



PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE

Bureau de dépôt bpost  
Rue Grande 71, 7370 Dour

Numéro d'agrément :  
**P304133**

# Les Sans-Soucis

PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL – OCTOBRE – NOVEMBRE – DÉCEMBRE – 2024



A l'attention de :



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



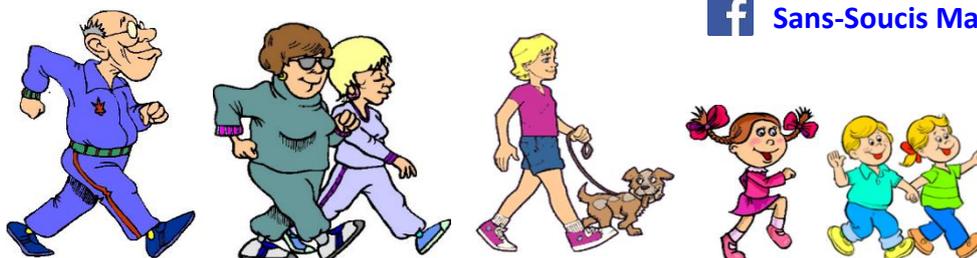
# ORGANIGRAMME 2024 - HT029



Comité		
Président Correspondant ACHO Responsable Périodique Carnets de Marches Facebook	Paul CAMPION <a href="mailto:ht029@ffbmp.be">ht029@ffbmp.be</a>	Cité Georges Cornez 52 7340 Wasmes ☎ 0477 86 95 19
Secrétaire HT029 Responsable Assurances Responsable Calendrier FFBMP	Laurence HALLEZ <a href="mailto:ht029@ffbmp.be">ht029@ffbmp.be</a>	☎ 065 62 22 69 (de préférence après 19 h)
Trésorier Responsable Affiliations Responsable Cars	Jean-Claude FIEVEZ <a href="mailto:ht029@ffbmp.be">ht029@ffbmp.be</a>	Rue Fleurichamps 55 7370 Dour ☎ 065 65 53 57 – ☎ 0476 32 42 78
Trésorier Adjoint	Patrick Guérit <a href="mailto:ht029@ffbmp.be">ht029@ffbmp.be</a>	Place Albert 1 <sup>er</sup> 14 7900 Leuze-en-Hainaut ☎ 0476 43 29 68
Responsable Calendrier Responsable Salles et Matériel Responsable Vêtements Club	Jean-Claude Lermusieux <a href="mailto:ht029@ffbmp.be">ht029@ffbmp.be</a>	Rue de Jemappes 28 7080 Frameries ☎ 0472 38 97 65
Correspondant FFBMP Responsable Cuisine Correspondant ACHO	Silvestro SANTORO <a href="mailto:ht029@ffbmp.be">ht029@ffbmp.be</a>	Place de la Charte 12 Bte 3 7390 Quaregnon ☎ 0497 80 32 12
Promotion de la marche Responsable Vêtements Club	Danielle LECLERCQ <a href="mailto:ht029@ffbmp.be">ht029@ffbmp.be</a>	Grand Route 58 7000 Mons ☎ 0475 34 76 95
Bénévoles		
Responsable Circuits Webmaster	Pascal URBAIN <a href="mailto:purb1961@outlook.com">purb1961@outlook.com</a>	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 <a href="mailto:paul@rootshell.be">paul@rootshell.be</a>	Place des Chasseurs à Pied 5 bte 5 7000 Mons ☎ 065 84 65 87
Calendrier des marches Wandelsport Vlaanderen (WSV)	Rik CLAEYS <a href="mailto:claeys.rik@skynet.be">claeys.rik@skynet.be</a>	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](http://www.sans-soucis-ghlin.be)

e-mail : [ht029@ffbmp.be](mailto:ht029@ffbmp.be)



## Le mot du président



20 septembre 2024.

Chères amies, chers amis,  
J'espère que vous avez passé de bonnes vacances d'été.

Un été des extrêmes, qui aura été très pluvieux avec des orages et de la pluie anormalement abondante, mais aussi avec des journées où on ne savait plus où se

mettre pour avoir de la fraîcheur.

### Notre marche du 15 juin à Eugies

Comme je vous l'avais déjà dit dans notre périodique précédent, nous avons reçu 288 participants seulement ! A ce moment-là, les comptes n'étaient pas encore faits, car nous n'avions pas encore reçu toutes les factures. Mais, maintenant, nous pouvons vous annoncer ... un déficit de 350 € !

Quelle misère ! Nous proposons pourtant de si beaux parcours et un si bon accueil ! Notre but n'est pas de dégager d'énormes bénéfices, ni de thésauriser. Mais si, à chaque fois que nous organisons quelque chose, on doit grignoter sur notre compte en banque, il arrivera un jour où on devra mettre la clé sous le paillason !

### Nos cars

Notre car du 22 septembre comptait 43 participants : 31 Sans-Soucis + 3 Marcheurs du Souvenir de Leuze + 1 Marcheur de La Police de Mons + 8 non-inscrits en FFBMP.

Quelle belle journée nous avons passée lors de notre déplacement à Vianden (Luxembourg) ! Alors que le ciel était couvert à Mons-Borinage, c'est sous un soleil radieux que nous avons pu profiter des beaux paysages des Ardennes belges et luxembourgeoises, pendant notre voyage aller, ainsi que pendant la marche à Vianden. Quel beau décor, que la ville de Vianden, avec son château trônant en haut d'un massif rocheux et son cours d'eau, l'Our, serpentant dans la vallée et marquant la frontière avec l'Allemagne !

Les circuits de 10 et 20 km passaient par le château, mais pas celui de 5 km. Pour permettre, à ceux qui faisaient le circuit de 5 km, de visiter le château, Cédric les y a conduits en car par une rue étroite et en pente très raide.

D'autres ont embarqué à bord du télésiège et se sont élevés jusqu'à 440 mètres au-dessus de la vallée de l'Our. A la station haute, la terrasse du café offrait une vue imprenable sur le château, la vallée et la ville de Vianden. Et d'autres enfin sont allés visiter le musée Victor Hugo, qui retrace la vie et l'œuvre de l'auteur de « Notre-Dame de Paris » et des « Misérables ».

Le prochain car nous emmènera le 14 décembre à Schaerbeek, pour participer à la marche intitulée « Bruxelles, ma belle », qui nous fera découvrir Bruxelles illuminée et son Marché de Noël. J'espère que ce car sera aussi complet ou presque ! N'oubliez pas que vous

pouvez inviter des membres de votre famille ou des amis à participer à nos déplacements. Même s'ils ne sont pas membres, c'est le même tarif. Comparez les prix avec ceux des voyages d'un jour proposés par les compagnies d'autocar, vous verrez que le prix que nous demandons est toujours plus intéressant.

Nous arrivons tout doucement à la fin de l'année, et donc de la période où on établit notre programme de cars pour l'année suivante. N'hésitez donc pas à nous faire part de vos idées ! Il y a toujours plus dans 182 têtes que dans 7 !

### Saint-Nicolas « Vendange Tardive » ? (ou Précoce ?)

Rappelez-vous ! Vu le peu d'enfants de moins de douze ans encore inscrits au club et vu le peu de seniors intéressés par cette activité, nous avons décidé de postposer la remise des cadeaux de la Saint-Nicolas 2023 à l'Assemblée Générale du 20 janvier 2024. Cela nous permettait d'économiser la location d'une salle.

Cependant, certains de nos membres regrettent que nous n'ayons pas d'activité de prévue, à part les cars, entre septembre et janvier. Ça laisse un grand vide !

Nous vous proposons donc une soirée festive le 2 novembre, au « Coup d'Grisou » (voir plus de détail dans les pages qui suivent).

### Assemblée Générale 2025 (Clôture de l'exercice 2024) Et Banquet

Habituellement, notre Assemblée Générale tombe du côté du 20 janvier.

Cependant la salle Sainte-Barbe n'est pas disponible le samedi 18 janvier 2025, ni le samedi 25 janvier 2025.

Nous avons donc réservé la salle pour le 1<sup>er</sup> février pour notre AG et le banquet qui suivra.

### Notre 47<sup>ème</sup> marche du Mouligneau du 16 février 2025

L'année 2025 marque le 50<sup>ème</sup> anniversaire de la création du club de marche de Ghlin, qui a adopté le nom de Sans-Soucis le 30 avril 1976. Mais la fondation du club remonte bien au 25 juin 1975.

Donc, le 16 février 2025, le club n'aura pas encore vraiment 50 ans, mais il sera dans sa 50<sup>ème</sup> année.

La date de notre marche du 14 juin est plus proche du vrai anniversaire du club, mais nous avons décidé de fêter les 50 ans du club lors de notre marche de février 2025. Pourquoi ? Principalement pour deux raisons.

Premièrement, il est plus logique d'inviter les autorités communales de la Ville de Mons à Ghlin, plutôt qu'à Eugies.

Deuxièmement, la marche du mois de juin tombe en pleine période des festivités du Doudou.

Et l'année 2025 semble bien plus symbolique que 2026, tout simplement parce que  $1975 + 50 = 2025$ .

Je souhaite un bon rétablissement à tous nos membres qui connaissent actuellement des problèmes de santé.

Portez-vous bien ! Amitiés et à bientôt !

Paul

## Le mot du trésorier



Pensez déjà à renouveler votre cotisation pour 2025 : 10 € par membre et 8 € par sympathisant (= déjà membre dans un autre Club) !

Afin de ne pas oublier et d'être assuré dès votre première marche de 2025, je vous invite donc à effectuer dès maintenant votre paiement sur le compte BE32 7955 7912 0402 du Club Les Sans Soucis.

