

Les Sans Soucis

PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL 4 - OCTOBRE NOVEMBRE DÉCEMBRE 2011



Photos : Marc Thouillez

Belgique -België
P.P.
7000 Mons
5/955

Bureau de dépôt
La poste MONS Place Louise
Rue Léopold II, 1 - 7000 MONS

Numéro d'agrément : P304133

Editeur Responsable :

Jean Primosis
Rue Marcel Dehon, 2
7011 GHLIN

A l'attention de :





ORGANIGRAMME 2011 - 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 durieux.joseph@yahoo.fr	Rue du Temple, 37 7011 GHLIN Phone: 065 33.68.56
Responsable Assurances Adjointe	Huguette JENART huguette.sanssoucis@hotmail.com	Rue des Moineaux, 6 7011 GHLIN Phone : 065 95.88.80 GSM: 0473 78.14.95
Relations Publiques	Sabrina HARVENGT sabharvengt@hotmail.com	Rue Hanotte, 30 7390 WASMUEL GSM: 0478 47.32.16
Responsable Cars	Jean-Pierre MOREAU jpmo46@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 philippeanthoon@gmail.com	Rue d'Ath, 37 7321 BLATON GSM: 0497 20.76.21 ou 0497 76.06.87
Responsable Cuisine	Bianca MURRU efiolai@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 Vêtements et Périodique	Huguette JENART huguette.sanssoucis@hotmail.com	Rue des Moineaux, 6 7011 GHLIN Phone : 065 95.88.80 GSM: 0473 78.14.95
*** HORS COMITE ***		
Site Web et circuits	Pascal URBAIN Sans.soucis@skynet.be	Rue Delporte, 21 7350 THULIN Phone: 065 65.28.90 // GSM: 0475 54.01.17
	Efizio LAI efiolai@hotmail.com	Avenue Maréchal Foch, 862 7012 JEMAPPES Phone: 065 88.64.13
Responsable Bar	Marius WETTEREN	Avenue du Champ de Bataille, 64 7012 JEMAPPES Phone : 065 82.52.34 GSM: 0476 69.86.16
Présidente d'Honneur	Francine CRUVEILLER	Echevine de la Mobilité et de la Jeunesse à Mons
Compte bancaire	IBAN: BE32795579120402 BIC: GKCCBEBB Les Sans Soucis 7370 Dour	<u>Veillez communiquer tout changement d'adresse au Trésorier ou à un membre du Comité.</u>

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

Le mot du président ...

Septembre 2011



Chers amis,

*D*epuis quelques jours, l'été s'en est allé ! Les enfants ont repris le chemin de l'école et les grands le travail quotidien !

J'espère que vous avez passé d'excellentes vacances et que vous êtes en forme pour affronter les longs mois de travail à venir.

Fort heureusement, chaque week-end, la marche vous permettra de vous ressourcer, d'oublier vos soucis de la semaine tout en admirant nos belles régions parfois ignorées par la plupart d'entre nous ! Espérons que le soleil automnal nous accompagnera encore de nombreux jours !

Comme prévu de longue date, notre marche automnale aura lieu le 02 octobre à Baudour. Il est inutile de vous rappeler que pour mener à bien notre marche, j'aurai besoin de bénévoles pour la préparation de la salle, le bar, la cuisine, la caisse tickets et j'en oublie...

Notre souper annuel se déroulera le samedi 12 novembre à 18h30. Ne tardez pas à vous inscrire car chaque année, nous sommes forcés de refuser du monde par manque de place.

Pensez également à compléter le formulaire concernant la Saint-Nicolas des enfants et des seniors ! Cette festivité se déroulera le 02 décembre à 18h30.

Je profite également de l'occasion qui m'est offerte pour adresser mes félicitations aux marcheurs de longue distance. Lors de la dernière marche organisée par la police de Binche le 11 juillet, 7 « Sans-Soucis » ont brillamment terminé la distance des 100 km. Encore bravo !!

Je tiens également à remercier tous les membres qui ont bien voulu tenir le stand « Sans-Soucis » au « Salon des Sports » qui s'est tenu du 27 août au 3 septembre 2011 au centre commercial « Les Grands Prés » à Mous.

Je souhaite un prompt rétablissement à toutes les personnes qui souffrent, qui ont été hospitalisées ou qui vont l'être. J'espère très bientôt les revoir en pleine forme lors de nos marches.

Enfin, pour terminer ce mot, je tiens, au nom de mon comité et de tous les membres, à adresser mes sincères félicitations à Evelyne et Christian Leporez qui fêteront incessamment leurs 50 ans de mariage. Je leur souhaite de parcourir une longue route ensemble ! Bravo Christian, « je pense que tu mérites une médaille » !!! Sans rancune Evelyne ! Je suis persuadé que tu apprécies mon humour !

Votre dévoué,

Jean.

Le mot du trésorier ...



Votre cotisation 2012 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 2012.

L'avantage de verser directement sur le compte bancaire : sécurité, preuve de paiement et risque d'erreurs limité... Votre nouvelle carte de membre 2012 établie par la Fédération vous sera transmise dès sa réception.

Jean-Claude

Le mot de la responsable des vêtements

Lors de chacune de nos marches, un stand « vêtements » est accessible à tous les membres. Nous vous y présentons des vêtements de bonne qualité :

Training	50,00 €
Sweat	20,00 €
Casquette	10,00 €
Coupe-vent	25,00 €

Si vous avez envie de vous « relooker », il vous est également loisible de me contacter soit par e-mail à l'adresse huguette.sanssoucis@hotmail.com, soit par téléphone au 0473 78 14 95. Nous fixerons un rendez-vous et, si je suis disponible, je vous accueillerai avec plaisir.

Soyez nombreux à venir visiter mon stand « vêtements », vous serez surpris !

Huguette.

Un futur Sans-Soucis ?

