



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 – 2023



A l'attention de :



Editeur Responsable : Paul Campion - Cité Georges Cornez, 52 - 7340 Wasmes



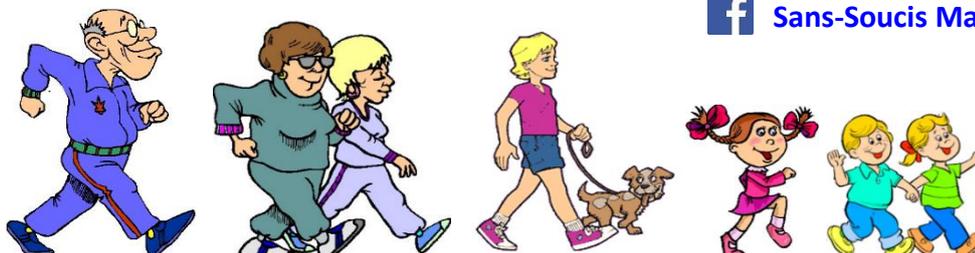
ORGANIGRAMME 2023 - HT029



Comité		
Président Correspondant ACHO Responsable Périodique Carnets de Marches Facebook	Paul CAMPION ht029@ffbmp.be	Cité Georges Cornez 52 7340 Wasmes ☎ 0477 86 95 19
Secrétaire HT029 Responsable Assurances Responsable Calendrier FFBMP	Laurence HALLEZ ht029@ffbmp.be	Grand-Route de Mons 102 7334 Hautrage ☎ 065 62 22 69 (de préférence après 19 h)
Trésorier Responsable Affiliations Responsable Cars	Jean-Claude FIEVEZ ht029@ffbmp.be	Rue Fleurichamps 55 7370 Dour ☎ 065 65 53 57 – ☎ 0476 32 42 78
Trésorier Adjoint	Patrick Guérit ht029@ffbmp.be	Place Albert 1 ^{er} 14 7900 Leuze-en-Hainaut ☎ 0476 43 29 68
Responsable Calendrier Responsable Salles et Matériel Responsable Vêtements Club	Jean-Claude Lermusieux ht029@ffbmp.be	Rue de Jemappes 28 7080 Frameries ☎ 0472 38 97 65
Correspondant FFBMP Responsable Cuisine Correspondant ACHO	Silvestro SANTORO ht029@ffbmp.be	Place de la Charte 12 Bte 3 7390 Quaregnon ☎ 0497 80 32 12
Promotion de la marche Responsable Vêtements Club	Danielle LECLERCQ ht029@ffbmp.be	Grand Route 58 7000 Mons ☎ 0475 34 76 95
Bénévoles		
Responsable Circuits Webmaster	Pascal URBAIN purb@skynet.be	Rue Delporte 21 7350 Thulin ☎ 065 65 28 90 – ☎ 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 ; Patrick Guérit	
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 ☎ 065 84 65 87
Calendrier des marches Wandelsport Vlaanderen (WSV)	Rik CLAEYS claeys.rik@skynet.be	Rue Willaufosse 4 7812 Villers-Saint-Amand ☎ 068 28 00 53 – ☎ 0494 18 77 29
Compte Bancaire	IBAN : BE32 7955 7912 0402 BIC : GKCCBEBB Les Sans-Soucis 7370 Dour	Veillez communiquer tout changement d'adresse au Trésorier.

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

e-mail : ht029@ffbmp.be



Le mot du président

27 mai 2023.



Chères amies, chers amis,

C'est bientôt l'été ! J'espère que vous allez tous pouvoir partir en vacances, malgré les contorsions que l'inflation inflige à votre porte-monnaie ! « Carpe diem, quam minimum credula postero ». « Cueille le jour présent sans te soucier du lendemain » disait, à juste

titre, le philosophe épicurien Horace. « On n'vit foc é comp », disent beaucoup de philosophes borains ...

Nos cars

Le car du 20 mai pour **Masbourg** était presque complet : 41 Sans-Soucis, 3 Bottines qui Biquent, 2 Ropieuses et 1 Mont-Marche et n'a ainsi coûté qu'une centaine d'euros au club. Tous les participants ont été enchantés par les très beaux parcours tracés par les Marcheurs de la Masblette. Beaux parcours, mais assez accidentés, comme il fallait s'y attendre. En effet, comme Masbourg se trouve au fond d'une cuvette, quelle que soit la direction empruntée, il faut monter dès le départ ! Et pas qu'un peu ! Il faut croire que Jacques Brel n'était jamais allé à Masbourg, lorsqu'il a composé « Le plat pays » ! Mais bon ! Au retour, selon la formule consacrée : « après l'effort, le réconfort », chacun a pu reprendre des forces en savourant de succulents boulets à la Liégeoise ou de l'excellent rôti sauce archiduc, accompagnés de bonnes frites belges. Les amateurs d'Orval, ont été ravis de pouvoir en déguster de l'année 2019 !

Vers 14 h, nous avons repris le car pour aller faire quelques emplettes au centre commercial de Pommerloch au Grand-Duché de Luxembourg, et réaliser ainsi quelques économies ... que certains ont réinvesti immédiatement à la terrasse du « Slim's Lounge » 😊

Le car du 11 juin, qui nous a emmené à **Ghyvelde**, dans les Hauts-de-France, comptait 37 participants : 31 Sans-Soucis, 2 Marcheurs de la Police de Mons, 1 Bottine qui Bique, 2 Ropieuses et 1 Mont-Marche. Nous étions loin d'être le seul car à Ghyvelde. En effet, le club D&A a reçu pas moins de 15 cars ! Ah, si nous pouvions en recevoir autant !

Le point de départ se trouvait à la Salle Dany Boon de Bray-Dunes. Quelle belle salle et quel confort ! Spacieuse, climatisée, avec des sièges bien confortables !

Nos marcheurs se sont lancés sur les différents circuits proposés. Mais le parcours était difficile ! Marcher dans les dunes, c'est marcher dans le sable. Ce n'est déjà pas facile en terrain plat, mais dans les dunes, ça monte et ça descend ! Et puis, il faisait 32°C ! Certains ont dû écourter leur balade et presque tous étaient exténués à l'arrivée à la salle. Mais tout le monde était d'accord pour dire que

le parcours était magnifique. Les plus observateurs ont d'ailleurs remarqué que la flore de cette région est exceptionnelle et sont notamment revenus avec de splendides clichés d'orchidées sauvages.

Vers 13 h, le car a déposé ceux qui le voulaient dans le centre de Bray-Dunes. Vu la météo, les files devant les restos étaient assez longues.

Le car suivant sera aura pour destination **Dottignies**, chez nos amis **Les Hurlus de Mouscron** qui nous avaient rendu visite en car le 14 février 2016 et à qui Jean, notre ancien président, avait toujours promis de rendre la pareille.

Notre Marche du Solstice du 17-06-23

Cette année, nous avons dû changer notre point de départ, car la salle polyvalente du Parc Communal de Baudour n'était pas disponible. Heureusement, nous avons pu occuper la salle de la Maison du Peuple qui se trouve dans la même rue. Nous remercions au passage Michele, le gérant, d'avoir bien voulu nous accueillir.

Grâce à tous nos bénévoles, cette marche a été couronnée de succès ! Les 368 participants n'ont pas tari d'éloges, quant à l'organisation, la qualité du fléchage et les circuits proposés.

L'année prochaine, notre Marche du Solstice se déroulera le 15 juin à Eugies, au départ du Foyer de la rue Haute, 38.

Nouveau Club dans le Hainaut

Le 6 juin, après notre réunion de comité des Sans-Soucis, Danielle, Jean-Claude, et moi-même, sommes allés à Saint-Symphorien, pour assister au premier point à l'ordre du jour de la réunion du Comité Provincial du Hainaut. Ce point concernait l'approbation de la candidature d'un nouveau club « **No Borders** » basé à Jemappes, par les trois clubs de la FFBMP distants de moins de 12 km, c'est-à-dire : Les Marcheurs de la Police de Mons, El Bottine qui Bique de Dour et les Sans-Soucis de Ghlin. « No Borders » est une ASBL fondée en 2007, dont le but est de favoriser les rencontres interculturelles à travers les activités socio-culturelles et sportives. Après que le porte-parole de cette association, Gérard Gmunyamziza en a exposé les buts, les trois clubs ont marqué leur accord à l'unanimité, ainsi que le CP. Pour se faire une meilleure idée de l'organisation, Gérard est venu ce samedi à Baudour pour parcourir le circuit de 5 km avec son épouse et ses trois enfants.

Bonnes vacances !

Avant de vous souhaiter de passer de bonnes vacances, ayons une pensée envers nos membres ou anciens membres qui luttent contre la maladie ou souffrent de la perte d'un être cher !

Bonnes vacances ! Profitez-en bien !

Amitiés et à bientôt !



Paul

Le mot du trésorier



Notre séjour dans le Massif Central (du 26 août au 2 septembre) approche à grands pas.

Par suite d'un désistement, il reste 2 places disponibles.

Pour les participants, n'oubliez pas de verser le solde de votre participation **pour le 1^{er} juillet au plus tard**, car je dois régler à cette date le solde du séjour auprès du VVF.

Un courriel individuel, précisant la situation des paiements déjà reçus, a d'ailleurs été envoyé à chaque participant.

Vous serez tenu au courant des dernières informations utiles relatives à ce voyage dans les prochaines semaines. Si vous avez des questions particulières, n'hésitez pas à me contacter.

