

Les Sans Soucis

PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL - AVRIL - MAI - JUIN - 2015

Bureau de dépôt : La Poste
Rue de la Clef 25-27
7000 - MONS

Numéro d'agrément : P304133

Editeur Responsable :

Jean Primosig
Rue Marcel Dehon, 2
7011 GHLIN

A l'attention de :



La Passion est notre force !





ORGANIGRAMME 2014 - HT029



Comité		
Président	Jean PRIMOSIG	Rue Dehon, 2 – 7011 GHLIN
Responsable Cars		Phone + fax: 065 31 81 31 GSM: 0477 51 02 54
Vice-président	Paul CAMPION	Cité Georges Cornez, 52 – 7340 WASMES
Responsable Périodique	paul.campion@skynet.be	GSM: 0477 86 95 19
Vignettes marche		
Secrétaire	Christian LEPORCQ	Rue de la Liberté, 5 – 7390 QUAREGNON
Correspondant Club	christian.leporcq@gmail.com	Phone: 065 78 12 05 GSM: 0498 22 99 77
Secrétaire adjoint	Patrick JOLY	Rue de Mons, 115 – 7011 GHLIN
Responsable Matériel	jolypatrick1963@hotmail.be	GSM: 0470 57 68 51
Correspondant ACHO		
Trésorier	Jean-Claude FIEVEZ	Rue Fleurichamps, 55 – 7370 DOUR
	jean-claude.fievez@skynet.be	Phone: 065 65 53 57
Trésorier adjoint 1	Emile LERMUSIEAUX	Rue de la Culture, 19 – 7011 GHLIN
		Phone: 065 36 42 06 GSM: 0498 42 44 35
Trésorier adjoint 2	Michel BROGNEZ	Rue de Meaurain, 11 – 7387 ROISIN
	michel.brognez@skynet.be	GSM: 0470 20 08 85
Responsable Assurances	Chantal DESCAMPS	Rue Monsville, 128 – 7390 QUAREGNON
	chantal-descamps@hotmail.be	GSM: 0498 23 65 87
Responsable Salle et Animation	Jean-Marie LETE	Rue du Vieux Temple, 25 – 7340 PATURAGES
Correspondant ACHO	j.jean-marie.02@hotmail.fr	GSM: 0495 68 91 52
Relations publiques	Christiane LHOIR	Rue Courbelette, 70 – 7390 QUAREGNON
Promotion de la marche	Lhoirc@hotmail.be	GSM: 0474 10 37 62
Responsable Vêtements Club	Jacqueline LHOIR	Avenue du Champ de Bataille, 64 – 7012 JEMAPPES
	jacko2206@hotmail.fr	Phone: 065 82 52 34 GSM: 0476 69 86 16
Responsable Contrôles	Frans CAUCHETEUR	Rue de Boussu, 114 – 7370 DOUR
		GSM: 0477 80 11 39
Responsable Achats	Micheline LERNOULD	Rue des Vainqueurs, 81 – 7370 BLAUGIES
		GSM: 0496 36 84 11
Bénévoles		
Responsable Circuits	Pascal URBAIN	Rue Delporte, 21 – 7350 THULIN
Webmaster	purb@skynet.be	Phone: 065 65.28.90 GSM: 0475 54.01.17
Logistique Circuits	Annie Tilmant ; Jean-Luc Nef ; Bianca Murru ; Efisio Lai ; Christine Verhostadt ; Michel Defauw ; Bernard Sauter	
Composition articles du périodique, photos et mise en page	Jean-Claude HAVAUX	Chaussée Bruneault, 9A Bte E4 – 7080 SARS-LA-BRUYERE
	jeanclaudehavaux@gmail.com	Phone: 065 56 97 91 GSM: 0478 82.31.29
Carnets de Marches	Philippe ANTHOON	Rue d'Ath, 37 – 7321 BLATON
	philippeanthoon@gmail.com	GSM: 0497 76.06.87
Responsable Cuisine	Christine SOYEZ	Rue de Meaurain, 11 – 7387 ROISIN
		GSM: 0477 38 43 75
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



Sans-Soucis Marche

e-mail : ht029@ffbmp.be

Le mot du président

Avril 2015.



Chers amis,

C'est avec 140 participants que s'est déroulée notre Assemblée Générale.

Trois nouveaux membres sont venus grossir les rangs du comité. Bravo et bienvenue à Micheline Lernoùld, Jean-Marie Leté et Michel Brogneux.

La soirée s'est poursuivie avec une assiette de succulents fromages accompagnée de vin ou autres boissons, pour se terminer avec trois superbes gâteaux et un très bon mousseux pour fêter dignement le 40^{ème} anniversaire de notre club.

Grâce à notre amie Micheline, un groupe de *Country Dance* est venu animer cette magnifique soirée, avant que Jean-Marie, notre DJ préféré, ne mette le feu dans la salle avec sa disco.

Le 15 février, c'est sous un soleil printanier que nous avons accueilli 1068 marcheurs. Merci à tous nos aidants qui n'ont pas ménagé leur peine pour faire en sorte que cette journée soit une réussite.

Les 10 et 11 avril approchent à grand pas ! Pour fêter notre 40^{ème} anniversaire, nous organisons un 100 km. Membres et aidants, tous au poste ! Ce seront deux énormes journées de travail. Mais je sais que je peux compter sur vous tous.

A nos membres qui ont eu des ennuis de santé, je leur souhaite un prompt rétablissement.

A bientôt sur les sentiers !

Jean

Le mot du trésorier



Valeur du point pour les bons 2015 : inchangé – 0,025€ le point.

Le carnet de marche permet de comptabiliser les kilomètres REELLEMENT EFFECTUES... Ceci est une évidence pour la Grande Majorité d'entre vous... ce n'est malheureusement pas le cas pour une infime minorité. C'est regrettable, car, d'abord, ils trichent vis-à-vis d'eux-mêmes... et ensuite vis-à-vis du Club, au détriment de la Grande Majorité.

Jean-Claude

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



Le mot du responsable du matériel

A quelques uns, que je remercie vivement pour leur collaboration efficace, nous sommes en train d'optimiser notre local réserve avec pour but de n'y garder que le petit matériel.

En effet, ces derniers temps, nous avons eu la chance d'obtenir pas mal de choses : vaisselles, thermos, bacs de rangement, tonnelles ... sont ainsi venus gonfler notre stock.

Tout ça prend évidemment beaucoup de place et, notre local n'étant pas extensible, je me suis proposé pour garder les 3 tonnelles du Club mais aussi 2 tables et une vingtaine de chaises pliantes dans son abri de jardin !

Nous sommes donc à la recherche de plusieurs volontaires qui seraient d'accord d'entreposer chez eux ce surplus de matériel. Il y aurait de la vaisselle, des verres, des couverts ...

Nous sommes également à la recherche de matériel pour éviter d'être dépendant de personnes extérieures et éviter ainsi des locations parfois couteuses ... ce sera tout bénéfice pour le Club d'autant que par la suite, le matériel en question pourrait être loué, à prix démocratique bien sûr, aux personnes intéressées ...

Nous recherchons donc ... un petit micro ondes, des verres à vin, à bière, à limonade et à mousseux et des couverts mais par lots importants de façon à disposer d'un stock de 100 à 120 pièces identiques. Toute autre chose est bien sûr toujours utile : n'hésitez donc pas à nous proposer ce qui pourrait nous être pratique.

Nous recherchons également un bon bricoleur qui pourrait nous monter 3 mannes à linge sur un tréteau de façon à réaliser un bac à vaisselle. On recherche donc 3 mannes, du bois, des tuyaux ... pour réaliser le tout.

On cherche beaucoup mais on garde espoir de trouver car nous avons confiance dans la volonté de chacun d'aider le Club, ce que d'avance, nous remercions chaleureusement.

Et puis on cherche aussi ... des bonnes idées !!! Si vous avez un peu de temps à consacrer au Club sans pour autant prendre d'énormes responsabilités, votre aide est toujours la bienvenue.

News ...

À notre époque, rares sont les personnes qui ne disposent pas d'un GSM. On se demande d'ailleurs comment on faisait pour communiquer il n'y a même pas 20 ans d'ici !

Bref, ce petit objet, parfois bien couteux, est devenu presque indispensable au même titre qu'un frigo dans une cuisine ou une brosse à dents dans une salle de bain !!! Pour communiquer avec le plus grand nombre d'entre vous, je cherche (encore !!!) à recueillir le maximum de numéros : recherche d'aidants, rappel d'organisations, changement de dates ... si vous souhaitez être au courant, ne manquez donc pas de me communiquer votre numéro via SMS au 0470/58.68.51 sans oublier de me mentionner votre nom...

