



PERIODIQUE TRIMESTRIEL

4

OCTOBRE
NOVEMBRE
DECEMBRE

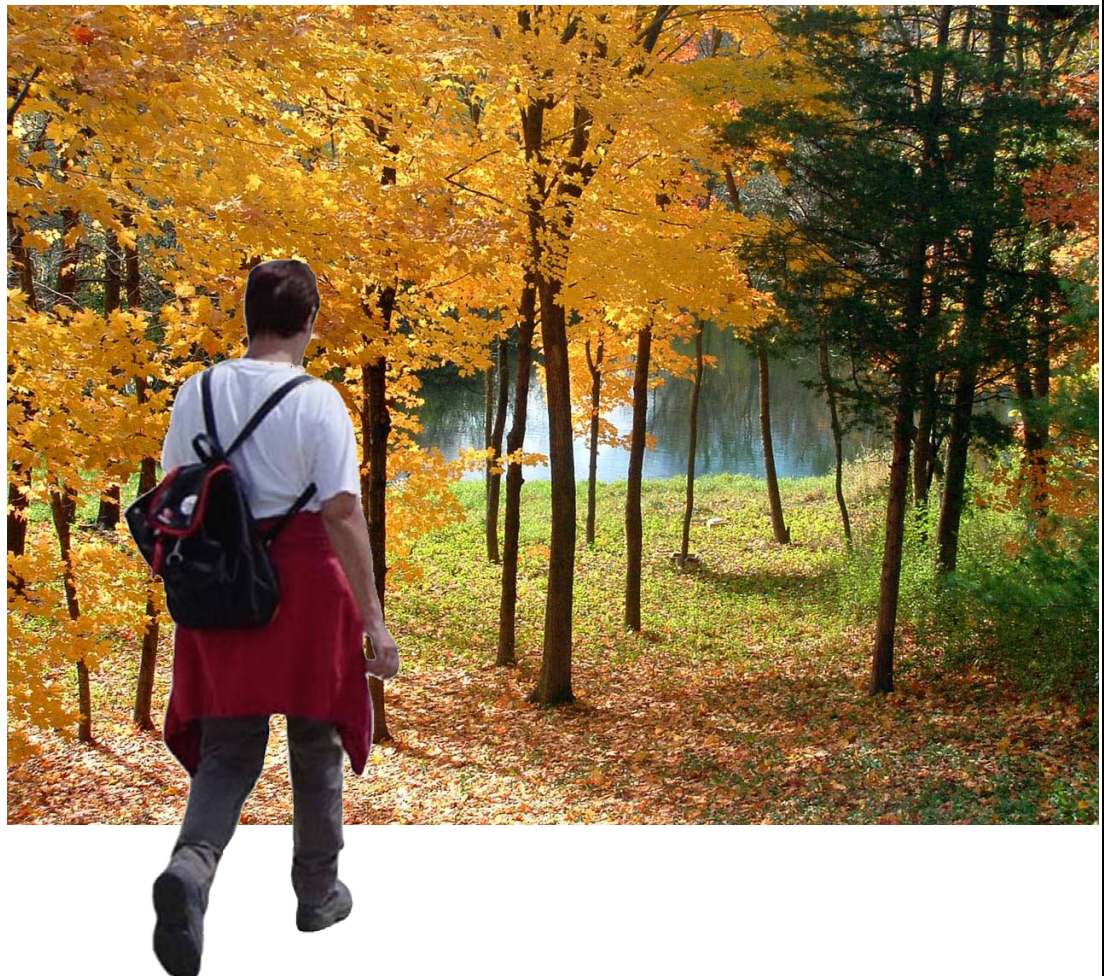
2010

LES
SANS
SOUCIS



Editeur Responsable :

Jean Primosig
rue Dehon, 2
7011 GHLIN





ORGANIGRAMME 2010 - 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: 0478/47.32.16
Responsable Cars	Jean-Pierre MOREAU jpmo08@hotmail.com	Clos de la Verte Colline, 32 7080 LA BOUVERIE Phone: 065/75.95.50 // GSM: 0478/78.61.86
Responsable Salles, Animation, Tombolas et Carnets de Marches	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 efisiolai@hotmail.com	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 ***		
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 2010.

Chers amis,

Voilà ! L'automne est déjà là ! Les vacances sont terminées, hélas !

C'est avec une énorme satisfaction que j'ai participé, cette année, aux vacances dans la Loire avec « Les Sans-Soucis ». Tout fut parfait et largement : nourriture, balades, amusement. J'ai appris à connaître des gens que je n'avais jamais vus, et qui méritent d'être connus, tant pour leur gentillesse que pour leur bonne humeur.

Je voudrais remercier Evelyne et Christian pour nous avoir déniché un coin aussi super, ainsi que leur dévouement pendant tout notre séjour. Merci à tous les participants pour leur joie de vivre ! Ah ! J'allais oublier ! Nino et moi avons remporté le « maillot à pois » et Emile le « maillot blanc » du meilleur jeune ! Le « maillot jaune » revient à Michel, et la plus belle robe de nuit à Mauricette !

Pour les activités du reste de l'année, vous découvrirez plus loin dans le périodique ce que le comité a prévu pour vous, notamment le souper de novembre qui, à la demande générale, ne consistera plus en un buffet, mais un service à table.

A tous nos membres qui ont des soucis de santé, je leur souhaite déjà un prompt rétablissement

A bientôt sur les sentiers !

Jean.

Le journal du club en pdf



Téléchargez le journal du club. Les infos détaillées sur nos activités passées ou futures, sur l'inscription au club...

Télécharger

Un petit geste pour la Terre, et pour la trésorerie des Sans-Soucis :

Vous pouvez demander à recevoir par e-mail la version pdf (en couleur) de notre périodique dès sa parution. Pour cela, il vous suffit d'envoyer un petit e-mail à paul.campion@skynet.be.

La version pdf du dernier périodique paru peut également être téléchargée à partir de notre site web :

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

LE MOT DU TRESORIER



Votre cotisation 2011 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 2011.**

L'avantage de verser directement sur le compte bancaire : sécurité, preuve de paiement et risque d'erreurs limité ... Une nouvelle carte de membre 2011 vous sera alors remise.

Dans un précédent périodique, des statistiques sur les clubs de la province du Hainaut vous ont été présentées. Et chez les Sans Soucis ? A la mi-septembre 2010, nous avions 280 membres dont 3 sympathisants (c.à.d. soit inscrits à un autre club, soit ne marchant plus).