Jean-Claude

Samedi 12 août 2021
Marche 5 et 10 km
Ferme Bériot
Rue du Fayt 33
7350 Montroeuil-sur-Haine



Dans le cadre de la fête villageoise
Inscription gratuite
Secrétariat d'accueil ouvert de 8H00 à 12H00
Renseignements : Pascal Urbain 0475 54 01 17

Humour :

**Inventer des taxes pour après inventer des aides pour compenser les taxes ...
Nos voisins européens sont morts de rire !**

Paris-Tubize 2023 – 48^{ème} édition – 292 km



Félicitations, Richard !

Tout à 50 % !!!



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

Bodywarmer	26 €	13 €
Bonnet	6 €	3 €
Coupe-vent Decathlon	30 €	15 €
Coupe-vent B&C	35 €	18 €
Ecusson brodé	5 €	3 €
Polar	32 €	16 €
Polo manches courtes	15 €	8 €
Singlet blanc	5 €	2 €
Singlet bleu ciel bleu	8 €	4 €
Sweat shirt	20 €	10 €

Training ancien modèle	44 €	22 €
T-shirt Homme blanc ou bleu ciel (col rond)	9 €	5 €
T-shirt Homme bleu marine (col rond)	12 €	6 €
T-shirt Dame bleu ciel ou bleu marine (Col en V)	10 €	5 €

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

L'Association des Clubs du Hainaut Occidental a décidé de **supprimer** le **Challenge Interclub** qui pouvait parfois entraîner un esprit de compétition nuisible entre les clubs.

Le **Challenge Individuel** sera **conservé** avec les dispositions suivantes :

1. L'Association des clubs du Hainaut Occidental (ACHO) a pour buts la promotion de la marche non compétitive et le resserrement des liens d'amitié qui existent entre les cercles membres, en les exhortant à participer prioritairement aux marches organisées par les autres cercles membres de l'association (ci-après dénommés « Marches ACHO » et « Clubs ACHO ») :
2. Des **cartes individuelles de fidélité** seront disponibles à chacune des marches ACHO.
3. Chaque carte de fidélité reprendra **toutes les dates** des marches organisées dans l'année en cours, par les **clubs ACHO**.
4. Le marcheur fera estampiller chacune des cases de sa carte de fidélité.
5. Un double de cette carte sera conservé par le correspondant ACHO.
6. Une récompense individuelle sera attribuée aux marcheurs qui auront participé à **au moins une des marches de chacun des clubs ACHO**. Autrement dit, toutes les marches des clubs ACHO sont des marches ACHO.
7. Les cartes de fidélités seront centralisées par un des membres du Conseil d'Administration de l'ACHO.
8. Après la dernière marche ACHO, le Conseil d'Administration de l'ACHO procédera à l'achat des récompenses, qui seront disponibles à partir de la première marche ACHO organisée l'année suivante, jusqu'à épuisement.

Planning des Marches ACHO restantes de 2023

Par Date	
sam 08-07-23	HT062 Trouvères Ellezelles
dim 06-08-23	HT050 Vaillants Acrenois
mar 29-08-23	HT062 Trouvères Ellezelles
dim 10-09-23	HT067 Hurlus Mouscron
sam 16-09-23	HT060 Roitelet Ladeuze
sam 23-09-23	HT003 Verdigym Flobecq
dim 01-10-23	HT061 Police de Mons
dim 22-10-23	HT051 Marcheurs Souvenir Leuze
mar 31-10-23	HT062 Trouvères Ellezelles
sam 09-12-23	HT069 Randonneurs Haut-Escout
sam 16-12-23	HT075 Mont-Marche Tournai

Par Club	
HT003 Verdigym Flobecq	sam 23-09-23
HT050 Vaillants Acrenois	dim 06-08-23
HT051 Marcheurs Souvenir Leuze	dim 22-10-23
HT060 Roitelet Ladeuze	sam 16-09-23
HT061 Police de Mons	dim 01-10-23
HT062 Trouvères Ellezelles	sam 08-07-23
	mar 29-08-23
	mar 31-10-23
HT067 Hurlus Mouscron	dim 10-09-23
HT069 Randonneurs Haut-Escout	sam 09-12-23
HT075 Mont-Marche Tournai	sam 16-12-23

Le Français ? Une Langue animale ... (1^{ère} partie)

« Myope comme une Taupe », « rusé comme un Renard », « serrés comme des Sardines »... Les termes empruntés au monde animal ne se retrouvent pas seulement dans les Fables de La Fontaine, ils sont partout.

La preuve : que vous soyez **fier comme un Coq**, **fort comme un Bœuf**, **têtu comme un Âne**, **malin comme un Singe** ou simplement un **chaud Lapin**, vous êtes tous, un jour ou l'autre, **devenu Chèvre** pour une **Caille aux yeux de Biche**.

Vous arrivez à votre premier rendez-vous **fier comme un Paon** et **frais comme un Gardon** et là, ... **pas un Chat** ! Vous **faites le pied de Grue**, vous demandant si cette **Bécasse** vous a réellement **posé un Lapin**.

Il y a Anguille sous roche et pourtant **le Bouc émissaire** qui vous a obtenu ce rancard, **la tête de Linotte** avec qui vous êtes **copain comme Cochon**, vous l'a certifié : **cette Poule a du Chien**, une vraie **Panthère** ! C'est sûr, vous serez un **Crapaud mort d'amour**. Mais tout de même, elle vous **traite comme un Chien**.

Vous êtes prêt à **gueuler comme un Putois** quand finalement **la fine Mouche** arrive. Bon, vous vous dites que dix minutes de retard, il n'y a pas de quoi **casser trois pattes à un Canard**. Sauf que la fameuse **Souris**, malgré son **cou de Cygne** et sa **crinière de Lion** est en fait **aussi plate qu'une Limande**, **myope comme une Taupe**, elle **souffle comme un Phoque** et **rit comme une Baleine**. Une vraie **peau de Vache**, quoi ! Et vous, vous êtes **fait comme un Rat**.

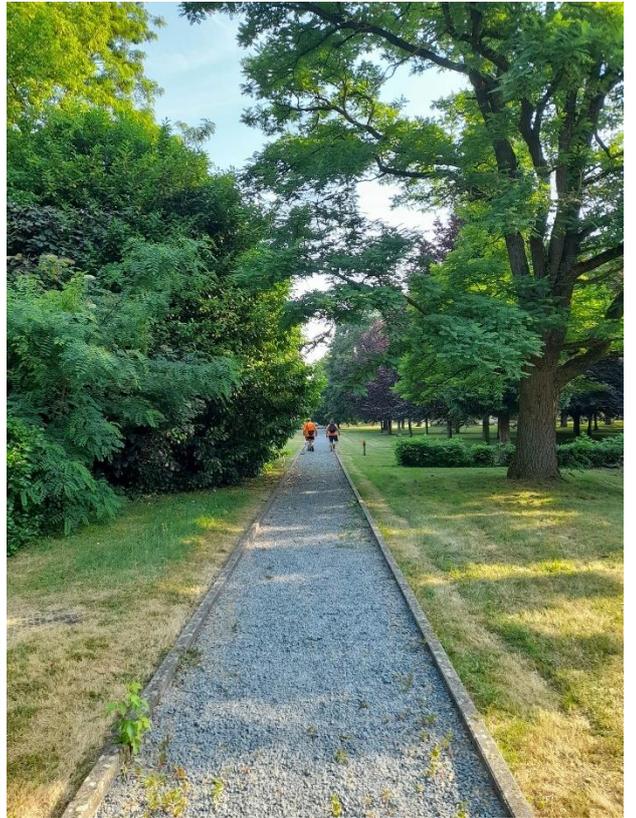
(Suite page 16)

40^{ème} Marche du Solstice du 17-06-23 – 21^{ème} Mémorial Hilaire Debeil – Classement

Fédération	Matr	Club	Participants
FFBMP	HT061	Les Marcheurs De La Police De Mons	38
FFBMP	HT001	Les Sucriers De Brugelette	15
FFBMP	HT019	Les Gratte-Pavés Erquelinnois	9
FFBMP	HT060	Le Roitelet	9
FFBMP	HT067	Les Hurlus En Balade	9
FFBMP	HT089	El Bottine Qui Bique De Dour	9
FFBMP	HT025	Les Marcheurs De La Police De Binche	8
FFBMP	HT050	Les Vaillants Acrenois	8
FFBMP	HT009	Les Traîne-Savates Montignies S/Sambre	7
FFBMP	HT028	Marcheurs De La Sylle - Bassilly	7
FFBMP	HT051	Les Marcheurs Du Souvenir De Leuze	6
WSVL	3135	Padstappers Geraardsbergen Vzw	5
FFBMP	HT062	Les Trouvères Club De Marche	5
		No Borders ASBL	5
FFBMP	HT074	Liberchies Sports Et Loisirs	4
FFBMP	HT085	Les Pestèleûs	4
WSVL	3163	Wsv Egmont Zottegem Vzw	3
FFBMP	HT018	Marcheurs Du Val De Verne De Péruwelz	3
FFBMP	HT075	Mont-Marche Tournai	3
FFBMP	NA028	Les Bergeots	3
FFBMP	NA035	Les Kangourous De Falisolle	3
WSVL	3105	Wandelclub Scheldestappers Zingem Vzw	2
WSVL	3196	Wsv Land Van Rhode Vzw	2
WSVL	4358	De Heidetochten Kester-Gooik Vzw	2
WSVL	5012	Wsk Marke Vzw	2

Fédération	Matr	Club	Participants
FFBMP	BBW016	Les Marcheurs Du Hain	2
FFBMP	HT003	Verdigym Collines Flobecq	2
FFBMP	HT004	Les Amis De La Nature Ath ASBL	2
FFBMP	HT006	Club Pédestre Ecuireuil De Châtelet	2
FFBMP	HT034	Trotteux Su'L Roc - Beaumont	2
FFBMP	HT043	Les Ropieurs - Mons	2
FFBMP	NA001	Footing Club Fosses ASBL	2
FFBMP	NA012	Les Panards Winennois	2
FFBMP	NA030	Les 1000 Pattes De Philippeville	2
WSVL	3034	Omloop Kluisbergen Vzw	1
WSVL	3282	Everbeekse Wandeltochten Vzw	1
WSVL	3398	Wv De Ijsbrekers Haaltert Vzw	1
WSVL	4114	Wandelclub De Marktroppers Herne Vzw	1
WSVL	4386	Vreugdestappers Huldenberg	1
WSVL	5217	De 12 Uren Van Lauwe	1
FFBMP	HT088	Les Wistitis (Su'L Voy)	1
FFBMP	HT090	Les Pénates Su'L Route	1
FFBMP	NA009	Wallonia - Namur ASBL Club De Marche	1
FFBMP	NA062	Les Marcheurs De L'Eau Noire - Couvin	1
FFBMP	HT029	Les Sans-Soucis - Ghlin	32
		Numéro de membre pas valable	1
		Sans Fédération	70
		Non scannés	49
Total			351

40^{ème} Marche du Solstice du 17-06-23 en images





Photos : Jean-Marc Maurandi – Thom Eke – Vincent Gohy – Luc Depelchin – Paul Campion

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.

