot désagréable à quelque individu.

Ce mot que vous croyez qu'on n'a pas entendu,

Que vous disiez tout bas, dans un lieu sourd et sombre,

Court, à peine lâché, part, bondit, sort de l'ombre.

Tenez : il est dehors, il connaît son chemin,

Il marche, il a deux pieds, un bâton à la main,

De bons souliers ferrés, un passeport en règle,

Au besoin, il prendrait des ailes comme l'aigle.

Il vous échappe, il fuit, rien ne l'arrêtera.

Il suit le quai, franchit la place, et cetera,

Passe l'eau sans bateau dans la saison des crues,

Il va tout à travers un dédale de rues,

Droit chez le citoyen dont vous avez parlé ;

Il sait le numéro, l'étage, il a la clef,

Il monte l'escalier, ouvre la porte, passe,

Entre, arrive et railleur, regardant l'homme en face

Dit : "Me voilà ! Je sors de la bouche d'un tel !

Et c'est fait : vous avez un ennemi mortel.

A méditer ...

Le mot de la secrétaire



Bonjour à toutes et tous,

Bilan du deuxième trimestre :

MERCI à TOUS pour votre participation à notre marche du 21 mai au départ de Villerot :

- À nos bénévoles qui ont été d'un courage exemplaire et sans limite
- Aux marcheurs souriants et heureux de se retrouver.

Nous avons organisé deux cars :

- Le premier à DE HAAN sous le soleil de la côte belge, parcours plat et très agréable.
- Le deuxième à SMUID (Saint-Hubert) où la pluie nous a rejoints dans l'après-midi, parcours plus vallonné, néanmoins très beau et ville de Saint-Hubert tristounette !



Pour les trois mois à venir :

Photos : Jacqueline Fort

Deux cars en perspective :

- Dimanche 28 août à Masbourg
- Samedi 29 octobre à Voormezele (Ypres)

Le voyage du club du 3 au 10 septembre 2022 à Moliets dans Les Landes en France.

Nous serons aussi dans les préparatifs de notre marche du 08 octobre 2022 !

Laurence

Le mot de la responsable assurances

Voici venu le temps des Grandes Vacances... et quelques voyages en car !

Si, en tant que membre des Sans-Soucis :

- je participe à un car, à un repas, à un prologue organisé par un autre club, ou j'aide à la marche d'un autre club, je communique au responsable des assurances du club organisateur, mon numéro d'affiliation à la FFBMP repris sur ma carte de membre 2022 reçue si je suis en ordre de cotisation.
- je participe à une marche dite « d'entraînement » organisée par un autre club, je le fais savoir au responsable des assurances de mon club.

Soyez prudent et Bonnes Vacances à tous,

A bientôt sur une marche ou dans un car...

Laurence

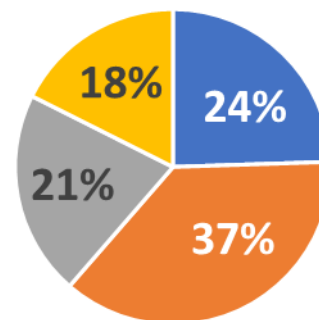
35ème Marche du Printemps - Le 21 mai 2022 au départ de Villerot - Classement

Fédération	Matricule	Club	Participants
FFBMP	HT061	Les Marcheurs De La Police De Mons	38
FFBMP	HT001	Les Sucriers De Brugelette	14
FFBMP	HT060	Le Roitelet	12
FFBMP	HT089	El Bottine Qui Bique De Dour	10
FFBMP	HT006	Club Pédestre Ecureuil De Châtelet	9
WSVL	3135	Padstappers Geraardsbergen Vzw	8
FFBMP	HT075	Mont-Marche Tournai	8
FFBMP	HT025	Les Marcheurs De La Police De Binche	6
FFBMP	HT028	Marcheurs De La Sylle - Bassilly	6
FFBMP	HT051	Les Marcheurs Du Souvenir De Leuze	6
FFBMP	HT062	Les Trouvères Club De Marche	6
WSVL	5526	'T Wandel Voetje Vzw	5
FFBMP	HT043	Les Ropieurs - Mons	5
FFBMP	HT031	Les Tatanes Ailées Epinois	4
WSVL	5411	De 7Mijl-Stappers Moorsele	3
FFBMP	BBW016	Les Marcheurs Du Hain	3
FFBMP	HT018	Marcheurs Du Val De Verne De Péruwelz	3
FFBMP	HT074	Liberchies Sports Et Loisirs	3
FFRP	0	Fédération Française De La Randonnée Pédestre	2
WSVL	3163	Wsv Egmont Zottegem Vzw	2
WSVL	3233	Hanske De Krijger Oudenaarde Vzw	2
WSVL	3282	Everbeekse Wandeltochten Vzw	2
WSVL	3398	WV De Ijsbrekers Haaltert vzw	2
WSVL	4130	Wandelclub Cracks Wolvertem Vzw	2
WSVL	5011	Wsv De Keignaerttrippers Oostende Vzw	2
WSVL	5542	Drevestappers Zonnebeke	2
WSVL	9999	Wandelsport Vlaanderen Vzw	2
FFBMP	HT012	Le Coq D'Or Ecaussinnois	2
FFBMP	HT019	Les Gratte-Pavés Erquelinnois	2
FFBMP	HT021	Les Sympas de Landelies	2
FFBMP	HT067	Les Hurlus En Balade	2
FFBMP	HT070	Marching Team Saint Gabriel	2
FFBMP	NA001	Footing Club Fosses Asbl	2
WSVL	3105	Wandelclub Scheldestappers Zingem Vzw	1
WSVL	3107	Dwars Door Brakel	1
WSVL	4033	Singelwandelaars Strombeek-Bever	1
FFBMP	BBW031	Road Runners Wavre	1
FFBMP	HT011	Les Marcheurs Du Xii De Marcinelle	1
FFBMP	HT048	Les Roteus Waibiens	1
FFBMP	HT050	Les Vaillants Acrenois	1
FFBMP	NA015	Les Spartiates De Gembloux Asbl	1
FFBMP	NA028	Les Bergeots	1
FFBMP	HT029	Les Sans-Soucis - Ghlin	50
		Individuels	72
		Passeport Jeunesse	2
Total			312

