

Les Sans Soucis

PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL – AVRIL – MAI – JUIN – 2014

Bureau de dépôt : La
Poste
Rue de la Clef 25-27

Numéro d'agrément : P304133

Editeur Responsable :

Jean Primosig
Rue Marcel Dehon, 2
7011 GHLIN

A l'attention de :





ORGANIGRAMME 2014 - HT029



Comité

Président. Responsable cars adjoint	Jean PRIMOSIG	Rue Dehon, 2 7011 GHLIN Phone + fax: 065 31.81.31 GSM: 0477 51.02.54
Vice-président. Responsable Périodique et vignettes marche.	Paul CAMPION paul.campion@skynet.be	Cité G. Cornez, 52 7340 WASMES GSM: 0477 86.95.19
Secrétaire. Correspondant Club.	Christian LEPORCQ christian.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	Chantal Descamps chantal-descamps@hotmail.be	Rue Monsville, 128 7390 QUAREGNON GSM: 0498 23.65.87
Resp. adj. Assurances Correspondant ACHO.	Joseph DURIEUX durieux.durieux@yahoo.fr	Rue du Temple, 37 7011 GHLIN Phone: 065 33.68.56
Responsable Salle et Animation. Correspondant ACHO.	Patrick Joly jolypatrick1963@hotmail.be	Rue de Mons, 115 7011 GHLIN GSM: 0470 57.68.51
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
Relations publiques Promotion de la marche	Christiane LHOIR Lhoirc@hotmail.be	Rue Courbelette, 70 7390 QUAREGNON GSM: 0474 10.37.62
Responsable Vêtements Club	Jacqueline LHOIR jacko2206@hotmail.fr	Avenue du Champ de Bataille, 64 7012 JEMAPPES Phone: 065 82.52.34 GSM: 0476 69.86.16
Responsable Contrôles	Frans CAUCHETEUR	Rue de Boussu, 114 7370 DOUR GSM: 0472 71.74.47

Bénévoles

Présidente d'Honneur	Francine CRUVEILLER	
Site Web et circuits	Pascal URBAIN purb@skynet.be	Rue Delporte, 21 7350 THULIN Phone: 065 65.28.90 GSM: 0475 54.01.17
Circuits	Efisio LAI efisiojai@hotmail.com	Allée des Mélézes, 11, apt. 3 7000 Mons Phone: 065 88.64.13
Composition articles du périodique, photos et mise en page	Jean-Claude HAVAUX jeanclaudehavaux@gmail.com	chaussée Brunehault, 9A Bte E4 7080 Sars-la-Bruyère Phone: 065 56 97 91 GSM: 0478 82.31.29
Parking	Jean-Marie LETE l.jean-marie.02@hotmail.fr	Rue du Vieux Temple, 25 7340 PATURAGES
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	Gilberte VAN BRUSSEL	Sentier Hubert, 2 7011 Ghlin GSM: 0479 40.39.22
Responsable Bar	Marius WETTERENE	Avenue du Champ de Bataille, 64 7012 JEMAPPES Phone: 065 82.52.34
Compte bancaire	IBAN: BE32 7955 7912 0402 BIC: GKCCBEBB Les Sans Soucis 7370 Dour	Veuillez communiquer tout changement d'adresse au Trésorier ou à un membre du Comité.

Site web: www.sans-soucis-ghlin.be

e-mail : ht029@ffbmp.be



Le mot du président

Avril 2014.

Chers amis,

Avec toutes ces journées pluvieuses du début du mois de février, notre Marche du Mouligneau était mal engagée : les chemins étaient boueux et le bois détrempé.

Mais ce serait mal connaître Pascal et toute son équipe car ils nous ont découvert des circuits plus que parfaits pour le plaisir des 1.100 amis marcheurs qui sont venus nous rendre visite.

Et la pluie dans tout cela ? Eh bien on ne l'a pas vue ! Le soleil était bien présent ! Le bon Dieu serait-il Sans-Soucis ?

Je voudrais remercier toute l'équipe de bénévoles qui ont travaillé dur pendant deux jours pour faire de ce 16 février une journée vraiment Sans-Soucis.

Le 12 avril pointe déjà le bout de son nez avec notre Marche de Printemps. J'aurai encore besoin de votre aide les 11 et 12 avril. Mais je sais que je peux compter sur vous.

A partir du mois d'avril, le prix des cars passera de 14 à 15 €. Vu les prix demandés par la société des cars, c'est une obligation si nous voulons garder notre budget « cars » en équilibre. Merci de votre compréhension.

Le vendredi 6 juin à 19h30, Christian et moi-même organiserons une réunion d'information sur le voyage en Italie. Merci à tous de venir.

Je voudrais terminer ce billet en souhaitant à Marie, l'épouse de Henri, et à Marie-Agnès un prompt rétablissement pour leur récente opération. A Bernard, dit « Tonton », et à son épouse Ghénima, nous présentons nos condoléances pour la perte cruelle de leur maman et belle-mère.

Pour toute personne qui souffre ou qui a été hospitalisée et que j'aurais oublié de citer ou dont je n'aurais pas été mis au courant, je voudrais leur souhaiter bon courage. Après la pluie, vient toujours le soleil.

A bientôt sur les sentiers !

Jean

Prologue de la Marche du 12 avril 2014

La reconnaissance de la marche de Printemps aura lieu en 2 journées :

- **Parcours de 40 km :**
 - le samedi 29 mars à 7h30
 - départ de la place d'Audregnies
 - voiture suiveuse jusque 13h00 (attendons confirmation pour l'après-midi)
 - circuit : Audregnies, Montignies-sur-Rocs, Onnezies, Autreppes, Gussignies, Bellignies, Angreau, Roisin (Bois), Sebourg, Marchipont, Baisieux, Quiévrain.
- **Parcours de 20 km :**
 - le samedi 5 avril à 7h30
 - départ de la place de Thulin
 - pas de voiture suiveuse
 - circuit : Thulin, Quiévrain, Crepin, Hensies, Montroeuil-sur-Haine.

Pour tout renseignement : Pascal Urbain 0475/54.01.17

Vendredi 4 avril – Réunion préparatoire à la marche du 12 avril 2014

APPEL AUX AIDANTS

À une semaine de notre marche d'avril, nous vous proposons de participer à une réunion préparatoire.

Vous êtes donc cordialement invités à venir nous rejoindre en nos locaux habituels à Ghlin ce vendredi 4 avril à 19h30. Nous clôturerons cette réunion par le verre de l'amitié.

Au plaisir donc de vous retrouver très nombreux en vue de préparer au mieux notre prochaine randonnée.

Pour une bonne organisation de cette soirée, signalez toutefois votre présence à un Membre du Comité. Merci.

Patrick



Mons 2015

Vous avez très certainement déjà entendu parler de « MONS, CAPITALE CULTURELLE DE L'EUROPE – 2015 ».

Votre Club est partie prenante, avec bien d'autres associations, dans ce projet ; ce qui pourrait être une belle vitrine pour faire connaître nos activités.

Je reste toutefois à la recherche de quelques personnes désireuses de s'investir dans cette aventure. Il s'agira très probablement d'être amené à réaliser des parcours fléchés dans Ghlin, avec comme période de référence la semaine du 27 avril au 5 mai 2015. Le thème choisit porte sur les châteaux. On pourrait éventuellement proposer une randonnée reliant des châteaux de la région, tel le château d'Havré par exemple.

Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à me contacter.

Patrick.

A vendre : Ordinateur Packard Bell "tout en un" ONE TWO S – 225 €



Parfait état avec boîte d'origine + clavier et souris + 1 paire d'enceintes TRUST
Caméra frontale – wifi – ports USB ...
Logiciels et jeux préinstallés + autres surprises !