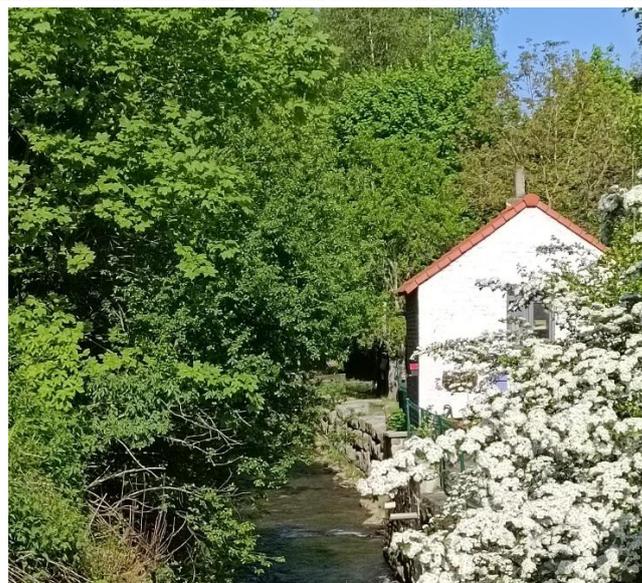
Pour renseignements, prix et rendez-vous : 0494/343649

Petite Propriété Terrienne 47 – 7011 Ghlin

EvyCreation.190261@gmail.com

Numéro d'entreprise : 0679.872.604

Car du 20-05-23 à Masbourg



Photos : Jacqueline Fort et Marie-Laurence Bériot

Car du 11-06-23 à Ghuyvelde



Photos : Jean-Marc Maurandi



MODIFICATIONS
FFBMP WSVL



Calendrier des marches (HT – NA – BBW) De juillet à septembre 2023



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>

(en italique : les modifications de dernière minute)

sam 01-juil	NA 036	Les Spirous De Jemeppe-Sur-Sambre <i>Salle Communale Place Communale de Balâtre 5190 BALÂTRE</i>	30-21 14-7 4	07.00-12.00 07.00-15.00 07.00-16.00
dim 02-juil	BBW 000	<i>Comité Provincial du Brabant wallon Café « La Renaissance » Rue de l'Eglise Saint-Sulpice 5 1320 BEAUVECHAIN</i>	21-17-12-9-8-4	07.00-15.00
dim 02-juil	HT 089	El Bottine Qui Bique De Dour Maison du Peuple du Boussu-Bois Rue Alfred Dendal 251, 7300 BOUSSU	50 40-30-20-12-6-4	07.00-09.00 07.00-15.00
mer 05-juil	NA 029	Les Spitants De Namur Asbl Salle "La Renardière" Place du Vierly 5100 WÉPION	16-10-6-4	07.00-15.00
sam 08-juil	HT 062 ACHO	Les Trouvères Club De Marche Salle « Chez Nous » Rue d'Audenarde, 36 7890 Ellezelles	50-43 30-20-14-8-4	06.00-09.00
sam 08-juil	NA 012	Les Panards Winennois Salle "Les Ouvriers Courageux" Rue des Ardennes 414, 5570 WINENNE (BEAURAING)	20-10-6-4	07.00-16.00
dim 09-juil	BBW 017	Amicale Marcheurs Indépendants Salle Communale Rue Auguste Goemans 1320 HAMME-MILLE	30-21-12-7-4	06.00-15.00
dim 09-juil	HT 009	Les Traine-Savates Montignies S/Sambre Ecole des 3 Bonniers Rue des 3 Bonniers 6141 FORCHIES-LA-MARCHE	30-21 13-8-4	07.00-12.00 07.00-15.00
dim 09-juil	NA 012	Les Panards Winennois Salle "Les Ouvriers Courageux" Rue des Ardennes 414, 5570 WINENNE (BEAURAING)	20-10-6-4	07.00-16.00
mer 12-juil	NA 035	Les Kangourous De Falisolle Salle Solidaire Rue de Fleurus 5060 MOIGNELÉE	15-10-6-3	07.00-15.00
ven 14-juil	HT 025	Les Marcheurs De La Police De Binche Salle du Kursaal Avenue Wanderpepen 30, 7130 BINCHE	100	21.00 en masse

sam 15-juil	HT 025	Les Marcheurs De La Police De Binche Salle du Kursaal Avenue Wanderpepen 30, 7130 BINCHE	25-20 12-6-4	06.00-11.00 07.00-14.00
sam 15-juil	NA 028	Les Bergeots Maison du Village Grand Place 5621 MORIALMÉ	30-21 12-6-4	06.30-11.00 06.30-15.00
dim 16-juil	HT 011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle Salle Saint-Martin Rue de l'Eglise (R3 sortie 4) 6110 MONTIGNY-LE-TILLEUL	20 12 6	07.00-13.00 07.00-14.30 07.00-15.00
ven 21-juil	NA 063	Les Joyeux Lurons Salle Jean XXIII Rue de Maizeret 28, 5101 LOYERS (NAMUR)	30-22 12-8-4	07.00-11.00 07.00-15.00
sam 22-juil	NA 062	Les Marcheurs De L'Eau Noire - Couvin Salle de la Plaine des Sports Rue de la Foulerie 12 Bte 2, 5660 COUVIN	50 42-20-15-10-5	07.00-09.00 07.00-15.00
dim 23-juil	NA 044	Les Fougans Salle La Mirande Rue Ferme de la Cour 5561 CELLES-HOUYET	22-12-7-4	07.00-15.00
sam 29-juil	HT 031	Les Tatanes Ailées Épinois Cercle "L'Union" Rue S. Allende 208 (Grand Place) 7134 LEVAL-TRAHEGNIES	25-18-12-6-4	07.00-14.00
sam 05-août	NA 059	Les Randonneurs De La Haute-Meuse Salle « Chez Nous » Rue du Manoir, 41 5544 AGIMONT	20 12-6-4	07.00-12.00 07.00-14.00
dim 06-août	HT 050 ACHO	Les Vaillants Acrenois Club Animation Place de Bois-de-Lessines 52, 7866 BOIS-DE-LESSINES	30-20-12-6-3	07.00-15.00
dim 06-août	NA 015	Les Spartiates De Gembloux Asbl Salle "Basse Hollande" Rue d'Hermoye 1, 5032 BOSSIERE	30-21 12 7-4	06.30-12.00 06.30-14.00 06.30-15.00
lun 07-août	NA 012	Les Panards Winennois Institut Notre-Dame du Sacré Cœur Rue de Rochefort 92, 5570 BEAURAING	20-12-6	09.00-16.00
mer 09-août	NA 018	Marcheurs De L'Amitié Landenne Salle des Fêtes Rue des Ecoles 2 A, 5300 SEILLE(Andenne)	15-8-4	09.00-15.00
sam 12-août	HT 001	Les Sucriers De Brugelette Salle Omnisports Avenue G. Petit (Parc Communal) 3 7940 BRUGELETTE	30-20-12-8-4	06.30-15.00
dim 13-août	HT 006	Club Pédestre Ecureuil De Chatelet Ecole Saint Joseph Rue des Prés Burniaux 6250 PRESLES	20 13 7-4	07.00-13.00 07.00-14.00 07.00-15.00