Votre nouvelle carte de membre 2025, établie par la Fédération, vous sera transmise dans les prochaines semaines.

Je voudrais apporter une rectification au « Mot du Trésorier » paru dans le dernier périodique (juillet 2024) : j'ai écrit 'Seule membre fondateur du Club encore en vie, notre amie Marie-Agnès Moreau' ... grossière erreur de ma part, il y a aussi Jean-Noël Lamblin qui est toujours en vie. Toutes mes excuses à Jean-Noël et merci à Jean-Jacques Debeil de me l'avoir fait remarquer...

Dernière chose : notre séjour en Bretagne (Loire Atlantique) s'est très bien déroulé dans une ambiance amicale et conviviale. Grand merci à André pour la parfaite organisation. Un compte-rendu de ce beau séjour paraîtra dans le prochain périodique. Comme je suis un homme de chiffres, je vous dirai simplement ceci : nous étions 48 participants, dont 36 femmes et 12 hommes et la moyenne d'âge était de ... 71 ans et 8 mois.

Jean-Claude

## Le mot de la secrétaire et responsable des assurances

A vos agendas pour le solde des événements 2024 :

- **02 novembre 2024** : rendez-vous au « Coup de Grisou » pour une soirée festive version Saint-Nicolas des « Aînés ».
- **14 décembre 2024** : déplacement en car pour « Bruxelles ma belle » : parcours vers les monuments et curiosités de la ville et le marché de Noël. Déplacement aménagé pour petite distance et ouvert à tous marcheurs ou non, affiliés ou pas !
- **20, 27 et 31 octobre 2024, 07 et 14 décembre 2024** : dernières marches « ACHO »



Les détails de tous ces événements sont à lire dans ce périodique, sont sous vos yeux !

Chers marcheurs Sans Soucis, n'oubliez pas que vous pouvez participer aux réunions du comité, il suffit d'en faire la demande auprès d'un de ses membres. Vous découvrirez la vie du club de l'intérieur.

Et déjà pour 2025 :

- **01 février 2025** : L'Assemblée Générale (avec les élections) suivie du banquet.
- **16 février 2025** : marche au départ de Ghlin et festivités d'anniversaire pour la 50<sup>ème</sup> année du club.

A bientôt,

Laurence H

# ACHO - Association des Clubs du Hainaut Occidental

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

Date	Matr	Club
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

Matr	Club	Date
HT051	Marcheurs du Souvenir	20-10-24
HT062	Trouvères	31-10-24
HT069	Randonneurs Haut-Escout	07-12-24
HT075	Mont-Marche	14-12-24
HT089	El Bottine qui bique	27-10-24

## 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](mailto:EvyCreation.190261@gmail.com)**

**Numéro d'entreprise : 0679.872.604**

# Liquidation Totale des Vêtements Club

## 75 à 80 % de réduction



	PV	Stock restant par taille					
		S	M	L	XL	XXL	3XL
Bodywarmer été (sans manches)	5 €	2	2				1
Bodywarmer hiver	5 €	3				2	2
Singlet blanc	1 €	3	1				
Singlet bleu marine	2 €	3	6	1			
Singlet bleu ciel	2 €		5	2		1	
Sweat shirt	5 €	1	2				
Training ancien modèle	10 €	1					
T-shirt Homme bleu ciel (col rond)	2 €	1					
T-shirt Homme blanc (col rond)	2 €	1					
T-shirt Homme bleu marine (col rond)	2 €	2					3
T-shirt Dame bleu marine (Col en V)	2 €	2	2				





Photos de Sabine Fiévet (HT051)



# Calendrier des marches (HT – NA – BBW) d'octobre à décembre 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://ffbmp-site.azurewebsites.net/marches>

(en italique : les modifications de dernière minute)

sam. 5 oct.	NA 029	LES SPITANTS DE NAMUR ASBL Salle "Amon nos Otes" Rue de l'Echangeur 65 5020 DAUSSOULX	20-12-6-4	07.00-15.00
dim. 6 oct.	BBW 031	ROAD RUNNERS WAVRE Maria Pacis Rue du Calvaire 2 1300 WAVRE	21 12 6	07.00-12.00 07.00-14.00 07.00-15.00
dim. 6 oct.	HT 025	LES MARCHEURS DE LA POLICE DE BINCHE Salle du Kursaal Avenue Wanderpepen 30 7130 BINCHE	30-20-12-6-4	06.30-15.00
sam. 12 oct.	HT 090	LES PENATES SU'L ROUTE Salle du Foyer Rue Emmanuel Jacques 40 6044 ROUX	20-10-5	07.00-15.00
sam. 12 oct.	NA 001	FOOTING CLUB FOSSES A.S.B.L. <i>Salle l'Hauventoise</i> <i>Rue Haut-Vent, 62 A</i> <i>5070 FOSSES-LA-VILLE</i>	25-18 12-7-4	08.00-13.00 08.00-15.00
sam. 19 oct.	HT 009	LES TRAINE-SAVATES MONTIGNIES S/SAMBRE Cercle Saint Charles Rue de l'Eglise 72 6061 MONTIGNIES-SUR-SAMBRE	42 21 14-7-4	07.00-09.00 07.00-12.00 07.00-15.00
<del>dim. 20 oct.</del>	<del>BBW 046</del>	<del>SECTION MARCHÉ S.T.I.B.</del> <del>Musée du Tram</del> <del>Avenue de Terwuren 364 B</del> <del>1150 WOLUWE SAINT-PIERRE</del>	<del>21</del> <del>15</del> <del>10-5</del>	<del>08.00-12.00</del> <del>08.00-14.00</del> <del>08.00-15.00</del>
dim. 20 oct.	HT 051 ACHO	LES MARCHEURS DU SOUVENIR DE LEUZE Salle Touchabli Chemin de Malmaison 9 7904 TOURPES	21-14-7-4	07.00-15.00
sam. 26 oct.	HT 011	LES MARCHEURS DU XII DE MARCINELLE S.R.P.A. Charleroi Rue Jules Rhul 211 6032 MONT-SUR-MARCHIENNE	16 11 6-3	07.00-13.00 07.00-14.00 07.00-15.00
sam. 26 oct.	HT 018	MARCHEURS DU VAL DE VERNE DE PERUWELZ Salle Kamara Rue Grande 61 7320 BERNISSART	50 42-30-21-12-7-4	06.30-09.00 06.30-15.00
dim. 27 oct.	NA 009	WALLONIA - NAMUR a.s.b.l. Club de marche Salle Le Bienvenu Chemin des Archiducs 32 5100 WEPION	42-30-22-14-7-4	06.00-15.00
dim. 27 oct.	HT 089 ACHO	EL BOTTINE QUI BIQUE DE DOUR Salle Maison du Peuple Place du Jeu de Balle 24 7370 WIHERIES	30-20-12-6-4	07.00-15.00

jeu. 31 oct.	HT 062 ACHO	LES TROUVERES CLUB DE MARCHÉ <i>Ecole Saint Joseph</i> <i>Rue du Pont, 54</i> <b>7890 ELLEZELLES</b>	19-12-7-5	12.00-21.00
ven. 1 nov.	BBW 045	LES AMIS DE L'ARGENTINE Salle du Mahiermont Rue Jean-Baptiste Stouffs 12 1332 GENVAL	16 11-5	08.00-14.00 08.00-15.00
sam. 2 nov.	NA 036	LES SPIROUS DE JEMEPPE-SUR-SAMBRE Ecole Fédération Wallonie Bruxelles Rue Haute 60 5190 SPY	30-21 14-7-4	06.00-12.00 06.00-16.00
<del>sam. 2 nov.</del>	<del>HT 085</del>	<del>LES PESTELEUS</del> <del>Centre Culturel "Le Sablon"</del> <del>Place des Carnières 36</del> <del>7141 CARNIERES</del>	<del>20-12-6-4</del>	<del>07.00-15.00</del>
dim. 3 nov.	HT 074	LIBERCHIES SPORTS ET LOISIRS Ecole du Centre Rue Célestin Freinet 1 6230 PONT-A-CELLES	24-18-12-6-3	07.00-15.00
sam. 9 nov.	NA 028	LES BERGEOIS Maison de Village Grand Place 5621 MORIALME	15 7-3	07.30-13.00 07.30-15.00
dim. 10 nov.	NA 064	LES MOLLETS BUCOLIQUES - EGHEZEE Salle "Les Bouyards" Place de Warêt 85 5310 WARET-LA-CHAUSSEE	21 13 7-4	07.00-12.00 07.00-14.00 07.00-15.00
lun. 11 nov.	HT 004	LES AMIS DE LA NATURE ATH ASBL Salle de Wedge Rue du Village 1 B 7911 OEUDEGHIEN	21-12-6	07.00-15.00
dim. 17 nov.	NA 018	LES MARCHEURS DE L'AMITIE LANDENNE ASBL Salle "Les Falijes" Rue Sous-Meuse 16 5300 NAMECHE	21-14-8-4	07.00-15.00
sam. 23 nov.	HT 006	CLUB PEDESTRE ECUREUIL DE CHATELET Parc Communal Rue des Campagnes - R3 (sortie 9) 6200 CHATELET	20 13-7-4	07.00-12.00 07.00-14.00
sam. 30 nov.	HT 088	LES WISTITIS (SU'L VOY) Salle Polyvalente Rue de la Virginette 2 6220 FLEURUS	20-15 12-6-3	07.00-13.00 07.00-15.00
sam. 7 déc.	HT 069 ACHO	LES RANDONNEURS DU HAUT-ESCAUT Salle Paroissiale Rue du Centre 56 <b>7640 PERONNES-LEZ-ANTOING</b>	20-15-10-5	08.00-15.00
dim. 8 déc.	NA 006	CLUB DES MARCHEURS DE FLOREFFE Abbaye de Floreffe - Salle Vitrée Rue du Séminaire 7 5150 FLOREFFE	25-20 15-12 11-5-3	07.00-13.00 07.00-14.00 07.00-15.00
sam. 14 déc.	HT 010	LES MARCHEURS RANSARTOIS <i>Salle Communale</i> <i>Place Communale, 2</i> <b>6220 LAMBUSART</b>	21 12 6-4	07.00-13.00 07.00-14.00 07.00-15.00