Plus d'infos ? Contactez Patrick : 0470/57.68.51

L'Assemblée Générale du vendredi 17 janvier.



A 19 heures, grand nombre de « Sans Soucis » sont déjà présents dans notre local du C.P.E.S. de Ghlin; la soirée s'annonce des plus conviviale avec les retrouvailles des membres du club; nous sommes environ 120 à prendre place autour des tables assemblées par les bénévoles.

Jean notre président, commence la soirée par la présentation des vœux pour 2014, commente l'année écoulée et remercie tous les membres, particulièrement les bénévoles qui se dévouent pour l'organisation de la maintenance, le choix et le

fléchage des parcours de nos 3 marches ainsi que les voyages en car.



Vient ensuite Jean-Claude notre trésorier, qui développe le bilan de l'année avec beaucoup de précision : on reconnaît son côté professionnel par les détails donnés dans son exposé; le bilan est approuvé par les 2 réviseurs aux comptes.

Vu qu'aucune modification des statuts n'avait été proposée, nous en venons à la partie la plus festive : les assiettes de fromages accompagnées de 2 bons verres de vin ou de bière, le tout offert gracieusement par le Club.

La soirée se déroule dans l'ambiance habituelle propre aux « Sans Soucis » : on s'amuse, on rigole sur le fond musical de la sono.

Chacun assouvit sa faim et sa soif, satisfait de cette soirée entre amis. A bientôt le plaisir de se retrouver entre amis sur les marches... Merci pour votre participation !
Evelyne.



Voyage à Falisolle le dimanche 9 février 2014

Encore une journée agréablement passée ce 2^{ème} dimanche de février. Il est 07h00 ce matin quand le car emporte 54 « Sans Soucis » bien décidés à affronter le temps incertain, mais le cœur y est, la bonne humeur aussi.

Le trajet n'est pas long et c'est vers 08h15 que nous arrivons à Velaine dans la province de Namur. La marche des Kangourous de Falisolle est organisée dans la salle communale de Velaine.

Nous nous installons donc pour un petit réconfort avant de partir sur des distances soit de 3 – 6 – 12 ou 21 km qui sont mises à la disposition des marcheurs. A chacun de choisir son itinéraire suivant ses capacités.

Après quelques hésitations, on s'élance dans le vent, la grisaille, mais nous voilà quand même partis. Les sentiers sont parfaitement fléchés mais nous entraînent dans la gadoue. Belle randonnée pour les 6 km à travers bois et champs. Ce n'est pas trop difficile. On discute et on marche avec plaisir. Sur les 12 km (plutôt 13 km) c'est plus compliqué. Plusieurs montées et descentes sévères, même dangereuses sur des sentiers étroits et boueux qui sont à négocier avec prudence.

Et puis, tout le monde se retrouve à la salle. Le petit diner est le bienvenu ... ça creuse la marche !

On discute devant un bon verre et à 14h30, c'est le rassemblement pour le retour. Retour qui se fait dans la joie. Certains dorment, d'autres commentent la journée agréable mais fatigante pour quelques marcheurs et chapeau ! N'oublions pas les courageux qui ont fait les 21 km.

Nous nous reverrons bientôt. Bonnes marches à tous !

Merci de votre participation.

Evelyne

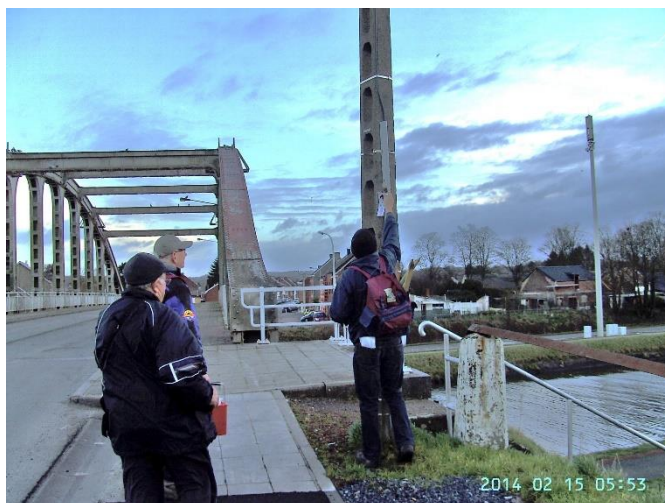


15 février : Préparation de la marche du Mouligneau.

Samedi 15 février : l'équipe des bénévoles est fin prête pour la préparation de la marche : balisage des circuits, préparation de la salle, courses dans les magasins, alimentation des contrôles, fléchage pour les voitures, etc.



Les cartes et les plans de balisage sont prêts. Les flèches, la colle et les pinceaux aussi. Pascal répartit les tâches.



On a de la chance : il ne gèle pas ! Saviez-vous que, lorsqu'il gèle fort, la colle se fige instantanément sur le béton ou le métal ? Pas facile de coller, dans ce cas-là !



Le soleil fait son apparition. Qu'il est agréable de se déplacer sur le green !



Chaque fois qu'une flèche est placée, on repère déjà l'endroit où on va placer la suivante.



Le balisage est une chose. Mais, après la marche, nous avons aussi l'obligation d'enlever toutes les flèches !



Après l'effort, le réconfort autour d'une bonne table, en toute convivialité.

Paul.

16 février : la marche du Mouligneau.

Ce dimanche 16 février, comme prévu, c'est la traditionnelle marche du Mouligneau ! Beaucoup de marcheurs sont au rendez-vous, d'autant plus que le temps prometteur a attiré les mordus de la marche. Tôt le matin, les nombreux bénévoles ont tout fait, tout préparé pour que cette journée soit un succès.

Près de 1100 marcheurs vont arpenter les chemins correctement fléchés par les habitués du club.

Notre Président est aux anges. Le choix des distances était large : 4-7-12-20 et 30 km à choisir avant la rentrée à la salle où un bon petit verre et un en-cas sont bien mérités; le potage et le repas sont appréciés : pas de critiques, cela plaît à tous. Le reste n'est pas négligé : cervelas, tartes, sandwiches se consomment au point que nous sommes en manque...

Mais tout le monde est content : le principal, c'est de se retrouver, de commenter et discuter de la marche. Après la remise des prix, la salle se vide petit à petit; les derniers finissent leur verre avec un petit regret...

Il faut penser à remettre tout en ordre. Les bénévoles travaillent dans une bonne entente et les flêcheurs ont repris les sentiers pour enlever les balises.

Chacun rentre chez lui. On a marché, bien pris l'air, on s'est ragaillardisé en pensant déjà au prochain rendez-vous...

Merci à tous pour votre participation à cette journée « Sans Soucis » bien réussie.

A bientôt le plaisir de se retrouver !

Evelyne.

On nous avait signalé la disparition d'un sac avec papiers et carte d'identité. Une perte, une distraction, un vol ? Tous les anciens ont toujours dit qu'il n'y avait jamais de vol sur une marche. Voici la suite : on a retrouvé le sac ce dimanche 23 février à la marche du XII de Marcinelle. On a eu la délicatesse de me prévenir... Comment est-il arrivé là ? Mystère...

Christian.

Un petit méli-mélo de photos...





Photos Marc et Jean-Claude

Pour animer vos soirées, faites confiance à Sono Bingo Flash : Jean-Marie Lété, rue du Vieux Temple 25 à 7340 Pâturages.



Un ami du « Footing Club Fosses » nous écrit ...

GHLIN : 36ème marche du Mouligneau.