mar 15-août	HT 071	Les Sympas De Landelies Salle Omnisport Henri Laloyaux Rue Cousolre , 6111 LANDELIES	21-11-6-4	07.00-15.00
mar 15-août	NA 060	Le Joyeux Marcheur De Flawinne Salle Paroissiale Rue Maria de Dorlodot , 5020 SUARLEE	42-30-20-14-7-4	07.00-15.00
sam 19-août	HT 085	Les Pesteleus Centre Culturel "Le Sablon" Place de Carnières 36, 7141 CARNIERES	20-12-6-4	07.00-15.00
dim 20-août	HT 073	Les Marcheurs d'Imbrechies en Thiérache Salle Communale Rue de Bailivière 3, 6591 MACON	30-21-14-10-5	07.00-15.00
dim 20-août	NA 001	Footing Club Fosses A.S.B.L. Salle "L'Orbey" Rue d'Orbey 31, 5070 FOSSES-LA-VILLE	30 25-18 13-8-4	07.00-12.00 07.00-13.00 07.00-15.00
sam 26-août	HT 010	Les Marcheurs Ransartois Salle du Vieux Château Rue Alphonse Helsen 69, 6211 MELLET	21 12 6-4	06.30-13.00 06.30-14.00 06.30-15.00
mar 29-août	HT 062 ACHO	Les Trouvères Club De Marche Salle Polyvalente Magritte Rue de la Fauvette 6, 7911 FRASNES-LEZ-ANVAING	21-14-7-4	07.00-15.00
ven 08-sept	BBW 007	Les Roses Noires Collège Saint François d'Assise Rue de Mons 74, 1480 TUBIZE	100	21.00 en masse
sam 09-sept	BBW 007	Les Roses Noires Collège Saint François d'Assise Rue de Mons 74, 1480 TUBIZE	50 30-21-12-6	07.00-09.00 07.00-15.00
sam 09-sept	HT 011	Les Marcheurs Du Xii De Marcinelle Saint Louis Cour Garibaldi derrière l'église 6001 MARCINELLE	20 12 6	07.00-13.00 07.00-14.30 07.00-15.00
sam 09-sept	NA 053	Les Crayas Du Thiry Ecole Communale Rue de Le Mesnil 5670 OIGNIES-EN-THIERACHE	42-30-21-12-6-4	06.00-15.00
dim 10-sept	HT 067 ACHO	Les Hurlus En Balade Salle Le Foyer de Dottignies Rue Julien Mullie 35, 7711 DOTTIGNIES	30-24-18-12-6	07.00-15.00
dim 10-sept	NA 028	Les Bergeots Salle Jules Baudoin Rue des Bœufs 1, 5620 CORENNE	21 12-6	06.30-11.00 06.30-15.00
sam 16-sept	HT 060 ACHO	Le Roitelet Centre Culturel et Sportif Rue de la Liberté 23, 7950 LADEUZE (CHIEVRES)	50 42 25-20 12-6	06.30-09.00 06.30-09.00 07.00-12.00 07.00-15.00

sam 16-sept	NA 035	Les Kangourous De Falisolle Salle "Michel Warnon" Rue Hurlevent 1, 5060 VELAINE-SUR-SAMBRE	21-12-6-3	06.30-15.00
sam 23-sept	BBW 016	Les Marcheurs Du Hain Salle Communale Rue des Combattants 3, 1421 OPHAIN-BOIS-SEIGNEUR-ISAAC	42 20 12-8-4	06.00-08.30 06.00-14.00 06.00-15.00
sam 23-sept	HT 003 ACHO	Verdigym Collines Flobecq Parking Bus Geenens La Houpe 7880 FLOBECQ	20-14-8-5	07.00-15.00
sam 23-sept	HT 034	Trotteux Su'L Roc - Beaumont Salle Communale Rue Basimont 6500 SOLRE-SAINT-GERY	20-15-10-5	07.00-15.00
dim 24-sept	HT 088	Les Wistitis (Su'L Voy) Salon Communal Place de Lambusart 2, 6220 LAMBUSART	20-15 10-8-6-4	07.00-13.00 07.00-15.00
dim 24-sept	NA 052	Les Djales D'Anhée Asbl Salle d'Anjou Rue Monseu , 5537 DENEÉ	32-26-22-16-11- 6	06.30-15.00
mer 27-sept	BBW 017	Amicale Marcheurs Indépendants Espace Culturel Place de Trémentines 1390 NETHEN (GREZ-DOICEAU)	21-16-13-11-9-7- 4	08.00-15.00
sam 30-sept	HT 083	Les des Tchots de Gosselies Salon Communal Rue de Lernes 6030 GOUTROUX	20 12-6-4	07.00-14.00 07.00-15.00
sam 30-sept	NA 063	Les Joyeux Lurons Foyer Paroissial Avenue de la Libération 33, 5380 FORVILLE	50 30-22 12-8-4	07.00-09.00 07.00-11.00 07.00-15.00

Le Français ? Une Langue animale ... (2^{ème} partie)

Vous roulez **des yeux de Merlan frit**, vous êtes **rouge comme une Ecrevisse**, mais vous **restez muet comme une Carpe**. Elle essaie bien de vous **tirer les vers du nez**, mais vous **sautez du Coq à l'Âne** et finissez par **noyer le Poisson**. Vous **avez le Cafard**, l'envie vous prend de **pleurer comme un Veau** (ou de **verser des larmes de Crocodile**, c'est selon). Vous finissez par **prendre le Taureau par les cornes** et vous inventer une **fièvre de Cheval** qui vous permet de **filer comme un Lièvre**.

Ce n'est pas que vous êtes **une Poule mouillée**, vous ne voulez pas être **le Dindon de la farce**. Vous avez beau être **doux comme un Agneau** sous vos airs d'**Ours mal léché**, il ne faut pas vous **prendre pour un Pigeon** car vous pourriez **devenir le Loup dans la bergerie**.

Et puis, ça aurait servi à quoi de **se regarder comme des Chiens de faïence**. Après tout, **revenons à nos Moutons** : vous avez maintenant **une faim de Loup**, l'envie de **dormir comme un Loir** et surtout vous **avez d'autres Chats à fouetter**.

Texte de Jean d'Ormesson

Les Randonneurs Transfrontaliers du Mercredi Matin

Départ à 9h30

Juillet

05-07-23	Bonsecours B7603	Maison de repos - Rue de la Foret
12-07-23	Quiévrain B7380	Stade de Foot - Rue de la Douane
19-07-23	Harveng B7022	Rue Cardinal Mercier - Eglise St Martin
26-07-23	Wargnies Le Petit F59144	Salle des Fêtes - Rue Marcel Dubois



Août

02-08-23	Bernissart B7320	Piscine du Préau - Rue du Préau
09-08-23	Villerot B7334	Place Eglise - Rue du Presbytère
16-08-23	Mecquignies F59570	Place Eglise - Rue de l'Eglise
23-08-23	Pommeroeul B7322	Place des Hautchamps - Eglise
30-08-23	Stambruges B7973	Place Eglise - Rue du Calvaire

Septembre

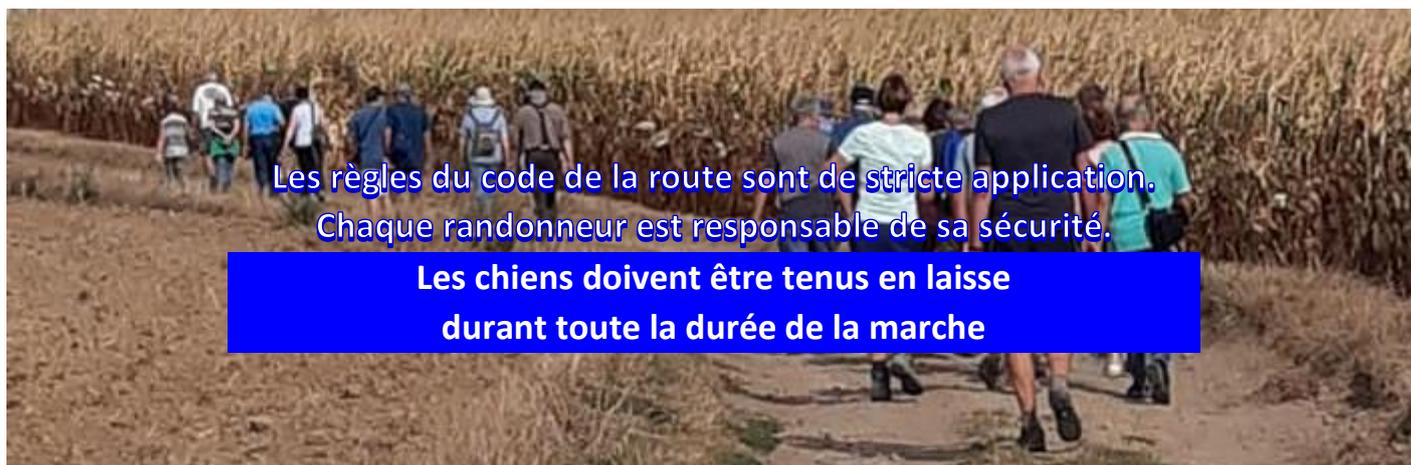
06-09-23	Beloil B7970	Route d'Ath - Parking Clinique
13-09-23	Bellignies F59570	Place Communale - Rue de la Place
20-09-23	Quevaucamps B7982	Salle Culturelle - Rue Wauters
27-09-23	Thulin B7350	Place Eglise - Rue Ferrer

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

Contacts : Paul 065.846 587 - GSM 0476 258 361 – Mail : paul@rootshell.be

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

Participation aux frais : 0,50 € par personne





Calendrier des marches WSVL De juillet à septembre 2023

Notre ami Rik nous conseille quelques marches programmées dans les Flandres.

Cette liste est susceptible d'être modifiée en fonction de la situation sanitaire.

Avant de vous rendre à une marche WandelSport Vlaanderen, il est conseillé de vérifier via le lien ci-dessous si la marche n'est pas modifiée ou annulée :

<https://www.walkinginbelgium.be/>

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 : 1,50 € au lieu de 3,00 €.