sam. 14 déc.	HT 075 ACHO	MONT-MARCHE TOURNAI Ecole du Château Avenue Leray 33 7500 TOURNAI	20-12 10-5	12.00-16.00 16.00-20.00
sam. 14 déc.	BBW 048	LA BRUEGELIENNE Athénée Fernand Blum Avenue Ernest Renan 12 1030 BRUXELLES	16-12	12.00-17.00
sam. 21 déc.	NA 052	LES DJALES D'ANHEE ASBL Abbaye de Maredsous Rue de Maredsous 11 5537 DENEÉ	24-19 12-6-4	07.00-10.00 07.00-15.00
<del>sam. 28 déc.</del>	<del>NA 060</del>	<del>LE JOYEUX MARCHEUR DE FLAWINNE</del> <del>Centre Sportif</del> <del>Rue Camille Charlier 8</del> <del>5020 FLAWINNE</del>	<del>21</del> <del>12-6-4</del>	<del>07.00-12.00</del> <del>07.00-15.00</del>
mer. 1 janv.	NA 053	LES CRAYAS DU THIRY Office du Tourisme de Viroinval Rue Vieille-Eglise 5 5670 NISMES	175-125 Circuit Permanent	
dim. 5 janv.	HT 018	MARCHEURS DU VAL DE VERNE DE PÉRUWELZ Salle des Sports Verte Chasse Rue de la Verte Chasse 7600 PÉRUWELZ	30-20-10-5	08.00-14.00
dim. 12 janv.	HT 051 ACHO	LES MARCHEURS DU SOUVENIR DE LEUZE Maison de Village Chaussée de Renaix 128 7912 DERGNEAU	20-15-10-5	07.00-15.00
dim. 12 janv.	NA 029	LES SPITANTS DE NAMUR ASBL Institut Sainte-Ursule Rue de Bruxelles 76 5000 NAMUR	45-30 21 12-7-4	07.00-09.00 07.00-12.00 07.00-15.00
sam. 18 janv.	HT 003 ACHO	VERDIGYM COLLINES FLOBECQ Ecole Notre Dame Rue des Camomilles 14 7880 FLOBECQ	14-8-5	14.00-20.00
sam. 18 janv.	NA 036	LES SPIROUS DE JEMEPPE-SUR-SAMBRE Salle Communale Rue de l'Enseignement 1 5190 SPY	30-21 14-7-4	07.00-12.00 07.00-15.00



Quelques marches ADEPS sélectionnées pour leur proximité



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES  
SPORT-ADEPS.BE

Date	Localité	Groupement	Lieu de rendez-vous
06-10-24	STAMBRUGES	Musée Noël Carlier	Hall sportif de Stamburges, rue Bernard Hecquet 22
01-11-24	SAINT-SYMPHORIEN	Société de Gilles L'Espérance	Ecole libre, 3 Place de Saint-Symphorien
10-11-24	HAVRÉ	CPESM - École L'Orée du Bois	Impasse de la Chapelle 40
11-11-24	MONS	Lions Club de Mons Réunion	Cité de l'Enfance, chaussée de Beaumont 21
17-11-24	BASÈCLES	Les Amis de la Nature asbl	Salle des Fêtes, 21 rue des Déportés

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

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

## Les Randonneurs Transfrontaliers du Mercredi Matin Départ à 9h30

### Octobre

02-10-24	St Waast La Vallée F59570	Place Eglise - Rue de la Passerelle
09-10-24	Sars La Bruyère B7080	Place Eglise - Rue des Ecoles
16-10-24	Roisin B7387	Place - Rue de la Place
23-10-20	Baudour B73321	Parc Communal - Rue du Parc
30-10-24	Sebourg F59990	Salle Polyvalente - Rue du Moulin

### Novembre

06-11-24	Blaugies B7370	Place Eglise - Rue de la Frontière
13-11-24	Montroeuil S/Haine B7350	Avenue des Droits de l'Homme - Place
20-11-24	Audregnies B7382	Grand Place - Chemin de Wihéries
27-11-24	St Symphorien B7030	Place Eglise - Rue Maigret de Priches



### Décembre

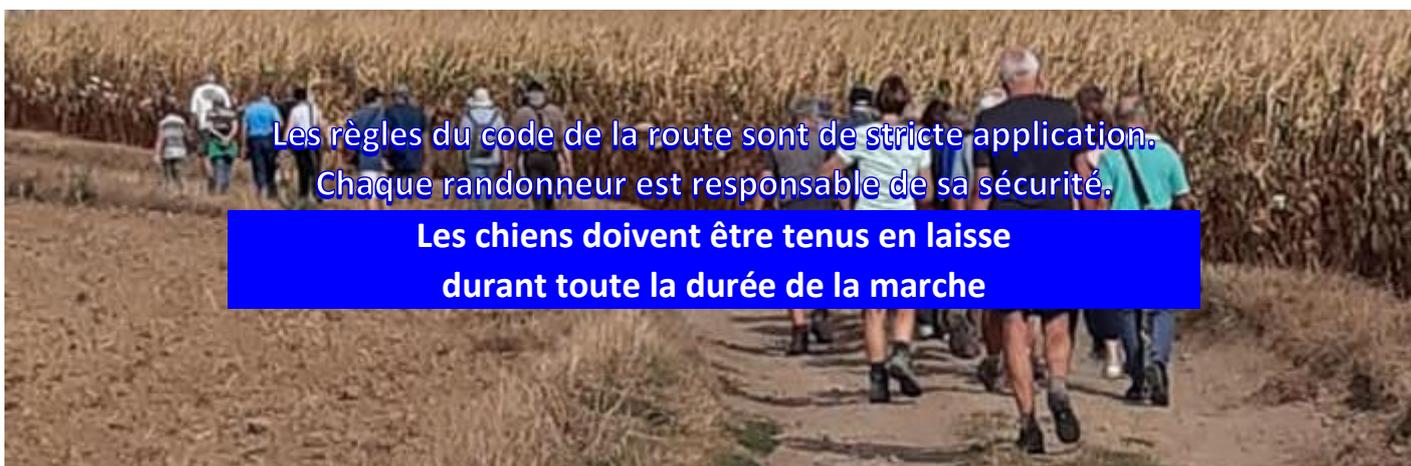
04-12-24	Pommeroeul B7322	Place des Hautchamps-Eglise
11-12-24	Quevaucamps B7982	Salle Culturelle - Rue Wauters
18-12-24	Roisin B7387	Place - Rue de la Place
25-12-24	<b>Pas de randonnée</b>	

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

**Contact : 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.

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://wandel.be/wandelkalender/>

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 €.

## Marches octobre – novembre - décembre 2024

Mercredi 02/10	4114	De Marktroppers Herne Zaal Ons Huis – Brusselstraat 8 1760 Pamel	4-6-10-15-18-22	07.00-15.00
Samedi 05/10	6021	Beat The Trail Domein De Ghellinck Kortrijkstraat 74 9790 Wortegem-Petegem	5-12-15-19-25-32-39 42-50	07.00-15.00 06.30-08.00
Dimanche 06/10	5345	De Waterhoekstappers Heestert OC Otegem – Scheldestraat 14 8553 Otegem	4-8-12-18-25-30	07.30-15.00
Dimanche 13/10	4028	Wandelclub St-Pieters-Leeuw Vlaams Trefpunt Laekelinde – Lotstraat 6 – 1600 St-Pieters-Leeuw	5-10-15-20-25	07.00-15.00
Dimanche 13/10	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde Parochiezaal De Spil – Lorettestraat 186 9600 Ronse (Renaix)	5-10-15-20-25	07.30-15.00
Samedi 19/10	3105	Scheldestappers Zingem De Zwaluw – Decoenestraat 12 9630 Zwalm	6-10-15-21-30-36	07.00-15.00
Dimanche 20/10	4358	De Heidetochten Kester-Gooik Zaal Familia – Bronnenweg 2 1755 Gooik	5-10-15-20-26-30-42	07.00-15.00
Samedi 26/10	3135	Padstappers Geraardsbergen 't Plosje – Plaats 10 1547 Bever (Biévenne)	7-10-14-18-22	07.30-15.00
Samedi 26/10	6999	Flanders Trails + Textieltrekkers Vichte Sanicomfort – Kerkstraat 131 8570 Anzegem	15-25-35-50	06.00-10.00
Dimanche 27/10	5012	WSK Marke Guldensporencollege Engineering Stasegemsesteenweg 40 – 8530 Harelbeke	6-12-18-24	08.00-15.00
Jeudi 31/10	3163	WSV Egmont Zottegem Feestzaal Bevegemse Vijvers – Bevegemsevijvers 1 9620 Zottegem	7-10-14-21	14.00-21.00
Dimanche 03/11	4033	Singelwandelaars Strombeek-Bever Feestzaal Den Douwe – Antwerpsesteenweg 1 1853 Strombeek-Bever (Grimbergen)	5-10-15-20-30	07.30-15.00
Dimanche 03/11	3196	WSV Land van Rhode Zaal De Kring – Gootje 61 9860 Balegem	6-10-14-18-21	08.00-15.00
Mercredi 06/11	3034	Omloop Kluisbergen GOC Kwaremont – Kwaremontplein 23 9690 Kwaremont	7-14-21-28	07.00-15.00

