



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Bureau de dépôt bpost
Rue Grande 71, 7370 Dour

Numéro d'agrément :
P304133

Les Sans-Soucis

PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL – AVRIL – MAI – JUIN – 2024

A l'attention de :

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





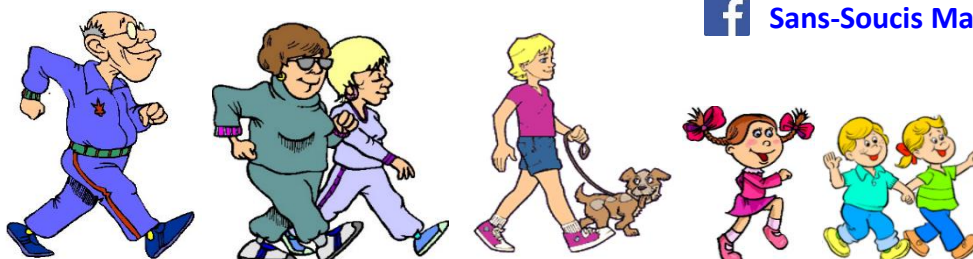
ORGANIGRAMME 2024 - HT029



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	☎ 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	Francine Mambourg ; Jean-Jacques Debeil ; Marc Thouillez ; Guido Brusselaers ; Marie-Noëlle Busiau ; Arthur Paul Denis ; Patrick Guérit ; Sylvie Peters ; Michaël Vico	
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 ☎ 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



Mars 2024.

Chères amies, chers amis,

Voilà déjà un trimestre de l'année 2024 de consommé !

C'est le printemps. Le soleil commence à se montrer un peu plus souvent, mais nous ne sommes pas encore quitte de la pluie !

Dim 31	Lun 01	Mar 02	Mer 03	Jeu 04	Ven 05	Sam 06	Dim 07	Lun 08	Mar 09	Mer 10
15° 5°	12° 8°	12° 7°	14° 7°	13° 7°	15° 10°	13° 11°	16° 12°	13° 10°	14° 7°	14° 9°

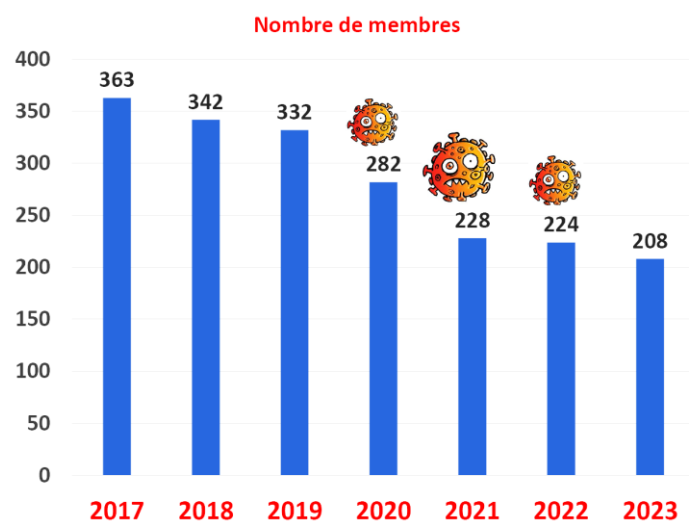
20 janvier 2024 – Saint-Nicolas Vendange Tardive

Vu le manque évident d'intérêt pour cette activité, le comité prendra d'autres dispositions pour l'avenir.

20 janvier 2024 – Assemblée Générale

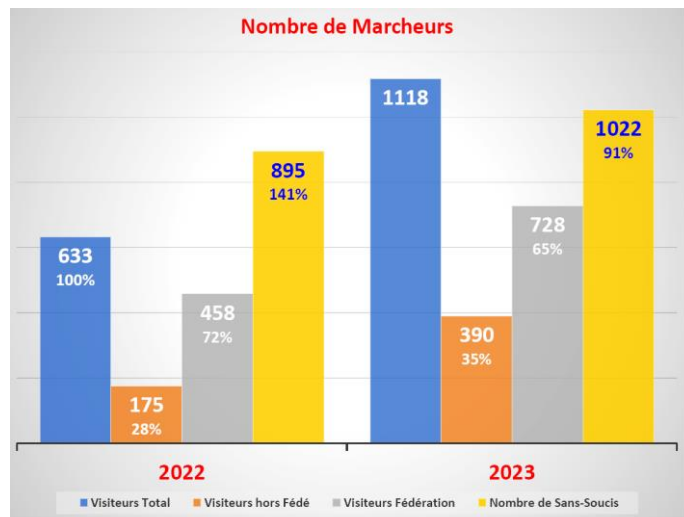
L'AG du 20 janvier nous a donné l'occasion de faire le bilan de l'année 2023.

Pour commencer, nous nous sommes intéressés à l'évolution du nombre de membres, depuis 2017.



Comme nous l'avons déjà souligné, le nombre de membres a fortement diminué ces dernières années. Les responsables de tous les clubs de marche ou même d'autres disciplines le confirment : l'âge moyen des membres ne fait qu'augmenter. Et il n'y a, pour ainsi dire, pas de relève venant des jeunes. L'épisode COVID n'a fait qu'accentuer cette désertion. A la fin de 2023, nous avons perdu plus de 40 % de membres par rapport à 2017. Mais heureusement, il semble que nous nous stabilisons car, au moment où j'écris ces lignes, nous avons 218 membres + 5 sympathisants.

Ensuite, nous avons comparé le nombre de marcheurs qui viennent marcher chez nous, avec le nombre de Sans-Soucis qui participent à des marches fédérales.



En 2022, nous avons dû annuler notre marche de février à Ghlin et, au total des deux autres marches de 2022 (Villerot en mai et Baudour en octobre), nous avons reçu 633 participants, dont 175 (28%) ne sont affiliés à aucune fédération et 458 (72%) sont affiliés à une fédération.

Première chose que l'on peut constater sur 2022, c'est qu'il y a beaucoup d'individuels. Si ceux-ci pouvaient s'investir dans un club, cela permettrait de renforcer les rangs probablement d'abaisser l'âge moyen des membres.

Deuxième chose que l'on peut constater, c'est que nos membres ont participé à 895 marches **fédérales**, alors que nous n'avons reçu que 458 marcheurs **fédérés**.

En 2023, le taux de participation de non affiliés à nos deux marches (février à Ghlin et juin à Baudour) passe de 28 à 35 %. Et, là aussi, il y a plus de Sans-Soucis aux marches fédérales (2022) que de marcheurs fédérés à nos marches !

Les Sans-Soucis n'ont donc pas à rougir !

Lors de l'AG précédente, j'avais tiré la sonnette d'alarme car au niveau financier, nous clôturons l'année avec un déficit tel que, si la situation ne changeait pas, le club avait encore 5 ans d'espérance de vie.

Heureusement, l'année 2023 se termine avec un petit bénéfice. Nous sommes donc en rémission ! Mais la vigilance est de rigueur.

20 janvier 2024 – Modifications aux statuts

Le point suivant à l'ordre du jour concernait le vote pour les propositions éventuelles de modifications aux statuts.

Huit articles avaient fait l'objet de propositions de modifications. Il y avait 33 votants et chaque proposition a reçu l'accord d'au moins 22 votants.

Vous trouverez le détail des propositions de modifications aux statuts dans les pages qui suivent, ainsi que la version des statuts complète et actualisée.

20 janvier 2024 – Rapport financier du trésorier Décharge des réviseurs pour la compta de 2023 Désignation des réviseurs pour la compta de 2024

Le rapport financier de l'année 2023, établi par notre ami Jean-Claude Fiévez, a été approuvé par nos réviseurs Eveline Surmont et Raoul Blommaert, qui se sont à nouveau portés volontaires pour la vérification des comptes de 2024 (AG de janvier 2025).

20 janvier 2024 – Banquet

Comme l'an dernier, notre banquet « Saveurs et Traditions » a été fort bien apprécié par tous les convives, ainsi que le service assuré par Bénédicte et Yvanna. Cinq membres d'El Bottine Qui Bique et cinq marcheurs de la Police de Mons nous avaient aussi fait l'amitié de nous rejoindre.

Car du 11 février à Clermont-sur-Berwinne

Nous sommes allés avec un car à moitié rempli ! Il n'y avait que 26 participants : 20 Sans-Soucis + 3 Marcheurs de la Police de Mons + 3 Marcheurs du Souvenir de Leuze.

En principe, ce déplacement aurait dû coûter au total 956 € (car + inscriptions + pourboire chauffeur). Si on tient compte de votre participation aux frais de 575 €, il en aurait résulté un déficit de 381 €. Encore une fois, Cédric, n'écouterant que son bon cœur, nous a octroyé une ristourne exceptionnelle de 180 €, réduisant ainsi le déficit à 201 €. Merci à toi, Cédric !

Le temps n'était pas fameux et les marcheurs sont rentrés passablement crottés. Mais globalement, il n'a pas plu ou peu pendant la marche. Au retour, dans la salle, il y avait de quoi se sustenter : bières de l'Abbaye du Val-Dieu, Boulets sauce lapin, assiette de fromage de Herve avec du sirop de Liège, hot-dogs, etc. Un accordéoniste assurait une belle ambiance musicale continue, sans aucune pause ! Plusieurs d'entre nous n'ont pas pu résister à aller danser.

46^{ème} Marche du Mouligneau du 18 février 2024

Malgré la pluie, nous avons reçu 558 participants, dont 8 passeports jeunesse.

Parmi eux, 334 membres de la FFBMP, 61 WSVL, 1 FFRP, 31 individuels qui ont fait scanner leur carte et **131 qui ont pris une carte et ne se sont pas présentés au scanning !**

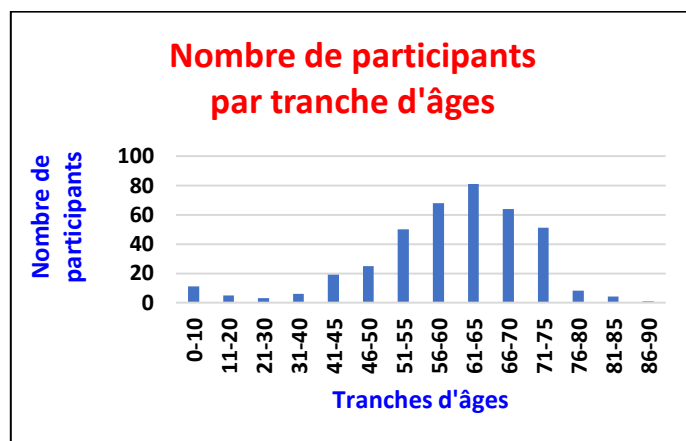
Et combien sont venus marcher sans même prendre de carte ?

Les Margrietestappers de Lichtervelde sont venus en car avec 44 participants. J'espère que, lorsque nous irons en car chez eux le 18 mai, nous serons au moins aussi nombreux.

Grâce au scanning, nous pouvons avoir une bonne idée de la répartition des participants¹ par circuit :

km	12	7	4	20	30	inconnu
%	32	20	15	11	10	11

La pyramide des âges ne nous surprend plus :



Il y avait 47 % de femmes et 53 % d'hommes et **100 % de marcheurs satisfaits** à tout point de vue : circuit, fléchage, organisation, ambiance, restauration, service, ...

Au risque de me répéter : nous n'avons eu que des félicitations. Mais comme dirait mon vieil ami Horace : « Bis repetita placent ». Les Dupondt diraient même plus : « Haec decies repetita placebit ».

Le comité est aussi heureux de voir que son appel a été entendu, car la famille des bénévoles s'est agrandie de plusieurs ami-e-s dynamiques qui n'ont pas ménagé leur peine pour faire en sorte que cette marche soit une parfaite réussite.

Du côté financier, on a dégagé un bénéfice de 600 € (et 12 centimes !). On n'est pas en déficit, c'est déjà ça !

Je terminerai ce petit mot en citant cette phrase de Jean Giono : « Si tu n'arrives pas à penser, marche ; si tu penses trop, marche ; si tu penses mal, marche encore. »

Nous vous souhaitons le meilleur pour l'avenir, et toujours avec une pensée pour nos amis dont la santé est déficiente.

Amitiés et à bientôt !

Paul

¹ Ces chiffres correspondent aux membres FFBMP et WSVL. Par extension, on peut estimer que la répartition est également valable pour l'ensemble des marcheurs.

Attestations mutuelle et bons ristourne

Les formulaires pourront être remis avec les carnets de marches à notre Responsable Carnets de Marches à l'Assemblée Générale, ou lors d'une de nos marches, ou lors d'un déplacement en car. Après contrôle, vos carnets vous seront restitués et vous recevrez votre attestation pour la mutuelle et vos bons ristourne dans les semaines qui suivent.

