

# Les Sans Soucis

PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL – AVRIL – MAI – JUIN – 2016

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 2016 - HT029



Comité		
Président Responsable Cars Secrétaire ACHO	Jean PRIMOSIG	Rue Dehon, 2 – 7011 GHLIN Phone + fax: 065 31 81 31 GSM: 0477 51 02 54
Vice-président Responsable Périodique Vignettes Marche	Paul CAMPION <a href="mailto:paul.campion@skynet.be">paul.campion@skynet.be</a>	Cité Georges Cornez, 52 – 7340 WASMES GSM: 0477 86 95 19
Secrétaire Correspondant Club	Patrick JOLY <a href="mailto:jolypatrick1963@hotmail.be">jolypatrick1963@hotmail.be</a>	Rue de Mons, 115 – 7011 GHLIN GSM: 0470 57 68 51
Trésorier	Jean-Claude FIEVEZ <a href="mailto:jean-claude.fievez@skynet.be">jean-claude.fievez@skynet.be</a>	Rue Fleurichamps, 55 – 7370 DOUR Phone: 065 65 53 57
Responsable Assurances	Chantal DESCAMPS <a href="mailto:chantal-descamps@hotmail.be">chantal-descamps@hotmail.be</a>	Rue Monsville, 128 – 7390 QUAREGNON GSM: 0498 23 65 87
Responsable Salle et Animation Correspondant ACHO	Jean-Marie LETE <a href="mailto:l.jean-marie.02@hotmail.fr">l.jean-marie.02@hotmail.fr</a>	Rue du Vieux Temple, 25 – 7340 PATURAGES GSM: 0495 68 91 52
Relations publiques Promotion de la marche	Christiane LHOIR <a href="mailto:Lhoirc@hotmail.be">Lhoirc@hotmail.be</a>	Rue Courbelette, 70 – 7390 QUAREGNON GSM: 0474 10 37 62
Responsable Vêtements Club	Jacqueline LHOIR <a href="mailto:jacko2206@hotmail.fr">jacko2206@hotmail.fr</a>	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: 0477 80 11 39
Responsable Achats	Micheline LERNOULD	Rue des Vainqueurs, 81 – 7370 BLAUGIES GSM: 0496 36 84 11
Bénévoles		
Responsable Circuits Webmaster	Pascal URBAIN <a href="mailto:purb@skynet.be">purb@skynet.be</a>	Rue Delporte, 21 – 7350 THULIN 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 ; Jean-Jacques Debeil ; Marc Thouillez ; Henri Williaume	
Composition articles du périodique, photos et mise en page	Jean-Claude HAVAUX <a href="mailto:jeanclaudenhavaux@gmail.com">jeanclaudenhavaux@gmail.com</a>	Rue des martyrs, 2 Appart B 17 – 7330 Saint-Ghislain Phone: 065 56 97 91 GSM: 0478 82 31 29
Calendriers des marches Informations voyages en car	Paul Mertens <a href="mailto:paul@rootshell.be">paul@rootshell.be</a>	Place des Chasseurs à Pied, 5, bte 5 – 7000 Mons Phone : 065 84 65 57
Carnets de Marches	Philippe ANTHOON <a href="mailto:philippeanthoon@gmail.com">philippeanthoon@gmail.com</a>	Rue d'Ath, 37 – 7321 BLATON GSM: 0497 76 06 87
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](http://www.sans-soucis-ghlin.be)

e-mail : [ht029@ffbmp.be](mailto:ht029@ffbmp.be)



Sans-Soucis Marche



## Le mot du président

Avril 2016.



Chers amis,

L'année 2016 a mal commencé pour les Sans-Soucis. En effet, le 5 janvier nous apprenions avec stupeur le décès de notre secrétaire Christian (voir aussi l'article ci-après, rédigé par notre ami Jean-Claude).

Le 22 janvier, c'était notre assemblée générale, suivie du traditionnel buffet aux fromages, vin, tartes et café, dans nos nouveaux locaux de l'école Saint Louis. Ça nous change de l'institut ! Pensez donc ! Cela faisait 25 années que nous étions là ! Nous devons prendre nos marques, mais je dois dire que c'est une nouvelle expérience positive.

Le 14 février, a eu lieu notre 38<sup>ème</sup> Marche du Mouligneau. 902 marcheurs nous ont rendu visite. On était un peu à l'étroit dans la salle, mais chacun était enchanté de nos circuits. Merci à tous pour l'aide précieuse que vous nous apportez !

Le samedi 9 avril aura lieu notre 34<sup>ème</sup> Marche du Printemps. J'aurai une fois encore besoin de l'aide de tous. Il y a 9 contrôles à assumer. J'espère comme d'habitude pouvoir compter sur vous.

Fin avril, nos amis Evelyne Lejeune et Michel Turlutte se lanceront sur le Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle. Je leur souhaite bon courage. Nous serons tous à vos côtés en pensée. Portez fièrement les couleurs des Sans-Soucis et surtout réalisez votre rêve qui vous tient tant à cœur. Comme on dit chez nous : ça va d'aller !!!

Je voudrais souhaiter un prompt rétablissement à Frans et Richard qui ont été opérés, à Eliane qui s'est cassé le bras lors d'une marche et à tous nos membres qui sont hospitalisés ou souffrants.

A bientôt sur les sentiers !

Jean

## Christian Leporcq nous a quittés ...



Le 5 janvier dernier, nous apprenions la triste nouvelle : Christian, notre secrétaire, est décédé.

Il y a 20 ans, Christian et son épouse Evelyne s'affiliaient chez les Sans Soucis. Quelques années plus tard, Christian en devint le secrétaire et, en même temps, le correspondant qualifié auprès de la Fédération Francophone Belge des Marches Populaire, fonctions qu'il occupa jusque fin 2015. Il avait toutefois décidé de ralentir ses activités en 2016, suite à une maladie qui l'affaiblissait, et avait « passé la main » à notre ami Patrick. Nous savions toutefois que l'on pourrait toujours compter sur lui, pour nous transmettre son savoir et son expérience et nous prodiguer ses conseils de sage.

Ses nombreuses qualités humaines ont été appréciées par tous les membres du Comité et reconnues par tous les marcheurs. Il a su s'attirer la sympathie de tous grâce à son honnêteté sans faille, son profond charisme et son ouverture aux autres. Christian a véritablement dynamisé le Club en amenant plusieurs dizaines de nouveaux membres chez les Sans Soucis. La Vie Associative perdurera tant qu'il y aura des hommes de cette trempe.

En plus de ses nombreuses activités administratives liées à sa fonction dans le Club, Christian nous organisait des voyages et séjours de randonnées dans toute la France.

Christian, merci pour tout ce que tu as fait pour le Club, tu nous manques déjà... nous n'aurions jamais imaginé que nous serions contraints d'assister à ton ultime voyage, celui pour l'Eternité...

Veille bien sur nous tous de Là-Haut...

Adieu Christian, Adieu l'Ami !

## La boutique des Sans Soucis



« L'habit ne fait pas le moine, mais il fait le Marcheur des Sans Soucis ».