SUPER accueil, temps doux (10°), super parcours boisé, bon balisage, bonnes bières (grisette), excellent repas (rôti de porc +salade de saison + frites), bonne soupe (aux poireaux), SUPER ambiance.

Venu au train à 8 h 50 où une navette nous attendait. A 9 h 45, départ pour le 20 km en sortant du centre d'éducation par son parc et couper le coin du parc communal Passer le pont dessus le canal "NIMY –BLATON – PERONNES. Longue route en pavés vers la place "BUSTEAU" pour foncer dans le bois de GHLIN. Montée douce vers le golf ROYAL DU HAINAUT, le traverser entre ses greens, quartier "le Quesnoy", grand route vers la petite école d'ERBISOEUL (1er contrôle).

Puis, traverser le village par rue basse et monter par rue haute, et par rue des champs, passer entre champs de colzas, traverser le quartier "le Canard" par rue "Chat Sauvage" pour arriver à la rue des Garennes et m'arrêter 20 minutes chez MAÏTE (2ème contrôle).

Puis, passer par sentier d'herbes, le coin du quartier "le Canard" pour traverser le bois de la "Haye", sentiers boueux de "Montauban", cité "Brûlotte", remonter sur la gare d'ERBISOEUL, descendre par les étangs de GHLIN, et encore les sapinières de GHLIN et en y sortant, passer au café "LE MOULIGNEAU (3ème contrôle).

Puis, par chaussées en pavés, passer par le coin de la place "BUSTEAU", rue du Bosquet vers le pont du canal, le sauter et le longer, pour entrer dans la ville par sentiers et venelles pour retrouver la cantine du C.P.E.S. (centre provincial d'enseignement spécial de MONS).

SUPER parcours fait dans ces bois immenses en 3 h 30 sous un ciel doux (10°) sur un terrain varié (tarmac + béton + pavés + sables + herbes et même gazons).

Après la marche, prit un excellent repas avec une bonne bière locale dans une SUPER ambiance avec ce club TRES convivial et TRES bien organisé.

RETOUR vers 15 h avec la navette (MERCI PAUL) pour le train de 15 h 15.

Remerciez les sponsors des SANS SOUCIS en leur rendant une petite visite !



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'Erbisoeul, 1
7011 Ghlin

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



Marche du Mouligneau - 16 février 2014 - Classement

Club	Fédération	Participants
HT 061 - Les Marcheurs Police de Mons	FFBMP	129
HT 060 - Le Roitelet	FFBMP	70
HT 025 - Les Marcheurs de la Police de Binche	FFBMP	44
HT 062 - Les Trouvères club de marche	FFBMP	44
HT 001 - Les Sucriers de Brugelette	FFBMP	43
HT 067 - Les Hurlus en Balade	FFBMP	28
HT 018 - Marcheurs du Val de Verne de Péruwelz	FFBMP	26
HT 028 - Marcheurs de la Sylle - Bassilly	FFBMP	22
HT 050 - Les Vaillants Acrenois	FFBMP	22
HT 043 - Les Ropieurs	FFBMP	21
HT 012 - Le Coq d'Or Ecaussinnois	FFBMP	19
HT 051 - Les Marcheurs du Souvenir de Leuze	FFBMP	16
HT 019 - Les Gratte-Pavés	FFBMP	15
NA 046 - Les Pimpons de Gembloux	FFBMP	14
HT 009 - Les Traîne-Savates Montignies s/Sambre	FFBMP	13
HT 038 - Le Marabout - Gilly	FFBMP	13
HT 075 - Mont-Marche Tournai	FFBMP	13
HT 026 - Les Marcheurs Sonégiens	FFBMP	12
HT 065 - Les Aigles de Bellecourt	FFBMP	12
NA 035 - Les Kangourous de Falisolle	FFBMP	12
HT 069 - Les Randonneurs du Haut-Escaut	FFBMP	11
NA 052 - Les Djâles d'Anhée ASBL	FFBMP	11
HT 011 - Les Marcheurs du XII de Marcinelle	FFBMP	9
HT 076 - Les Marcheurs Van Gogh	FFBMP	9
HT 074 - Liberchies Sports et Loisirs	FFBMP	8
NA 051 - Les Godasses de Fraire	FFBMP	8
HT 010 - Les Marcheurs Ransartois	FFBMP	7
HT 031 - Les Tatanes Ailées Epinois	FFBMP	7
HT 071 - Les Sympas de Landelies	FFBMP	7
O376 De Chatons Ronse	Aktivita	7

Club	Fédération	Participants
Les Randonneurs Pédestres de Bavay	FFRP	6
BBW 016 - Les Marcheurs du Hain	FFBMP	6
BBW 046 - Section Marche S.T.I.B.	FFBMP	6
HT 070 - Marching Team Saint Gabriel	FFBMP	6
LG 109 - Club de Marche des Charmilles-Xhoffraix	FFBMP	6
B025 De IJsetridders Overijse vzw	VWF	5
BBW 007 - Les Roses Noires	FFBMP	5
HT 048 - Les Roteus Waibiens	FFBMP	5
B114 Wandelclub De Marktroppers Herne vzw	Aktivita	4
BBW 045 - Les Amis de l'Argentine	FFBMP	4
HT 006 - Club Pédestre Ecureuil de Châtelet	FFBMP	4
HT 045 - Les Péleux - Châtelineau	FFBMP	4
NA 001 - Footing Club Fosses	FFBMP	4
NA 028 - Les Bergeots	FFBMP	4
NA 030 - 1000 Pattes - Philippeville	FFBMP	4
NA 061 - Les Marcheurs du Jean-Félix Mornimont	FFBMP	4
W070 WSV De Stormvogels Oostende vzw	Aktivita	4
BBW 050 - La Godasse Rebecq	FFBMP	3
HT 003 - Verdigym Collines Flobecq	FFBMP	3
HT 034 - Trotteurs su'l roc - Beaumont	FFBMP	3
HT 073 - Les Marcheurs d'Imbrechies en Thiérache	FFBMP	3
HT 085 - Les Pestèleûs	FFBMP	3
A402 WSV Schorrestappers	Aktivita	2
B028 Wandelclub St.-Pieters-Leeuw	VWF	2
B358 De Heidetochten Kester-Gooik	Aktivita	2
B427 Lennikse Windheren	Aktivita	2
BBW 032 - Section Marche Police de Jette	FFBMP	2
FFRP 00710 Douai Marche	FFRP	2
HT 004 - Les Amis de la Nature Ath	FFBMP	2
HT 053 - Les Agasses Charleroi	FFBMP	2

Club	Fédération	Participants
LG 034 - Les Pédestriens de Clermont s/Berwinne	FFBMP	2
LG 044 - Les Marcheurs des Echos de la Meuhaigne	FFBMP	2
LG 107 - Les Pingouins de Bellaire	FFBMP	2
NA 006 - Club des Marcheurs de Floreffe	FFBMP	2
NA 009 - Wallonia - Namur	FFBMP	2
NA 016 - Batteurs de Cuir Dinant	FFBMP	2
NA 044 - Les Fougnaans	FFBMP	2
O034 Omloop Kluisbergen vzw	Aktivita	2
O135 Padstappers Geraardsbergen	Aktivita	2
O163 WSV Egmout Zottegern	Aktivita	2
O196 WSV Land Van Rhode	Aktivita	2
O226 WJC Denderklokjes Lebbeke	Aktivita	2
O233 Hanske De Krijger Oudenaarde	Aktivita	2
W012 WSK Marke vzw	Aktivita	2
W137 Wandelclub Vier op een Rij Groot-Zedelgem	Aktivita	2
W217 De 12 Uren Van Lauwe	Aktivita	2
W448 Stap Vooruit	Aktivita	2
A037 WSV Neteland Duffel vzw	VWF	1
B021 Trip-Trap Kuntich vzw	VWF	1
B096 WSV 't Fluitekruud Wolvtertem	Aktivita	1
B138 Houtheimstappers Steenokkerzeel	Aktivita	1
BBW 053 - Police Walkers	FFBMP	1
HT 080 - Audax Tournai Marche	FFBMP	1
HT 082 - Les Rase-Mottes d'Aiseau-Presles	FFBMP	1
HT 083 - Les Tchots de Gosselies	FFBMP	1
LG 048 - Noir et Blanc - Romsée	FFBMP	1
LG 138 - Les Corsaires de Sart-lez-Spa	FFBMP	1
LUX 008 - Les Routheux Izel	FFBMP	1
LUX 010 - Les Djoyeux Gouvions Gouvvy	FFBMP	1
LUX 033 - La Godasse Gaumaise	FFBMP	1