Année 2023
Nombre de marches effectuées
Nombre de kilomètres parcourus

N° FFBMP	
Nom	
Prénom	
Mutuelle	

	FFBMP WSVO	WSV + Autres IVV	Adeps + Sport Vlaanderen + Transfrontaliers
Nombre de Marches			

Total Km Parcours FFBMP + WSVO + WSV + Autres IVV + Adeps + Sport Vlaanderen + Transfrontaliers	
--	--

Année 2023
Nombre de marches effectuées
Nombre de kilomètres parcourus

N° FFBMP	
Nom	
Prénom	
Mutuelle	

	FFBMP WSVO	WSV + Autres IVV	Adeps + Sport Vlaanderen + Transfrontaliers
Nombre de Marches			

Total Km Parcours FFBMP + WSVO + WSV + Autres IVV + Adeps + Sport Vlaanderen + Transfrontaliers	
--	--

EVCYCREATION



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



Le mot du trésorier

Dans le périodique d'avril 2022, j'abordais la problématique « comment attirer les jeunes dans les Clubs ? ». Cela devient vital pour la survie de ceux-ci et je vous soumettais un tableau comparatif par tranche d'âges du pourcentage de membres affiliés dans notre Club en 2022 par rapport à 2010/2011. Revoici ce tableau complété avec les pourcentages des années 2023 et 2024 :

Tranches d'âges	% en 2024	% en 2023	% en 2022	% en 2011	% en 2010
moins de 10 ans	1%	2%	4%	9%	7%
10 à 20 ans	5%	5%	6%	7%	10%
21 à 30 ans	1%	1%	1%	1%	0%
31 à 40 ans	3%	3%	2%	7%	6%
41 à 50 ans	5%	6%	4%	10%	11%
51 à 60 ans	9%	11%	11%	28%	28%
61 à 70 ans	34%	28%	39%	27%	29%
plus de 70 ans	42%	44%	33%	11%	9%
Totaux	100%	100%	100%	100%	100%
Age moyen	64 ans	63 ans	61 ans	50 ans	50 ans

Quel constat en tirer en 2024 ? La situation ne s'est guère améliorée, loin de là, puisque 85% de nos membres ont plus de 50 ans contre 66% en 2010. La moyenne d'âge est passée de 50 à 64 ans. Quant aux tranches jusque 30 ans, pas d'évolution positive non plus (de 17% en 2010 à 7% en 2024).

Je crois que le problème est pareil dans beaucoup d'autres Clubs. Que faire ? La Fédération est bien consciente du problème, un « Passeport Jeunesse » (PJ) a d'ailleurs été créé il y a quelques années. Le moins que je puisse dire, c'est que le bilan est plutôt mitigé. Entre 2011 et 2023, les PJ représentaient en moyenne 1,58% du nombre de marcheurs accueillis chez les Sans Soucis.

Jean-Claude

Le mot de la secrétaire et responsable des assurances

Je tiens à remercier chacun et chacune, les anciens et les nouveaux bénévoles, qui ont participé avec bonne humeur et sourire à l'organisation de notre marche. Merci à tous les marcheurs d'ici et d'ailleurs venus partager un peu de leur temps sur nos parcours et se désaltérer en toute bonne ambiance. Rendez-vous à tous pour notre prochaine marche et nos prochains cars et à bientôt dans les randonnées du weekend.



Laurence H

Décès de notre ami Frans Caucheteur



Triste nouvelle !

Notre ami Frans Caucheteur, né à Wihéries le 9 avril 1948, est décédé à Dour ce 24 mars 2024.

Frans était membre des Sans-Soucis depuis le 1er janvier 2007, sans interruption.

Il a été, pendant de nombreuses années, l'un de nos plus fidèles bénévoles, et il a aussi fait partie du comité des Sans-Soucis comme responsable des contrôles.

Il était toujours d'humeur joyeuse et drôle. C'était un philosophe au sens propre comme au sens figuré.

Il nous a gratifié de plusieurs articles humoristiques dans le périodique, comme par exemple une démonstration scientifique, avec schémas et calculs à l'appui, de la loi de Murphy et de ses corollaires.

Nous nous souviendrons longtemps de Frans et de sa jovialité communicative.

Nous présentons nos condoléances les plus émues à Martine, ainsi qu'à toute la famille.

L'impitoyable « Loi de Murphy » ou « principe de la tartine beurrée »

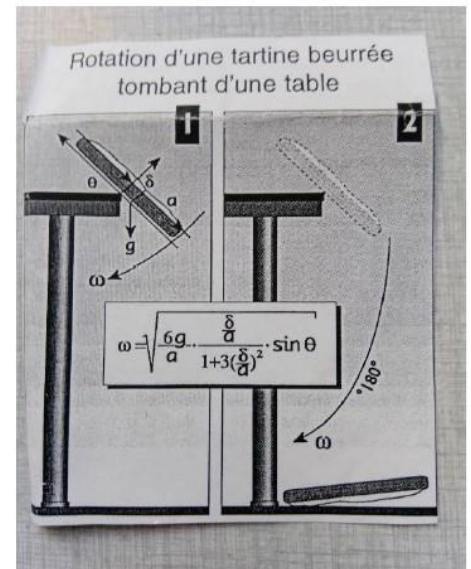
Par Frans, le matheux des Sans Soucis



Vous aviez sans doute déjà remarqué que votre tartine beurrée tombe toujours face beurrée sur le sol... Explications...

Peu après la seconde guerre mondiale, dans l'armée de l'air américaine, une expérience avec un simulateur de fusée tourna à l'échec, en dépit d'une minutieuse préparation. L'ingénieur Edward Aloysius Murphy en conclut que « lorsque quelque chose risque d'échouer, cela échoue un jour effectivement ». Des propos que ses collègues ont nommé « Loi de Murphy ».

Par la suite, un physicien britannique élaborait une formule scientifique, comprenant toute une panoplie de paramètres, y compris la « force moyenne » d'une « main imprudente ». Il démontra que pour une table d'une hauteur normale, la tartine a tout le temps de faire une embardée de 180° et, par conséquent, de tacher le sol. Ci-contre, la formule mathématique résultant de ces recherches. Elle est relativement simple, mais vous pouvez toujours me contacter si vous avez besoin d'une explication. 😊 😊



Le paradoxe du chat beurré.

Dans le périodique de juillet 2020, en page 23, notre ami philosophe Frans a écrit un article intitulé « Loi de Murphy », qui démontre qu'une tartine beurrée tombe toujours coté beurre. En vertu de ce principe, sachant qu'un chat retombe toujours sur ses pattes, que se passerait-il si on attachait une tartine beurrée sur le dos du chat ?

20 janvier 2024 – Après-midi récréative des enfants

Seuls Salvino et Vitaline étaient présents. Ils étaient très intéressés par les bricolages magiques. Ensuite, ils ont pu danser en réalité virtuelle avec des personnages de dessins animés. A un certain moment, Salvino a préféré aller jouer avec la FIFA 2024.



Photos : Philippe Anthoon

20 janvier 2024 – Assemblée Générale suivie du Banquet

2024, année paire : des modifications aux statuts ont été proposées. Eveline et Raoul procèdent au dépouillement. Toutes les propositions de modifications sont acceptées.

Viennent ensuite le banquet et, pour ceux qui le désirent, quelques pas de danse.



Photos : Philippe Anthoon

Voici les propositions de modifications aux statuts qui ont :

- D'abord été contresignées par 20 membres au moins, conformément à l'article 27.
- Ensuite été approuvées lors de l'AG du 20 janvier, et qui sont entrées en vigueur immédiatement.

Articles modifiés	Nb de voix pour sur 33
Art 5. L'association est constituée pour une durée illimitée. Elle pourra être dissoute en tout temps par décision d'une Assemblée Générale extraordinaire convoquée à cet effet et réunissant au moins 50% des membres.	23
Art 8. Les membres peuvent se rendre aux marches de leur choix. Ils s'engagent à marcher sous le nom de « Sans-Soucis » et à en porter les couleurs.	27
Art 12.bis Toutefois, le Comité peut déléguer une partie de ses responsabilités à un ou plusieurs membres du Club, à l'exception des postes de Président, de Secrétaire et de Trésorier ainsi que leurs adjoints. Toutefois, deux membres d'une même famille ne peuvent occuper un poste et le poste adjoint équivalent.	23
Art 18. Si un membre du Comité a gravement failli à ses devoirs, son exclusion peut être demandée par 5 membres du Comité au moins et doit être approuvée par les 2/3 des membres du Comité. Le membre du Comité exclu dispose d'un droit de réponse dans le périodique et ne pourra se représenter aux élections. Remplacé par : Art 18. Si un membre du Comité a gravement failli à ses devoirs, son exclusion peut être prononcée si elle est approuvée par les 2/3 des membres du Comité. Le membre du Comité exclu dispose d'un droit de réponse dans le périodique et ne pourra se représenter aux élections.	32
Art 21. En cours d'exercice, une part de l'avoir en caisse devra être attribuée aux marcheurs sous des formes diverses : participation dans le paiement des voyages en car, Saint-Nicolas des enfants membres, intervention dans le prix du souper Remplacé par : En cours d'exercice, une part des avoirs du Club devra être attribuée aux marcheurs sous des formes diverses : participation dans le paiement des voyages en car, intervention dans le prix du souper	27
La suite de l'article 21 ne change pas : Toutefois, pour éviter les abus, le Comité peut être amené à imposer certaines conditions ou restrictions pour l'octroi de certains de ces avantages. Ces conditions ou restrictions devront être stipulées impérativement dans le premier périodique de l'année et seront appliquées sans exception. Un fonds de roulement pour l'année suivante sera maintenu.	
Art 23. En cas de dissolution, le reliquat éventuel des avoirs du Club, après apurement des créances et liquidation des avantages réservés aux membres sera redistribué aux membres ou versé à un Club sportif similaire ou à une œuvre philanthropique suivant la décision de l'Assemblée Générale Extraordinaire. Ajouté « redistribué aux membres ou ».	27
Art 25. Au cours de l'Assemblée Générale Statutaire, il sera fait appel à deux volontaires, pour la vérification des comptes de l'exercice suivant. Ces deux personnes seront membres du Club depuis un an au moins, et seront âgées de 21 18 ans au moins. Elles ne pourront ni faire partie du Comité, ni être candidates aux élections de l'année en cours. Elles auront pour mission de vérifier les comptes au nom de tous les membres du Club, une fois l'an, dans les jours qui précèdent l'Assemblée Générale Statutaire, et de faire rapport lors de l'Assemblée Générale Statutaire.	32
Art 26. Quatre fois par an, sera édité un périodique, qui sera un lien entre les membres. Il contiendra les informations diverses du Comité, et d'autres articles d'intérêt général ayant toutefois un rapport avec les activités du Club ou servant les intérêts des membres (exemple : petites annonces). Chaque membre du Club pourra envoyer des articles au responsable du périodique. Leur parution devra être agréée par le Comité. Ajouté la dernière phrase.	33

Le texte complet des statuts à jour se trouvent dans les deux pages suivantes.

CLUB DE MARCHE « LES SANS-SOUCIS DE GHLIN »

STATUTS ET REGLEMENTS EN VIGUEUR AU 20-01-2024

I. DISPOSITIONS GENERALES, BUTS ET SIEGE

Art 1. Le 25 juin 1975, un club de marche fut créé sous forme d'association de fait. Les membres fondateurs étaient : Hilaire Debeil – Jean-Claude Debeil – Fernand Lelong – Willy Wéry – Jean-Noël Lamblin. Le nom de « Sans-Soucis » fut adopté le 30 avril 1976.

Art 2. Le Club des « Sans-Soucis » a pour but de promouvoir toutes les activités liées à un retour à la nature, l'entretien de la condition physique et de l'amitié, en faisant abstraction de toute considération d'ordre philosophique, politique ou religieux.

Art 3. Le siège social de l'Association est situé à l'adresse du Secrétaire.

Art 4. Le Club des « Sans-Soucis » est affilié à la Fédération Francophone Belge de Marches Populaires (FFBMP) depuis le 10 mars 1978, sous le numéro matricule HT029, et s'est engagé à en respecter les statuts et règlements. Pour être admis à la FFBMP, le Club des « Sans-Soucis » a été parrainé par les « Amis de la Nature » de Brugelette et les « Pierreux » de Soignies.

