



PERIODIQUE TRIMESTRIEL

2

AVRIL  
MAI  
JUN

2010

**LES  
SANS  
SOUCIS**



Editeur Responsable :

Jean Primosig  
rue Dehon, 2  
7011 GHLIN





# ORGANIGRAMME 2009 - HT029



|   |   |   |
|---|---|---|
| Président   | Jean PRIMOSIG   | Rue Dehon, 2 7011 GHLIN<br>Phone + fax: 065/31.81.31 // GSM:<br>0477/51.02.54   |
| Vice-Président  | Paul CAMPION<br><a href="mailto:paul.campion@skynet.be">paul.campion@skynet.be</a>                                      | Cité G. Cornez, 52 7340 WASMES<br>Phone: 065/67.63.50 // GSM: 0477/86.95.19   |
| Secrétaire<br>Correspondant Club                                    | Christian LEPORCQ<br><a href="mailto:ch.leporcq@gmail.com">ch.leporcq@gmail.com</a>                                     | Rue de la Liberté, 5 7390 QUAREGNON<br>Phone: 065/78.12.05 // GSM: 0498/22.99.77  |
| Trésorier   | Jean-Claude FIEVEZ<br><a href="mailto:jean-claude.fievez@skynet.be">jean-claude.fievez@skynet.be</a>                    | Rue Fleurichamps, 55 7370 DOUR<br>Phone: 065/65.53.57   |
| Trésorier adjoint<br>Responsable Matériel                           | Emile LERMUSIEAUX   | Rue de la Culture, 19 7011 GHLIN<br>Phone: 065/36.42.06 // GSM: 0498/42.44.35   |
| Responsable<br>Assurances   | Joseph DURIEUX<br><a href="mailto:joseph.durieux@yahoo.fr">joseph.durieux@yahoo.fr</a>                                  | Rue du Temple, 37 7011 GHLIN<br>Phone: 065/33.68.56   |
| Relations Publiques   | Sabrina HARVENGT<br><a href="mailto:sabharvengt@hotmail.com">sabharvengt@hotmail.com</a>                                | Rue Hanotte, 30 7390 WASMUEL<br>GSM: 0474/56.94.74  |
| Responsable Cars  | Jean-Pierre MOREAU<br><a href="mailto:jpmo08@hotmail.com">jpmo08@hotmail.com</a>  | Clos de la Verte Colline, 32 7080 LA BOUVERIE<br>Phone: 065/75.95.50 // GSM: 0478/78.61.86  |
| Responsable Salles,<br>Animation, Tombolas et<br>Carnets de Marches | Philippe ANTHOON  | Rue d'Ath, 37 7321 BLATON<br><br>GSM: 0497/20.76.21 ou 0497/76.06.87  |
| Resp. Cuisine et<br>Vêtements Club                                  | Bianca MURRU<br><a href="mailto:efisiolai@hotmail.com">efisiolai@hotmail.com</a>  | Avenue Maréchal Foch, 862 7012 JEMAPPES<br>Phone: 065/88.64.13  |
| Responsable Contrôles   | Frans CAUCHETEUR  | Rue de Boussu, 114 7370 DOUR<br>GSM: 0472/71.74.47  |
| Responsable Bar   | Jean-Paul DEQUEVY   | Rue des Mineurs, 10 7390 QUAREGNON<br>GSM: 0494/30.14.54  |
| <b>*** HORS COMITE ***</b>  |   |   |
| Conception des<br>Circuits<br>assisté par                           | Pascal URBAIN<br><a href="mailto:pur@swing.be">pur@swing.be</a>   | Rue Delporte, 21 7350 THULIN<br>Phone: 065/65.28.90 // GSM: 0475/54.01.17   |
|   | Roger HALLEZ  | Rue Grande, 133 7340 PATURAGES  |
|   | Efisio LAI<br><a href="mailto:efisiolai@hotmail.com">efisiolai@hotmail.com</a>  | Avenue Maréchal Foch, 862 7012 JEMAPPES<br>Phone: 065/88.64.13  |
| Présidente d'Honneur  | Francine CRUVEILLER   | Echevine de la Mobilité et de la Jeunesse à<br>Mons   |
| "Les Sans Soucis"   | <u>Compte bancaire du Club</u><br><b>Dexia 795-5791204-02</b><br>"Les Sans Soucis"<br>Rue Fleurichamps, 55 7370<br>DOUR | <u>A tous les membres</u><br>En cas de changement d'adresse, ou d'erreur<br>dans celle-ci, veuillez le faire savoir à<br><br>Jean-Claude, le trésorier. |

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

## Le mot du président ...



Mars 2010.

Chers amis,

Le 35<sup>ème</sup> anniversaire de notre club a débuté en fanfare avec un super souper aux fromages. L'ambiance et la bonne humeur des convives étaient de la partie. Quelle belle soirée nous avons passée tous ensemble !

Le 14 février, malgré un hiver qui n'en finit plus, notre première marche de l'année fut, à tout point de vue, une réussite. Plus ou moins 900 marcheurs ont parcouru les magnifiques circuits préparés par Pascal et son équipe. Ensuite, ils se sont restaurés abondamment. Dans la salle, Bianca et son équipe cuisine, ainsi que Jean-Paul et son équipe bar, ne savaient plus où donner de la tête. Un grand merci à tous les bénévoles qui se donnent sans compter pour leur club !

Avril arrive déjà à grands pas ! Notre marche d'avril comptera pour le « Challenge des 5 Provinces ». Cela signifie que nous pouvons nous attendre à recevoir beaucoup de monde. Deux cars se sont d'ailleurs déjà annoncés : le premier organisé par les « Marcheurs de la Masblette » (LUX027 - Masbourg) et les « Bottines Borquines » (LUX042 - Saint-Hubert) ; le deuxième organisé par les « Les Longs Pieds Antheitois » (LG153 - Antheit). Je demanderai donc un effort à nos bénévoles habituels pour qu'ils soient tous présents afin de faire de cette journée une réussite ; et je demanderai aussi aux nouveaux affiliés de se porter volontaires pour venir rejoindre cette équipe dynamique, car, en effet, il y a du boulot pour tout le monde. Je sais que je peux déjà compter vous.

A bientôt sur les sentiers !

Jean.



### Cars Sans-Soucis : Rappel de la réglementation

Le lieu de départ/retour de tous les cars est : Place de Ghlin à 7h15. Retour 19h30.

A l'aller, comme au retour, soyez ponctuel ! 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 en téléphonant à Jean-Pierre pour savoir s'il y a de la place, et 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 €.  
(sauf destinations spéciales)

Jean-Pierre.

# Remerciements

*De la part d'Emile Lermusieaux, notre trésorier-adjoint et responsable du matériel.*



*Son époux, ses enfants,  
petits-enfants et arrière-petit-fils*

vous remercient pour votre présence, vos  
paroles de réconfort et vos nombreuses  
marques de sympathie témoignées lors du  
décès de



**Madame Jeannine PLATTEAU**

*Funérailles Borgno*

*De la part de Gérard Gaudemont (ancien membre qui est parti s'exiler dans le Namurois)*



**Madame Brigitte DE SMET**

née le 8 octobre 1953  
décédée le 29 novembre 2009

*Soucieuse de chacun,  
elle a beaucoup donné et tant aimé...*

*Pour votre présence,  
vos marques de sympathie  
et de réconfort,  
la famille vous remercie.*

P.F. PESSLEUX Jean-François  
Bois-de-villers - Tél. 081/43 47 45

## **Message de Gérard à Efisio :**

Je voudrais que tu sois mon interprète auprès du président et des membres du club "Des Sans Soucis" pour toutes les marques de sympathie que vous m'avez témoignées lors du décès de Brigitte.

Votre visite en "tenue " du club fut particulièrement émouvante et jamais je n'oublierai ces grands moments d'amitié. Je fus très ému !

Je suis obligé de passer par toi car je n'ai pas trouvé l'adresse e-mail du club et, à part quelques uns auxquels j'ai répondu par e-mail (Paul Campion, Jean-Luc Nef, etc.), je n'ai pas eu d'autre choix que de m'adresser à toi.

Un immense bonjour à tous mes copines et copains marcheurs car dans ces moments-là, la phrase "L'AMITIE PAR LA MARCHE " trouve sa vraie valeur.

Gérard Gaudemont

## Félicitations



Sincères félicitations à notre ami Rik  
Claeys pour ses 40.000 km.



### Le mot du trésorier ...



Dans le dernier périodique, j'écrivais ceci : « ne perdez pas votre nouvelle carte d'affiliation et prenez-en bien soin, car elle n'est pas renouvelable chaque année ». Faux... Le Secrétaire Fédéral nous a fait remarquer que la carte d'affiliation est renouvelable chaque année et une nouvelle carte sera distribuée pour 2011. Mea culpa...

Autre chose : une canne de marche a été oubliée dans la salle lors de notre marche de Ghlin le 14 février dernier ; je la tiens à la disposition de son propriétaire, je la prendrai ce samedi 10 avril à notre marche de Baudour.

Pour une fois, je n'ai pas envie de vous parler « argent ». Je terminerai donc par un petit mot sur le car à Paris Bois de Boulogne, organisé ce dimanche 14 mars. Pour une fois que j'y étais, me diront certains (et ils ont raison...), je n'ai nullement l'intention de vous faire un compte rendu du déplacement, Evelyne le fait mieux que moi... mais seulement vous livrer brièvement mes impressions : beau parcours dans le Bois de Boulogne malheureusement pollué par des centaines de petits sachets arrondis en caoutchouc (que j'appellerai « sacs de peau »...) et de kleenex (ça je connais car j'en utilise quand j'ai un rhume...). Certains m'ont même affirmé qu'il y avait des camionnettes sur certaines routes traversant le bois, avec de jolies femmes (était-ce des postes de contrôle ? dans tous les cas, j'ai raté car rien vu...les organisateurs auraient pu mettre des pancartes « contrôle » !).

Plus tard, dans l'après-midi, j'ai pris le métro pour aller me balader dans la Ville ; eh bien, figurez-vous que les poubelles avaient la même forme que les sacs de peau cités plus haut, dans les stations de métro proches du bois. A tel point que, lors du rassemblement en vue du retour, j'ai cru également voir, dans la pénombre de la nuit naissante, ce sac sur la tête de l'épouse de notre secrétaire... En fait, c'était son bonnet de laine qui était mal mis et qui avait étrangement épousé cette forme étrange.

Je me souviendrai longtemps de ce déplacement en car.... Ne devrais-je pas consulter un psychanalyste pour m'en remettre ?

Jean-Claude

Chers membres, chers amis du Club,

**1) Le mot du responsable salle :**

Tout d'abord, je voudrai remercier toutes les bonnes volontés pour votre aide au bon déroulement de notre marche qui a eu lieu le 14 février 2010. Dommage que nous n'ayons pas eu de main d'œuvre pour notre souper aux fromages.