Club	Fédération	Participants
NA 015 - Les Spartiates de Gembloux	FFBMP	1
NA 034 - Les Marcheurs du Samourai	FFBMP	1
NA 040 - Les Castors des Comognes de Vedrin	FFBMP	1
NA 054 - Marcheurs de "Hautes-Roches" - Dourbes	FFBMP	1
NA 056 - La Caracole Andennaise	FFBMP	1
O103 Florastappers Gent vzw	Aktivita	1
O105 Scheldestappers Zingem	Aktivita	1
O182 Wandelklub Temse	Aktivita	1
O494 Wandelclub De Schooiers Wichelen	Aktivita	1
VB 007 WSV Tervuren Bos	VVRS	1
W061 WSV Wervik	Aktivita	1
Individuels		146
HT 029 - Les Sans-Soucis - Ghlin	FFBMP	101
Total		1089

Marche du 12 avril 2014 : Appel aux bénévoles

Chers amis,

Si vous êtes disponibles ne fût-ce que quelques heures le 12 avril prochain, et que vous êtes disposés à aider le club, merci de vous signaler à Jean, notre président, en précisant de quelle heure à quelle heure nous pouvons compter sur vous. En effet, il n'est absolument pas nécessaire d'être disponible toute la journée pour faire partie de la grande famille des bénévoles. Même une paire d'heures de votre part permet d'alléger la tâche d'un autre bénévole. Nous sommes particulièrement demandeurs de quelques bonnes volontés en fin de journée, lorsque ceux qui sont à la tâche depuis tôt le matin commencent à fatiguer, pour nous aider à remettre la salle en ordre, à vider les frigos, à remettre les casiers sur les palettes ... et, si le cœur vous en dit, à finir les fûts.

Merci déjà pour votre aide !

Paul

Cars 2014 (Sans-Soucis Ghlin – Ropieurs Mons – Police Mons)

Date		Club Organisateur	Destination	Club visité	Distances
Samedi	29 mars	Police Mons	W-E de randonnée ST HUBERT (B) Souper/nuit/petit-déjeuner au Campanile de Sedan	LUX042 - Bottines Borquines	6 - 12 - 20 - 30 - 42
Dimanche	30 mars		HAYBES (F)	F 1274 - Maison des Randonnées	5 - 10 - 15 - 20
Dimanche	27 avril	Sans-Soucis Ghlin	GHYVELDE (F)	AKT459 - Randonneurs van de Polders	7 - 12 - 15 - 17 - 22 - 27
Dimanche	5 mai	Ropieurs Mons	BLANKENBERGE (West-VI)	AKT024 - Int Tweedaagse Blankenberge	6 - 15 - 24 - 42
Dimanche	11 mai	Police Mons	BASSENGE (Liège)	LG137 - Marcheurs du Geer	5 - 7 - 13 - 21
Dimanche	11 mai	Sans-Soucis Ghlin	SAINT GERMAINMONT (F)	F 1264 - C.M "Les Traine-Savates"	5 - 10 - 15 - 20
Dimanche	29 juin	Ropieurs Mons	OOSTENDE (West-VI)	AKT070 - De Stormvogels Oostende	6 - 12 - 18 - 24 - 28
Samedi	5 juillet	Sans-Soucis Ghlin	BRUGGE (West-VI)	AKT429 - Brugse Metten Wandelclub	06 - 12 - 19
Dimanche	20 juillet	Police Mons	WESTENDE (West-VI)	AKT363 - Spoetnikstappers	7 - 14 - 24
Dimanche	7 septembre	Sans-Soucis Ghlin	SAINT MENGES (F)	F 181 - Association Floing-St-Menges	5 - 10 - 15 - 20
Dimanche	15 octobre	Police Mons	HEVERLEE (Vlaams-Brabant)	B005 - WSP Heverlee-Leuven	4 - 7 - 12 - 20 - 30
Dimanche	26 octobre	Sans-Soucis Ghlin	MONTENAU	VGDS012 - Charlys Wandelclub	3 - 6 - 10 - 20
Samedi	15 novembre	Sans-Soucis Ghlin	CHEVETOGNE (Namur)	NA044 - Les Fougans	4 - 8 - 12 - 20
Samedi	6 décembre	Ropieurs Mons	PARIS Montmartre (F)	Le Godillot Familial	10
Samedi	20 décembre	Police Mons	Luxembourg-Ville (L)	GDL 008 - Rapides Limpertsberg	06 - 12

Renseignements et inscriptions :

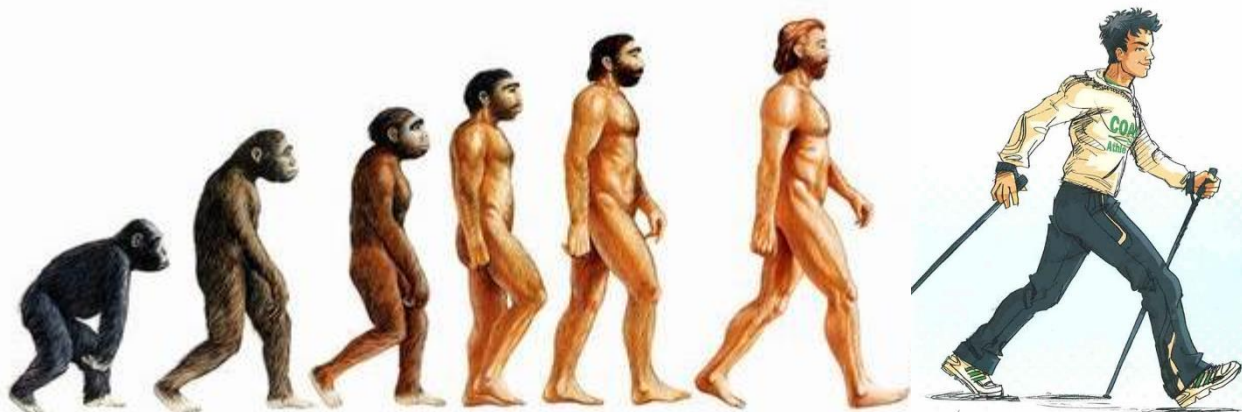
Sans-Soucis Ghlin	Jean-Pierre MOREAU	0478 78 61 86	jpmo46@hotmail.com
Ropieurs Mons	Roger CAMBIER	0496.79.26.14 ou 065.31.90.13	
Police Mons	Eliane BLAIRON	0478.36.51.58	eliane.blairon@skynet.be