Alors, n'hésitez pas à rendre visite à Jacqueline, notre Responsable Vêtements, afin de vous équiper aux couleurs des Sans Soucis.

**Vous pouvez lui téléphoner au 0476/69.86.16 ou au 065/82.52.34 pour prendre rendez-vous.**

Voici ce qu'elle vous propose et les prix :

Bodywarmer	33 Euros
Bonnet	6 Euros
Casquette	10 Euros
Coupe-vent	35 Euros
Ecusson brodé	5 Euros
Polar	32 Euros
Polo manches courtes	15 Euros
Polo manches longues	18 Euros
Sweat	20 Euros
Training complet	55 Euros
T-shirt	de 5 à 9 Euros

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



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



## Cars 2016 (Sans-Soucis Ghlin – Ropieurs Mons – Police Mons)

Date	Club	Lieu	Club visité	Distances
Sam 26 mars	Police de Mons	6870 SAINT HUBERT (Lux)	Les Bottines Borquines (LUX042)	6 12 20 42 km
Dim 17 avril	Sans-Soucis	4970 STAVELOT (Liège)	Stavelot Marche Club (LG142)	4 7 12 21 30 42 km
Sam 23 avril	Ropieurs Mons	8400 OOSTENDE (W.VI)	De Keignaerttrippers Oostende (5011)	6 12 18 km
Dim 24 avril	Police de Mons	59254 GHYVELDE (France)	Randonneurs van de Polders (5459)	7 12 15 17 22 27 km
Jeu 05 mai	Sans-Soucis	4834 GOE (Liège)	Les Goé-lands (LG031)	4 6 12 20 42 50 km
Dim 05 juin	Ropieurs Mons	6600 BASTOGNE (Luxembourg)	C.P du Luxembourg (LUX000)	6 12 20 30 km
Dim 17 juillet	Police de Mons	4960 MALMEDY (Liège)	C.M des Charmilles Xhoffraix (LG109)	4 7 12 22 30 42 km
Sam 30 juillet	Sans-Soucis	8300 KNOKKE-HEIST (W-VI)	WNZB Knokke-Heist (5072)	6 10 15 21 32 km
Sam 20 août	Sans-Soucis	6810 IZEL (Luxembourg)	Les Routheux Izel (LUX008)	6 12 22 30 km
Dim 16 octobre	Sans-Soucis	4608 WARSAGE (Liège)	Marcheurs Alliance Warsage (LG103)	4 7 13 21 32 km
Dim 04 décembre	Ropieurs Mons	4040 HERSTAL (Liège)	C.P de Liège (LG000)	4 6 12 21 km
Sam 10 décembre	Police de Mons	9000 GAND (O-VI)	Florastappers Gent (3103)	6 9 12 km
Décembre	Sans-Soucis	Week-end à Reims (à l'étude)		



### Renseignements et inscriptions

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 Ghlin	Jean Primosig	065 31 81 31 / 0477 51 02 54	-

## Classement de notre marche du 14 février 2016 à Ghlin

Matricule	Nom du Club	Total
HT 061	LES MARCHEURS POLICE DE MONS	106
HT 060	LE ROITELET	76
B 006	WSC LANGDORP VZW	51
HT 001	LES SUCRIERS DE BRUGELETTE	51
HT 067	LES HURLUS EN BALADE MOUSCRON	45
HT 018	MARCHEURS DU VAL DE VERNE DE PERUWELZ	23
HT 062	LES TROUVERES ELLEZELLES	23
HT 025	LES MARCHEURS DE LA POLICE DE BINCHE	22
NA 016	BATTEURS DE CUIR DINANT	22
HT 043	LES ROPIEURS MONS	21
HT 075	MONT-MARCHE TOURNAI	18
HT 051	LES MARCHEURS DU SOUVENIR DE LEUZE	17
HT 028	MARCHEURS DE LA SYLLE - BASSILLY	16
HT 065	LES AIGLES DE BELLECOURT	15
HT 012	LE COQ D'OR ECAUSSINNOIS	13
HT 050	LES VAILLANTS ACRENOIS	12
HT 031	LES TATANES AILEES EPINOIS	11
NA 051	LES GODASSES DE FRAIRE	10
HT 026	LES MARCHEURS SONEGIENS	9
HT 070	MARCHING TEAM SAINT GABRIEL	9
HT 069	LES RANDONNEURS DU HAUT-ESCAUT	9
NA 035	LES KANGOUROUS DE FALISOLLE	8
NA 044	LES FOUGNANS	8
NA 052	LES DJALES D'ANHEE	8
BBW 004	GROUPE SPORTIF JAUCHOIS	6
HT 004	LES AMIS DE LA NATURE ATH	6
HT 038	LE MARABOUT - GILLY	6
HT 045	LES PELEUX - CHATELINEAU	6
HT 048	LES ROTEUS WAIBIENS	6
HT 074	LIBERCHIES SPORTS ET LOISIRS	6
NA 009	WALLONIA - NAMUR	6
BBW 051	LES GUIBOLLES GUIBERTINES	5
NA 029	LES SPITANTS DE NAMUR	5
NA 046	LES PIMPONS DE GEMBLOUX	5
BBW 007	LES ROSES NOIRES	4
HT 034	TROTTEUX SU L'ROC BEAUMONT	4
O 376	DE CHATONS RONSE	4
BBW 020	VAN ASBROECK MARCHING TEAM	3
BBW 035	LES MEUNIERES	3
HT 011	LES MARCHEURS DU XII DE MARCINELLE	3
HT 019	LES GRATTE-PAVES	3
HT 082	LES RASE MOTTES AISEAU-PRESLES	3

NA 012	LES PANARDS WINENNOIS	3
NA 015	LES SPARTIATES DE GEMBLOUX	3
NA 030	1000 PATTES - PHILIPPEVILLE	3
NA 031	LES HULL'OTTES - PROFONDEVILLE	3
O 135	PADSTAPPERS GERAARDSBERGEN	3
B 038	DE PAJOTTEN HEKELGEM	2
HT 003	VERDIGYM COLLINES FLOBECQ	2
HT 006	CLUB PEDESTRE ECUREUIL CHATELET	2
HT 078	LES AMIS DE MAELIE	2
HT 085	LES PESTELEUX	2
LUX 042	LES BOTTINES BORQUINES SAINT-HUBERT	2
NA 001	FOOTING CLUB FOSSES	2
NA 006	CLUB DES MARCHEURS DE FLOREFFE	2
NA 028	LES BERGEOTS	2
NA 061	LES MARCHEURS DU JEAN-FELIX DE MORNIMONT	2
O 003	WSV DE LACHENDE WANDELAARS AALTER VZW	2
O 140	ATB DE NATUURVRIENDEN DEINZE	2
O 163	WSV EGMONT ZOTTEGEM	2
O 486	WANDELCLUB IPA BELGIE	2
VL 069	WANDEL MEE BRUEGHEL VZW	2
W 078	DREVETROTTERS ZONNEBEKE	2
W 180	DE WITSOONE STAPPERS KROMBEKE	2
W 207	GEZINSWANDELCLUB 'NOOIT MOE BOEZINGE'	2
W 345	DE WATERHOEKSTAPPERS HEESTERT	2
W 361	DE TEXTIELTREKKERS VZW VICHTÉ	2
B 025	IJSETRIPPERS	1
BBW 017	AMICALE MARCHEURS INDEPENDANTS	1
HT 009	LES TRAINE SAVATES MONTIGNIES S/SAMBRE	1
HT 071	LES SYMPAS DE LANDELIES	1
HT 073	LES MARCHEURS D'IMBRECHIES EN THIÉRACHE	1
HT 076	LES MARCHEURS VAN GOGH	1
HT 080	AUDAX TOURNAI MARCHE	1
LG 052	LES MARCHEURS FRANCHIMONTOIS	1
LG 138	LES CORSAIRES DE SART-LEZ-SPA	1
LG 142	STAVELLOT MARCHE CLUB	1
LG 163	LES LURSONS DE LA REID	1
LUX 008	LES ROUTHEUX IZEL	1
LUX 034	LES MARCHEURS DE LA FAMENNE	1
NA 056	LA CARACOLE ANDENNAISE	1
O 025	WANDELCLUB DE LACHENDE KLOMP NIEUWKERKEN-WAAS	1
	INDIVIDUELS - LIBRES	75
HT 029	LES SANS SOUCIS - GHILIN	70
<b>TOTAL</b>		<b>902</b>