Tranches d'âges	Hommes	Femmes	Total	%
moins de 10 ans	14	5	19	7%
10 à 20 ans	12	15	27	10%
21 à 30 ans	1	0	1	0%
31 à 40 ans	7	10	17	6%
41 à 50 ans	14	18	32	11%
51 à 60 ans	38	40	78	28%
61 à 70 ans	41	39	80	29%
plus de 70 ans	11	15	26	9%
Totaux	138	142	280	100%
Age moyen	49 ans	51 ans	50 ans	

Que retenir de tous ces chiffres ? Il y a presque égalité Hommes/Femmes en nombre et en moyenne d'âge ... qui est très (trop) élevée. 66% de nos membres ont plus de 50 ans. La tranche d'âge jusque 30 ans représente seulement 17%, avec un seul membre dans la tranche 21 à 30.

Les plus jeunes membres : Esteban Gérard (2 ans), pour les garçons, et Laly Primosig (4 ans), pour les filles.

Les plus âgés : Emile Lermusieaux et Muguetta Duez, tous deux plus de 4 x 20 ans ...

La situation n'est pas nouvelle, je le disais déjà il y a quelques années et je le répète :

Allez les Jeunes, réveillez-vous !

Je termine en vous donnant rendez-vous le 13 novembre prochain pour notre souper annuel, dont vous trouverez le programme dans ce périodique.

Jean-Claude

SOUPER ANNUEL DES « SANS SOUCIS » – SAMEDI 13 NOVEMBRE 2010

Nous vous invitons au souper annuel de notre Club qui aura lieu le samedi 13 novembre 2010 à 18 heures 30 dans nos locaux habituels du C.P.E.S., rue du Temple, n° 2 à 7011 Ghlin.

MENU 2010

Apéritif Sans Soucis

Cassolette de scampis Maison

Crème de tomates au fromage de Maredsous

Filet mignon de porc à la Saint-Feuillien - gratin dauphinois et légumes de saison

Crème brûlée au spéculoos

Café et pousse-café

BULLETIN DE PARTICIPATION A COMPLETER ET A RENVoyer **AVANT LE 6 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	
	<u>TOTAL</u> =	<u>EUROS.</u>

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.

Visite de Saint-Nicolas le 3 décembre 2010

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 3 décembre à 18h30 au Centre Provincial d'Enseignement Spécial, rue du Temple 2, à Ghlin. Un spectacle surprise vous émerveillera.**

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.

Réponse à donner au plus tard le 27 novembre afin que nous puissions communiquer à Saint-Nicolas le nombre de cadeaux

-----(découper ici)-----

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 3 décembre à 18h30, au C.P.E.S. de Ghlin.



Cars Sans-Soucis : Rappel de la réglementation

Le lieu de départ/retour de tous les cars est : Place de Ghlin à 7h. 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 ou, en cas d'absence, Jean 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 ou, en cas d'absence, Jean.
- 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.

Liste des cars prévus pour 2010 par les clubs de marche du Grand Mons

Date	Club Organisateur	Destination	Club Visité	Distances
Di 24.10	Sans-Soucis	Montenau	Charlys Wanderclub	3 – 6 – 10 – 20
Di 31.10	Ropieurs	Beyne Heusay	Les Routheux di Houssaie	4 – 6 – 12 – 21 - 42
Sa 20.11	Police de Mons	Grivegnée	Les Bruyères en marche - Jupille	4 – 6 – 12 – 21 - 42
Sa 11.12	Van Gogh	Gand (by night)	Florastappers	6 – 9 – 12
Sa 18.12	Ropieurs	Bruges	WSV de Brugsche Globetrotters	6 – 12 – 15 – 20

Renseignements et inscriptions

HT029	Les Sans-Soucis Ghlin	Jean-Pierre Moreau ou, Jean Primosig	0478 78 61 86 0477 51 02 54	065 75 95 50 065 31 81 31	http://users.skynet.be/sans.soucis/
HT043	Les Ropieurs Mons	Roger Cambier	0496 79 26 14	065 31 90 13	lesropieursdemon@yahoo.fr
HT061	La Police de Mons	Eliane Blairon	0478 36 51 58	065 22 98 77	http://www.mpmmons.be
HT076	Van Gogh Cuesmes	Jean-Claude Neusy	0476 56 25 45	065 34 97 02	http://van-gogh.populus.ch



Calendrier des marches Octobre 2010

Samedi 02 octobre	HT054	Vias Promeneurs Club Ruche Verrière 6042 Lodelinsart	21-12-6 km	08h-15h
	NA058	Les St-Bernard de Jemeppe S/Sambre Salle Paroissiale 5190 Ham S/Sambre	20-10-5-3 km	08h-15h
Dimanche 03 octobre	HT029	Les Sans-Soucis Ghlin Salle "Chez-Nous" 7370 Blaugies	42-30 km 21-10-5 km	08h-11h 08h-15h
	NA001	Footing Club Fosses Collège St-André 5070 Fosses-la-Ville	50-42 km 25-12-6-4 km	07h-09h 07h-15h
Samedi 09 octobre	HT065	Les Aigles de Bellecourt Salle "La Bergerie" 7170 La Hestre	12-6 km	14h-19h
Dimanche 10 octobre	HT051	Les Marcheurs du Souvenir de Leuze Au Grand Salon Place 7903 Blicquy	30-21-14-7 km	07h-15h
	***	Challenge Interclubs	***	
Samedi 16 octobre	HT009	Les Traine-Savates de Montignies- S/Sbre Stade Ed.Yernaux 6061 Montignies-S/Sbre	50-42 km 25-20-15-10-5-3 km	07h-09h 08h-14h
	NA031	Les Hultottes Profondeville Maison de la Culture 5170 Profondville	21-12-6 km	07h-15h
Dimanche 17 octobre	HT009	Les Traine-Savates de Montignies- S/Sbre Stade Ed.Yernaux 6061 Montignies-S/Sbre	20-15-10-5-3 km	08h-14h
	HT080	Audax Tournai Marche Salle des 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
Jeudi 21 octobre	NA000	Comité Provincial de Namur Ecole de Plein Air "La Ruche" 5000 Namur	12-8-4 km	10h-16h
Samedi 23 octobre *** Changement de départ ***	HT028	Les Marcheurs de la Sylle-Bassilly Ecole Communale, rue des Ecoles 7830 Silly	50-42 km 25 km	07h-09h 07h-12h
		Marche de l'Entité	12-8-4 km	07h-15h
	HT018	Marcheurs du Val de Verne de Peruwelz Ecole Communale de la Roe 7600 Peruwelz	20-12-6 km	07h-15h
Dimanche 24 octobre	NA016	Batteurs de Cuir Dinant Salle "La Balnéaire" Casino 5500 Dinant	30-21-12-6 km	07h-14h
	NA036	Les Spirois de Jemeppe S/Sambre Centre Sportif 5190 Jemeppe-S/Sambre	30-21 km	07h-12h
Dimanche 31 octobre	HT074	Liberchies Sports et Loisirs Ecole du Centre 6230 Pont-A-Celles	24-12-6 km	08h-15h
Déplacements en Car				
Dimanche 24 octobre		Montenau Inscription: Jean-Pierre Moreau	0478/78.61.86	Sans-Soucis 065/75.95.50