Après Caufriez Enzo le 24 Juin 1998, Doverchain Léa le 26 Septembre 2001, Doverchain Théo le 2 Septembre 2002 et Raye Sacha le 23 Avril 2010...

Efisio et Bianca Lai Murru et la famille ont l'immense joie de vous annoncer la naissance de leur petit fils et neveu Bran Hugo ce 6 Septembre 2011.



Bianca et Efisio.

SOUPER ANNUEL DES « SANS SOUCIS » - SAMEDI 12 NOVEMBRE 2011

Nous vous invitons au souper annuel de notre Club qui aura lieu le samedi 12 novembre 2011 à 18 heures 30 dans nos locaux habituels du C.P.E.S., rue du Temple, n° 2 à 7011 Ghlin.

MENU 2011

Apéritif Sans Soucis

Potage aux chicons et crevettes grises

Terrine de gibier et ses garnitures

Filet de pintade à la normande - gratin dauphinois et légumes de saison

Tarte tatin flambée

Café et pousse-café

BULLETIN DE PARTICIPATION A COMPLETER ET A RENVoyer AVANT LE 4 NOVEMBRE AU TRESORIER

Nom et prénom :

Adresse :

Je participerai au souper avec :

..... membre(s) du club	x 24 EUROS =EUROS
..... enfant(s) membre(s) de 6 à -de 12 ans	x 12 EUROS = EUROS
..... non membre(s)	x 28 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.

Nombre de places limité à 125 personnes : les réservations sont actées dès réception du paiement correspondant.

Visite de Saint-Nicolas le 2 décembre 2011

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 2 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 25 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 :

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

Participera(ont) à la fête de Saint-Nicolas organisée par les Sans-Soucis, le vendredi 2 décembre à 18h30, au C.P.E.S. de Ghlin.

Prologue du 10 septembre 2011 (photos de Marc Thouillez)



07h30 à l'entrée du Parc Communal de Baudour, rue Louis Caty. Tout le monde est prêt pour le départ.



Belle photo, n'est-ce pas ?



Point de ravitaillement. Chantal entame l'air de bijoux !



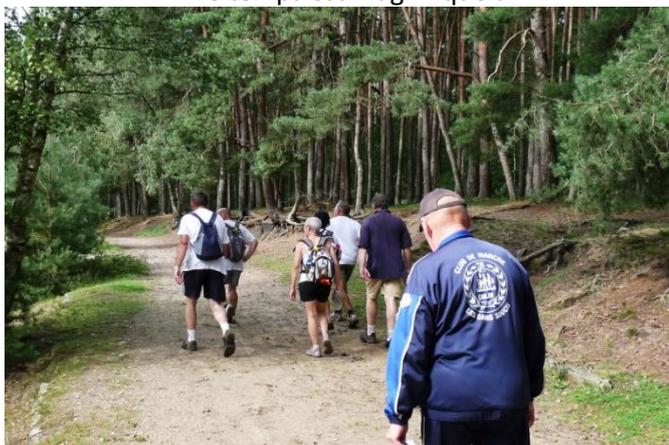
On repart de plus belle.



Le temps est magnifique !



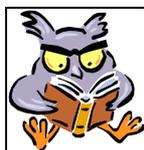
On fait des rencontres sympa.



Arrivée à la Mer de Sable.



Je dirais même plus : c'est à gauche !



Calendrier des marches Octobre 2011

Samedi 01 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 02 octobre	HT029	Les Sans-Soucis Ghlin Parc Communal 7331 Baudour	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 08 octobre	HT065	Les Aigles de Bellecourt Salle "La Bergerie" 7170 La Hestre	12-6 km	14h-19h
	HT051	Les Marcheurs du Souvenir de Leuze Centre La Pommeraie 7972 Ellignies-Ste Anne	30-21-14-7 km	07h-15h
	***	Challenge Interclubs	***	
Samedi 15 octobre	HT009	Les Traine-Savates Montignies-S/Sbre Stade Ed.Yernaux 6061 Montignies S/Sbre	35-25-20-15-10-5-3	08h-14h
	NA031	Les Hull'Ottes Profondville Salle "Le Foyau" 5170 Lustin	21-12-6 km	07h-15h
Dimanche 16 octobre	HT009	Les Traine-Savates 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 Salle "Amon-Nos-Otes 5020 Daussoulx	20-12-6 km	07h-15h
Jeudi 20 octobre	NA000	Comité Provincial de Namur Ecole de Plein Air "La Ruche" 5000 Namur	12-8-4 km	10h-16h
Samedi 22 octobre	HT028	Les Marcheurs de la Sylle Bassilly Ecole Communale Bassilly 7830 Bassilly	50-42 km 25 km 12-8-4 km	07h-09h 07h-12h 07h-15h
	HT033	Les Infatigables de Jumet SRPA Charleroi 6032 Mont S/Marchienne	15-10-5 km	08h-14h
Dimanche 23 octobre	HT018	Marcheurs du Val de Verne Peruwelz Ecoles Communales de la Roe 7600 Peruwelz	42-30-20-12-6 km	07h-15h
	NA016	Batteurs de Cuir Dinant Salle "La Balnéaire" Casino 5500 Dinant	30-21-12-6 km	07h-14h
Samedi 29 octobre	NA036	Les Spirous de Jemeppe S/Sambre Centre Sportif 5190 Jemeppe S/Sambre	30-21 km 14-7-4 km	07h-12h 07h-14h
Dimanche 30 octobre	HT074	Liberchies Sports et Loisirs Ecole du Centre Pont-A-Celles	24-12-6 km	08h-15h

Déplacement en Car

Dimanche 23 octobre	BBW032	Section Marche Police de Jette Inscription: Jean-Pierre Moreau	42-30-21-12-7 km 0478/78.61.86	07h30-15h 065/75.95.50
---------------------	--------	--	-----------------------------------	---------------------------



Félicitations !