Dimanche 02/07	3294	CSC Lierde OC De Lier – Nieuwstraat 21 9570 Sint-Martens-Lierde	6-12-18-24-32	06.30-15.00
Dimanche 02/07	4096	WSV 't Fluitekruid Wolvertem Fusieschool Wolvertem Hoogstraat 40 – 1861 Wolvertem	6-11-15-21-27	07.00-15.00
Samedi 08/07	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde 't Sportkot – Sompelplein 39b 9700 Leupegem (Oudenaarde)	6-12-18-25-35-42-50	06.00-15.00
Samedi 08/07	4033	Singelwandelaars Strombeek Bever Voetbalkantine KSC Grimbergen Pastoor Woutersstraat 1 1850 Grimbergen	4-8-12-16-25-34	07.00-15.00
Dimanche 09/07	5245	WSV De Brigandtrotters VTI – Stasegemsesteenweg 40 8530 Harelbeke	5-7-14-21-28	07.00-15.00
Vendredi 14/07	3529	Op Stap Zwalm GC De Munk – Sportlaan 3 9630 Munkzwalm	6-12-18-42	17.00-20.00
Samedi 15/07	3196	WSV Land van Rhode OC Oordegem – Oordegemdorp 29 9340 Oordegem	6-10-14-18-21	07.00-15.00
Dimanche 16/07	4114	De Markttrotters Herne Zaal Willem Tell – Hernestraat 5 1570 Tollembeek	4-6-10-15-22-32	07.00-15.00
Mercredi 19/07	3163	WSV Egmont Zottegem OC Erwetegem Smisshoek 103 – 9620 Erwetegem	7-10-14-18-21	07.00-16.00
Dimanche 23/07	3282	Everbeekse Wandeltochten Buurthuis Cordenuit Cordenuitstraat – 9660 Everbeek	6-12-18-25	06.00-15.00
Dimanche 23/07	4438	Dorpscomité Bogaarden 't Schoolhuys Bogaarden Ring 1 – 1670 Bogaarden	6-9-12-16-20-25	06.30-14.00
Mercredi 26/07	3034	Omloop Kluisbergen Parochiezaal Zulzeke Zulzekestraat 17a - 9690 Zulzeke	7-14-21-28	07.00-15.00
Dimanche 30/07	4360 + 6999	Bellingen 2.0 + Flanders Trails Feesttent Bellingen Hondzochtstraat 8 – 1674 Bellingen	7-10-15-20 30-42-50	07.00-15.00 06.00-10.00
Samedi 05/08	3135	Padstappers Geraardsbergen Basisschool De Drempel Schillebeekstr 20 – 9600 Geraardsbergen	7-10-14-18-22-26-32-50	07.00-15.00

Dimanche 13/08	4427	Lennikse Windheren Gemeenteschool 't Rakkertje H. Gijselenstraat 19 – 1750 St-Kwintens-Lennik	6-9-12-16-20-25-32	07.00-15.00
Dimanche 13/08	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde Evenementenhall De Qubus Lindestraat 45 – 9700 Oudenaarde	4-7-12-18-22-28-36	07.00-15.00
Mardi 15/08	3196	WSV Land van Rhode Ankerkerk – Bavegemstraat 12 9860 Oosterzele	6-10-14-18-21	07.00-15.00
Mercredi 16/08	3163	WSV Egmont Zottegem OC Velzeke – Provinciebaan 275 9620 Velzeke-Ruddershove	7-10-14-18-21-28	07.00-16.00
Dimanche 20/08	4254	Parel van het Pajottenland Feestzaal Zaliger Ninoofsesteenweg 74b 1570 Vollezele	4-6-9-12-16-21-25-30	07.00-15.00
Mercredi 23/08	3002	Burchtstappers Herzele Zaal Buurthuis Hofstad Nederhasseltstr. 338 - 9404 Aspelare	3-6-10-12-16-21	07.00-15.00
Dimanche 27/08	3529	Op Stap Zwalm De Zwalmparel – Sportlaan 1 9630 Munkzwalm	6-12-18-24	07.00-15.00
Samedi 02/09	5089	De Heuvelandstappers + OC Utendoale Sulferbergstraat 11 – 8954 Westouter	7-10-15-20-25	06.30-15.00
Samedi 02/09	6999	Flanders Trails DOP Zone – Meerstraat 8954 Westouter	35-42-55	06.00-09.30
Samedi 09/09	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde Bernardustechnicum campus Hoogstraat 20 – 9700 Oudenaarde	5-12-18-24	07.00-15.00
Dimanche 10/09	5361	DeTextieltrekkers VZW Vichte De Stringe Ommersheimplein 5 – 8570 Vichte	4-6-12-18-25-36-42	06.30-15.00
Mercredi 13/09	3294	CSC Lierde Cafè De Karthuizer – Kartuizerstraat 1 9572 Sint-Martens-Lierde	6-12-18	07.30-15.00
Mercredi 20/09	3163	WSV Egmont Zottegem OC Leeuwergem Gentse Steenweg 307 –9620 Leeuwergem	6-10-14-18-21	07.00-16.00
Samedi 23/09	3441	Op Stap door Nukerke Parochiezaal Zulzeke Zulzekestraat 17a - 9690 Zulzeke	4-7-11-15-18-22	07.00-15.00
Dimanche 24/09	5061	Wervikse Wandelsportvereniging Oosthove – Spelestraat 32 8940 Wervik	6-12-18-24	07.00-15.00
Dimanche 24/09	3135	Padstappers Geraardsbergen Provinciaal Domein De Gavers – De Doos Onkerzelestraat 280 – 9500 Onkerzele	7-10-14-18-22-26-32	07.30-15.00
Mercredi 27/09	3002	Burchtstappers Herzele Parochiezaal Ransbeekstraat 3 – 9550 St-Antelinks	3-6-10-12-16-21	07.00-15.00
Samedi 30/09	3196	WSV Land van Rhode College Paters Jozefieten Brusselsesteenweg 459 – 9090 Melle	6-12-18-21-25-35-50	07.00-15.00

Date	Localité	Groupement	Lieu de rendez-vous
02-07-23	7970 BELOEIL	Les Jean Marchent à Beloeil	Salle polyvalente (école communale) Rue de Mons 45
16-07-23	7950 VAUDIGNIES	Jeunesse Vaudignienne	Rue de Ladeuze
16-07-23	7022 MESVIN	L'Amusette asbl	L'Amusette, rue Brunehaut 35
21-07-23	7950 HUISSIGNIES	Les Amis du dimanche	Centre sportif La Marcotte Rue de l'Église 12
23-07-23	7050 JURBISE	Administration communale de Jurbise	Salle Jacques Galant, rue du Moustier 8
30-07-23	7020 NIMY	R.A.S. Nimy-Maisières	Terrain de football Avenue du Roi Chevalier Parking derrière le terrain de football (rue de la Clairière)
06-08-23	7370 DOUR	Ligue du Souvenir	Terrain de football de Dour Rue Moranfayt
13-08-23	7950 VAUDIGNIES	Home André Livémont - asbl Les Goélands	Rue Rincheval 2
15-08-23	7334 VILLEROT	Balle Pelote Siraultoise	Salle des fêtes de Villerot Rue du Presbytère 1
27-08-23	7334 HAUTRAGE	VCC Hautrage	Maison villageoise Place d'Hautrage
17-09-23	7011 GHLIN	UNICEF Mons	Rue de Mons 4
17-09-23	7387 ONNEZIES	Section apicole des Hauts-Pays	Maison du Parc Naturel des Hauts-Pays Rue des Jonquilles 24

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>

La beauté des nombres

$$\begin{aligned}
 1 \times 8 + 1 &= 9 \\
 12 \times 8 + 2 &= 98 \\
 123 \times 8 + 3 &= 987 \\
 1234 \times 8 + 4 &= 9876 \\
 12345 \times 8 + 5 &= 98765 \\
 123456 \times 8 + 6 &= 987654 \\
 1234567 \times 8 + 7 &= 9876543 \\
 12345678 \times 8 + 8 &= 98765432 \\
 123456789 \times 8 + 9 &= 987654321
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1 \times 9 + 2 &= 11 \\
 12 \times 9 + 3 &= 111 \\
 123 \times 9 + 4 &= 1111 \\
 1234 \times 9 + 5 &= 11111 \\
 12345 \times 9 + 6 &= 111111 \\
 123456 \times 9 + 7 &= 1111111 \\
 1234567 \times 9 + 8 &= 11111111 \\
 12345678 \times 9 + 9 &= 111111111 \\
 123456789 \times 9 + 10 &= 1111111111
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 9 \times 9 + 7 &= 88 \\
 98 \times 9 + 6 &= 888 \\
 987 \times 9 + 5 &= 8888 \\
 9876 \times 9 + 4 &= 88888 \\
 98765 \times 9 + 3 &= 888888 \\
 987654 \times 9 + 2 &= 8888888 \\
 9876543 \times 9 + 1 &= 88888888 \\
 98765432 \times 9 + 0 &= 888888888 \\
 987654321 \times 9 + -1 &= 8888888888
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1 \times 1 &= 1 \\
 11 \times 11 &= 121 \\
 111 \times 111 &= 12321 \\
 1111 \times 1111 &= 1234321 \\
 11111 \times 11111 &= 123454321 \\
 111111 \times 111111 &= 12345654321 \\
 1111111 \times 1111111 &= 1234567654321 \\
 11111111 \times 11111111 &= 123456787654321
 \end{aligned}$$

Dimanche 10 septembre 2023 : Voyage à Dottignies

Marche des Hurlus en Balade



En 1795, sous le régime français, Dottignies faisait partie du département de la Lys. En 1815, elle fut transférée au canton de Courtrai, puis, en 1882, au canton de Mouscron.

Depuis la fusion de 1977, le village de Dottignies fait partie de la commune de Mouscron.

Nous serons reçus par le club "Les Hurlus en Balade", qui nous avaient rendu visite en car le 14 février 2016 et à qui Jean, notre ancien président, avait toujours promis de rendre la pareille.

Les Hurlus nous proposent des circuits campagnards de 6 – 12 – 18 – 24 – 30 km.

Pour ceux qui le désirent, le car ira les déposer en début d'après-midi au Wielingencentrum à Wenduine où ils pourront :

- Soit se lancer sur une deuxième marche, la Nazomertocht, organisée par le club De Hanestappers ;
- Soit se balader dans Wenduine.