Le 24 octobre, le car nous emmènera dans la charmante localité de Montenau, située dans la vallée de l'Amblève et de l'Emmels. Ce village comporte deux scieries, une verrerie et un fumoir pour le jambon d'Ardenne produit selon des méthodes artisanales. D'autre part, vous pouvez toujours chercher de l'or dans ses rivières, car déjà les Romains se seraient adonnés à cette activité. Vous pourrez également voir des meules « Pierre de Sottais » : pierre des petits nains. Nous vous attendons nombreux dans cette belle région.

<http://jacquesjgb.e-monsite.com/rubrique,montenau,1157031.html>



Calendrier des marches Novembre 2010

Lundi 01 novembre	NA056	La Caracole Andennaise Salle Polyvalente-Site Godin 5300 Andenne	25-12-6-4 km	07h-14h
Samedi 06 novembre	HT012	Le Coq d'Or Ecaussinnois Salle du Petit Peuple 7190 Ecaussinnes	30-21 km 12-6-4 km	08h-12h 08h-15h
	NA009	Wallonia-Namur Salle "Le Bienvenu" 5100 Wépion	42-35-22-14-7-4 km	06h30-15h
Dimanche 07 novembre	HT025	Les Marcheurs de la Police de Binche Salle du Kursaal 7130 Binche	30-20-12-6-4 km	07h-15h
	NA009	Wallonia-Namur Salle "Le Bienvenu" 5100 Wépion	22-14-7-4 km	07h-15h
Jeudi 11 novembre	HT076	Marcheurs Van Gogh Calva 7033 Cuesmes	50 km 21-14-7 km	07h-09h 08h-15h
Samedi 13 novembre	HT038	Le Marabout-Gilly Salle de la Plaine des Sports 6200 Chatelinea	42 km 25-12-6 km	07h-09h 07h-14h
	NA044	Les Fournans Domaine Provincial 5590 Chevetogne	20-12-8-4 km	08h-14h
			Entrée Gratuite	
Samedi 20 novembre	HT006	Club Pédestre Ecureuil Chatelet Parc Communal 6200 Chatelet	20-13-7-4 km	07h-14h
	HT004	Les Amis de la Nature Ath Ecole Communale 7812 Ligne	13-7 km	17h-21h
			Dracula March	
Dimanche 21 novembre	HT043	Les Ropieurs Mons Athenée Jean d'Avesnes 7000 Mons	42 km 30-20-12-7-4 km	07h-09h 07h-15h
			9-6 km (Mons historique)	
Samedi 27 novembre	HT048	Les Roteus Waibiens Thuin Salle du Patro 6536 Thuillies	50 km 30-20-12-6-4 km	06h-09h 07h30-15h
	NA034	Les Marcheurs du Samouraï Salle Samouraï 5140 Sombreffe	20-12-6 km	08h-15h
Dimanche 28 novembre	HT050	Les Vaillants Acrenois Salle l'Ollignois 7866 Ollignies	20-15-10-5 km	07h-15h
	NA034	Les Marcheurs du Samouraï Salle Samouraï 5140 Sombreffe	20-12-6 km	08h-15h

Edito d'un site très intéressant : <http://sentiers.be/>



Face aux besoins croissants en mobilité, à l'évolution des modes de transports et à la demande en loisirs (promenade, VTT...), la petite voirie communale représente un potentiel considérable en terme de mobilité douce et de découverte du patrimoine naturel et humain.

Qui, en s'éloignant de son village par le côté jardin ne s'est jamais senti ragaillardir par un tonifiant et printanier vent d'ouest ? Qui, encore, ne s'est jamais senti humble devant les inscriptions d'une vieille croix en pierre mangée par les années ? Qui, en se promenant à la lisière d'une forêt endormie par une chaude après-midi d'été, ne s'est jamais senti transporté dans un monde irréel où le temps n'a plus prise ?

Hélas, ces vénérables « sentes » sont trop souvent négligées, voire carrément abandonnées. Elles sont régulièrement victimes de ce grand concept prédateur qu'est la propriété privée quand elles ne sont pas défoncées par de multiples engins puissants, rapides et polluants ou menacées d'un asphaltage aussi péremptoire qu'inadéquat.

Ces voies dites « lentes » sont bien mal défendues par des lois désuètes souvent ignorées et une mauvaise volonté fréquemment constatée à l'échelle locale. Il est grand temps d'agir pour les préserver et, plus important encore, préserver le droit d'y circuler en toute liberté. Droit garanti, rappelons-le, par l'article 13 de la déclaration universelle des Droits de l'Homme...

Le sujet des chemins et sentiers publics est un terreau fertile à la discussion. N'hésitez-donc pas à participer à notre forum.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à parcourir le site et ses nombreux chemins et sentiers !



