



PERIODIQUE TRIMESTRIEL

4

OCTOBRE
NOVEMBRE
DECEMBRE

2009

**LES
SANS
SOUCIS**



Editeur Responsable :

Jean Primosig
rue Dehon, 2
7011 GHLIN





ORGANIGRAMME 2009 - HT029



Président	Jean PRIMOSIG	Rue Dehon, 2 7011 GHLIN Phone + fax: 065/31.81.31 // GSM: 0477/51.02.54
Vice-Président	Paul CAMPION paul.campion@skynet.be	Cité G. Cornez, 52 7340 WASMES Phone: 065/67.63.50 // GSM: 0477/86.95.19
Secrétaire Correspondant Club	Christian LEPORCQ ch.leporcq@gmail.com	Rue de la Liberté, 5 7390 QUAREGNON Phone: 065/78.12.05 // GSM: 0498/22.99.77
Trésorier	Jean-Claude FIEVEZ jean-claude.fievez@skynet.be	Rue Fleurichamps, 55 7370 DOUR Phone: 065/65.53.57
Trésorier adjoint Responsable Matériel	Emile LERMUSIEAUX	Rue de la Culture, 19 7011 GHLIN Phone: 065/36.42.06 // GSM: 0498/42.44.35
Responsable Assurances	Joseph DURIEUX joseph.durieux@yahoo.fr	Rue du Temple, 37 7011 GHLIN Phone: 065/33.68.56
Relations Publiques	Sabrina HARVENGT sabharvengt@hotmail.com	Rue Hanotte, 30 7390 WASMUEL GSM: 0474/56.94.74
Responsable Cars	Jean-Pierre MOREAU	Clos de la Verte Colline, 32 7080 LA BOUVERIE Phone: 065/75.95.50 // GSM: 0478/78.61.86
Responsable Salles, Animation et Tombolas	Philippe ANTHOON	Rue d'Ath, 37 7321 BLATON GSM: 0497/20.76.21 ou 0497/76.06.87
Resp. Cuisine et Vêtements Club	Bianca MURRU	Avenue Maréchal Foch, 862 7012 JEMAPPES Phone: 065/88.64.13
Responsable Contrôles	Frans CAUCHETEUR	Rue de Boussu, 114 7370 DOUR GSM: 0472/71.74.47
Responsable Bar	Jean-Paul DEQUEVY	Rue des Mineurs, 10 7390 QUAREGNON GSM: 0494/30.14.54
*** HORS COMITE ***		
Responsable Carnets Marches	André DESCAMPS	Rue de Milfort, 20 7011 GHLIN Phone: 065/34.73.03
Conception des Circuits assisté par	Pascal URBAIN pur@swing.be	Rue Delporte, 21 7350 THULIN Phone: 065/65.28.90 // GSM: 0475/54.01.17
	Roger HALLEZ	Rue Grande, 133 7340 PATURAGES
	Efisio LAI efisiolai@hotmail.com	Avenue Maréchal Foch, 862 7012 JEMAPPES Phone: 065/88.64.13
Présidente d'Honneur	Francine CRUVEILLER	Echevine de la Mobilité et de la Jeunesse à Mons
"Les Sans Soucis"	<u>Compte bancaire du Club</u> Dexia 795-5791204-02 "Les Sans Soucis" Rue Fleurichamps, 55 7370 DOUR	<u>A tous les membres</u> En cas de changement d'adresse, ou d'erreur dans celle-ci, veuillez le faire savoir à Jean-Claude, le trésorier.

Site web: <http://users.skynet.be/sans.soucis/>

Le mot du président ...



Septembre 2009.

Chers amis,

Septembre sonne à notre porte, synonyme de rentrée des classes, reprise du boulot, etc. Enfin ! Finies les vacances, hélas ! Heureusement, il nous reste les marches avec leurs magnifiques paysages d'automne. Profitons-en bien, avant de rentrer dans l'hiver.

Septembre, c'est aussi la rentrée pour notre comité. En effet, nous devons préparer au mieux les activités du dernier trimestre de l'année.

Pour notre marche des brasseries du 31 octobre, nous demandons déjà à nos nombreux bénévoles leur aide si précieuse.

Concernant notre souper annuel, étant donné le succès remporté en 2008 par le buffet « Saveurs d'Europe », nous avons décidé de reprendre la même formule pour 2009. Vous trouverez plus de détails plus loin dans ce bulletin.

En décembre, aura lieu la Saint-Nicolas pour les enfants sages et même moins sages des Sans-Soucis. En effet, le Saint-Nicolas des Sans-Soucis pardonne tout. Pas étonnant, car il est membre chez nous ! Et, comme chaque année, il n'oubliera pas non plus nos aînés. Ne tardez donc pas à renvoyer votre bulletin d'inscription (voir plus loin dans nos pages).

Puis viendra 2010, avec notre Assemblée Générale, et ensuite le 35^{ème} anniversaire de notre club, que nous essayerons de fêter avec faste. Nos membres iront de surprise en surprise (très agréables bien sûr). Je vous invite à ne pas rater le premier bulletin de l'année 2010 : vous en saurez beaucoup plus.