Inscriptions : Jean-Claude Fiévez : 0476 32 42 78 ou 065 65 53 57

Ou Paul Campion : 0477 86 95 19

Ou ht029@ffbmp.be

Frais de participation :

Moins de 12 ans	5 €
A partir de 12 ans	20 €
Bénévoles à une de nos marches de 2022 ou de 2023	15 €

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

Horaire de la journée :

Heure	Lieu
07h00	Nimy, rue des Viaducs 350 (Arpaca)
07h05	Mons, Athénée Royal Marguerite Bervoets
07h10	Ghlin, Rue de Mons 120 b (Borgno)
07h15	Ghlin, Place de Ghlin
08h30	Salle « Le Foyer » Rue Julien Mullie 35 7711 Dottignies

Heure	Lieu
13h00	Départ facultatif pour le Wielingencentrum Graaf Jansdijk 18 8420 Wenduine
17h30	Retour à Dottignies

Heure	Lieu
18h45	Départ de Dottignies
20h15	Ghlin, Place de Ghlin
20h20	Ghlin, Rue de Mons 120 b (Borgno)
20h25	Mons, Lido
20h30	Nimy, Brantano

Veillez préciser à quel arrêt vous montez.

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

Marche IML (International Marching League) à Chantonay du 18 au 21 mai 2023

Comme chaque année, nous allons pour la 14^{ème} fois à Chantonay pour les 4 jours de randonnée.

Chantonay est situé dans le pays de la Loire en Vendée, à 45 min. des Sables d'Olonne. Cette ville, qui compte 8.927 habitants, est le chef-lieu du Pays de Chantonay, regroupant 10 communes pour compter une population totale de 23.717 habitants. Nous logeons au Village de vacances, dans des pavillons bien au calme à ± 4 km du centre.

La marche se déroule chaque année le week-end de l'Ascension, du jeudi au dimanche. Les distances proposées sont 8-13-21-28 et 42 kms. Toutes les distances se font en ligne avec des ravitos ± tous les 7 kms.



Avant de monter dans les bus, l'organisation propose gratuitement aux marcheurs du café, du thé ou du choco chaud avec de la brioche. Puis les marcheurs sont amenés en bus jusqu'au point de départ à partir de 06h45 pour les 42 kms, et jusque 10h00 pour les 2 plus petites distances, pour ensuite revenir au Parc Clémenceau de Chantonay.

Les parcours sont principalement des sentiers qui sont pour l'occasion fauchés et nettoyés par une superbe équipe de bénévoles motivés, amateurs de la randonnée. Nous traversons pas mal de domaines et propriétés privés, ouverts uniquement le jour de la marche. Sur les 4 jours il y a habituellement 2 parcours avec pas mal de dénivelé (de 600 à 700 m pour les 42 kms) et 2 autres un peu moins durs dans les champs, mais toujours aussi beaux. Tous les ans les équipes nous proposent d'autres parcours, les uns aussi beaux que les autres.

À l'arrivée des animations sont prévues ainsi qu'un bar et de quoi se désaltérer. D'après les marcheurs adeptes des marches IML, c'est une des meilleures organisations dans le circuit. C'est pourquoi nous y retournons chaque année. Nous nous retrouvons avec bien d'autres Belges et des connaissances d'autres pays. Rendez-vous est déjà pris pour 2024, du 09 au 12 mai.

Pour plus de renseignements et photos : <https://www.vendee-randonnee.com>

Isabelle et Rik

Une espèce menacée : le bénévole des milieux associatifs

Le bénévole (activus benevolus) est un mammifère bipède que l'on rencontre surtout dans les associations où il peut se réunir avec ses congénères.

Les bénévoles se rassemblent à un signal mystérieux appelé « convocation ». On les rencontre aussi en petits groupes dans divers endroits, quelques fois tard le soir, l'œil hagard, les cheveux en bataille et le teint blafard, discutant ferme de la meilleure façon d'animer une manifestation ou de faire des recettes supplémentaires pour boucler le budget. Le téléphone est un appareil qui est beaucoup utilisé par le bénévole et qui lui prend pas mal de son temps, mais cet instrument lui permet de régler les petits problèmes qui se posent au jour le jour.

L'ennemi héréditaire du bénévole est le « yaqua » (nom populaire) dont les origines n'ont pu être, à ce jour, déterminées. Le « yaqua » est aussi un mammifère bipède, mais il se caractérise surtout par un cerveau très petit qui ne lui permet de connaître que trois mots « y'a qu'à », ce qui explique son nom.

Le « yaqua », bien abrité dans sa cité anonyme, attend le moment où le bénévole fera une erreur, un oubli, pour bondir et lancer son venin qui atteindra son adversaire et provoquera chez lui une maladie très grave : le découragement. Les premiers symptômes de cette implacable maladie sont visibles rapidement : absences de plus en plus fréquentes aux réunions, intérêt croissant pour son jardin, sourire attendri devant une canne à pêche, et attrait de plus en plus vif exercé par un bon fauteuil et la télévision, sur le sujet atteint.

Les bénévoles décimés par le découragement risquent de disparaître, et il n'est pas impossible que, dans quelques années, on rencontre cette espèce uniquement dans les zoos où, comme tous les malheureux animaux enfermés, ils n'arrivent plus à se reproduire. Les « yaquas », avec leurs petits cerveaux et leurs grandes langues, viendront leur lancer des cacahuètes pour tromper leur ennui. Ils se rappelleront avec nostalgie le temps pas si lointain où le bénévole abondait et où on pouvait le traquer sans contrainte ... (Source : <https://aspu.org/des-benevoles/>)

Paul

Venrtrilogie¹, un sentier de randonnée en trois parties pour s'immerger au cœur de la nature

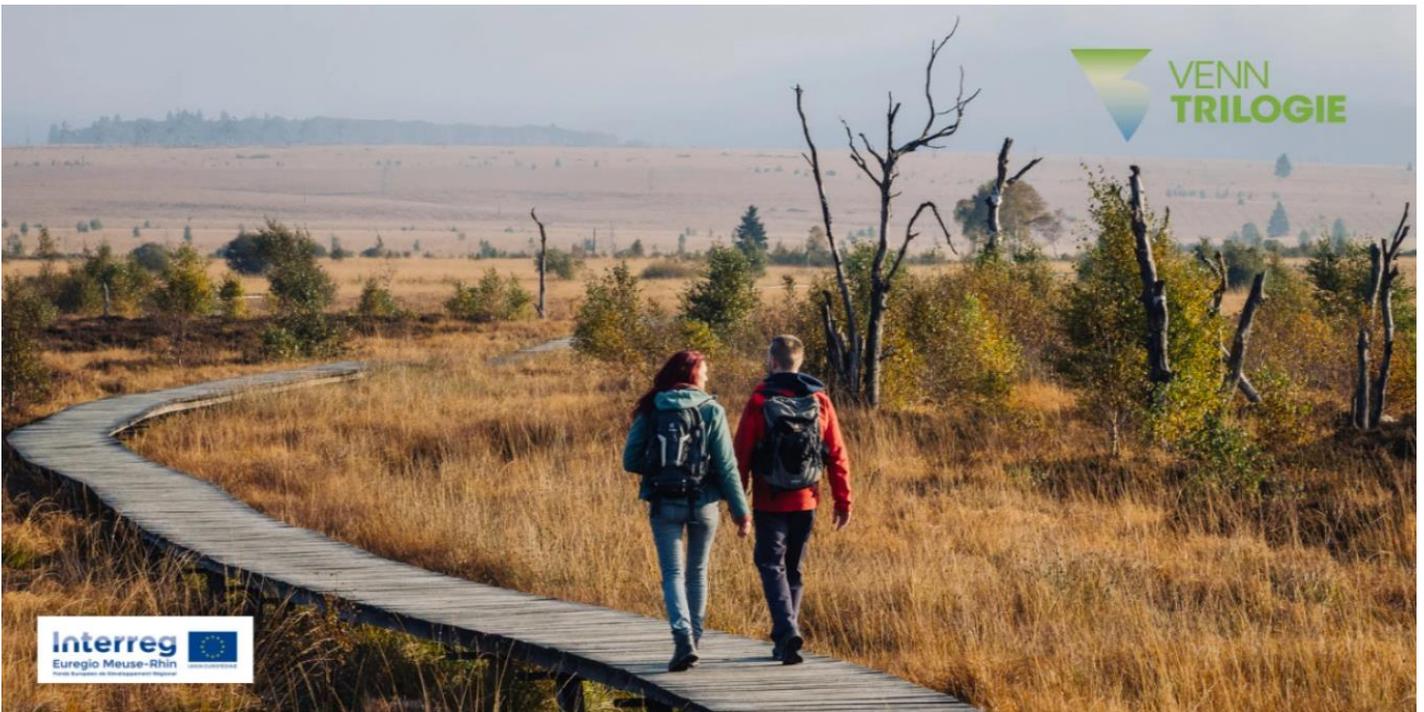
La Venrtrilogie, c'est la toute nouvelle offre des Cantons de l'Est pour les randonneurs ! En effet, ce nouveau sentier de randonnée est comme un fil conducteur qui permet d'explorer la région d'Eupen, une partie des Hautes Fagnes et la vallée de la Warche entre Malmedy et Bütgenbach.

Interview avec le chef de projet Jef Schuwer sur le nouveau sentier de grande randonnée Venrtrilogie.

Texte : Ostbelgien.eu – Photos : Michel Dehaspe | Chris_Eyre_Walker_Interreg_EFRE

« Le sentier de randonnée Venrtrilogie est voué à devenir une vitrine pour la région. Notre ambition est que la Venrtrilogie soit aux randonneurs ce que la Vennbahn est aux cyclistes », explique Jeff Schuwer, responsable du projet Venrtrilogie.