Calendrier des marches Avril 2014

Samedi 05 avril	HT033	Les Infatigables de Jumet Salon Communal 6030 Goutroux	20-15-10-7-3 km	07h-14h
	NA030	Les 1000 Pattes de Philippeville C.A.R.P.5600 Philippeville	30-21 km 12-6-4 km	07h-10h 07h-15h
Dimanche 06 avril	HT033	Les Infatigables de Jumet Salon Communal 6030 Goutroux	20-15-10-7-3 km	07h-14h
	NA030	Les 1000 Pattes de Philippeville C.A.R.P.5600 Philippeville	20-21 km	07h-10h
Mercredi 09 avril	NA000	Comité Provincial de Namur I.M.P.Reumonjoie 5020 Malonne	12-6 km	10h-16h
Samedi 12 avril	HT029	Les Sans-Soucis Ghlin Ecole Communale 7350 Thulin	60-50-40 km 25-20-10-5 km	06h-09h 08h-15h
	HT050	Les Vaillants Acrenois Salle l'Ollignois 7866 Ollignies	20-15-10-5 km	07h-15h
Dimanche 13 avril	NA052	Les Djales d'Anhée Salle d'Anjou 5537 Denée	30-22-12-6-4 km	07h-15h
	NA009	Wallonia-Namur club de Marche Institut Mariette Delahaut 5100 Jambes	50 km 30-22-14-7-4 km	06h-09h 06h-15h
Samedi 19 avril	HT060	Le Roitelet Centre Culturel et Sportif 7950 Ladeuze	20-15-10-5 km	07h-15h
	HT004	Les Amis de la Nature Ath Institut Agricole du Hainaut 7800 Ath	40-30-20-10-5 km	08h-15h
Dimanche 20 avril	NA009	Wallonia-Namur club de Marche Institut Mariette Delahaut 5100 Jambes	30-22-14-7-4 km	06h-15h
	HT009	Les Trainee-Savates Montignies S/Sbre Salle Pouleur 6280 Acoz	20-12-6-4 km	07h-14h
Lundi 21 avril	NA017	Les Sangliers du Samson Centre Récréatif 5340 Mozet	21-12-6 km	07h-15h
	NA028	Les Bergeots Salle Heures Claires 5646 Stave	15-10-5 km	08h-15h
Samedi 26 avril	NA035	Les Kangourous de Falisolle Ecole des Sœurs 5060 Falisolle	50-42 km 25-20-12-6-3 km	06h-09h 06h-15h
	HT070	Marching Team Saint Gabriel Salle St Martin 7110 Strépy-Bracquenies	20-12-6-3 km	07h-14h
Dimanche 27 avril	HT063	Les Marcheurs de Promusport Mutualité Chrétienne 6150 Anderlues	21 km 12-7-4 km	08h-12h 08h-14h
	NA044	Les Fournans CECOCO 5590 Ciney	22-12-8-4 km	07h-15h

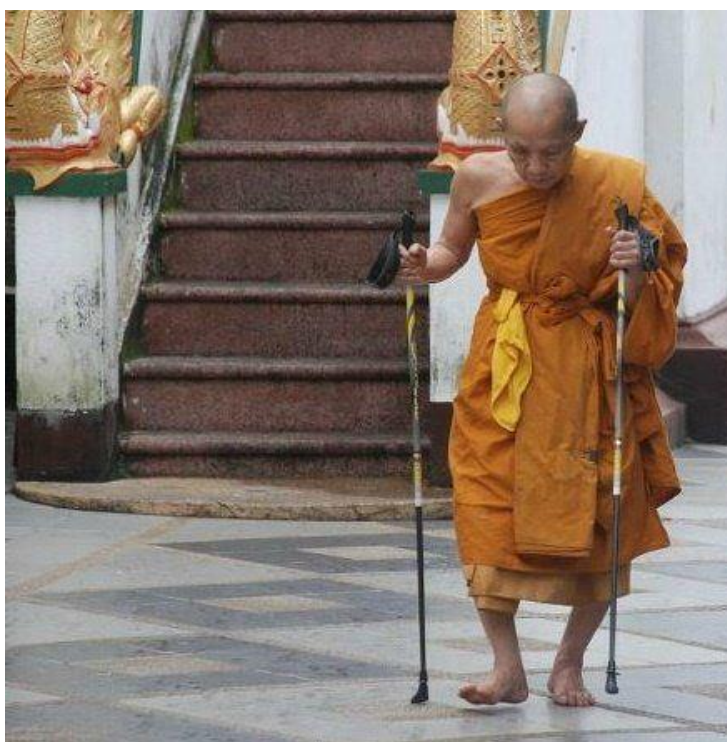
Déplacement en Car			
Dimanche 27 avril	Ghyvelde (France)	Inscription: Jean-Pierre Moreau	0478/78 61 86 065/75 95 50





Calendrier des marches Mai 2014

Jeudi 01 mai	HT061	Les Marcheurs de la Police de Mons Ecole Comunale 7050 Erbisoeul	20-12-6 km	06h30-15h
Samedi 03 mai	HT006	Club Pédestre Ecureuil de Chatelet Parc Communal 6200 Chatelet	50 km 25-20-13-7-4 km	07h-09h 07h-14h
Dimanche 04 mai	HT006	Club Pédestre Ecureuil de Chatelet Parc Communal 6200 Chatelet	20-14 km 07h-15h	07h-14h
	NA059	Les Randonneurs de la Haute Meuse Salle "Récrcéar" 5540 Hastière	30-20 km 12-6-4 km	07h-11h 07h-14h
Samedi 10 mai	NA016	Batteurs de Cuir Dinant Salle "La Balnéaire" Casino Dinant 5500 Dinant	60-42-20 km 35-25 km 12-6 km	06h-09h 06h-10h 07h-15h
Dimanche 11 mai	NA012	Les Panards Winennois Local des Panards 5570 Winenne	20-10-5 km	
Samedi 17 mai	HT073	Les Marcheurs D'Imbrechies Salle Communale 6594 Beauwelz	30-21-14-10-5 km	07h-15h
Dimanche 18 mai	NA053	Les Crayas du Thiry Salle "Espoir et Fraternité" 5670 Nismes	30-21-12-6 km	07h-15h
Samedi 24 mai	NA030	Les 1000 pattes de Philippeville Salle Jean Ponsart 5600 Franchimont (Philippeville)	50-42 km 25 km 12-6-4 km	06h-09h 07h-11h 07h-15h
	HT031	Les tatanes ailées Epinois Cercle "L'Union" 7134 Leval-Trahegnies	25-18-12-6-4 km	08h-14h
Dimanche 25 mai	NA031	Les Hull'Hottes-Profondville Salle Le Foyer 5170 Lustin	30-21-12-6 km	07h-15h
Jeudi 29 mai	HT001	Les Sucriers de Brugelette Salle Omnisports 7940 Brugelette	30-20-12-6-4 km	07h-15h
Samedi 31 mai	NA034	Les Marcheurs du Samourai Complexe Sportf 5140 Sombreffe	20-12-6 km	07h-15h
Déplacement en Car				
Dimanche 11 mai		Saint Germainmont (France) Inscription: Jean-Pierre Moreau	0478/78.61.86	Sans-Soucis 065/75.95.50