Au sujet des cars, nous projetons déjà pour 2010 : Paris (Bois de Boulogne) en mars ; « Les Goé-lands » en mai (près de Verviers, disons) et Avenay-Val-d'Or en Champagne.

Je voudrais terminer ce mot en souhaitant un prompt rétablissement à toutes les personnes qui ont été ou sont encore hospitalisées, ou qui ont souffert de problèmes de santé. Revenez-nous vite !

Et puisque nous en sommes au dernier bulletin de 2009, je vous souhaite à toutes et à tous de merveilleuses fêtes de fin d'année.

A bientôt sur les sentiers !

Jean.



Votre cotisation 2010 reste fixée à 5 euros par personne. Je vous invite à effectuer votre paiement sur le compte 795-5791204-02 du Club Les Sans Soucis.

Ne remettez pas à demain ce que vous pouvez faire aujourd'hui : pas de risque d'oubli et la garantie d'être en ordre d'assurance dès le début de 2010.

L'avantage de verser directement sur le compte bancaire : sécurité, preuve de paiement et risque d'erreurs limité... Bien entendu, libre à vous de donner l'argent à un membre du Comité qui fera suivre.

Comment est utilisée votre cotisation de 5€ ? Sur base des comptes 2008, la répartition est la suivante :

- 2,70€ pour votre assurance auprès de la Fédération
- 0,58€ de frais de timbre
- 2,45€ de frais de périodique
- 2,60€ de l'excédent du coût des cars à notre charge
- 4,20€ de points ristournés aux marcheurs
- 3,19€ pour les festivités annuelles (Saint-Nicolas, banquet, collation A.G....)
- 1,43€ de redevances à la FFBMP

Total : 17,15€....contre 5€ de cotisation. Le déficit est bien entendu comblé principalement par les recettes de nos 3 marches annuelles, ensuite par les ventes de vêtements, badges, autocollants, tombolas et subside de la ville de Mons.

Ces chiffres vous permettent de mieux comprendre l'importance de la bonne organisation de nos marches afin d'y accueillir et de satisfaire le plus grand nombre de marcheurs...

« Toujours faire mieux », tel doit être notre objectif commun, avec l'aide de tous les membres.

Jean-Claude.

Le mot du responsable assurance ...

Ayez toujours sur vous deux ou trois vignettes de mutuelle. En cas d'accident, ce que je ne vous souhaite pas, les papiers parviendront ainsi plus vite auprès de notre compagnie d'assurance.

Pour rappel, afin d'éviter tout litige en cas d'accident, pensez à **toujours** remplir correctement votre carte d'inscription.

Lors de votre randonnée, le code de la route est de **stricte application**. De plus, les chiens doivent être tenus en laisse.

Joseph.

Le mot de la responsable vêtements du club ...

Envie de vous 'relooker' ? N'hésitez pas à me contacter !

Vous pouvez passer prendre votre commande le mardi ou le jeudi de 17h à 19h.

P.S. : un coup de fil avant votre passage vous évitera un déplacement inutile !

La Boutique de Bianca

Training complet	50 €
Veste training seule	30 €
Pantalon seul	25 €
Veste d'hiver sans manches	25 €
Sweat-shirt	20 €
Sac banane	09 €
Casquette	09 €
Tee-shirt avec logo 3 couleurs	07 €
Tee-shirt avec logo bleu	06,5 €

Bianca.

REGLEMENTATION.

A L'ALLER COMME AU RETOUR, SOYEZ PONCTUELS ! MERCI

Pour participer à un voyage, une seule règle à respecter : **s'inscrire et payer à temps !**

1) Soit lors d'un déplacement : vous payez alors le car de votre prochain voyage

- soit le jour même.
- soit le plus rapidement possible sur le compte.

2) Soit - **d'abord téléphoner à Jean-Pierre pour savoir s'il y a de la place, se renseigner sur les heures et les lieux de prise en charge.**

- et ensuite payer aussitôt sur le compte.

A SAVOIR ...

- obligation de payer dans les délais pour pouvoir réserver son voyage.
- attention : pas de réservation = pas de voyage !
- soyez sympas : un empêchement ? Prévenez vite Jean-Pierre.
- priorité d'abord aux Sans-Soucis, ensuite aux membres d'autres clubs.
- pas de places réservées dans le car.

**Participation : adultes et enfants de plus de 12 ans : 12€.
enfants de moins de 12 ans : 3€.**

Jean-Pierre.

Le dimanche 11 octobre, le car nous emmène à ... Welkenraedt.



11 octobre 2009 : Welkenraedt.

Départ : 7h00' Place de Ghlin et 7h15' Nimy

Retour : +/- 19h30'.