Merci.

Amitiés.

Patrick.

40 ans ...

Dans le cadre de notre 40ième anniversaire, je recherche (☺) des souvenirs pour mettre sur pied une petite expo lors de notre marche d'avril. Photos, prospectus, trophées ou même vieux t-shirts, tout est le bienvenu et sera forcément rendu à son propriétaire.

Je compte donc sur les anciens du Club pour faire de ce projet une réussite.

Si quelqu'un à quelques heures à consacrer, son aide sera grandement appréciée !

Encore merci.

Amitiés.

Patrick

Agenda 2015 des Sans Soucis

Ve	27-03-2015	Réunion du comité préparation des 100 kms
Ve	03-04-2015	Réunion du comité préparation des 100 kms
Ve	10-04-2015	Départ des 100 km à 21h de Baudour
Sa	11-04-2015	Marche du Printemps à Baudour
Di	26-04-2015	Car à Martelange (Lux 016)
Sa	02-05-2105	Le Grand Huit (Mons 2015)
Di	03-05-2105	Le Grand Huit (Mons 2015)
Ve	08-05-2015	Réunion du comité
Di	24-05-2015	Car à Knokke (Akt 072)
Ve	05-06-2015	Réunion du comité
Di	05-07-2015	Car à Chémery sur Bar (F 997)
Di	09-08-2015	Car à Oupeye (Lg 063)
Sa	29-08-2015	Vacances Sans Soucis à Noirmoutier (retour le 5 septembre)
Sa	29-08-2015	Walk to the Moon (Partenariat des Sans-Soucis pour une Marche au profit de la Clinique du Sein de l'Hôpital Ambroise Paré)
Ve	04-09-2015	Réunion du comité : préparation journée Sans-Soucis
Sa	12-09-2015	Journée Sans Soucis au CPES (Club)
Di	20-09-2015	Car à Wolvertem (Akt 130)
Ve	25-09-2015	Réunion du comité
Di	18-10-2015	Dîner du Club au CPES de Ghlin à 12h00
Ve	23-10-2015	Réunion du comité
Sa	14-11-2015	Car à Herve (Lg 003)
Ve	04-12-2015	St. Nicolas des enfants et des aînés
Di	06-12-2015	Car à Langdorp (B 006)

Les Funérailles Borgno

A votre service 24h/24

065 33 63 18 - 065 84 50 50

Organisation complète de funérailles partout en Belgique et à l'étranger.

Avenue Frère Orban, 4

7000 Mons

www.funerailliesborgno.be

Mons - Cuesmes - Ghlin - Lens - Havré - Tertre - Jurbise - Jemappes Flénu - Nimy Maisières.

Horlogerie
Bijouterie
JOURET

Avenue Louis Goblet 143
7331 BAUDOUR
Tél : 065/64.12.70



**DRINK DE L'ECOLE
CHEZ VIVIAN**

Rue du Moulin d'En-Haut, 67
7012 FLENU

065 88 69 09
0475 33 42 11

www.drinkdelecole.be

ouvert: mardi de 14h à
18h30
mercredi, jeudi, vendredi de
9h à 18h30
samedi de 9h à 16h
dimanche de 9h à 13h
fermé le lundi



**Garage DE DONCKER
s.p.r.l.**



**Franz DE DONCKER
Administrateur**

**Rue du Calvaire, 14
B-7870 LENS**

Site : <http://www.garagededoncker.be>
E-mail: dedonckerfranz@skynet.be

Tel: +32 (0)65/22 83 73
Fax: +32 (0)65/23 55 27



Carrefour
market
Groupe
Mestdagh

GHLIN

Rue du Temple, 23

Tél : 065/84.71.85

bureau.ghlin@mestdagh.be

Heures d'ouverture :

Le lundi de 13h à 19h

Du mardi au samedi de 9h à 19h.

Le dimanche et les jours fériés de 9h à 12h30.

Jean MILLET

sikkens

Peinture et Décoration



Millet
065/31.72.88

Travail rapide et soigné
Devis Gratuit

Route de Mons, 51
7011 Ghlin

Peintre en Bâtiments
Recouvrements Sols et Murs

Peinture Projetée

Brise-View

Teinturerie Vêtements

Magasin de peintures, papiers peints,
napperons, tentures et accessoires,
nappe antitache pour Horeca et
particuliers

Peinture Latex intérieure et extérieure
Vente de produits SIKKENS, TRIMETAL et
LEVIS

Magasin ouvert de 9h à 18h
Le samedi de 9h à 17h
Fermé le lundi et le mercredi après-midi



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



Vendredi 16 janvier 2015 : l'assemblée générale

Cette année, l'assemblée générale est surtout programmée pour le vote concernant le renouvellement de la moitié du comité.

Comme d'habitude, cette élection est suivie du traditionnel souper aux fromages.

Au nom du comité, Jean (le Président) présente ses vœux de



bonne année et remercie les membres du club qui ont travaillé bénévolement durant toute l'année, ainsi qu'aujourd'hui.

Ensuite, Jean-Claude (le Trésorier) expose avec satisfaction le bilan financier de l'année 2014. Dès 19 h, la salle est déjà remplie ce soir ; pour raison de sécurité, nous avons dû refuser du monde...



Chaque membre en règle de cotisation et déjà affilié en 2014 a reçu son bulletin de vote ; 3 candidats rééligibles ainsi que 3 nouveaux se sont présentés et, sans surprise, sont élus pour une durée de 4 ans. Le nouveau comité sera formé et les responsabilités désignées lors de la prochaine réunion.

Puis c'est la distribution des assiettes de fromages, accompagnées d'un verre de vin ou de bière ; merci aux membres du personnel qui ont bien préparé tout cela ! La dégustation se fait dans une ambiance amicale et puis... Surprise ! Apparaît le gâteau magnifiquement décoré au nom des Sans Soucis pour fêter les 40 ans d'anniversaire de la fondation du club. Les photographes se précipitent avant la dégustation accompagnée d'un verre de Prosecco. Ensuite, une nouvelle surprise : le club de danse « Les Wild Coyote Club Country » nous entraîne dans une ambiance de musique folklorique américaine ; l'ensemble est parfait et la gaieté générale ; puis la soirée animée par la sono de Jean-Marie nous invite à quelques pas de danse.

Encore une soirée Sans Soucis pleinement réussie ; merci à tous d'y avoir participé, sans oublier les bénévoles toujours présents. A bientôt et bonnes marches.

Texte Evelyne ; photos JCH



Espace Déco

Dufour

Décorateur
d'intérieur

Depuis 1959

Peinture, papier peint, rideaux et tentures, mercerie, droguerie, stores, Revêtements de sol

065/33.61.66

www.espacedeco.be

Rue du Temple, 49

7011 GHLIN

Lundi de 10h à 12h30 et de 13h30 à 18h

Mardi, jeudi, vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h

Samedi de 9h à 13h et de 14h à 16h

Ou sur rendez-vous

Fermé le mercredi

CHALLENGE 2015 DE L'ASSOCIATION DES CLUBS DU HAINAUT OCCIDENTAL

- Le Challenge est ouvert à tous les clubs de marche ; les trophées et les souvenirs seront attribués aux 6 clubs de marche (3 ACHO et 3 non ACHO) qui auront totalisé le plus de points à l'issue des 14 marches reprises ci-dessous.
- Chaque club organisateur conserve son classement traditionnel par participations, mais pour le Challenge, un deuxième classement sera établi par points :
 - 5 km(ou 6 ou 7) = 1 point
 - 10 km (ou 11 ou 12) = 2 points
 - 20 km = 4 points
 - 30 km = 6 points
 - Etc.

Le club ayant remporté le Challenge en sera propriétaire.

- Le club organisateur ne participe pas le jour de sa marche.
- Le classement mis à jour sera affiché à chaque marche ; il sera envoyé aux 15 clubs organisateurs, aux 15 premiers clubs extérieurs classés ainsi qu'aux autres clubs qui en font la demande.
- Les décisions du Comité de Gestion sont irrévocables. Les contestations éventuelles sont à formuler par écrit au responsable classement :

Denis Flameng
rue de la Buissière, 10
7134, Espinois
Tel : 0496 995604
Mail : denisflameng@hotmail.be

En cas de contestation les cartes pourront être demandées au club organisateur pour vérification.