Art 5. L'association est constituée pour une durée illimitée. Elle pourra être dissoute en tout temps par décision d'une Assemblée Générale extraordinaire convoquée à cet effet.

II. LES MEMBRES

Art 6. Le Club est ouvert à toute personne animée d'un esprit d'amitié, d'entraide et amoureux de la nature.

Art 7. Toute personne qui s'inscrit au Club des « Sans-Soucis » s'engage à en respecter les statuts et règlements, le code de la route et les lois de protection de la nature.

Art 8. Les membres peuvent se rendre aux marches de leur choix. Ils s'engagent à marcher sous le nom de « Sans-Soucis ».

Art 9. L'inscription des membres est annuelle et doit être agréée par le Comité. Le montant de la cotisation est fixé par le Comité et couvre l'année civile.

Art 10. Tout membre portant atteinte au bon renom du Club pourra être exclu par décision du Comité.

III. LE COMITE

Art 11. L'administration du Club est confiée à un Comité qui dispose de son règlement d'ordre intérieur qui fait partie intégrante des Statuts et qui est annexé à ceux-ci. Le Comité a pour mission de veiller au respect des statuts et règlements, et de prendre les décisions qui s'imposent pour la bonne marche du Club. Les décisions sont prises à la majorité simple. En cas d'égalité, un deuxième tour est organisé. S'il y a toujours égalité, le Président prend la décision.

Art 12. Le Comité assure en outre les responsabilités suivantes : Présidence – Secrétariat – Trésorerie – Relations publiques – Assurances – Conception des parcours – Matériel – Vêtements – Périodique et tout autre poste à responsabilité qu'il juge nécessaire de créer pour assurer son bon fonctionnement. Ces responsabilités peuvent être partagées (Vice-Président, Secrétaire adjoint, Trésorier adjoint, etc...). Toutefois, la Présidence, le Secrétariat et la Trésorerie ainsi que les postes adjoints doivent être assurés par six personnes différentes. Le mandat des membres du Comité est gratuit.

Art 12.bis Toutefois, le Comité peut déléguer une partie de ses responsabilités à un ou plusieurs membres du Club, à l'exception des postes de Président, de Secrétaire et de Trésorier ainsi que leurs adjoints.

Art 13. Tous les deux ans (années impaires), des élections seront organisées lors de l'Assemblée Générale Statutaire, dans le but de renouveler au maximum une moitié du Comité, qui sera définie par le Comité lui-même. Une Assemblée Générale Extraordinaire peut également être convoquée, à la demande du Comité, lorsque celui-ci estime que le nombre de membres du Comité n'est plus suffisant pour assurer la bonne gestion du Club.

Art 14. Sont admis comme électeurs les membres âgés de 16 ans au moins le jour de l'élection.

Art 15. Pour être éligible, le candidat devra être membre du Club depuis un an au moins, avoir atteint l'âge de 18 ans le jour de l'élection et avoir manifesté de l'intérêt dans la gestion et/ou l'organisation du Club. Il devra envoyer sa candidature écrite dans les délais prévus dans l'appel aux candidats, lancé par la voie du périodique. Seront élus les candidats qui auront récolté un minimum de 50% des voix.

Après les élections, le Comité se réunira pour la distribution des postes. Pour accéder à un poste tel que président, secrétaire ou trésorier, le candidat aura une présence d'un an minimum au sein du Comité.

Art 16. Le Comité se réunira régulièrement à une fréquence fixée de commun accord, de manière à préparer les activités et à développer de nouvelles idées. Tout membre du Club peut demander que soit inscrit un point particulier à l'ordre du jour. Il doit alors en aviser par écrit un membre du Comité, qui en fera part au Président. Tout membre du Club a également la faculté de participer à une réunion du Comité, à condition d'en faire préalablement la demande. Un maximum de deux membres ordinaires seront acceptés aux réunions de Comité. Ces membres ordinaires n'auront pas le droit au vote pendant les réunions de Comité.

Art 17. Les membres du Comité sont tenus de participer aux réunions de Comité. Trois absences injustifiées entraînent l'exclusion du Comité.

Art 18. Si un membre du Comité a gravement failli à ses devoirs, son exclusion peut être prononcée si elle est approuvée par les 2/3 des membres du Comité. Le membre du Comité exclu dispose d'un droit de réponse dans le périodique et ne pourra se représenter aux élections.

IV. BUDGETS ET RESSOURCES DE L'ASSOCIATION

Art 19. Le Club n'est pas une entreprise commerciale. Les ventes diverses, lors des marches, doivent être faites à prix démocratiques.

Art 20. Toute dépense du Club doit être approuvée lors des réunions de Comité.

Art 21. En cours d'exercice, une part des avoirs du club devra être attribuée aux marcheurs sous des formes diverses : participation dans le paiement des voyages en car, intervention dans le prix du souper

Toutefois, pour éviter les abus, le Comité peut être amené à imposer certaines conditions ou restrictions pour l'octroi de certains de ces avantages. Ces conditions ou restrictions devront être stipulées impérativement dans le premier périodique de l'année et seront appliquées sans exception. Un fonds de roulement pour l'année suivante sera maintenu.

Art 22. Le Club peut recevoir tout don, legs, subside ou contribution volontaire.

Art 23. En cas de dissolution, le reliquat éventuel des avoirs du Club, après apurement des créances et liquidation des avantages réservés aux membres sera redistribué aux membres ou versé à un Club sportif similaire ou à une œuvre philanthropique suivant la décision de l'Assemblée Générale Extraordinaire.

Art 23 bis. Les membres composant le Comité gérant la dissolution seront les garants et responsables de l'application de l'article 23.

V. L'ASSEMBLEE GENERALE STATUTAIRE

Art 24. Chaque membre est tenu de participer à l'Assemblée Générale Statutaire qui a lieu chaque année en janvier. La date exacte de cette assemblée est annoncée dans le périodique.

Art 25. Au cours de l'Assemblée Générale Statutaire, il sera fait appel à deux volontaires, pour la vérification des comptes de l'exercice suivant. Ces deux personnes seront membres du Club depuis un an au moins, et seront âgées de 18 ans au moins. Elles ne pourront ni faire partie du Comité, ni être candidates aux élections de l'année en cours. Elles auront pour mission de vérifier les comptes au nom de tous les membres du Club, une fois l'an, dans les jours qui précèdent l'Assemblée Générale Statutaire, et de faire rapport lors de l'Assemblée Générale Statutaire.

VI. LE PERIODIQUE

Art 26. Quatre fois par an, sera édité un périodique, qui sera un lien entre les membres. Il contiendra les informations diverses du Comité, et d'autres articles d'intérêt général ayant toutefois un rapport avec les activités du Club ou servant les intérêts des membres (exemple : petites annonces). Chaque membre du Club pourra envoyer des articles au responsable du périodique. Leur parution devra être agréée par le Comité.

VII. MODIFICATIONS AUX STATUTS

Art 27. Les présents Statuts peuvent être modifiés tous les deux ans (années paires). Chaque membre a le droit de proposer des modifications aux Statuts. Les propositions de modifications doivent parvenir par écrit au Secrétaire dans les délais annoncés par la voie du périodique et doivent être contresignées par 20 membres au moins. Toute modification aux Statuts doit être approuvée à la majorité simple par l'Assemblée Générale Statutaire, et le cas échéant, entrera en vigueur immédiatement.

VIII. DIVERS

Art 28. Pour ce qui n'est pas prévu dans les présents Statuts, le Comité prendra les décisions qui s'imposent au 2/3 des voix.

Le règlement du Challenge de l'ACHO n'a pas changé, par rapport à l'année dernière :

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 de 2024

Matr	Club	Date
HT003	Verdigym	21-09-24
HT029	Sans-Soucis	15-06-24
HT050	Vaillants Acrenois	26-05-24
HT050	Vaillants Acrenois	04-08-24
HT051	Marcheurs du Souvenir	20-10-24
HT060	Roitelet	20-04-24
HT060	Roitelet	16-06-24
HT060	Roitelet	14-09-24
HT061	Police Mons	01-05-24
HT061	Police Mons	29-09-24
HT062	Trouvères	25-05-24
HT062	Trouvères	01-09-24
HT062	Trouvères	31-10-24
HT067	Hurlus	08-09-24
HT069	Randonneurs Haut-Escout	07-12-24
HT075	Mont-Marche	20-05-24
HT075	Mont-Marche	14-12-24
HT089	El Bottine qui bique	30-06-24
HT089	El Bottine qui bique	27-10-24

Date	Matr	Club
20-04-24	HT060	Roitelet
01-05-24	HT061	Police Mons
20-05-24	HT075	Mont-Marche
25-05-24	HT062	Trouvères
26-05-24	HT050	Vaillants Acrenois
15-06-24	HT029	Sans-Soucis
16-06-24	HT060	Roitelet
30-06-24	HT089	El Bottine qui bique
04-08-24	HT050	Vaillants Acrenois
01-09-24	HT062	Trouvères
08-09-24	HT067	Hurlus
14-09-24	HT060	Roitelet
21-09-24	HT003	Verdigym
29-09-24	HT061	Police Mons
20-10-24	HT051	Marcheurs du Souvenir
27-10-24	HT089	El Bottine qui bique
31-10-24	HT062	Trouvères
07-12-24	HT069	Randonneurs Haut-Escout
14-12-24	HT075	Mont-Marche



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 que sur rendez-vous : 0475 34 76 95.



Photos de Patrick, Norbert, Luc, Karin et Joris, Margrietstappers, Lichtervelde



Dimanche 2 juin 2024

Marche Adeps

5 – 10 – 15 – 20 km

Maison du Peuple de Thulin

Salle José Malray

Rue Auguste Lecomte 8

7350 THULIN



**Parcours campagnard.
Secrétariat d'accueil ouvert
de 8 h à 18 h.
Inscription gratuite.**

**Renseignements : Pascal
Urbain 0475 54 01 17.**

Suivez-nous
sur



Rentrée 2024-2025 NOUVELLES SECTIONS

ATHÉNÉE ROYAL DE QUIÉVRAIN

> 3G et 5G
Sciences Sociales

19/04/24

JOURNÉE PORTES OUVERTES

> 4P Mécanicien(ne) en cycle

> 4TQ Agent de sécurité et préparation aux
métiers de la défense





MODIFICATIONS
FFBMP WSVL



Calendrier des marches (HT – NA – BBW) d'avril à juin 2024

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)



lun. 1 avr.	BBW 045	LES AMIS DE L'ARGENTINE Ecole Communale Rue des Combattants 112 1310 LA HULPE	21 16-12 5-7-9	07.00-12.00 07.00-13.30 07.00-15.00
lun. 1 avr.	HT 009	LES TRAINES SAVATES MONTIGNIES S/SAMBRE Salle du Jeu de Balle Rue Saint Jean 6120 COUR SUR HEURE	21-13 8-4	07.00-12.00 07.00-15.00
sam. 6 avr.	NA 049	LES PIVERTS DE COURRIERE asbl Salle 85 Rue Haute 25 5332 CRUPET	20-12-8-6	07.00-15.00
sam. 6 avr.	HT 087	LES BOTTINES DE GERPINNES Salle Pouleur Rue des Ecoles 6280 ACOZ	42-30-21-12-8-4	06.00-15.00
dim. 7 avr.	NA 063	LES JOYEUX LURONS Salle US Gelbressée Rue Notre Dame du Vivier 5024 GELBRESSEE	22 12-8-4	07.00-11.00 07.00-15.00
sam. 13 avr.	HT 092	NO BORDERS asbl Les Magasins "Mr Bambou" Avenue Maréchal Foch 808 7012 JEMAPPES	20-10-5	08.00-13.00
sam. 13 avr.	BBW 016	LES MARCHEURS DU HAIN Salle communale Rue des Combattants 3 1421 OPHAIN-BOIS-SEIGNEUR-ISAAC	20-16 10-5	06.30-12.00 06.30-15.00
dim. 14 avr.	HT 000	C. P. HAINAUT Salle "Les Glycines" Place 11 7904 PIPAIX	30-20-10-5	07.00-15.00
dim. 14 avr.	NA 052	LES DJALES D'ANHEE ASBL Complexe Sportif Chemin de Saint Stamp 1 5537 ANHEE	26-20 17-10-6	06.30-11.00 06.30-15.00
sam. 20 avr.	NA 009	WALLONIA - NAMUR a.s.b.l. Club de marche Salle Pierre Collard Rue de la Gare de Naninne 114 5100 NANINNE	50-42 30-22-14-7-4	06.00-09.00 06.00-15.00
sam. 20 avr.	HT 060 ACHO	LE ROITELET Centre Culturel et Sportif Rue de la Liberté 23 7950 LADEUZE (CHIEVRES)	20-15-10-5	07.00-15.00