Lundi 11/11	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde Evenementenhall De Qubus Lindestraat 45 – 9700 Oudenaarde	5-12-15-18-22	07.30-15.00
Mercredi 20/11	3163	WSV Egmont Zottegem OC Oombergen – Oombergenstraat 39 9620 Oombergen	7-10-14-18-21	07.00-15.00
Samedi 23/11	5061	Wervikse Wandelsportvereniging De Knippelaar – Hoogland 19 8940 Wervik	4-6-12-18-24	07.30-15.00
Dimanche 24/11	4025	Ijsetrappers VZW RBS Het Groene Dal Willem Matstraat 4 1560 Hoeilaart	6-12-18-24-30	07.30-15.00
Dimanche 24/11	4130	Cracks Wolvertem Gemeentelijke Fusieschool Hoogstraat 40 – 1861 Wolvertem	6-12-18-22	08.00-15.00
Dimanche 24/11	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
Samedi 07/12	3196	WSV Land van Rhode OC De Kluize – Sportstraat 3 9860 Scheldewindeke	6-10-14-18-21	08.00-15.00
Dimanche 08/12	3105	De Scheldestappers Feestzaal De Korenbloem Kerkplein 12 – 9750 Zingem	6-10-15-21-30	07.00-15.00
Mercredi 11/12	3135	Padstappers Geraardsbergen De Spiraal – Zakkaai 29 9500 Geraardsbergen	5-7-8-12-14- 16-20	08.00-15.00
Samedi 14/12	3103	Florastappers Gent OdiseeTechnologiecampus Gent Gebr. De Smetstraat 1 – 9000 Gent	6-9-12	14.30-20.30
Samedi 14/12	4005	WSP Heverlee-Leuven Koninklijk Atheneum Redingenstraat 90 3000 Leuven 2 <sup>ième</sup> départ en face de la gare de Leuven Café Sport – Martelarenplein 13	6-7-8-13-14- 15-21	13.00-18.00  10.30-17.00
Dimanche 15/12	4254	Parel van het Pajottenland OC Willem Tell – Hernestraat 5 1570 Tollembeek	4-6-9-12-18- 24	07.30-15.00
Mercredi 18/12	3163	WSV Egmont Zottegem OC Leeuwergem – Gentsesteeweg 307 9620 Leeuwergem	7-10-14-18-21	07.00-15.00
Jeudi 19/12	4028	<b>Wandelclub St.Pieters-Leeuw vzw</b> <b>Jeugdcentrum Laekelinde – Lotstraat 6</b> <b>1600 St-Pieters-Leeuw</b>	5-10-20	09.00-14.00
Jeudi 26/12	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde Sint-Bernardustehnicum - Hoogstraat 20 9700 Oudenaarde	5-10-14-18	08.00-16.00
Jeudi 28/12	5012	WSK Marke Howest The Penta St-Martens-Latemlaan 1B 8500 Kortrijk (Courtrai)	7-13	12.00-20.00
Dimanche 29/12	3163	WSV Egmont Zottegem Feestzaal Bevegemse Vijvers Bevegemsevijvers 1 – 9620 Zottegem	6-12-18-24-32	07.00-15.00

## Mons – Auvelais – Sirault : les 26 et 27 juillet 2024

Après notre périple de l'année dernière entre Sirault et Coxyde, cette année nous avons relié Mons à Sirault via Auvelais. C'est Jean-Luc Roman du club de marche « Le Roitelet de Ladeuze », oui encore lui, avec Didier Grand-Henry du club de marche « Les Spirous de Jemeppe-Sur-Sambre », qui ont concocté le parcours.

Rendez-vous est donné soit au café sur la place de Sirault soit à la gare de Mons. Nos 2 ravitailleurs (Isabelle et Daniel Dewolf) ont chargé les voitures avec tout ce qu'il faut pour nous ravitailler. Quelques marcheurs qui ont laissé leur voiture à Sirault sont aussi venus avec jusqu'au parking du Lotto Mons. C'est à 19, dont 3 dames et 3 Sans Soucis (Richard et moi-même et Isabelle comme aidante), que nous nous mettons en route en face de la gare de Mons.

Nous traversons la Grand-Place de Mons en direction de Havré et puis St-Vaast, où nous retrouvons le premier arrêt voiture après 19 km. Du gâteau et des wraps, préparés par Anne-Marie et Daniel Dewolf (merci, excellent !), de l'eau, Ice-Tea, Coca, bananes, chips ... Nous n'aurons certainement pas faim ni soif.

Nous continuons en direction de Roux, où nous avons notre 2<sup>ème</sup> arrêt au café « Le Chez Nous » après 36 km. Isabelle avait déjà pris les commandes au 1<sup>er</sup> arrêt pour ne pas perdre trop de temps. Le temps est très lourd et il y a peu d'air. Tout le monde souffre un peu de la chaleur mais le moral est beau fixe. Les prévisions météorologiques du début de la semaine n'étaient pas très encourageantes : de la pluie et des averses étaient prévues, mais pour le moment rien de tout cela.

Nous continuons la marche pour arriver au cimetière le Wainage à Farciennes vers 19h30 pour le 3<sup>ème</sup> arrêt, après 47,5 km. Ensuite, en route pour Auvelais, où le repas du soir nous attend après 57,5 km. Des pâtes carbonara et comme dessert de la mousse au chocolat maison. Tout cela préparé par Martine, l'épouse de Didier et quelques membres des Spirous. Tout était excellent, un grand merci pour le boulot. Entretemps la nuit tombe et tout le monde met ses attributs : vestes fluo, lampes frontales et lampes de poche, pour passer la nuit en sécurité. La température a légèrement baissé et, d'après la météo, on aura peut-être un peu de pluie.

Nous nous remettons en route pour arriver après 71,5 km au ravito à Gilly. Vers 03h00 du matin, les premières gouttes tombent et progressivement la pluie s'intensifie mais cela donne un peu plus d'oxygène et fait tomber un peu plus la température.

On arrive au ravito à Courcelles après 81,5 km. Isabelle et Daniel se retrouvent également sous la pluie qui heureusement s'est calmée. Maintenant, en route pour Leval où le club « Les Tatanes Ailées », qui organise sa marche aujourd'hui nous accueille. Nous arrivons avant les premiers marcheurs et c'est dans la salle de départ que nous prenons le petit déjeuner. Plus besoin des lampes puisqu'entre-temps le jour s'est levé. Moment de se changer et de se reposer un peu. Le moral et la motivation sont toujours là.

En route pour Trivières et le prochain ravito. Patrick, un copain de marche, nous y attend avec un casier de Jupiler et du Picon. Merci Patrick ! Le prochain arrêt se fait au café « Le Bis Trop » à Havré. Ça fait du bien de pouvoir s'asseoir puisqu'on commence quand-même à sentir les jambes. Encore une bonne vingtaine de kms, une Adeps comme on dit. Le temps est sec et la température est idéale pour marcher. Le prochain arrêt est prévu sur la place de Nimy. Allez encore 15 km jusqu'au but.

A Ghlin on emprunte un sentier, le long des voies de chemin de fer. Que des ronces et des orties ! Ce qui nous oblige de rebrousser chemin et de faire un petit détour pour arriver à la gare de Ghlin par la route. Ensuite nous arrivons dans le zoning industriel et nous prenons un sentier assez accidenté. Avec la fatigue il faut faire attention pour ne pas chuter, surtout que la fin approche. Un dernier ravito est prévu à Baudour d'où nous nous lançons pour les 7 ultimes kilomètres.

Un petit comité d'accueil nous attend au café « Le New Tout » Mission accomplie. Fatigués mais contents et certains avec des petits bobos. Tout le monde est bien arrivé. Après les félicitations et un dernier petit speech de Jean-Luc nous buvons le(s) verre(s) de l'amitié, avant que tout le monde retourne à la maison. Une bonne douche et un grand dodo pour récupérer et se préparer pour de nouvelles aventures. Encore un grand merci à Jean-Luc et Didier pour l'organisation, à l'équipe de Didier pour le repas du soir et surtout à nos 2 ravitailleurs, Isabelle et Daniel qui, eux aussi, ont passé toutes ces heures de jour et de nuit pour nous ravitailler.

Rik CLAEYS

Km	Lieu	Type	Arrivée	Départ
0	Mons - Gare			11h15
19	St Vaast	Auto	14h15	14h35
36	Roux	Café	17h25	18h05
47,5	Wainage	Auto	19h35	19h50
57,5	Auvelais	Salle	21h25	23h10
71,5	Gilly	Auto	01h30	01h50
81,5	Courcelles	Auto	03h35	03h55
93	Leval	Salle	05h40	07h00
100	Trivières	Auto	08h10	08h30
109	Havré	Café	10h00	10h30
116	Nimy	Auto	11h40	11h55
123	Baudour	Auto	13h05	13h20
130	Sirault	Café	14h30	



Sur la photo, il manque Bernard Seressia qui, pour des raisons familiales, a dû arrêter à Havré.

## Déclaration d'amour à Pénélope Le coup de foudre au jardin du Luxembourg.

(Paul Adam).

Je me baladais. Pénélope était là. J'étais là aussi. On était là tous les deux, comme les blés.  
Elle blonde et moi fauché. Et je me suis dit : « ça mérite bien un poème ».