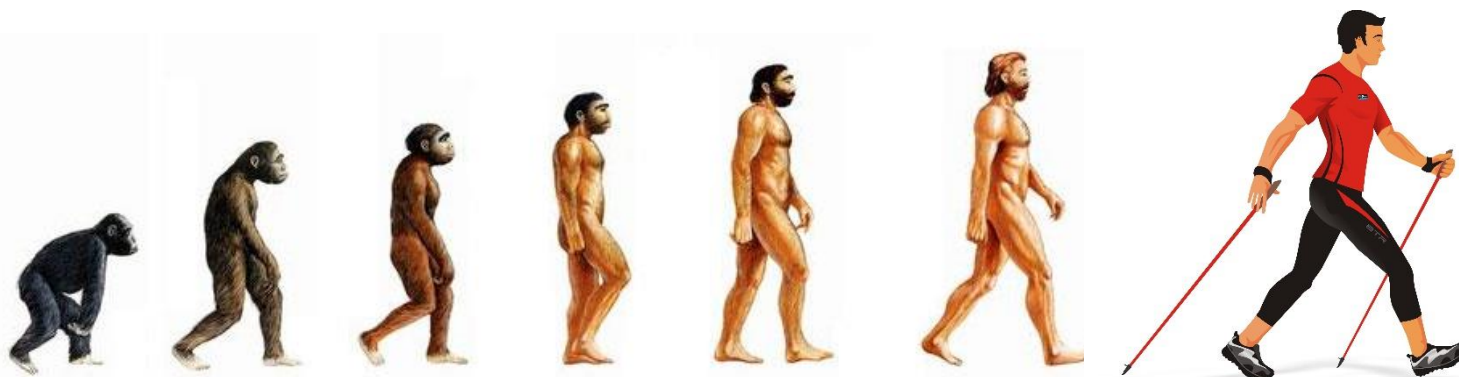
Date	Club	Lieu de départ	Distances
15/02	Les Sans-Soucis de Ghlin	C.P.E.S, Rue du Temple à 7011 Ghlin	7 12 20 30
01/03	Les Randonneurs du Haut-Escaut	Salle « L'Escale », Rue du Centre, 57 7640 Péronnes-lez-Antoing	5 10 15 20 25 30
08/03	Les Marcheurs Van Gogh	Salle « Le Coloma », Place d'Hyon, 15 7022 HYON	6 12 20 30
15/03	Mont-Marche Tournai	Serres Duroisin, Rue de la Forêt, 6 7621 Lesdain (Brunehaut)	3 12 20 31
29/03	Verdigym Collines Flobecq	Maison de Village, Rue Abbé Pollart, 4 7880 Flobecq	5 8 14 20 30
17/05	Les Marcheurs du Val de Verne	Salle Communale des Sports, Verte Chasse 7600 Péruwelz	7 14 21 30
31/05	Les Marcheurs de la Sylle	Place d' Horrues, 8 à 7060 Horrues	5 10 15 22 30 42
14/06	Le Roitelet	Centre Culturel & Sportif, Rue de la Liberté, 23 7950 Ladeuze (Chièvres)	6 12 20 30
04/07	Les Trouvères	Ecole Communale, Vieux Moulin, 4 7890 Wodecq	47 14 25 50
02/08	Les Vaillants Acrenois	Salle des Camomilles, Rue de l'Ordre 7864 Deux-Acren	6 12 20 30 42
30/08	Les Sucriers de Brugelette	Salle Omnisports, Avenue Gabrielle Petit, 3 (Parc Communal) à 7940 Brugelette	4 6 12 20 30
06/09	Les Hurlus en Balade	Salle « La Redoute », Rue de Menin, 4 7730 Estaimpuis	6 12 18 24 30
27/09	Les Marcheurs de la Police de Mons	Salle « Calva », Chée Roi Baudouin, 39 7030 Saint-Symphorien	6 12 20 30
11/10	Les Marcheurs du Souvenir de Leuze	Salle Entracte, Rue Neuve, 15 7972 Ellignies Ste Anne	7 14 21 30
29/11	Association des Clubs de Marche du Hainaut Occidental	Cercle Familia, Rue Docteur Fontaine, 4 7050 Herchies	6 12 20

Cars 2015 (Sans-Soucis Ghlin – Ropieurs Mons – Police Mons)

<i>Date</i>	<i>Club</i>	<i>Destination</i>	<i>Club visité</i>	<i>Distances</i>
Dimanche 19 avril	Police de Mons	STAVELLOT (Liège)	LG142 - Stavelot Marche Club	4 - 7 - 12 - 21 - 30 - 42 km
Dimanche 26 avril	Sans-Soucis	MARTELANGE (Lux)	LUX016 - Marcheurs de la Haute Sûre	6 - 12 - 20 km
Dimanche 24 mai	Sans-Soucis	KNOKKE-HEIST (West-VI)	AKT072 - WNZB Knokke-Heist	6 - 10 - 15 - 21 - 32 km
Dimanche 05 juillet	Sans-Soucis	CHEMERY SUR BAR (France)	F997 - Club Omnisport	5 - 11 - 22 km
Dimanche 21 juillet	Police de Mons	TONGEREN (V.L)	VL052 - Tongerse Wandelvrienden	4 - 7 - 12 - 16 - 21 km
Dimanche 09 août	Sans-Soucis	OUPEYE (Liège)	LG063 - La Godasse Oupeye	4 - 8 - 12 - 22 - 30 - 42 km
Dimanche 20 sept	Sans-Soucis	WOLVERTEM (Vlaams-Brabant)	AKT130 - Cracks Wolvertem	6 - 12 - 17 - 22 km
Samedi 14 nov	Sans-Soucis	HERVE (Liège)	LG003 - Les Piquants - Herve	3 - 5 - 7 - 13 - 18 - 25 km
Samedi 28 nov	Police de Mons	BREDENE (West.VI)	AKT528 - De Puinstappers Bredene	5 - 7 - 8 - 13 - 20 - 24 km
Dimanche 06 déc	Sans-Soucis	LANGDORP (Vlaams-Brabant)	B006 - WSC Langdorp	5 - 8 - 12 - 15 - 20 - 25 - 30 km
Samedi 19 déc	Police de Mons	BRUGGE SINT-MICHIELS (West.VI)	AKT177 - Brugsche Globetrotters	6 - 11 - 15 - 20 km



<i>Renseignements et inscriptions</i>			
Police de Mons	Eliane BLAIRON	0478.36.51.58	eliane.blairon@skynet.be
Ropieurs Mons	Roger CAMBIER	0496.79.26.14 ou 065.31.90.13	
Sans-Soucis	Jean Primosig	065 31 81 31 / 0477 51 02 54	





Calendrier des marches Avril 2015

Samedi 4 avril	Ht033	Les infatigables de Jumet Salon communal 6030 Goutroux	22-16-12-7-3	07h-14h
	Na030	Les 1000 Pattes de Philippeville CARP 5600 Philippeville	30 21 12-5 km	07h-10h 07h-12h 07h-15h
Dimanche 5 avril	Ht033	Les infatigables de Jumet Salon communal 6030 Goutroux	22-16-12-7-3	07h-14h
	Na030	Les 1000 Pattes de Philippeville CARP 5600 Philippeville	30 21 12-5 km	07h-10h 07h-12h 07h-15h
Lundi 6 avril	Ht009	Les Traine-Savates Montignies/Sambre Salle pouleur 6280 Acoz	21 12-7-4	07h-13h 07h-15h
	Na017	Les Sangliers du Samson centre récréatif 5340 Mozet	21-12-6km	07h-15h
Vendredi 10 avril	Ht029	Les Sans - Soucis Ghlin Salle Polyvalente Parc communal 7331 Baudour	100 kms	21h
Samedi 11 avril	Ht029	Les Sans - Soucis Ghlin Salle Polyvalente Parc communal 7331 Baudour	60-50 kms 25-15-7-5	06h-09h 07h-15h
	Na062	Les Marcheurs de la Vallée de l'eau Noire Salle de la plaine des sports 5660 Couvin	30-22-13-10-6-4	07h-15h
Dimanche 12 avril	Ht050	Les Vaillants Acrenois Club Animation 7866 Bois de Lessines	25-20-15-10-5	07h-15h
	Na052	Les Djales d'Anhée Asbl Complexe Sportif 5537 Anhée	30-22-12-6-4	6h30-15h
Mercredi 15 avril	Na000	Comité Provincial de Namur IMP reumonjoie 5020 Malonne	13-7-4	10h-16h
Samedi 18 avril	Ht060	Le Roitelet Centre Culturel et Sportif 7950 Ladeuze	20-15-10-5	07h-15h
	Na009	Wallonia -Namur Asbl Club de Marche Institut Mariette Delahaut 5100 Jambes	60-50	06h-09h
	Na009	Wallonia -Namur Asbl Club de Marche Institut Mariette Delahaut 5100 Jambes	30-22-14-7-4	06h-15h
Dimanche 19 avril	Ht004	Les Amis de la Nature Ath Institut agricole du hainaut 7800 Ath	40-30-20-10-5	07h-15h
	Na009	Wallonia -Namur Asbl Club de Marche Institut Mariette Delahaut 5100 Jambes	30-22-14-7-4	06h-15h
Mercredi 22 avril	Na028	Les Bergeots Salle des Fêtes 5620 Hanzinnes	15-10-5	8h-15h
Samedi 25 avril	Na035	Les Kangourous de Falisolle Salle des Sœurs 5060 Falisolle	50-42 25-20-12-6-3	6h-9h 6h-15h
	Ht070	Marching Team Saint Gabriel Salle St Martin 7110 Strépy-Bracquegnies	30-20-12-6-3	07h-14h
Dimanche 26 avril	Ht 063	Les Marcheurs de Promusport-anderlues Mutualités Chrétiennes 6150 Anderlues	21 12-7-4	7h-12h
	Na044	Les Fournans Salle "la Lisière" 5580 Havrenne	22-12-8-4	7h-15h