Nous adressons nos plus vives félicitations à notre ami Jean-Luc Nef qui a franchi récemment le cap des 85.000 kms.
Allez, Jean-Luc ! Plus que 15.000 !

Félicitations aussi à notre amie Sabrina Gouvaert qui a terminé son premier 100 km le 28 août à Eupen, lors de l'Oxfam Trailwalker.



DIMANCHE 23 OCTOBRE

VOYAGE EN CAR A JETTE



Ce dimanche, nous avons programmé une sortie club à la 29^{ème} marche de la police de Jette.

Jette est l'une des 19 communes bilingues de Bruxelles située dans la région de Bruxelles-Capitale.

Les circuits proposés sont de 7-12-16-22-30 et 42 km.

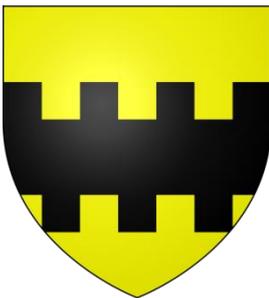
Tous les parcours commencent par la traversée du Bois de Dieleghem et du Parc Roi Baudouin.

En ce qui concerne la restauration, nous aurons des boissons et nourriture à prix démocratiques. Un repas chaud est prévu (boulettes sauce tomate et frites) ainsi que des sandwiches, cervelas, frites, potage....

La journée semble prometteuse... surtout s'il fait beau et sec évidemment !!!!!

Bonne marche à toutes et à tous.

Huguette.



Blason de la ville de Jette.



Le Bois de Dieleghem.



Le Parc Roi Baudouin.

Départ : place de Ghlin à 7 h. précises.

Retour : Place de Ghlin à 20h30.

Participation : adultes et enfants (+12 ans) : **12 €.**

Enfants (- 12 ans) : **3 €.**

Un arrêt de plus ou moins une heure est prévu à l'abbaye de Grimbergen

Renseignements et inscription :

JEAN-PIERRE MOREAU : GSM 0478/78.61.86 OU 065/75.95.50.

Paiement : virement au compte « *SANS-SOUCIS* »

IBAN : BE327955791204 02

BIC: GKCCBEBB

Rue Fleurichamps, 55

7370 DOUR



Calendrier des marches Novembre 2011

Mardi 01 novembre	NA056	La Caracole Andennaise Salle Polyvalente Site Godin 5300 Andenne	25-12-6-4 km	07h-14h
Samedi 05 novembre	NA009	Wallonia-Namur Salle "Le Bienvenu" 5100 Wépion	40-30-20-10-7-4km	06h30-15h
Dimanche 06 novembre	HT025	Les Marcheurs de la Police de Binche Salle du Kursaal 7130 Binche	30-20-12-6-4 km	07h-15h
	HT009	Wallonia-Namur Salle "Le Bienvenu" 5100 Wépion	30-20-10-7-4 km	07h-15h
Vendredi 11 novembre	HT076	Marcheurs Van Gogh	50 km	07h-09h
		CALVA Rue Ferrer 1 7033 Cuesmes	21-14-7 km	08h-15h
Samedi 12 novembre	HT038	Le Marabout-Gilly Salle de la Plaine des Sports 6200 Chatelineau	25-12-6 km	07h-14h
	NA044	Les Fognans Domaine Provincial 5590 Chevetogne	20-12-8-4 km	08h-14h
Mercredi 16 novembre	NA000	Comité Provincial de Namur Ecole de Peu d'Eau 5300 Andenne	12-6 km	10h-16h
Samedi 19 novembre	HT006	Club Pédestre Ecoreuil Chatelet Parc Communal 6200 Chatelet	20-13-7-4 km	07h-14h
	HT004	Les Amis de la Nature Ath Ecole Communale 7822 Meslin-L'Evêque	13-7 km	17h-21h
Dimanche 20 novembre	HT043	Les Ropieurs Mons	42 km	07h-09h
		Athenée Jen d'Avesnes 7000 Mons	30-20-12-7-4 km	07h-15h
	***	Challenge Interclubs	9-6 Mons Historique	
Samedi 26 novembre	NA034	Les Marcheurs du Samourai Centre Culturel 5140 Ligny	20-12-6 km	08h-15h
Dimanche 27 novembre	NA034	Les Marcheurs du Samourai Centre Culturel 5140 Ligny	20-12-6 km	08h-15h

L'vraie recette de l'fricadelle

Pour 4 ch'ti y faut:

- 300g d'hachi
- 125g ed'mie d'pain
- 1 verre ed'lait
- 1 oeu
- 1 ognon
- del'farine
- du persi
- del'muscade,
- du sé
- du poif
- et si bin sûr, un gras à frites bin caud pour l'faire cuire !

Pour chl'hachi chaque marchand d'frites y à s'recette.

Y en a qui mettent rien que du bisteake mais

c'est grandmin pu querre.

Y en a qui mettent rien que del'chaire à saucisse mais

c'est grandmin pu gras.

Mi, à m'baraque on met

mitan hachi d'pourchio mitan hachi d'vio,

Pi à la fin de ch'mois in met chez restes ed viante.

1. Faire tremper l'mie d'pain din ch'lait.
2. Hachez chl'oignon et faites le sauter dans une payelle avec de l'matière grasse.
3. Egouttez et pressez l'mie d'pain.
4. Ajoutez chl'œu, ch'l'hachi, chl'oignon cuit, ch'persi haché, ane pincé d'mucate, du sé et pi du poif.
5. Touyez tout cha un bon coup.
6. Formez 8 tiotes saucisses.
7. Roulez les din l'farine.
8. Faites les cuire din ch'gras à frites bin chaud 4 à 5 minutes.
9. Servez les avec des frites et pi de l'mayonnaise.
10. Sans oublier ane bonne pinte ed'biere.

Merci à Francis, qui nous a aimablement communiqué cette recette.