Fédération	% Total
FFBMP	68%
WSVL	11%
FFRP	1%
-	21%

Distance	% Total
5 km	24%
10 km	37%
15 km	21%
25 km	18%

Répartition par distance

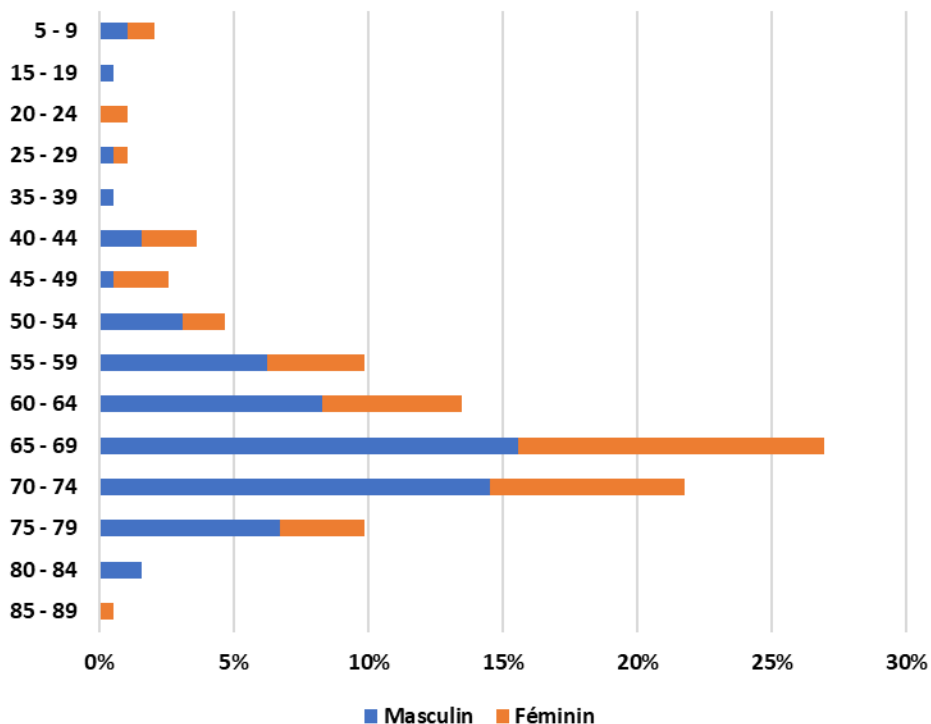


■ 5 km ■ 10 km ■ 15 km ■ 25 km

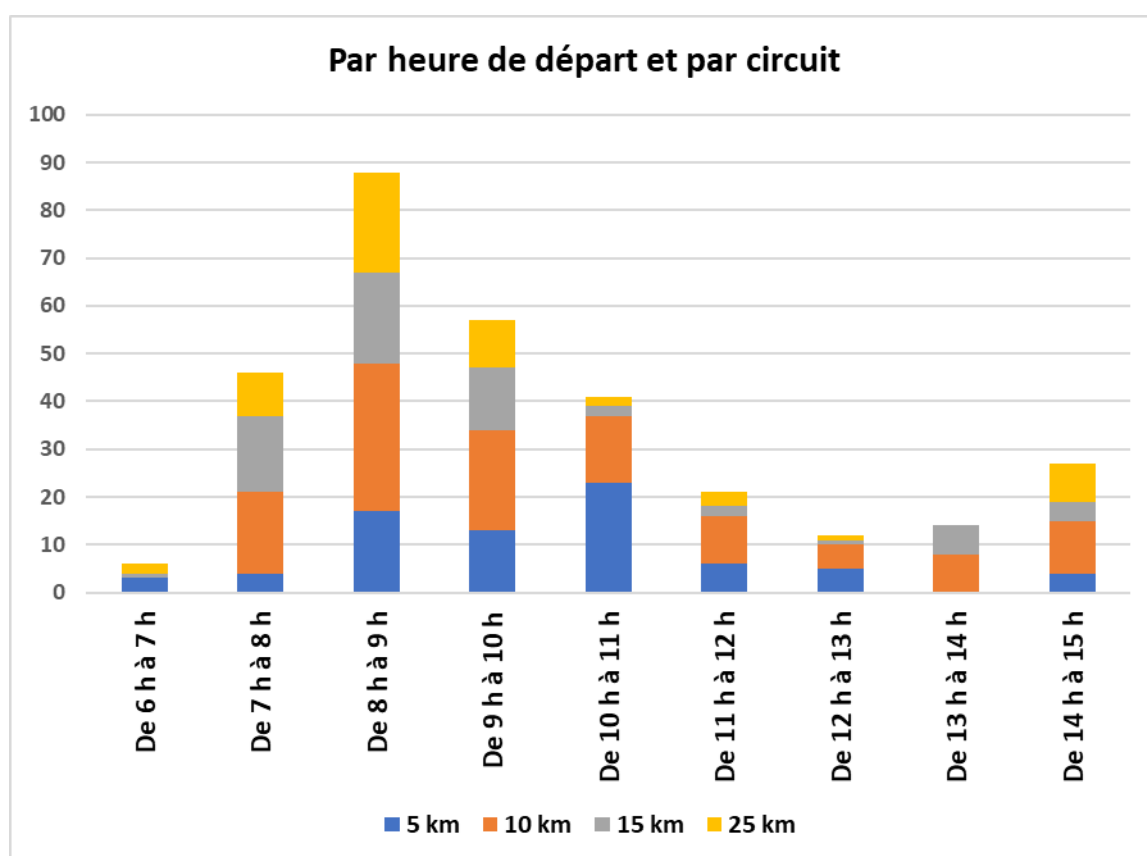


Âge	Masculin	Féminin
5 - 9	1%	1%
15 - 19	1%	
20 - 24		1%
25 - 29	1%	1%
35 - 39	1%	
40 - 44	2%	2%
45 - 49	1%	2%
50 - 54	3%	2%
55 - 59	6%	4%
60 - 64	8%	5%
65 - 69	16%	11%
70 - 74	15%	7%
75 - 79	7%	3%
80 - 84	2%	
85 - 89	0%	1%
	61%	39%

Pyramide des âges



Heure	5 km	10 km	15 km	25 km	Total
De 6 h à 7 h	3		1	2	6
De 7 h à 8 h	4	17	16	9	46
De 8 h à 9 h	17	31	19	21	88
De 9 h à 10 h	13	21	13	10	57
De 10 h à 11 h	23	14	2	2	41
De 11 h à 12 h	6	10	2	3	21
De 12 h à 13 h	5	5	1	1	12
De 13 h à 14 h		8	6		14
De 14 h à 15 h	4	11	4	8	27
					312



La Marche du Printemps du 21 mai à Villerot en images





**La relève est assurée !
Les enfants marchent tellement vite que la
maman n'a pas pu les rattraper pour les
photographier de face !**



**Photos de Jean-Marc Maurandi, Philippe Anthoon et
Stéphanie Debeil.**

Paris-Tubize 2022 – 47^{ème} édition – 292 km



Félicitations, Richard !

La boutique des Sans-Soucis



« L'habit ne fait pas le moine, mais il fait le Marcheur des Sans-Soucis ».