Déplacement en car

Dimanche 26 avril	Martelange	20-12-6
Réservations : Jean Primosig		065/318131 0477/510254 de 18h à 20h30



Calendrier des marches Mai 2015

Vendredi 01 mai	Ht061	Les Marcheurs de la police de Mons Ecole communale 7050 Masnu -Sain -Jean	20-12-6	07h-15h
Samedi 02 mai	Ht006	Club Pédestre Ecureuils de Chatelet Parc communal 6200 Chatelet	50 25-20-14 7-4	06h30-9h 6h30-14h 6h30-15h
Dimanche 03 mai	Ht006	Club Pédestre Ecureuils de Chatelet Parc communal 6200 Chatelet	20-14	7h-14h 7h-15h
	Na059	Les Randonneurs de la Haute Meuse Salle "Récréer" 5540 Hastière	30 20 12-6-4	7h-11h 7h-12h 7h-14h
Samedi 09 mai bateau sur réservation	Na016	Batteurs de Cuir Dinant Salle "la Balnéaire" casino de Dinant 5500 Dinant	60-42	6h-9h
	Na016	Batteurs de Cuir Dinant Salle "la Balnéaire" casino de Dinant 5500 Dinant	20	9h30
	Na016	Batteurs de Cuir Dinant Salle "la Balnéaire" casino de Dinant 5500 Dinant	35-25 12 6	6h-10h 7h-14h 7h-15
Dimanche 10 mai	Ht071	Les Sympa de Landelies Salle omnisport h.Laloyau 6111 Landelies	20-11-6	7h00-15h
Jeudi 14 mai	Ht001	Les Sucriers de Brugelette Salle omnisport 7940 Brugelette	30-20-12-6-4	7h00-15h
Samedi 16 mai	Ht073	Les Marcheurs d'Imbrechies en Thiérarches Salle Communale 6594 Beauwelz	30-21-14-10-5	7h-15
Dimanche 17 mai	Ht018	Marcheurs du Val de Verne Péruwelz Salle communale des Sports 7600 Péruwelz	30-21-14-7	6h30-15
	Na053	Les Crayat du Thiry Salle espoir et Fraternité 5670 Nismes	30-21-12-6	7h00-15h
Samedi 23 mai	Na030	Les 1000 Pattes de Philippeville Salle Jean Ponsart 5600 Franchimont	42 25 12-5	6h-10h 7h-11h 7h-15h
Dimanche 24 mai	Ht031	Les Tatanes ailées Epinois Cercle l'Union 7134 Leval Trahegnies	25-18-12-6-4	7h-14h
	Na031	Les Hullottes - Profondeville ASBL Collège de Godinne Burnot 5530 Godinne	30-21-12-6	7h-15h
Lundi 25 mai	Ht075	Mont-Marche Tournai Salle Paroissiale 7542 Mont st Aubert	60-50 36-24-18-12-6	6h-8h 7h-15h
	Ht074	Liberchies sports et loisirs Salle 6238 Liberchies	24-18-12-6-3	7h-15h
Samedi 30 mai	Na034	Les marcheurs du Samourai complexe sportif 5140 Sombreffe	20-12-6	7h-15h
Dimanche 31 mai	Ht028	Les Marcheurs de la Sylle Bassilly Cercle Saint Martin 7060 Horrues	42-30-22-15-10-5	6h-15h
	Na034	Les marcheurs du Samourai complexe sportif 5140 Sombreffe	20-12-6	7h-15h

Déplacement en car			
Dimanche 24 mai	Knokke	21-15-10-6	
	réservation/ Jean Primosig	065/318131 de 18h à 20h30	0477/510254

Voyage à MARTELANGE le dimanche 26 avril 2015



Martelange est une commune de la province de Luxembourg, située sur la Sûre, entre Bastogne et Arlon. Le parc de la Tannerie a été aménagé sur le site d'une ancienne tannerie.

Depuis la maison communale, la "Passerelle des oiseaux", longue de 120m, permet de franchir la Sûre pour rejoindre ce havre de verdure et de calme.



Voyage à KNOKKE le dimanche 24 mai 2015



Knokke, en province de Flandre Occidentale, est un lieu de villégiature très prisé, non loin du Zwin. La "Lotelingenmars" est une promenade organisée à travers les plus beaux coins de Knokke-Heist (Plage, bois du Roi, Villas du Zoute, Polders, Parc 58, le Casino). Les distances prévues sont : 6-10-15-21-32 km)
Mireille.

Renseignements pour ces deux marches :

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

Retour : prévu place de Ghlin vers 19h

Inscriptions : Jean Primosig

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.



Calendrier des marches Juin 2015

Mercredi 3 juin	Na036	Les Spirous de Jemeppe s/Sambre Centre de jour "La mouche" 5640 St Gérard	15-10-5	10h-18h
Samedi 6 juin	Na018	Les Marcheurs de l'amitié Landenne asbl Salle communale 5300 Sclayn	50 42-30-21-13-7-4	6h-9h 6h-15h
	Ht048	Les Roteus Waibiens Athénée Royal Thuin	30-20-12-6-4	7h-15h
Dimanche 7 juin	Ht048	Les Roteus Waibiens Athénée Royal Thuin	30-20-12-6-4	7h-15h
	Na015	Les spartiates de Gembloux Salle "La Concorde" 6030 Ernage	30-21-12-6	6h30-14h
Mardi 9 juin	Na001	Footing Club Fosses Asbl Salle Haut-vent 5070 Fosse-la-Ville	22 12-7-5	10h-15h 10h-17h
Mercredi 10 juin	Ht083	Les Tchots de Gosselies Salle Polyvalente 6010 Couillet	15-10-5	12h-17h
Samedi 13 juin	Ht023	Boiteux du Fond Salle Omnisports Yvan Meurée 7100 Haine St Paul	20-10-5-3	7h-15h
	Na028	Les Bergeots Salle Jules Bauduin 5620 Corenne	30-21 12-6	6h30-11h 6h30-15h
Dimanche 14 juin	Ht060	Le Roitelet Centre Culturel et Sportif 7950 Ladeuze	30 20-12-6	7h-12h 7h-15h
	Na026	Les Culs de Jatte du Mauge cercle St Martin 5377 Netinne	30-20-12-6	7h-15h
Samedi 20 juin	Ht038	Le Marabout -Gilly Salle de la Plaine des Sports 6200 Chatelineau	25-12-6	7h-14h
Dimanche 21 juin	Ht000	Comité Provincial du Hainaut Lotto Mons Expo 7000 Mons	42-30-20-13-7-4	6h-15h
Lundi 22 juin	Ht031	Les Tatanes ailées Epinois Cercle "L'Union" 7134 Leval-Trahegnies	15-10-5	8h-15h
Samedi 27 juin	Na036	Les Spirous de Jemeppe s/Sambre Salle communale de Balâtre 5190 Balâtre	30-21-12-6	7h-14h
Dimanche 28 juin	Ht046	La Godasse Faytoise Salle Valère Motte 7170 La Hestre	20-10-6-4	8h-14h
	Na051	Les Godasses de Fraire Salle "La Silène" 5600 Silenriex	25-18-12-7-5	7h-14h