**2) Le mot du responsable Tombola**

Je remercie toutes les personnes qui ont donné différents lots pour notre tombola et je vous rappelle que la recette est entièrement pour le Club. Cette année, nous avons récolté 337€

Un petit rappel depuis que j'ai repris la Tombola :


en 2008, nous avons récolté la somme de 424€

en 2009, nous avons récolté la somme de 256€

en 2010, nous avons récolté la somme de 337€ (d'après les lots reçus)

**Mauricette et moi-même**, nous avons programmé une date pour la préparation de la Tombola. Nous sommes le samedi 30 janvier 2010, jour J pour la Tombola. Malgré la neige et les difficultés pour rouler, nous voici partis chercher **Mauricette et Anna** (Ghlin) pour aller marcher à Mons (Police de Mons), une marche formidable sur les 6 km et sous les lancements de boules. Au retour, nous buvions un verre accompagné d'un cervelas. Après nous sommes allés manger au passage 44 (face au terrain de football de Mons) et puis retour chez **Mauricette**. Nous avons préparé les lots de 14h à 17h. Je remercie **Mauricette** (malgré son âge) pour le stockage des lots et des caisses ainsi qu'**Anna** (malgré son mal de dos) et **Nathalie** pour leur aide et leur soutien. Je remercie aussi **Germaine, Sabrina et Valérie** pour leur aide à la Tombola le jour de notre marche. Je vous rappelle que nous prenons les lots à partir de novembre jusque fin janvier. Concernant les lots pour les enfants, on peut me les donner toute l'année. Merci d'avance de votre compréhension.

**3) Le mot du responsable Carnet :**

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Date/Datum : .....    |  |
| Lieu/Ort : .....      |   |
| Marche/Verein : ..... |   |
| Km : .....            |   |
| Report ..... = .....  |   |

Chers membres, je voudrais que chaque page de votre carnet (voir modèle à gauche) soit bien remplie :

- la date et surtout le nombre de km
- le cachet de la Fédération.

Pour les nouveaux membres, n'oubliez pas de remplir la page de gauche en ouvrant votre carnet de marche.

Cette page contient votre nom, prénom, lieu et date de naissance, votre adresse, votre signature, votre n° de carnet et le report des km. Ceci facilitera pour attribuer un nom au carnet et pour pouvoir attribuer les points suivant les km parcourus sur l'année. Les points sont attribués pour les marches de la Fédération et non les marches Adeps. Je vous rappelle que les points sont comptabilisés de janvier à fin mai de la même année, et qu'on peut utiliser ces points à partir de juillet jusque fin mai de l'année suivante. Pour donner votre carnet, voir le premier périodique, les renseignements y sont inscrits. Merci d'avance de votre compréhension et j'espère vous voir nombreux lors de marches auxquelles je participe sur l'année.

**Philippe**



## Calendrier des marches Mai 2010

|                 |       |   |   |                               |
|-----------------|-------|---|---|-------------------------------|
| Samedi 01 mai   | HT006 | <b>Club Pédestre Ecureuil Chatelet</b><br>Parc Communal 6200 Chatelet                       | 50 km<br>25-20-13-7-4 km                  | 07h-09h<br>07h-14h            |
|                 | HT061 | <b>Les Marcheurs de la Police de Mons</b><br>Ecole Communale 7050 Masnuy-St-Jean            | 20-10-5 km                                | 07h30-15h                     |
| Dimanche 02 mai | HT006 | <b>Club Pédestre Ecureuil Chatelet</b><br>Parc Communal 6200 Chatelet                       | 20-13-7-4 km                              | 07h-14h                       |
|                 | NA059 | <b>Les Randonneurs de la Haute-Meuse</b><br>Salle "Récéar" 5540 Hastière                    | 30-20-12-6 km                             | 07h-15h                       |
| Samedi 08 mai   | NA016 | <b>Batteurs de Cuir Dinant</b><br>Salle "La Balnéaire"<br>Casino de Dinant 5500 Dinant      | 55 km<br>20 km (+bateau)<br>30-25-12-6 km | 06h-09h<br>09h30<br>08h-10h   |
|                 | HT031 | <b>Les Tatanes Ailées Epinois</b><br>Cercle "L'Union" 7134 Leval-Trahegnies                 | 25-18-12-6-4 km                           | 08h-14h                       |
|                 | HT031 | <b>Les Tatanes Ailées Epinois</b><br>Cercle "L'Union" 7134 Leval-Trahegnies                 | 25-18-12-6-4 km                           | 08h-14h                       |
| Dimanche 09 mai | HT031 | <b>Les Tatanes Ailées Epinois</b><br>Cercle "L'Union" 7134 Leval-Trahegnies                 | 25-18-12-6-4 km                           | 08h-14h                       |
|                 | NA034 | <b>Les Marcheurs du Samourai</b><br>Salle Samourai 5140 Sombreffe                           | 20-12-6 km                                | 08h-15h                       |
| Jeudi 13 mai    | HT001 | <b>Les Sucriers de Brugelette</b><br>Salle Omnisports 7940 Brugelette                       | 30-20-12-6-4 km                           | 07h-15h                       |
| Samedi 15 mai   | HT026 | <b>Les Marcheurs Sonégiens</b><br>Salle des Archers Chaussée N-D Louvignies                 | 21-11-6 km                                | 08h-15h                       |
|                 | HT073 | <b>Marcheurs d'Imbrchies en Thiérache</b><br>Salle Communale 6596 Seloignes                 | 30-21-14-10-5 km                          | 07h-15h                       |
|                 | NA058 | <b>Les St-Bernard de Jemeppe S/Sambre</b><br>Salle Parissiale 5190 Ham-Sur-Sambre           | 20-10-5-3 km                              | 08h-15h                       |
| Dimanche 16 mai | HT018 | <b>Marcheurs du Val de Verne Peruwelz</b><br>Salle Communale des Sports 5600 Pruwelz        | 20-12-7 km                                | 07h-15h                       |
|                 | ***   | <b>Challenge Interclubs</b>   | ***                                       |                               |
|                 | NA053 | <b>Les Crayas du Thiry</b><br>Salle "Espoir et Fraternité" 5670 Nismes                      | 30-21-12-6 km                             | 07h-15h                       |
| Samedi 22 mai   | NA030 | <b>1000 Pattes de Philippeville</b><br>Salle Jean Ponsart<br>5600 Franchimont Philippeville | 50 km<br>42-25 km<br>12-6-4 km            | 07h-09h<br>07h-10h<br>07h-15h |
|                 | HT081 | <b>Les Joyeux Panards Farciennes</b><br>Salle St François-Xavier 6240 Farciennes            | 20-12-6-3 km                              | 07h-15h                       |
|                 | NA031 | <b>Les Hull'ottes Philippeville</b><br>Institut du Sacré-Cœur à Burnot 5600 Philippeville   | 30-21-12-6 km                             | 06h-14h                       |
| Lundi 24 mai    | HT075 | <b>Mont-Marche Tournai</b><br>Salle Paroissiale 7542 Mont-St-Aubert                         | 50 Km<br>36-24-18-12-6 km                 | 06h-09h<br>07h-15h            |
|                 | HT074 | <b>Liberchies Sports et Loisirs</b><br>Salle Rue de Frasnes 6238 Liberchies                 | 24-12-6 km                                | 07h-15h                       |
| Mercredi 26 mai | HT043 | <b>Les Ropieurs Mons</b><br>Terrain Football Fc Obourg 7034 Obourg                          | 20-12-6 km                                | 14h-19h                       |
| Samedi 29 mai   | HT053 | <b>Les Agasses Charleroi</b><br>Plaine de Jeux 6110 Montigny-le-Tilleul                     | "10 heures"<br>25-13-6-4 km               | 7h en masse<br>08h-14h        |
|                 | NA012 | <b>Les Panards Winennois</b><br>Buvette du terrain de Football 5570 Felenne                 | 20-10-5 km                                | 08h-14h                       |
| Dimanche 30 mai | HT028 | <b>Les Marcheurs de la Sylle Bassilly</b><br>Ecole Communale 7830 Silly                     | 30-20-12-8-4 km                           | 07h-15h                       |
|                 | ***   | <b>Challenge Interclubs</b>   | ***                                       |                               |

Changement de lieu de départ : HERMATHENAE - SPA LG 098 - Marche du 1er Mai 2010

Le départ de la marche se fera à partir de la cafétéria du Centre Sportif « LA FRAINEUSE »,  
Avenue Amédée Hesse, 41 - 4900 SPA (route du lac de Warfaaz)

Accès : E42 sortie n° 8 (Spa) ➔ direction lac de Warfaaz puis 'Fraineuse' ou bien E25 sortie n° 45 (Sprimont) ➔ direction Theux-Spa



## Calendrier des marches Juin 2010

|                  |       |   |                             |                     |
|------------------|-------|---|-----------------------------|---------------------|
| Mercredi 02 juin | NA036 | <b>Les Spirous de Jemeppe S/Sambre</b><br>Centre de Jour "La Mouche" 5640 St-Gérard | 15-10-5 km                  | 14-18h              |
| Samedi 05 juin   | NA018 | <b>Les Marcheurs de l'Amitié</b><br>Salle Communale 5300 Sclayn                     | 50 km<br>42-30-21-12-6-4 km | 06h-09h<br>08h-15h  |
|                  | HT048 | <b>Les Roteus Waibiens Thuin</b><br>Athenée Royal 6530 Thuin                        | 42 km<br>30-20-12-6-4 km    | 06h30-09<br>07h-15h |
| Dimanche 06 juin | HT048 | <b>Les Roteus Waibiens Thuin</b><br>Athenée Royal 6530 Thuin                        | 20-12-6-4 km                | 07h-15h             |
|                  | NA018 | <b>Les Marcheurs de l'Amitié</b><br>Salle Communale 5300 Sclayn                     | 30-21-12-6-4 km             | 07h-15h             |
| Mardi 08 juin    | NA001 | <b>Footing Club Fosses</b><br>Salle Haut-Vent 5070 Fosses-la-Ville                  | 22-18-12-6-4 km             | 10h-18h             |
| Vendredi 11 juin | HT025 | <b>Les Marcheurs de la Police de Binche</b><br>Salle du Kursaal 7130 Binche         | 100 km                      | 21h<br>en masse     |
| Samedi 12 juin   | HT025 | <b>Les Marcheurs de la Police de Binche</b><br>Salle du Kursaal 7130 Binche         | 25 km<br>12-6-4 km          | 06h-11h<br>07h-14h  |
|                  | NA028 | <b>Les Bergeots</b><br>Base Aérienne 5620 Florennes                                 | 30-21-12-6 km               | 07h-14h             |
| Dimanche 13 juin | HT060 | <b>Le Roitelet</b><br>Centre Culturel et Sportif 7950 Ladeuze                       | 30 km<br>20-12-6 km         | 08h-12h<br>08h-15h  |
|                  | ***   | <b>Challenge Interclubs</b><br>***  |                             |                     |
|                  | NA026 | <b>Les Culs de Jatte du Mauge</b><br>Hall Omnisports 5360 Natoye                    | 25-20-12-6 km               | 07h-15h             |
| Samedi 19 Juin   | HT078 | <b>Les Amis de Maélie</b><br>Maison du peuple de Besonrieux                         | 30 km<br>21 km              | 08-12h<br>08h-13h   |
|                  |       | <b>7100 Besonrieux (La Louvière)</b>  | 12-6 km                     | 08h-15h             |
|                  | HT054 | <b>Vias Promeneurs Club</b><br>Ruche Verrière 6042 Lodelinsart                      | 12-6 km                     | 14h-19h             |
| Lundi 21 juin    | HT031 | <b>Les Tatanes Ailées Epinois</b><br>Cercle L'Union 7134 Leval-Trahegnies           | 15-10-5 km                  | 08h-15h             |
| Samedi 26 juin   | HT023 | <b>Les Oursons en Balade</b><br>Allée des Hêtres 7140 Morlanwelz                    | 20-10-5 km                  | 07h-15h             |
|                  | NA036 | <b>Les Spirous de Jemeppe S/Sambre</b><br>Salle Communale de Balâtre 5190 Balâtre   | 21-12-6 km                  | 08h-14h             |
| Dimanche 27 juin | HT046 | <b>La Godasse Faytoise</b><br>Salle Valère Motte 7170 La Hestre                     | 20-10-6-4 km                | 08h-14h             |
|                  | NA051 | <b>Les Godasses de Fraire</b><br>Village Landal 6440 Froidchapelle                  | 30-20-15-10-5 km            | 07h-15h             |

| Déplacements en Car |       |  |                                     |              |
|---------------------|-------|--|-------------------------------------|--------------|
| Jeudi 13 mai        | LG031 | <b>GOE (Les Goé-Lands)</b><br>Inscription Jean-Pierre Moreau | 42-30-20-12-6-4 km<br>0478/78.61.86 | 065/75.95.50 |
| Dimanche 06 Juin    |       | <b>Furnes</b><br>Inscription Jean-Pierre Moreau              | 33-20-13-7-5 km<br>0478/78.61.86    | 065/75.95.50 |