Bodywarmer	26 €	Singlet blanc	5 €
Bonnet	6 €	Singlet bleu ciel ou bleu marine	8 €
Casquette	10 €	Sweat shirt	20 €
Coupe-vent Decathlon	30 €	Training ancien modèle (reste 1 S et 1 M)	44 €
Coupe-vent B&C	35 €	Training nouveau modèle	55 €
Ecusson brodé	5 €	T-shirt Homme (col rond) blanc ou bleu ciel	9 €
Polar	32 €	T-shirt Homme (col rond) bleu marine	12 €
Polo manches courtes	15 €	T-shirt Dame (col en V) bleu ciel ou bleu marine	10 €

Pour rappel : les vêtements ne sont plus vendus qu'au stand prévu lors de nos marches.

Un mec à sa femme :

- T'étais où ?
- Chez l'esthéticienne
- C'est quoi ça ?
- C'est une femme qui te rend belle.
- Ah ? Et elle était pas là ?
- Connard !

La femme à son mari :

- Tu m'invites au restaurant ou au cinéma ?
- Je ne sors pas avec des femmes mariées, désolés ...
- Mais je suis **TA** Femme !!
- Je ne fais pas d'exception !!!



Avant de vous rendre à une marche FFBMP, veuillez vérifier, sur le site suivant, si celle-ci n'a pas été annulée et si le point de départ n'a pas été modifié :

<https://www.ffbmp.be/WEBSITE/BEFR/01/Homepage01.php>



Calendrier des marches (Hainaut et Namur) Juillet 2022

(en italique : les modifications de dernière minute)

Samedi 2 juillet	HT062	Les Trouvères Club de Marche <i>Terrain de Football</i> <i>Rue Quesnoit, 28</i> 7890 Wodecq	4-8-14-20-30-43-50	07.00-16.00
Samedi 2 juillet Dimanche 3 juillet	NA012	Les Panards Winennois Salle des Ouvriers Courageux, 414 Rue des Ardennes 5570 Winenne	4-6-10-20	07.00-16.00
Dimanche 3 juillet	HT009	Les Traîne-Savates Montignies s/Sambre Salle des 3 Bonniers Rue des 3 Bonniers 6141 Forchies-la-Marche	4-8-13-21-30	07.00-15.00
Mercredi 6 juillet	NA029	Les Spitants de Namur ASBL Salle La Renardière Place du Vierly, 2 5100 Wépion	4-6-10-16	07.00-15.00
Samedi 9 juillet	NA028	Les Bergeots Maison du Village Grand-Place 5621 Morialmé	4-6-12-21-30	06.30-15.00
Dimanche 10 juillet	HT011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle Salle Saint-Martin Rue de l'Eglise 6110 Montigny-le-Tilleul (R3 Sortie 4)	6-12-20	07.00-15.00
Mercredi 13 juillet	NA035	Les Kangourous de Falizolle Salle Communale Rue Vigneron 5060 Falizolle	3-9-10-15	07.00-15.00
Vendredi 15 juillet	HT025	Les Marcheurs de la Police de Binche Salle du Kursaal Avenue Vanderpepen, 30 7130 Binche	100	21.00
Samedi 16 juillet			4-6-12-20-25	06.00-14.00
Dimanche 17 juillet	NA044	Les Fougans Brasserie du Bocq Rue de la Brasserie, 4 5530 Purnode	4-7-12-22	07.00-15.00
Jeudi 21 juillet	NA063	Les Joyeux Lurons de Fernelmont Salle Jean XXIII Rue de Maizeret, 28 5101 Loyers	4-8-12-21-30	07.00-15.00
Samedi 23 juillet	NA062	Les Marcheurs de l'Eau Noire – Couvin Salle de la Plaine des Sports Rue de la Foulerie, 22 bte 2 5560 Couvin	5-10-15-20-50	07.00-15.00

Samedi 23 juillet	HT031	Les Tatanes Ailées – Epinois Cercle l'Union Rue S. Allende, 208 (Grand-Place) 7134 Leval-Trahegnies	4-6-12-18-25	07.00-14.00
Samedi 30 juillet	NA059	Les Randonneurs de la Haute-Meuse Salle « Les Minouches » Rue des Douaniers, 110 5543 Heer-sur-Meuse	4-6-12-20	07.00-14.00
Dimanche 31 juillet	NA015	Les Spartiates de Gembloux Salle « Chez Nous » Rue de Leez, 22 5031 Grand-Leez	4-7-13-21-30-45	06.30-14.00



Aout 2022

Mercredi 3 aout	NA018	Les Marcheurs de l'Amitié – Landenne Salle Sainte Eléonore Rue du Centre, 1111 5300 Bonneville	4-8-15	09.00-15.00
Dimanche 7 aout	HT006	Les Ecureuils de Châtelet Ecole Saint-Joseph Rue des Prés Burniaux 6250 Presles	4-7-13-20	07.00-15.00
Dimanche 7 aout	HT050	Les Vaillants Acrenois Salle Pascal Delbecq Rue Botrieu, 2c 7864 - Deux-Acren	3-6-12-20-30	07.00-15.00
Dimanche 7 aout	NA049	Les Piverts de Courrière ASBL Salle Cecilia Rue du Fays, 32 5336 - Courrière	4-6-12-20-25	06.30-15.00
Lundi 8 aout	NA012	Les Panards Winennois Institut ND du Sacré Cœur Rue de Rochefort, 92 5570 - Beauraing	6-12-20	09.00-16.00
Samedi 13 aout	HT085	Les Pestèlous Centre Culturel « Le Sablon » Rue de Carnières, 36 7141 Carnières	4-6-12-20	07.00-15.00
Dimanche 14 aout	HT073	Les Marcheurs d'Imbrechies en Thiérache Salle Communale Rue de Bailièvre, 3 6591 Macon	5-10-14-21-30	06.00-15.00
Dimanche 14 aout	NA001	Footing Club Fosses ASBL Salle Patria Place Jean Tousseul 5070 - Vitrival	5-7-12-18-25-30	07.00-15.00
Lundi 15 aout	HT071	Les Sympas de Landelies Salle Omnisports Henri Laloyaux Rue Coulsore 6111 - Landelies	4-6-11-21	07.00-15.00