Mons Auto Pneus

BATTERIES — JANTES — PNEUS — GÉOMÉTRIE

SPRIO Angelo

Tél. : 0488/14.11.05

e-mail : mons-auto-pneu@skynet.be

Rue de Mons, 153B — 7011 Ghlin

Tél. : 065.31.71.88 — Fax : 065/84.41.35

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h & de 13h à 17h30

Le samedi de 8h30 à 12h



Vêtements QUEVY

Grand'Rue, 58-62
7330 SAINT-GHISLAIN

Tél. : 065/78.32.64 – Fax : 065/78.33.22

e-mail : quevy.vetements@skynet.be

web : www.quevy-vetements.be

Ouvert tous les jours de 9h à 18 h

Au Petit Bonheur la Chance

Alpha Presse SPRL

Place de Ghlin, 7
7011 GHLIN

065/35.58.60
alphapresse@live.be

*Librairie, papeterie, journaux,
carterie, photocopies, fax,
confiseries, Mondial Relay, Loterie
Nationale, paris sportifs, tabac,
Zippo, articles fumeurs ...*



Boucherie LEFEBVRE

Tél / Fax 065/22.95.20

Rue Valère Letot, 12
7050 HERCHIES / Vacresse



TERRASSEMENTS – TRANSPORTS LERNOULD & FILS

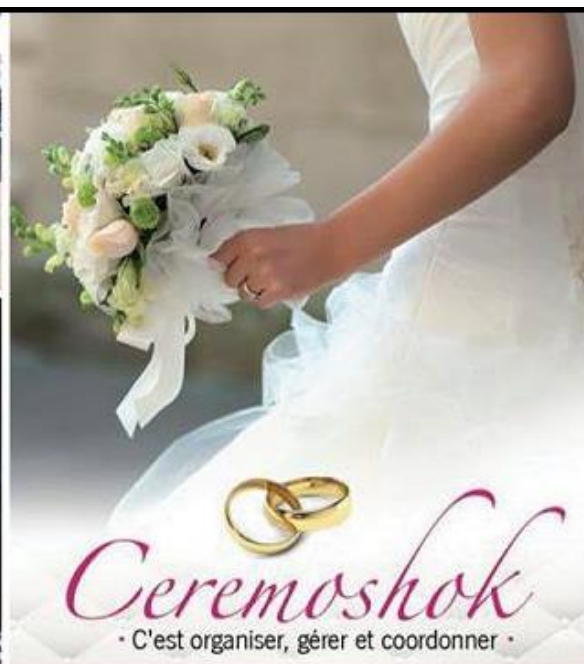
S.P.R.L.

Démolition Nivellement
Location de containers
Transport en vrac

Rue Baudouin, 39
7080 Eugies

info@lernould.be

Tél. : 065/66.86.94 – Fax : 065/66.94.28 – GSM : 0476/59.41.98



Jonathan De Cock

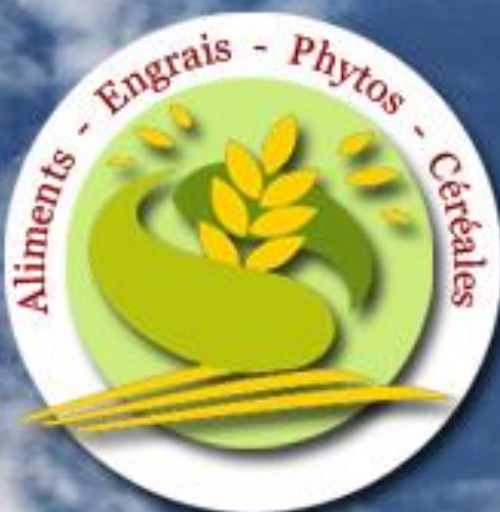
Rue d'Hautrage, 25
7331 BAUDOUR

Tél. : +32(0)474/24.45.94

E-mail : ceremoshok@gmail.com



maitredeceremonie.ceremoshok



De Poortere Jean

Route Verte, 37
7370 BLAUGIES
Tél : 065/65.29.71

Rue de France, 52
7370 DOUR
Tél. : 065/43.11.25



15 février 2015 : la marche du 40^{ème} anniversaire à Ghlin

Et oui, il y a bien 40 ans que le club des « Sans Soucis » a été fondé !

La veille déjà, les bénévoles avaient travaillé à la préparation des salles et des parcours ; dimanche, ils étaient aussi là dès 6 h pour terminer le travail de la veille ; il fallait faire vite car les premiers participants se présentent déjà ! La salle se remplit d'abord par les marcheurs des 20 et 30 kms puis ceux qui ont choisi les 4, 7 ou 12 arrivent aussi.

Les parcours proposés sont tracés dans le bois de Baudour, sans oublier bien sûr le passage par la chapelle du Mouligneau, datant du XVI^{ème} siècle ; le passage par le golf de Nimy est également prévu. Miracle, la grisaille fait place à un soleil généreux, ce qui engage à de plus longs parcours.

A 11 h 30, c'est le vin d'honneur offert aux Présidents de la Fédération, des Clubs amis et aussi aux autres personnes invitées ; l'ambiance est chaleureuse ; Jean, notre président, est heureux et reçoit pour le club quelques cadeaux...

Et la journée continue, ceux qui rappellent des parcours remplissent les salles et se précipitent vers les cervelas, les repas, les tartes ; autour d'un bon verre, chacun raconte ses découvertes durant cette journée ensoleillée au milieu d'une belle nature.

Les « Sans Soucis » sont satisfaits : 1068 marcheurs, ça marque ! Voilà, tout a bien marché ; vivement nos prochaines retrouvailles sur d'autres marches. Merci de votre présence, sans oublier celle des bénévoles.

Texte : Evelyne. Photos : Marc, Jean-Claude. Vous trouverez les photos sur le site !







Tél. / Fax : 065/34.73.87

**Place Triangulaire, 10
7011 GHLIN**

Plomberie – Zinguerie - Sanitaire

DRUART & Fils
S.C.R.L.



Art

Création

Fleuriste

L'art de créer pour toutes les circonstances...

**Rue de Mons, 153 – 7011 Ghlin
Dans l'établissement Borgno**

Tél. : 065/35.14.03

Fax : 065/84.45.71

Mail : artcreation.mons@skynet.be

Web : <http://www.artsc creations.be>

**Envoi de fleurs dans toute la Belgique et autres pays
avec Euroflorist.**



Résultats de la Marche du 15 février 2015 à Ghlin

Club	Fédération	Participants
HT 061 - Les Marcheurs Police de Mons	FFBMP	135
HT 060 - Le Roitelet	FFBMP	79
HT 001 - Les Sucriers de Brugelette	FFBMP	52
HT 025 - Les Marcheurs de la Police de Binche	FFBMP	40
HT 062 - Les Trouvères club de marche	FFBMP	38
HT 028 - Marcheurs de la Sylle - Bassilly	FFBMP	33
HT 018 - Marcheurs du Val de Verne de Péruwelz	FFBMP	28
HT 043 - Les Ropieurs	FFBMP	24
HT 075 - Mont-Marche Tournai	FFBMP	22
HT 019 - Les Gratte-Pavés	FFBMP	16
HT 067 - Les Hurlus en Balade	FFBMP	16
HT 050 - Les Vaillants Acrenois	FFBMP	15
HT 069 - Les Randonneurs du Haut-Escaut	FFBMP	14
HT 012 - Le Coq d'Or Ecaussinnois	FFBMP	13
HT 051 - Les Marcheurs du Souvenir de Leuze	FFBMP	12
NA 046 - Les Pimpons de Gembloux	FFBMP	11
HT 038 - Le Marabout - Gilly	FFBMP	10
NA 052 - Les Djâles d'Anhée ASBL	FFBMP	10
O233 Hanske De Krijger Oudenaarde	Aktivita	10
HT 009 - Les Traîne-Savates Montignies s/Sambre	FFBMP	9
HT 011 - Les Marcheurs du XII de Marcinelle	FFBMP	9
HT 076 - Les Marcheurs Van Gogh	FFBMP	9
HT 053 - Les Agasses Charleroi	FFBMP	8
NA 001 - Footing Club Fosses	FFBMP	8
O139 WSV De Vossen Buggenhout	Aktivita	8
O163 WSV Egmont Zottegem	Aktivita	8
Les Randonneurs Pédestres de Bavay	FFRP	7
HT 070 - Marching Team Saint Gabriel	FFBMP	7
NA 051 - Les Godasses de Fraire	FFBMP	7
B114 Wandelclub De Marktroppers Herne vzw	Aktivita	6
BBW 016 - Les Marcheurs du Hain	FFBMP	6
HT 031 - Les Tatanes Ailées Epinois	FFBMP	6
HT 048 - Les Roteus Waibiens	FFBMP	6
HT 074 - Liberchies Sports et Loisirs	FFBMP	6
NA 035 - Les Kangourous de Falisolle	FFBMP	6
B360 Halfogstsvrienden Bellingen	Aktivita	5
HT 003 - Verdigym Collines Flobecq	FFBMP	5
HT 026 - Les Marcheurs Sonégiens	FFBMP	5
HT 065 - Les Aigles de Bellecourt	FFBMP	5
NA 030 - 1000 Pattes - Philippeville	FFBMP	5
BBW 007 - Les Roses Noires	FFBMP	4
HT 010 - Les Marcheurs Ransartois	FFBMP	4
HT 073 - Les Marcheurs d'Imbrechies en Thiérache	FFBMP	4
NA 056 - La Caracole Andennaise	FFBMP	4
W207 Gezinswandelclub Nooit Moe Boezinge	Aktivita	4
A037 WSV Neteland Duffel vzw	VWF	3
FFRP 05326 Haisnes Balade	FFRP	3
HT 033 - Les Infatigables de Jumet	FFBMP	3