## Calendrier des marches Juillet 2010

|                     |       |   |  |   |
|---------------------|-------|---|--|---|
| Jeudi 01 juillet    | NA000 | <b>Comité Provincial de Namur</b><br>Ecole de Peu d'Eau 5300 Andenne                          | 12-6 km                                  | 10h-16h                                 |
| Samedi 03 juillet   | HT062 | <b>Club de Marche "Les Trouvères"</b><br>Salle Wallemacq 7890 Ellezelles                      | 50 km<br>25-14-7 km                      | 07h-09h<br>07h30-15h                    |
|                     | ***   | <b>Challenge Interclubs ACHO</b>  | ***                                      |   |
|                     | NA012 | <b>Les Panards Winennois</b><br>Salle "L'Aventura" 5570 Winenne                               | 30-20-106-4 km                           | 07h-14h                                 |
| Dimanche 04 juillet | HT072 | <b>Footing Club Ostiches</b><br>Football Club 7804 Ostiches                                   | 30-20-12-7-5 km                          | 07h-15h                                 |
|                     | ***   | <b>Challenge Interclubs</b>   | ***                                      |   |
|                     | NA012 | <b>Les Panards Winennois</b><br>Salle "L'Aventura" 5570 Winenne                               | 20-10-6-4 km                             | 08h-14h                                 |
| Mercredi 07 juillet | NA029 | <b>Les Spitants de Namur</b><br>Salle "La Renardière" 5100 Wépion                             | 15-8-4 km                                | 10h-18h                                 |
| Jeudi 08 juillet    | NA058 | <b>Les St-Bernards de Jemeppe S/Sambre</b><br>Salle Paroissiale 5190 Ham-Sur-Sambre           | 20-10-5-3 km                             | 10h-16h                                 |
| Samedi 10 juillet   | HT014 | <b>Marcheurs de la Police de Jumet</b><br>Place des Résistants 6230 Viesville                 | 50 km<br>42-25-15-10-6 km                | 06h-09h<br>07h-14h                      |
| Dimanche 11 juillet | HT011 | <b>Les Marcheurs du XII de Marcinelle</b><br>Salle St-Martin 6110 Montigny-le-Tilleul         | 20 km<br>10-5 km                         | 07h-13h<br>07h-15h                      |
|                     | NA049 | <b>Les Piverts de Courrière</b><br>Salle du Football 5330 Assesse                             | 25-20-12-6 km                            | 07h-15h                                 |
| Samedi 17 juillet   | HT082 | <b>Les Rase Mottes Aiseau</b><br>Salle Maison du Peuple 6240 Farciennes                       | 21 km<br>12-6-4 km                       | 08h-12h<br>08h-15h                      |
|                     | NA040 | <b>Les Castors des Comognes de Vedrin</b><br>Buvette du Football 5024 Gelbreesee              | 42-30-20-12-6 km                         | 07h-15h                                 |
| Dimanche 18 juillet | HT065 | <b>Les Aigles de Bellecourt</b><br>Salle "La Bergerie" 7170 La Hestre                         | 25-12-5 km                               | 08h-15h                                 |
| Mercredi 21 juillet | NA056 | <b>La Caracole Andennaise</b><br>Salle Polyvalente Site Godin 5300 Andenne                    | 60 km<br>42-21-12-6 km                   | 06h-08h<br>06h-15h                      |
|                     | HT069 | <b>Les Randonneurs du Haut-Escaut</b><br>Salle "Le Disco" 7640 Péronnes-Lez-Antoing           | 25-17-12-7-4 km                          | 07h-15h                                 |
| Samedi 24 juillet   | HT031 | <b>Les Tatanes Ailées Epinois</b><br>Cercle "L'Union" 7134 Leval-Trahegnies                   | 50 km<br>40-30-20-10-5 km                | 06h-09h                                 |
|                     | NA050 | <b>Les Diables Rouges</b><br>Salle "Les Echos du Viroin" 5670 Vierves S/Viroin                | 30-20-10-5 km                            | 08h-14h                                 |
| Dimanche 25 juillet | HT009 | <b>Les Traine-Savates de Montignies S/Sbre</b><br>Salle des Fêtes 6280 Gerpinnes              | 20-12-6-4 km                             | 08h-14h                                 |
|                     | NA061 | <b>Les Marcheurs du Jean-Félix Mornimont</b><br>Cercle St-Michel 5150 Franière                | 30-20-10-5 km                            | 08h-15h                                 |
| Samedi 31 juillet   | HT012 | <b>Le Coq d'Or Ecaussinnois</b><br>Maison du Peuple<br>7190 Ecaussinnes<br>30e Ultra Marathon | 45 km<br>35 km<br>25-20 km<br>15-10-5 km | 07h-09h<br>07h-11h<br>08h-12h<br>08h15h |
|                     | NA059 | <b>Les Randonneurs de la Haute-Meuse</b><br>Salle "Chez Nous" 5544 Agimont                    | 30-20-12-6 km                            | 07h-15h                                 |

| Déplacement en Car |  |               |              |
|--------------------|--|---------------|--------------|
| Dimanche 4 juillet | <b>Chemery-sur-Bar (France)</b><br>Inscription: Jean-Pierre Moreau | 0478/78.61.86 | 065/75.95.50 |



## Calendrier des marches Août 2010

|                  |              |   |                                  |                    |
|------------------|--------------|---|----------------------------------|--------------------|
| Dimanche 01 août | <b>HT050</b> | <b>Les Vaillants Acrenois</b><br>Le Foyer Rue Bonne Nuit 7864 Deux-Acren            | 30-20-12-6 km                    | 07h-15h            |
|                  | ***          | <b>Challenge Interclubs</b>   | ***                              |                    |
|                  | <b>NA015</b> | <b>Les Spartiates de Gembloux</b><br>La Bulle Terrain de Football 5032 Bossière     | 21-12-6 km                       | 07h-14h            |
| Lundi 02 août    | <b>NA012</b> | <b>Les Panards Winennois</b><br>Athenée Royal 5570 Beauraing                        | 20-12-6 km                       | 10h-17h            |
| Mercredi 04 août | <b>NA018</b> | <b>Les Marcheurs de l'Amitié</b><br>Salle Communale 5300 Seilles                    | 12-6 km                          | 09h-15h            |
| Samedi 07 août   | <b>HT010</b> | <b>Les Marcheurs Ransartois</b><br>Salle des Fêtes 6220 Wangenies                   | 21-12-6-4 km                     | 07h-15h            |
|                  | <b>NA054</b> | <b>Marcheurs des " Hautes-Roches "</b><br>Salle Dorthopa 5670 Dourbes               | 42-30-20-13-10-6 k               | 07h-15h            |
| Dimanche 08 août | <b>HT006</b> | <b>Club Pédestre Ecureuil Châtelet</b><br>Ecole St-Joseph 6250 Presles              | 20-13-6-4 km                     | 07h-14h            |
|                  | <b>NA054</b> | <b>Marcheurs des " Hautes-Roches "</b><br>Salle Dorthopa 5670 Dourbes               | 42-30-20-13-10-6 km              | 07h-15h            |
| Samedi 14 août   | <b>HT071</b> | <b>Les Sympas de Landelies</b><br>Salle Omnisports 6111 Landelies                   | 21-11-6 km                       | 07h-15h            |
|                  | <b>NA060</b> | <b>Le Joyeux Marcheur Flawinne</b><br>Salle Paroissiale de Suarlée 5020 Suarlée     | 30-21-14-7 km                    | 07h-15h            |
| Dimanche 15 août | <b>HT073</b> | <b>Marcheurs d'Imbrechies en Thierache</b><br>Salle Familia 6591 Macon              | 30-21-14-10-5 km                 | 07h-15h            |
|                  | <b>NA001</b> | <b>Footing Club Fosses</b><br>Salle Communale 5070 Saint-Eustache                   | 22-18-12-6-4 km                  | 07h-14h            |
| Mercredi 18 août | <b>HT048</b> | <b>Les Roteus Waibiens Thuin</b><br>Salle Communale 6531 Biesme-Sous-Thuin          | 18-12-6-4 km                     | 10h-18h            |
| Samedi 21 août   | <b>NA026</b> | Les Culs de Jatte du Mauge  | 50 km                            | 06h-09h            |
|                  |              | Maison des Jeunes 5360 Hamois   | 25-12-6 km                       | 06h-15h            |
| Dimanche 22 août | <b>HT000</b> | <b>Comité Provincial du Hainaut</b><br>Salle Polyvalente 7950 Vaudignies (Chièvres) | 30-20-10-5 km                    | 07h-15h            |
|                  | <b>NA044</b> | <b>Les Fognans</b><br>Brasserie du Bocq 5530 Purnode-Yvoir                          | 30-22-12-7 km<br>Visite Gratuite | 07h-15h            |
| Mercredi 25 août | <b>HT062</b> | <b>Club de Marche "Les Trouvères"</b><br>Café Me Prétexte 7890 Wodecq               | 21-14-7-4 km                     | 08h-15h            |
| Jeudi 26 août    | <b>NA058</b> | <b>Les St-Bernard de Jemeppe S/Sambre</b><br>Salle Paroissiale 5190 Ham-Sur-Sambre  | 20-10-5-3 km                     | 10h-16h            |
| Samedi 28 août   | <b>HT070</b> | <b>Marhing Team St-Gabriel Maurage</b><br>Salle St Joseph 7110 Strépy-Bracquegnies  | 43 km<br>30-20-10-5 km           | 07h-09h<br>07h-14h |
|                  | <b>NA028</b> | <b>Les Bergeots</b>   | 50 km                            | 07h-09h            |
|                  |              | Complexe Sportif 5620 Florennes   | 30-21-12-6-4 km                  | 07h-14h            |
| Dimanche 29 août | <b>HT001</b> | <b>Les Sucriers de Brugelette</b><br>Salle Omnisports 7940 Brugelette               | 30-20-12-6-4 km                  | 07h-15h            |
|                  | ***          | <b>Challenge Interclubs</b>   | ***                              |                    |
|                  | <b>NA028</b> | <b>Les Bergeots</b><br>Complexe Sportif 5620 Florennes                              | 30-21-12-6-4 km                  | 07h-14h            |