Mét'nant on sèt çu qu'il a d'dins !

Bon ap' !

Merci Biloute !



Calendrier des marches Décembre 2011

Samedi 03 décembre	HT069	Les Randonneurs du Haut-Escout	24-20-15-12-7-4 km	08h-15h
		Salle du Café "L'Escale" Péronnes-lez-Antoing		
	NA028	Les Bergeots	21-12-6-4 km	07h-14h
		Salle des Heures Saines 5646 Stave		
Dimanche 04 décembre	HT023	Les Oursons en Balade	20-10-5-3 km	08h-15h
		Le Sablon 7141 Carnière		
	NA006	Club des Marcheurs de Floreffe	25-20-15 km	08h-13h
		Abbaye de Floreffe 5150 Floreffe	11-7-4 km	08h-15h
Samedi 10 décembre	HT082	Les Rase Mottes Aiseau	21 km	07h-12h
		Salon Communal 6250 Aiseau	12-6-4 km	07h-15h
	HT075	Mont-Marche Tournai	20-13 km	12h-15h
		Ecole du Château 7500 Tournai	12-7 km	17h-21h
Dimanche 11 décembre	HT076	Marcheurs Van Gogh	20-12-6 km	07h-15h
		Le Foyer 7080 Eugies		
	***	Marche de l'ACHO	***	
	NA018	Les Marcheurs de l'Amitié Landenne	24-18-12-6-4 km	08h-15h
		Salle Communale 5300 Sclayn		
Samedi 17 décembre	HT053	Les Agasses Charleroi	25-13-6-4 km	08h-14h
		Ecole de Vieux Campinaire 6220 Fleurus		
	NA009	Wallonia-Namur Club de Marche	22-14-7-4 km	14h-19h
		Atelier SNCB M 5000 Salzinnes		
Dimanche 18 décembre	NA015	Les Spartiates de Gembloux	21-12-6 km	07h-14h
		Foyer Communal 5030 Gembloux		
Samedi 24 décembre	HT010	Les Marcheurs Ransartois	21-12-6-4 km	07h-15h
		Salle des Fêtes 6043 Ransart		
Lundi 26 décembre	NA052	Les Djales d'Anhée	18-12-6-4 km	08h-15h
		Abbaye de Maredsous 5537 Denée		
Mercredi 28 décembre	NA060	Le Joyeux Marcheur de Flawinne	21-14-7-4 km	07h-15h
		Salle Paroissiale 5020 Suarlée		

Déplacement en Car

Samedi 17 décembre	AKT177	Brugges	20-15-11-6 KM	
		Inscription: Jean-Pierre Moreau	0478/78.61.86	065/75.95.50
	!!!!	Attention Départ Place Triangulaire	!!!!	

Ca y est !

Je viens de comprendre d'où viennent mes bourrelets !

Sous la douche j'utilise du shampoing pour me savonner, mais aujourd'hui j'ai lu la notice et c'est écrit :

Pour plus de volume et d'abondance !

Demain je prends le liquide vaisselle car sur la notice, c'est écrit :

Elimine les graisses même les plus tenace !



SAMEDI 17 DECEMBRE



VOYAGE EN CAR A SINT-MICHIELS

Pour terminer l'année en beauté, Jean- Pierre nous a concocté un voyage à Sint- Michiels, section de la ville de Bruges située en Région flamande dans la province de Flandre Occidentale.

Le club visité sera « **De Brugsche Globetrotters** ». Les parcours proposés sont de 6-12-15 et 20 km. Toutes ces distances se situent dans le centre ville et passent par maintes ruelles et domaines privés.

Nous aurons le loisir d'observer divers marchés de Noël ou des étals afficheront des réductions moyennant présentation de votre carte de contrôle remise au départ de la marche.

Au centre ville, se trouvent également une piste de patinage sur glace et le Boudewijn Seapark avec le delphinarium.

En fin d'après-midi, une surprise pour les petits et les séniors, le père Noël fera une apparition dans la salle !

Pour vous restaurer après votre randonnée, un repas chaud est prévu. (Macédoine de légumes, pomme de terre et saucisse).

Bon amusement à toutes et à tous !

Huguette.



Départ : Place **Triangulaire** de Ghlin à 7 h. précises

Retour : Place **Triangulaire** de Ghlin à 19h30.

Participation : adultes et enfants (+12 ans) : **12 €**.
Enfants (- 12 ans) : **3 €**.

Renseignements et inscription :

JEAN-PIERRE MOREAU : GSM 0478/78.61.86 OU 065/75.95.50.

Paiement : virement au compte « **SANS-SOUCIS** »

IBAN : BE327955791204 02

BIC: GKCCBEBB

Rue Fleurichamps, 55

7370 DOUR

Marches des Randonneurs Transfrontaliers en images.



Frasnoy, le 6 juillet 2011



Aulnois, le 20 juillet 2011



Herbignies, le 14 septembre 2011

Photos de Jean-Claude Havaux.

Samedi 6 Août : une journée mémorable en baie de Somme !

Voici un petit compte rendu d'un grand classique ! J'ai déjà eu l'occasion de participer à la traversée pédestre de la baie de Somme il y a 2 ans mais j'en ai conservé un tel souvenir que j'ai renouvelé avec plaisir cette randonnée.

Le départ du car (76 personnes) est programmé à Dour à 6 heures trente. Le soleil, boudeur depuis de longues semaines, fait de nouveau défaut mais tous espèrent pourtant une journée agréable de détente.

Un trajet sans histoire durant lequel certains continuent leur nuit trop courte tandis que d'autres font connaissance avec leurs voisins.

De part et d'autre de la baie picarde du fleuve « **La Somme** », 2 petites villes se font face : « **Le Crotoy** » et « **Saint Valéry** ». Le car nous dépose non loin de la petite gare de la première citée.