Calendrier des marches Octobre 2009

Samedi 3 octobre	HT054	Vias Promeneurs Club Ruche Verrière 6042 Lodelinsart	21-12-6 km	08h-15h
Dimanche 4 octobre	HT025	Les Marcheurs de la Police de Binche Salle du Kursaal 7130 Binche	30-20-12-6-4 km	07h-15h
	NA031	Les Hull'ottes-Profondeville Salle Jennevaux-Rencontre 5170 Lesve	21-12-6 km	07h-15h
Samedi 10 octobre	NA001	Footing Club Fosses Collège St André 5070 Fosses-la-Ville	50-42 km 25-12-6-4 km	07h-09h 07h-15h
Dimanche 11 octobre	HT065	Les Aigles de Bellecourt Salle "La Bergerie" 7170 La Hestre	12-6 km	14h-19h
	HT051	Les Marcheurs du Souvenir de Leuze Au Grand Salon 7903 Blicquy	30-21-14-7 km	07h-15h
	***	Challenge Interclubs	***	
Samedi 17 octobre	HT009	Les Traine-Savates de Montignies-S/S Stade Ed.Yernaux 6061 Montignies-S/Sbre	50-42 km 25-20-15-10-5-3 km	07h-09h 08h-14h
Dimanche 18 octobre	HT009	Les Traine-Savates de Montignies-S/S Stade Ed.Yernaux 6061 Montignies-S/Sbre	20-15-10-5-3 km	08h-14h
	HT080	Audax Tournai Marche Salle de Ecoles Paul Carette 7548 Warchin	30-20-12-6 km	08h-15h
	NA040	Les Castors des Comognes de Vedrin Ecole Communauté Française 5380 Noville-les-Bois	20-12-6 km	07h-15h
Samedi 24 octobre	HT028	Les Marcheurs de la Sylle-Bassilly Ecole Communale Rue des Passants 7822 Ghislenghien (Ath)	50 km 42 km 25 km	07h-09h 07h-10h 07h-12h
		Marche de l'Entité	12-6 km	07h-15h
	NA030	1000 Pattes de Philippeville Salle "Les Amis de la Gaïeté" 5600 Neuville	21 km	07h-13h
Dimanche 25 octobre	HT018	Marcheurs du Val de Verne Peruwelz Ecoles Communales de la Roe 7600 Peruwelz	25-20-12-6 km	07h-15h
	NA016	Batteurs de Cuir Dinant Salle "La Balnéaire" Casino 5500 Dinant	30-21-12-6 km	07h-14h
Samedi 31 octobre	HT029	Les Sans-Soucis Ghlin Marche d'Automne (Halloween) Brasseries Salle "Chez-Nous" 7370 Blaugies	42-30 km 21-10-5 km	08h-11h 08h-15h
	NA036	Les Spirois de Jemeppe S/Sambre Centre Sportif 5190 Jemeppe S/Sambre	30-21 km 14-7-4 km	07h-12h 07h-14h

Déplacement en Car				
Dimanche 11 octobre	LG112	Welkenraedt Inscription : Jean-Pierre Moreau	21-12-6-3 km 0478/78.61.86	07h-15h 065/75.95.50

Petites annonces

A vendre :

Plus de 1000 films sur DVD (thriller, comédie, dessin animé ...)

Prix à partir de 0.75 € pièce

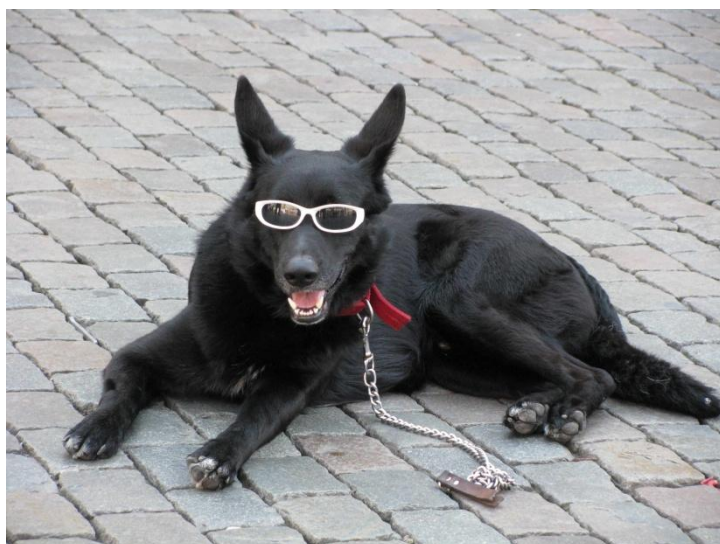
Liste sur demande à Patrick Joly : jolypatrick63@hotmail.com ou par tél à Patricia Schuyts : 0474/68.91.11