## Calendrier des marches Septembre 2010

|                       |       |  |                  |           |
|-----------------------|-------|--|------------------|-----------|
| Samedi 04 septembre   | HT019 | <b>Les Gratte-Pavés Erquelinnois</b>           | 30 km            | 07h-10h   |
|                       |       | Centre Culturel 6560 Solre-Sur-Sambre          | 20-12-6 km       | 07h-13h   |
|                       | HT051 | <b>Les Marcheurs du Souvenir de Leuze</b>      | 20-12-6-4 km     | 08h-15h   |
|                       |       | Salon "L'Essor" 7903 Chapelle-A-Oie            |                  |           |
|                       | NA053 | <b>Les Crayas du Thiry</b>                     | 42-30-21-12-6 km | 07h-15h   |
|                       |       | Ecole Communale 5670 Oignies-En-Thierache      |                  |           |
| Dimanche 05 septembre | HT067 | <b>Les Hurlus en Balade Mouscron</b>           | 30-24-18-12-7 km | 07h-15h   |
|                       |       | Salle Roger Lefebvre 7742 Herinnes (Pecq)      |                  |           |
|                       | ***   | <b>Challenge Interclubs/Individuel</b>         | ***              |           |
|                       | NA035 | <b>Les Kangourous de Falisolle</b>             | 30-21-12-6-3 km  | 07h-15h   |
|                       |       | Salle de l'Ancein Hotel de Ville 5060 Taminnes |                  |           |
| Samedi 11 septembre   | HT060 | <b>Le Roitelet</b>                             | 42 km            | 06h30-09h |
|                       |       | Centre Culturel et Sportif                     | 25 km            | 08h-12h   |
|                       |       | 7950 Ladeuze (Chièvres)                        | 12-6 km          | 08h-15h   |
|                       | HT011 | <b>Les Marcheurs du XII de Marcinelle</b>      | 20-12-6 km       | 07h-15h   |
|                       |       | Ecole Bois Marcelle 6001 Marcinelle            |                  |           |
|                       | NA017 | <b>Les Sangliers du Samson</b>                 | 30-21-12-6 km    | 07h-15h   |
|                       |       | Salle de Haut-Bois la Vie 5340 Haut-Bois       |                  |           |
| Dimanche 12 septembre | HT045 | <b>Les Peleux Chatelineau</b>                  | 20-12-7-4 km     | 07h-15h   |
|                       |       | Ecole des Frères 6200 Chatelineau              |                  |           |
|                       | NA017 | <b>Les Sangliers du Samson</b>                 | 30-21-12-6 km    | 07h-15h   |
|                       |       | Salle de Haut-Bois la Vie 5340 Haut-Bois       |                  |           |
| Samedi 18 septembre   | HT003 | <b>Verdigym Collines Flobecq</b>               | 20-14-7-4 km     | 08h-15h   |
|                       |       | Parking Bus Geenens 7880 Flobecq               |                  |           |
|                       | HT083 | <b>Les Tchots de Gosselies</b>                 | 30-21 km         | 07h-10h   |
|                       |       | Ecole des Htes Montées 6181 Gouy-Lez-Pieter    | 12-6-4 km        | 07h-15h   |
|                       | NA051 | <b>Les Godasses de Fraire</b>                  | 15-10-5 km       | 14h-19h   |
|                       |       | Salle Communale 5650 Yves-Gomezée              |                  |           |
| Dimanche 19 septembre | HT034 | <b>Les Trotteurs Su L'Roc Beaumont</b>         | 20-15-10-5 km    | 07h-15h   |
|                       |       | Salle L'Espérance 6500 Solre-St-Géry           |                  |           |
|                       | NA052 | <b>Les Djales d'Anhée</b>                      | 30-22-12-6-4 km  | 08h-15h   |
|                       |       | Complexe Sportif 5537 Anhée                    |                  |           |
| Samedi 25 septembre   | HT033 | <b>Les Infatigables de Jumez</b>               | 21-14-7-3 km     | 08h-14h   |
|                       |       | Salon Communal 6030 Goutroux                   |                  |           |
|                       | NA030 | <b>1000 Pattes de Philippeville</b>            | 21 km            | 07h-13h   |
|                       |       | Salle "Les Amis de la Gaïeté" 5600 Neuville    | 12-6-4 km        | 07h-15h   |
| Dimanche 26 septembre | HT061 | <b>Les Marcheurs de la Police de Mons</b>      | 30-20-12-6 km    | 07h30-15h |
|                       |       | Salle Calva 7030 St-Symphorien                 |                  |           |
|                       | ***   | <b>Challenge Interclubs</b>                    | ***              |           |
|                       | NA049 | <b>Les Piverts de Courrière</b>                | 25-20-12-6 km    | 07h-15h   |
|                       |       | Salle "Cécilia" 5336 Courrière                 |                  |           |

|                       |      |                                  |                  |              |
|-----------------------|------|----------------------------------|------------------|--------------|
| Déplacement en Car    |      |                                  |                  |              |
| Dimanche 12 septembre | A042 | <b>Tongerlo-Westerlo</b>         | 28-20-16-12-6 km | Sans-Soucis  |
|                       |      | Inscription : Jean-Pierre Moreau | 0478/78.61.86    | 065/75.95.50 |

## Les randonneurs transfrontaliers du Mercredi matin.

## PROGRAMME Avril – Mai – Juin 2010

**Date**

## Localité

### Lieu de départ

**9h30**

## Départ de Dour

**DELHAIZE** à :

**Avril**

|           |                               |                                    |             |
|-----------|-------------------------------|------------------------------------|-------------|
| <b>07</b> | <b>Taisnière s Hon F59570</b> | Place Eglise<br>R Williot          | <b>8h45</b> |
| <b>14</b> | <b>Hyon B7022</b>             | Place Eglise<br>R de la Passerelle | <b>9h00</b> |
| <b>21</b> | <b>St Waast F 59570</b>       | Place Eglise                       | <b>9h00</b> |
| <b>28</b> | <b>Ghlin B 7011</b>           | Place Eglise<br>Place de Ghlin     | <b>8h45</b> |

***Mai***

|           |                          |   |             |
|-----------|--------------------------|---|-------------|
| <b>05</b> | <b>Blaugies B 7370</b>   | Place Eglise<br>R de la Frontière       | <b>9h00</b> |
| <b>12</b> | <b>Bavay F 59570</b>     | Porte de Valenciennes<br>R Michel Molle | <b>9h00</b> |
| <b>19</b> | <b>Angre B 7387</b>      | Place Eglise<br>Place London-Scottisch  | <b>9h00</b> |
| <b>26</b> | <b>Bernissart B 7320</b> | Piscine Préau<br>R du Préau             | <b>9h00</b> |

## *Juin*

|           |                              |  |             |
|-----------|------------------------------|--|-------------|
| <b>02</b> | <b>Bellignies F59570</b>     | Place Communale – Kiosque<br>R. de la Chapelle | <b>8h45</b> |
| <b>09</b> | <b>Bonsecours B7603</b>      | Mson de repos ND de la Merci<br>R de la Foret  | <b>8h45</b> |
| <b>16</b> | <b>Bettignies F59600</b>     | Place Eglise<br>Route de Villers               | <b>8h45</b> |
| <b>23</b> | <b>St Symphorien B7030</b>   | Place Eglise<br>Place de St Symphorien         | <b>8h45</b> |
| <b>30</b> | <b>Condé s Escaut F59613</b> | Magasin Carrefour<br>Avenue de la Liberté      | <b>8h45</b> |

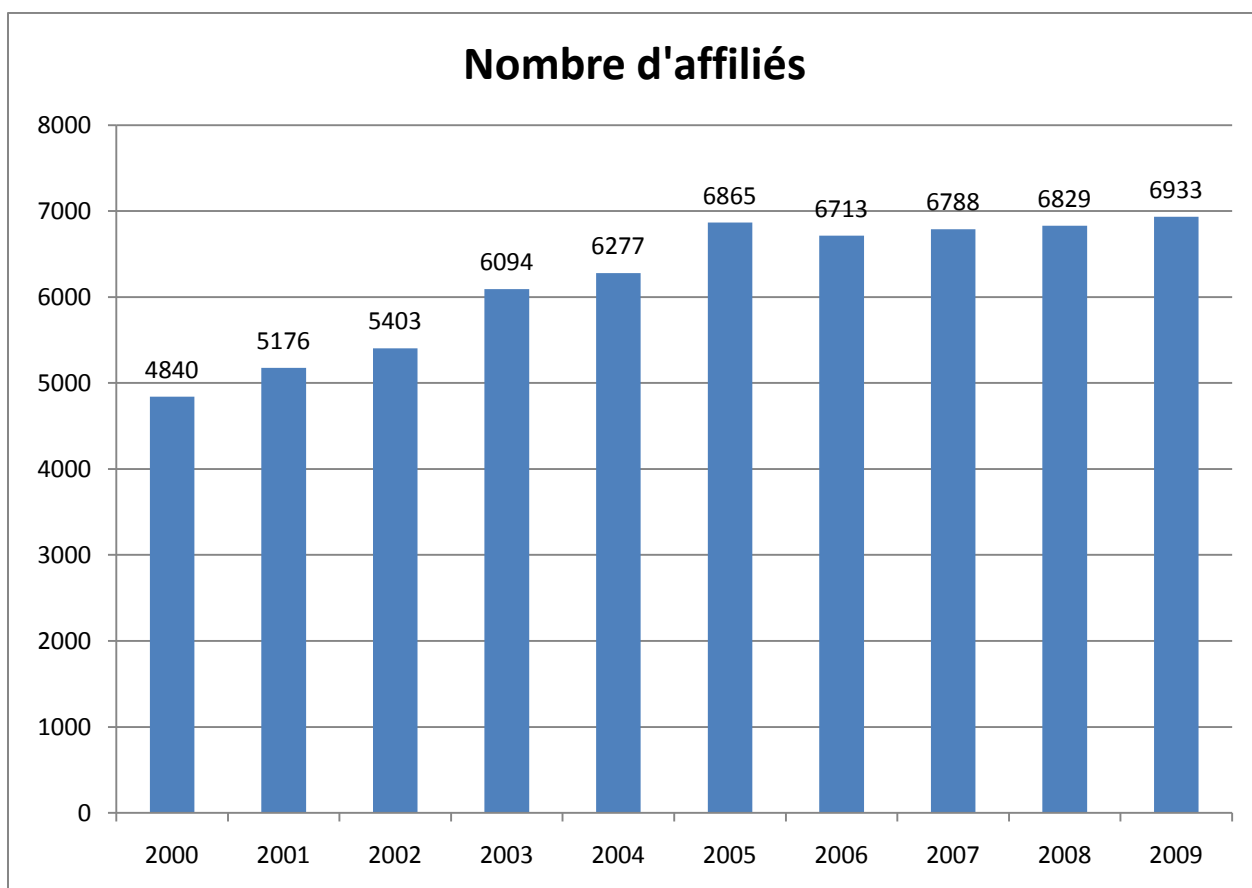
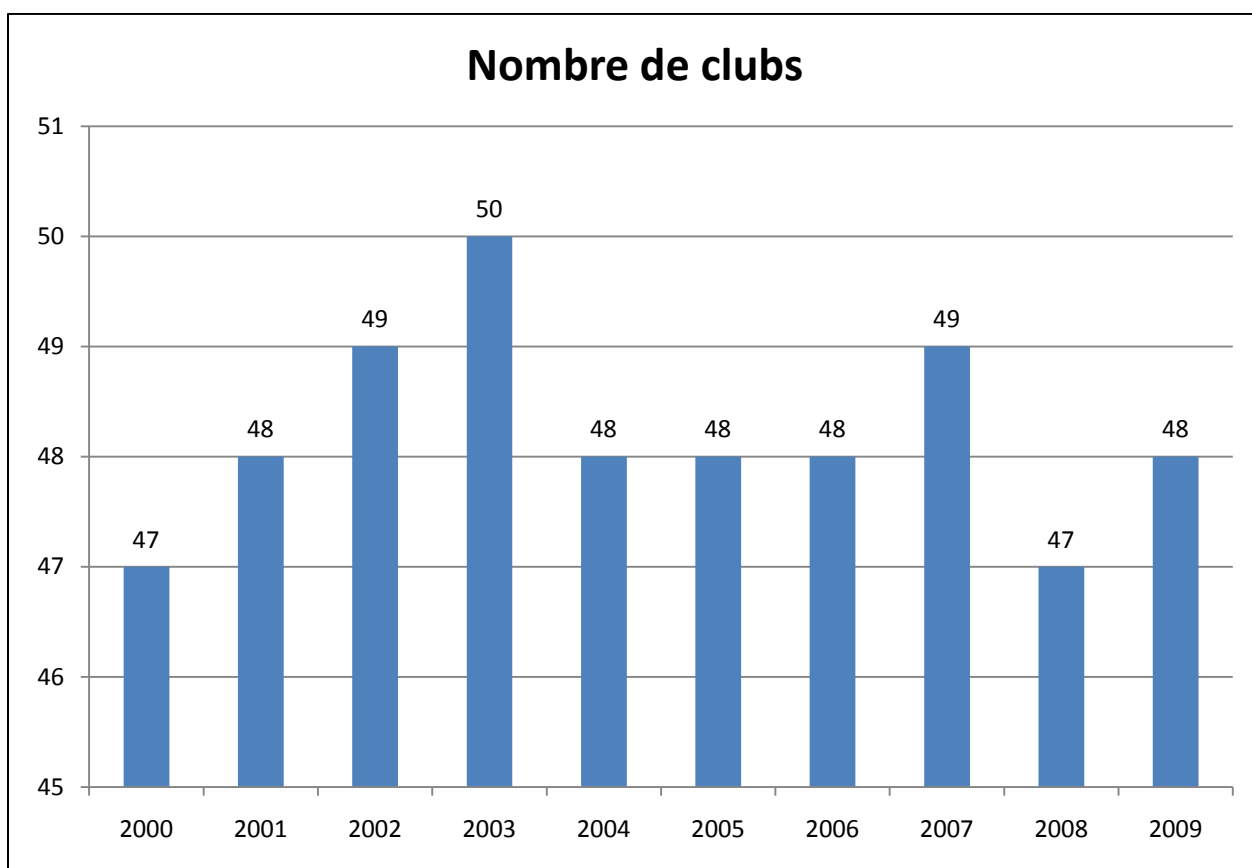
- **Contacts** : Robert 065.653977  
Jean 065.633166- GSM 0477707034
- **Notre site Internet** : <http://randodour.skynetblogs.be>
- **Participation aux frais** : 0,5 €par personne .