dim. 21 avr.	HT 004	LES AMIS DE LA NATURE ATH ASBL Collège Saint Julien Rue du Spectacle 17 7800 ATH	21-12-6	07.00-15.00
dim. 21 avr.	BBW 048	LA BRUEGELIENNE Lutgardiscollege Avenue de Waha 11 1160 AUDERGHEM	30 20-15 10-5	07-30-09-00 07-30-13-00 07-30-15-00
sam. 27 avr.	NA 035	LES KANGOUROUS DE FALISOLLE Salle Jean Poulain Avenue Roosevelt 5060 TAMINES	50-42 35-25-20-12-7-4	06.00-09.00 06.00-15.00
dim. 28 avr.	NA 044	LES FOUGNANS Salle de Laloux Rue Saint Barthélemy 9 5580 LALOUX (ROCHEFORT)	22-12-8-4	07.00-15.00
mer. 1 mai	HT 061 ACHO	LES MARCHEURS DE LA POLICE DE MONS Ecole Communale Pierre Coran Chemin du Prince 115 7050 ERBISOEUL	20-12-7-4	07.00-15.00
sam. 4 mai	HT 006	CLUB PEDESTRE ECUREUIL DE CHATELET Parc Communal Rue des Campagnes - R3 (sortie 9) 6200 CHATELET	50 25-20 13 7-4	06.30-09.00 06.30-13.00 06.30-14.00 06.30-15.00
sam. 4 mai	NA 059	LES RANDONNEURS DE LA HAUTE-MEUSE Salle "Récréer" Rue Marcel Lespagne 5540 HASTIERE	20 12-6-4	07.00-12.00 07.00-14.00
dim. 5 mai	HT 006	CLUB PEDESTRE ECUREUIL DE CHATELET Parc Communal Rue des Campagnes - R3 (sortie 9) 6200 CHATELET	25-20 13 7-4	06.30-13.00 06.30-14.00 06.30-15.00
mar. 7 mai	NA 000	C. P. NAMUR I.M.P. Reumonjoie Chemin de Reumont 135 5020 MALONNE	13-8-5	09.00-16.00
jeu. 9 mai	HT 001	LES SUCRIERS DE BRUGELETTE Salle Omnisports Avenue Gabriel Petit (Parc Communal) 3 7940 BRUGELETTE	30-20 12-6-4	06.30-11.00 06.30-15.00
jeu. 9 mai	NA 018	LES MARCHEURS DE L'AMITIE LANDENNE ASBL Salle Communale Rue Docteur Parent 381 A 5300 SCLAYN (Andenne)	21 14-8-4	06.00-09.00 06.00-15.00
sam. 11 mai	NA 001	FOOTING CLUB FOSSES A.S.B.L. Salle de l'Orbey Rue d'Orbey 69 5070 FOSSES-LA-VILLE	50-42 25 12-8-4	06.00-09.00 07.00-13.00 07.00-15.00
dim. 12 mai	HT 018	MARCHEURS DU VAL DE VERNE DE PERUWELZ Salle des Sports Verte Chasse Rue de la Verte Chasse 7600 PERUWELZ	30-21-14-7-4	07.00-15.00
dim. 12 mai	BBW 017	AMICALE MARCHEURS INDEPENDANTS <i>Salle de Héze Avenue Félix Lacourt, 174 1390 Grez-Doiceau</i>	30 21 12-7-4	07.00-09.00 07.00-12.00 07.00-15.00

ven. 17 mai	BBW 007	LES ROSES NOIRES A.F.C. Tubize Allée des Sports 1480 TUBIZE	292	le 16/05 à 15 hr
sam. 18 mai	HT 073	LES MARCHEURS D'IMBRECHIES EN THIERACHE Salle Communale Place 2 6556 SELOIGNES	20-14-10-6-4	07.00-15.00
dim. 19 mai	NA 053	LES CRAYAS DU THIRY Salle "Espoir et Fraternité" Rue du Calvaire 5670 NISMES	30-21-12-6-4	07.00-15.00
lun. 20 mai	HT 074	LIBERCHIES SPORTS ET LOISIRS Salle Rue de Frasnes 6238 LIBERCHIES	24-18-12-6-3	07.00-15.00
lun. 20 mai	HT 075 ACHO	MONT-MARCHE TOURNAI Salle Paroissiale Rue Géo Libbrecht 12 7542 MONT-SAINT-AUBERT (Tournai)	42-30-24-18-12-6	07.00-15.00
lun. 20 mai	NA 064	LES MOLLETS BUCOLIQUES - EGHEZEE Salle Communale "Les Boscailles" Chemin des Prés 1 5310 LES BOSCAILLES (LEUZE)	21 13 7-4	07.00-12.00 07.00-14.00 07.00-15.00
sam. 25 mai	HT 062 ACHO	LES TROUVERES CLUB DE MARCHE Maison des Sots d'Ocq Place 7890 WODECQ	50-43 30-20-14-8-4	06.00-09.00 06.00-15.00
sam. 25 mai	NA 012	LES PANARDS WINENNOIS Buvette du Football Rue Bois Houdron 5570 FELENNE	20-10-5	07.00-16.00
sam. 25 mai	HT 019	LES GRATTE-PAVES ERQUELINNOIS Salle du Domaine - tennis club Rue de la Halle 3 B 6560 SOLRE-SUR-SAMBRE	21 12-8-4	07.00-12.00 07.00-14.00
dim. 26 mai	HT 050 ACHO	LES VAILLANTS ACRENOIS Salle l'Ollignois Rue des Combattants 7866 OLLIGNIES	25-20-15-10-5-3	07.00-15.00
dim. 26 mai	BBW 053	POLICE WALKERS Ecole Communale Rue des Fruits 73 1070 ANDERLECHT	21 14 7-5	07.00-13.00 07.00-14.00 07.00-15.00
dim. 26 mai	NA 031	LES HULL'OTTES - PROFONDEVILLE ASBL Maison de la Culture Rue Colonel Bourg 5170 PROFONDEVILLE	30-20-12-6-4	07.00-15.00
dim. 2 juin	HT 071	LES SYMPAS DE LANDELIES Salle Omnisports Henri Laloyaux Rue de Cousolre 6111 LANDELIES	50 km en ligne	06.00 départ car
dim. 2 juin	BBW 000	C. P. BRUXELLES - BRABANT WALLON I.P.E.T. Chaussée de Hal, 2 A 1400 Nivelles	30 20 13-4	07.30-09.00 07.30-12.00 07.30-15.00

dim. 2 juin	HT 071	LES SYMPAS DE LANDELIES Salle Omnisports Henri Laloyaux Rue de Cousolre 6111 LANDELIES	30 km en ligne 21-11-6-4	06.00 départ car 07.00-15.00
mer. 5 juin	NA 036	LES SPIROUS DE JEMEPPE-SUR-SAMBRE Centre de jour "La Mouche d'Api" Rue de la Chapelle 2 5640 SAINT-GERARD	20-15-10-5	09.00-16.00
sam. 8 juin	NA 052	LES DJALES D'ANHEE ASBL Salle "Le Chérumont" Rue du Chérumont 2 5537 BIOUL	50 44	06.00-09.00 06.00-09.00
sam. 8 juin	HT 031	LES TATANES AILEES EPINOIS Cercle "L'Union" Rue S.Allendé 208 (Grand'Place) 7134 LEVAL-TRAHEGNIES	50 40-30-20-15-10-5	06.00-09.00 07.00-15.00
sam. 8 juin	NA 052	LES DJALES D'ANHEE ASBL Salle "Le Chérumont" Rue du Chérumont 2 5537 BIOUL	38-31-27 20-15-9-5	06.00-10.00 06.00-15.00
lun. 10 juin	HT 031	LES TATANES AILEES EPINOIS Cercle "L'Union" Rue S.Allendé 208 (Grand'Place) 7134 LEVAL-TRAHEGNIES	15-10-5	08.00-15.00
mer. 12 juin	HT 088	LES WISTITIS (SU'L VOY) Salle de l'Hôtel de Ville Rue du Collège 6220 FLEURUS	12-7	12.00-17.00
sam. 15 juin	NA 026	LES CULS DE JATTE DU MAUGE <i>Salle « La Schaltinoise » Rue du Stade, 22 5364 Schaltin</i>	50-42 30-20-12-6-4	06.00-09.00 07.00-15.00
sam. 15 juin	HT 029 ACHO	LES SANS SOUCIS - GHLIN Le Foyer Rue Haute 38 7080 EUGIES	20 15-10-5	07.00-13.00 07.00-15.00
dim. 16 juin	HT 060 ACHO	LE ROITELET Centre Culturel et Sportif Rue de la Liberté 23 7950 LADEUZE (CHIEVRES)	30 20-12-6	07.00-12.00 07.00-15.00
sam. 22 juin	NA 051	LES GODASSES DE FRAIRE Salle "La Silène" Rue Nou Pré 1 5630 SILENRIEUX	50 30-21 14-7-4	06.30-09.00 06.30-11.00 07.00-15.00
sam. 29 juin	NA 036	LES SPIROUS DE JEMEPPE-SUR-SAMBRE <i>Salle Communale Rue Albert 1^{er}, 21 5190 Ham-sur-Sambre</i>	30-21 14-7 4	07.00-12.00 07.00-15.00 07.00-16.00
dim. 30 juin	HT 089	EL BOTTINE QUI BIQUE DE DOUR Union Sportive Place d'Angreau 3 7387 HONNELLES	50-42 30-20-12-6-4	06.00-09.00 07.00-15.00
mer. 3 juil.	NA 029	LES SPITANTS DE NAMUR ASBL Salle "La Renardière" Place du Vierly 5100 WEPION	16-10-6-4	07.00-15.00

Les Randonneurs Transfrontaliers du Mercredi Matin

Départ à 9h30

Avril		
03-04-24	Mecquignies F59570	Place Eglise - Rue de l'Eglise
10-04-24	Sars La Bruyère B7080	Place Eglise - Rue des Ecoles
17-04-24	Erquennes B7387	Place du Joncquois - Rue Fontaine
24-04-24	Condé S/Escaut F59163	Parking Carrefour - Avenue de la Liberté

Mai		
01-05-24	Gommeignies	Place Eglise - Rue Général De Gaule
08-05-24	Villerot B7334	Place Eglise - Rue du Presbytère
15-05-24	Montroeuil S/Haine B7350	Avenue des Droits de l'Homme - Place
22-05-24	St Waast La Vallée F59570	Place Eglise - Rue de la Passerelle
29-05-24	Quévy-Le-Grand B7040	Place Eglise - Rue Georges Tondeur



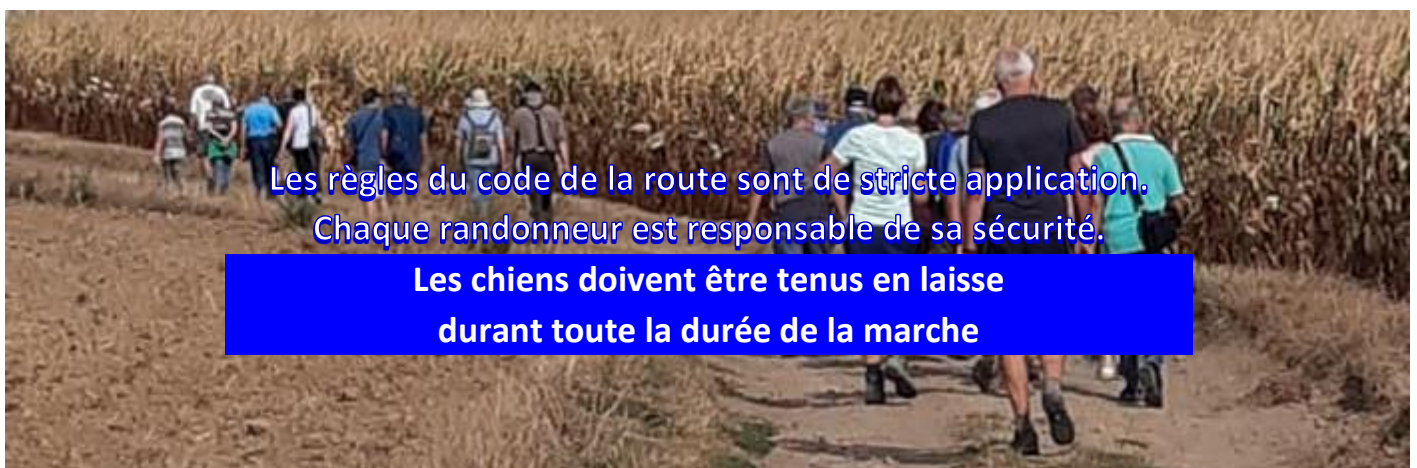
Juin		
05-06-24	Bougnies B7040	Rue du Peuple
12-06-24	Sebourg F59990	Salle Polyvalente - Rue du Moulin
19-06-24	Montignies Sur Roc B7387	Place Masson
26-06-24	Herbignies F59530	Place de la Mairie - Rue Berlandois

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

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

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**

Calendrier des marches WSVL de janvier à mars 2024



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 €.