Calendrier des marches Décembre 2010

Samedi 04 décembre	HT069	Les Randonneurs du Haut-Escaut Salle "Le Disco" 7640 Péronnes-lez-Antoing	20-15-12-7-4 km	08h-15h
Dimanche 05 décembre	NA028	Les Bergeots Salle Paroissiale 5621 Hanzinne	30-21-12-6-4 km	07h-14h
*** Changement de départ ***	HT023	Les Oursons en Balade Salle "Le Cercle" Place de Leval 7134 Leval-Trahegnies	20-10-5 km	08h-15h
	NA006	Club des Marcheurs de Floreffe Salle Vitree Abbaye de Floreffe	25 km 20-15 km	08h-13h 08h-14h
		5150 Floreffe	11-7-4 km	08h-15h
Samedi 11 décembre	HT082	Les Rase-Mottes Aiseau 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 km 12-7 km	12h-15h 17h-21h
Dimanche 12 décembre	HT043	Les Ropieurs Mons Ecole du Grand Hornu 7301 Hornu	20-12-6 km	07h-15h
*** Marche de l'ACHO ***				
	NA018	Les Marcheurs de l'Amitié Salle Communale 5300 Sclayn	24-18-12-6-4 km	08h-15h
Samedi 18 décembre	HT053	Les Agasses Charleroi Ecole du Vieux Campinaire 6220 Fleurus	25-13-6-4 km	08h-14h
	NA009	Wallonia-Namur Ateliers SNCB 5000 Salzinnes	22-14-7-4 km	04h-19h
Dimanche 19 décembre	NA016	Les Spartiates de Gembloux Foyer Communal 5030 Gembloux	21-12-6 km	07h-14h
Samedi 25 décembre	HT072	Footing Club Ostiches Stade des Géants 7800 Ath	22-14-7-5 km	08h-14h
Dimanche 26 décembre	HT010	Les Marcheurs Ransartois Salle des Fêtes 6043 Ransart	21-12-6-4 km	07h-15h
	NA060	Le Joyeux Marcheur Flawinne Salle Omnisports 5020 Flawinne	21-14-7 km	07h-15h
Lundi 27 décembre	NA052	Les Djales d'Anhée Abbaye de Maredsous 5537 Denée	18-12-6-4 km	08h-15h

A vos agendas !

Calendrier des activités Sans-Soucis, jusqu'à fin 2010	
Sa 02.10.2010 après-midi	Préparation de la salle de Blaugies
Di 03.10.2010	Marche à Blaugies
Di 24.10.2010	Voyage en car à Montenau
Ve 29.10.2010 à 19h30	Réunion du Comité des « Sans-Soucis » (préparation souper et St-Nicolas)
Sa 13.11.2010 à 18h30	Souper des "Sans Soucis"
Ve 03.12.2010 à 18h30	Saint-Nicolas des enfants et des aînés

Nous vous rappelons que, selon nos statuts, tout membre des « Sans-Soucis » a le droit assister à une réunion du Comité des « Sans-Soucis », à condition d'en faire la demande au préalable au secrétaire.

Christian.

Les randonneurs transfrontaliers du Mercredi matin .

<u>PROGRAMME</u> octobre – novembre décembre - 2010			
<u>Date</u>	<u>Localité</u>	<u>Lieu de départ</u> 9h30	<u>Départ de Dour DELHAIZE à :</u>
Octobre			
06/10	Quevaucamps 7972	Place de Quevaucamps (Eglise)	8h45
13/10	Mesvin 7022	Place de Mesvin	8h45
20/10	Bernissart 7320	Rue du Préau (Préau)	9h00
27/10	Quiévrain 7380	Rue de la douane (foot)	9h00
Novembre			
03/11	Herchies 7050	Rue Valère Bernard (église)	8h45
10/11	Montignies s Roc 7387	Place Masson	9h00
17/11	Bonsecours 7603	Rue de la Forêt (Maison de Repos)	8h45
24/11	Roisin 7387	Rue de la Place (place)	9h00
Décembre			
01/12	Herbignies F59530	Rue Berlandois (salle fêtes)	8h45
08/12	Pommeroeul 7322	Place des Hautchamps (église)	9h00
15/12	Blaugies 7370	Rue de la Frontière (Coron)	9h00
22/12	Angre 7387	Place London-Scottisch (église)	9h00
29/12	Elouges 7370	Rue du Commerce (place)	9h00
<p>A NOTER : repas des TRANSFRONTALIERS dans la localité de ARBRE près de ATH. Date prévue : le samedi 06 novembre à 12h30 Voir ROBERT pour détails</p>			

- **Contacts** : Robert 065.653977 – GSM 0473/82 22 23
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***

Vichte-Dhron 2010 avec les Sans-Soucis

La marche Vichte-Dhron, organisée tous les deux ans depuis 2004 par des membres dynamiques du club de marche « Textielstrekkeurs Vichte », a souvent été épinglée par Rik, de notre club, et bien d'autres marcheurs de longues distances qui mettaient en exergue une organisation parfaite pour une marche de 8 jours dont la distance officielle est de 415 km.

Le comité organisateur est composé de Godfried Vandenbroucke, Frans Derijke, Marie-Paule Vandenabeele et Jacques Waeghebaert. L'équipe aidante, appelée « Moezelteam » était forte d'environ 30 personnes.

Alléchés par le sérieux de l'organisation, Annie, Chantal, Christian, Jean-Luc et Rik (4^e participation pour ce dernier) se sont préparés pour cette marche durant 2 ans. Tous ont eu la chance d'être sélectionnés pour y prendre part.



Les sans Soucis au départ

Le programme qui attend les marcheurs durant ces 8 jours est le suivant :

- Jour 1 : Vichte-Ghislenghien : 51,5 km**
- Jour 2 : Ghislenghien-Les Bons Villers : 61,5 km**
- Jour 3 : Les Bons Villers-Profondeville : 48,3 km**
- Jour 4 : Profondeville-Nassogne : 62,8 km**
- Jour 5 : Nassogne-Wiltz : 66,0 km**
- Jour 6 : Wiltz-Bettendorf : 40,2 km**
- Jour 7 : Bettendorf-Helenenberg : 44,0 km**
- Jour 8 : Helenenberg-Dhron : 45,7 km**

85 participants prennent donc le départ ce vendredi 23 juillet à Vichte, sous une pluie battante. Le début de la marche est relativement connu des participants francophones. Le circuit devient plus accidenté à partir de Floreffe (où une excellente bière locale est offerte aux marcheurs).

Malheureusement, le 4^e jour dans l'après-midi, Annie doit se résoudre à stopper à cause d'un problème physique impossible à annihiler mais qui l'a terriblement marquée moralement car sa préparation pour cette marche était parfaite et elle se sentait en pleine forme physique.

Nous tenons d'ailleurs, tous, à la remercier pour l'aide logistique apportée durant les 4 derniers jours de la marche (quel bonheur, après avoir réalisé plusieurs dizaines de km de ne pas avoir à chercher et porter ses nombreux sacs ainsi qu'un emplacement où dormir !!) et pour toutes les photos qu'elle a prises durant ces étapes qu'elle n'a pu qu'apprécier de façon très modérée, évidemment !!!!