Calendrier des marches Novembre 2009

Dimanche 1 novembre	HT074	Liberchies Sports et Loisirs Ecole du Centre 6230 Pont-à-Celles	24-12-6 km	08h-15h
Samedi 7 novembre	HT012	Le Coq d'Or Ecaussinnois Salle du Petit Peuple 7190 Ecaussinnes	30-21 km	08h-12h
	NA009	Wallonia-Namur Ecole du Génie 5100 Jambes	42-35-22-14-7-4 km	06h30-15h
	HT076	Marcheurs Van Gogh Calva Rue Ferrer 7033 Cuesmes	7 km	17h-21h
Dimanche 8 novembre	NA009	Wallonia-Namur Ecole du Génie 5100 Jambes	35-22-14-7-4 km	07h-15h
Samedi 14 novembre	HT038	Le Marabout-Gilly Salle Plaine des Sports 6200 Chatelineau	42 km 25-12-6 km	07h-09h 07h-14h
	NA044	Les Fougnaans Domaine Provincial 5590 Chevetogne	20-12-8-4 km entrée gratuite	08h-14h
Dimanche 15 novembre	HT050	Les Vaillants Acrenois Le Foyer 7864 Deux-Acren	20-10-5 km	08h-15h
Samedi 21 novembre	HT006	Club Pédestre Ecureuil Chatelet Parc Communal 6200 Chatelet	20-13-7-4 km	07h-14h
	HT004	Les Amis de la Nature Ath Espace Intergénérationnel 7800 Ath	13-7 km	17h-21h
Dimanche 22 novembre	HT043	Les Ropieurs Mons Athenée Jean d'Avesnes 7000 Mons	42-30-20-12-6-4 km 9-6 Mons historique	08h-14h
	***	Challenge Interclubs	***	
	NA028	Les Bergeots Salle des Fêtes Place 5620 Corenne	30-21-12-6 km	07h-14h
Samedi 28 novembre	HT048	Les Roteus Waibiens Thuin Salle du Patro 6536 Thuillies	50 km 30-20-12-6-4 km	06h30-09h 07h30-15h
	NA034	Les Marcheurs du Samourai Salle Samourai 5140 Sombreffe	20-12-6 km	08h-15h
Dimanche 29 novembre	NA034	Les Marcheurs du Samourai Salle Samourai 5140 Sombreffe	20-12-6 km	08h-15h

Courrier des lecteurs



Quaregnon, Le 14 septembre 2009

Monsieur le Vice-Président,

J'ai appris la relation privilégiée qui existait entre votre club et les amis des aveugles de Ghlin et je suis moi-même malvoyant.

Pourriez-vous, s'il vous plaît, m'aider à trouver un maître propre, bien élevé, sobre et aimant la marche, pour randonner, participer aux voyages organisés par les « Sans-Soucis » et plus, si affinités.

D'avance, merci !

Votre dévoué Blacky.



Calendrier des marches Décembre 2009

Samedi 5 décembre	HT069	Les Randonneurs du Haut-Escout Salle "Le Disco" 7640 Péronnes-lez-Antoing	20-15-12-7-4 km	08h-15h
Dimanche 6 décembre	NA023	Les Oursons en Balade Plateau Montaigu 7140 Morlanwelz	20-10-5 km	08h-15h
	NA006	Club des Marcheurs de Floreffe Salle Vitree Abbaye de Floreffe 5150 Floreffe	25 km 20-15 km 11-7-4 km	08h-13h 08h-14h 08h-15h
Samedi 12 décembre	HT082	Les Rase-Mottes Aiseau-Presles Salon Communal 6250 Aiseau	21 km 12-6-4 km	08h-12h 08h-15h
	HT075	Mont-Marche Tournai Ecole du Château 7500 Tournai	20-13-6 km 12-7 km	12h-15h 17h-21h
Dimanche 13 décembre	HT050	Les Vaillants Acrenois Parochiezaal 1547 Bever	20-10-5 km	08h-15h
	NA018	Les Marcheurs de l'Amitié Ecole Ste Begge 5300 Andenne	24-18-12-6-4 km	08h-15h
Samedi 19 décembre	HT053	Les Agasses Charleroi Ecole du Vieux Campinaire 6220 Fleurus	25-12-6-4 km	08h-14h
	NA009	Wallonia-Namur Ateliers SNCB 5000 Salzinnes	20-12-7-4 km	14h-19h
Dimanche 20 décembre	HT067	Les Hurlus en Balade Centr'Expo 7700 Mouscron	30-24-18-15-12-7	08h-15h
	NA015	Les Spartiates de Gembloux Foyer Communal 5030 Gembloux	21-12-6 km	07h-14h
Samedi 26 décembre	HT072	Footing Club Ostiches Stade des Géants 7800 Ath	22-14-7-5 km	08h-14h
	NA052	Les Djales d'Anhée Abbaye de Maredsous 5537 Denée	18-12-6-4 km	10h-17h
Dimanche 27 décembre	HT010	Les Marcheurs Ransartois Salle des Fêtes 6043 Ransart	20 km 10-5 km	07h-13h 07h-15h
	NA060	Le Joyeux Marcheur Flawinne Salle Paroissiale 5020 Suarlée	21-14-7 km	07h-15h

Culture, quand tu nous tiens !

Dans le cadre du cycle " Culture, quand tu nous tiens !", notre ami Claude nous envoie cette petite ... réflexion :

En feuilletant le dictionnaire je tombe sur cette définition à laquelle je n'avais jamais réfléchi....et pourtant elle résume ma vie depuis que j'ai rencontré Nicole ... ça ne pouvait être qu'un nom féminin ...

> réflexion

(nom féminin)

Phénomène qui se produit lorsqu'un corps doué d'une certaine vitesse en rencontre un autre qui le force de suivre une autre direction.

AMITIÉS,
Claude Quenon.