## Dimanche 14 février 2016 : 38<sup>ème</sup> Marche du Mouligneau

Merci à notre ami Luc Depelchin (Sans-Soucis) et à Paul Van Loo (WSC Langdorp) pour leurs très belles photos !



# La Passion est notre force !









Agenda Sans-Soucis 2016		
Mercredi	06-04-2016	Réunion de Comité
Mercredi	04-05-2016	Réunion de Comité
Mercredi	01-06-2016	Réunion de Comité
Mercredi	03-08-2016	Réunion de Comité
Mercredi	07-09-2016	Réunion de Comité
Samedi	24-09-2016	Journée de l'Amitié
Mercredi	05-10-2016	Réunion de Comité
Mercredi	02-11-2016	Réunion de Comité
Samedi	20-11-2016	Souper du Club
Vendredi	09-12-2016	Saint-Nicolas





## Calendrier des marches Avril 2016

Samedi 02/04/2016 Dimanche 03/04/2016	NA030	<b>Les Mille Pattes de Philippeville</b> Rue de la Gendarmerie,38 5600 - Philippeville	5-12 21-30 42-50	07.00-15.00 07.00-11.00 06.00-09.00
Samedi 02/04/2016 Dimanche 03/04/2016	HT033	<b>Les Infatigables de Jumet</b> Salon communal-Rue de Leernes,151 6030 - Goutroux	3-7-12-22	07.00-14.00
Mercredi 06/04/2016	NA000	<b>Comité Provincial de Namur</b> I.M.P Reumonjoie-Chemin de Reumont,135 5020 - Malonne	4-7-13	10.00-16.00
Samedi 09/04/2016	HT029	<b>Les Sans Soucis - Ghlin</b> Le Foyer Rural - Rue Haute,38 7080 - Eugies	5-10-20 40 50-60	07.00-13.00 07.00-10.00 06.00-09.00
Dimanche 10/04/2016	HT050	<b>Les Vaillants Acrenois</b> Club Animation - Place 7866 - Bois-de-Lessines	5-10-15-20-25	07.00-15.00
Dimanche 10/04/2016	NA052	<b>Les Djales d'Anhée ASBL</b> Complexe sportif - Rue St Stamp 5537 - Anhee	4-6-12-22-30	06.30-15.00
Samedi 16/04/2016 Dimanche 17/04/2016	NA009	<b>Wallonia Namur ASBL</b> Institut Mariette Delahaut-Rue de Geronsart,114 5100 - Jambes	4-7-14-22-30 50 (samedi)	06.00-15.00 06.00-09.00
Samedi 16/04/2016	HT060	<b>Le Roitelet</b> Centre Cult. Et sportif-Rue de la Liberté,23 7950 -Ladeuze (Chièvres)	5-10-15-20	07.00-15.00
Dimanche 17/04/2016	HT004	<b>Les Amis de la Nature - Ath</b> Institut Agricole du Hainaut-Rue P. Pastur 7800 - Ath	6-12-21-30-42	07.00-15.00
Mercredi 20/04/2016	NA028	<b>Les Bergeots</b> Salle St Jean-Rue N.D. du Mont Carmel 5621 - Saint-Aubain	5-10-15	08.00-15.00
Samedi 23/04/2016	NA035	<b>Les Kangourous de Falisolle</b> Ecole des Sœurs - Rue G. Heraly,1 5060 - Falisolle	4-7-10-15-20-25 42-50	06.00-15.00 06.00-09.00
Samedi 23/04/2016	HT070	<b>Marching Team St Gabriel</b> Salle Saint Joseph - Rue Noulet 7110 - Strepv-Bracquignies	3-6-12-20-30	07.00-14.00
Dimanche 24/04/2016	HT063	<b>Les Marcheurs de Promusport-Anderlues</b> Mutualité Chrétienne - Rue du Douaire,40 6150 - Anderlues	4-7-12 21	07.00-14.00 07.00-12.00
Dimanche 24/04/2016	NA044	<b>Les Fougans</b> Salle "CECOCO"-Place Roi Baudouin,1 5590 - Ciney	4-8-12-22	07.00-15.00
Samedi 30/04/2016	HT006	<b>Club Pédestre Ecureuil de Chatelet</b> Parc communal - Rue des Campagnes 6200 - Chatelet	4-7 13-20-25 50	06.30-15.00 06.30-14.00 06.30-09.00