Annie aidant les amis du club lors de leur installation dans chacune des salles

La dernière partie de la marche était tout simplement merveilleuse, avec la traversée du Grand-Duché de Luxembourg entre Wiltz et Bettendorf, le 6^e jour, le passage vers l'Allemagne, via la petite Suisse Luxembourgeoise, le 7^e jour....et enfin l'arrivée à Neumagen-Dhron dans les vignobles, sur les coteaux de la Moselle, le dernier jour !!!!



La récolte 2010 est prometteuse !!!

Après la randonnée, les marcheurs avaient rendez-vous avec un viticulteur local où il était possible de faire une méga-dégustation de vin de Moselle avec achat de vin à prix plus que démocratique !!!!

La soirée s'est terminée avec un orchestre Oberbayern durant 2h30 avec trois buffets : froid, chaud et desserts...mais nous vous passons les détails sur cette soirée mémorable !!!!!



Les tee-shirts officiels de la marche.

Nos marcheurs remercient de tout cœur l'équipe organisatrice dont nous connaissons maintenant quelques membres : Frans et Marie-Paule, bien sûr, mais aussi Christiane, Walter et Godfried et bien d'autres. Je mets en évidence le rôle parfait de Godfried dont la coordination fut essentielle pour l'organisation de la marche...et toujours avec le sourire). Les 5 Sans Soucis attendent l'organisation 2012 avec impatience, avec une Annie revancharde et motivée !!!!

Amitiés des cinq participants !!!!

Merci à Jean-Luc Nef pour ce très bel article ! Félicitations à Annie, Chantal, Christian, Jean-Luc et Rik pour cette belle performance, et merci à vous cinq de représenter notre club sur les longues distances ! En effet, un certain nombre de nos membres n'imaginent même pas que, dans notre club, il y a des marcheurs qui, chaque week-end, se lèvent très tôt pour aller, souvent dans des endroits éloignés, parcourir à pied des distances plus longues que la normale. Puisse cet article faire des émules dans notre club ! Les longues distances sont à la portée de toute personne en bonne santé, à condition d'y aller progressivement et de ne pas vouloir brûler les étapes.

Paul.

Les "Sans Soucis" à Saint-Jean-la-Vêtre



Formidable ! C'est le mot que nous entendons concernant le voyage des "Sans Soucis" à St-Jean-la-Vêtre.

Le 28 août, nous partons pour cette destination, confiants de ce que nous allons trouver là-bas. Après la répartition des logements et un souper réparateur, à chacun de prendre un peu de repos car le voyage fut long de 730 kms avec beaucoup de pluie ! L'endroit est accueillant et très calme. Miracle ! Le soleil nous attend ! Une piscine couverte, un jacuzzi, un hammam et une salle de musculation nous invitent à récupérer de la fatigue de la journée.



Les jours se succèdent :

Dimanche 29 : 09h00, marche des 3 ponts ; après-midi, la vallée verte ; le soir, diapo sur la région du Forez.

Lundi 30 : 09h30, journée de marche avec pique-nique au "Pic Pelé" ; le soir, divers jeux au bar.

Mardi 31 : 09h15, départ pour la visite de la coutellerie Chazeau ; à 14h00, marche à Cervières avec visite du musée des Grenadières ; le soir, balade nocturne au flambeau à la Chapelle des Anges.

Mercredi 01 : 09h00, journée de marche au col de Béal avec repas au restaurant " Les Hautes Chaumes " ; le soir, jeux au bar.



Jeudi 02 : 09h00, départ pour le marché de Boën ; 14h00, marche avec visite du couvent de l'Hermitage ; 21h00, soirée sarbacane.

Vendredi 03 : matinée libre ; 14h00, marche à St Didier sur Rochefort ; 21h00, soirée folklorique animée par "Les Tardets"

Samedi 04 : 10h00, le retour ...

Que dites-vous d'un tel emploi du temps ? Et le soleil ne nous a pas quittés ! Pour les marches, nous avons deux guides sympas et compétents, notre chauffeur de car très jovial et très arrangeant, toujours prêt à nous satisfaire.

La cuisine est abondante et de qualité. Malgré les marches les kilos s'installent et il sera dur de les reperdre.

Les pieds, les genoux ont un peu souffert dans les sentiers abrupts et caillouteux, mais ça passait au second plan : on se trouvait si bien dans cette nature, si calme et ensoleillée. Et nous avons eu de bonnes parties de plaisir : le tee-shirt de notre trésorier qui fit un effet bœuf, lors d'un dîner ; à la Chapelle des Anges, les délicats sons de la cloche actionnée par une "Sans Soucis" désespérée qui attirèrent la maréchaussée ; et j'en passe. Nous en rions encore ! Les "Sans Soucis" sont décidément de gais lurons.

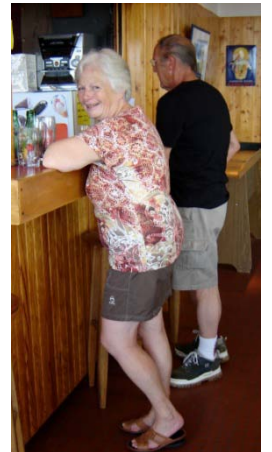
Le dernier soir, à la surprise générale, l'apéritif, un kir forézien, nous fut offert. Le repas terminé, les lumières s'éteignirent et la direction nous fit cadeau d'un magnifique fraisier recouvert de chocolat illuminé, avec l'inscription "Les Sans Soucis – Saint-Jean 2010".

Nous espérons nous retrouver pour un prochain séjour ! Où ? Quand ? Nous y pensons...

Merci à vous tous pour votre gentillesse !

A bientôt !

Evelyne



Vidéos sur http://www.youtube.com/results?search_query=Vacances+%C3%A0+St-Jean-la-V%C3%AAtre&aq=f

Voyage à Tongerlo-Westerlo

Le 12 septembre 2010, nous faisons le déplacement à Tongerlo, club que nous attendions chez nous en février, et qui nous fit défaut suite à un petit avatar survenu chez eux : leur car n'est jamais arrivé. Ils l'attendent encore ... Où est-il passé ? Ils se le demandent !