***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***

# Statistiques du CP Hainaut



# Statistiques du CP Hainaut

| Tranches d'âges | Sexe féminin | Sexe masculin | Totaux      |
|-----------------|--------------|---------------|-------------|
| De 1 à 15 ans   | 364          | 328           | <b>692</b>  |
| De 16 à 30 ans  | 218          | 296           | <b>514</b>  |
| De 31 à 45 ans  | 483          | 422           | <b>905</b>  |
| De 46 à 60 ans  | 1251         | 1249          | <b>2500</b> |
| De 61 à + ...   | 1070         | 1252          | <b>2322</b> |
| <b>Total</b>    | <b>3386</b>  | <b>3547</b>   | <b>6933</b> |

Et puisqu'il a cô enn miette de plache, v'là-ci deux tois prautes<sup>1</sup> ...

Monsié Pelate, vêf depuis huit djoues, avôt pris pou habitude, chaque déminche, d'd'aller déposer des fleurs d'su l'tombe de s'fêmmе, eyé s'delamintôt ainsi :

- Oh, m'chère Lolie, m'crotte de burre, r'vié, r'vié ! D'sue si malheureux sans ti, etc.

Or donc, é déminche, comme à l'habitude, au pus fôt de ses lamintations, v'là l'terre qui s'liève, sous l'ouvrage d'é fouan :

- Non, non ! crie Pelate affolé, ne r'vié nié, c't'enne couille !

★★★

Ee cinsié ouvrot su les camps avé s'tracteûr. V'là ti nié el tracteûr qui se r'tourne edsur li ! Le v'là prisonnié pa d'sous ! A l'aide ! A l'aide ! dit-sti.

V'là én' automobilisse qui s'arrête eyé qui li d'mande :

- Vous souffrez ?
- Non, ed sulfatôs !

★★★

- Est-i vrai que vou fille fréquente avé l'grand Louis ?
- Oui, mais leûs fiancailles sont t'nues secrètes : dins l'cognito.
- De l'sé bié ! Tout l'monde el dit !

<sup>1</sup> Extrait du journal « Le Borain », quatrième trimestre 2009 – Abonnement annuel : 5,00 € à verser au compte 310-0378537-32

# Heureux Anniversaire !

Vendredi 5 février 2010.

Pas mal, notre réunion générale du 5 février ! En réalité bien préparée ! Nous y sommes plus d'une centaine : 130, je crois. Il faut dire qu'un délicieux petit souper fromages précédé de l'apéritif nous attend, ceci gracieusement offert par le Club, à tout affilié des "Sans-Soucis" et cela à l'occasion de son anniversaire.

Parmi les invités d'honneur sont présents Mme la Présidente d'honneur des "Sans-Soucis", Mr le Président de l'A.C.H.O. , Mr. le Président de la F.F.B.M.P. du Hainaut.

La soirée se déroule dans l'allégresse de se retrouver entre amis. L'ambiance est joviale, la musique invite à la danse et à chacun d'y trouver son plaisir. Pour le Club qui fête ses 35 ans d'existence c'est une soirée réussie. Nous ne pouvons que souhaiter qu'il persiste encore un grand nombre d'années, et entretienne la forme de tous ses marcheurs... et d'autres à venir.

Encore merci à tous de votre participation !

A bientôt à tous !

Evelyne

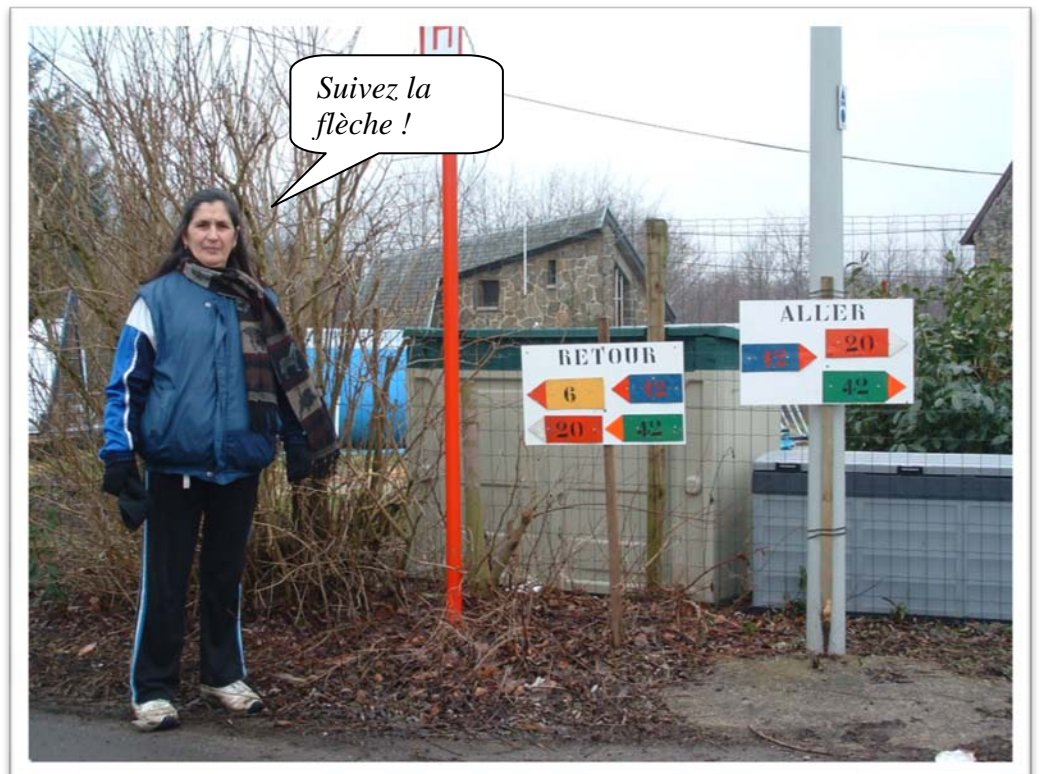
## Clermont-sur-Berwinne

Dimanche 7 février 2010.

On ne le dira jamais assez "Les Sans Soucis" sont des bons vivants, la preuve en est encore ce dimanche 07 février à Clermont-sur-Berwinne.

Nous partons de Ghlin à 7h15, remplis d'espoir d'une journée qui s'avère agréable. Le temps est incertain mais les esprits sont chauds ! Le trajet se déroule dans le calme, on papote, on est heureux de se retrouver. C'est vers 10h que nous arrivons au Club organisateur "Les Pédestriens", la salle est déjà pleine de marcheurs décidés à affronter le froid sur les sentiers de la région.

A notre tour de nous préparer et de partir sur les 6, 12, ou 20 kms. Les sentiers sont praticables malgré le mauvais temps des jours passés. La neige est encore présente, ce qui rend le panorama magnifique mais ... gla-gla quand même, nous sommes à 420 m d'altitude.





Le passage des portiques :  
tout un art en soi !



Et à chacun de rentrer à la salle, c'est bon de s'y retrouver au chaud devant un en-cas bienveillant, les spécialités du coin nous y invite. L'ambiance et la musique ne manquent pas : le disc-jockey s'en donne à cœur joie, le temps passe sans qu'on ne s'en rende compte. Les "Sans Soucis" s'agitent, dansent, chantent. Ils sont bien présents même sur scène ! Ils chantent "enn' bell' petit' gayolle", des refrains italiens et j'en passe ... Les autres marcheurs dans la salle les accompagnent. Quel plaisir ! Mais il faut repartir sans oublier quelques achats de produits locaux tels le Herve et le

sirop de Liège. Quant au cidre, parlons-en ! Notre Président se vit offrir une cinquantaine de bouteilles à se partager entre nous sur le chemin du retour, bref vraiment sympathique ce geste !

L'heure, c'est l'heure ! A 16h, le car redémarre pour Ghlin. Quelle journée passée ce dimanche au milieu de 2200 marcheurs ! Et il y en avait déjà eu 1100 la veille ! Nous n'oublierons pas de sitôt ce petit village, classé un des plus beaux de Belgique, qu'est Clermont-sur-Berwinne.