Lundi 15 aout	NA060	Le Joyeux Marcheur de Flawinnes Salle Paroissiale Rue Maria de Dorlodot 5020 Suarlée	4-7-14-20-30-42	07.00-15.00
Samedi 20 aout	HT010	Les Marcheurs Ransartois Salle du Vieux Château Rue Alphonse Helsen, 69 6211 Mellet	4-6-12-21	06.30-15.00
Dimanche 21 aout	HT001	Les Sucriers de Brugelette Salle Omnisports (Parc Communal) Avenue G. Petit, 3 7940 - Brugelette	4-8-12-20-30	06.30-15.00
Dimanche 21 aout	NA040	Les Castors des Comognes de Vedrin Salle U.S. Gelbressée Rue ND du Vivier 5024 Gelbressée	4-6-12-20	06.30-15.00
Mardi 23 aout	HT062	Les Trouvères Club de Marche Complexe Sportif Rue de Renaix, 45 7890 - Ellezelles	4-7-14-21	07.00-15.00



Septembre 2022

Samedi 3 septembre	HT011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle Chapelle ND de la Bruyère Rue de Nalines, 555 6001 Marcinelle	6-12-20	07.00-15.00
Samedi 3 septembre	NA053	Les Crayas du Thiry Ecole Communale Rue de Le Ménil 5670 Oignies-en-Thiérache	4-6-12-21-30-42	06.00-15.00
Dimanche 4 septembre	HT067	Les Hurlus en Balade Salle La Grange Rue de la Vellerie, 133 7700 - Mouscron	6-12-18-24-30	07.00-15.00
Dimanche 4 septembre	NA028	Les Bergeots Salle Jules Baudoin Rue des Bœufs, 1 5620 Corenne	6-12-21-30	06.30-15.00
Samedi 10 septembre	HT060	Le Roitelet Centre Culturel et Sportif Rue de la Liberté 23 7950 - Ladeuze	6-12-20-25-42-50	06.30-15.00
Samedi 10 septembre	NA030	Les 1000 Pattes de Philippeville Salle des Fêtes Place Verte, 13 5630 - Senzeilles	5-12-21-30-42	06.30-14.00
Samedi 17 septembre	HT003	Verdigym Collines Flobecq Parking Bus Geenens La Houppé 7880 - Flobecq	5-8-14-20	07.00-15.00
Samedi 17 septembre	HT034	Trotteux su'l Roc – Beaumont Salle Communale Rue du Pavé, 1 6500 Barbençon	5-10-15-20	07.00-15.00

Samedi 17 septembre	NA035	Les Kangourous de Falisolle Salle « Michel Warnon » Rue Hurlevent, 1 5060 Velaine-sur-Sambre	3-6-12-21	07.00-15.00
Dimanche 18 septembre	NA052	Les Djales d'Anhée ASBL Salle Union Warnantaise Rue du Fond, 83 5537 - Warnant	4-6-12-18-22-30	06.30-15.00
Samedi 24 septembre	NA063	Les Joyeux Lurons de Fernelmont Foyer Paroissial Avenue de la Libération, 33 5380 Forville	4-8-12-21-30-50	06.30-15.00
Dimanche 25 septembre	HT061	Les Marcheurs de la Police de Mons Stade du MOHA Rue Taille Colleau, 84 7034 Obourg	6-12-20-30	06.30-15.00
Dimanche 25 septembre	HT088	Les Wistitis su'l Voy Salon Communal Place de Lambusart, 2 6220 Lambusart	6-12-20-30	06.30-15.00



Les anciennes cabines
téléphoniques ...

... et les nouvelles



EVYCREATION



**Réalise toutes vos réparations et retouches
coutures et vous propose également des
vêtements enfants en modèle unique.**

**Tricots faits mains également disponibles à
l'atelier.**

Travail rapide et soigné.

Pour renseignements, prix et rendez-vous : 0494/343649

Petite Propriété Terrienne 47 – 7011 Ghlin

EvyCreation.190261@gmail.com

Numéro d'entreprise : 0679.872.604

Les Randonneurs Transfrontaliers du Mercredi Matin

Départ à 9h30

Juillet

06-07-22	Quiévrain	B 7381	Stade de Foot - Rue de la Douane
13-07-22	Thulin	B 7351	Place Eglise - Rue Ferrer
20-07-22	Elouges	B 7370	Place Eglise - Rue du Commerce
27-07-22	Mecquignies	F 59571	Place Eglise - Rue de l'Eglise

Aout

03-08-22	Bougnies	B 7041	Rue du Peuple
10-08-22	Bellignies	F 59571	Place Communale - Rue de la Place
17-08-22	Saint Denis	B 7035	Place - Rue du Petit Moulin
24-08-22	Stambruges	B 7974	Mer de Sable - Rue du Grippet
31-08-22	Montignies-sur-Roc	B 7387	Place Masson

Septembre

07-09-22	Sebourg	F 59991	Salle Polyvalente - Rue du Moulin
14-09-22	Baisieux	B 7381	Place - Rue des Marronniers
21-09-22	Audregnies	B 7383	Grand Place - Chemin de Wihéries
28-09-22	Herbignies	F 59531	Place de la Mairie - Rue Berlandois



L'inscription aux marches vaut certificat médical d'aptitude.

Contacts : Paul 065.846 587 - GSM 0476 258 361 – Mail : paul@rootshell.be
 Gérard GSM 0477 236 073
 Jacques 065.792 462 - GSM 0494 851 260

Notre site Internet : <https://transfrontaliers.wordpress.com>

Participation aux frais : 0,50 € par personne

**Les règles du code de la route sont de stricte application.
 Chaque randonneur est responsable de sa sécurité.**

**Les chiens doivent être tenus en laisse
 durant toute la durée de la marche**



Notre ami Rik nous conseille quelques marches programmées dans les Flandres. Cette liste est susceptible d'être modifiée en fonction de la situation sanitaire.

N'oubliez pas votre carte de membre lorsque vous marchez dans les Flandres, car celle-ci vous donne droit à une réduction sur le prix de l'inscription.

Avant de vous rendre à une marche WandelSport, vérifiez bien, sur le site suivant, si celle-ci n'a pas été annulée - **TOCHT GEANNULEERD !!!** - et si le point de départ n'a pas été modifié : <https://www.walkinginbelgium.be/>