FFBMP : Assemblée Générale du CP Hainaut Ghlin - 19 septembre 2009

Voici quelques images rapportées par notre correspondant permanent, Efisio Lai :



En bref : Les membres CP sortants et rééligibles ont été réélus : Vital DULLIER, trésorier - Alain DERAYMACKER, responsable matériel - Jacques BOUGARD, responsable bulletin. Le sondage concernant la candidature au CA d'Alain DURANT est favorable. La proposition des Trouvères d'Ellezelles de porter l'inscription aux marches à 1 €, au lieu de 0,75 €, a été rejetée. Les comptes 2008 ont été approuvés. Nous avons reçu des explications concernant la nouvelle informatisation de la gestion des membres de la FFBMP.

Site Internet et Intranet.

Vous êtes membres des Sans-Soucis et vous avez l'Internet ? Alors vous devez déjà connaître l'URL du site des Sans-Soucis : <http://users.skynet.be/sans.soucis/> ainsi que celui de la Fédération : <http://ffbmp.be> .

Mais connaissez-vous l'Intranet de la FFBMP ?

Et tout d'abord, qu'est-ce qu'un Intranet ? Un Intranet, c'est un réseau informatique interne fonctionnant avec les techniques d'Internet. Quelle est la différence, alors ? Etant donné que l'Intranet permet l'accès à des informations internes à l'organisation et qu'il s'adresse donc principalement à des personnes en faisant partie, l'accès est protégé par un mot de passe.

Quel genre d'informations trouve-t-on sur l'Intranet de la FFBMP ? On y trouve des informations principalement destinées aux comités des clubs de marche de la FFBMP concernant l'organisation de leurs marches, leurs obligations vis-à-vis de la Fédération, les obligations légales, etc. On y trouve aussi, par exemple, des informations relatives à la nouvelle informatisation des affiliations, les recommandations à rappeler aux propriétaires de chiens qui empruntent vos circuits, des dispositions légales (concernant l'interdiction de fumer, par exemple), les règlements et statuts de la FFBMP, les organigrammes du CA et des CP, les comptes-rendus des réunions du CA et des CP, les formalités à remplir pour les assurances, les procédures concernant les Passeports Jeunesse, des statistiques de participation aux marches, la liste du matériel disponible (badges, flèches « Marche », carnets de marche, CD ROM contenant les bulletins de la FFBMP de plusieurs années, banderoles, mentions obligatoires sur les prospectus, etc.).

Bref, comme vous le voyez, toute une série d'informations surtout utiles pour les comités des clubs de marche.

Néanmoins, la FFBMP a opté la transparence et ne voit aucun inconvénient à ce que tout marcheur affilié à un club consulte l'intranet également.

Donc, si en savoir plus sur l'organisation interne de la FFBMP vous intéresse, ou si vous vous sentez l'âme d'un futur « comitard », envoyez-moi un petit mail (paul.campion@skynet.be) et je vous communiquerai bien volontiers la procédure d'accès à l'Intranet.

Paul.

Les randonneurs transfrontaliers du Mercredi matin.

PROGRAMME octobre - novembre - décembre 2009

Date **Localité** **Lieu de départ** **Départ de Dour à :**
9h30

Octobre

07	Herbignies F59530	Salle des fêtes	8h45
14	Mesvin B7022	Place	8h45
21	Blaugies B7370	Place de l'église	9h00
28	Louvignies lez Bavay F59570	Place de l'église	9h00

Novembre

04	Quevaucamps B7972	Place de l'église	8h45
11	Angre B7387	Place de l'église	9h00
18	Sars la Bruyère B7080	Place de l'église	9h00
25	Sebourg F59990	Place de l'église	8h45

Décembre – Janvier 2010

02	Montignies sur Roc B7387	Place	9h00
09	Pommeroeul B7322	Place de l'église	9h00
16	Roisin B7387	Place	9h00
23	Athis B7387	Place de l'église	9h00
30	Baisieux B7380	Place	9h00
06 / 01	Boussu-Bois B7300	Stade foot Boussu-Dour	9h00
13 / 01	Dour B7370	Parking Colruyt	9h00

- **Contacts** : Robert 065.653977
Jean 065.633166
- **Notre site Internet** : <http://randodour.skynetblogs.be>
- **Participation aux frais** : 0,5 € par personne .

Les règles du code de la route sont de stricte application



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



MESA



Marche Européenne du Souvenir et de l'Amitié

du 24 au 27 juin 2009

Félicitations à Véronique, Isabelle, Chantal, Jean-Marie, Rik et Christian !



*Nous tenons à féliciter très sincèrement
Véronique et Jean-Marie pour avoir réussi avec
bravo leur 2ème MESA (130 km en 4 jours).*

*Nous leur donnons rendez-vous à l'année
prochaine.*

Gros bisous.

Chantal et Loulou.



Une activité physique régulière est bénéfique pour la santé et pour votre ligne. Et pour cela, il n'est pas nécessaire de mettre des chaussures de sport (article paru sur l'internaute santé juin 2006)

Ne croyez pas qu'activité physique soit synonyme de sport de compétition ! En fait, elle correspond à tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles et entraînant une augmentation des dépenses d'énergie par rapport à la dépense de repos. En conséquence elle ne se limite pas au sport, mais recouvre également les déplacements de la vie quotidienne, et notamment la marche à pied.