Merci d'y être venu.

Evelyne

### **Cô enn petite<sup>2</sup> ...**

Ee corse est couquié dins s'divan. Es' fêmmesst' in trégne de fée l'bwée eyé elle li dit :

- Ascouste é pau, Pagnonsti, va-t-in vî su l'huche el temps qui fait pou vî si ed pwé mette mes loques al porte.
- Chufèle après l'tché ! Tu vîras bié s'il est tout cru !

★★★

Enn auteûr vié d'finê enn nouvelle comédie. Il l'lit à s'fêmmes.

- Eyé ? dit-sti. Comperdez bié ?
- Oh oui !
- Ah be d'adôrd, de sue tranquie. Les pus biètes l'comperdront !

<sup>2</sup> Extrait du journal « Le Borain », quatrième trimestre 2009 – Abonnement annuel : 5,00 € à verser au compte 310-0378537-32

# Marche du 14 février

Il n'y a pas de doute, les « Sans-Soucis » on signé un pacte avec le Ciel !

Samedi 13 février, le temps est mauvais. Le froid, la neige ... Le président est inquiet : le lendemain, c'est la marche des Sans-Soucis qui fêtent, en même temps, leurs 35 ans d'existence.

Mais, miracle ! ... Dimanche matin, le temps est prometteur : tôt le matin, des marcheurs arrivent pour les 20 et 30 km. Petit à petit, la salle se remplit. Finalement, nous comptons 97 participants pour les 20, et 80 pour les 30.

Deux cars nous arrivent : un d'Aubel et un autre de Floing (France). Ils sont bien courageux ... Les parcours sont assez favorables malgré la neige et l'eau, encombrant les sentiers fléchés. Un peu moins de 950 marcheurs, y compris les aidants, affrontent ainsi la nature.



Au retour, un potage, une assiette garnie, on est réchauffé et on discute devant un bon verre. L'ambiance est bonne ! Et puis, c'est la petite réception concernant les 35 ans du club ! On trinque à sa continuité et cela accompagné de petits gâteaux faits maison. Enfin, tout le monde y met du sien, nous sommes pas mal de bonne volonté à prêter la main. La récompense est là : le personnel se voit offrir une rose rouge ; n'est-ce pas la St-Valentin ? Merci pour la bonne intention ! C'est cela les Sans-Soucis !

La journée se termine, nous sommes contents du résultat acquis.

Encore merci à tous pour le coup de main donné et à bientôt de nous retrouver,

Evelyne

PS : le lendemain, lundi, rebelote !... La neige est de retour ; on l'a échappé belle !



# Les travailleurs de l'ombre préparent la prochaine marche ...



*Brrrr ! Pas chaud, aujourd'hui ! Mais il faut y aller !*



*Ça va être chouette un contrôle dans cette buvette<sup>3</sup> !*



*Jurassic Park !*



*Et deux semaines plus tard, dès potron-minet ...*



*En route !*

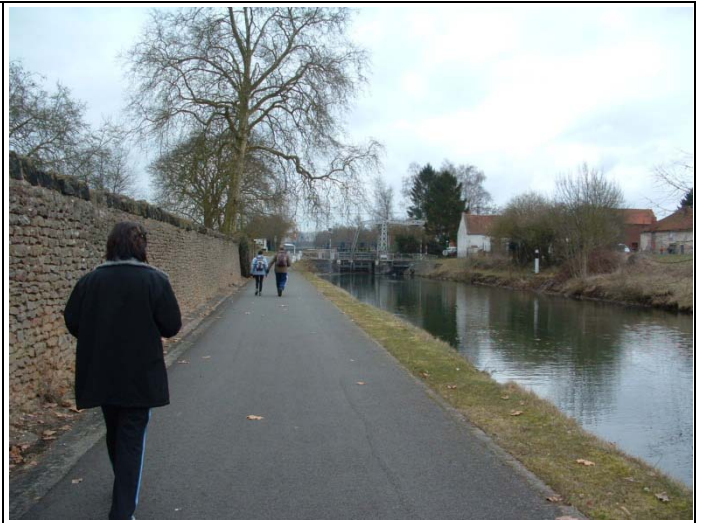


*Ah ! Ici, y a pas le confort d'un vrai contrôle !*

<sup>3</sup> Et pourtant, non ! Il nous faudra bien déchanter deux semaines plus tard !



*Une rencontre sympathique !*



*Agréable, cette partie au long du canal !*



*Un décor inattendu ! Surprenant !*



*Après 40 km, un moment agréable bien mérité !*

*Il faut l'avoir fait soi-même pour comprendre ce que cela représente de préparer un circuit. Après l'avoir tracé sur carte, il est impératif de vérifier sur le terrain. Même si vous récupérez une partie de votre circuit de l'année précédente. Vous ne pouvez pas imaginer combien des changements importants peuvent intervenir en un an : des chantiers qui rendent une partie de votre circuit impraticable ; des servitudes de passage qui ont été labourées ; des sentiers que l'on croyait communaux jusque là et qui, après vérification, s'avèrent réellement privés (l'ancien vrai sentier communal étant englouti sous les eaux d'un étang !) ; un paysage qui semble idyllique sous la neige et qui, une fois la neige disparue, se révèle être un véritable dépotoir.*

*Rechercher des possibilités de contrôle accueillant avec toilettes, demander les autorisations de passage et de fléchage aux communes, à la Division des Eaux et Forêts (en Belgique et en France), tout cela n'est vraiment pas une sinécure.*

*La veille de la marche, nos travailleurs de l'ombre se lèvent tôt pour baliser le circuit ; mais auparavant, il aura fallu préparer les flèches et les découper, préparer les seaux de colle ... et ne pas les renverser dans le coffre de sa voiture, en prenant un tournant à la corde pour gagner du temps ! (Tu parles d'un gain de temps !).*

*Parfois, en février, il fait tellement froid que la colle gèle instantanément sur le support ! On doit alors mettre la colle sur la flèche ! Mais, du coup, on en met partout : sur ses mains, sur ses gants ... et ça gèle !*

*Et puis, lorsque la marche sera terminée, il faudra tout déflécher !*

*Vraiment, je pense que nous pouvons dire un grand merci à tous ces travailleurs de l'ombre. Merci Pascal, Annie, Jean-Luc, Mireille, Michel, Bianca, Efisio, André, Chantal, Loulou, les Christian, Constant, Jean-Jacques, Marc, Robert ... et tous ceux que je pourrais avoir oubliés !*

*Paul. ( PS : d'autres photos également accessibles sur <http://users.skynet.be/sans.soucis/albumdelarecodav> )*



## Un kilomètre à pied... ça pense !

### Frans, notre philosophe de la marche

Il y a ceux qui marchent pour prendre l'air, les randonneurs solitaires ou les promeneurs en famille du dimanche, les amateurs de chemins balisés et ceux qui préfèrent sortir des sentiers battus, les accros de la marche nordique... Quelles que soient les motivations, un constat: **marcher stimule la réflexion.**

« Un jour de sentier = huit jours de santé », telle est la devise de notre Fédération. Je pourrais vous entretenir longuement sur les bienfaits physiques de la marche. Elle permet de renforcer le cœur et les poumons, de contrôler l'hypertension et le taux de cholestérol dans le sang, elle contribue à la conservation d'un poids sain, tonifie la musculature, renforce l'ossature, augmente la sensation d'énergie... Ceux qui l'ont expérimentée un jour ou la pratiquent avec plus ou moins de régularité auront pu s'en rendre compte: la marche procure une grande détente physique et psychique. Le corps s'échauffe, les cellules du cerveau reçoivent plus d'oxygène grâce à l'accélération des battements cardiaque... Avec l'effort, le corps consomme plus d'adrénaline, cette fameuse hormone du stress, et produit des endorphines qui provoquent en nous un état euphorique, source de bien-être. **Faut-il s'étonner, dès lors, que certains marcheurs deviennent accros du chemin ?**

Les psychothérapeutes ne se contentent pas de conseiller la marche à leurs patients: on ne compte plus désormais les séjours dans le désert ou la montagne qui mêlent rando et bien-être, méditation, auto-hypnose et autres thérapies. Mais il n'a pas fallu attendre Freud et les débuts de la psychanalyse pour s'apercevoir que **marcher permettait de mettre de l'ordre dans ses idées**: dans son « Eloge de la marche », l'anthropologue David Le Breton (1) rappelle que les philosophes furent les premiers à se rendre compte que mettre un pied devant l'autre (puis recommencer) mettait les idées en ébullition. N'oublions pas le cheminement tranquille de Socrate et de ses disciples dont nombre de leçons impliquent la déambulation et la rencontre fortuite avec d'autres interlocuteurs de passage, avec un raisonnement qui se développe en flânant au rythme des pas. **Les Anciens avaient déjà compris que tout se résout en marchant.** Plus proche de nous dans le temps, d'autres penseurs et écrivains ont témoigné de leur lien essentiel avec cette pratique dont certains firent même une discipline personnelle.

#### La Pensée en mouvement

Jean-Jacques Rousseau écrivait dans « Emile » (1) en 1762: « *je ne conçois qu'une manière de voyager plus agréable que d'aller à cheval, c'est d'aller à pied. Voyager à pied, c'est voyager comme Thaïes, Platon et Pythagore. J'ai peine à comprendre comment un philosophe peut se résoudre à voyager autrement et s'arracher à l'examen des richesses qu'il foule aux pieds et que la terre prodigue à sa vue. (...) Combien de plaisirs différents on rassemble par cette agréable manière de voyager ! Sans compter la santé qui s'affermir, l'humeur qui s'égaye. (...)* »

*Combien le cœur rit quand on approche du gîte ! Combien un repas grossier paraît savoureux ! Avec quel plaisir on se repose à table ! Quel bon sommeil on fait dans un mauvais lit ! ».*