Marches juillet 2022				
Dimanche 03/07	3294	CSC Lierde OC De Lier – Nieuwstraat 21 9570 Sint-Martens-Lierde	6-12-18-24-32	06.30-15.00
Vendredi 08/07	5061	Wervikse Wandelsportvereniging Gemeenschapscentrum De Knippelaar Hoogland 19 - 8940 Wervik	6-12-18-24	07.00-15.00
Samedi 09/07	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde Bernardustechnicum campus Gelukstede Gelukstede 2 – 9700 Oudenaarde	5-10-15-20-25-35-42-50	06.00-15.00
Dimanche 10/07	5245	WSV De Brigandtrotters VTI – Stasegemsesteenweg 40 8530 Harelbeke	7-14-21-28	07.00-15.00
Mercredi 20/07	3163	WSV Egmont Zottegem OC Velzeke Provinciebaan 275 – 9620 Velzeke	7-10-14-18-21-28	07.00-16.00
Dimanche 24/07	4438	Dorpscomité Bogaarden 't Schoolhuys Bogaarden Ring 1 – 1670 Bogaarden	6-9-12-16-20-25	06.30-14.00
Lundi 25/07	5477	Het Wandelend Paard Parochiaal Centrum Nocra Hovebroekweg 3 - 9771 Nokere	6-12-18-24-30	07.00-15.00
Mercredi 27/07	3034	Omloop Kluisbergen Parochiezaal Zulzeke Zulzekestraat 17a - 9690 Zulzeke	5-10-15-20-25	07.00-15.00
Dimanche 31/07	4360	Halfoogstvrienden Bellingen Zaal De Kring Kareelstraat 11 – 1674 Bellingen	7-10-15-20-25-32-42-50-60	07.00-15.00
Dimanche 31/07	3282	Everbeekse Wandeltochten Buurthuis Cordenuit Cordenuitstraat – 9660 Everbeek	6-12-18-24-30	07.00-15.00

Marches aout 2022				
Samedi 06/08	3135	Padstappers Geraardsbergen Zaal PAX – Appelterre-Dorp 9400 Appelterre-Eichem	7-10-14-18-22-26-32-50	07.00-15.00
Dimanche 14/08	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde Evenementenhall De Qubus Lindestraat 45 – 9700 Oudenaarde	6-12-18-21-27-35-42	06.30-15.00
Lundi 15/08	3196	WSV Land van Rhode Den Amb8 – Lange Ambachtstraat 42 9860 Oosterzele	6-10-14-18-21	07.00-15.00
Mercredi 17/08	3163	WSV Egmont Zottegem OC Erwetegem Smissenhoek 103– 9620 Erwetegem	7-10-14-18-21	07.00-16.00

Mercredi 24/08	3002	Burchtstappers Herzele Zaal Buurthuis Hofstad Nederhasseltstraat 338 9404 Aspelare	3-6-10-12-16-20-25	07.00-15.00
Dimanche 28/08	4254	Parel van het Pajottenland Gemeentelijk Trefcentrum Baljuwhuis Kammeersweg 20 – 1570 Galmaarden	4-6-9-12-16-21-25-28-34	07.00-15.00

Marches septembre 2022				
Samedi 03/09	5089	De Heuvelandstappers OC Utendoale Sulferbergstraat 11 – 8954 Westouter	7-10-15-20-25	07.00-15.00
Samedi 10/09	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde Bernardustechnicum campus Hoogstraat 20 – 9700 Oudenaarde	5-12-18-24	07.00-15.00
Dimanche 11/09	5361	DeTextieltrekkers VZW Vichte De Stringe Ommersheimplein 5 – 8570 Vichte	4-6-12-18-25-36-42	07.00-15.00
Mercredi 14/09	3294	CSC Lierde Cafè De Karthuizer – Kartuizerstraat 1 9572 Sint-Martens-Lierde	6-12-18	07.30-15.00
Mercredi 21/09	3163	WSV Egmont Zottegem OC Leeuwerger Gentse Steenweg 307 – 9620 Leeuwerger	6-10-14-18-21	07.00-16.00
Samedi 24/09	3441	Op Stap door Nukerke Parochiezaal Zulzeke Zulzekestraat 17a - 9690 Zulzeke	4-7-11-15-18-22	07.00-15.00
Dimanche 25/09	5061	Wervikse Wandelsportvereniging De Graankorrel Magdalenastraat 29 - 8940 Wervik	6-12-18-24	07.00-15.00
Dimanche 25/09	3135	Padstappers Geraardsbergen Werkplaatsen Derito Hasseltkouter 57 – 9500 Ophasselt	7-10-14-18-22-26-32	07.30-15.00
Mercredi 28/09	3002	Burchtstappers Herzele Parochiezaal Ransbeekstraat 3 – 9550 St-Antelinks	3-6-10-12-16-20-25	07.00-15.00

El Doudou

Couplets

Nos irons vir l'Car d'Or
A l'Procession de Mon,
Ce s'ra l'poupée St Georg'
Qui nos suivra de long.

El' Vieill' Matante Margritte
Trousse ses falbalas,
Pou fair' bouilli l'marmite
Et cuir' ses biaux p'tits pois.

Les Dames du chapitre
N'auront pas du gambon
Parce qu'ell's n'ont nié fait
El tour d'el procession.

Voici l'Dragon qui vient !
Ma mère sauvons-nous !
Il a mordu Grand'mère,
I vos mordra itou.

V'là qué Lum'çon commence
Au son du Carillon,
Saint Georg' avec sa lance
Va combat' el Dragon.

Dragon, Sauvag's et Diâb's,
Saint Georg' éié Chinchins,
Ess' tourpin' dédins l'sâbe
On tire, c'est l'grand moumint.

V'là l' Dragon qui trépasse
In v'là co pou ein an,
Asteur faisons Ducasse
A tabe mes infants.

Refrain

C'est l'Doudou c'est l'mama
C'est l'poupée, poupée, poupée.
C'est l'Doudou, c'est l'mama
C'est l'poupée St Georg' qui va.

Les gins du rempart riront comm' des kiards
Dé vir' tant de carottes,
Les gins du culot riront comm' des sots
Dé vir' tant de carotts' à leu' pots.



Date	Localité	Groupe	Lieu de rendez-vous
10-07-22	Ormeignies	Ormeignies Pétanque Club	Salle paroissiale, place d'Ormeignies
10-07-22	Mesvin	L'Amusette asbl	L'Amusette, rue Brunehaut 35
17-07-22	Jurbise	Administration communale de Jurbise	Salle Jacques Galant, rue du Moustier 8
21-07-22	Huissignies	Les Amis du dimanche	Centre sportif La Marcotte, rue de l'Église 12
21-07-22	Wiers	Les Amis de Callenelle asbl - Télévie	Étangs de Rivage, rue du Rivage
24-07-22	Nimy	R.A.S. Nimy-Maisières	Terrain de football, avenue du Roi Chevalier. Parking derrière le terrain de football (rue de la Clairière)
24-07-22	Mainvault	Les Amis du Bois Hellin	Croisement du chemin du Bois Hellin et du chemin de Rénowelz
31-07-22	Tourpes	Les Compagnons Tourpiers	Place de Tourpes
31-07-22	Besonrieux	S.R. Les Bons Vivants de Besonrieux	Chapelle-au-Puits, rue V. Godefroid 24
31-07-22	Dour	Ligue du Souvenir	Terrain de football de Dour, rue Moranfayt
14-08-22	Casteau	Marche des Merlettes	Rue de Lens 77
14-08-22	Houtaing	F.C. Houtaing	FC Houtaing, rue de la Madeleine
15-08-22	Estinnes-Au-Mont	Société carnavalesque des Paysans d'Estinnes-au-Mont	Chaussée Brunehaut 232
28-08-22	Hautrage	VCC Hautrage	Maison villageoise, Place d'Hautrage
28-08-22	Fauroeulx	Sté folklorique Les Amis réunis	Salle communale, place du Centenaire
11-09-22	Baudour	UNICEF Mons	Parc communal de Baudour, rue du Parc
11-09-22	Braffe	asbl Comité des Fêtes	Maison de village, place de Braffe
11-09-22	Leval-Trahegnies	Natecom asbl	Château Trigallez, rue Jean Jaurès 89. Balade guidée nature sur les terrils à 14h30.
11-09-22	Soignies	Les Pompiers sonégiens	Chemin de la Guelenne 20
18-09-22	Mainvault	Association de parents	École communale, rue du Mont 2
18-09-22	Baudour	Les Tat'Amis pour la vie	Salle du restaurant du parc de Baudour, rue du Parc 82
18-09-22	Maurage	École libre de Maurage	Rue du Roelux, 23
27-09-22	Quiévrain	FPS Mons Borinage asbl (Comité local de Quiévrain - PCS Quiévrain)	Rue de l'Abattoir, 2