Les participants qui ne désirent pas faire la traversée de la baie à pied prennent le petit train à vapeur qui contourne la baie pour rejoindre St Valéry. Dès l'arrivée des guides, les autres leur emboîtent le pas en longeant d'abord le petit port pour ensuite commencer la traversée, en 2 groupes distincts.

C'est à ce moment que les choses sérieuses commencent !... Pas question ici de chaussures de marche et



de longs pantalons car on pénètre d'emblée dans l'eau plutôt fraîche de la baie. Puis c'est une succession de sable (que l'on peut qualifier de « mouvant »), de passages inondés ou de parties couvertes d'herbes diverses. Durant le trajet, qui dure environ 3 heures, les guides nous parlent de faune, flore, chasse, pêche à pied, cueillette de salicorne ainsi que des problèmes d'ensablement de la baie. Certains

passages sont assez difficiles et les chutes sont légion (j'en sais quelque chose !) mais l'entraide et la bonne humeur sont bien présentes ; de plus, les paysages sont d'une rare et pure beauté !

Arrivés à St Valéry, plusieurs possibilités s'offrent aux participants : soit rester en ville et s'y promener, soit faire une



promenade en bateau, soit visiter le musée des oiseaux, soit faire une marche d'environ 10 km pour atteindre la « **pointe de Hourdel** » à l'extrémité de la baie.

Malheureusement, entretemps la pluie s'est invitée à la fête et l'a quelque peu gâchée ! Les parapluies ont été mis à rude épreuve et c'est avec plaisir que nous avons repris le car dès l'arrivée à l'embouchure de la Somme.

Il restait alors un « devoir » à accomplir : un petit resto bien sympathique à St Valéry. Rapport qualité-prix, les français sont imbattables !

Peu avant minuit, le car arrivait à Dour et chacun

pouvait retrouver son lit douillet ! Une bouffée d'oxygène, des images plein la vue, une amitié entre tous... alors, la pluie et les pieds crottés dans tout ça, c'est bien peu de chose !

Vous pouvez voir toutes les photos en vous rendant sur <http://autresmarches.skynetblogs.be>

L'organisation de la journée était assurée par Robert Wullaert, PDG des « Transfrontaliers du mercredi ».



Texte et photos :
Jean-Claude Havaux

Dimanche 14 août : notre voyage à Bellevaux.

Qui pourra oublier cette journée du 14 août qui nous semblait si prometteuse ? Le matin, nous étions tous confiants malgré la pluie déjà présente.

Nous étions 60 « Sans Soucis » à se croiser les doigts pour que le soleil nous fasse un clin d'œil...Hélas ! Dès 7 heures, nous prenons la direction des Ardennes ; nous sommes contents de nous retrouver : On discute de tout et principalement de nos futures vacances à Nedde. Pendant ce temps, les essuies - glaces fonctionnent à toute allure !

Heureusement, pour occuper la gent masculine, un « Sans Soucis » met son journal quotidien à sa disposition. Mais un journal, ça coûte ! Une petite collecte de piécettes réunit les fonds pour défrayer le propriétaire du journal. Finalement, tout le monde rigole et le temps passe !

A 10 heures, nous arrivons à Bellevaux. Le temps est déplorable mais la hardiesse des marcheurs est la plus forte.



Certains optent pour les 7 et 13 Km ; les plus courageux choisissent un parcours plus long, soit 20 km. Le paysage est magnifique, en pleine nature. Mais, il y a un « mais », on patauge dans la boue.



Au passage à gué d'un ruisseau, en voulant aider une marcheuse en difficulté, un « Sans Soucis » prend un sérieux bain de pied !! Il s'en est fallu de peu....n'insistons pas !

Enfin, de retour à la salle, on se sèche, on se change et on oublie tout. Pour terminer la journée, quelques-uns décident de se rendre à la brasserie artisanale afin d'y déguster quelques bières. Cela en valait la peine !



A 16 H 15, l'heure du retour a sonné !

Après quelques km, le président distribue joyeusement un verre de ratafia de pommes vraiment délicieux offert par le club organisateur. Ce geste fut apprécié de tous !

Malgré le temps maussade, l'ambiance fut sympa durant tout notre voyage !

A bientôt ! Au plaisir de vous retrouver à Comblain-au-Pont le dimanche 18 septembre.

Merci de votre agréable participation !

Ah, J'oubliais ! Quelqu'un a dit : « la pluie n'arrête pas le pèlerin ». A vérifier !!

Evelyne.

Photos de Jean-Claude Havaux.

L' AMITIE et la DECOUVERTE par la MARCHE !

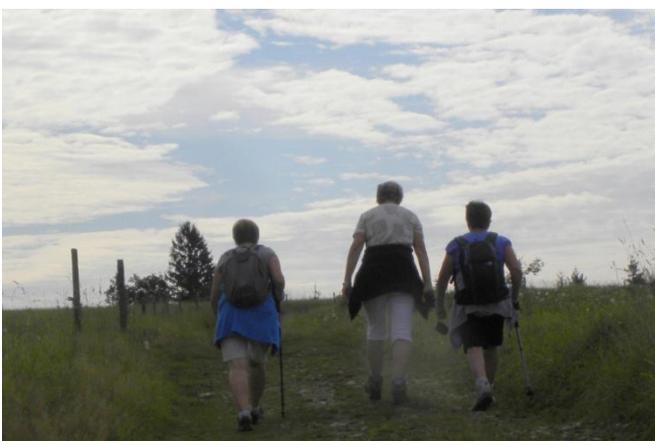


C'est ce qu'ont vécu la bonne cinquantaine de participants à la semaine organisée par les « Sans Soucis » du 27 août au 3 septembre à *Nedde* dans le *Limousin*.