« Les cyclistes adorent l'asphalte ; les marcheurs le détestent. La mise au point d'un itinéraire de qualité qui met en valeur la diversité de la région a nécessité beaucoup de temps et d'énergie. »



Une randonnée en trois parties

« Pour définir le tracé, nous avons parcouru la région à pied et en VTT. Nous avons alors choisi cet itinéraire parce qu'il enchaîne trois types de paysages naturels très différents. Les trois parties de cette randonnée constituent un bel ensemble, mais chacune revêt également un intérêt propre. Cette « trilogie », on la retrouve aussi fréquemment dans l'art et la littérature ; elle recèle une certaine dramaturgie. Notre artiste local Boris Servais a illustré le livre de randonnée y afférent avec de magnifiques dessins en noir et blanc » explique Jef.

« **La première partie de l'itinéraire** traverse le **nord des Cantons de l'Est** — des trois frontières près de La Calamine à Eupen. Elle passe par des zones verdoyantes, principalement des prairies. Le paysage est très joyeux et rustique, les dénivelés sont assez faibles, et on y découvre un important patrimoine culturel.

Dans la deuxième partie, nous prenons de l'altitude pour rejoindre la **Réserve naturelle des Hautes Fagnes**. Les sentiers historiques empruntés sont le garant d'une expérience intense de la nature. Il faut grimper, s'élever au-dessus du niveau des prés, et soudain, on a l'impression d'immensité. Nous avons modernisé l'infrastructure pour rendre les sentiers facilement accessibles aux randonneurs. L'itinéraire passe par la cascade du Bayehon avant d'arriver à Malmedy, où commence la troisième partie du tracé.

Le dernier tronçon de la Venrtrilogie mène les marcheurs dans la **vallée de la Warche** jusqu'au château de Reinhardstein. Plus loin, on longe le lac artificiel de Robertville pour atteindre finalement Bütgenbach », explique Jef.

¹ « Das Venn » : traduction en allemand de « Les Fagnes ».

Ambition : Obtention du label “Leading Quality Trail – Best of Europe”

« Nous sommes partis de l'idée de relier entre eux les itinéraires existants. En collaboration avec les prestataires touristiques, nous avons développé des offres incluant le transport des bagages, les paniers-repas et les hébergements. Nous voulons simplifier au maximum la vie aux randonneurs, afin qu'ils puissent effectuer le parcours sans carte de randonnée et simplement profiter de l'expérience. »

« Nous espérons décrocher le label “Leading Quality Trail – Best of Europe”. Les sentiers historiques par lesquels passe le parcours constituent nos atouts. Autrefois, les habitants empruntaient ces chemins, par exemple, pour se rendre à l'église. Le label permettrait de protéger et de préserver ces chemins. »

Un sentier de randonnée qui maille la région sur 109 km

« Notre fascinante région regorge d'histoires captivantes, mais son passé est complexe. Au cours de mes recherches dans le cadre du projet “Venntriologie”, je suis tombé sur de nombreuses anecdotes intéressantes. Une fois que vous savez qui a vécu dans telle maison ou tel château, c'est l'histoire de l'édifice qui est face à vous qui renaît subitement. Nous tenions à raconter ce contexte plus global. Les touristes qui séjournent quelques jours dans une région adorent apprendre des historiettes à propos des habitants. C'est ainsi qu'est née l'idée de créer un livre qui, d'une part évoque les histoires les plus drôles et les plus tragiques de la région et d'autre part contient les informations pratiques au sujet de l'itinéraire de la randonnée », explique Jef.

« J'ai pris beaucoup de plaisir à explorer le caractère sans frontières de notre région avec Boris Servais. La région est d'une très riche diversité culturelle et naturelle. Les frontières linguistiques et les paysages que l'on traverse à pied l'illustrent à merveille : en tant que randonneur, le matin, vous demandez votre petit-déjeuner en allemand et le soir, vous commandez votre bière en français ! Notre tout nouveau sentier de randonnée maille la région, riche de toute sa diversité culturelle. »

Paul

https://www.ostbelgien.eu/fr/randonnee/venntriologie?gclid=CjwKCAjwvpCkChB4EiwAujULMqUm4ifnDBWSxQXPWXJDIXUfj9ncEKsltZnlmG_TzYjU_wl5hqInHRoCbsoQAvD_BwE

Quel est votre apport calorique idéal ?

Vos besoins quotidiens en calories dépendent de votre taux métabolique de base (TMB) et de votre activité physique personnelle (PAL : Physical Activity Level).

Qu'est-ce que le taux métabolique de base ? Il s'agit du nombre de calories que votre corps brûle au repos pendant une période de 24 heures. Vous pouvez le calculer grâce à la « formule de Harris et Benedict » :

- TMB femme = $655,10 + (9,6 \times \text{Poids}[\text{kg}]) + (1,8 \times \text{Taille}[\text{cm}]) - (4,7 \times \text{Âge})$
- TMB homme = $66,47 + (13,7 \times \text{Poids}[\text{kg}]) + (5 \times \text{Taille}[\text{cm}]) - (6,8 \times \text{Âge})$

Besoin calorique journalier = TMB x PAL

La valeur PAL décrit le niveau d'activité physique d'une personne pendant 24 heures. Vous prenez la valeur qui vous correspond :

PAL	Activité	Exemple
1,2	Personne qui passe la plupart de son temps assise ou allongée, pas d'activité de loisirs	Personne âgée, alitée ou en fauteuil roulant
1,3 à 1,5	Personne majoritairement assise, peu d'activités de loisirs	Employé de bureau
1,6 à 1,7	Activité professionnelle assise, de temps en temps debout ou petits déplacements	Travail à la chaîne, conducteur de camion
1,8 à 1,9	Activité professionnelle majoritairement debout et en déplacements	Commerçant, vendeur, artisan, serveur
2 à 2,4	Activité professionnelle physique intense	Sportif de haut niveau, ouvrier du bâtiment, agriculteur

Si vous voulez maigrir, vous aurez besoin de créer un déficit de calories. Afin de perdre un kilo de graisse, vous devez vous priver de 7000 calories. Si vous voulez maigrir de façon saine, il faut réduire votre apport calorique de 300 à 500 calories par jour. Vous perdrez ainsi 0,5 kg par semaine. L'avantage d'une perte de poids lente : vous parviendrez à mieux maintenir votre poids et éviterez ainsi le tant redouté effet yoyo. Voici quelques suggestions de sites où trouver les valeurs caloriques des aliments et boissons : [Le tableau des calories \(les-calories.fr\)](#) - [Liste des calories dans les aliments \(tableau valeur énergétique\) \(les-calories.fr\)](#) - [Tableau des calories & valeur nutritionnelle des aliments - YAZIO](#)

Jean-Claude

Le GR des Abbayes Trappistes de Wallonie est le premier GR Thématique (GRT) balisé par l'association « Les Sentiers de Grande Randonnée ». Ce GR, long de 290 km, permet de relier les trois abbayes wallonnes. Il est découpé en deux tronçons : de Chimay à Rochefort (174 km) et de Rochefort à Orval (116 km).

Le topo-guide 2.0, est uniquement téléchargeable. Il comprend le descriptif complet de l'itinéraire dans les deux sens, les cartes, des renseignements touristiques et pratiques sur les régions traversées.

Les deux tronçons sont disponibles gratuitement en format GPX – ou payants sous forme PDF en français, en néerlandais et en anglais, au prix forfaitaire de 10 euros pour les deux, et gratuits pour les membres GR !

Vous pouvez commander en allant sur : <https://grsentiers.org/33-randos-numeriques>

Benjamin Maréchal a testé la première étape du GR et nous fait part de son expérience

Bâton de pèlerin dans une main, sac de randonnée sur le dos, j'ai profité du GR des Abbayes Trappistes de Wallonie pour faire une pause à Scourmont et boire ... 5 Chimay au fût et tourner une petite vidéo. Inutile de vous mentir, le Tout-Puissant le verra ... en réalité, je n'avais pas le temps de faire l'ensemble du GR des Trappistes, je me suis contenté d'une seule étape et non des moindres.

Marcher de Chimay à Orval en passant par Rochefort est une performance. Cette « balade » peut se faire en plusieurs jours avec des arrêts dans des hôtels ou auberges vraiment sympathiques. Je me promets de la tenter un jour dans son intégralité. Dans l'immédiat, le pèlerin-touriste que je suis, veut juste se faire plaisir. Me voilà dans cette étape, au milieu des bois avec ma carte (que vous pouvez acheter sur le site des Sentiers GR : grsentiers.org).

À gauche l'Auberge de Poteaupré, où de bons esprits m'ont suggéré d'y faire une halte et, à droite, l'Abbaye de Scourmont, où se brasse la Chimay vendue dans le monde entier



L'Auberge de Poteaupré est perdue au milieu de nulle part. Un petit quelque chose d'un relais enchanté pour les marcheurs. Une vieille bâtisse avec 7 chambres (seulement) ultramodernes. Chaque chambre porte le nom d'une bière. Je choisis la « Chimay Rouge » pour y passer une nuit. Ensuite direction : le bar de l'auberge, un incontournable.



À mi-chemin entre le pub irlandais et la brasserie parisienne, il se dégage de l'endroit une atmosphère incroyable. Je commande un tourniquet avec 5 Chimay servies au fût. J'avoue un coup de foudre pour la Chimay dorée et un fameux béguin pour la Chimay verte en bouteille, un florilège d'épices terriblement bien dosées à 10°. La terrasse de l'auberge est un must pour l'été, l'Espace Chimay ravira les amateurs d'histoires brassicoles mais l'appel de la foi est et reste tout aussi important.

Après un apéro prolongé, je marche 8 minutes en traversant la forêt pour rejoindre l'Abbaye de Scourmont. C'est ici que tout a commencé. Il ne reste plus que 11 moines aujourd'hui.

Le cimetière, aux allures militaires, rend hommage à toutes les générations antérieures qui ont bâti cet endroit en dehors des âges. Le cloître de l'abbaye est un fameux havre de paix.