Remarque :

Nous n'avons pas retenu les marches Adeps qui entrent en concurrence avec les marches d'un des clubs de l'ACHO. Avant de vous rendre à un point vert, veuillez vérifier, sur le site suivant, si celui-ci n'a pas été annulé : <http://www.sport-adeps.be/index.php?id=5945>



Dimanche 28 aout 2022 : Voyage à Masbourg



Masbourg se situe à la limite des forêts de Saint Hubert et au confluent des vallées de la Lomme et de la Masblette (Fourneau Saint Michel). Masbourg se trouve à 15 km de Marche en Famenne, 10 km de Rochefort et 12 km de Saint-



Hubert.

De nombreux centres d'intérêt retiennent notre attention et notre curiosité.

Citons entre autres : Les musées du Fourneau Saint Michel, parc à gibier, centrale hydro-électrique de Poix Saint Hubert, grottes et safari de Han, élevage de cervidés.

Nous serons reçus par le club "Les Marcheurs de la Masblette" qui nous propose des parcours de 6-12-20-30 km.

Inscriptions : Jean-Claude Fiévez : 065 65 53 57 ou 0476 32 42 78 ou ht029@ffbmp.be

Frais de participation :

Au départ de	Catégorie	Participation ¹
Peu importe	Moins de 12 ans	5 €
Ghlin Mons Nimy	A partir de 12 ans	20 €
	Bénévoles de notre marche du 09-10-21 à Eugies ou du 21-05-22 à Villerot.	15 €
Parking de Covoiturage de Gosselies Arrêt de bus, face au restaurant Bell' Italia, Chaussée de Courcelles 173 6041 Gosselies	A partir de 12 ans	15 €
Parking de Covoiturage du Decathlon Namur : Avenue des Dessus de Lives 11 5101 Loyers	A partir de 12 ans	10 €

Païement via compte bancaire : BE32 7955 7912 0402 des Sans-Soucis

Horaire de la journée :

Aller

Heure	Lieu
07:00	Ghlin Place
07:05	Ghlin Borgno
07:10	Mons Lido
07:20	Nimy Brantano
07:50	Gosselies Parking Covoiturage
08:30	Loyers Parking Covoiturage Decathlon
09:30	Masbourg : Marche

Retour

Heure	Lieu
16:30	Masbourg : Départ pour Loyers
17:30	Loyers Parking Covoiturage Decathlon
18:10	Gosselies Parking Covoiturage
18:40	Nimy Brantano
18:50	Mons Athénée Royal Marguerite Bervoets
18:55	Ghlin Borgno
19:00	Ghlin Place

Excursion facultative au Fourneau Saint-Michel

Heure	Lieu
13:30	Masbourg : Départ pour Fourneau Saint-Michel
13:45	Fourneau Saint-Michel : Temps libre
16:15	Fourneau Saint-Michel : Retour à Masbourg

Les réfugiés peuvent accompagner gratuitement le membre des Sans-Soucis qui les héberge, à condition qu'ils soient eux-mêmes affiliés. Ils sont ainsi assurés.²

Si vous êtes membre d'un autre club que Les Sans-Soucis, n'oubliez pas de nous communiquer votre numéro de GSM et votre numéro d'affiliation pour l'assurance.

¹ Inscription à la marche et pourboire chauffeur compris.

² Pour les réfugiés hébergés par des membres d'un autre club que les Sans-Soucis, veuillez nous contacter.

au Domaine provincial du Fourneau Saint-Michel

Plongez au cœur de la vie d'autrefois, dans un écrin de nature préservé, à la découverte d'un patrimoine exceptionnel ...

Le **Musée de la Vie rurale en Wallonie**, un musée de plein air qui s'étend sur 40 hectares.

Sa mission première est la sauvegarde du patrimoine bâti, accomplie grâce à la transplantation de bâtiments des 19^{ème} et 20^{ème} siècles que vous découvrirez au travers d'une promenade au sein d'un cadre exceptionnel.

Petite école, chapelle, imprimerie, fours à pains, magasin... Venez en apprendre plus sur le quotidien de nos aînés et leurs traditions grâce notamment aux nombreux objets de collection exposés.

Appréciez aussi les restaurants et leur cuisine typiques.



Le Musée de la Vie rurale en Wallonie est constitué de 10 groupes architecturaux (10 régions) que vous distinguerez facilement grâce à une couleur qui leur est attribuée et qui est mentionnée dans le plan général ainsi que sur les panneaux indicateurs implantés le long des chemins. Chaque bâtiment est pourvu d'un numéro (que vous retrouverez sur la façade principale). Le premier chiffre correspond à la région dont il fait partie (1 à 10).

Une visite complète du musée de plein air (intérieur des bâtiments, sentes, expositions temporaires, etc.) des 10 groupes architecturaux peut durer une journée entière.

Nous nous limiterons donc aux 4 premières régions:

- 1. La Lorraine belge**
- 2. La Vallée de la Semois**
- 3. L'Ardenne Centrale**
- 4. L'Ardenne Nord-Est**

Tarifs :

- Adultes : 5 €
- Séniors, étudiants : 4 €
- 6 – 12 ans : 2 €
- - 6 ans : gratuit



Samedi 29 octobre 2022 : Voyage à Voormezele (Ypres)



Voormezele est un petit village d'environ 1000 habitants, intégré à la ville d'Ypres (Ieper).