Donc à 07h00, nous quittons Ghlin comme à l'habitude, mais ce jour-là le temps n'est pas prometteur : il fait gris et le ciel est menaçant. Nous prenons quand même la route, avec l'esprit habituel de passer une bonne journée entre "Sans-Soucis". Tout le long du chemin, c'est la grisaille ! Le car est arrosé ! Qu'allons-nous trouver sur place ?

Arrivés à Tongerlo vers 10h00, c'est la désolation. Un véritable déluge ! Nous sommes hésitants à nous lancer sur les sentiers. Mais rien ne décourage un "Sans Soucis", et nous voilà partis sur les circuits de 6 - 12 - 16 kms. Nous allons courageusement. La pluie cingle les visages, mais nous admirons quand même la beauté des paysages campinois détrempés. Nous arrivons à l'Abbaye, imposante bâtisse fondée en 1130. Nous en profitons pour l'admirer. Puis c'est le retour à la salle où nous nous séchons et prenons un petit réconfort.

A 14h00, rassemblement. Nous prenons la route vers l'Abbaye. Le soleil est revenu. Visite du site ... nous savourons quelque bières locales à la taverne, les crèmes glacées ont eu aussi beaucoup de succès. Elles en valaient la peine : on en a eu pour son argent.

A 16h30, c'est le départ pour Ghlin. A chacun de regagner sa place dans le car. Nous sommes un peu fatigués. Certains somnolent, d'autres discutent,. Nous avons passé une agréable journée, malgré la pluie.

Nous espérons que notre prochain déplacement sera encore meilleur. A bientôt de nous revoir pour Montenau sur l'Amblève, le dimanche 24 octobre.

Merci encore.

Evelyne

Les origines du mystérieux @



Savez vous que...

Ce cher @, si embêtant à taper avec 2 ou 3 doigts quand on n'a qu'un PC, et qui sert à introduire les adresses électroniques qui font suite à nos adresses Internet, n'est pas du tout un abominable symbole sorti tout droit du cerveau sadique d'un quelconque Yankee.

En fait, @ est une abréviation latine. Mais oui ! Elle est employée dès le XVIIème siècle, et peut-être même avant, dans le latin dit de chancellerie, et cela dans toute l'Europe (et pas l'Amérique !). Elle correspond à la préposition latine **ad** (= à) avec l'idée de direction, et est l'origine, par ailleurs, de **à** en français et de **at** en anglais, exactement comme l'esperluette **&** remplace **et** (aussi orthographiée perluette ou esperluète ou perluète ou « et commercial » ou ampersand). Elle constitue assez souvent la première ligne de l'adresse de documents internationaux.

Par exemple:

@ SSMM Ludov. & Marg. R&R de Francae

se lit:

à leurs Majestés Louis et Marguerite Roi et Reine de France

Vous l'aviez deviné, bien sûr.

Donc ce petit symbole devrait être lu et appelé **ad** et non pas **at** en anglais, ou n'importe quel autre barbarisme. Quant à son appellation graphique, elle est, elle, on ne peut plus... française! Foin des arrobas, artau bas, harobath et autres arrobâneries.

Ce sont des imprimeurs bien de chez nous (c'est un Français qui parle) qui ont tout simplement désigné ce caractère par ses éléments descriptifs évidents a-rond bas (de casse). Bas de casse signifie minuscule, la version majuscule (haut de casse) ayant également existé. La casse est le casier dans lequel étaient rangés les caractères de plomb, les caractères majuscules, ou lettres capitales, en haut et les caractères minuscules en bas.

Ce terme est devenu une désignation typographique internationale : n'oublions pas que le français fut la langue de référence pendant au moins deux siècles en Europe et que les typographes étaient, par définition, des ouvriers cultivés.

Les concepteurs d'Internet ont donc gardé ce signe qui continue à être utilisé dans les pays anglo-saxons pour indiquer une adresse de destinataire.

Réjouissons-nous donc, le latin redevient, « interneti graciae », langue d'usage international. Et le français aussi. Même s'ils ne sont pas toujours faciles à reconnaître ...



La Marche Nordique

Historique

La Marche Nordique s'est développée dans les pays scandinaves au début des années 1970. La Marche Nordique est née de la volonté de la Fédération Finlandaise de ski loisirs et de randonnée de proposer au grand public la méthode d'entraînement estivale appliquée par les compétiteurs de ski nordique pour maintenir leur niveau.

En 2009, il y avait environ 8 millions de « Marcheurs Nordiques » dans le monde.



La Marche Nordique, c'est quoi ?

Praticable par tous les temps et toute l'année, la Marche Nordique (ou marche à bâtons) est un sport loisir accessible à tous qui a un effet bénéfique sur votre condition physique.

En effet, la dépense énergétique de ce type de marche est de 30 à 40 % supérieure à celle de la marche traditionnelle. En plus, le plaisir de la pratique est présent dès le début et la technique est relativement simple.

Dans un même mouvement dynamique, la Marche nordique vous permet donc :

1. de mieux respirer : par une ouverture complète de la cage thoracique et par une meilleure irrigation qui permet un accroissement des capacités cardiovasculaires
2. de renforcer la tonicité générale des chaînes musculaires
3. d'acquérir un exceptionnel confort de marche : grâce à l'utilisation des bâtons (« nordic sticks ») qui permettent une réduction significative des pressions sur les chevilles, les genoux et les hanches
4. d'améliorer de façon importante votre équilibre général quelle que soit la nature du terrain ou des difficultés que vous rencontrez
5. d'être en contact avec la nature
6. de libérer le stress et les tensions musculaires en excès dans votre corps grâce à la poussée vers le sol.

Principe de la marche nordique

Le principe de la marche nordique est très simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons.

Toute la partie supérieure du corps entre en action pendant la marche et pas seulement les membres inférieurs. L'exercice physique est alors très complet et l'entraînement cardiovasculaire et musculaire incomparable.

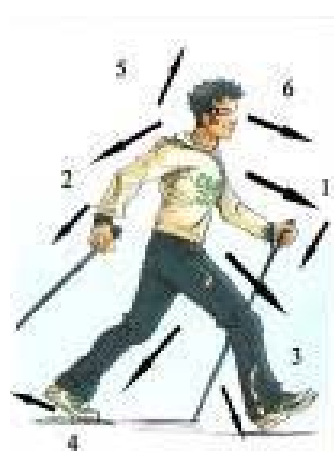
Par sa facilité et par son intérêt pour l'entraînement du cœur, la marche nordique concerne aussi bien les jeunes que les moins jeunes, les débutants et les sportifs de haut niveau.