Quand j'ai rencontré Pénélope,  
Je me suis dit : « Mais quelle sss ... urprise ! ».  
Et je suis allé lui faire une bise.  
En plein jardin du Luxembourg,  
Je me suis dit : « Faut que je l'abbb ... orde ! ».  
Pour voir si tous les deux on s'accorde.  
J'ai déposé mon baluchon.  
Alors j'ai vu ses gros ... yeux doux.  
Ça m'a rendu complètement fou.  
Dans ce grand jardin botanique,  
Je lui ai dit : « Si je t'attrape, je te ... jure :  
Ça sera une belle aventure.  
Avant même que l'histoire débute,  
J'ai compris que c'était une p ... erle.  
Et ça m'a fait pousser des ailes.  
Dès sa timidité vaincue,  
Un autre lui aurait bourré le ... mou.  
Moi, j'ai préféré les mots doux.

Quand, dans ce lit de marguerite,  
Elle me caressait doucement la ... tête,  
Je me suis senti un peu poète.  
A l'ombre des eucalyptus,  
Je lui ai dit : je voudrais que tu me sss ... uive.  
Je la sentais d'humeur lascive.  
Alors, comme ça, dans les tulipes,  
Elle m'a fait une petite ppp ... romesse,  
Tout en douceur et en tendresse.  
Allongé dans les renoncules,  
Je lui dis : « Tu veux que je t'em ... mène ?  
Au bistrot, boire un café-crème ? »  
Si notre amour devait céder,  
Je n'aurais plus qu'à me faire ppp ... rêtre.  
Je ne pourrais pas m'en remettre,  
Car, si un jour notre amour rouille,  
Je m'en mordrais très fort les ... doigts.  
Pénélope, je n'aime que toi !

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



Nous voilà le dimanche 18 août, veille du départ officiel de notre périple d'Ostende à Houffalize. La samedi 17, Catherine, la compagne d'un ami marcheur parisien, que nous rencontrons notamment chaque année à Chantonay, nous avait annoncé le décès inopiné de Stéphane, lorsqu'elle s'était rendue chez lui pour partir à Ostende! Le couple était très enthousiaste pour participer à cet Extrême Challenge. Malheureusement le destin de Stéphane en a décidé autrement.

Nous partons à Ostende via Ostiches pour prendre notre ami Richard. Nous arrivons vers 15h00. Déjà pas mal de monde présent. Des anciens se retrouvent et font connaissance avec les nouveaux participants. Chacun reçoit une brochure reprenant les sponsors et une description détaillée de chaque étape, la carte de contrôle, une timbale pour les ravitos et le T-shirt pour la première étape. Puis les participants portent leurs bagages au dortoir et vers 17h30, rendez-vous pour une petite réception où les organisateurs nous donnent encore quelques instructions et recommandations pour que notre semaine puisse se dérouler au mieux. Une minute de silence est

observée en mémoire de Stéphane et Marc, un autre participant de l'édition 2022 décédé depuis. Ensuite, nous nous rendons au resto de Vayamundo avant de prendre un dernier verre au bar et d'aller nous coucher pour être en forme le lendemain.

### Lundi 19 août : Ostende – Tielt : 58,5 km

Réveil à 05h00, petit déjeuner de 05h30 à 06h15, photo de groupe à 06h25. Nous sortons de Vayamundo face à la mer du Nord où est donné le départ officiel à 06h30. Nous sommes 97 participants à nous mettre en route pour une aventure de 6 jours. Le groupe se compose de Belges, Français, Néerlandais, Luxembourgeois, Danois, un Italien, un Lituanien et une Anglaise. Après la coupe du ruban, qui se fait chaque jour soit par un participant ayant son anniversaire, soit par le plus jeune ou l'ainé, le groupe se met en route. Courage à toutes et à tous.

Le premier km se fait derrière les organisateurs. Puis nous passons devant l'Arena Versluys, le nouveau stade du KV Ostende.



Isabelle, An et Walter assurent le premier ravito à Snaaskerke. Des petits groupes se sont déjà formés. Aucune difficulté n'est prévue sur le parcours d'aujourd'hui. Nous traversons les polders, le plat pays. Après encore



deux autres ravitos à Gistel et à Ernegem, nous arrivons à Wijnendale vers 10h30 pour notre premier repas de midi. D'abord une petite bière avant de manger. Une bonne soupe fraîche avec tartines accompagnées de charcuterie, fromage et crudités et yaourt comme dessert. Les marcheurs arrivent au compte-goutte.

Vers 11h30 le feu vert pour la deuxième partie est donné. Les premiers marcheurs se mettent en route tandis que d'autres arrivent encore au repas. Via des petites routes tranquilles avec des ravitos à Zedelgem, Baliebrugge, Zwevezele et Pittem nous arrivons aux Europahallen à Tielt.

Chacun reçoit son nouveau T-shirt, sa feuille de route et sa carte de contrôle pour le lendemain ainsi que les autocollants pour le carnet de marche. Chacun récupère ses bagages. On cherche une place pour s'installer pour la nuit et puis vite une bonne douche. Un rituel qui va se répéter chaque jour. Nous avons du temps pour prendre un verre, nous relaxer et accueillir les autres marcheuses et marcheurs qui arrivent au fur et à mesure. Le poste de soins accueille déjà ses premiers patients. Entretemps le traiteur arrive et commence à dresser les tables pour notre premier souper à partir de 19h00. Le temps passe vite et à 22h00, extinction des lumières. Une bonne nuit et nous serons prêts pour attaquer la deuxième étape. Nous comptons malheureusement un premier abandon.

## **Mardi 20 août : Tielt – Onkerzele : 64,5 km**



Aujourd'hui l'étape est plus longue avec plus de dénivelé. On nous annonce 500 m de dénivelé+. Le réveil est donc plus tôt aussi : à 04h30. Le départ est donné à 06h00 et une première montée, De Poelberg, se présente devant nos pieds. Nous passons dans la réserve naturelle « De Meikensbossen » avant de trouver notre premier ravito du jour à Dentergem. Ce sont Huguette et Pascal du club « Les Roses Noires de Tubize » qui nous accueillent. Nous quittons La Flandre Occidentale en traversant La Lys, pour rentrer en Flandre Orientale. Le prochain ravito se trouve au terrain de foot de Zulte. Nous sommes accueillis par Nathalie et Léo, eux aussi membres des Roses Noires de Tubize.

Ensuite, nous traversons l'E17 et nous nous dirigeons vers Kruishoutem où l'équipe d'Isabelle nous attend au pied du château de Aishove. Ce château doit son nom à la seigneurie d'Aishof qui y avait établi son siège. Au 11<sup>ème</sup> siècle, la seigneurie d'Aishof s'étendait du bassin de l'Escaut au bassin de la Lys. A Wannegem Lede nous retrouvons de nouveau Huguette et Pascal pour le dernier ravito du matin.

Ensuite, direction Eine où nous traversons l'Escaut par le Ohiobrug, avant d'arriver à notre arrêt du midi à Nederename. Une bonne soupe et un excellent hamburger avec crudités nous sont proposés. Il y a eu un deuxième abandon l'avant-midi et à midi un autre marcheur ne redémarre plus, à cause d'une gastro. La météo annonce des averses avec de possibles orages. Par prudence, je prends mon parapluie. Le départ est retardé de 15' parce que les écarts commencent à se creuser. Nous nous mettons en route à 12h30. Il fait lourd, pas beaucoup d'oxygène. Heureusement un peu plus tard le vent se lève, ce qui nous rafraîchit un peu. Nous quittons définitivement le plat pays et nous entrons peu à peu dans les Ardennes Flamandes. La première montée est le Molenberg, connu dans les courses cyclistes comme le Tour des Flandres. Ravitaillement à St-Blasius-Boekel.

Peu après, le ciel se couvre, annonçant la pluie, juste au moment où la partie devient de plus en plus accidentée. Le chemin se transforme vite en passages boueux, ce qui le rend plus dangereux. Risque de glissade et de chute, il faut lever le pied un petit peu. Pas question de faire des folies, l'arrivée est encore loin. Ravitaillement à St-Maria-Oudenhove, chez Isabelle. Une très bonne tartelette aux pommes ravit les marcheurs. Malheureusement de nouvelles averses éparses durant l'après-midi. Après un dernier ravito à Hemelveerdegem, il reste 5,8 km avant d'arriver au domaine de récréation De Gavers à Onkerzele. La salle « De Doos » nous sert de dortoir et de salle à manger. Après avoir choisi notre place pour la nuit et après la douche, Paul notre président et Jean-Claude, notre trésorier sont venus nous encourager. Entretemps Richard est arrivé aussi et nous prenons ensemble le(s) verre(s) de l'amitié. Isabelle était toujours à son poste pendant que la pluie s'intensifie. C'est plus tard qu'elle arrive trempée et refroidie. Il n'y pas que les marcheurs qui sont courageux. Merci à Paul et Jean-Claude pour la visite, cela fait plaisir.

## **Mercredi 21 août : Onkerzele – Rêves : 63,5 km**

Après un bon petit déjeuner, nous démarrons à 05h30, encore plus tôt que hier ! On nous annonce 650 m de dénivelé+. Très vite nous traversons le Raspaillebos et le Moerbekebos et nous montons le Bosberg par les bois. Maintenant direction Galmaarden où nous trouvons le premier ravito. Pour le reste de l'avant-midi, le terrain sera plutôt plat.