Club	Fédération	Participants
HT 071 - Les Sympas de Landelies	FFBMP	3
NA 028 - Les Bergeots	FFBMP	3
O376 De Chatons Ronse	Aktivita	3
B025 De IJsetridders Overijse vzw	VWF	2
B254 Parel Van Het Pajottenland	Aktivita	2
BBW 045 - Les Amis de l'Argentine	FFBMP	2
HT 004 - Les Amis de la Nature Ath	FFBMP	2
HT 006 - Club Pédestre Ecuireuil de Châtelet	FFBMP	2
HT 034 - Trotteurs su'l roc - Beaumont	FFBMP	2
HT 045 - Les Péleux - Châtelineau	FFBMP	2
HT 063 - Les Marcheurs de Promusport - Anderlues	FFBMP	2
L021 WSV De Trotters vzw	VWF	2
LUX 041 - Les Sabots de Godefroy	FFBMP	2
NA 009 - Wallonia - Namur	FFBMP	2
NA 015 - Les Spartiates de Gembloux	FFBMP	2
NA 034 - Les Marcheurs du Samourai	FFBMP	2
O150 WSV De Reynaertstappers Belsele-Sinaai	Aktivita	2
O196 WSV Land Van Rhode	Aktivita	2
O447 WSC Klavertje Vier	Aktivita	2
O486 Wandelclub IPA Belgie	Aktivita	2
VB 027 Wandelclub Tornado	VVRS	2
W012 WSK Marke vzw	Aktivita	2
W061 WSV Wervik	Aktivita	2
W180 De Witsoone Stappers Krombeke	Aktivita	2
W217 De 12 Uren Van Lauwe	Aktivita	2
W345 De Waterhoekstappers Heestert	Aktivita	2
W347 Velodroomvrienden Moorslede	Aktivita	2
W492 De Spiegelstappers leper	Aktivita	2
CSSD Toulouse		1
B059 KWB Molenstede	VWF	1
B386 Vreugdestappers Huldenberg	Aktivita	1
B427 Lennikse Windheren	Aktivita	1
B438 Dorpscomite Bogaarden	Aktivita	1
BBW 032 - Section Marche Police de Jette	FFBMP	1
HT 014 - Marcheurs de la Police de Jumet	FFBMP	1
HT 023 - Les Oursons en Balade	FFBMP	1
HT 082 - Les Rase-Mottes d'Aiseau-Presles	FFBMP	1
LG 013 - Cercle des Marcheurs de Saive	FFBMP	1
LG 044 - Les Marcheurs des Echos de la Meuhaigne	FFBMP	1
LG 138 - Les Corsaires de Sart-lez-Spa	FFBMP	1
LUX 010 - Les Djoyeux Gouvions Gouvy	FFBMP	1
O116 De Wase Steinbockvrienden St.-Niklaas	Aktivita	1
VL 043 Milieu 2000 Lommel	VVRS	1
W216 Gitse Wandelclub Voetje Voor Voetje	Aktivita	1
Individuels		150
HT 029 - Les Sans-Soucis - Ghlin	FFBMP	95
Total		1068



ENTREPRISE DE TOITURES ET ZINGAGES

Sprl CORDIER & Fils

Tél. et Fax : 065/65.42.65

**Rue A. Dendal, 219
7300 BOUSSU**

SUPERETTE Chez Christelle

Alimentation Générale, Charcuterie, Fromagerie,
Pain, Loterie, Presse, Tabac, ...

065/65.99.71

**Rue Ropaix, 48
7370 DOUR**

Du lundi au vendredi de 8h à 13h & de 14h à 18h

Le mercredi de 8h à 12h30

Le samedi de 9h à 14h

Le dimanche de 9h à 12h

Livraison à domicile le mardi (commande de
minimum 10 €, à passer le lundi).



SPRL Chez Véronique et Frédéric

Route de Bavay, 23 – 7387 ATHIS

065/65.02.63

Mardi de 8h30 à 12h30 & de 14h00 à 19h00

Mercredi de 8h30 à 12h30

Jeudi et vendredi de 8h30 à 12h30 & de 14h00 à 19h00

Samedi de 8h30 à 16h00

Dimanche de 9h00 à 12h30

Service à domicile : cochon à la broche – agneau – porchetta – barbecue
spécial feu de bois avec crudités – vaisselle gratuite



Carrefour des saveurs



22 février 2015 : le car des « Sans Soucis » à EBLY



Organiser un car en février ? Il faut oser risquer le coup ! Les jours précédents n'ont guère été encourageants : nuages, pluies, verglas de grand matin, voire grêles ... Samedi soir, nombreux Sans Soucis ont été porter des œufs à Ste Claire pour espérer une belle journée ; et ce fut le cas, merci notre bonne sainte !

Après les chargements habituels à Ghlin, Mons et Nimy, le car s'engage sur l'autoroute, direction la province de Luxembourg. Peu de circulation, temps plutôt gris mais sec ; surprise : plus on s'approche du but, plus les panoramas blanchissent ; mais oui la neige est bien là. Nous arrivons vers 9 h 30 à Eblly, ce petit village de l'entité de L'Eglise près de Neufchâteau.

le car s'approche de notre destination



Beaucoup de marcheurs sont déjà sur place ; les 2 étages de la petite salle du club local « Objectif 10000 » sont déjà remplis, on a du mal à trouver une place assise et c'est la file pour acheter les tickets ;



après avoir choisi la distance (6, 12, 20) on se lance sans tarder sur les circuits.

féerie de la neige



ombre et lumière

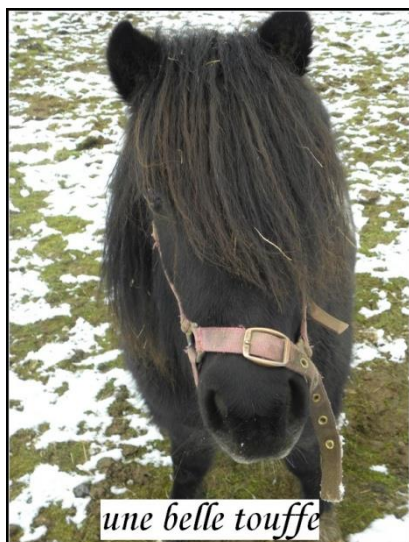
Dès le début de la marche, on se trouve en pleine nature ; les paysages sont magnifiques, les pépinières sont partout, il y aura des sapins pour Noël ! Les 6 et 12 kms ont une partie commune sur leur parcours, les 20 nous quittent plus

au contrôle



tôt. Nous parcourons tantôt des petites routes asphaltées, tantôt des chemins boueux et pentus en plein bois ; la neige n'est pas abondante mais suffisante pour nous offrir des vues étonnantes avec les nombreux ruisseaux qui ondulent dans les champs ; bientôt nous arrivons au premier contrôle pour un petit arrêt

bienvenu ; le second contrôle est situé à un croisement des 6 et 12, où les Sans Soucis se regroupent avant de redémarrer... La fin est un peu moins séduisante car nous longeons l'autoroute durant quelques kms et la neige devient moins présente.



une belle touffe



le merci du club local

Puis c'est l'arrivée à la salle ; là, c'est la toute grosse affluence car presque tous les participants sont rentrés ; le club local a l'habitude de compter +/- 350 marcheurs mais cette année, ayant accueilli 4 cars, il fallait compter environ le double ; tant mieux pour le club, tant pis pour nous qui avons dû en tuer quelques-uns pour enfin avoir une place assise après avoir fait la file très longtemps pour la restauration ; quelques Ghinois ont même dû se chercher une place dehors pour dîner ! Mais la bonne humeur ne nous a pas quittés pour autant.