## Calendrier des marches Mai 2016

Dimanche 01/05/2016	HT006	<b>Club Pedestre Ecureuil de Chatelet</b> Parc communal-Rue des Campagnes 6200 - Chatelet	4-7 13-20	07.00-15.00 07.00-14.00
Dimanche 01/05/2016	HT061	<b>Les Marcheurs de la Police de Mons</b> Ecole communale-Rue Bois de Genly,15 7050 - Masnuy-St-Jean	6-12-20	07.00-15.00
Dimanche 01/05/2016	NA059	<b>Les Randonneurs de la Haute Meuse</b> Salle "Recrear"-Rue Marcel Lespagne 5540 - Hastiere	4-6-12 20 30	07.00-14.00 07.00-12.00 07.00-11.00
Jeudi 05/05/2016	HT001	<b>Les Sucriers de Brugelette</b> Salle omnisport - Avenue G. Petit,3 7940 - Brugelette	4-6-12-20-30	07.00-15.00
Samedi 07/05/2016	NA016	<b>Batteurs de Cuir Dinant</b> Salle "La Balnéaire"(Casino)-Bd des Souverains 5500 - Dinant	6-12-20 25-35 42-60	07.00-14.00 06.00-10.00 06.00-09.00
Samedi 14/05/2016	HT073	<b>Les Marcheurs d'Imbrechies En Thiérache</b> Salle communale - Place,2 6596 - Seloignes	4-7-12-15	12.00-17.00
Dimanche 15/05/2016	HT018	<b>Les Marcheurs du Val de Verne-Perwelz</b> Salle communale des Sports- Verte Chasse 7600 - Perwelz	7-14-21-30	06.30-15.00
Dimanche 15/05/2016	NA053	<b>Les Crayas du Thiry</b> Salle Espoir et Fraternité-Rue du Calvaire 5670 - Nismes	6-12-21-30	07.00-15.00
Lundi 16/05/2016	HT075	<b>Mont-Marche -Tournai</b> Salle paroissiale-Rue Geo Libbrecht 7542 - Mont-Saint-Aubert(Tournai)	6-12-18-24-36 50-60	07.00-15.00 06.00-08.00
Lundi 16/05/2016	HT074	<b>Liberchies Sports et Loisirs</b> Salle - Rue des Frasnes 6238 - Liberchies	3-6-12-18-24	07.00-15.00
Samedi 21/05/2016	NA012	<b>Les Panards Winennois</b> Salle "Les Ouvriers courageux"-Rue des Ardennes 5570 - Winenne (Beauraing)	5-10-20	07.00-14.00
Dimanche 22/05/2016	HT031	<b>Les Tatanes Aîlées - Epinois</b> Cercle "L'Union"-Rue S.Alende,208(Grand Place) 7134 - Leval-Trahegnies	4-6-12-18-25	07.00-14.00
Dimanche 22/05/2016	NA031	<b>Les Hull'Ottes - Profondeville ASBL</b> Salle "Le Foyau"-Rue Saint Leger 5170 - Lustin	6-12-21-30	07.00-15.00
Samedi 28/05/2016 Dimanche 29/05/2016	NA034	<b>Les Marcheurs du Samourai</b> Complexe sportif de Sombreffe-Rue Château Chinon 5140 - Sombreffe	6-12-20	07.00-15.00
Dimanche 29/05/2016	HT028	<b>Marcheurs de la Sylle - Bassily</b> Salle Herman Moreau-Rue de la Procession,2 7830 - Bassilly	6-12-18-25-32- 42	06.00-15.00



## Calendrier des marches Juin 2016

Mercredi 01/06/2016	NA036	<b>Les Spirous de Jemeppe S/Sambre</b> Centre de jour "La Mouche"-Rue de la Chapelle,2 5640 - Saint Gerard	5-10-15	10.00-17.00
Samedi 04/06/2016	NA018	<b>Les Marcheurs de l'Amitié-Landenne ASBL</b>  Salle communale-Rue Dr Parent,381A 5300 - Sclayn(Andenne)	4-7-13-21-30- 42 50	06.00-15.00 06.00-09.00
Samedi 04/06/2016 Dimanche 05/06/2016	HT048	<b>Les Roteus Waibiens</b> Athénée Royal-Drève des Alliés,11 6530 - Thuin	4-6-12-20-30	07.00-15.00
Dimanche 05/06/2016	NA015	<b>Les Spartiates de Gembloux</b> Salle "La Bulle"-Rue de la Croix Rouge,11 5032 - Bossiere	4-7-12-21-30	06.30-14.00
Mardi 07/06/2016	NA001	<b>Footing Club Fosses ASBL</b> Salle Haut Vent-Place Haut Vent 5070 - Fosses-La-Ville	4-6-12 22	10.00-17.00 10.00-15.00
Samedi 11/06/2016	NA028	<b>Les Bergeots</b> Salle "La Laiterie"- Rue des Ruelles,79 5620 - Rosée	4-6-12 30-21 50	06.00-15.00 06.00-11.00 06.00-09.00
Samedi 11/06/2016	HT023	<b>Les Boîteux du Fond</b> Salle omnisport Y.Meurée-Rue des Longues Haies 7100 - Haine-Saint-Paul	3-5-10-20	07.00-15.00
Dimanche 12/06/2016	HT060	<b>Le Roitelet</b> Centre Cult. Et sportif-Rue de la Liberté,23 7950 - Ladeuze (Chièvres)	6-12-20 30	07.00-15.00 07.00-12.00
Dimanche 12/06/2016	NA026	<b>Les Culs de Jatte du Mauge</b> Salle du Village-Rue de Durbuy,2 5374 - Maffe	6-12-20-30	07.00-15.00
Samedi 18/06/2016	HT038	<b>Le Marabout - Gilly</b> Salle de la plaine des Sports-Rue de L'Eglise 6200 - Chatelineau	6-12-21	07.00-14.00
Dimanche 19/06/2016	NA000	<b>Comité Provincial de Namur</b> Salle omnisport d'Auvélais-Grand Place,1 5060 - Auvélais	4-7-14 21-30 42	06.00-15.00 06.00-11.00 06.00-09.00
Samedi 25/06/2016	HT043	<b>Les Ropieurs</b> Buvette du terrain de Football-Rue du Camps 7034 - Obourg	5-10-20	07.00-15.00
Samedi 25/06/2016	NA036	<b>Les Spirous de Jemeppe S/Sambre</b> Salle communale de Balatre-Place de Balatre 5190 - Balatre	6-12 21-30	07.00-14.00 07.00-12.00
Dimanche 26/06/2016	NA051	<b>Les Godasses de Fraire</b> Compl. sportif Spayemont-Rue 125° Rég. Infan.,12 5650 - Walcourt	5-10-15-20 30-42	07.00-15.00 06.30-09.00
Lundi 27/06/2016	HT031	<b>Les Tatanes Aîlées Epinois</b> Cercle "L'Union"-Rue S.Allende,208 7134 - Trahegnies	5-10-15	08.00-15.00



## Dimanche 21 février 2016 : le car des Sans-Soucis à Zonnebeke

Dès le départ de la Place de Ghlin, le vent souffle déjà pas mal, ce qui nous promet une journée mouvementée. Le trafic n'est pas intense. Nous arrivons rapidement à destination et découvrons une énorme salle de sport, ce qui nous change drôlement de la petite salle de l'école St Louis de Ghlin, la semaine précédente à la Marche du Mouligneau.



Les distances proposées vont de 5 à 30 km mais, avec ce vent énorme, peu de marcheurs se lancent sur les longs parcours. Heureusement il ne pleut pas mais il fait froid et la boue est bien présente. Il m'est personnellement arrivé une solide chute qui m'a « emberdouillé » de la tête aux pieds.



Des amis super sympas m'ont prêté pantalon et pull, ce qui m'a permis de rentrer dans le car sans me faire éjecter ...

Les participants qui le désiraient ont regagné leur place pour que le car nous conduise jusqu'à Ypres, histoire de découvrir cette magnifique ville et de casser la croûte. En effet, il n'y avait pas grand-chose à se mettre sous la dent à la salle et les paysages parcourus nous ont paru fort monotones.

Merci au chauffeur bien sympathique et ... à la prochaine !

Jean-Claude Havaux.