Le titre résume bien l'ambiance et l'état d'esprit qui ont prévalu lors de cette randonnée dans cette magnifique région de la *Haute Vienne*. C'est que vivre ensemble durant une semaine, même si on partage des buts et intérêts communs, ce n'est pas toujours évident ! Les quelques photos qui illustrent ce petit article vous montreront que nous avons bien réussi notre pari.

Découverte de la nature, magique dans sa pureté ; découverte des autres, avec leurs grandes qualités et leurs petits défauts ; découverte des différences, avec les richesses de chacun. Bonne humeur et détente, entraide et compréhension. J'en reste là !

Vous trouverez ci-après plus de détails fournis par Evelyne, sur le déroulement de la semaine que nous venons de vivre. Dans le prochain périodique, nous vous dirons quels sites consulter pour voir toutes les photos.





DEROULEMENT DE NOTRE SEMAINE A NEDDE

Nous arrivons à Nedde vers 16H30. Commencent alors la désignation des logis et les quelques recommandations d'usage. Vient enfin l'heure du dîner avec le pot d'accueil apprécié de tous ! Cependant, les choses se corsent lorsque nos deux guides, Julien et Christophe, nous communiquent le programme de la semaine. Nul ne semble effrayé car les circuits proposés paraissent adaptés à chacun d'entre nous ; il y a des circuits plus longs et plus durs pour « les forts », plus courts et plus faciles pour « les faibles » !! Nous sommes tous rassurés.

Je vous livre brièvement le déroulement de la semaine que nous avons vécue à Nedde.

Dimanche matin, direction Claveyrolas et le mont de l'Abeille ; après-midi, marche pour les deux groupes (8 et 4 km). Lundi, journée pique nique ! Direction lac de Vassivière pour les uns et bois de Crozat pour les autres ; nous déjeunons ensemble aux alentours du lac et après-midi, nous effectuons une promenade d'après nos possibilités. Ce fut une magnifique journée ! Mardi matin, marche au ruisseau des moulins (10 km) et un circuit plus court ; après-midi, circuit des Grammons. Mercredi matin, nous escaladons le mont de Nedde (toujours deux groupes) ; après-midi, circuit des Palliers. Jeudi, c'est la journée récréative et un peu reposante. Le matin à Limoges ; après-midi, à Oradour sur Glane. Arrive déjà le dernier jour de notre belle aventure ! Vendredi matin, les plus motivés se rendent au mont de Lauzat (12 km) ; après-midi, circuit de Chaud où nous visitons la cité des insectes.

Chaque soir, après le dîner, une activité récréative était également prévue : diaporama, grand jeu quizz, divertissement, soirée dansante et soirée folklorique.

Notre semaine fut bien chargée et très dure mais nos charmants guides répondaient toujours présents à la moindre défaillance d'un marcheur. Nous les en remercions de tout cœur. Nous avons connu de bons moments telle notre marche au lac de Vassivière, site magnifique et reposant avec ses chemins ombragés, son petit train et la promenade en bateau. Limoges est une ville remarquable. Cependant, Oradour sur Glane nous surprend. Nous sommes également très impressionnés par le récit fait au musée. La promenade dans les rues de la ville exterminée par les nazis nous glace ! Le silence est de rigueur par respect pour ces personnes disparues aussi tragiquement. A la cité des insectes, un guide nous explique la vie de tous les insectes qui tapissent les murs.

Il convient également de parler du rituel apéro du soir toujours le bienvenu pour les amateurs ainsi que des repas. Chaque jour, nous avons deux repas copieux, énergétiques et pauvres en graisse donc adaptés aux besoins d'un marcheur ! Nous disposions également d'une piscine relaxante.

Cependant, les bonnes choses ont une fin et samedi matin, sonne l'heure du départ !

Après la rituelle photo de groupe, les « Sans-soucis » s'installent dans le car. Certains somnolent, d'autres dorment profondément.

Merci au ciel qui nous fut propice tout au long de la semaine. Sainte Claire fut certainement comblée par Christian pour nous avoir gâtés ainsi !! Merci pour votre bonne humeur. N'oublions pas notre moine qui nous a remariés au moment de la remise de notre cadeau. Christian et moi, restons très sensibles à ce geste. Merci à Marie-France notre chauffeuse, pour sa gentillesse et sa patience envers nous durant toute la semaine.

A 22H, nous arrivons à la gare de Mons. Nous nous disons « au revoir » et chacun retrouve sa famille.. Je compte sur votre présence lors du prochain voyage. Où ?...Quand ?... Nous y pensons !

Un petit plus. Gérard Lemaire et les « MiMi » remercient chaleureusement les « Sans Soucis » pour la gentille carte qui leur a été adressée.

Evelyne.

Quelques images de notre semaine dans le Limousin



L'accueil au Village de Vacances



Les bungalow



*Photos
Jean-Claude Havaux*



Une nature enchanteresse



169 ans à eux deux !...



Un Président vraiment « Sans Soucis » !



Merci à nos supers organisateurs !

La marche consciente et la marche afghane

Dans le périodique d'octobre 2010, notre ami Frans Caucheteur a écrit un excellent article sur la marche nordique, dite « marche à bâtons », qui est très physique.

Je vais à présent vous présenter un type de marche « zen », la marche consciente et la marche afghane, qui ont été mises au point par un accompagnateur de montagne et sophrologue français, Daniel Zanin.



Ces types de marche sont une forme de méditation à part entière.