L'effet bénéfique pour le corps est ressenti par tous dès la première séance : en marche nordique, la dépense d'énergie est accrue et le corps fournit plus d'efforts qu'en marche traditionnelle car le rythme de la marche est plus rapide.

Comme la technicité est relativement simple, le plaisir de la pratique est présent dès le début, sans phase d'apprentissage fastidieuse. Les séances de marche nordique incluent toujours une partie gymnique pour une mise en forme globale : la séance débute par un échauffement musculaire et articulaire, par une augmentation progressive de la circulation sanguine, parfois par un véritable cours de gym et se termine par des étirements de récupération.

Acquérir la technique

En Marche Nordique on avance d'un bon pas, les bâtons propulsent le corps en avant à chaque pas, les mouvements des bras et des jambes sont synchronisés et alternés. Avancez à chaque pas le bras opposé, et poussez en arrière la jambe et le bras opposés. Pour plus de détails techniques reportez-vous à l'image ci-après (actions simultanées) :



- 1) Avancez le bras gauche comme pour dire "bonjour", attrapez le bâton en fermant la main, et plantez le bâton au sol. La pointe du bâton reste légèrement à l'arrière du pied droit.
- 2) Poussez sur le bâton droit en arrière, en allongeant presque le coude et en ouvrant la main. Il vous propulse en avant.
- 3) Avancez la jambe droite, sans tendre le genou complètement, en attaquant fortement par le talon.
- 4) Poussez sur la jambe gauche en arrière, finissez la propulsion avec le pied.
- 5) Inclinez votre buste légèrement en avant, en redressant le buste.
- 6) Regardez au loin.

Envie de vous initier à la marche nordique ?

Pour toute information, vous pouvez vous adresser à un moniteur de la région, monsieur Michel Colmant (0472/68.28.71 - courriel : michel.colmant@skynet.be). Visitez également les sites internet suivants :

- www.mielikki.be/
- www.lfbmn.be/
- www.marchenordique-marchepourtous.be

Frans



Et un de plus !

Bon anniversaire !

OCTOBRE	
Shannon Gautier	1
Mauricette Mestdagh	5
Louise Renard	5
Anna Hilelis	10
Jean-Claude Lermusieux	13
Paul Campion	14
Christian Deladrière	18
Marine Wetteren	18
Alexiane Leporcq	20
Mélanie Brebart	23
Jeanine Van Renterghem	23
Laurence Abrassart	25
Christian Leporcq	26
Brigitte Sonntag	26
Jean-Pierre Meneghini	29
Robert Duhoux	30
Daniel Stuyck	30
Kevin Roets	31

NOVEMBRE	
Mylena Kozaczyk	1
Victoria Echevarria	3
Alexandre Detourbe	5
Evelyne Bachelard	6
Joseph Durieux	6
Annie Leroy	8
Bianca Murru	9
Clémentine Boulanger	10
Costantino Spagnuolo	10
Léon Joly	12
Adeline Joly	13
Rita Vanrechem	13
Kadir Calisir	14
Johnny Dufranne	14
Véro. Van Rollegem	14
Lisiane Lhoir	15
Gérard Bauvois	17
Stephen Gérard	18
Yvette Thomas	19
Christiane Lhoir	20
Francis Nuez	25
Mireille Catoire	28

DECEMBRE	
Claude Delentrée	2
Christiane Gahide	3
Emile Lermusieux	3
Cedric Lhoir	5
Thérèse Mrowczynska	5
Aldo Battiato	8
Adrien Fourez	10
Cara Busa	11
Yvan Degrendel	12
Arthur Lerat	12
Christelle Degrendel	13
Philippe Delrue	18
Martine Delestrain	20
Amelia Lai	24
Hélène Jonckheer	25
Didier Roets	26
Mireille Brichet	27
Germaine Wiat	27

Un bon mari ne se souvient jamais de l'âge de sa femme, mais de son anniversaire, toujours.

(Jacques Audiberti)

Quand Ecologie rime avec Art de vivre...



L'allume-feu écologique

K-LUMET®, RIEN DE PLUS FACILE!

Le **K-LUMET®** est un produit formidable! C'est la **meilleure façon** d'allumer un feu dans son feu ouvert, dans son poêle, sur son grill ou même en randonnée.

Sans petit bois, papier ou produit mal odorant



- Déchets de bois indigène résineux (palettes)
- Rondelles en carton de rouleaux de papier toilette ou d'essuie tout
- Mèche
- Cire, provenant de restes de Bougies

A l'**Institut du Bon Pasteur de BURY**, un de nos ateliers fabrique cet allume-feu. Aussi, afin de nous permettre de continuer, pouvons-nous compter sur votre aide en gardant pour nous **les restes de bougie** ?

Philippe ANTHOON se chargera de nous les faire parvenir !

(voir téléphone Organigramme)

D'avance un tout grand merci !

Les résidents.



Marche gourmande : à la découverte de Quaregnon (5 ou 10 Km)

Organisée par les Femmes Prévoyantes Socialistes de Quaregnon

Date : dimanche 17 octobre

Départ : de 8 h à 9 h (pour les 10 km)
de 9 à 10 h (pour les 5 km)

à la maison culturelle de Quaregnon (rue Jules Destrée, à côté du Gamma)

Petit déjeuner - pause santé apéritive – buffet campagnard – dessert

Prix : 15 euros (adultes)
10 euros (enfant jusque 10 ans)

Date limite d'inscription : le 8 octobre

Le paiement fait office d'inscription (avec communication nombre adultes, enfants)

Compte : 270 0426373 14



Tous renseignements à la Mutualité Socialiste :

- Wasmuël : 065 779876
mardi, mercredi, vendredi de 8 h 30 à 12h30.
- Quaregnon : 065 779061
Jeudi de 8 h 30 à 12 h.
- GSM : 0477235205 – 0479439066

Des sentiers mieux gardés (*La Libre* du 13 septembre 2010)

Julie Anciaux

Certains agriculteurs usurpent des sentiers publics jouxtant leurs terres. Dès 2011, ce comportement pourra être sanctionné financièrement.