## Dimanche 13 mars 2016 : Le car des Sans Soucis à Aubel

Aubel, ma belle, où es-tu ? A deux heures de car de Ghlin, dans le pays de Herve. C'est ainsi que, peu après 9 heures, nous débarquons dans l'immense salle de sport bien aménagée pour recevoir un grand nombre de marcheurs. L'enthousiasme des uns et des autres n'a d'égal que la situation météo : Au beau fixe !



L'envie de prendre un bon bol d'air incite chacun à définir le choix de son parcours. Les circuits de 12 et 21 km font envie à un grand nombre de "Sans Soucis". C'est ainsi, qu'après le traditionnel "petit noir", chacun s'élance à la découverte de paysages superbes et vallonnés à souhait. L'effort est parfois intense, mais la découverte, au détour d'un sentier, de sites remarquables, incite à un petit arrêt pour reprendre son souffle et apprécier la beauté de cette nature.



Après l'effort, vient le réconfort ! Une visite d'une heure à l'Abbaye de Val Dieu toute proche, permet à chacun de commenter sa journée tout en sirotant une bière d'abbaye ou même une coupe de crème glacée.

De retour à Ghlin vers 19 heures, nous nous séparons, la tête remplie de souvenirs qui resteront longtemps gravés dans nos mémoires.

Paul Mertens.



## Samedi 19 mars 2016 : Prologue de la Marche du Printemps







**Merci à Pascal pour cette belle journée dans la bonne humeur ! Merci à tous pour votre participation !  
Et merci à Marc pour toutes ses très jolies photos !**



## Voyage à Stavelot le dimanche 17 avril 2016



Autour d'un site abbatial classé patrimoine exceptionnel de Wallonie, Stavelot montre le visage préservé d'une cité du 18<sup>e</sup> siècle, avec sa grand-place majestueuse, ses maisons de pierre et de colombage, ses vestiges, ses venelles et ses fontaines. La ville bat au rythme de son animation culturelle, comme la Laetare des Blancs Moussis, l'un des plus fameux carnivals de Belgique.

Nous serons reçus par le club "STAVELOT MARCHE CLUB" qui propose des distances de 4, 7, 12, 21, 30, 42 km



## Voyage à Goé le jeudi 5 mai 2016



Goé, situé au pied du barrage de la Gileppe et aux portes de l'Hertogenwald est l'un des plus anciens et des plus pittoresques villages de la région qui a su garder son authenticité. De nombreux sentiers de promenades vous permettront de découvrir la Pierresse, la Bovegnée, les Pirhettes, Bethane et Nantistay. L'église Saint Lambert et son clocher tors ainsi que de très jolies maisons en pierres du pays vous séduiront.

Nous serons reçus par le club "Les Goé-lands" qui propose des distances de 4, 6, 12, 20, 42, 50 km

Paul.



### 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.

# Les Randonneurs Transfrontaliers du Mercredi Matin

**Départ: 9H30**

Avril		
06-04-16	Bernissart B7320	Piscine du Préau - Rue du Préau
13-04-16	Hyon B7022	Place Eglise - Rue Beaufays
20-04-16	Sirault B7332	Place Eglise - Rue Demelin
27-04-16	Sebourg F59990	Salle Polyvalente - Rue du Moulin
Mai		
04-05-16	Ghlin B7011	Place Eglise - Route de Mons
11-05-16	Bettignies F59600	Place Eglise - Route de Villers
18-05-16	Angre B7387	Place Eglise - Place London Scottisch
25-05-16	St Waast-La-Vallée F59570	Place Eglise - Rue de la Passerelle
Juin		
01-06-16	Blaugies(Coron)B7370	Rue de la Frontière (Haras de la Forge)
08-06-16	Gommegnies F59144	Place Eglise - Rue Barbeaux
15-06-16	Condé S/Escaut F59163	Parking Carrefour - Avenue de la Liberté
22-06-16	Mesvin B7022	Place - Rue d'Hyon
29-06-16	Taisnière S/Hon F59570	Place Eglise - Rue Williot

**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 :** <https://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**



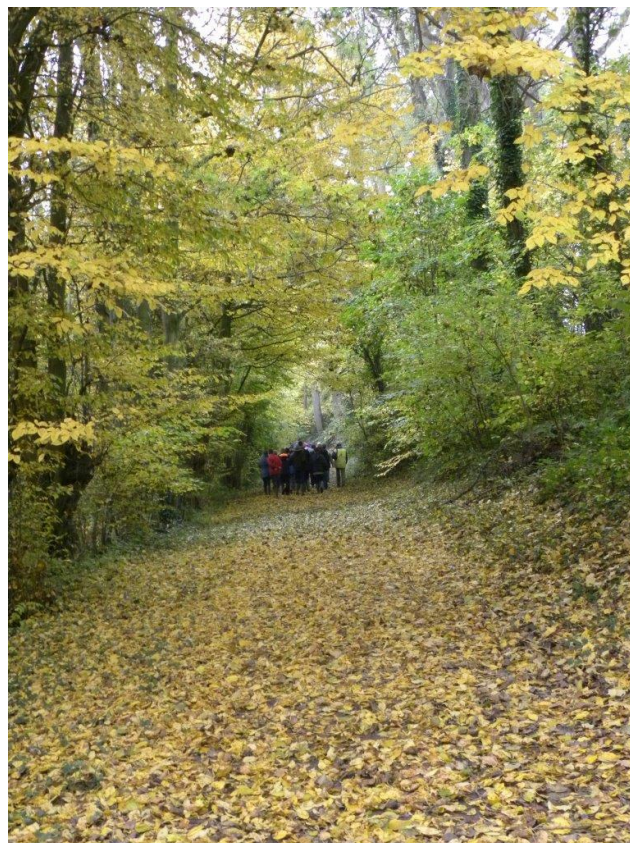
## Marches des Randonneurs Transfrontaliers en images



Athis le 28.10.2015



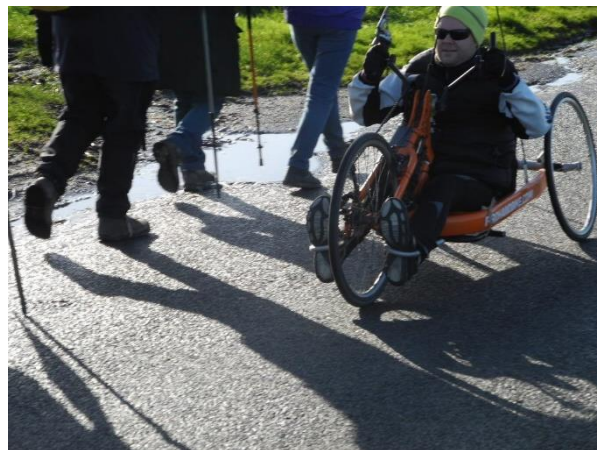
Athis le 28.10.2015



Athis le 28.10.2015



Audregnies le 03.02.2016



Audregnies le 03.02.2016



Baudour le 20.02.2016



Baudour le 20.02.2016





## COLLONGES LA ROUGE : du 2 au 9 juillet 2016

### *Une organisation des FPS Quaregnon*

Prix : 625 euros (pension complète : vin à table)

Logement au VVF de Collonges la Rouge (pavillons, piscine intérieure chauffée, hammam, location de vélos, village pétanque, draps et linge de toilette fournis)

Païement à l'inscription sur le compte des FPS Quaregnon : BE25 126204807082

200 euros à l'inscription, 200 euros fin avril, 225 euros fin mai.