Calendrier des marches Juin 2014

Dimanche 01 juin	HT028	Marcheurs de la Sylle Bassilly Salle du Moulin de la Butte 7090 Hennuyères	42-30-22-15-10-5	06h-15h
	***	Challenge Interclubs ACHO	***	
	NA034	Les Marcheurs du Samourai Complexe Sportif 5140 Sombreffe	20-12-6 km	07h-15h
Mercredi 04 juin	NA036	Les Spirous de Jemeppe S/Sambre Centre de jour "La Mouche" 5640 St Gérard	15-10-5 km	10h-18h
Samedi 07 juin	NA018	Les Marcheurs de l'Amitié Landenne La Bourguignonne 5024 Marche-les-Dames	50 km 42-30-21-13-7-4 km	06h-09h 06h-15h
	HT048	Les Roteus Waibiens Athenée Royal 6530 Thuin	30-20-12-6-4 km	07h-15h
Dimanche 08 juin	HT048	Les Roteus Waibiens Athenée Royal 6530 Thuin	20-12-6-4 km	07h-15h
	NA017	Les Sangliers du Samson Maison de l'Entité 5340 Faux-les-Tombes	42-30-21-12-6 km	07h-15h
Lundi 09 juin	HT075	Mont-Marche Tournai Salle Paroissiale 7542 Mont-St-Aubert	60-50 km 36-24-18-12-6 km	06h-09h 07h-15h
	HT074	Liberchies Sports et Loisirs Salle 6238 Liberchies	24-18-12-6-3 km	07h-15h
Mardi 10 juin	NA001	Footing Club Fosses Salle Haut-Vent 5070 Fosses-la-Ville	22-12-7-5 km	10h-18h
Samedi 14 juin	HT023	Les Oursons en Balade Le Scailmont 7170 Manage	45 km 20-10-5-3 km	07h-10h 07h-15h
	NA018	Les Bergeots Salle Communale 5621 Hanzinelle	30-21 km 12-6-4 km	06h30-11h 06h30-15h
Dimanche 15 juin	HT060	Le Roitelet Centre Culturel et Sportif 7950 Ladeuze	30 km 20-12-6 km	07h-12h 07h-15h
	***	Challenge Interclubs ACHO	***	
	NA026	Les Culs de Jatte du Mauge Salle La Schaltinoise 5374 Schaltin	30-20-12-6-4 km	07h-15h
Samedi 21 juin	HT038	Le Marabout-Gilly Salle de la Plaine des Sports 6200 Chatelineau	25-12-6 km	07h-14h
Dimanche 22 juin	NA000	Comité Provincial de Namur Salle Saint-Hilaire 5020 Temploux	30-20-12-7-4 km	07h-15h
Lundi 23 juin	HT031	Les Tatanes Ailées Epinois Cercle "L'Union" 7134 Leval-Trahegnies	15-10-5 km	08h-15h
Samedi 28 juin	HT054	Vias Promeneurs Club Ruche Verrière 6042 Lodelinsart	18-12-6-4 km	08h-15h
	NA036	Les Spirous de Jemeppe S/Sambre Salle Communale 5190 Balâtre	21-12-6 km	08h-14h
Dimanche 29 juin	HT046	La Godasse Faytoise Salle Valère Motte 7170 La Hestre	20-10-6-4 km	08h-14h
	NA051	Les Godasses de Fraire Salle "La Silène" 5600 Slenrioux	30-20-15-10-5 km	07h-15h

Pas de déplacement en car

Car à GHYVELDE (France) le dimanche 27 avril 2014



Le village est construit au Nord des Moères (du néerlandais *de Moeren*, les marais), au bord du canal reliant Furnes en Belgique, (12 km) à Dunkerque (14 km). La frontière avec la Belgique matérialise la limite Est de la ville.

Les centres d'intérêt principaux sont : L'église Saint-Vincent de style néogothique date de 1872, la dune fossile de Ghyvelde, vestige d'anciens bancs de sable déposés par la mer il y a 12 000 ans, l'Écomusée ferme du Bommelaers Wall de Ghyvelde (Bienvenue dans la Flandre d'autrefois), le lac de Ghyvelde, ancienne carrière de sable dont le pourtour est devenu successivement zone de loisirs puis lotissement d'habitation. Nous y serons reçus par : « Les Randonneurs des Polders ». Bergues, la désormais célèbre « Ch'ti-Ville » est à 15 km.



Car à SAINT-GERMAINMONT (France-Ardennes) le dimanche 11 mai 2014



Le village est situé sur la partie basse et le flanc d'une colline. Au pied de cette colline coule le Ruisseau des Barres, qui se jette dans l'Aisne. Une activité industrielle va marquer l'histoire du village avec le moulin, puis la sucrerie. En 1947, le moulin arrêté pendant la guerre est remis en activité, mais il s'arrête définitivement en 1981. L'activité sucrière se développera considérablement après-guerre, mais cessera ses activités en 1999. Nous serons reçus par le club « Les Trainees Savates ».

Mireille.



Renseignements pour ces deux marches :

Départ : place de Ghlin 7h précises, Lido Mons 7h15, Nimy (Brantano) 7h30

Retour : prévu place de Ghlin vers 19h

Inscriptions : Jean-Pierre Moreau 065/75.95.50 ou 0478/78.61.86

Frais de participation : Adultes et enfants de 12 ans et + : 15 €; enfants – de 12 ans : 5 €

Paiement via compte bancaire BE32 7955 7912 0402 des Sans Soucis.

Les randonneurs transfrontaliers du Mercredi matin .

PROGRAMME avril – mai – juin 2014

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

Avril

2/4	Sirault B7332	Pl Eglise Rue Demelin	8h35
9/4	Hyon B7022	Pl Eglise Rue Beaufays	8h35
16/4	Bernissart B7320	Piscine du Préau Rue du Préau	8h50
23/4	Taisnière s Hon F59570	Pl Eglise Rue Williot	8h50
30/4	Angre B7387	Pl Eglise London Scottisch	8h50

Mai

7/5	Sebourg F59990	Pl Eglise Rue du Moulin	8h35
14/5	Blaton B7321	Pl Eglise Rue de la Place	8h50
21/5	Bellignies F59570	Pl Communale Rue de la Place	8h50
28/5	Ghlin B7011	Place Eglise Route de Mons	8h35

Juin

4/6	St Waast la Vallée F59570	Place Eglise Rue de la Passerelle	8h35
11/6	Mesvin B7022	Place Rue d'Hyon	8h35
18/6	Blaugies B7370	Place Eglise Rue de la Frontière	8h50
25/6	Condé s Escaut F59163	Mag Carrefour Avenue de la Liberté	8h35

Samedi 12 avril	Marche des Sans Soucis à Thulin – 5 à 60 km
-----------------	--

- **Contacts** : Robert 065.653977 - GSM
Jean GSM 0477 707 034
- **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.
Chaque personne est responsable de sa sécurité.*



nt être tenus en laisse
urée de la marche

8 janvier 2014 - Marche des Randonneurs Transfrontaliers à Autreppe.



Les Femmes Prévoyantes Socialistes de Quaregnon

vous invitent à

La Marche de Printemps

5^{ème} édition

Dimanche 4 mai 2014 à 9h



Marche de 5 km + Terrils

Maison Culturelle de Quaregnon - Rue Jules Destrée, 355

Prix : Affilié 2 € (sur présentation d'une vignette)/ **Non affilié 3 €**

Eau, fruit et sandwich compris

Inscriptions : 065/77 08 07 - 065/82 39 38 - 0470/11 60 98

(fps.quaregnon@gmail.com)



Solidaris
mutualité
Mons - Wallonie picarde

Dimanche 26 avril 2014 – Marche de La Marjolaine



Le dimanche 26 avril 2014, de 8h à 16h, l'ASBL « La Marjolaine » organise sa traditionnelle Marche de Printemps au départ du « Petit Salon » à Sirault (place de Sirault).

Cette ASBL organise des après-midis de loisirs pour les enfants et les adolescents en situation de handicap.

Venez les soutenir en marchant à leurs côtés, le parcours est gratuit.

Trois circuits vous seront proposés + un circuit pour les personnes à mobilité réduite. Une petite restauration et des animations vous seront proposées.

Merci pour eux.