Lun. 01/04	4025	Ijsetridders Overijse CC De Bosuil Witherendreef 1 – 3090 Overijse	5-7-12-16-21	07.30-15.00
Lun. 01/04	5089	De Heuvelandstappers OC De Gaper Reningelststraat 35 – 8956 Kemmel	5-9-11-16-20-25-32	06.30-15.00
Sam. 06/04	3196	WSV Land van Rhode Parochiaal Centrum St-Martinus Kerkstraat 2 – 9420 Burst	6-10-14-18-21	07.00-15.00
Dim. 07/04	4130	Wandelclub Cracks Wolvertem Sint-Maartensschool Nieuwelaan 96 – 1860 Meise	5-9-12-17-22-30-43	07.00-15.00
Ven. 12/04	5217	De 12 uren van Lauwe Hoeve Delaere - Lendakkerlaan 3 8930 Menen (Menin)	4-7-14-21	07.00-15.00
Sam. 13/04	3441	VZW Op Stap door Nukerke Parochiaal Centrum Nukerke Nukerkeplein 7 – 9681 Nukerke	4-7-11-15-18-22	07.00-15.00
Mer. 17/04	3163	WSV Egmont Zottegem OC St-Goriks-Oudenhove St-Goriksstraat 13 9620 St-Goriks-Oudenhove (Zottegem)	7-10-14-18-21	07.00-15.00
Sam. 20/04	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde Dorpshuis De Linde Berchemweg 250 – 9700 Melden	5-10-15-18-24-30	07.00-15.00
Sam. 20/04	3432	De Randstappers Zaal Onthaal – St-Martensstraat 5 9660 Opbrakel	6-12-18	07.00-15.00
Dim. 21/04	3135	Padstappers Geraardsbergen Go! Atheneum Papiermolenstraat 103 9500 Geraardsbergen (Grammont) À 250 m de la gare de Grammont	6-8-10-12-14-16-18-22-26-32-42	07.00-15.00
Mer. 24/04	5361	De Textieltrekkers Vichte Zaal De Linde – Lindeplein 1 8570 Ingooigem	4-6-12-18-24	07.00-15.00
Dim. 28/04	5542	Drevestappers Zonnebeke OC 't Zonnerad Tresoriersstraat 5 – 8980 Zonnebeke	5-10-12-15-20-26-30-42-50	07.00-15.00
Mer. 01/05	3432	De Randstappers Zaal De Kroon Dorpsstraat 12 - 9667 Horebeke	6-12-18	07.00-15.00
Mer. 01/05	5345	De Waterhoekstappers Heestert Zaal Malpertus Gauwelstraat 23 – 8551 Heestert	7-8-12-18-25-30-35	07.00-15.00

Sam. 04/05	3105	De Scheldestappers Zingem De Griffel - Ouwegemsesteenweg 9750 Ouwegem	6-10-15-21-30	07.00-15.00
Dim. 05/05 *	4028	Wandelclub St-Pieters- Leeuw Zaal Centrum Menisberg 7 – 1654 Huizingen	5-10-15-20- 25-30-35	07.00-15.00
Dim. 05/05	3002	Burchtstappers Herzele GBS De Kersentuin Tuinwijkstraat 2 – 9550 Herzele	5-6-10-14-18- 24-30	07.00-15.00
Jeu. 09/05	3163	WSV Egmont Zottegem Feestzaal Bevegemse Vijvers Bevegemsevijvers 1 9620 Zottegem	6-12-18-24- 32-42-50	06.00-15.00
Sam. 11/05	3034	Omloop Kluisbergen GOC Kwaremont Kwaremontplein 23 – 9390 Kwaremont	7-14-21-28	07.00-15.00
Ven. 17/05	3140	Natuurvrienden Deinze Feesttent Waregemsesteenweg 144 9770 Kruishoutem (Kruisem)	4-8-12-16-20- 25-30	07.00-16.00
Lun. 20/05	3196	WSV Land van Rhode Parochiaal Centrum Sint-Michaël Kloosterstraat – 9520 St-Lievens-Houtem	5-7-10-14-18- 21-25-30	07.00-15.00
Sam. 25/05	3545	De Beiaardstappers Voetbalkantine FC Poesele Paepestraat 7 – 9850 Poesele	5-10-15-20- 25-30-42-70*	05.00-15.00
Dim. 26/05	5361	De Textieltrekkers Vichte De Kleine Kluis Gijzelbrechtegemstraat 42 8570 Gijzelbrechtegem	4-6-12-18-24	06.00-15.00
Sam. 01/06	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde KBO Mater Materplein 15 – 9700 Mater	6-12-15-18- 24-30	07.00-15.00
Dim. 02/06	4358	De Heidetochten Kester-Gooik Zaal Edele Brabant Strijlandstraat 59 – 1755 Gooik	5-10-15-20- 25-30-40-50	06.30-15.00
Ven. 07/06	3105	Wandelclub Scheldestappers Zingem Parochiaal Centrum De Zwaluw Decoenestraat 12 – 9630 Zwalm	100	21.00
Sam. 08/06	3105	Wandelclub Scheldestappers Zingem Parochiaal Centrum De Zwaluw Decoenestraat 12 – 9630 Zwalm	6-10-15-21- 36-60	06.00-15.00
Mar. 11/06	3196	WSV Land van Rhode Zaal De Kring Gootje 61 – 9860 Balegem	6-10-14-18-21	07.00-15.00
Dim. 16/06	3135	Padstappers Geraardsbergen Provinciaal Domein De Gavers Zaal De Doos Onkerzelestraat 280 9500 Onkerzele (Grammont)	7-10-12-16- 22-26-32	07.30-15.00
Mer.19/06	3163	WSV Egmont Zottegem OC Strijpen St-Andriessteenweg 163 9620 Strijpen (Zottegem)	7-10-14-18-21	07.00-16.00
Ven. 21/06	5311	VZW De Nacht Zaal De Mast – Industrielaan 2 8820 Torhout	10-21-42-100	20.15-21.00

Sam. 22/06	3441	Wandelclub Op Stap door Nukerke Feestzaal La Salette La Salettestraat 22 9680 Maarkedal (Louise Marie)	4-7-11-15-18-22	07.00-15.00
Mar. 25/06	5361	De Textieltrekkers Vichte OC Mensinde Westdorp 3 – 8573 Tiegem	4-6-12-18-24	07.00-15.00
Ven. 28/06	3529	Op Stap Zwalm Zwalmparel – Sportlaan 1 9630 Munkzwalm	6-10-18-42*	14.00-20.00
Sam. 29/06	5345	De Waterhoekstappers Heestert Spikerelle Scheldelaan 6 – 8580 Avelgem	4-8-12-18-25-30-42	07.00-15.00
Dim. 30/06	5012	WSK Marke OC Ter Streye Rodewilgenstraat 6 – 8554 St-Denijs	6-12-18-25-30	07.00-15.00

* **Dimanche 05 mai** : toutes les distances passent dans le domaine provincial de Huizingen.

***Samedi 25/05** : Les 70 km – préinscription obligatoire (€ 10) via mail beiaardstappers@gmail.com

***Vendredi 28/06** : Départ de 42 km en groupe à 20h00 – préinscription obligatoire (€ 20) via web <http://www.opstapzwalm.com>



Quelques marches ADEPS sélectionnées pour leur proximité



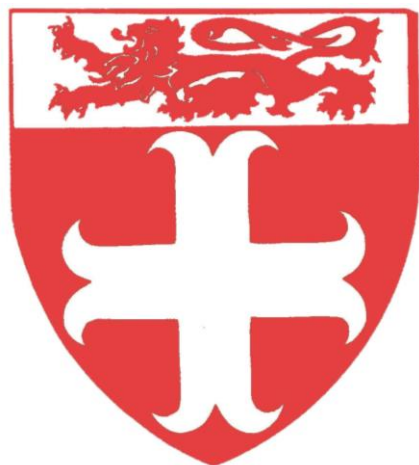
Date	Localité	Groupement	Lieu de rendez-vous
01-04-24	GHLIN	PAC Ghlin	Place de Ghlin
01-04-24	QUEVAUCAMPS	Pas d'la yau asbl	Rue Georges Mauroy 1
07-04-24	ÉLOUGES	Ligue de promotion de l'Ens. Communal et Pluraliste	École communale rue Charles Wantiez 27
07-04-24	HARMIGNIES	Comité des fêtes asbl	Rue Vieille Église 3
14-04-24	OBOURG	F.C. Obourg	Terrain de football Rue du Camp 100 7034 Obourg
28-04-24	CUESMES	Participation Active Citoyenne Sociale de Cuesmes	Chemin de Bavay (via rue de l'Héribus)
05-05-24	SAINT-DENIS	Les Amis vigneron - Clos de l'Abbaye St-Denis	Abbaye de St-Denis Rue de la Filature 4 7034 Obourg
12-05-24	SPIENNES	Comité des fêtes de Spiennes	Rue Gontrand Bachy 9
02-06-24	THULIN	Présence et Action Culturelles de Thulin (PAC)	Salle José Malray Rue Auguste Lecomte 8
09-06-24	BASÈCLES	Les Amis de la Nature asbl	Salle des Fêtes Rue des Déportés 21
23-06-24	SAINT-DENIS/OBOURG	Assoc. de développement Fourmis. Terre	Abbaye de Saint-Denis Rue de la Filature 4

Veillez vérifier si c'est toujours d'actualité, sur le site suivant :

<https://www.sport-adepts.be/index.php?id=calendrier-marches-adepts>



Dimanche 28 avril 2024 : Voyage Sans-Soucis à Aalter



Les Lachende Wandelaars (les Marcheurs Souriants) nous proposent de marcher dans le Grand-Huit d'Aalter. Dans chacun des huit villages, il y a étonnamment beaucoup à découvrir : ce sont tous des villages avec une histoire un peu spéciale et des points d'intérêt uniques.

Le château de Poeke, le plus beau domaine de Flandre, a une histoire très intéressante, les premières mentions remontent au XIIème siècle. Il appartenait à divers propriétaires nobles, dont la famille Preudhomme d'Hailley et la famille Pycke de Peteghem, jusqu'à ce que le conseil municipal rachète le château en 1977. Depuis le 1er septembre 2021, Toerisme Vlaanderen est propriétaire du domaine.



Le parc paysager de Drongengoed, à Ursel, est la plus grande zone forestière contigüe de Flandre orientale. Outre les randonneurs et les cyclistes, vous rencontrerez également des vaches et des moutons en train de paître.

Les forêts de Maria-Aalter se trouvent à la frontière avec le territoire de la Flandre occidentale. A partir de Aalter, un itinéraire pédestre permet de traverser les deux provinces. Sur cet itinéraire, vous parcourez les forêts et les champs, découvrez un morceau de lande entre Gand et Bruges et profitez d'un agréable itinéraire sans voiture.

Les Lachende Wandelaars de Aalter nous proposent des circuits de 5, 10, 15, 20, 25 et 32 km.

Après-midi, le car nous déposera à Gand, ville qui regorge de trésors culturels et architecturaux exceptionnels : Le Château des Comtes ; la Cathédrale Saint-Bavon où vous pourrez admirer ce chef-d'œuvre mondialement reconnu des frères Van Eyck, l'Adoration de l'Agneau Mystique ; l'Église imposante de Saint-Nicolas, construite en pierre bleue de Tournai, qui constitue un beau spécimen de gothique scaldien.

Voir : <https://miniurl.be/r-51au>

Inscriptions : Jean-Claude (0476 32 42 78 ou 065 65 53 57) ou Paul (0477 86 95 19) ou ht029@ffbmp.be

Frais de participation :

Moins de 12 ans	12 €
A partir de 12 ans	25 €
Bénévoles à une de nos marches de 2023	20 €

Ce prix comprend l'inscription à la marche et le pourboire du chauffeur.