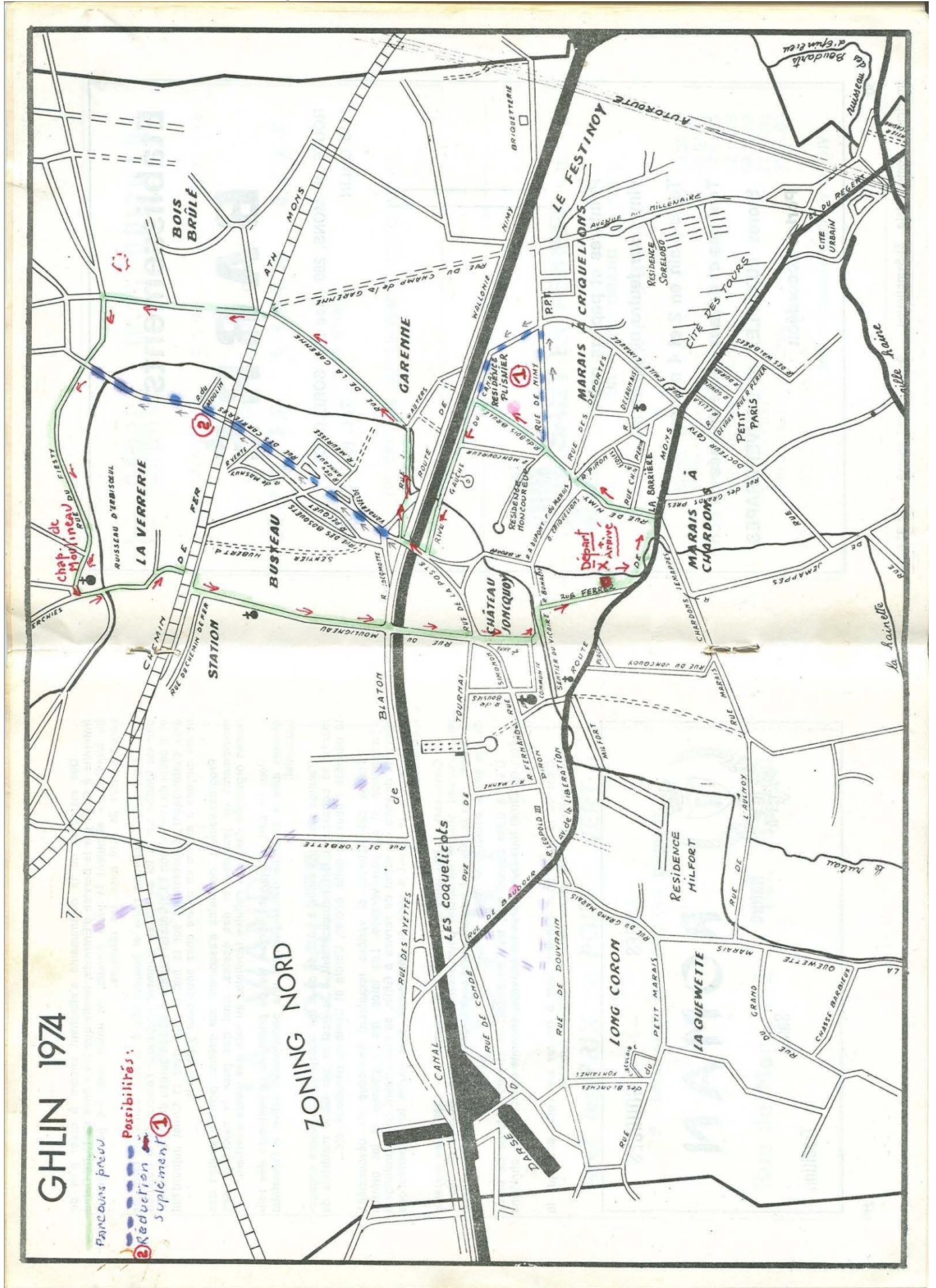
Marcheur invétéré, amateur de sentiers escarpés menant aux cimes des montagnes, Nietzsche considère lui aussi la promenade comme source de pensée, lui qui affirmait: « *je n'écris pas qu'avec la main, le pied veut sans cesse écrire aussi* ». Montaigne avait constaté avant lui: « *mes pensées dorment si je les assois. Mon esprit ne va que si mes jambes l'agitent* ». Parmi les plus acharnés des marcheurs-penseurs, Henry David Thoreau (1) est une figure incontournable. Ce philosophe et poète américain du 19<sup>ème</sup> siècle, dont toute l'œuvre s'est construite autour des liens entre la nature et la condition humaine, fit de ses randonnées le symbole et l'outil de l'insatiable soif de liberté qui l'animait: dans sa conférence intitulée « De la marche », qu'il tint en 1851, il confiait à son public qu'il lui semblait impossible de conserver une bonne santé physique et intellectuelle sans ses quatre heures de marche quotidienne, voire plus, « *à flâner par les bois, les collines et les champs, entièrement dégagé de toute préoccupation matérielle. Je suis étonné de la capacité d'endurance, pour ne rien dire de l'insensibilité morale de mes voisins qui se confinent la journée entière dans leur boutique ou leurs bureaux et ce, pendant des semaines et des mois, que dis-je, pendant pratiquement des années* ».

Christophe Lamoure (1), dans sa « Petite philosophie du marcheur », est revenu sur ce qui fait de nos pieds des maîtres à penser. Il nous rappelle combien l'idée du penseur statique, à la Rodin, est loin de la réalité et des liens qui associent le corps et l'esprit dans la pensée. Pour l'auteur, le pas et la pensée s'adaptent miraculeusement l'un à l'autre pour nous permettre de percevoir le monde avec une grande acuité. Je cite: « *se déplaçant à une vitesse variant entre trois et cinq kilomètres par heure, le marcheur prend une conscience nette des dimensions et de la réalité du monde. En effet, à mesure que la vitesse augmente, le monde prend des contours de plus en plus flous jusqu'à pouvoir disparaître. Notre œil est fait pour la marche car, alors, il peut découvrir l'infime variété des êtres et des formes qui composent le réel que nous habitons. Habiter le monde, non l'occuper, le coloniser ou le maîtriser, tel est le vœu intime du marcheur* ».

**A suivre... Frans**

(1): ces 4 ouvrages peuvent être directement commandé via l'excellent site [www.amazon.fr](http://www.amazon.fr):

- « Eloge de la marche », de David le Breton (édition de poche) - 9,51€
- « Emile ou de l'Education », de J.J. Rousseau - 7,88€
- « De la marche », de Henry David Thoreau et Thierry Gillyboeuf - 2,85€
- « Petite philosophie du marcheur », de Christophe Lamoure - 14,25€



*Document aimablement prêté par notre ami Jean-Jacques Debeil, fils du premier Président des Sans-Soucis.*



Lundi  
Maandag **05-04-2010**

Marche - Wandeling  
**6km - 12km - 20km**



TOURNAI (KAIN - MONT ST AUBERT)  
Tradition - Traditie

Lundi / Maandag 05-04-2010

Marche  
Wandeling **6km - 12km - 20km**

Autoroute A8 - A16 sortie 33 «Tournai Expo»  
Stade Communal - Hall Omnisports (parking)

Autoweg A8 - A16 afrit 33 «Tournai Expo»  
Gemeentestadium - Sporthal (parking)



→ Inscription gratuite de 7h à 17h  
Gratis inschrijving van 7 tot 17 uur ←



Ville de Tournai



Artemia  
Diffusion Culturelle



Renseignements / Inlichtingen  
info@marcheabaton.be - www.marcheabaton.be

*Journée d'été Nord/Sud*  
EP Quaregnon, EP Jemappes, EP Philo et Société, EP Théâtre Action et Fédération E.P. Mons/La Louvière

Dimanche 20 juin 2010

## Randonnée

« la noire bouteille »



Quaregnon

2 circuits : ~ 6 km et 12 km  
Départ : Maison ouvrière  
Rue Jules Destrée, 272 - Quaregnon

Inscriptions :  
A partir de 9h - Derniers départs à 11h  
PAF :  
1€ versé à Solidarité Mondiale

En permanence :  
Petite restauration et buvette

Invitation aussi à celles et ceux  
qui ne marchent pas!



## Cyber

Notre ami Marc Thouillez, nous envoie un lien vers un site web très intéressant et très instructif sur la forêt :

<http://w3.upm-kymmene.com/upm/forestlife/index.html>

Laissez la barre de progression ... euh ... progresser jusqu'au bout. A ce moment le petit oiseau s'envole, et ça commence.

Gardez bien cette adresse d'un site absolument merveilleux.

Regardez-le quand vous avez au moins une heure de temps libre, mais regardez tout et cliquez sur les astérisques de l'image, agrandissez, etc. C'est super bien fait. Montrez-le à vos enfants.

Cela ne vaut évidemment pas une promenade d'un jour en forêt, encore faut-il être averti pour tout voir : ce site extraordinaire va vous y aider.

Tous mes respects aux auteurs !

Marc.



# Et un de plus !!!

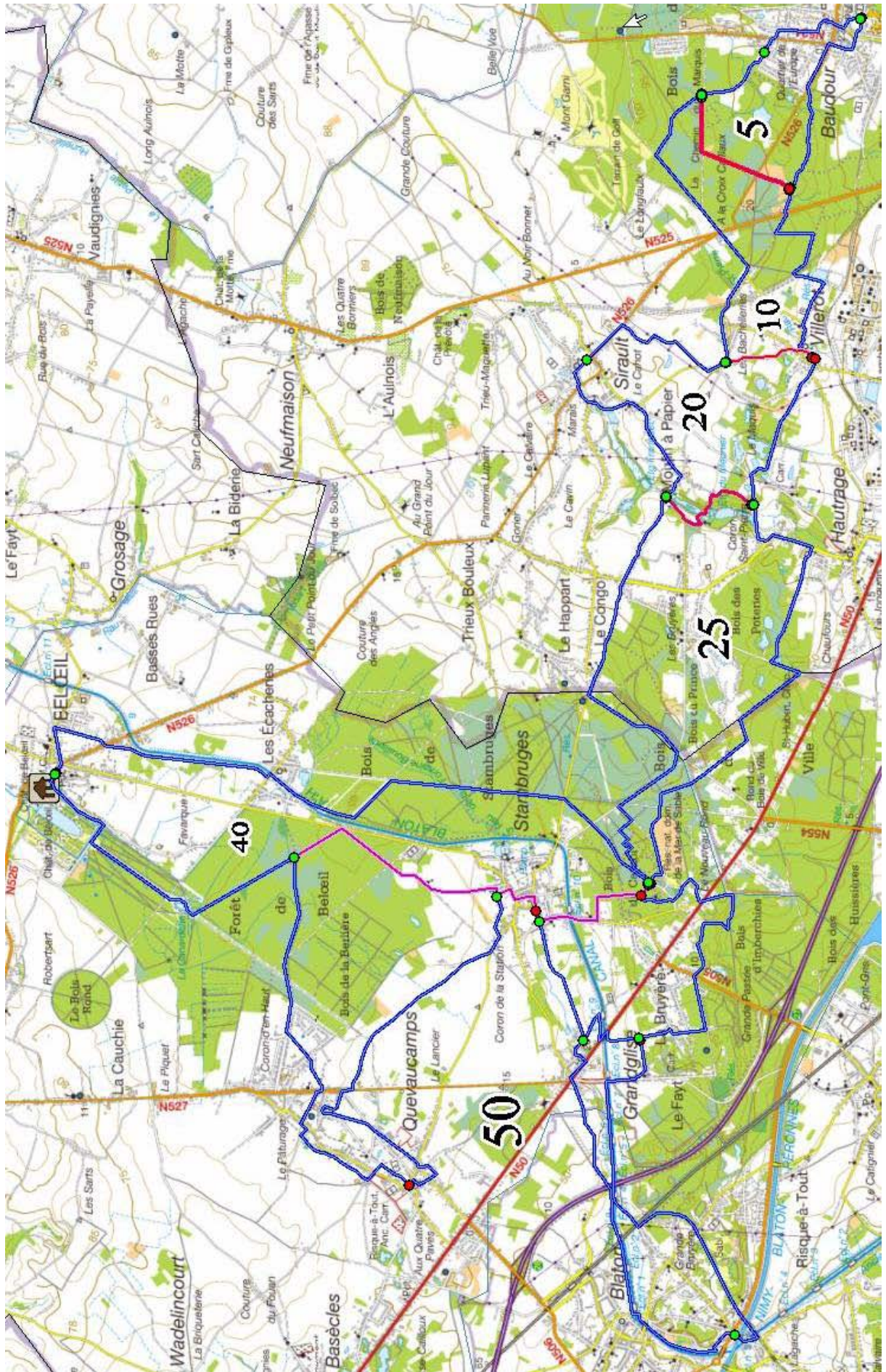
## Bon Anniversaire !!!