Départ de Quaregnon et Mons (heure et lieux à préciser)

Renseignements : 065 77 08 07 – 0470116098 – 065 823938

Proche du Quercy, au sud de la Corrèze et aux portes du Périgord, Collonges-la-Rouge, bâtie en grès rouge, est au cœur d'un pays riche en patrimoine historique, architectural et gastronomique. Partez à la découverte d'une nature attrayante, parsemée de jolis villages en pierres...

Arrivée en fin d'après-midi au village de Collonges-la-Rouge.

#### 2<sup>e</sup> jour

- **Matin : circuit « Collonges-la-Rouge »** (au départ du village)  
Randonnée pédestre à la découverte de Collonges-la-Rouge, l'un des « Plus beaux villages de France », bâti tout en grès rouge et qui s'est développé au Moyen Âge autour de son église et de son prieuré. Vous apercevrez également les charmants manoirs et logis, flanqués de tours et échauguettes, demeures des grands fonctionnaires de la vicomté... (durée : 2 heures – parcours : 6 km)
- **Après-midi : Le circuit des Merveilles : Carennac - Autoire – Loubressac.** « 3 Plus Beaux Villages de France ».
- **Visite accompagnée de Carennac.** Sur les rives de la Dordogne, maisons renaissance aux fenêtres sculptées et aux toitures brunes s'enchevêtrent autour d'un prieuré clunisien du XI<sup>ème</sup> siècle où vécut Fénelon. Près de l'église romane et de son cloître, le château des Doyens, suivi de la visite de Loubressac, Cette cité médiévale fleurie dresse sur son promontoire son château, son église et les toits de ses maisons coiffés de belles tuiles brunes. Ses ruelles étroites et sinueuses, ses maisons bâties en belle pierre ocre s'ornant de balcons et d'escaliers fleuris ou garnis de treille, ses anciennes portes, la qualité de son accueil, en font une cité attachante. Puis découverte d'Autoire, surnommé également le "petit Versailles", en raison de ses nombreux châteaux et manoirs nichés dans un cirque naturel. Dîner et soirée au village.

#### 3<sup>e</sup> jour

- **Matin : circuit « Les Hauts de Collonges-La-Rouge »** (au départ du village) Randonnée pédestre à la découverte du circuit « Les Hauts de Collonges-la Rouge » (durée : 3 heures – parcours : 10 km)
- **Après-midi : Martel et son huilerie :** Visite accompagnée de Martel, la ville aux sept tours, ancienne capitale de la truffe. Au détour des ruelles, vous découvrirez la Halle, le Palais de la Raymondie et plusieurs hôtels particuliers. Puis visite guidée d'une huilerie traditionnelle de fabrication d'huile de noix. Dîner et soirée au village



#### 4<sup>e</sup> jour

- matin « **Curemonte** » Randonnée pédestre à la découverte du circuit « Curemonte » un des « Plus beaux villages de France » (durée : 2 heures 30 – parcours : 10 km). Dîner et soirée au village
- après midi : les Pans de Travassac Dans un univers aux formes, aux couleurs et aux sonorités étonnantes, les **Pans de Travassac** vous proposent une **promenade inédite et magique** au cœur d'une nature façonnée par la main de l'homme pendant plus de trois siècles... avec des à-pics propices aux sensations fortes. Vous découvrirez le métier des ardoisiers et leurs techniques séculaires.

#### 5<sup>e</sup> jour

- Journée complète : **Gouffre de Padirac – Rocamadour**. Vous descendrez à 103 mètres sous terre pour découvrir Padirac, le deuxième plus grand gouffre d'Europe. Au cours d'une promenade en barque sur la rivière souterraine de Padirac vous pourrez mieux apercevoir les concrétions, stalactites, gours et formes sculptés par l'eau. Déjeuner au restaurant. Puis visite guidée de Rocamadour, célèbre pour son pèlerinage qui vénère la Vierge Noire, deuxième site de France le plus visité après le Mont Saint Michel. Après avoir descendu le chemin de croix ouvert au XIX<sup>e</sup> siècle, découverte guidée de plusieurs chapelles dont la basilique Saint Sauveur et la chapelle de Notre Dame de Rocamadour et le sanctuaire. Puis, temps libre Dîner et soirée au village

#### 6<sup>e</sup> jour

- Matin : **la Roque Saint Christophe** : Fort et cité troglodytiques, immense falaise située entre les EYZIES et MONTIGNAC-LASCAUX occupée de la Préhistoire jusqu'à la Renaissance, là vous découvrirez le mode d'habitat de nos ancêtres.
- Après-midi : **Sarlat**, située au cœur du Périgord Noir, est une cité médiévale. Au cours de la visite guidée, vous parcourez ses rues étroites qui ont conservé leur allure médiévale, et vous pourrez découvrir ses maisons (63 % d'entre elles datent de l'époque médiévale) et ses hôtels gothiques et Renaissance restaurés au XX<sup>e</sup> siècle grâce à André Malraux. Vous visiterez ensuite la ville librement)

Dîner médiéval en costumes au village (costumes prêtés par le VVF)

#### 7<sup>e</sup> jour

- Matin : **Meyssac** : Randonnée découverte de Meyssac, (avec guide) située dans la partie méridionale du bas Limousin où vous découvrirez les vieilles rues, la place bordée de belles demeures dont certaines sont bâties en grès rouge de Collonges et ornées de tours ainsi que la halle du XVIII<sup>e</sup> siècle, dont la charpente repose sur des piliers et des colonnes intercalés. Marché le vendredi matin, poterie artisanale, souffleur de verre....

Après-midi : libre, détente

Dîner et soirée au village

#### 8<sup>e</sup> jour Départ après le petit déjeuner

## Dis-moi comment tu marches, je te dirai qui tu es...

On l'ignore souvent : quel que soit l'âge, la marche protège le corps et la santé. Non seulement elle soigne, mais elle insuffle de l'énergie vitale, offre la joie de se sentir vivant, léger et vertical, ici et maintenant. Et le saviez-vous ? Bouger sans fatigue et sans douleur, bien marcher donc, cela s'apprend.

Nous marchons mal. Certains en balançant latéralement, de gauche à droite - ou le contraire - le thorax et l'abdomen, de façon exagérée et anormale : à la longue, ces mouvements peuvent être responsables de microtraumatismes du dos, des genoux, des hanches, des pieds et des chevilles. D'autres en privilégiant une attaque talonnière : ils se privent ainsi d'une bonne verticalité et de l'utilisation harmonieuse du tonus global du corps. Trop souvent, le mouvement de marche débute au niveau des genoux et non pas des pieds, comme ce devrait être le cas. Beaucoup se meuvent comme des automates, rigides et immobiles, ayant complètement oublié que les deux bras et les épaules participent aussi à la marche et doivent, par conséquent, bouger ! Sans oublier ceux qui traînent les pieds, manquent d'équilibre ou ont mal au dos à force de piétiner. L'observation des personnes dans la rue est très instructive et montre clairement que tout le monde ne sait pas forcément mettre un pied devant l'autre et porter sa propre verticalité.