Un grand nombre de chemins publics, dans les champs ou prairies, ne sont aujourd'hui plus accessibles. Vous croyez sans doute qu'ils sont laissés à l'abandon. Ce n'est pas toujours le cas, ils sont parfois tout simplement... cultivés.

"Il est malheureusement courant de constater qu'un chemin ou un sentier est 'effacé' par les labours ou entravé par les fils barbelés ou le 'taureau méchant'", dit Christophe Danaux, coordinateur de l'ASBL Sentiers.be, qui défend ces voiries. Olivier Gonne, agent DNF à Ohey, près d'Andenne, activement impliqué dans le PCDN (Plan Communal de Développement de la Nature) local, explique la disparition de ces voies par le désintérêt général : "Le souci vient du fait que pendant des décennies, des sentiers, qui étaient auparavant empruntés quotidiennement car ils reliaient directement un point à un autre, n'ont plus été utilisés. Les agriculteurs ne voyant plus personne passer l'ont entretenu et l'ont annexé à leur propriété".

Récemment, le grand public a montré un regain d'intérêt pour ces raccourcis oubliés. "La fréquentation croissante des chemins et sentiers par un public de plus en plus important dans le cadre des loisirs est évidente. Mais les gens veulent aussi pouvoir délaissier la voiture lors de petits trajets. Ils aimeraient se déplacer à pied ou à vélo pour, par exemple, se rendre à l'école primaire, raconte Sylviane Gilmont, responsable de projets chez Sentiers.be. Nous recevons des appels de personnes demandant comment réhabiliter telle ou telle allée."

Bien souvent, il suffit de rencontrer l'agriculteur qui occupe illégalement le chemin public et de dialoguer avec lui pour que la voirie soit de nouveau accessible. Cependant, il arrive qu'un récalcitrant refuse net de ne plus labourer un chemin. La seule solution à l'heure actuelle est de dresser un procès verbal, qui, en général, ne donne pas de suites.

Mais les choses vont changer : un nouveau moyen de pression sur les agriculteurs sera bientôt d'application... Dès janvier 2011, l'exploitant qui ne respecte pas les nouvelles normes agricoles européennes concernant l'environnement s'exposera à une sanction financière; les aides qu'il perçoit dans le cadre de la Politique agricole commune pouvant être amputées de 3 % à... 100%. L'une de ces normes prévoit notamment le maintien des "particularités topographiques" et précise qu'il est interdit "d'usurper des biens et servitudes publics".

Pour Olivier Gonne, "ce n'est pas tant l'application de cette loi qui est importante que la menace de l'application. Cette décision est un argument de plus dans la discussion, la reconnaissance aussi de l'importance des chemins et sentiers".

Concernant les bords des chemins, cette réglementation stipule également qu'il est interdit "d'installer une culture, d'épandre un fertilisant, de labourer, de travailler le sol ou d'effectuer un traitement phytosanitaire, sauf traitement spécifique et localisé contre les plantes invasives, à moins d'un mètre de la limite d'une voirie". Là encore, l'ASBL Sentiers.be observe qu'il n'est pas rare non plus de "constater l'anéantissement partiel ou total de la faune et de la flore des bords de chemins sous la pluie toxique des pesticides". Un constat partagé par M. Gonne, qui ajoute : "A certains endroits, il n'y a même plus de talus. Certains agriculteurs ne relèvent leurs engins qu'une fois sur la route". Et l'agent forestier namurois de conclure : "C'est une bataille pour le territoire !"

Un bras de fer dans lequel les défenseurs des chemins et les amoureux de coins sauvages disposeront donc d'une arme supplémentaire dès l'année prochaine, les agriculteurs récalcitrants risquant de devoir ouvrir leur portefeuille.

<http://www.lalibre.be/societe/planete/article/609069/des-sentiers-mieux-gardes.html>

Géographie de la Wallonie

A lire lentement ... Oufiti !!!

Mise en garde : Certains passages s'adressent à un public averti (uiop) !!!

- Visite de la Wallonie ...
- Je lis une bande de Ciney, mais sans mes lunettes, je Limal ..
- Tu Dinant ville aujourd'hui ?
- Non, je Sautin repas. Quand Gedinne sous cette chaleur, je digère mal : ça commence par des Petit-Roeulx et ça se termine par des Pessoux ma robe.
- Ah, c'est ça l'Eau d'Heure que Jumet hier ... Evite le Bouillon ... Mellery ça constipe. Tu vois Michel ce soir ?
- Huy , j'espère qu'il sera moins Ronquières .
- Doische comprendre que tu ne résistes pas Aubel organe ?
- Dison que tous les Bousval , mais il casse la Baraque-Michel !
- ça a duré des Plombières ...
- Pourtant, je l'ai prévenu : « Pour Daussoulx, je t'emmène dans mon nid d' Houyet, mais pas plus d'une heure, sinon Oupeye un supplément ».
- Mais il sait comment Marche-les-Dames . Il m'a chatouillé le Saint-Géry. Emines de rien, quand il Mormont Lobbes d' Oreye , j'en reste Bouge Beez ... Le Gosselies dans mes pensées. J'ai fini par craquer : « Si Tubize ma petite Bioul entre mes Jambes , je te fais crédit. » Alors, il se glisse Soumoy et je m'affale de tout mon Poix-sur-Lomme . Hamois ! C'est Trooz ! Je chante la Messancy !
- Moi, Jemelle pas boulot et sentiment. Je me fais payer Alleur. C'est pas mon type d'homme, pas assez Libramont goût. D'ailleurs, je ne suis pas une Porcheresse, mais ce genre de romantique, ma Châtelet effraye !
- Mettet allures de Brunehaut Loncin attirent les violents.
- Si quelqu'un me donne une Pesche , je lui en Rendeux ! J'aime pas Leignon !
- Moi non plus : si un homme m'a Cognelée , je le Recogne !
- Je sais pas comment il te Baisy-Thy , mais t'as vu Tamines ?
- Assesse de te moquer. J'ai pompé trop de Membre-sur-Semois, il faut que je Marcq une pause pour Yvoir clair. A 14 ans, mes Saint-Servais déjà !
- Les vieux sont en rut comme Lasne au Pâturages !
- Autre chose que notre Albert Theux, avec son Marchin Trembleur ...
- Arrête ton Charleroi Bande Tellin Champion ! Il paraît que c'est un Thon-Sanson maquillage. Son Mariembourg d'autres, mais il se confesse comme son Fraire au Temploux à Légglise avant la Grandmetz .