Il est surtout connu pour sa procession annuelle du Saint-Sang. En 1914, le village a été complètement détruit. Divers cimetières de guerre, bunkers et autres vestiges témoignent encore de cette époque. Sur le territoire du village, il y a 6 cimetières de la 1^{re} guerre mondiale.

Nous serons reçus par le club « Westhoekstappers » qui nous propose des parcours de 7-14-21 km.



Inscriptions : Jean-Claude Fiévez : 065 65 53 57 ou 0476 32 42 78 ou ht029@ffbmp.be

Frais de participation :

Au départ de	Catégorie	Participation ³
Peu importe	Moins de 12 ans	5 €
Nimy Mons Ghlin	A partir de 12 ans	20 €
	Bénévoles de notre marche du 09-10-21 à Eugies ou du 21-05-22 à Villerot ou du 08-10-22 à Baudour.	15 €
Péruwelz : Parking de Covoiturage Chaussée de la Barrière	A partir de 12 ans	15 €
Froyennes : Hypermarché Carrefour	A partir de 12 ans	12 €
Dottignies : Bd d'Herseaux 83 (Crack)	A partir de 12 ans	10 €

Paiement via compte bancaire : BE32 7955 7912 0402 des Sans-Soucis

Horaire de la journée :

Aller

Heure	Lieu
07:30	Nimy, rue des Viaducs 350 (Arpaca)
07:35	Mons Athénée Royal Marguerite Bervoets
07:40	Rue de Mons 120 b
07:45	Ghlin Place Triangulaire
08:15	Péruwelz Parking Covoiturage
08:40	Froyennes Hypermarché Carrefour
09:00	Dottignies Bd D'Herseaux 83 (Crack)
09:45	Voormezele Dorp 8, 8902, Ieper

Excursion facultative au Fourneau Saint-Michel

Heure	Lieu
13:30	Voormezele : Départ pour Ypres
13:45	Ypres (Grand-Place) : Temps libre
16:30	Ypres : Retour à Voormezele

Retour

Heure	Lieu
16:45	Voormezele : Départ pour Dottignies
17:30	Dottignies Bd D'Herseaux 83 (Crack)
17:50	Froyennes Hypermarché Carrefour
18:15	Péruwelz Parking Covoiturage
18:45	Ghlin Place Triangulaire
18:50	Ghlin Borgno
18:55	Mons Lido
19 :00	Nimy Brantano

Les réfugiés peuvent accompagner gratuitement le membre des Sans-Soucis qui les héberge, à condition qu'ils soient eux-mêmes affiliés. Ils sont ainsi assurés⁴.

Si vous êtes membre d'un autre club que Les Sans-Soucis, n'oubliez pas de nous communiquer votre numéro de GSM et votre numéro d'affiliation pour l'assurance.

³ Inscription à la marche et pourboire chauffeur compris.

⁴ Pour les réfugiés hébergés par des membres d'un autre club que les Sans-Soucis, veuillez nous contacter.

La marche Masai, c'est le Pied !



« La marche Masai », c'est tout simplement la marche pieds nus. Mais d'où nous vient cette expression ?

Dans certaines parties du globe, les tribus se déplacent pieds nus, sur un sol mou et régulier. C'est le cas des tribus Masais de l'Est africain (Kenya et Tanzanie) et plus spécifiquement des guerriers, dont on peut admirer la posture "fière" et droite, parfaitement alignée. Lors de recherches, on a pu observer que ces guerriers ne présentaient pas de douleurs, largement répandues chez les autres populations, aux genoux, aux hanches ou au dos. La plupart des spécialistes en médecine sportive sont unanimes à dire que cette façon de marcher est sans doute la plus saine d'un point de vue physiologique. Les mouvements spécifiques de déroulement du pied sont au premier plan. Quand on marche pieds nus, on attaque le sol par le talon, on déroule partout le bord extérieur et on quitte le sol par l'avant du pied. Le pied travaille totalement en souplesse. Ce déroulé entraîne alors un alignement de la colonne vertébrale sans contrainte : le corps se place naturellement et la posture s'étire avec élégance. Pour profiter des vertus de la marche, chacun de nos déplacements devrait tenir compte du bon développement du pied, du talon à la pointe !

OK, me direz-vous, mais où marcher pieds nus sans risquer de se blesser ? Dans le sable, sur la plage par exemple. Lorsque vous marchez nu-pieds sur le sable, l'effort semble plus important. En effet, la pratique de la marche masai entraîne le corps de manière appropriée, d'un point de vue physiologique et biomécanique, et va solliciter des muscles inhabituels, à savoir ceux du maintien. Sans doute une des raisons pour lesquelles on peut observer pendant l'été que les douleurs cervicales tendent à disparaître. Autres bénéfices de cette pratique : un galbe supplémentaire. Se la jouer « Masai attitude » sollicite davantage les muscles dorsaux, les fessiers, les abdominaux, et les muscles postérieurs de la cuisse.

Côté articulations, vous y gagnez aussi. Habituellement, les semelles de nos chaussures stabilisent les articulations et les mobilisent de manière passive. Là, ce sont les muscles qui jouent ce rôle, mobilisant les articulations de façon plus naturelle. À la clé, un gain de souplesse.

Également réputée pour ses vertus anti-jambes lourdes, la marche Masai permet un étirement du mollet au cœur de la chasse veineuse, et le massage de la totalité de la voûte plantaire.

Votre nouveau centre de remise en forme estival ? La plage et le bord de mer. Si vous avez la chance de pouvoir y aller pendant vos vacances, n'hésitez pas à marcher pieds nus dans le sable. Vous pourrez y varier les entraînements : moitié sur le sable sec, moitié en bord de mer, de l'eau jusqu'aux chevilles. Le plus important ? Concentrez-vous sur le déroulé : talon, bord externe, puis doigts de pieds. Vous pourrez ultérieurement modifier les enjambées, avant, arrière, latéral. Commencez par une demi-heure par jour.

Marcher pieds nus en ville n'est pas conseillé, car le risque de blessures aux pieds est plus grand. Alors cette pratique peut être reproduite dans son intérieur. N'hésitez pas à marcher pieds nus chez vous afin de redonner aux pieds leur flexibilité habituelle.

AVERTISSEMENT : il est fortement déconseillé aux personnes diabétiques de marcher pieds nus, car la plus petite blessure aux pieds présente un risque important d'aggravation rapide et d'infection dans leur cas.

Pour terminer, voici quelques liens vers des sites où on vous propose des balades « pieds nus » : www.sentierpiedsnus.be www.plantentuinmeise.be/fr www.lieteberg.be/fr

Jean-Claude

Notre voyage du 8 mai à De Haan



Photos : Laurence Hallez et Christian Boudart

Notre voyage du 5 juin à Smuid



Photos : Jacqueline Fort





Et un de plus !
Bon anniversaire !