En effet, Daniel Zanin voit la marche comme un yoga. « De la même façon que le yoga vise à unir le corps et l'esprit, la marche consciente nous aide simplement à être nous-mêmes, à mieux nous connaître, à vivre l'instant présent en pleine conscience », résume ce Savoyard qui aime bien rigoler et qui n'a rien d'un gourou. Bien marcher, c'est d'abord bien respirer « car notre principale nourriture, c'est l'air ». Il recommande d'inspirer et expirer par le nez, en synchronisation avec les pas. Cela suppose de marcher en silence (« le jeûne de

la parole », définit-il) et de réserver les échanges pour les pauses. « L'attention est ainsi portée sur les pieds, sur la respiration, le corps en mouvement, les sons extérieurs, sans rêveries ni pensées discursives », avance-t-il. En résumé, il s'agit d'éviter que le mental nous plombe. Car pour lui, nommer les choses, c'est mettre un voile mental entre l'environnement et soi. « Au lieu de dire "je regarde la fleur", se dire plutôt "la fleur me regarde". Et c'est tout notre rapport au monde qui s'en trouve changé », résume-t-il.

Tout voir comme si c'était la première fois, sans a priori, tel est son remède pour ressourcer le corps et l'esprit. Dans la marche consciente, explique-t-il entre deux recettes des maîtres zen, il n'y a pas de but véritable, pas de col ou d'itinéraire à parcourir, « seulement une multitude d'instantanés propices pour vivre chaque minute comme un moyen unique de connaissance de soi, en étant aussi libre que possible du passé et du futur ». Plutôt que d'arpenter des montagnes comme s'il s'agissait de les vaincre, il préconise de marcher à petits pas, à l'aise, « en ne laissant que des empreintes de paix ».

La marche afghane

Sur terrain plat, Daniel Zanin initie ses clients à la « marche afghane », un moyen très simple de se régénérer. Pas question de s'entourber comme un taliban (quoique, en cas de grosse chaleur, c'est un bon moyen de protection), mais bien de travailler sur la respiration cadencée sur les pas. Comme le font les chameliers afghans : un ethnologue avait découvert qu'ils étaient capables de parcourir 700km en douze jours. Marche et respiration doivent être synchronisées de la manière suivante :

- Inspirer par le nez sur les 3 premiers pas
- Garder l'air dans les poumons au 4^{ème} pas
- Expirer immédiatement sur les 3 pas suivants
- Rester poumons vides d'air sur le dernier pas
- Recommencer ce cycle de la même façon, aussi longtemps que l'on se sent à l'aise

En pratiquant ainsi, les globules rouges et toutes les cellules du corps reçoivent une quantité d'oxygène bien plus importante, contrairement à d'habitude où vous utilisez une toute petite partie de votre capacité pulmonaire.

Dans la pratique, ce n'est pas si simple... A chacun de trouver son propre rythme.

Le matériel a bien sûr son importance : chaussures souples « pour bien sentir le sol », sac à dos avec ceinture ventrale, et, plutôt que la gourde, une poche d'eau de type Camel Bak reliée à un tuyau afin de se désaltérer régulièrement par petites gorgées (pour cet article, notre ami Claude Quenon peut vous faire une démonstration sur simple demande ou lors d'une rencontre sur les sentiers car il a toujours sa poche d'eau – mais, au fait, est-ce vraiment de l'eau ???). Sans oublier les bâtons, qui permettent de soulager le poids du corps sur les jambes de 30% et donc d'économiser son énergie.

Si vous voulez en savoir plus sur ce type de marche, je vous invite à consulter le site www.marche-consciente.com

Jean-Claude



Et un de plus ! Bon anniversaire !

OCTOBRE	
Shannon Gautier	1
Stéphane Stiévenart	4
Mauricette Mestdagh	5
Louise Renard	5
Anna Hilelis	10
Jean-Claude Lermusieux	13
Paul Champion	14
Grazia Di Vita	16
Christian Deladrière	18
Marine Wetteren	18
Alexiane Leporcq	20
Mélanie Brebart	23
Jeanine Van Renterghem	23
Christian Leporcq	26
Brigitte Sonntag	26
Jean-Pierre Meneghini	29
Robert Duhoux	30
Daniel Stuyck	30

NOVEMBRE	
Mylena Kozaczyk	1
Victoria Echevarria	3
Alexandre Detourbe	5
Evelyne Bachelard	6
Joseph Durieux	6
Annie Leroy	8
Bianca Murru	9
Costantino Spagnuolo	10
Pol Rouls	11
Maria Andoloro	12
Léon Joly	12
Adeline Joly	13
Rita Vanrechem	13
Kadir Calisir	14
Johnny Dufranne	14
Véronique Van Rollegem	14
Lisiane Lhoir	15
Daisy Descamps	16
Liam Rassart	17
Evelyne Wisniewski	17
Stephen Gérard	18
Micheline Godrie	18
Michel De Bloos	19
Ghénima Haouchime	19
Yvette Thomas	19
Christian Bourcy	20
Christiane Lhoir	20
Marie-Bernard Pochou	23
Giovanni Berti	25
Francis Nuez	25
Martine Warlet	25
Mireille Catoire	28

DECEMBRE	
Claude Delentrée	2
Cécile Hecquet	2
Christiane Gahide	3
Emile Lermusieux	3
Jacqueline Lerat	5
Cedric Lhoir	5
Thérèse Mrowczynska	5
Aldo Battiato	8
Léa Nachez	10
Marie Nachez	10
Mireille Cantineau	11
Yvan Degrendel	12
Arthur Lerat	12
Christelle Degrendel	13
Hugo Nachez	13
Michel Defauw	15
Philippe Delrue	18
Edith Van Caenegem	18
Martine Delestrain	20
Milo Petrovic	21
Noel Montigny	24
Hélène Jonckheer	25
Mireille Bricchet	27
Germaine Wiert	27
Sabrina Gouvaert	28
Jean-Pierre Mambourg	29
Stéphanie Mellus	30

La plus belle surprise que l'on puisse faire à sa femme pour son anniversaire, c'est de s'en souvenir.
(Michel Galabru)

HUMOUR ... NOIR !...



Entrez sans frapper



Merci pour l'accueil, on reviendra !