Pour terminer la journée, nous faisons un arrêt à Dinant ; le but était de faire un tour de la ville mais les cars ne pouvant stationner dans la cité, le nôtre nous a déposé au sommet de la citadelle ; pour descendre à Dinant, il y a le téléphérique pour la « modique » somme de 11 euros et comme nous ne disposions que d'une heure avant de remonter dans le car, nous avons préféré boire une bonne bière à la brasserie du coin...

Le retour s'effectue sans problème. Vous pouvez voir toutes les photos sur le site. Amitiés à tertout !



beauté et simplicité

Texte JCH.

Photos Henry, Jean-Claude, Paul.

Toutes les photos sont sur le site.

Comment éliminer les cors et les durillons ?

Les cors et durillons doivent être éliminés régulièrement.

Pour cela, on recommande une abrasion des zones de peau épaissies avec une pierre ponce, une râpe, une lime ou encore une crème exfoliante. L'abrasion n'est pas douloureuse car l'épaississement de la peau est constitué de cellules mortes.

On peut aussi avoir recours à des pansements actifs.

Ils diffusent des principes actifs qui aident à l'élimination des cellules mortes, tout en stimulant la régénération de l'épiderme. Cors et durillons peuvent ainsi disparaître en une dizaine de jours. Certains pansements sont à porter en continu, d'autres sont appliqués uniquement la nuit.

Des principes actifs dits coricides kératolytiques (essentiellement de l'acide salicylique ou de l'acide lactique) sont également disponibles sous forme de pommade ou de liquide, à appliquer précisément sur la zone épaissie, au risque de brûler les tissus environnants. Parfois, le protocole est contraignant, comprenant un bain de pieds préalable pour ramollir la peau, la pose d'un vernis protecteur autour de la zone à traiter, l'application du produit, le séchage puis la mise en place d'un pansement occlusif.



Une semaine à SAINT CAST LE GUILDO (BRETAGNE)

(à 2 minutes de la plage)

Quand ? Du 4 au 11 juillet 2015

Prix : 600 euros (adulte) 334 euros (- de 11 ans), pension complète du samedi 4 au soir au samedi 11 : petit déjeuner, guides balades, guide touristique pour les visites prévues au programme.

Piscine intérieure et club forme avec hammam, bain bouillonnant et salle de massage. (accès gratuit)

Départ de Quaregnon : Maison culturelle – 355 rue Jules Destrée – 7390 Quaregnon (vers 6 h : à confirmer)

Programme

1^{er} jour : arrivée au VVF. Verre de bienvenue, souper

2^e jour :

- matin : balade « la pointe de Saint-Cast-le-Guildo » 2 h 30 – 6,5 km
- après-midi : visite libre de Dinan, cité médiévale de caractère

3^e jour :

- matin : découverte du Cap Fréhel, les Sables d'Or et Erquy (avec guide VVF)
- après-midi : balade à la découverte du circuit « l'île des Hébihens », traversée vers l'île à pied à marée basse et tour de l'île des Hébihens (2 h 30 – 7 km)

4^e jour : toute la journée au Mont Saint Michel

5^e jour :

- matin : Baie de l'Arguenon (découverte des 4 Vaux et des Bouchots à marée basse)
- après-midi : Pleudihen

6^e jour

- matin : balade à Saint Germain de la Mer, Plage de la Fosse (7 km - 2 h 30)
- après-midi : visite libre de Dinard

7^e jour

- matin : circuit pédestre « les deux moulins » (au départ de Saint-Cast-le-Guido)
- après-midi : libre

8^e jour : retour après le petit déjeuner.



RENSEIGNEMENTS ET RESERVATION 065 77 08 07 – 065 8239 38 – 0470116098 – fps.quaregnon@gmail.com

Une réunion aura lieu un mois avant le départ.

Le paiement de l'acompte (100 euros/personne) fait office de réservation

(Compte des Fps Quaregnon BE25 1262 0480 7082)

Renseignements à communiquer

Par mail fps.quaregnon@gmail.com ou par téléphone 065 77 08 07 : nom, prénom, adresse, mail, téléphone.

Vacances 2015 « Sans Soucis » à Barbâtre sur l'île de Noirmoutier



Quand : du samedi 29 août au samedi 05 septembre - 7 nuits.

Prix : 600 € tout compris: voyages, déplacements sur place, pension complète, vin à table, lit fait à l'arrivée, linge de toilette, 2 guides pour organiser les marches, taxes de séjour, pourboires.

Paiement sur le compte BE64 0882 3527 9252 - Versez s.v.p. un acompte de 200 € pour le 15 février et le solde pour le 15 juillet au plus tard.

Programme :

Samedi 29 : Départ à 4 heures « tapantes du matin » de la Place triangulaire de Ghlin

Arrivée à Noirmoutier vers 16h. (trajet de 694 km selon l'itinéraire le plus court recommandé par Michelin)

Dimanche 30 : Randonnée port du Morin vieux village de pêcheurs et village de l'Epine

Déjeuner puis marche au village de Barzeau.

Lundi 31 : Marche sur l'île d'Yeu : journée complète (pique-nique) traversée en bateau

Durée 1h10 (ou à la nage pour les Sportifs... récompense à l'arrivée)

Parcours de 20km. Dîner et soirée au village

Mardi 01/09 : Marche au départ de La Guérinière – pique-nique – dîner et soirée au village

Mercredi 02 : Randonnée « Les Roses Trémières » - pique-nique

Jeudi 03 : Journée de détente, visite de Guérande ou des marais Poitevin

Vendredi 04 : Marche au départ du village : circuit du Gois - déjeuner -

Circuit les Portes de l'île l'après-midi

Samedi 05 : Départ après le petit déjeuner - arrivée en soirée

Nous aurons 2 guides pour faire 2 groupes de marcheurs (longues et courtes distances) ; celui ou celle qui préfère se reposer reste au village qui se situe en bordure de mer.

Info: N'oubliez pas votre carte d'identité, votre carte européenne d'assurance maladie (à demander à votre mutuelle), vos médicaments, la crème solaire et votre bonne humeur - Limitez vos bagages à une valise pas trop grosse (comme à Ryanair...)

Il reste 8 places au 1er janvier sur les 54 réservées.

N.B. : Le programme des marches n'est pas définitif. Il sera peut-être modifié sur place.

Christian Leporcq

Tél: 065/78.12.05

Gsm : 0498/22.99.77

Si vous voulez visionner votre lieu de séjour, le site internet est :

<http://www.vvf-villages.fr/villages-vacances/vacances-noirmoutier-barbatre-vvf-villages.html>

Les Randonneurs Transfrontaliers du Mercredi Matin

Départ: 9H30

Départ de Dour : 8H50

(sauf indication:DELHAISE Dour)



Avril			
01-04-15	Sirault B7332	Place Eglise - Rue Demelin	8H35
08-04-15	Sebourg F59990	Parking Salle Polyvalente - Rue du Moulin	8H35
15-04-15	Blaugies B7370	Place Eglise - Rue de la Frontière	
22-04-15	Bellignies F59570	Place Communale - Rue de la Place	
29-04-15	Bernissart B7320	Piscine du Préau - Rue du Préau	
Mai			
06-05-15	St Waast La Vallée F59570	Place Eglise - Rue de la Passerelle	8H35
13-05-15	Blaton B7321	Place Eglise - Rue de la Place	8H35
20-05-15	Bettignies F59600	Place Eglise - Route de Villers	8H35
27-05-15	Roisin B7387	Place - Rue de la Place	
Juin			
03-06-15	Condé S/Escaut F59163	Parking CARREFOUR - Avenue de la Liberté	8H35
10-06-15	Hyon B7022	Place Eglise - Rue BEAUFAYS	8H35
17-06-15	Gommegnies F59144	Place Eglise - Rue Barbeaux	8H35
24-06-15	Angre B7387	Place Eglise - Place London Schottisch	

Contacts: Robert 065.653 977 - GSM 0473.822 223
 Paul 065.846 587 - GSM 0476.258 361
 Gérard GSM 0477.236 073
 Jacques 065.792 462 - GSM 0494.851 260

Notre site Internet : <http://transfrontaliers.wordpress.com>

Participation aux frais : 0,5 € par personne

Les règles du code de la route sont de stricte application
 Chaque randonneur est responsable de sa sécurité



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

Marches des Randonneurs Transfrontaliers en images



Autreppe, le 02.01.2015



Elouges, le 07.01.2015



Blaugies, le 14.01.2015



Blaugies, le 14.01.2015



Audregnies, le 21.01.2015



Angre – le 04 02.2015



Fayt-le-Franc, le 11.02.2015



Roisin, le 18.02.2015



Et un de plus ! Bon anniversaire

Et un de plus !
Bon anniversaire !