Pour qui ? Pour tous ! Certaines études ont montré par exemple que le temps passé à regarder la télévision durant l'enfance peut être considéré comme prédictif d'une obésité à l'adolescence. De plus, une activité régulière dès le plus jeune âge permet de maintenir plus longtemps l'intégrité du squelette et de diminuer notamment le risque de fracture à partir de 50 ans. Chez les personnes âgées, la marche à pied est également indiquée pour maintenir la force musculaire et l'équilibre. Enfin, à tout âge, l'activité physique est bénéfique pour votre santé.

Quels conseils au quotidien ?

- Utilisez l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalator.
- Prenez l'habitude d'aller faire vos petites courses à pied.
- Profitez que vous sortez votre chien pour marcher un peu.
- Descendez un arrêt de bus ou de métro plus tôt pour finir le trajet à pied¹.
- Profitez des derniers rayons de soleil pour aller marcher un peu après dîner.
- Profitez de votre pause déjeuner pour sortir marcher 15 minutes.
- Mettez plus d'énergie dans vos gestes et activités au quotidien.
- Programmez des promenades en forêt le week-end.
- Evitez de rester assis pendant des heures devant la télévision ou à votre bureau, n'hésitez pas à faire des pauses.

Quels bénéfices ?

Selon l'OMS, un style de vie sédentaire augmente les risques de prise de poids. Et au contraire, l'exercice physique joue un rôle important dans la prévention de la prise de poids. Enfin, si vous faites un régime, vous allez perdre en même temps de la graisse et des muscles. Mais si vous faites en plus de l'exercice physique, vous perdrez essentiellement de la graisse et dans une moindre mesure des muscles.

- La sédentarité est un facteur aggravant des **maladies cardiovasculaires** et cérébro-vasculaires. Les personnes inactives ont en effet deux fois plus de risque de développer ces maladies. Et au contraire, plus une personne est active physiquement, moins elle court de risque.

La prévention des **cancers** : l'activité physique a un effet protecteur sur certains cancers comme le cancer du côlon selon un rapport de l'OMS (Diet, Nutrition and the prevention of chronic diseases, 2003).

La prévention du **diabète non insulino-dépendant** : plusieurs études sur la prévention de ce type de diabète (type 2) indiquent qu'il est possible de prévenir l'apparition de cette pathologie dans les populations à risques en modifiant les habitudes alimentaires et en introduisant une activité physique.

En savoir plus : Peu de personnes pratiquent une activité physique régulièrement. Et en ce qui concerne la marche :

- - Une personne sur dix (10,6 %) a déclaré lors de cette enquête ne pas avoir marché au moins dix minutes d'affilée dans la semaine précédant l'enquête.
- - 60 % disent avoir marché au moins cinq jours. Parmi eux, près de la moitié déclare avoir marché pendant au moins trente minutes, sans différence selon le sexe.
- - Seulement 48,7 % ont déclaré avoir marché tous les jours.

Sabrina

¹ Dans le même ordre d'idées, si votre station service n'est pas trop éloignée de votre domicile, nous vous recommandons aussi d'y aller à pied, pour faire le plein.

Sortie à Westende en quelques images



Malgré la pluie,



Malgré le vent,



Nous sommes partis d'un pas décidé



Pour le meilleur



Comme pour le pire des paysages

... Et nous en fûmes récompensés par un changement de météo total qui a sauvé cette journée « à ne pas rater », puisqu'elle était à la fois celle de l'anniversaire de notre bien-aimé Président mais aussi la première à être allongée d'une heure ...



Au passage, un petit réconfort pour les hommes



Ou pour les femmes ...



Le fléchage nous protégeait des risques de noyade ...



Et bientôt, nous vîmes le bout du tunnel !
Enfin ... un beau ciel et du soleil pour chauffer nos rhumatismes !



Pendant ce temps, comme on dit au Borinage : « On n'vit nié ? »



... Et on dit aussi : « V'là co enn' bonne affaire de faite ! » Comme quoi la sagesse boraine n'est jamais prise en défaut !
J'ai beaucoup apprécié cette journée « à rallonges ». Pourvu qu'elle soit la première d'une longue série !

Claude

Dimanche 13 septembre 2009 : Voyage en Gaume (Musson).

Ce voyage est prometteur tant par ses paysages que par son calme. Nous partons ce dimanche 13 septembre de Ghlin et ce qui nous attend s'avère assez plaisant.

Musson n'est pas tout près : environ 180 km. Mais le parcours en car s'effectue dans la joie des retrouvailles entre "Sans Soucis". Et puis, le paysage qui s'offre à nous, au long du voyage, en vaut la peine.

Nous arrivons à Musson vers 9 heures. Comme à l'habitude, le temps d'un petit remontant, de chausser les bottines et nous voilà sur les distances prévues de 6 - 10 - 20 km.

Aïe ! aïe ! aïe ! Le démarrage est pénible : une montée à vous couper le souffle, mais le site est magnifique et nous nous arrêtons pour admirer les points de vue qui s'offrent à nous, tout le long du parcours. Il faut dire que le temps est favorable et il met une touche de gaité à nos efforts. Parlons aussi des descentes ... les genoux en prennent un coup, surtout que les pentes sont longues et raides. Quel parcours ardu !

Enfin ! On se retrouve à la salle pour le déjeuner. A chacun de choisir selon son besoin. L'ambiance est bonne mais calme.