Nous traversons la réserve naturelle située le long de la Marcq. Une véritable oasis de quiétude, où le seul bruit est celui provoqué par nos pas dans l'herbe. Nous traversons Tollembeek, village du comique Urbanus, avant d'arriver à Herne, 2<sup>ème</sup> ravito de la journée. Maintenant nous changeons encore de province, nous arrivons en Brabant Wallon. Nous passons à Petit-Enghien pour arriver au prochain ravito à Rebecq. Ensuite nous entrons en province du Hainaut. Via Hennuyères et le bois de la Houssière, nous arrivons à l'ancienne gare de Ronquières où est servi notre repas de midi. Un potage chinois et ensuite du pain, crudités et charcuteries variées. Nous nous mettons en route vers 12h30. Nous passons devant de plan incliné de Ronquières et ensuite nous suivons l'ancien canal avec ses nombreuses vieilles écluses jusque Arquennes, où nous trouvons le premier ravito de l'après-midi au pied de l'église.

Nous continuons le long du canal pour ensuite passer dans les champs. Le ravito suivant se situe à Rosseignies chez Michel Defrenne, l'ancien organisateur de « Paris – Tubize ». De bonnes tartes au maton nous attendent. Merci Michel pour le bon accueil. Ici nous sommes à mi-parcours en kms de notre périple. Nous continuons à travers la campagne vallonnée

avec le « Ruisseau de Buzet » à Odoumont et le « Ruisseau d'Olmont », pour arriver à l'institut Ste-Marie à Rêves où nous allons passer la nuit. Encore un petit effort puisque le dortoir se trouve au 3<sup>ème</sup> étage et puis il faut redescendre pour aller prendre sa douche. Pas de pitié pour les esclaves de la route. Le poste de soins est de plus en plus sollicité mais pas de graves problèmes, heureusement. On déplore encore 2 abandons aujourd'hui, ce qui fait 5 au total.

## Jeudi 22 août : Rêves – Jambes : 52,2 km



Aujourd'hui, nous pouvons faire la grasse matinée puisque le réveil est prévu à 05h30 et le départ à 07h00. 500 m de dénivelé+ prévus ce jeudi. Nous quittons la province du Hainaut pour rentrer en province de Namur. Par des chemins ruraux, nous arrivons à St-Amand pour un premier ravito. Ensuite par des chemins et sentiers de campagne nous arrivons à Balâtre pour notre 2<sup>ème</sup> arrêt de la journée. Au moulin de Goyet nous traversons l'Orneau, pour traverser la place de Moustier et ensuite arriver à Mornimont. Le club de marche « Les Spirous de Jemeppe-Sur-Sambre » nous accueille pour le déjeuner. Merci Didier, Martine et toute l'équipe. Encore une preuve que l'amitié par la marche existe. Claude

Tixhon et son épouse nous ont fait l'agréable surprise de venir nous encourager. Il est 12h30 et nous partons par des petits bois et le long de la Sambre pour arriver à l'Abbaye de Floreffe, où marcheurs et aidants peuvent profiter d'une consommation offerte par l'organisation. J'ai opté pour une bonne Kriek « Le temps d'une Cerise » bien fraîche, avant d'entamer une belle montée pour arriver à Malonne. Nous traversons la ville et remontons dans le bois de la Vecquée, où je retrouve Isabelle, An et Walter, pour le dernier ravito de la journée.

Nous continuons dans la belle forêt, traversons la route nationale pour enfin arriver en haut à la Citadelle de Namur. Nous profitons de la belle vue sur la Meuse et la ville de Namur. Le nom « Route Merveilleuse » porte bien son nom. Par « La Rampe Verte » nous arrivons et traversons le nouveau pont cyclable au-dessus de la Meuse. Encore quelques kms avant d'arriver au Centre Sportif de Jambes, notre prochain dortoir. On nous annonce un autre abandon, le 6<sup>ème</sup>. Vite s'installer, se laver et boire une bonne bière bien méritée. Les écarts se creusent de plus en plus. Par contre, Richard gère bien sa marche et termine largement dans les temps.

## Vendredi 23 août : Jambes – Nassogne : 66,7 km

Aujourd'hui c'est l'étape reine de notre semaine. La plus longue avec ± 1500 m de dénivelé+. Réveil à 03h30 pour démarrer à 05h00. La plupart des marcheurs ont préparé leur lampe frontale ou de poche, parce que les

premiers kms se feront dans le noir. Par sentiers et chemins de campagne, à travers un paysage vallonné, nous passons à Erpent avec son église Saints Pierre et Paul, construite par les chanoines augustins de l'abbaye de Géronsart (1771). Ensuite nous passons dans le petit village d'Andoy avec son château, avant d'arriver au premier ravito à Sart Bernard.



Nous continuons à travers le bois d'Arche, par la Vierge Noire à Maillen, le château de ferme d'Arche pour arriver à Ivoy avec son église Saint-Martin du 11<sup>ème</sup> siècle, monument protégé. A travers le Condroz nous arrivons, non sans difficultés, à Crupet après une petite mais dangereuse descente. Crupet est un village construit contre le flanc d'une vallée étroitement boisée. Nous y trouvons de nombreuses fermes bien conservées des 17<sup>ème</sup>, 18<sup>ème</sup> et 19<sup>ème</sup> siècles, construites de calcaire blanc et de pierres de sable. On y trouve également « la Grotte de Saint-Antoine de Padoue ».

Après le 2<sup>ème</sup> ravito, une fameuse montée par un sentier fort accidenté nous mène à Durnal, qui signifie « petite Dorine », dérivé du mot celtique « Duron », qui signifie petite forteresse. A Durnal, se trouve également une carrière bien connue par les alpinistes. Nous descendons la vallée et après une 3<sup>ème</sup> traversée de la rivière Le Bocq, nous arrivons à Spontin. Ici les organisateurs ont prévu un 2<sup>ème</sup> petit déjeuner en face du château.

Pleins d'énergie, nous continuons pour passer au Centre Géographique de la Wallonie. Crête après crête et en profitant de la beauté des paysages, nous traversons les villages de Sovet, Fayi et Corbion, pour enfin arriver au terrain de foot de Chevetogne, où nous attend le repas du midi. Il est 11h10 et nous avons 40,7 km au compteur. Un bon repas, comme d'habitude, fait du bien. Un nouvel abandon est annoncé. Vu les écarts de plus en plus grands, le départ est fixé à 12h30. Les derniers sont arrivés vers 14h30 au terrain de foot.



Après le feu vert nous continuons en passant à l'Abbaye de Chevetogne vers Mont Gauthier. Nous traversons la rivière « Le Vachau » et le Bois de Saint-Rémy avant d'arriver au ravito à Havrenne.



Il nous reste 15 km mais encore pas mal de dénivelé. Nous passons près de l'ancien centre de communication de Lessive et entretemps nous sommes rentrés dans la province de Luxembourg. Suit une route interminable avant de passer la rivière, la Wamme et de retrouver le ravito dans le village On. D'ici nous allons monter dans le bois d'Ambly pour enfin arriver au village d'Ambly. Encore 5 km jusque Nassogne. Nous passons devant la brasserie Saint-Monon avant d'arriver au Hall Omnisport, où nous passerons notre dernière nuit avant Houffalize. Les derniers marcheurs arrivent vers 20h30. Quel mental d'acier et quel courage ! Le traiteur nous a préparé un bon BBQ.

Maintenant dodo pour être en forme pour la dernière étape.

## Samedi 24 août : Nassogne – Houffalize : 43,6 km



Laurent, un copain de marche est venu très tôt à Houffalize où Isabelle est allée le chercher. Il sera le compagnon de route de Richard pour le restant de l'étape. Par des routes et chemins tranquilles et doucement vallonnés, nous traversons Erneuville et puis Beaulieu. Le repas de midi est prévu au terrain de foot d'Ortho. J'ai décidé d'attendre Richard et Laurent pour faire ensemble les 18 derniers kms. Il commence à nouveau à faire chaud et encore pas mal de dénivelé nous attend. Le parcours vallonné nous emmène vers « le parc des 2 Ourthes » à Warempage. Par un petit pont nous traversons l'Ourthe Occidentale pour arriver au ravito à Engreux. Un petit café attire notre attention et déjà pas mal de marcheurs se trouvent sur la terrasse. Nous décidons de nous arrêter aussi et de profiter d'une bonne bière bien fraîche. Dans le café se trouve une impressionnante collection de gnomes qui vaut le détour. Encore 8 kms avec des montées et descentes le long du GR-trail.

Nous passons à Bonnerue avant une dernière montée à travers la forêt, pour enfin redescendre vers Houffalize. Mais les organisateurs nous ont quand même prévu une



Les batteries rechargées et motivés pour atteindre l'objectif, nous nous mettons en route à 06h00, pour la dernière étape avec encore  $\pm 800$  m de dénivelé+. Il fait encore sombre quand nous quittons Nassogne, appelée « La Porte des Ardennes ». Nous passons devant l'élevage des porcs Magerotte. Nous entamons une longue montée, pas trop pentue, dans la forêt avant de trouver le premier ravito. Ensuite nous suivons la N889 pendant des kms, puisque les organisateurs n'ont pas obtenu l'autorisation pour traverser un domaine privé. Nous passons devant les salaisons Marcassou pour arriver à l'église de Champlon, où Isabelle, An et Walter ont monté le ravito.



dernière et méchante montée à 500 mètres de l'arrivée. Ils n'ont vraiment pas de pitié ! Richard, Laurent et moi arrivons vers 15h00. Ici nous attendons tous les marcheurs avant de faire le dernier km ensemble en groupe, avec les aidants et les supporters jusque Vayamundo. En tête du peloton, un marcheur de chaque pays participant avec le drapeau national. Sous les applaudissements, nous recevons notre T-shirt de réussite et une casquette. Maintenant, prendre sa douche avant la réception et le repas offerts par Vayamundo. Les marcheurs et les aidants sont appelés un par un pour recevoir diplôme, médaille et pour ceux qui ont participé 3 fois un beau badge.