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

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
09h00	Sportpark Aalter Lindestraat 17 9880 Aalter
13h00	Départ pour Gand
13h30	Arrivée à Gand

Heure	Lieu
18h00	Départ du car pour le retour vers Ghlin.
19h30	Ghlin, Place de Ghlin
19h40	Ghlin, Rue de Mons 120 b (Borgno)
19h50	Mons, Lido
20h00	Nimy, Rue des Viaducs (Brantano)

Veillez préciser si vous montez ailleurs que sur la place de Ghlin, afin qu'on ne vous attende pas là inutilement.

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



Dimanche 12 mai 2024

Les Marcheure de la Police de Mons
vous invitent à un voyage en car à

** VIJLEN (Limbourg NL) **



Vijlen (en limbourgeois **Viele**) est un village néerlandais situé dans la commune de **Vaals**, dans la province du **Limbourg néerlandais**.

Situé à environ 200 mètres d'altitude, Vijlen est **le plus haut village des Pays Bas**. L'église du village et la tour seigneuriale néo-gothique Saint-Martin dominant fièrement le paysage.

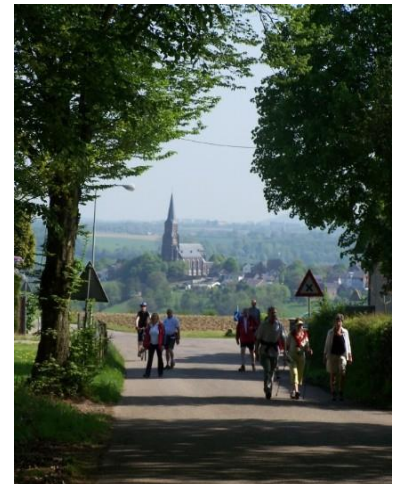
Des tumulus dans les bois de Vijlenerbos et de Malenbos ont permis d'établir que le village et ses environs étaient habités, bien **avant l'époque romaine**.

Les forêts du Vijlener (plus de 600 ha) sont composées de **nombreuses collines boisées** situées de part et d'autre de la vallée de la **Geul**. Aux environs sont disséminés les hameaux de



Passerelle au-dessus de la Geul

Camerig – Harles – Rott – Sketch Melle – Cottesen.



Panorama de Vijlen

Dans ce paradis pour les randonneurs, au gré des parcours, on peut découvrir ici ou là **d'anciennes fermes** mais aussi de belles **maisons à colombages**.

Divers	Jour et date	Lieu et détails des marches	Parcours proposés
WSVL	Dim 12 mai 2024	6294 BL VIJLEN (Limburg - NL)	6 - 10 - 15 - 20 km
Wandelclub JO-NE VIJLEN -NL (Wsv12104) - Meibloesemtocht (découverte de l'évolution de la nature en mai)			
Au fil des parcours, découvrir la floraison locale. Temps libre pour visiter le plus haut village des Pays Bas			
Départ car	06h15	Garage/parking Jumbo Bury (prévenir de votre présence)	Prix : 24 € / pers Enf (-12a) : 15 € Car – Inscription marche et pourboire du chauffeur compris
	06h50	Cuesmes - Gde Place (parking Colruyt)	
	07h10	Mons Mémorial Muséum - Bd Dolez 51 - 7000 Mons	
	07h20	Mons - Ch du Roelux 292 (parking Delhaize)	
Stop & Go Fleurus	07h50	Retour : Départ Vijlen 16h30 - Mons à +/- 19h00	
Renseignements et inscriptions :	Eliane Blairon GSM 0478 36 51 58 ou jmmaurandi@gmail.com		
Réservation confirmée :	par virement compte des Marcheure de la Police de Mons		
	IBAN : BE22 0882 0521 8447 - BIC : GKCCBEBB		
	avec mention « VIJLEN + nb de personnes »		

JMM/CAR-MPM-2024-2



Margrietestappers Lichtervelde



Le club des Margrietestappers a été créé en octobre 1992. Son nom fait référence à Margaretha, l'une des saintes patronnes de l'église de Lichtervelde.

La Houtwaltocht va nous emmener vers le sud de Lichtervelde, jusqu'à Beveren (Roulers) et Gits. Littéralement, le mot « houtwal » signifie « mur de bois ». Il s'agit en fait d'un talus boisé permettant de délimiter les propriétés.

En même temps, ces talus servaient à éloigner le gibier des parcelles agricoles et à garder le bétail à l'intérieur. En raison de leur rôle de barbelés naturels, des arbustes à épines, comme l'aubépine, étaient souvent plantés.

Les berges boisées et les brise-vent revêtent une importance paysagère et écologique particulière et abritent une grande variété d'espèces végétales et animales.

Le parcours emprunte des routes calmes, dont certaines sont interdites à la circulation, des chemins de campagne et forestiers bordés de bruyères, entre les bassins de l'Yser et de l'Escaut, pour arriver au Heihoek, point culminant de Lichtervelde.

A la lisière du Huwynsbossen, forêt domaniale de 35 ha, vous pourrez profiter d'une vue panoramique jusqu'au plateau de Wijnendale, dans la tranquillité rurale, entre les champs et les prairies.

Voici les distances proposées : 5-7-10-14-16-18-24-30 km.

N'oubliez pas que **44 Margrietestappers** sont venus en car à notre **Marche du Mouligneau du 18 février 2024**. Il est logique que nous leur rendions la pareille.

Inscriptions :

Jean-Claude (0476 32 42 78 ou 065 65 53 57) ou Paul (0477 86 95 19) ou ht029@ffbmp.be

Frais de participation :

Moins de 12 ans	12 €
A partir de 12 ans	25 €
Bénévoles à une de nos marches de 2023 ou 2024	20 €

Ce prix comprend l'inscription à la marche et le pourboire du chauffeur.

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

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 Triangulaire
08h45	OC De Schouw Statiestraat 115 8810 Lichtervelde
13h00	Départ pour Mariakerke
13h40	Arrivée à Mariakerke

Heure	Lieu
18h15	Départ du car pour le retour vers Ghlin.
20h00	Ghlin, Place Triangulaire
20h10	Ghlin, Rue de Mons 120 b (Borgno)
20h20	Mons, Lido
20h30	Nimy, Rue des Viaducs (Brantano)

Veillez préciser si vous montez ailleurs que sur la place de Ghlin, afin qu'on ne vous attende pas là inutilement.

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



Le dimanche 23 juin 2024

Club visité :

Watewystappers Tielt (5423)

Parcours proposés : Poelbergtocht - 6-12-18-24 km



Départ principal de : Vieux-Leuze à 7h00
ou de : Ath (Parking Belfius) 7h20
E42 - sortie 23 Nimy - Brantano à 7h50

Participation à la marche « Visite de Poelberg »

Promenade idyllique dans la nature jusqu'à la plus belle montagne de Tielt Le Poelberg avec son moulin à vent et sa grotte Maria. De beaux sentiers naturels le long du Meikensbos et du Vijverbos

Après-midi temps libre à Ostende - Départ vers Ostende à 12h30.

Retour départ d'Ostende 17h00-17h30 - Leuze +/- 19h30



Prix du voyage par personne : 20,00 €uros (*inscription et pourboire chauffeur compris*)

Verser la(es) somme(s) correspondant aux réservations sur le compte « Marcheurs du Souvenir Leuze » dont le n° IBAN est BE94 8002-1353-9114 avec mention du nom et matricule club - le nombre de personnes et le lieu d'embarquement (exemple : Ostende - 4 pers. - Vieux-Leuze).

Renseignements et inscriptions : Jean-Marc Thibaut - 0470 08 61 80

ou Sabine Fiévet - 0478 826 702 - HT051@FFBMP.be

Si vous êtes membre d'un club autre que Leuze, n'oubliez pas de nous communiquer un n° de gsm et votre numéro d'affiliation pour l'assurance.

- Votre réservation ne sera validée qu'après réception de votre paiement.
- En cas de réservation et non-participation, votre voyage ne vous sera remboursé qu'en cas d'accident, décès dans la famille, ou autre situation grave non prévisible.

Dans les autres cas, veuillez prévenir une semaine à l'avance car certaines personnes attendent peut-être une place.

LE PAIEMENT TIENT LIEU DE RESERVATION

Liste des cars prévus par les Sans-Soucis de Ghlin, les Marcheurs du Souvenir de Leuze, les Marcheurs de la Police de Mons et El Bottine qui Bique de Dour

Organisateur	Date	Club	Lieu	Club visité	Distances
Sans-Soucis Ghlin	dim 28 avril 24	Wsvl.3003	9880 AALTER + Temps libre à Gand	De Lachende Wandelaars	5-10-15-20-25-32-42 km
Police de Mons	dim 12 mai 24	Wsvl.2104	6294 BL VIJLEN (Limburg NL)	Wandelclub JO-NE VIJLEN - NL	6-10-15-20
Sans-Soucis Ghlin	sam 18 mai 24	Wsvl.5276	8810 LICHTERVELDE + littoral belge	De Margrietestappers	5-7-10-14-16-18-24-30 km
Marcheurs Souvenir	Dim 23 juin 24	Wsvl.5423	8700 TIELT	Wattewystappers	6-12-18-24 km
Police de Mons	sam 29 juin 24	Wsvl.5103	9670 OOSTDUINKERKE	Wandelclub Nieuwpoort	6-10-15-20 km
Police de Mons	dim 4 août 24	Wsvl.5072	8300 KNOKKE-HEIST	WNZB Knokke-Heist	6-10-15-21 km
Marcheurs Souvenir	sam 31 août 24	Lux.034	6900 MARGE-EN-FAMENNE	Les Marcheurs de la Famenne	6-9-12-20-32-43-55 km
Police de Mons	dim 1 sept 24	Lg.050	4633 MELEN	Les Gais Lurons	4-7-13-21-30 km
El Bottine qui bique	dim 15 sept 24	Wsvl.5177	8200 - SINT ANDRIES + Temps libre à Bruges	Brugsche Globetrotters	4-6-12-18-24-30-36 km
Sans-Soucis Ghlin	dim 22 sept 24	GDL 118	Centre Culturel Larei rue Charles Mathias André, L-9425 Vianden + après-midi libre à Vianden	Ourdall Nössknacker Vianden	5 - 10 - 15 - 20 km
Police de Mons	dim 3 nov 24	Lg.144	4610 BEYNE HEUSAY	Les Roteus di Houssaie	4-6-12-21 km
Marcheurs Souvenir	sam 30 nov 24	Wsvl.5411	8560 GULLEGEM + Marché de Noël à LILLE	7Mijl-stappers	5-8-14-18-24 km
El Bottine qui bique	sam 30 nov 24	(F)	F-51000 REIMS	R.S.M Reims	8 -12 km
Sans-Soucis Ghlin	sam 14 déc 24	BBW 048	1030 BRUXELLES (Marché de Noël sur le parcours)	La Bruegelienne	16-12 km
Police de Mons	sam 21 déc 24	Wsvl.5177	8200 - BRUGGE-SINT-ANDRIES (Marché de Noël)	Brugsche Globetrotters	4-6-11-15-20 km