A 15 h. nous partons pour Torgny qui, selon les informations dont nous disposons, est le plus beau petit village de Belgique. Arrivés là-bas, ça monte toujours et la fatigue est là. Malheureusement, nous ne profitons guère de ce qui s'offre à nous : jolies petites maisons, ancien lavoir, église pittoresque. On a plutôt envie de s'asseoir devant un verre de vin du pays (cru de Torgny) et en la compagnie de Charly, un gentil petit chien.



Et puis c'est le retour. On se cale bien dans le car nos membres n'en veulent plus ! Le car est confortable et nous nous laissons bercer. Tous se reposent. Il est vrai que le chauffeur est peu causant. Nous rentrons vers 20 h à Ghlin, un peu en retard, car bloqués pendant une heure à cause de travaux en cours sur l'autoroute à 50 km de Namur !

Quelle belle journée ! Bien qu'un manque se fût sentir : celui de notre Président. Il est vrai que lorsqu'il est là, il prend de la place

et fait du bruit !

Merci à tous de votre participation et à bientôt !

Evelyne.

SOUPER ANNUEL DES « SANS SOUCIS » SAMEDI 14 NOVEMBRE 2009

Nous vous invitons au souper annuel de notre Club qui aura lieu le samedi 14 novembre 2009 à 18 heures 30 dans nos locaux habituels du C.P.E.S., rue du Temple, n° 2 à 7011 Ghlin. A la demande quasi générale, le thème « Saveurs d'Europe » a été reconduit. C'est un énorme buffet chaud et froid avec des spécialités de différents pays européens. L'apéritif, le dessert et le pousse-café vous seront offerts par le Club.

Si vous désirez vous régaler et vous amuser, prenez vite connaissance du menu proposé et remplissez de suite le bon de participation ci-dessous, à renvoyer au trésorier,

Jean-Claude FIEVEZ rue Fleurichamps, 55 à 7370 DOUR.

MENU SAVEURS D'EUROPE

pour la France

Jambon de Bayonne
Salade de magret et gésier confit
Salade de brie aux noix
Rôti de Charolais au thym

pour L'Italie

La tomate mozzarella
Les penne tomate basilic
L'antipasti de légumes grillés et marinés
Méli-mélo d'olives

pour la Grèce

Les feuilles de vigne
Tarama - tzatziki - féta
Gambas grillé

pour la Norvège

Le saumon rose fumé extra doux
Les filets de harengs marinés à l'eau de vie
L'elbot fumé

pour la Belgique

La tomate aux crevettes grises
La salade de chicons aux pommes et fromage de Chimay
La terrine campagnarde à la bière de Leffe
Cruautés - sauces - pain

BULLETIN DE PARTICIPATION A COMPLETER ET A RENVOYER AVANT LE 7 NOVEMBRE AU TRESORIER.

Nom et prénom :

Adresse :

Je participerai au souper avec :

_____ membre(s) du club x 21 EUROS = _____ EUROS

_____ enfant(s) membre(s) de 6 à -de 12 ans x 11 EUROS = _____ EUROS

_____ non membre(s) x 26 EUROS = _____ EUROS

_____ enfant(s) non membre(s) de 6 à -de 12 ans x 16 EUROS = _____ EUROS

_____ enfant(s) de - de 6 ans GRATUIT

TOTAL = _____ EUROS.

Je verse ce montant total sur le compte bancaire 795 - 5791204 - 02 du Club de marche « les Sans Soucis », rue Fleurichamps, 55 à 7370 DOUR.

Lettre reçue de Saint-Nicolas à l'attention des enfants et des aînés du Club des Sans Soucis ...

Chers amis des Sans Soucis,

Etant moi-même un grand marcheur, j'ai décidé de vous rendre visite pour offrir aux enfants et aux aînés un joli cadeau et d'inviter tous les Sans Soucis à participer à la fête qui est organisée en mon honneur le **vendredi 4 décembre à 18h30 au Centre Provincial d'Enseignement Spécial, rue du Temple 2, à Ghlin. Un magicien extraordinaire m'accompagnera et vous fera découvrir des tours de magie époustouflants.**

Afin de réserver votre cadeau, il est indispensable de renvoyer le coupon ci-dessous au trésorier et **surtout d'être présent à la Fête.**

Je vous embrasse très fort.

Saint-Nicolas.

Coupon exclusivement réservé aux enfants membres de moins de 12 ans et aux aînés membres de 65 ans et plus - A renvoyer à Jean-Claude FIEVEZ, rue Fleurichamps, 55 à 7370 Dour ou par courriel à jean-claude.fievez@skynet.be

Noms et Prénoms :

.....
.....
.....

Participerai(ont) à la fête de Saint-Nicolas organisée par les Sans-Soucis, le vendredi 4 décembre à 18h30, au C.P.E.S. de Ghlin.

Marche d'Automne 2009 - Prologue



Chères amies, chers amis,
Le prologue de la Marche d'Automne (42 km) aura lieu le 24 octobre 2009 à 07h30, au départ de la Place de Blaugies. Il est possible également de faire moins. Une voiture suiveuse sera présente.