| AVRIL                   |    |
|-------------------------|----|
| Achille Tuzzolino       | 3  |
| Attilio Tuzzolino       | 3  |
| Jacques Laurent         | 4  |
| Eliane Champenois       | 4  |
| Alain Claus             | 4  |
| Alain Marine            | 4  |
| Antonio Costanzo        | 5  |
| Monique Brine           | 6  |
| Rose Depraetere         | 7  |
| Marc Thouillez          | 8  |
| Frans Caucheteur        | 9  |
| Marianne Clerquin       | 10 |
| Marie-Daphnée Duez      | 10 |
| Henri Allongue          | 14 |
| Marius Wetteren         | 18 |
| Marie-Paule Vandevoorde | 19 |
| Josette Lerat           | 19 |
| Christian Gérard        | 19 |
| Evangelos Sgouros       | 24 |
| Alfred Warthold         | 28 |
| Josiane Lerat           | 29 |

| MAI                     |    |
|-------------------------|----|
| Nathalie Gondry         | 1  |
| Sabrina Harvengt        | 1  |
| Francine Mambourg       | 3  |
| Françoise Brouyère      | 4  |
| Salvatore Mazzéo        | 6  |
| Claire Moreau           | 6  |
| Stephan Nachez          | 6  |
| Dorian Gérard           | 8  |
| Isabelle Bothuyne       | 8  |
| Julien Defreyne         | 8  |
| Michèle Bogaert         | 9  |
| Michèle Varsalona       | 14 |
| Marie-Claire Dardenne   | 16 |
| Thérèse Delhaye         | 18 |
| Claudine Descamps       | 19 |
| Isabelle Plusquin       | 20 |
| Pierre Champion         | 20 |
| Jean-Paul Dequévy       | 22 |
| André Cornez            | 22 |
| Jacques Darvin          | 23 |
| René Jouret             | 24 |
| Chantal Lesage          | 25 |
| Marianne Cardinal       | 26 |
| Jeannine Lerat          | 26 |
| Michel Fissieaux        | 28 |
| Mathis Primosig         | 28 |
| Emanuela Cursio         | 29 |
| M.-Thérèse Van Caenegem | 30 |
| Carlino Melchiorre      | 31 |

| JUIN                 |    |
|----------------------|----|
| Geneviève Kos        | 1  |
| Bernard Mauroit      | 2  |
| Guido Brusselaers    | 3  |
| Fiorigia Giordano    | 3  |
| Kylian Joly          | 3  |
| Michelle Huylebroek  | 4  |
| Mathilde Boulanger   | 5  |
| Lina Lejeune         | 6  |
| Jean-Louis Ansart    | 6  |
| André Maschietto     | 9  |
| Loann Chaineux       | 10 |
| Anne Dideberg        | 13 |
| Eliane Faignart      | 13 |
| Stanislas Deroeck    | 14 |
| Rudi Marquebreucq    | 14 |
| Andrea Decarpentry   | 17 |
| Josiane Lévêque      | 20 |
| Mireille Santus      | 21 |
| Jacqueline Lhoir     | 22 |
| Annie Tilmant        | 22 |
| Enzo Caufriez        | 24 |
| Irène Lazarski       | 26 |
| Jean-Luc Nef         | 26 |
| Anais Detourbe       | 27 |
| Christianne Sturbois | 30 |

# Marche du 10 avril 2010 à Baudour





## Marche de Printemps - avril 2010

|                            |          | 5          | 10          | 20          | 25          | 40          | 50          | 60          |
|----------------------------|----------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Ecole                      | Fait     | 1,2        | 1,2         | 1,2         | 1,2         | 1,2         | 1,2         | 1,2         |
| Baudour                    | Prochain | 4,2        | 4,7         | 5,6         | 5,6         | 5,6         | 5,6         | 5,6         |
| De 6H00 à 15H30            |          |            |             |             |             |             |             |             |
| Place                      | Fait     |            |             | 6,8         | 6,8         | 6,8         | 6,8         | 6,8         |
| Sirault                    | Prochain |            |             | 5,8         | 6,9         | 6,9         | 6,9         | 6,9         |
| De 6H30 à 15H30            |          |            |             |             |             |             |             |             |
| Mer de sable               | Fait     |            |             |             |             | 13,7        | 13,7        | 13,7        |
| Stambruges                 | Prochain |            |             |             |             | 6,7         | 6,7         | 6,7         |
| De 7H20 à 17H30            |          |            |             |             |             |             |             |             |
| Cafe Stella Centre         | Fait     |            |             |             |             | 20,4        | 20,4        | 20,4        |
| Beloeil                    | Prochain |            |             |             |             | 6,1         | 7,5         | 7,5         |
| De 8H15 à 13H00            |          |            |             |             |             |             |             |             |
| Le But (069/4761185)       | Fait     |            |             |             |             |             | 27,9        | 27,9        |
| Quevaucamps                | Prochain |            |             |             |             |             | 5,2         | 5,2         |
| De 9H00 à 15H00            |          |            |             |             |             |             |             |             |
| Ronde des bieres           | Fait     |            |             |             |             | 26,5        | 33,1        | 33,1        |
| Stambruges (0477/74.25.94) | Prochain |            |             |             |             | 1,5         | 5,8         | 5,4         |
| De 8H30 à 16H30            |          |            |             |             |             |             |             |             |
| Cafe La Volette            | Fait     |            |             |             |             |             |             | 38,5        |
| Blaton                     | Prochain |            |             |             |             |             |             | 7,8         |
| De 9H45 à 17H00            |          |            |             |             |             |             |             |             |
| Mer de sable               | Fait     |            |             |             | 13,7        | 28          | 38,9        | 46,3        |
| Stambruges                 | Prochain |            |             |             | 6,9         | 6,9         | 6,9         | 6,9         |
| De 7H20 à 17H30            |          |            |             |             |             |             |             |             |
| Salle des fêtes            | Fait     |            | 5,9         | 12,6        | 20,6        | 34,9        | 45,8        | 53,2        |
| Villerot                   | Prochain |            | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         | 4,5         |
| De 7H00 à 18H30            |          |            |             |             |             |             |             |             |
| <b>TOTAL</b>               |          | <b>5,4</b> | <b>10,4</b> | <b>17,1</b> | <b>25,1</b> | <b>39,4</b> | <b>50,3</b> | <b>57,7</b> |

Heures d'ouverture des contrôles basées sur l'horaire de départ/arrivée suivant:

5, 10 de 7H00 à 15H00

25: de 7H00 à 14H00

25: de 7H00 à 13H00

40: de 6H00 à 10H00

# Les Classiques des 5 Provinces 2010

## Les Sans-Soucis Ghlin



**28<sup>ème</sup> Marche du Printemps**  
**Samedi 10 avril 2010**



HT029



**28<sup>de</sup> Lentetocht**  
**Zaterdag 10 april 2010**

5 - 10 - 20 - 25 - 40 - 50 - 60

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Lieu de départ et d'arrivée :</b><br>Salle de Gymnastique - Parc Communal<br>7331 Baudour   |  | <b>Start en aankomstplaats :</b><br>Gymnasietiekzaal - Gemeentepark<br>7331 Baudour   |
| <b>Le parcours</b> est tracé dans sa plus grande partie dans le Bois de Baudour et la forêt domaniale de Stambruges. Principales curiosités: le golf de Baudour, le moulin à papier, la mer de sable, la chapelle de l'Erconpuch (arbre à clous), la fontaine bouillante, le château de Beloeil (50/60 km).              |  | <b>Het traject</b> volgt grotendeels de Bossen van Baudour en Stambruges. Voornaaste bezienswaardigheden: het golf-terrein van Baudour, de papiermolen, zandgroeven, de kapel van Erconpuch (boom met nagels), de kokende fontein en het kasteel van Beloeil (50/60 km).  |
| <b>Accès :</b><br><b>En voiture :</b> Autoroute E19 : Bruxelles - Paris<br>Sortie n° 25 : direction Tertre<br>Fléchage « Marche ».<br><b>En train :</b> Gare de Saint-Ghislain + navette gratuite (☎ 0477 869519)  |  | <b>Te bereiken :</b><br><b>Met de auto :</b> Autoweg E19 : Brussel - Parijs<br>Uitrit nr 25 : richting Tertre<br>Pijlen « Marche » volgen.<br><b>Met de trein :</b> Station van Saint-Ghislain + gratis pendel (☎ 0477 869519)  |
| <b>Heures de départ :</b><br>5 - 10 km de 08:00 à 15:00<br>20 - 25 km de 08:00 à 13:00<br>40 - 50 km de 07:00 à 09:00<br>60 km de 06:00 à 09:00<br><b>Heures d'arrivée :</b> au plus tard à 21:00<br><b>Permanence</b> FFBMP / IVV de 09:00 à 21:00<br><b>Frais d'inscription :</b><br>Estampille 0,75 € et badge 3,80 € |  | <b>Starturen :</b><br>5 - 10 km van 08:00 tot 15:00<br>20 - 25 km van 08:00 tot 13:00<br>40 - 50 km van 07:00 tot 09:00<br>60 km van 06:00 tot 09:00<br><b>Aankomsturen :</b> ten laatste om 21:00<br><b>Permanentie</b> FFBMP / IVV van 09:00 tot 21:00<br><b>Inschrijvingskosten :</b><br>Afstempeling 0,75 € en badge 3,80 € |

### Organisateurs responsables / Verantwoordelijke organisatoren :

|                                |  |   |
|--------------------------------|--|---|
| Président / Voorzitter :       | 0477 510254  | Jean Primosig - Rue Dehon 2 - 7011 Ghlin            |
| Vice-Président / Vice-Voorz. : | 0477 869519  | Paul Campion - Cité Georges Cornez 52 - 7340 Wasmes |
| Responsable parcours :         | 0475 540117  | Pascal Urbain - Rue Delporte 21 - 7350 Thulin       |
| Inlichtingen (NL) :            | 068 280053   | Rik Claeys - Rue Willaufosse - 7812 Ath             |
| Web :                          | http://users.skynet.be/sans.soucis E-mail: sans.soucis@skynet.be |   |

Cette marche est placée sous le patronage de la Fédération Francophone Belge des Marches Populaires (FFBMP) et de la Fédération Internationale des Sports Populaires (FISP) ou Internationaler Volkssportverband (IVV).

La marche aura lieu quelles que soient les conditions atmosphériques. Le Club est assuré en responsabilité civile.

Buvette et restauration à prix modique. Vaste parking assuré. Récompenses aux groupes les plus nombreux.

L'inscription à la marche vaut certificat de bonne santé.

Deze wandeltocht staat onder de bescherming van de Fédération Francophone Belge des Marches Populaires (FFBMP) en van de Fédération Internationale des Sports Populaires (FISP) of Internationaler Volkssportverband (IVV).

De wandeltocht zal onder eender welke weeromstandigheden doorgaan. De Club is verzekerd voor burgerlijke aansprakelijkheid.

Spijzen en dranken aan democratische prijzen. Parking verzekerd. Bekers aan de meeste vertegenwoordigde groepen.

De inschrijving aan de wandeling is een certificaat van goede gezondheid.

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

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

N° d'agrégation : HT / 556 / DA