Les organisateurs sont mis à l'honneur en particulier Marie-Paule et Frans, sans qui l'Extrême Challenge n'aurait tout simplement jamais existé. Après le repas, direction le bar pour certains ou le dortoir pour d'autres. Le dimanche, après le petit déjeuner un car nous ramène à la maison.

Voilà la fin d'une très belle aventure qu'Isabelle et moi avons eu la chance de vivre à 3 reprises. Je suis content pour Richard qui, malgré la ducasse à Ath, qui lui est très chère, a tout de même décidé de participer. Félicitations pour ta réussite Richard ! Félicitations à toutes et tous pour la compagnie et les encouragements tout au long de cette semaine. Un grand merci aux organisateurs pour le boulot depuis des semaines et des semaines et aux aidants pour leur dévouement pendant toute cette semaine. Ce n'était pas le Club Med pour eux, tôt au matin et tard au soir. Fatigués mais contents de la mission accomplie, nous rêvons déjà d'autres aventures.



**Rik (Les Sans Soucis – HT 029).**

## Samedi 2 novembre 2024 : Soirée festive

Nous vous proposons donc de passer un bon moment, tous ensemble, et nous vous donnons rendez-vous pour une soirée festive le 2 novembre 2024 à 19 h, au « Coup d'Grisou », rue Vincent van Gogh 45 à 7033 Cuesmes.

Leur tout nouveau buffet 3.0 de 2024 comprend : du homard (2 recettes chaudes et 2 froides), des huîtres, du foie gras (8 recettes), carpaccio (plusieurs déclinaisons en bœuf, veau et canard fumé), des tartares de bœuf, différentes charcuteries italiennes et artisanales, du jambon ibérique, 30 sortes de poissons et crustacés, des salades, des brochettes, des tapas, des viandes maturées et traditionnelles grillées, rôties ou à la broche, etc. Bref, il y en a pour tous les goûts.

Le prix par personne est de :

- **40 €** hors boissons à partir de 12 ans
- **25 €** pour les enfants de 7 à 11 ans
- **18 €** pour les enfants de 4 à 6 ans

Le club prendra 10 € à sa charge par personne membre des Sans-Soucis. Vous pouvez inviter des amis, parents ou connaissances, au tarif normal.

Afin de pouvoir rester groupés, la direction nous demande de réserver deux à trois semaines à l'avance.

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

Frais participation (Hors boissons)	Non-Membres	Membres
A partir de 12 ans	40 €	30 €
De 7 à 11 ans	25 €	15 €
De 4 à 6 ans	18 €	8 €



**Paiement via compte bancaire : BE32 7955 7912 0402**  
des Sans-Soucis de préférence avant le 15 octobre.



**Dimanche 03 novembre 2024**  
**Les Marcheurs de la Police de Mons**  
**vous invitent à un voyage en car à**  
**\*\* BEYNE-HEUSAY (Liège) \*\***



**Beyne-Heusay** est une commune francophone de Belgique située en Wallonie, qui fait partie de l'agglomération de la ville de Liège. Située aux portes du plateau de Herve, la commune de Beyne-Heusay s'est constituée, au fil du temps, par le regroupement de divers villages et hameaux qui étaient jadis des entités distinctes.

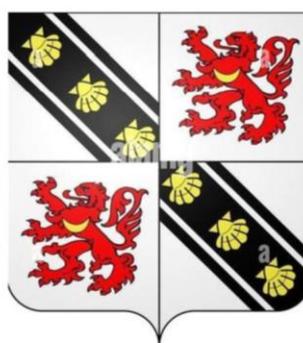
**La création du village de Beyne**, dans la Principauté de Liège, remonte à 1321. En 1796, sous le régime français, fut créée la communauté unifiée des villages de Beyne, Heusay et la Neuville, intégrée dans le département de l'Ourthe. En 1977, le territoire s'agrandit en s'associant avec celui des anciennes communes de Bellaire et Queue-du-Bois d'une part, ainsi que celle de Moulins-sous-Fléron d'autre part.

**Le Parc Paysager du Ry-Ponet**, avec une superficie de + de 350 ha est un véritable poumon vert qui s'étend sur 4 communes : Liège – Beyne-Heusay – Chaudfontaine et Fléron. Traversé par de nombreux chemins de promenade et découverte, il présente de magnifiques paysages s'ouvrant vers les vallées de la Vesdre, de l'Ourthe et de la Meuse. Une association de protection du site, veille au strict respect de l'état des lieux et s'oppose à tout projet de construction visant à grignoter sur les espaces verts.

Sur le retour de la marche, nous ferons un arrêt à Liège pour découvrir ce chef d'œuvre architectural moderne qu'est la gare des Guillemins.



*Beyne-Heusay : Hôtel de Ville*



*Blason de Beyne-Heusay*



*Château de Neufcour*

Divers	Jour et date	Lieu et détails des marches	Parcours proposés
FFBMP	Dim 3 novembre	4610 BEYNE-HEUSAY (Liège) (Nouveauté)	4 - 6 - 12 - 21 km
<b>Les Routeurs di Houssaie asbl (Lg144) - 49ème Marche Internationale du Houx</b>			
<b>A goûter le breuvage local, la Ste Nitouche. Sur le retour, arrêt visite de la gare des Guillemins à Liège</b>			
<b>Départ car</b>	<b>06h50</b>	Cuesmes - Gde Place (parking Colruyt)	<b>Prix : 22 € / pers</b>
	<b>07h10</b>	Mons Mémorial Muséum - Bd Dolez 51 - 7000 Mons	<b>Enf (-12a) : 15 €</b>
	<b>07h20</b>	Mons - Ch du Roeulx 292 (parking Delhaize)	Car - Inscription marche et
<b>Stop &amp; Go Fleurus</b>	<b>07h50</b>	Retour : Départ 15h00 - Mons à +/- 19h00	pourboire chauffeur compris
<b>Renseignements et inscriptions :</b>	Eliane Blairon GSM 0478 36 51 58 ou <a href="mailto:jmmaurandi@gmail.com">jmmaurandi@gmail.com</a>		
<b>Réservation confirmée :</b>	par virement compte des Marcheurs de la Police de Mons		
	IBAN : BE22 0882 0521 8447 - BIC : GKCCBEBB		
	<b>avec mention « Beyne-Heusay + nb de personnes »</b>		

# Le samedi 30 novembre 2024



Le club  
HT051  
vous  
propose

Club visité :

**7Mijl-stappers Moorsele (5411)**

**Parcours proposés : 5-8-14-18-24 km**

Départ principal de : **Vieux-Leuze à 9h00**  
ou de : Kain (Parking Fermontours) 8h15  
Ath (Parking Belfius) 9h20  
E42 - sortie 23 Nimy - Brantano 9h50



## Participation à Mannavita Warme Wijntocht

Nouveaux circuits vers Sint-Eloois-Winkel avec un nouveau point de repos. Tous les circuits passent à « d'Oude Pastorie » ou vous dégusterez gratuitement un verre de vin chaud. Après une visite à Heulebeek, vous retournerez à la salle ou un bon café ou une crêpe vous attendrons.

Les 5 et 8 km sont des circuits différents et peuvent facilement être combinés pour former 13 km. Ils sont accessibles aux PMR.

Les 8 km normal ou PMR sont la seule distance qui traverse le domaine naturel « Bergelen » ainsi que sa brasserie. Vous prendrez également la direction du « Meiboom » avant de rejoindre la salle de départ.

Le 14 km se dirige vers Sint-Eloois-Winkel en passant près des vergers (poires et pommes) de la Ferme fruitée. Vous passerez devant le « Monte Marcella » connu des cyclistes pour ses étapes de haut niveau avant d'arriver au point repos « De Bolhoed ». Au retour vous pourrez admirer la chapelle Steenbeke et Steenbeekbos pour rejoindre « Oude Pastorie »

Le 18 km comprend une petite boucle supplémentaire de 4 km à Sint-Eloois-Winkel explore en grande partie le village et ses curiosités dont la statue de « t' Ryspoepke dont l'origine se situe au siècle dernier, alors que l'industrie du lin était encore en plein essor, il y avait un Winkelnaar (habitant de Sint-Eloois-Winkel) qui gagnait sa vie auprès d'un marchand de lin à Gullegem. Là, il travaillait l'hiver au « zwingelkot ». Un matin, les routes étaient glissantes et l'homme est allé travailler avec un pot de riz pour le déjeuner. Il s'est toutefois glissé près de l'église de Gullegem et son pot de riz a fini sur les pavés. L'homme prépara son déjeuner du mieux qu'il put et s'essuya les mains avec son pantalon. Dans la matinée, l'employeur cherchait notre commerçant. Un autre employé a pointé du doigt notre homme avec les mots « là, celui avec du riz sur son arrière ».



't Ryspoepke

Parce que les habitants de Gullegem portaient déjà le nom de « oorpoepen » (leurs arrières avec de la boue = 'modder' ou en dialecte 'oor') et les habitants de Moorsele « stekselpoepen » (leurs arrières avec 'stekselpap' = bouillie collante pour tisser des mouchoirs), les Winkelnaars ont désormais également reçu leur surnom et depuis cet événement, ils vivent sous le nom de « ryspoepen » !

Les 24 km empruntent la grande boucle de 9,5 km qui suit une grande partie de la petite boucle. Nous marchons principalement par des routes rurales et tranquilles.