Renseignements :

Christine PLATTEAU (Secrétaire)

065/40.88.50

0473/39.75.04

marjolaineasbl@hotmail.com

Emile

Les Femmes Prévoyantes Socialistes de Quaregnon

organisent un

Voyage 2 jours en Baie de Somme

Dates : Samedi 26 et Dimanche 27 juillet 2014

Programme :

- visite guidée de la ville de Saint Valéry
- traversée de la baie
- marché de Saint Valéry
- corso fleuri au Crotoy

Prix : plus ou moins 130 euros (selon type de chambre)

Y compris : nuitée, traversée, repas (boissons comprises) le samedi soir, visite guidée de Saint Valéry

Ne sont pas compris : repas du samedi midi, dimanche midi et dimanche soir (petits restos pas chers le dimanche midi au Crotoy) d'où prévoir des sandwiches

Réservation : à l'adresse mail suivante : fps.quaregnon@gmail.com

Renseignements : au 065 770807 ou 0470116098

Les Bienfaits du Massage

« Un bon massage me ferait du bien ! »... Cette réflexion vous est certainement déjà venue à l'esprit après une longue marche ou plusieurs jours de randonnées, sac au dos. Pour la petite histoire, le mot massage serait un terme créé en 812 par le thérapeute Mozin, à partir de l'arabe *mass*, qui signifie toucher, palper. Quoi qu'il en soit, toucher est probablement la plus ancienne manière de soigner.

De la simple détente au profond travail intérieur, du soulagement des tensions à la prévention santé, écoutez vos besoins et attentes du moment pour vous orienter. Parmi les innombrables propositions à disposition, voici donc une sélection maison, entre grands classiques et massages insolites... voire coquins.

LOMI LOMI

Massage hawaïen avec beaucoup d'huile tiède... de monoï, bien sûr, mais aussi au Noni ou au Tamanu (arbre sacré dont l'huile a des vertus anti-inflammatoires, antalgiques, cicatrisantes). Les mouvements, principalement réalisés avec les avant-bras, sont amples, tantôt rapides, tantôt doux, évoquant symboliquement, dans leur grâce et leur danse, le va-et-vient de l'océan. Amplifiant ainsi le sentiment de reconnexion entre vie intérieure et monde extérieur.

MASSAGE CACHEMIRIEN

Pratiqué dans la nudité, à l'huile chaude de sésame, ce massage va couvrir la totalité du corps. On procède par séquences, par zones, en longeant les méridiens et en stimulant les chakras. On y goûte à une expérience inédite, dans la mesure où l'on est touché dans des zones négligées par les contacts habituels: creux poplité, aisselles, nuque, plis de l'aîne... En Occident, le malentendu courant est de le voir comme un accélérateur de plaisir sexuel, alors qu'il s'agit plutôt d'expérimenter la passion d'être, l'extase d'exister.

MASSAGES AYURVEDIQUES

Ces massages font partie intégrante de la médecine traditionnelle indienne, véritable science globale de la vie, et sont aujourd'hui très appréciés dans nos contrées. Chacun de ces massages active des sensations spécifiques. On peut en ressortir dynamisé, relaxé, touché, c'est selon. Tous sont profonds, savants, précis et œuvrent à l'élimination des toxines. Pour plus de détails, vous pouvez consulter le site internet www.atlantideasbl.org.

MASSAGE THAÏ

On est dans un massage dynamisant. Celui-ci se pratique habillé au sol et se compose d'étirements, de mobilisations et d'acupression (sur les lignes d'énergie ou sen, en thaï). On en ressort tout neuf ! Excellent si vous êtes en quête d'une revitalisation express.

MASSAGE SUEDOIS

Aussi appelée *gymnastique passive* du fait que ce massage tonique crée des effets similaires à une séance de gym, cette technique exige une connaissance poussée de l'anatomie. Effleurages, pétrissages, frictions, sciages, tapotements ou vibrations alternent. Un massage profond, précis, s'attardant sur les nœuds et qui se pratique des extrémités vers le cœur, afin d'accentuer l'effet circulatoire et relaxant. Stimulant et idéal pour les maux de dos. Plus de détail sur le site www.michelefox.be.

RELAXATION CORÉENNE

Tandis que l'on est confortablement allongé au sol, le praticien imprime au corps des séquences d'ondes, basées sur des tractions, poussées, rotations et autres vibrations, à même d'apaiser les réactions musculaires inconscientes, de réactiver les circuits énergétiques internes et de décadénasser les blocages. Déconcertant durant les premiers instants (difficile de s'abandonner), la libération qui survient est profondément réconfortante.

MASSAGE BALINAIS

Le massage balinaise s'inscrit d'ordinaire dans un rituel complet. Le *lulur*, inspiré historiquement d'un cérémonial royal prénuptial, débute par un gommage corporel (poudre de riz, curcuma, santal, gingembre et autres épices ou graines), un enveloppement au yaourt, avant d'arriver au point d'orgue du massage. Un moment de félicité couronné par un bain parfumé, constellé de pétales de fleurs (jasmin, hibiscus, frangipanier...). Le massage, lui,

est pratiqué à l'huile de coco, rehaussée généralement d'huile essentielle d'ylang-ylang. On y savoure un vivifiant cocktail d'étirements, de longs mouvements, de pressions et de palper-rouler.

DIEN CHAN

On connaît bien la réflexologie plantaire, moins le Dien Chan. Cette réflexologie faciale d'origine vietnamienne procède par un massage-stimulation de plus d'une soixantaine de points clés répartis sur le visage, miroir de l'intégralité du corps et des organes. La stimulation des points réflexes, se faisant à l'aide d'instruments (par ex. le bout rétractable d'un stylo à bille) ou de la pulpe des doigts, peut être sensible. Mais les effets sont bien là... c'est pour vous si vous cherchez à soulager rapidement des douleurs (articulaires, musculaires, migraine...).

Pour terminer cette revue non exhaustive des massages, je vous propose 2 « recettes » coquines, à partager à deux :

Le Massage des méridiens

Partez à la découverte du **Ming Menn**, dit aussi **point des geishas** ? Situé dans le bas du dos, entre la 2^e et la 3^e vertèbre lombaire, il est l'un des 28 points du méridien gouverneur (qui part du sacrum, sillonne la colonne, puis la ligne médiane du crâne et du visage, jusqu'à la lèvre supérieure). Stimulant sexuel, à masser donc, selon besoin ou envie, avec une huile végétale (amande douce, rose musquée, onagre, argan...) et une goutte d'huile essentielle d'ylang-ylang ou de santal. Le septième ciel vous tend les bras...

Inspiration Ayurveda.

À savourer après une journée passée sur les charbons ardents : tiédir au bain-marie une huile de sésame bio, s'allonger, jambes pliées, pieds au sol, poser les mains enduites d'huile à plat l'une sur l'autre sur l'abdomen, masser de manière circulaire dans le sens du flux intestinal (du pubis, en remontant sur le côté droit jusqu'au sternum, descendant du côté gauche jusqu'au point de départ) pendant 15 minutes, respirer calmement. Nirvana, nous voilà...

Je suis maintenant obligé de quitter mon clavier car j'attrape des raideurs dans le cou... J'aurais besoin d'un bon massage. Au fait, parmi nos membres, y a-t-il des masseurs (féminins de préférence) pour me soulager ?

Jean-Claude F.