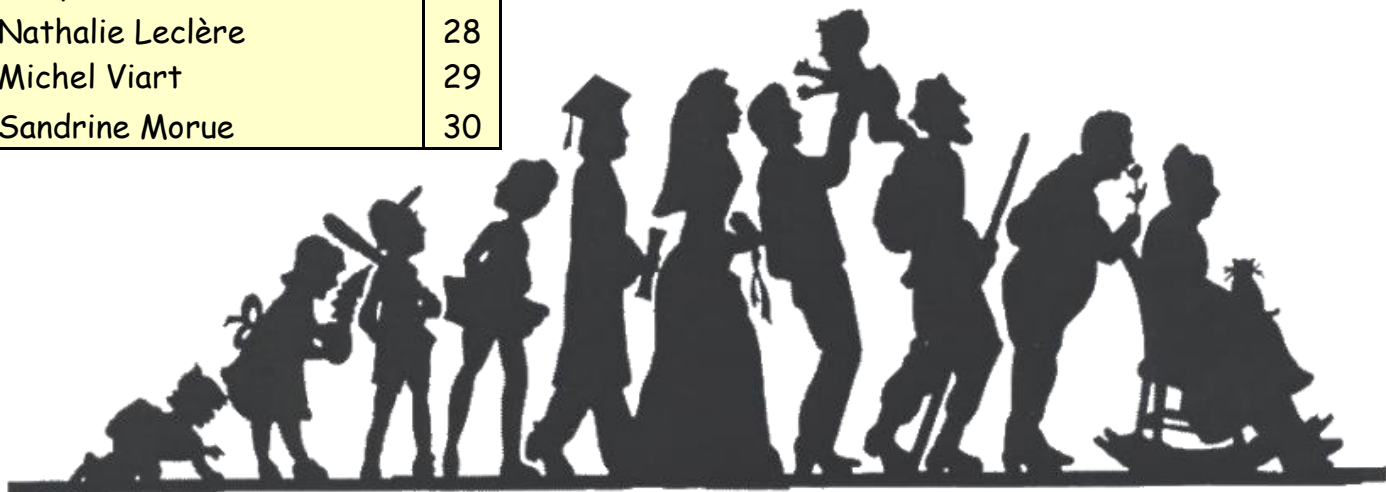
JUILLET	
Roger Hallez	3
Angelo Nardella	5
Marie-Françoise Terwagne	5
Pascale Capelle	7
Jean-Louis Malengreau	8
Gemma Melchiorre	8
Jeannine Debrue	9
Anna-Maria Della Selva	9
Viviane De Deken	11
Roger Ruolt	11
Claudio Boscaini	14
Paolo-Alex. Meneghini	15
Guy Faid'Herbe	18
Philomène Mazzeo	18
Rik Claeys	19
Arthur Paul Denis	20
Nadia Morelli	23
Eline Pisano	23
Nadine Ponge	23
Emilie Campion	24
Naïs Namur	24
Graziela Pagano	24
Adelina Selvaggio	24
Remy Solobodowski	25
André Wala	25
Mahizer Maïté	26
Jacques Cornez	27
Nathalie Leclère	28
Michel Viart	29
Sandrine Morue	30

AOÛT	
Danielle Leclercq	1
Jean-Pierre Moreau	5
Clément Späth	5
André Harvengt	14
Patrick Guérit	15
Corinne Pilette	16
Aldo Facchinetti	17
Vincent Heyvaert	17
Michel Turlutte	19
Annie Crombez	22
Véronique Rinchon	26
Paul Mertens	27
Michel Bauvois	29
Marcel Ducobu	31

SEPTEMBRE	
Jean-Yves Deltenre	3
Dominique Hainaut	6
Jean-Luc Trinidad	6
Rosa Zaffuto	8
Marc Mortier	10
Damien Naizy	10
Larysa Shliaptseva	11
Anthony Collart	15
Pietro Luigi Sudiro	16
Jean-Claude André	17
Matthias Heyvaert	17
Christian Chaineux	18
Jean-Pierre Delfar	26
Dominique Ponchaut	26
Tom Degouis	27
Pascal Urbain	28
Bertrand Partyka	29
Anny Dandoit	30
Annie Ruelle	30



Hier encore, j'avais vingt ans, je gaspillais le temps en croyant l'arrêter, et pour le retenir, même le devancer, je n'ai fait que courir et me suis essoufflé.
(Chanson de Charles Aznavour).



Les Sans-Soucis Ghlin



39^{ème} Marche d'Automne
Samedi 8 octobre 2022

20^{ème} Mémorial
Hilaire Debeil



5 – 10 – 15 – 20 km

HT029



39^e Herfsttocht
Zaterdag 8 oktober 2022

Lieu de départ et d'arrivée Start en aankomstplaats	Salle Polyvalente – Parc Communal – 7331 Baudour			
Accès Te Bereiken				
Heure de départ Vertrektijd	20 km	07:00 → 13:00	Heure d'arrivée au plus tard Aankomsttijd uiterlijk	17:00
	15 – 10 – 5 km	07:00 → 15:00		
Permanence FFBMP / IVV		09:00 → 17:00		
Frais d'inscription (Estampille) Inschrijvingskosten (Afstempeling)		1.00 €		
Le parcours est tracé dans sa plus grande partie dans le Bois de Baudour et la forêt domaniale de Stambruges. Principales curiosités : le golf de Baudour, le moulin à papier, la mer de sable.				
Cette marche est placée sous le patronage de la Fédération Francophone Belge de Marches Populaires (FFBMP) et de la FISP (IVV).				
L'inscription à la marche vaut certificat de bonne santé.				
Het traject volgt grotendeels de Bossen van Baudour en Stambruges. Voornaamste bezienswaardigheden: het golfterrein van Baudour, de papiermolen, zandgroeven.				
Deze wandeltocht staat onder de bescherming van de Fédération Francophone Belge de Marches Populaires (FFBMP) en van de IVV.				
De inschrijving aan de wandeling is een certificaat van goede gezondheid.				
Organisateurs responsables / Verantwoordelijke organisatoren :				
Président / Voorzitter :	Paul Champion	0477 86 95 19		
Secrétaire / Secretaris :	Laurence Hallez	065 62 22 69 (de préférence après 19 h)		
Responsable parcours :	Pascal Urbain	0475 54 01 17		
Inlichtingen (NL):	Rik Claeys	0494 18 77 29		
Web: www.sans-soucis-ghlin.be				
E-mail: ht029@ffbmp.be				
Sans-Soucis Marche				



Ne pas jeter sur la voie publique s.v.p.

Niet op de openbare weg werpen a.u.b.

N° d'agrégation : 2/22/054/DA