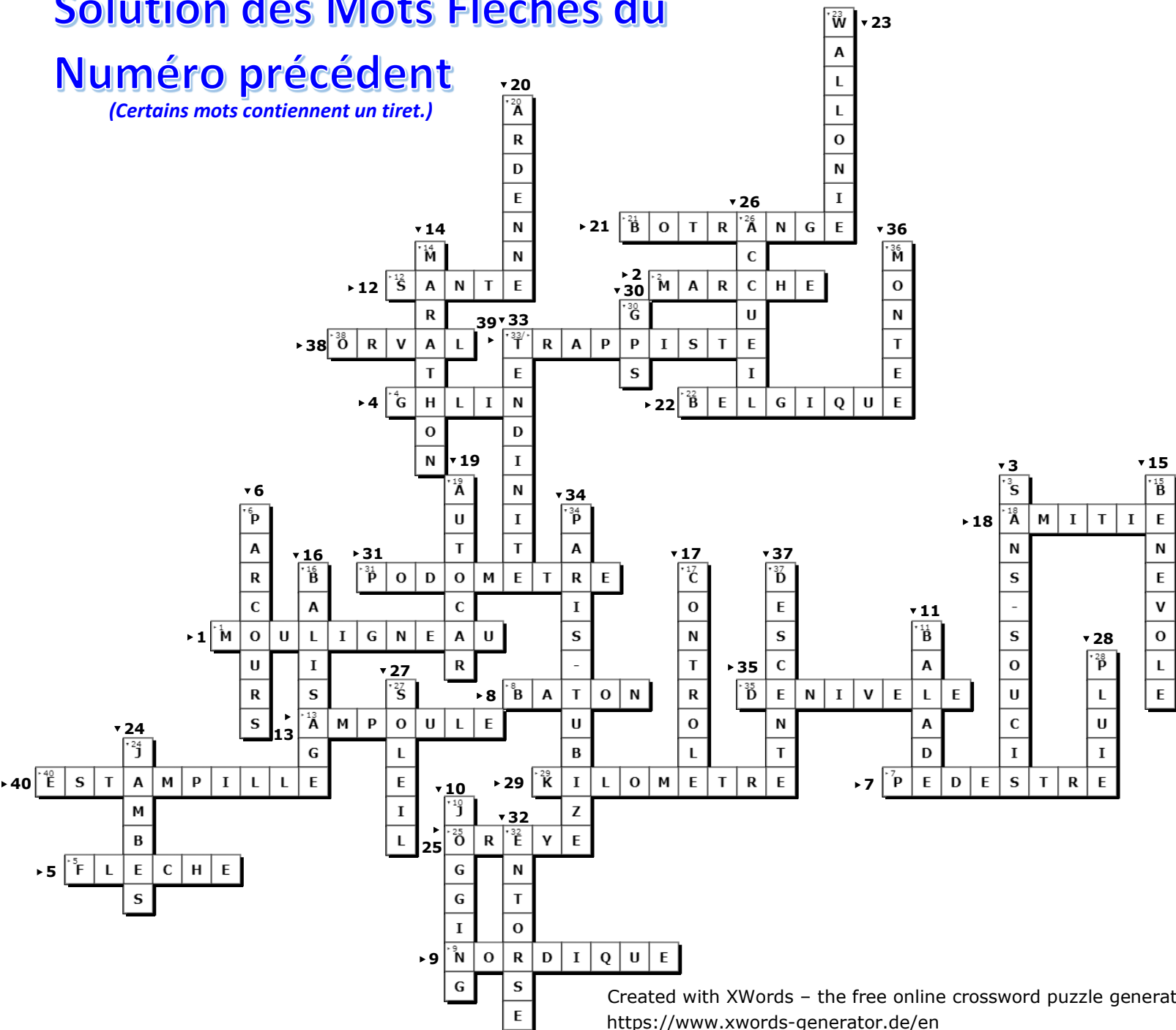
~~~ Renseignements et inscriptions ~~~

|                      |                    |                                                                                       |
|----------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Police de Mons       | Jean-Marc Maurandi | Gsm 0478 36 51 58 ou <a href="mailto:jmmaurandi@gmail.com">jmmaurandi@gmail.com</a>   |
| Sans-Soucis Ghlin    | Jean-Claude Fievez | Gsm 0476 32 42 78 ou <a href="mailto:ht029@ffbmp.be">ht029@ffbmp.be</a>               |
| El Bottine qui bique | Michel Carlier     | Gsm 0495 19 38 96 ou <a href="mailto:ht089@ffbmp.be">ht089@ffbmp.be</a>               |
| Marcheurs Souvenir   | Jean-Marc Thibaut  | Gsm 0470 08 61 80 ou <a href="mailto:thibautjm@hotmail.com">thibautjm@hotmail.com</a> |



# Solution des Mots Fléchés du Numéro précédent

(Certains mots contiennent un tiret.)



Created with XWords – the free online crossword puzzle generator  
<https://www.xwords-generator.de/en>

1. Chapelle gothique du XVIe siècle
2. Notre sport favori
3. Le club de marche le plus sympa
4. Section de la ville de Mons
5. Matériel de balisage
6. Chemin à suivre
7. Qui se fait à pied
8. Accessoire utile pour la marche
9. Type de marche populaire en Scandinavie
10. Course à pied
11. Action de se promener
12. Etat de bien-être
13. Phlyctène
14. 42 km 195
15. Donne de son temps gratuitement
16. Se fait la veille d'une marche
17. Vérification de passage
18. Existe entre tous les marcheurs
19. Moyen de déplacement
20. Région à l'est de Sambre et Meuse
21. Point culminant de la Belgique
22. Bien connue pour son chocolat
23. Région de Belgique
24. Quand on n'a pas de tête, il en faut
25. Commune belge qui sonne comme un organe
26. Recevoir quelqu'un
27. On le préfère à la suivante
28. N'arrête pas le pèlerin
29. Unité de mesure de distance
30. Système de positionnement
31. Permet d'estimer une distance
32. Foulure
33. Inflammation d'un tendon
34. Marche de 292 km
35. Différence d'altitude
36. Grimpée
37. Contraire de la précédente
38. Peut se boire « à la quille »
39. La précédente en est une
40. Attestation d'authenticité

## Ostende - Houffalize « Extrême Challenge » du 19 au 24 août 2024

Après la première édition en 2018 et la deuxième en 2022 (annulée en 2020 et 2021 à cause du COVID), la troisième et malheureusement la dernière édition de cette marche en ligne sera organisée du lundi 19 au samedi 24 août 2024.

Trois « Sans Soucis » participent à cette marche : Isabelle comme aidante et 2 comme marcheurs : Richard Lermusiaux pour sa première participation et moi pour la troisième participation.

L'inscription à cette épreuve s'élève à € 600 mais pour ce prix nous sommes nourris, logés, soignés et chouchoutés pendant une semaine.

L'épreuve de 345 km, totalement balisée, se déroule en 6 étapes :

|                |                                      |                                               |
|----------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Lundi 19/08    | Ostende – Tielt                      | 57 km                                         |
| Mardi 20/08    | Tielt - Onkerzele (Grammont)         | 65 km                                         |
| Mercredi 21/08 | Onkerzele – Rêves (Les Bons Villers) | 64 km                                         |
| Jeudi 22/08    | Rêves – Jambes                       | 51 km                                         |
| Vendredi 23/08 | Jambes – Nassogne                    | 67 km (étape reine avec ± 1500 m de dénivelé) |
| Samedi 24/08   | Nassogne – Houffalize                | 44 km (avec encore ± 800 m de dénivelé)       |

Si des membres des Sans Soucis ou autres veulent venir encourager les marcheurs, prendre un verre et se rendre compte un peu de l'organisation, les premières arrivées sont prévues vers 17 h :

Provinciaal Domein De Gavers - Zaal De Doos  
Onkerzelestraat 280  
9500 Onkerzele (Grammont)  
(Immense parking à 100 m de la salle)

Le nombre de marcheurs est limité à 100 (± 130 personnes avec les aidants), afin de pouvoir loger tout le monde et de garantir un bon déroulement de la marche. Nous passons les nuitées dans des halls de sport ou des écoles. Des marcheurs de différentes nationalités sont déjà inscrits, dont évidemment des Belges, des Français, des Néerlandais, des Danois, des Italiens, des Luxembourgeois et même des Lituaniens.

Toute une équipe d'aidants (une trentaine de personnes, dont certains de clubs francophones) est prévue pour faciliter la vie des marcheurs. Une équipe de 4 personnes commence déjà à flécher dès le jeudi avant la marche. Le matin de chaque étape, avant les marcheurs, 2 personnes partent vérifier le parcours en VTT. Derrière le dernier marcheur le balisage est enlevé. Les autres s'occupent de la préparation des petits déjeuners et des repas du midi, les soins et kiné, le chargement, transport et déchargement des bagages, les ravitaillements tout au long du parcours, la remise en ordre et nettoyage des salles, la vente de tickets de boissons et tenir le bar ...

Des camions et des camionnettes sont prévus pour pouvoir transporter chaque jour tout le matériel d'une salle dortoir à l'autre. Un vrai déménagement !!! Un ravitaillement est prévu ± tous les 7 kms. Isabelle fait partie d'une des 3 équipes de ravitailleurs qui nous fournissent à boire et à manger, ce qui est nécessaire pour arriver au bout. Chaque équipe dispose d'une camionnette avec des bancs, parasol, tonnelle et de quoi boire et manger.

Au matin un copieux petit-déjeuner nous est préparé. A midi un repas nous attend : tartines avec fromages et charcuteries, crudités et potage frais. Au soir, après les bienfaits d'une douche et d'un petit verre (ou 2), un traiteur nous prépare un copieux repas avec entrée, plat et dessert.

Le dimanche 18 août, marcheurs et aidants sont attendus à Vayamundo à Ostende pour recevoir quelques gadgets, la carte de contrôle et le T-shirt pour la première étape. Les anciens se retrouvent, font connaissance avec les nouveaux et s'encouragent. Ensuite, une petite réception avec le(s) verre(s)



de l'amitié est offerte par l'organisation. Quelques recommandations nous sont données afin de garantir que l'épreuve se déroule dans de bonnes conditions. Puis dodo pour être en forme pour le départ du lendemain face à la mer du Nord. Le premier km de la première étape se fait en groupe, puis chacun, seul ou avec des ami(e)s, marche à son allure. L'heure de départ varie de 5 h à 7 h, en fonction de la distance et la difficulté de l'étape. Tous les jours les marcheurs et les aidants reçoivent un nouveau T-shirt que l'organisation demande de porter toute la journée, signe de respect vis-à-vis du sponsor du jour, qui lui reçoit une photo de groupe prise avant le départ.



A la fin de la dernière étape, regroupement de tous les marcheurs sur la place de Houffalize afin de faire ensemble avec les aidants, les familles et les supporters le dernier km en groupe jusqu'à Vayamundo. Un marcheur de chaque pays représenté porte le drapeau national de son pays. Après l'accueil et les applaudissements des supporters, une réception et un repas de fête sont offerts à tous les marcheurs et aidants. Après la distribution des trophées et médailles, la fête peut commencer. La fatigue et les petits bobos oubliés, les plus courageux dépensent leur dernière énergie au « bal des ampoules » tandis que les autres vont dormir.

Le dimanche, après le petit déjeuner un car ramène tout le monde à la maison.

Rik et Isabelle.

## La séduction, suite et fin.

Dans le périodique précédent, j'avais suggéré que 2024 soit une Année Mondiale de la Séduction et je vous avais cité quelques petites phrases d'accroche, compliments poétiques et romantiques, que vous pourriez « distiller » à toute personne qui vous attire. Pas question de harcèlement (à combattre absolument !), mais simplement de donner à la personne réceptive quelques instants de bonheur. Mais comment savoir si elle est réellement réceptive à vos propos ? Voici quelques petits signes qui peuvent en dire long sur ses sentiments à votre égard :

- Si son regard passe successivement de vos yeux à votre bouche, elle meurt d'envie de vous embrasser ou que vous l'embrassiez.
- Un signe d'intérêt : elle sourit constamment, et éclate de rire à vos blagues même si elles sont pourries.
- Si vous êtes assis à une table, que la personne en face de vous change régulièrement de position (croise et décroise les jambes, se recoiffe, avance et recule) : vous ne la laissez pas indifférente.
- Les femmes ont tendance à incliner leur tête d'un côté si elles sont attirées par la personne avec qui elles conversent.
- Si elle soutient son visage en s'accoudant avec sa main, c'est qu'elle n'est pas insensible à votre charme et qu'elle vous observe avec attention et admiration.
- Elle montre davantage son profil gauche, ou sa tête penche plus vers la gauche que la droite : c'est un signe que la personne souhaite prolonger la conversation.





- Un baiser sur l'épaule traduit très clairement un sentiment de désir sexuel de sa part, plus aucun doute permis.
- Elle passe constamment la main dans ses cheveux : cette personne veut paraître à son avantage à vos yeux et n'est clairement pas indifférente.
- Si elle vous touche, tapote votre avant-bras au-dessus d'une table de restaurant par exemple : vous avez toutes vos chances.
- Un baiser sur les cheveux est une petite attention pleine de tendresse qui en dit beaucoup sur les sentiments.
- Elle se mord les lèvres en vous regardant : vous l'attirez fortement physiquement et elle meurt d'envie de vous embrasser.
- Pour savoir si quelqu'un s'intéresse à vous, faites semblant de ne pas regarder ou de regarder ailleurs. Si vous l'apercevez en train de vous mater du coin de l'œil, alors vous l'intéressez.
- Jouer avec ses lunettes de soleil : baisser ses lunettes en regardant une personne traduit très simplement une intention de séduire.
- Si lorsqu'elle vous parle, une femme a tendance à enrouler des mèches de cheveux autour de ses doigts et jouer avec, c'est que vous ne la laissez pas indifférente et qu'elle cherche à vous séduire.
- Elle adoucit le ton de sa voix lorsqu'elle vous adresse la parole : un signe qui montre un élan de tendresse à votre égard.
- Vous prenez une gorgée de votre cocktail et elle vous imite un instant après avec le sien, et l'opération se renouvelle plusieurs fois : elle fait du « mirroring » et cherche donc à se rapprocher de vous.



Je termine mes sérieuses élucubrations relevant de la psychologie sociale par du moins sérieux (réservé aux hommes) : lorsqu'une fille vous répond qu'elle a déjà un petit ami ou un compagnon, dites-lui : « ce n'est pas parce qu'il y a un gardien qu'on ne peut pas marquer de but ». Risqué ??... Faites un pas en arrière pour parer à une éventuelle réaction violente !

Dernière petite blague douteuse :

- tu es prise ?
- Oui.
- Ça tombe bien, je travaille chez Engie et je suis multiprise.

Revenons à plus sérieux avec cette citation de Victor Hugo : « Faire des compliments à la personne qu'on aime est la première façon de faire des caresses ».

**Jean-Claude**

# Les 10 avantages de la marche pour la santé

## 1. La marche est bonne pour le cœur

La marche réduit le risque de maladie cardiaque, abaisse la tension artérielle et, lorsqu'elle est pratiquée assez rapidement, améliore la condition cardiorespiratoire. Les résultats suggèrent que cela est encore plus pertinent si vous souffrez d'anxiété ou de dépression.

## 2. La marche renforce la solidité des os

La marche est l'activité de port de poids la plus courante que nous pratiquons tous au quotidien et, par conséquent, quel que soit notre âge, elle renforce la solidité des os. Cela signifie que la marche régulière peut ralentir le processus d'ostéoporose.

## 3. La marche fortifie les muscles et les articulations

L'intégration de la marche dans notre vie quotidienne renforce les muscles des jambes, de la ceinture abdominale et de la partie inférieure du tronc, ce qui nous aide à conserver notre équilibre et notre stabilité avec l'âge. La marche permet également de préserver la souplesse de nos articulations et d'améliorer notre posture et notre façon de nous porter.

## 4. La marche brûle des calories

La bonne nouvelle, c'est que la marche, quelle qu'en soit l'intensité et le rythme, consomme de l'énergie et peut donc être utilisée pour perdre du poids. Marcher dès le matin peut également aider à contrôler l'appétit pour le reste de la journée.