Agenda 2014 des Sans Soucis

Samedi 29/03	Prologue 40 km
Vendredi	04/04 Réunion (préparation marche)
Samedi 05/04	Prologue 20 km
Samedi 12/04	Marche à Thulin
Dimanche	27/04 Car à Ghyvelde (France Nord)
Vendredi	02/05 Réunion
Dimanche	11/05 Car à Germainmont (France Ardennes)
Vendredi	06/06 Réunion
Samedi 05/07	Car à Bruges
Vendredi	05/09 Réunion
Dimanche	07/09 Car à Floing St-Menges (France Ardennes)
Samedi 13/09	Journée Sans Soucis au C.P.E.S. Ghlin
Vendredi	27/09 Réunion (Préparation marche de Villerot)
Dimanche	05/10 Marche à Villerot
Vendredi	24/10 Réunion (préparation souper du Club, St. Nicolas et année 2015)
Dimanche	26/10 Car à Montenau (VGDS)
Samedi 08/11	Banquet annuel des Sans Soucis
Samedi 15/11	Car à Chevetogne
Vendredi	05/12 St. Nicolas des enfants et des aînés



Et un de plus ! Bon anniversaire !

AVRIL		MAI		JUIN	
Olivier Nys	2	Jocelyne Havoit	1	Marie-Hélène Bouchard	1
Sylviane Thauvoye	2	Kanya Blondiau	3	Geneviève Kos	1
Jacques Liénard	3	Francine Mambourq	3	France Delwarte	2
Achille Tuzzolino	3	Françoise Brouyère	4	Bernard Mauroit	2
Attilio Tuzzolino	3	Rudy Bauvois	5	Guido Brusselaers	3
Geneviève Ysabeaux	3	Anne Hottois	6	Kylian Joly	3
Eliane Champenois	4	Salvatore Mazzéo	6	Michelle Huylebroek	4
Alain Marine	4	Claire Moreau	6	Jérôme Vilain	4
Antonio Costanzo	5	Stephan Nachez	6	Geneviève Baudour	6
Lily Destrain	5	Gérard Rotru	6	Séverine Cousin	6
Maria Grimaldi	5	Marie-Antoinette Soors	7	Lina Lejeune	6
Monique Brine	6	Isabelle Bothuyné	8	Angelina Tumia	6
Rosa Depraetere	7	Julien Defreyne	8	André Maschietto	9
Didier Lambert	8	Dorian Gérard	8	Loann Chaineux	10
Marc Thouillez	8	Michèle Boqaert	9	Anne Dideberg	13
Frans Caucheteur	9	Sacha Dieu	9	Eliane Faignart	13
Mailys Josse	9	Rose Verriest	9	Stanislas Deroeck	14
Marianne Clerquin	10	Kevin Hannaford	11	Rudi Marquebreucq	14
Marie-Daphnée Duez	10	Henri Duplouty	14	Jade Ansseau	17
Patricia Urbain	13	Thomas Finet	14	Martine Corbisier	18
Constance Wullaert	13	Michèle Varsalona	14	Monique Givert	19
Dirk Maes	13	Nicolle Cottin	16	Sophie Havaux	19
Henri Allonque	14	Marie-Claire Dardenne	16	Gisèle Nael	19
Micheline Lernould	14	Gwenaëlle Delquste	16	Josiane Lévêque	20
Christine Cassol	16	Thérèse Delhayé	18	Alain Buys	21
Michel Van De Walle	16	Jeanne Lecomte	18	Francine Cruveiller	21
Claudine Godart	17	Marie-Chantal Baix	20	Suzanne Honnore	21
Anael Joly	18	Maité Blondiau	20	Alesio Raimondi	21
Françoise Leemans	18	Pierre Campion	20	Mireille Santus	21
Louce Verhaeghe	18	Isabelle Plusquin	20	Jacqueline Lhoir	22
Marius Wetterene	18	André Cornez	22	Annie Tilmant	22
Calliste Wullaert	18	Alex Defreyne	23	Ernesto Bellanca	23
Jean-Pierre Donfut	19	Maria-Cristina De Bona	24	Huguette Jenart	23
Christian Gérard	19	Yvon Detombe	24	Rosa Spagnuolo	23
Josette Lerat	19	René Jouret	24	Enzo Caufriez	24
Maryse Lottin	19	Bernard Sauter	24	Jean-Marie Ghevaert	24
Marie-Paule Vandevoorde	19	Jeannine Lerat	26	Anita Tahon	24
Jean Nisol	21	Lucia Ziorio	26	Nicole Brouillard	25
Isabelle Renard	21	Fernando Tucci	27	Angela Boldarelli	26
Kevin Wetterene	21	Michel Fissieux	28	Jean-Luc Nef	26
Evangelos Sgouros	24	Mathis Primosiq	28	Fernando Antonini	27
Richard Lermusiaux	25	Emanuela Cursio	29	Luc Depelchin	28
Célestine Grimaldi	27	Annick Lecomte	29	Christiane Sturbois	30
Yves Hermand	28	Evelyne Lejeune	29		
Julie Marquebreucq	28	Christine Verhofstadt	29		
Alfred Warthold	28	André Martou	30		
Francine Brogniez	29	Marie-Th. Van Caenegem	30		
Josiane Lerat	29	Mohammed Feradji	31		

"L'âge, c'est juste un chiffre. Il n'a aucune espèce d'importance, sauf si tu es une bouteille de vin"
(Joan Collins)

Les Sans-Soucis Ghlin



32^{ème} Marche du Printemps
Samedi 12 avril 2014



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

HT029



32^e Lentetocht
Zaterdag 12 april 2014

Lieu de départ et d'arrivée : Ecole Communale (face à l'église) Rue Ferrer - 7350 Thulin		Start en aankomstplaats : Ecole Communale (tegenover de kerk) Rue Ferrer - 7350 Thulin
Le parcours de longue distance traverse le parc éolien de Dour-Quévrain, le Parc Naturel des Hauts Pays : Bois de Roisin, Caillou-qui-bique, brasserie artisanale, incursion en France ...		Het langasftand traject steekt het windpark van Dour-Quévrain en het Natuur Park van de Hoge Landen over; Bos van Roisin, Caillou-qui-bique, ambachts-brouwerij, inval in Frankrijk ...
Accès : En voiture : E19 Bruxelles - Paris : Sortie n° 26 Direction Dour - Thulin (N 552) E42 Tournai - Mons : Sortie Pommeroeul Direction Dour (N 552) Fléchage « Marche ». En train : Gare de Thulin à 750 m Navette gratuite ☎ 0477 869519		Te bereiken : Met de auto : E19 Brussel - Parijs : Uitrit nr 26 Richting Dour - Thulin (N 552) E42 Tournai - Mons : Uitrit Pommeroeul Richting Dour (N 552) Pijlen « Marche » volgen. Met de trein : Station van Thulin op 750 m Gratis pendel ☎ 0477 869519
Heures de départ : 5 - 10 km de 08:00 à 15:00 20 - 25 km de 08:00 à 13:00 40 - 50 - 60 km de 06:00 à 09:00 Heures d'arrivée : au plus tard à 21:00 Permanence FFBMP / IVV de 09:00 à 21:00 Frais d'inscription : Estampille 0,75 € et badge 3,80 €		Starturen : 5 - 10 km van 08:00 tot 15:00 20 - 25 km van 08:00 tot 13:00 40 - 50 - 60 km van 06:00 tot 09:00 Aankomsturen : ten laatste om 21:00 Permanentie FFBMP / IVV van 09:00 tot 21:00 Inschrijvingskosten : 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 :	www.sans-soucis-ghlin.be	E-mail: ht029@ffbmp.be

Cette marche est placée sous le patronage de la Fédération Francophone Belge de 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 cercle 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 de 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 kring is verzekerd voor burgerlijke aansprakelijkheid.
Spijzen en dranken aan democratische prijzen. Parking verzekerd. Bikers 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 : 2 / 14 / 044 / DA
ethias, ÇA MARCHE ASSURÉMENT