La Tour de Pise après le 11 septembre

Photos : Jean-Claude Havaux

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 couleurs) de notre périodique dès sa parution. Pour cela, il vous suffit d'envoyer un e-mail à paul.campion@skynet.be. Cette version PDF vous permet également de profiter des hyperliens qu'elle contient. En vous inscrivant à notre « distribution list », vous recevrez également les périodiques de nos clubs amis et une foule d'autres renseignements concernant votre passe-temps favori.

La version PDF du dernier périodique paru peut également être téléchargée à partir de notre site web : <http://users.skynet.be/sans.soucis/>

Paul.

Un drame évité de justesse !!!



Pour éviter qu'une telle mésaventure se reproduise, notre ami Robert a décidé, qu'avant la fin de l'année, sa barbe ressemblerait à ça !



Un passager clandestin au car de Nedde ?!

Avant de quitter le restoroute pour reprendre le car en direction de Nedde, Christian a recompté trois fois le nombre de personnes qui s'y trouvaient. Il croyait qu'un passager clandestin s'était glissé parmi les Sans-Soucis.

Se rendant compte de l'émoi qu'il provoquait, Herman Van Rompuy a bien vite rassuré notre ami Christian !

Photos : Jean-Claude Havaux
(sauf les soldats américains)

Vive la langue française !

Amusante, la langue française ! Les termes empruntés au monde animal sont partout. La preuve ?

Que vous soyez fier comme un coq, fort comme un bœuf, têtu comme une mule, malin comme un singe, chaud lapin ou fine mouche, vous êtes tous, un jour ou l'autre, devenu chèvre pour une caille aux yeux de biche.

Vous arrivez frais comme un gardon à votre premier rendez-vous et là, pas un chat !

Vous faites le pied de grue, vous demandant si cette bécasse vous a réellement posé un lapin.

Le type qui vous a obtenu ce rancard, avec lequel vous êtes copain comme cochon, vous l'a certifié : "Cette poule a du chien, une vraie panthère !". C'est sûr, vous serez un crapaud mort d'amour. Mais tout de même, elle vous traite comme un chien. Vous êtes prêt à gueuler comme un putois, mais non, elle arrive. Bon, dix minutes de retard, il n'y a pas de quoi casser trois pattes à un canard. Sauf que la fameuse souris, avec sa crinière de lion, est en fait plate comme une limande, myope comme une taupe, elle souffle comme un phoque et rit comme une baleine. Vous restez muet comme une carpe. Elle essaie bien de vous tirer les vers du nez, mais vous sautez du coq à l'âne et finissez par noyer le poisson. Vous avez le bourdon, envie de verser des larmes de crocodile. Vous finissez par vous inventer une fièvre de cheval qui vous permet de filer comme un lièvre. Vous avez beau être doux comme un agneau, faut tout de même pas vous prendre pour un pigeon !

Curiosités de la langue française !

- On remercie un employé quand on n'est pas content de ses services.
- On passe des nuits blanches quand on a des idées noires.
- Pourquoi dit-on d'un pauvre malheureux ruiné qu'il est dans de beaux draps ?
- Pourquoi, lorsque vous dites à quelqu'un : « Je ne partage pas votre avis », peut-il répondre que « Les avis sont partagés » ?
- Pourquoi un bruit transpire-t-il avant d'avoir couru ?
- Quand un homme se meurt, on dit qu'il s'éteint. Quand il est mort, on l'appelle « feu ».
- Pourquoi lave-t-on une injure et essuie-t-on un affront ?
- Pourquoi parle-t-on des quatre coins de la terre, puisque la terre est ronde ?
- Comment distinguer le locataire du propriétaire lorsque ces deux personnes vous disent à la fois : « Je viens de louer un appartement ?
- Comment peut-on faire pour dormir sur les deux oreilles ?
- Pourquoi appelle-t-on coup de grâce le coup qui tue ?
- Pourquoi lorsque l'on veut avoir de l'argent devant soi, faut-il en mettre de côté ?
- Le pot a des oreilles et nous disons : « sourd comme un pot ».
- Pourquoi dit-on : « embarras de voitures » quand il y a trop de voitures, et « embarras d'argent » quand il n'y a pas assez d'argent ?

Les délices de la langue française dans certaines professions

Une vieille demoiselle se rend chez son notaire pour enregistrer l'acte d'achat de sa maison récemment acquise. Le notaire l'invite à s'installer, appelle son clerc, et lui demande textuellement : "Veuillez, s'il vous plaît, ouvrir la chemise de Mademoiselle, examinez son affaire et, si les règles ne s'y opposent pas, faites une décharge pour une entrée en jouissance immédiate !"

La porte a claqué et on n'a jamais revu la vieille demoiselle chez ce notaire...



Vous souhaitez boire un bon verre, servi avec le sourire, dans un endroit agréable ?

Le Mouligneau est la bonne adresse !

Sandro et Fady vous accueillent avec plaisir au

Café « Le Mouligneau »
Rue d'Erboiseul, 1
7011 Ghlin

Ouvert du lundi au dimanche
de 10h30 à 20h30.
Tél : 0491 547373



Pour vos quotidiens, vos périodiques, votre Lotto....

ANGELIQUE ET PIERRE

Vous accueillent avec le sourire.

Une seule adresse s'impose :

Librairie **LIENARD**
AU PETIT BONHEUR LA CHANCE

Place de Ghlin, 7
7011 Ghlin

Tél : 065 35 58 60



Ouvert du lundi au jeudi de 7h à 18h, le vendredi de 7h à 19h et le samedi de 7h à 18h.

FERME LE DIMANCHE.

MONS AUTO PNEUS

SPRIO Angelo

Pneus – Jantes – Echappements – Batteries – Géométrie

QUALITE, SERVICE ET COMPETITIVITE

Rue de Mons, 153B - 7011 GHLIN

Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 17h30.

Le samedi de 8h30 à 12h.

Tel. : 065/31.71.88 GSM : 0488/14.11.05

Sponsor des SANS-SOUCIS