## 5. La marche améliore le contrôle de l'insuline

Des études suggèrent que la marche après un repas aide à contrôler le taux de sucre dans le sang et réduit l'accumulation de graisse abdominale qui est associée aux maladies métaboliques, y compris les maladies cardiaques, le diabète et les problèmes de foie. Cela s'explique par le fait que bouger améliore la façon dont notre corps réagit à l'insuline.

## 6. La marche peut ralentir le vieillissement biologique

Des chercheurs de l'université de Leicester ont établi un lien de cause à effet entre le rythme de la marche et la longueur des télomères (les capuchons qui protègent notre ADN et indiquent notre degré de vieillissement). Le rapport suggère qu'une vie entière de marche rapide peut ajouter jusqu'à seize, voire vingt ans à notre durée de vie. Il ne s'agit pas seulement du rythme de marche : plus vous marchez, plus vous comptez de pas, plus vous réduisez votre risque de mortalité toutes causes confondues.

## 7. La marche réduit l'anxiété et la tension

Les effets de la marche ne se limitent pas à l'aspect physique : ils comprennent aussi des avantages psychologiques et de meilleures relations sociales.

Chez les personnes souffrant d'une dépression légère ou modérée, l'exercice peut être un antidépresseur efficace, tandis que le fait d'avoir une routine de marche régulière peut donner un sentiment d'utilité et améliorer l'humeur. Le maintien d'une intensité modérée semble être une stratégie efficace à long terme pour préserver la santé mentale.

## 8. La marche favorise les niveaux de vitamine D

Sortir au grand air, idéalement pour une promenade, est l'un des meilleurs moyens de soutenir les niveaux de vitamine D. En effet, la vitamine D est produite par le système nerveux central et l'action de la lumière du soleil sur la peau. Attention toutefois, si vous avez un faible taux de cette vitamine, vous risquez de souffrir de faiblesse musculaire, ce qui peut compromettre votre stabilité et votre équilibre.

## 9. La marche améliore l'immunité

Les scientifiques ont découvert que la marche dans une forêt, à côté d'une cascade (air plus ionisé), augmente les niveaux d'un anticorps appelé IgA. Cet anticorps joue un rôle important dans les muqueuses de la bouche, du nez et de l'intestin. Il renforce notre immunité et notre fonction pulmonaire.

## 10. La marche favorise la santé intestinale

L'exercice, y compris la marche rapide, a un impact bénéfique sur le nombre et la diversité des bonnes bactéries dans notre intestin. Cela a de nombreux effets positifs sur notre santé, notamment en favorisant la digestion, en améliorant la fonction immunitaire et en renforçant notre état nutritionnel.



Et un de plus !  
Bon anniversaire !

| AVRIL               |    |
|---------------------|----|
| Claudette De Decker | 2  |
| Jacques Liénard     | 3  |
| Achille Tuzzolino   | 3  |
| Attilio Tuzzolino   | 3  |
| Alain Marine        | 4  |
| Monique Brine       | 6  |
| Rosa Depraetere     | 7  |
| Marc Thouillez      | 8  |
| Frans Caucheteur    | 9  |
| Andrea Schillaci    | 13 |
| Sylvie Bourdon      | 14 |
| Micheline Lernould  | 14 |
| Angelo Santoro      | 14 |
| Claudine Godart     | 17 |
| Claude Lhoir        | 17 |
| Fabian Pisano       | 23 |
| Richard Lermusiaux  | 25 |
| Gisèle Renard       | 25 |
| Marc Doom           | 28 |
| Yves Hermand        | 28 |
| Alfred Warthold     | 28 |
| Francine Brogniez   | 29 |
| Walter Kozaczyk     | 30 |

| MAI                   |    |
|-----------------------|----|
| Francine Mambourg     | 3  |
| Sylvie Salle          | 3  |
| Françoise Brouyère    | 4  |
| Isabelle Bothuyne     | 8  |
| Michèle Bogaert       | 9  |
| André Doyen           | 11 |
| Georgette Delatour    | 13 |
| Massilio Berlan       | 15 |
| Nicolle Cottin        | 16 |
| Marie-Claire Dardenne | 16 |
| René Jouret           | 24 |
| Yvette Derbaix        | 27 |
| Guy Logeot            | 27 |
| Fernando Tucci        | 27 |
| Evelyne Lejeune       | 29 |
| Christine Verhofstadt | 29 |

| JUIN                |    |
|---------------------|----|
| Geneviève Kos       | 1  |
| Mirvano Secchi      | 1  |
| Guido Brusselaers   | 3  |
| Vitaline Tuzzolino  | 3  |
| Michelle Huylebroek | 4  |
| Lina Lejeune        | 6  |
| Jean-Luc Demaude    | 14 |
| Jade Anseau         | 17 |
| Monique Givert      | 19 |
| Josiane Lévêque     | 20 |
| Tonia Dame          | 21 |
| Marie Claire Hayen  | 21 |
| Nicole Valentin     | 21 |
| Annie Tilmant       | 22 |
| Angeline Delsaute   | 23 |
| Huguette Jenart     | 23 |
| Rosa Spagnuolo      | 23 |
| Jean-Luc Nef        | 26 |
| Luc Depelchin       | 28 |
| Annick Filleul      | 29 |

Seuls les yeux ne vieillissent jamais : l'âge passe et ne touche pas le regard. (Tahar Ben Jelloun)



“Nous avons vu l'âge de fer, l'âge de plomb... Nous voici arrivés à l'âge du caoutchouc, celui où les consciences sont élastiques.” (Aurélien Scholl)

“Les trois grandes époques de l'humanité sont l'âge de la pierre, l'âge du bronze et l'âge de la retraite.” (Jean-Charles / La Foire aux cancrès)

“L'âge mûr c'est la période de la vie qui précède l'âge pourri.” (Pierre Desproges / Vivons heureux en attendant la mort)

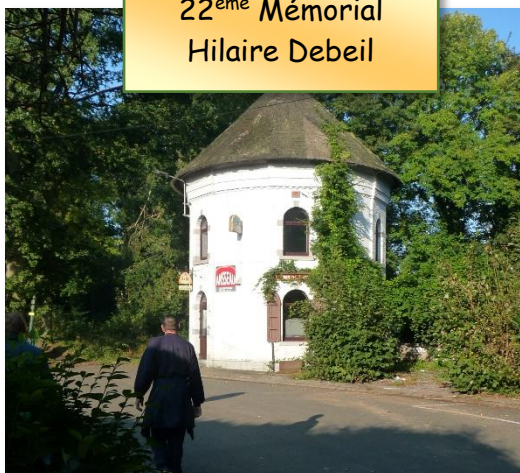
“On apprend lorsqu'on est jeune et on comprend avec l'âge.” (Marie von Ebner-Eschenbach)

22<sup>ème</sup> Mémorial  
Hilaire Debeil

## Les Sans-Soucis Ghlin



41<sup>ème</sup> Marche du Solstice  
Samedi 15 juin 2024

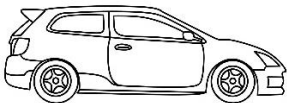



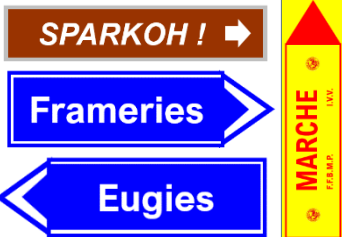
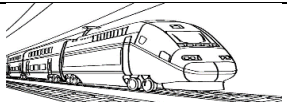




5 – 10 – 15 – 20 km

## HT029



41<sup>e</sup> Zonnewendetocht  
Zaterdag 15 juni 2024

|                                                                                                                                 |                                                                                   |                                                                                                                                       |                                                                                    |                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Lieu de départ et d'arrivée<br>Start en aankomstplaats                                                                          | <b>Le Foyer Rural<br/>Rue Haute, 38 – 7080 EUGIES</b>                             |                                                                                                                                       |                                                                                    |                                                                                     |
|                                                |  |                                                      |  |  |
|                                               | Mons – Frameries 07:37, 08:37, 09:37, etc. + Navette / Pendel : 0477 86 95 19     |                                                                                                                                       |                                                                                    |                                                                                     |
| Heure de départ<br>Vertrektijd                                                                                                  | 20 km<br>15 – 10 – 5 km                                                           | 07:00 → 13:00<br>07:00 → 15:00                                                                                                        | Heure d'arrivée au plus tard<br>Aankomsttijd uiterlijk                             | 17:00                                                                               |
| Permanence FFBMP / IVV                                                                                                          | 09:00 → 17:00                                                                     |                                                                                                                                       |                                                                                    |                                                                                     |
| Frais d'inscription (Estampille)<br>Inschrijvingskosten (Afstempeling)                                                          | 1.00 €                                                                            |                                                                                                                                       |                                                                                    |                                                                                     |
| Le parcours est tracé dans sa plus grande partie dans le Bois de Colfontaine et dans le Parc Naturel des Hauts Pays.            |                                                                                   |                                                                                                                                       |                                                                                    |                                                                                     |
| Cette marche est placée sous le patronage de la Fédération Francophone Belge de Marches Populaires (FFBMP) et de la FISP (IVV). |                                                                                   | Le club est assuré en responsabilité civile.<br>L'inscription à la marche vaut certificat de bonne santé.                             |                                                                                    |                                                                                     |
| Het traject volgt grotendeels de Bos van Colfontaine en het Natuur Park van de Hoge Landen.                                     |                                                                                   |                                                                                                                                       |                                                                                    |                                                                                     |
| Deze wandeltocht staat onder de bescherming van de Fédération Francophone Belge de Marches Populaires (FFBMP) en van de IVV.    |                                                                                   | De club is verzekerd tegen wettelijke aansprakelijkheid.<br>De inschrijving aan de wandeling is een certificaat van goede gezondheid. |                                                                                    |                                                                                     |
| <b>Organisateurs responsables / Verantwoordelijke organisatoren :</b>                                                           |                                                                                   |                                                                                                                                       |                                                                                    |                                                                                     |
| Président / Voorzitter : Paul Campion                                                                                           |                                                                                   | 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: <a href="http://www.sans-soucis-ghlin.be">www.sans-soucis-ghlin.be</a>                                                     |                                                                                   |                                                                                                                                       |                                                                                    |                                                                                     |
| E-mail: <a href="mailto:ht029@ffbmp.be">ht029@ffbmp.be</a>                                                                      |                                                                                   |                                                                                                                                       |                                                                                    |                                                                                     |
|  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 : 2/24/05 DC

**ethias**, ÇA MARCHÉ ASSURÉMENT 