Alors, pourquoi marchons-nous mal ? « Parce que personne ne nous l'apprend », répond Jacques-Alain Lachant, ostéopathe français, auteur de « Bien marcher, ça s'apprend » (1). L'humain ne s'intéresse pas à la motricité. Le bien-être n'intéresse personne. Ce qui intéresse les gens, c'est l'apparence. A l'école, on n'apprend pas comment se tenir correctement. Les parents qui ne sont ni très physiques ni très corporels n'offrent pas de bon exemple à leurs enfants. La sédentarisation des corps s'accroît à cause d'une utilisation incontrôlée des outils de l'image et est devenue un problème de santé publique. Les jeunes passent dix à douze heures devant l'écran. Il y a de quoi s'inquiéter. De surcroît, on ne sait pas qu'on peut marcher mal. Notre système nerveux ne nous en informe pas. Seul l'entourage s'en aperçoit.

Les conséquences sur la santé sont nombreuses. On citera, en premier lieu, les arthroses précoces des genoux et des vertèbres. Les désordres sont parfois une cause plus qu'une conséquence des pathologies de la hanche, du genou, du pied et de la cheville. Une mauvaise marche peut provoquer des troubles circulatoires et des insuffisances veineuses, les apnées respiratoires, la ptose abdominale (gros ventre) et le développement du diabète de type 2. Elle peut également entretenir des souffrances psychiques mais aussi la perte de la conscience de l'espace ou des difficultés attentionnelles à l'autre. "Le regard peut aussi parasiter notre marche, le regard absent ou trop scrutateur réduit la perception de l'espace et la présence au corps, poursuit Jacques-Alain Lachant. Dans notre société, on perd une bonne part de nos capacités perceptives. Notre scrutation visuelle se fait au détriment de la perception du corps dans l'espace. De plus en plus de personnes sont incapables de percevoir un danger dans la rue. On est dans le processus de perte des informations sensorielles du corps. Nous sommes dans une étroitesse perceptive."

### **La marche "portante", celle qui soigne**

Bien marcher, cela signifie pouvoir se déplacer avec des mouvements fluides et légers pour éprouver in fine la sensation de porter toute la verticalité du corps depuis les pieds jusqu'au sommet de la tête, comme si l'on dansait. "La marche portante est une autre façon de marcher, explique Jacques-Alain Lachant. C'est aussi une thérapeutique. Ce n'est pas parce que l'on marche qu'on se porte. La marche portante consiste à utiliser la propulsion alternée de chaque pied. La phase de démarrage et l'amorce du mouvement sont particulièrement importantes. Prenons un exemple : on est debout, pieds parallèles et on veut démarrer par le pied droit. On commence par agripper légèrement le sol avec les orteils du pied gauche. Cette poussée des orteils gauches propulse le corps tout entier sur le pied droit, qui assure à son tour une poussée propulsive vers l'avant. La personne "atterrit" sur le pied gauche qui se pose presque totalement à plat, sans talonnade. Les propulsions s'enchaînent naturellement et facilement. Lorsque ce mouvement d'amorce initiale est bien intégré et donc incorporé, il donne la sensation d'un aplomb presque parfait entre le sommet du crâne et le pied portant-propulsant. Ce mouvement propulsant, très harmonieux, qui va vers l'avant et envoie une sensation de



légèreté, est très proche de celui que fait notre corps pour pousser un caddie, marcher dans l'eau à contre-courant ou monter en pente douce."

La marche portante, bien consciente et bien présente, associe également d'autres facteurs : la présence des deux mains, le tonus abdominal et la position du regard. Ces facteurs permettent de stabiliser l'équilibre de la marche. Le tonus abdominal n'a rien à voir avec la force musculaire de la ceinture abdominale. Il s'agit, tout simplement, d'une réponse à la sollicitation des orteils dans le mouvement d'amorce initiale. La tension des orteils crée une tension abdominale. Lorsque cette légère tension existe (on ne rentre surtout pas le ventre !), on arrive à la verticalité. Le mouvement devient immédiatement plus fluide et plus harmonieux. Le tonus abdominal et le jeu des orteils stimulent le réflexe de relever le regard. Fini de marcher avec la tête basse, penchée en avant, les yeux scotchés au sol et absents. "Si on regarde le sol, le corps est en pilotage automatique, souligne Jacques-Alain Lachant. Si le regard est présent, on est présent dans l'espace, on est en état éveillé, réveillé et fluide. Quelqu'un qui est bien présent à lui-même est bien présent à l'autre." Pour que l'harmonisation du tonus global du corps soit complète, il faut encore ajouter les mains. Leur présence est un élément fondamental dans la marche portante. Elle est ressentie lorsqu'on presse légèrement la pulpe des trois premiers doigts entre eux. Quand on marche avec les mains, on obtient un mouvement très harmonieux du jeu des deux épaules et des deux bras.

"La marche portante et la verticalité contribuent aussi à l'équilibre psychosomatique, note Jacques-Alain Lachant. On éprouve une sensation de légèreté dans la tête. C'est très important pour des patients qui souffrent de pensées négatives et de ruminations. La marche portante joue un rôle dans l'équilibre de la pensée. Socrate, Platon, Aristote, Epicure, Nietzsche, Kant et Rousseau étaient de grands marcheurs. Socrate enseignait et Nietzsche peaufinait ses aphorismes en marchant. La marche procure un sentiment d'entière psychosomatique."

### **Comment être bien assis ?**

Chaque jour, nous passons trop de temps assis, le plus souvent recroquevillés, tordus ou encore affalés et à moitié couchés. Or, quand on ne respecte pas certaines règles d'ergonomie, on court le risque de faire émerger des pathologies de la colonne vertébrale et des articulations des genoux, des hanches et des épaules. Qui plus est, le fait d'être mal assis est une menace pour le maintien d'un bon équilibre postural de marche. Si l'on veut protéger l'intégrité de son squelette et l'équilibre de la marche, il faut donc (re)trouver la verticalité dans l'assise. Les deux pieds doivent être posés à plat sur le sol. On reste assis sur les deux ischions (les os dans les fesses) et la position spatiale des deux genoux doit être telle que les deux hanches se situent plus en hauteur que les deux genoux. Il faut aussi soutenir le rachis lombaire en plaçant un coussin assez bas, près du sacrum. De cette façon, on évite la compression de tous les muscles fessiers du bassin et on reporte l'assise sur les hanches et les deux pieds. Les perfectionnistes vont placer l'un des deux pieds sur une cale (un gros bouquin, par exemple) en y appuyant les coussinets qui se trouvent juste derrière les orteils. Ainsi, on ressent tout de suite le tonus qui remonte vers les muscles du bas de l'abdomen avec, en prime, une très agréable sensation de légèreté et de verticalité. Pour se relever dans les règles de l'art, on évitera de solliciter les deux genoux et on utilisera plutôt le travail de propulsion par un des deux pieds, placé en arrière sous le siège. On se lève dans un élan dynamique qui ressemble au démarrage de la course dans les starting-blocks !