J'avoue avoir eu un petit privilège. J'ai pu visiter la brasserie Chimay qui normalement est interdite au public. Au passage, mon guide m'amène dans la plus grande bibliothèque cistercienne du monde. On y trouve même tous les exemplaires d'Hergé dédiés par Hergé lui-même.

Retour à l'auberge pour mon souper. Je me régale avec un Vitoulet, le fameux pain de viande fourré au fromage de Chimay. C'est un goût qui rappelle l'enfance comme dirait l'autre. Bien décidé à emporter quelques souvenirs, je repasse par la boutique pour acheter 5 fromages et quelques bouteilles dans des cagettes de bois. L'occasion de découvrir au détour d'un packaging spécial que la Chimay est sponsor officiel du Giro 2023. Bon avec tout ça, ma randonnée n'est pas finie. Je me prépare pour l'étape du lendemain.



Paul

L'étroitesse du champ visuel de l'homme

De récentes études le confirment : les femmes ont un champ visuel plus large que celui des hommes. Hé oui, elles voient tout. Cette particularité remonte, paraît-il, aux temps préhistoriques où durant des millénaires, les femmes ont dû tout surveiller dans la grotte : le feu, les marmots, les prédateurs pendant que l'homme allait chasser le mammouth, loin du foyer, ce qui explique au passage la raison pour laquelle l'homme réussit toujours à retrouver sa tanière. Alors que la femme est un peu paumée dès qu'on lui met une carte routière entre les mains, c'est connu...

Ce particularisme visuel peut aussi éclairer une question de société revenue soudain au-devant de l'actualité : qui fait le ménage à la maison ? L'homme, en raison de la faiblesse de son champ visuel, souffre d'un handicap manifeste. Surtout le Breton qui, depuis l'Antiquité, a dû mettre la main en visière pour regarder au loin l'état de la mer, le vol des oiseaux et le profil des nuages pour son labeur quotidien. Il en a développé une acuité qui, par ricochet, a réduit son champ visuel périphérique et sa capacité à bien distinguer certains détails de près. Ainsi, lorsque la femme dit à l'homme « tu vois la poussière, là ? », l'homme répond invariablement « de la poussière, où ça ? ». C'est scientifiquement prouvé, l'homme ne voit pas la poussière alors qu'il voit très bien de loin la marque de la nouvelle voiture du voisin, comme au temps jadis où il chassait le mammouth et l'antilope.

Cette étroitesse du champ visuel explique aussi la raison pour laquelle l'homme n'est pas fait pour la vaisselle. 83,67% des assiettes ébréchées sont directement en lien avec cette incapacité de l'homme à bien distinguer tous les obstacles angulaires situés entre l'évier et le placard. Et souvent la femme doit intervenir « laisse, je vais faire moi-même », consciente de la déficience visuelle de son descendant de chasseur.

Ce handicap se vérifie aussi dans le test du frigo. L'homme est capable de retrouver des éléments dont il connaît le pré positionnement dans l'espace, comme les bières ou les glaçons. En revanche, le test de la plaquette de beurre est implacable. L'homme ouvre le frigo et, conscient de l'étroitesse de son champ orbital, il regarde à droite, à gauche, en haut, en bas. Mais du coup, Il ne pense pas à regarder au milieu, là où généralement se trouve la plaquette de beurre. Alors devant tant d'évidences, peut-être faut-il cesser d'évoquer le machisme ou la fainéantise dans la réticence de l'homme à faire le ménage. C'est juste une question de champ visuel inadapté à l'étroitesse du territoire domestique. Mais il ne faut pas désespérer : maintenant que l'homme ne chasse presque plus, son champ visuel va lui aussi s'élargir. Et un jour, il deviendra enfin l'égal de la femme dans la maîtrise des arts ménagers. Disons dans quelques millénaires ???

Jean-Claude

Les cars de l'année 2023

Date	Organisation	Club Visité	Adresse Départ	Destination après-midi
Dim 23-07-23	HT061	NA044 – Les Fognans 39 ^{ème} Marche d'été 4-7-12-22-30 km	Salle la Mirande Rue Ferme de la Cour 5561 Celles-Houyet	
Sam 26-08-23	HT089	3383 – De Trekvogels Boukhoute 7 ^e Mosselseestenwandeling 4-10-12-14-18-22 km	Voetbalkantine VV Philippine Strandgaper 9 4553 CA Philippine (NL)	
Dim 03-09-23	HT061	LG050 – Les Gais Lurons 49 ^{ème} Marche des Gais Lurons 4-7-13-21-30 km	Ecole communale Rue de l'enseignement, 2 4633 Melen	
Dim 10-09-23	HT029	HT067 – Les Hurlus en Balade Marche des Hurlus en Balade 6-12-18-24-30 km	Le Foyer de Dottignies Rue Julien Mullie 35 7711 Dottignies	Au choix : <ul style="list-style-type: none"> • Rester à Mouscron toute la journée • Ou marche à Wenduine (Nazomertoct) • Ou temps libre à Wenduine
Sam 23-09-23	HT051	2014 – De Rakkers Rondom Bokrijk 4-7-13-21-30 km	School KIDS Borggravevijversstraat 9 3500 Hasselt	
Sam 16-12-23	HT029	LG181 Marcheurs de la Magne 6 ^{ème} Marche de jour d'hiver 4-7-13-20	Domaine du Bois Rue Célestin Demblon 125 A 4630 Soumagne	Marché de Noël de Monschau (D) Marktplatz

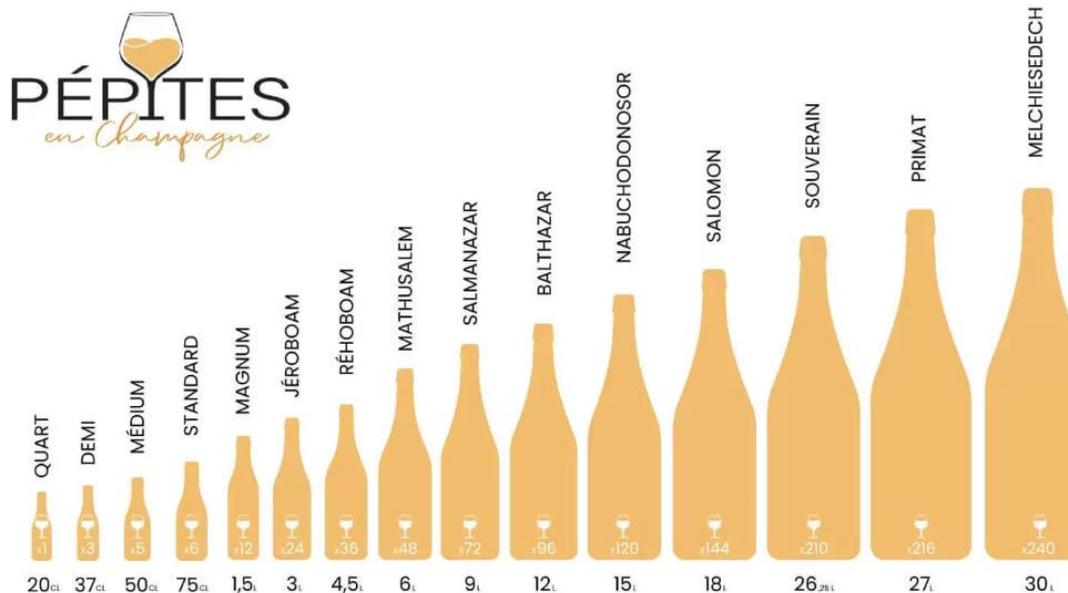
HT029 : 0476 32 42 78 – Jean-Claude Fiévez – HT029@ffbmp.be

HT051 : 0470 08 61 80 – Jean-Marc Thibaut – HT051@ffbmp.be

HT061 : 0478 39 19 41 – Paul-Emile Colette – collette.polo@gmail.com

HT089 : 0489 34 34 54 – Patrick Lecomte – HT089@ffbmp.be

Bon à savoir :





Et un de plus !
Bon anniversaire !

JUILLET	
Marie-Françoise Trigallez	1
Roger Hallez	3
Angelo Nardella	5
Sylvie Peters	5
Marie-Françoise Terwagne	5
Jean-Louis Malengreau	8
Jeannine Debrue	9
Anna-Maria Della Selva	9
Martine Discart	10
Julien Vanheesbeke	10
Viviane De Deken	11
Claudio Boscaini	14
Paolo-Alessandro Meneghini	15
Philomène Mazzeo	18
Rik Claeys	19
Arthur Paul Denis	20
Laurence Meunier	21
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 Metin	26
Jacques Cornez	27
Nathalie Leclère	28
Michel Viart	29
Sandrine Morue	30

AOUT	
Danielle Leclercq	1
Marie-Renée Maton	2
Jean-Pierre Moreau	5
Clément Späth	5
André Harvengt	14
Patrick Guérit	15
Michel Turlutte	19
Clémentina Abbonizio	21
Annie Crombez	22
Véronique Rinchon	26
Paul Mertens	27
Michaël Vico	27
Michel Bauvois	29

SEPTEMBRE	
Jean-Yves Deltenre	3
Jean-Luc Trinidad	6
Rosa Zaffuto	8
Marc Mortier	10
Gersende Bidelot	15
Anthony Collart	15
Jean-Claude André	17
Christian Chaineux	18
Nadine De Witte	24
Jean-Pierre Delfar	26
Dominique Ponchaut	26
Tom Degouis	27
Pascal Urbain	28
Bertrand Partyka	29
Anny Dandoit	30
Annie Ruelle	30

Ô temps, suspends ton vol ! Et vous, heures propices,
suspendez votre cours ! Laissez-nous savourer les rapides
délices des plus beaux de nos jours !
(Alphonse de Lamartine - le Lac - 1820)