**Départ de Gullegem pour le marché de Noël de Lille vers 15h00 – Départ de Lille vers 19h00 retour à Leuze +/- 21h00**

**Prix du voyage par personne : 20,00 Euros (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 : Gullegem – 4 pers. – Leuze).

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

**ou Sabine Fiévet – 0486 492 495 – HT051@FFBMP.be**



# Samedi 14 décembre 2024 : Voyage Sans-Soucis à Bruxelles

## 31<sup>ème</sup> Édition de « Bruxelles, Ma Belle »



Le club de marche « La Bruegelienne » de Schaerbeek nous propose deux circuits qui nous permettront de découvrir ou redécouvrir les principaux monuments illuminés et curiosités de la ville de Bruxelles, comme les Communautés Européennes, la Cathédrale St-Michel et Gudule, les Galeries Royales, l'Hôtel de Ville, la Grand-Place, Manneken-Pis ... et le Marché de Noël.

Et comme chaque année, à cette occasion, Manneken-Pis portera le costume de leur club.



Les circuits de 12 et 16 km partent de l'Athénée Fernand Blum, Avenue Ernest Renan, 12 à 1030 Bruxelles (Schaerbeek). Cependant, les personnes qui désirent parcourir moins de kilomètres, pourront reprendre le car qui les déposera sur le circuit du côté de St Michel et Gudule. De là, il leur restera 6 km de marche pour revenir à la salle.

### Inscriptions :

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

### Horaire de la journée :

Heure	Lieu
13h00	Ghlin, Rue de Mons 120 b (Borgno)
13h05	Ghlin, Place Triangulaire
13h10	Mons, Lido
13h15	Nimy, Brantano
14h30	Athénée Fernand Blum Avenue Ernest Renan, 12 1030 Bruxelles (Schaerbeek)

Heure	Lieu
15h00	Départ de la salle pour St-Michel et Gudule

Heure	Lieu
19h30	Départ de la salle à destination de Ghlin
20h45	Nimy, Brantano
20h50	Mons, Athénée Royal Marguerite Bervoets
20h55	Ghlin, Rue de Mons 120 b (Borgno)
21h00	Ghlin, Place

**Veuillez préciser à l'inscription (de préférence avant le 22-11-2024) :**

- Si vous montez ailleurs que sur la place de Ghlin, afin qu'on ne vous attende pas là inutilement.
- Quelle distance vous comptez parcourir.

**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.**



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
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	16-12-6 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> |



Réflexions philosophiques ...

Un homme, rapporte une tradition chinoise, marche lentement sous la pluie. Un passant pressé lui demande :

- Mais enfin, pourquoi ne marches-tu pas plus vite ?
- Il pleut aussi devant, répondit l'homme.

Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester. (Proverbe indien).

J'ai regardé au loin, j'ai vu quelque chose qui bougeait. Je me suis approché, j'ai vu un animal. Je me suis encore approché, j'ai vu un homme. Je me suis encore approché et j'ai vu que c'était mon frère. (Proverbe asiatique).

Les fleurs sont belles. La Lune est belle. Mais c'est surtout le cœur qui voit tout cela qui est beau (Parole zen).

Sourions ...

Un morceau de sucre, follement épris d'une petite cuillère, lui demande, le cœur battant :

- Où pourrions-nous prendre un rendez-vous ?

Et la petite cuillère lui répond hypocritement :

- Dans un café...

Deux mouches vertes sont posées sur une grosse bouse de vache. Soudain, l'une des deux laisse échapper un pet.

- Mais je t'en prie ! dit l'autre. Pas à table !

## Méditation sur la Marche

Je vous invite à lire ces quelques extraits du livre « **Dans mes pas** », de **Jean-Louis Etienne** (éditions Paulsen - ISBN :978-2-37502-020-3). Jean-Louis Etienne est médecin et surtout grand explorateur et marcheur. Si vous voulez en savoir plus sur l'auteur, n'hésitez pas à consulter le site internet 'Jean-Louis Etienne, Biographie d'un explorateur des régions polaires (jeanlouisetienne.com) '.

**Jean-Claude**

**Marcher**, c'est entrer dans la vie, parcourir, découvrir, penser, arpenter, fuguer, migrer, manifester, errer. **Marcher**, c'est être seul, en foule, libre, c'est tendre vers un but. **Marcher**, c'est le mouvement, le rythme, le souffle, la présence au monde. **Marcher**, c'est mettre en œuvre nos pieds, nos jambes, notre ventre, notre cervelet, notre corps entier. **Marcher**, c'est être vivant. C'est tracer son chemin.

**Marcher** pour l'harmonie entre les hommes, **marcher** pour manifester son existence au monde, **marcher** pour entretenir son corps, pour restaurer son bien-être ... Nous sommes des êtres qui « allons », des « vivants-marchants ». Chacun fait son chemin.

**Marcher** dans sa cuisine, en ville ou dans les bois, arpenter la steppe ou les montagnes, c'est toujours mettre un pas devant l'autre. Cette activité rythmique volontaire, automatique, réflexe, paraît d'une évidente simplicité. Elle met pourtant en jeu une multitude de fonctions d'une stupéfiante précision. Le mouvement de la marche prend naissance dans le cerveau. Il fait intervenir de nombreuses aires cérébrales d'où part la commande motrice, conduite jusqu'au muscle en empruntant le trajet de la moelle épinière et du nerf moteur. L'ensemble de ces fonctions de la marche constitue ce que l'on appelle l'appareil locomoteur. On ne marche pas seulement avec les jambes.

**Marcher** seul, c'est se côtoyer au plus près de ses envies, de ses interrogations, de ses tourments, de ses rêves.

**Marcher** seul, c'est l'occasion d'entrer dans un plus vaste silence. Celui où les pas résonnent, le souffle s'écoute, la pulsation du sang aux tempes devient perceptible.

**Marcher** seul, ne serait-ce qu'une heure sur un itinéraire familier, c'est ouvrir une parenthèse temporelle, ralentir, revenir au rythme fondateur, les battements du cœur et du pas qui s'accordent. Soudain, être disponible à soi, à l'imprévu, à la rencontre.

**Marcher** est une forme visible et puissante de résistance, un exercice public de détermination. Aujourd'hui, les réseaux sociaux réunissent des soutiens de millions de personnes en un clic, des courants d'opinion peuvent se créer, enfler en quelques heures à travers le monde. L'indignation ou l'admiration se propage presque instantanément, mais le brouhaha numérique reste désincarné. Vient le moment où le besoin de se rencontrer, d'être nombreux, visibles, de se réunir est indispensable pour s'imposer comme une force. Alors, marchons tous ensemble.

**Marcher**, pour saisir une évidence, l'espèce d'innocence du corps exprimée dans le mouvement de la marche. Il est si aisé et naturel d'aller à pied ! L'immédiateté de la marche témoigne de la puissance absolue des actes simples. Un pas et un autre, et un autre encore. Ainsi se vit notre condition au monde. J'ai appris, au fil des années et des pas innombrables, que « la vie elle-même est un voyage fait à pied ». Vivre, c'est **marcher** coûte que coûte, pour preuve le courage de ces gens âgés qui remontent ma rue en une si douloureuse lenteur. Poser un pied devant l'autre pour préserver une santé vacillante. **Marcher** jusqu'au bout de ses forces pour entretenir la fière indépendance de se mouvoir seul, **marcher** pour conquérir les dernières libertés jusqu'au terme de son Chemin.

*(Extraits de « Dans mes pas », de Jean-Louis Etienne)*



# Et un de plus ! Bon anniversaire !

| OCTOBRE                 |    |
|-------------------------|----|
| Stéphanie Dechèvres     | 2  |
| Lisa Pisano             | 2  |
| Eveline Surmont         | 2  |
| Annie Caudron           | 3  |
| Linda Lefebvre          | 5  |
| Lucie Motte             | 7  |
| Jacqueline Desoignies   | 13 |
| Jean-Claude Lermusieaux | 13 |
| Paul Campion            | 14 |
| Michel Dusaer           | 22 |
| Henri Guillaume         | 24 |
| Brigitte Sonntag        | 26 |
| Nadia Di Ciriaco        | 27 |
| Silvestro Santoro       | 28 |
| Alexandro Venuti        | 28 |
| Daniel Stuyck           | 30 |

| NOVEMBRE           |    |
|--------------------|----|
| Mylena Kozaczyk    | 1  |
| Laure Henriquet    | 1  |
| Nicole Vico        | 3  |
| Bernard Janssens   | 4  |
| François Campion   | 5  |
| Ingrid Bette       | 10 |
| Greta Claeysens    | 16 |
| Alain Delsaute     | 17 |
| Gérard Henaut      | 18 |
| Nadine De Geyter   | 19 |
| Claudine Sprengers | 23 |
| Mireille Catoire   | 28 |

| DECEMBRE             |    |
|----------------------|----|
| Cécile Hecquet       | 2  |
| Pascal Späth         | 4  |
| Jacqueline Lerat     | 5  |
| Colette Dufrasne     | 8  |
| Marie-Noëlle Busiau  | 10 |
| Karine Derideau      | 11 |
| Eveline Remy         | 11 |
| Michel Defauw        | 15 |
| Jamila Henni         | 18 |
| Salvino Tuzzolino    | 20 |
| Jenny Dupont         | 24 |
| Hélène Jonckheer     | 25 |
| Lucie Voisin         | 25 |
| Luigi Bevilacqua     | 27 |
| Mireille Brichet     | 27 |
| Jean-Pierre Mambourg | 29 |
| Denis Devenijn       | 30 |

Lorsqu'on a vingt ans, on est incendiaire, mais après la quarantaine, on devient pompier.