Si vous êtes intéressés, inscrivez-vous auprès de Pascal URBAIN ou Efisio LAI (coordonnées en page 2).

Paul.

Rions un peu :

- Mariah Carey serait quand même parfois un peu ronde, lorsqu'elle a bu.
 - Le Dalaï-Lama poursuit son long et pacifique combat : c'est un jusqu'au-bouddhiste.
-

Toute une histoire ...

En janvier 2004, les vœux de l'an terminés, Evelyne me dit : « J'ai vu, sur *Jeudi Soir*, qu'il y avait une marche le mercredi 4 janvier à Blaton ». Il ne faisait pas bien beau ce jour-là mais bof.... allez ! on y va !

Arrivés au lieu de départ, nous étions des étrangers parmi un groupe de 30 marcheurs. On ne connaissait personne, même pas le prénom de l'organisateur. Nous voilà partis, je m'en souviens très bien, il pleuvait. Qu'importe ! Tout s'est bien passé et l'ambiance nous a plu.

De mercredi en mercredi ce fut Tertre, Blaugies, Taisnières-sur-Hon en France. Nous avons appris que le patron se prénomait Robert et encore plus tard Robert Wullaert. Lors d'un voyage en car à Alost, j'ai pris le micro et ai parlé de ces mercredis aux marcheurs. J'ai proposé à ceux qui avaient du temps libre de nous accompagner les mercredis matin et ça n'a pas raté : plusieurs nous ont emboité le pas.

Le contact s'est créé entre les Sans Soucis et les Marcheurs du Mercredi, qui maintenant sont mieux connus sous le nom des Transfrontaliers dirigés et pilotés par Robert. Puis, Robert s'est affilié chez les Sans Soucis, entraînant avec lui plusieurs marcheurs ayant soif de marches et de connaître d'autres horizons. Ensuite, nous avons participé aux repas annuels et au voyage en Baie de Somme organisés par les Transfrontaliers. Mais les Transfrontaliers viennent également sur nos marches, se déplacent en car avec nous et sont même venus en 2006 en Savoie, et en 2008 en Aveyron, avec le car des Sans Soucis, passer une semaine de marche et de vacances.

Quand Robert a démarré ces marches en 2003, il a remis au goût du jour le programme de Mr Mahieu et 25 à 30 marcheurs se retrouvaient régulièrement les mercredis. On s'est même retrouvés plusieurs fois à plus de 100 participants. Robert ne faillit pas à sa tâche : il n'a jamais fait faux bond et ses quelques absences pour raison de santé étaient assurées par ses lieutenants.

Cela fait 5 ans que cette symbiose dure. Si je suis un peu pour quelque chose dans cette fraternité, sachez qu'avant tout, « L'amitié par la marche » est le plus beau slogan qui rapproche les marcheurs, car il n'y a jamais eu d'ombre sur cette entente. Si une critique fuse de temps en temps c'est pour améliorer les choses.

Un détail : Robert a plusieurs prénoms, maintenant. « Ro-perd » ça arrive, mais surtout « Ro-boue » pour ses parcours humides dans les champs et les bois.

Ils sont tous les deux obstinés, têtus, compétents et dévoués pour leur club ... Jean et Robert.

N'oubliez pas le 31 octobre la marche des "Sans Soucis" à Blaugies.

Christian



Et un de plus !!! Bon Anniversaire !!!

OCTOBRE	
Pia Castrilli	1
Bernard Veandre	1
Mauricette Mestdagh	5
Louise Renard	5
Mona-Lyse F. Da Silva	7
Claudine Termolle	7
Jean-Claude Lermusieux	13
Paul Campion	14
Christian Deladrière	18
Alexiane Leporcq	20
Angelo Santi	22
Mélanie Brebart	23
Christian Leporcq	26
Brigitte Sonntag	26
Robert Duhoux	30
Daniel Stuyck	30
Kevin Roets	31

NOVEMBRE	
Farida Choukrane	2
Alexandre Detourbe	5
Evelyne Bachelard	6
Joseph Durieux	6
Annie Leroy	8
Patrice Cauchefer	8
Bianca Murru	9
Costantino Spagnuolo	10
Clémentine Boulanger	10
Léon Joly	12
Rita Vanrechem	13
Adeline Joly	13
Véro. Van Rolleghe	14
Johnny Dufranne	14
Katty Harvengt	17
Gérard Bauvois	17
Micheline Godrie	18
Stephen Gérard	18
Yvette Thomas	19
Christiane Lhoir	20
Chantal Van Pel	21
Francis Nuez	25
Mireille Catoire	28
Fiona Rizzo	29

DECEMBRE	
Claude Delentrée	2
Emile Lermusieux	3
Jacqueline Lerat	5
Thérèse Mrowczynska	5
Aldo Battiato	8
Cara Busa	11
Yvan Degrendel	12
Arthur Lerat	12
Christelle Degrendel	13
Martine Delestrain	20
Amelia Lai	24
Véronique Loef	25
Didier Roets	26
Mireille Brichet	27
Germaine Wiant	27
Florimond Boitte	28

Bienvenue chez
les Sans Soucis

Alain Claus
André Dandois
à Maurice Dauchot
Eliane Faignart
Patricia Tourneur