AVRIL	
Achille Tuzzolino	3
Attilio Tuzzolino	3
Geneviève Ysabeaux	3
Eliane Champenois	4
Alain Marine	4
Antonio Costanzo	5
Rosa Depraetere	7
Marc Thouillez	8
Frans Caucheteur	9
Mailys Josse	9
Constance Wullaert	13
Dirk Maes	13
Micheline Lernould	14
Claudine Godart	17
Marius Wetterene	18
Calliste Wullaert	18
Jean-Pierre Donfut	19
Christian Gérard	19
Josette Lerat	19
Fernand Ruelle	21
Evangelos Sgouros	24
Richard Lermusiaux	25
Leana Urbain	26
Marie-Thérèse Bailly	27
Alfred Warthold	28
Francine Brogniez	29
Josiane Lerat	29

MAI	
Francine Mambourg	3
Rudy Bauvois	5
Anne Hottois	6
Salvatore Mazzéo	6
Claire Moreau	6
Gérard Rotru	6
Marie-Antoinette Soors	7
Isabelle Bothuyne	8
Julien Defreyne	8
Dorian Gérard	8
Michèle Bogaert	9
Giuseppe Collura	13
Henri Duploux	14
Michèle Varsalona	14
Nicolle Cottin	16
Marie-Claire Dardenne	16
Jean-Paul Marissal	16
Angélique Ysabeaux	17
Thérèse Delhayé	18
Jason Delhayé	19
Marie-Chantal Baix	20
Pierre Campion	20
Vincent Luc	22
Alex Defreyne	23
Maria-Cristina De Bona	24
Yvon Detombe	24
René Jouret	24
Bernard Sauteur	24
Michel Knaapen	25
Jeannine Lerat	26
Fernando Tucci	27
Michel Fissieaux	28
Mathis Primosig	28
Emanuela Cursio	29
Evelyne Lejeune	29
Christine Verhofstadt	29
Marie-Th. Van Caenegem	30

JUIN	
Geneviève Kos	1
Mirvano Secchi	1
Bernard Mauroit	2
Guido Brusselaers	3
Kylian Joly	3
Michelle Huylebroek	4
Geneviève Baudour	6
Séverine Cousin	6
Lina Lejeune	6
André Maschietto	9
Loann Chaineux	10
Anne Dideberg	13
Eliane Faignart	13
Rudi Marquebreucq	14
Jade Anseau	17
Patricia Blommaert	17
Martine Corbisier	18
Monique Givert	19
Sophie Havaux	19
Josiane Lévêque	20
Mireille Santus	21
Jacqueline Lhoir	22
Annie Tilmant	22
Elie Wullaert	22
Ernesto Bellanca	23
Sabine Carlier	23
Huguette Jenart	23
Rosa Spagnuolo	23
Anita Tahon	24
Nicole Brouillard	25
Jean-Luc Nef	26
Fernando Antonini	27
Luc Depelchin	28
Christiane Sturbois	30

L'âge ne vous protège pas des dangers de l'amour.

Mais l'amour, dans une certaine mesure, vous protège des dangers de l'âge. (Jeanne Moreau)



Les Sans-Soucis Ghlin



33^{ème} Marche du Printemps
10 et 11 avril 2015



5 - 7 - 15 - 25 - 50 - 60 - 100 km

HT029



33^{ste} Lentetocht
10 en 11 april 2015

Lieu de départ et d'arrivée : Salle de Gymnastique - Parc Communal 7331 Baudour	Start en aankomstplaats: Gymnastiekzaal - Gemeentepark 7331 Baudour
Le parcours est tracé dans sa plus grande partie dans le Bois de Baudour et la forêt domaniale de Stambruges. Principales curiosités : le golf de Baudour, le moulin à papier, la mer de sable, la chapelle de l'Erconpuch (arbre à clous), la fontaine bouillante, le château de Beloeil.	Het traject volgt grotendeels de Bossen van Baudour en Stambruges. Voornaamste bezienswaardigheden: het golfterrein van Baudour, de papiermolen, zandgroeven, de kapel van Erconpuch (boom met nagels), de kolkende fontein, het kasteel van Beloeil.
Accès : En voiture : Autoroute E19 : Bruxelles - Paris Sortie n° 25 : direction Tertre - Fléchage « Marche ». En train : Gare de Saint-Ghislain + navette gratuite (☎ 0477 869519)	Te bereiken: Met de auto: Autoweg E19: Brussel - Parijs Uitrit nr. 25: richting Tertre - Pijlen « Marche » volgen. Met de trein: Station Saint-Ghislain + gratis pendel (☎ 0477 869519)
Heures de départ : 100 km vendredi 10 avril : départ en masse à 21 h. 60 - 50 km samedi 11 avril de 6 à 9 h. 25 - 15 - 7 - 5 km samedi 11 avril de 6 à 15 h. Heures d'arrivée : au plus tard samedi 11 à 21h. Permanence FFBMP / IVV de 9 à 21 h. Frais d'inscription 60 - 50 - 25 - 15 - 7 - 5 : Estampille 0,75 € - Badge 3,80 €	Starturen: 100 km vrijdag 10 april: groepsstart om 21 u. 60 - 50 km zaterdag 11 april van 6 tot 9 u. 25 - 15 - 7 - 5 km zaterdag 11 april van 6 tot 15 u. Aankomsturen: ten laatste op zaterdag om 21 u. Permanentie FFBMP / IVV van 9 tot 21 u. Inschrijvingskosten 60 - 50 - 25 - 15 - 7 - 5: Afstempeling 0,75 € - Badge 3,80 €
<p style="text-align: center;">100 km : Important</p> Inscription : <ul style="list-style-type: none"> De préférence via internet : www.sans-soucis-ghlin.be Sinon par courrier à Paul Campion - Cité Georges Cornez 52 - 7340 Wasmes en mentionnant : nom, prénom, adresse, date de naissance, n° de GSM, club, taille T-shirt, temps prévu pour parcourir les 100 km Paiement avant le 8 mars 2015 : 25 €, après le 8 mars 2015 : 30 € - inscription valable seulement après réception du montant Compte « Les Sans-Soucis » IBAN : BE32 7955 7912 0402 (BIC: GKCCBEBB) Communication : 100 km - Nom, Prénom, Adresse Ce prix comprend : T-shirt, brevet, petit-déjeuner à mi-parcours, ravitaillement, transport des bagages à mi-parcours et douche à l'arrivée. Age minimum requis : 16 ans Brassards ou vêtements réfléchissants et lampe de poche sont obligatoires Les heures d'ouverture et fermeture des contrôles sont calculés sur base d'une vitesse moyenne de minimum de 4,2 km/h et de maximum 10 km/h.	<p style="text-align: center;">100 km: Belangrijk</p> Inschrijving: <ul style="list-style-type: none"> Bij voorkeur via internet: www.sans-soucis-ghlin.be Of per post naar Paul Campion - Cité Georges Cornez 52 - 7340 Wasmes met vermelding van: naam, adres, geboortedatum, GSM nummer, club, maat T-shirt, geplande tijd om 100 km af te leggen Betaling vóór 8 maart 2015: € 25, na 8 maart 2015: € 30 - inschrijving enkel geldig na ontvangst betaling Bankrekening « Les Sans-Soucis » IBAN: BE32 7955 7912 0402 (BIC: GKCCBEBB) Mededeling: 100 km - Naam, Voornaam, Adres Inbegrepen in deze prijs: T-shirt, certificaat, ontbijt halfweg, bevoorrading, bagage halfweg en douche bij aankomst. Minimum leeftijd: 16 jaar Reflecterende armbanden of kleding en zaklamp zijn verplicht. De openings- en sluitingsuren van de controles zijn berekend op basis van een minimale gemiddelde snelheid van 4,2 km/h en een maximum van 10 km/h.
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.
Organisateurs responsables / Verantwoordelijke organisatoren: Président / Voorzitter : 0477 510254 Jean Primosis - 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	

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

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