### **Jean-Claude**

(1) *Bien marcher, ça s'apprend. 100 conseils qui vont vous changer la vie*, par Jacques-Alain Lachant, éditions Payot Santé, 336p. Ce livre se présente comme une série de consultations avec les questions des patients et les réponses et conseils du praticien. A lire aussi, du même auteur : *La marche qui soigne* (réédition, Petite Bibliothèque Payot).

## Apophtegmes

*Un apophtegme est un précepte, une sentence, une parole mémorable ayant valeur de maxime.*

L'homme descend du songe. (Georges Moustaki)

Elle était belle comme la femme d'un autre. (Paul Morand)

L'enfant est un fruit qu'on fit. (Léo Campion)

C'est curieux, se faire refaire les seins, ça coute la peau des fesses. (Vincent Roca)

Quand il y a une catastrophe, si on évacue les femmes et les enfants d'abord, c'est juste pour pouvoir réfléchir à une solution en silence.

Vous connaissez l'histoire du mouton qui court jusqu'à perdre la laine ?

Si vous m'avez compris, c'est que je me suis mal exprimé. (Alan Greenspan)

L'ennemi est bête, il croit que c'est nous l'ennemi, alors que c'est lui. (Pierre Desproges)

Elle est tellement vieille qu'elle a un exemplaire de la Bible dédié.

De nos jours, l'assistance à personne en danger se résume à assister au danger...

N'attendez pas la solution de vos problèmes des hommes politiques puisque ce sont eux qui en sont la cause. (Alain Madelin)

Les prévisions sont difficiles, surtout lorsqu'elles concernent l'avenir.

Quand un couple se surveille, on peut parler de "communauté réduite aux aguets".

Un mec est venu sonner chez moi pour me demander un petit don pour la piscine municipale, je lui ai donné un verre d'eau.

Cette nuit un voleur s'est introduit chez moi, il cherchait de l'argent. Je suis sorti de mon lit et j'ai cherché avec lui.

De chez moi au bar il y a 5 minutes, alors que du bar jusque chez moi il y a 1 h 30 !

Le travail d'équipe est essentiel. En cas d'erreur, ça permet d'accuser quelqu'un d'autre !

J'ai dit à ma femme que j'avais envie de la tuer, elle m'a dit que j'avais besoin de consulter un spécialiste. J'ai donc engagé un tueur à gages.

L'être humain est incroyable : c'est la seule créature qui va couper un arbre pour en faire du papier et écrire dessus : "Sauvez les arbres" !





# Et un de plus ! Bon anniversaire !

AVRIL	
Jacques Liénard	3
Achille Tuzzolino	3
Attilio Tuzzolino	3
Geneviève Ysabeaux	3
Eliane Champenois	4
Alain Marine	4
Antonio Costanzo	5
Maria Grimaldi	5
Monique Brine	6
Rosa Depraetere	7
Marc Thouillez	8
Frans Caucheteur	9
Mailys Josse	9
Flavie Fontaine	10
Joséphine Botshikela	12
Linda Lowery	13
Constance Wullaert	13
Dirk Maes	13
Micheline Lernould	14
Françoise Urbain	15
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
Chantal Vercauteren	25
Leana Urbain	26
Marie-Thérèse Bailly	27
Alfred Warthold	28
Francine Brogniez	29
Josiane Lerat	29

MAI	
Francine Mambourg	3
Françoise Brouyère	4
Rudy Bauvois	5
Linda Haremza	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
Mia Perreman	9
Liliane Bacq	13
Henri Duplouy	14
Michèle Varsalona	14
Dominique Mortier	15
Nicolle Cottin	16
Marie-Claire Dardenne	16
Jean-Paul Marissal	16
Angélique Ysabeaux	17
Thérèse Delhayé	18
Jeanne Lecomte	18
Jason Delhayé	19
Marie-Chantal Baix	20
Pierre Campion	20
André Cornez	22
Vincent Luc	22
Alex Defreyne	23
Maria-Cristina De Bona	24
Yvon Detombe	24
René Jouret	24
Bernard Sauteur	24
Michel Knaepen	25
Jeannine Lerat	26
Fernando Tucci	27
Michel Fissieaux	28
Mathis Primosig	28
Emanuela Cursio	29
Evelyne Lejeune	29
Christine Verhofstadt	29
Thierry Duez	30
André Martou	30
Marie-T. Van Caenegem	30

JUIN	
Geneviève Kos	1
Mirvano Secchi	1
Bernard Mauroit	2
Guido Brusselaers	3
Kylian Joly	3
Guy Léonard	3
Marie-Julie Horny	4
Michelle Huylebroek	4
Geneviève Baudour	6
Séverine Cousin	6
Lina Lejeune	6
Corinne Lorimier	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

On m'a toujours dit qu'il fallait respecter les plus âgés que soi.  
Plus ça va, moins j'ai de gens à respecter ! (Michel Galabru)

# 30<sup>ème</sup> Challenge Les Classiques des Cinq Provinces

## Les Sans-Soucis Ghlin



**34<sup>e</sup> Marche du Printemps**  
**Samedi 9 avril 2016**



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

HT029



**34<sup>e</sup> Lentetocht**  
**Zaterdag 9 april 2016**

<b>Lieu de départ et d'arrivée :</b> Le Foyer Rural Rue Haute, 38 - 7080 EUGIES		<b>Start en aankomstplaats:</b> Le Foyer Rural Rue Haute, 38 - 7080 EUGIES
<b>Le parcours</b> est tracé dans sa plus grande partie dans le Bois de Colfontaine, le Parc Naturel des Hauts Pays et le Nord de la France.		<b>Het traject</b> volgt grotendeels de Bos van Colfontaine, het Natuur Park van de Hoge Landen en Noord van Frankrijk.
<b>Accès :</b> <b>En voiture :</b> E19-E42 Sortie R5 (Maubeuge Frameries - Jemappes) - R5 Sortie N544 (Cuesmes - Frameries) Fléchage « Marche ». <b>En train :</b> Gare de Mons + navette gratuite (☎ 0477 869519)		<b>Te bereiken :</b> <b>Met de auto :</b> E19-E42 Uitrit R5 (Maubeuge Frameries - Jemappes) - R5 Uitrit N544 (Cuesmes - Frameries) Pijlen « Marche » volgen. <b>Met de trein :</b> Station van Mons + gratis pendel (☎ 0477 869519)
<b>Heures de départ :</b> 60 - 50 km : de 6 à 9 h 40 km : de 7 à 10 h 20 km : de 7 à 13 h 10 - 5 km : de 7 à 15 h <b>Heures d'arrivée :</b> au plus tard à 21 h <b>Permanence</b> FFBMP / IVV de 9 à 21 h <b>Frais d'inscription :</b> Estampille 0,75 € et badge 3,80 €		<b>Starturen :</b> 60 - 50 km : van 6 tot 9 u 40 km : van 7 tot 10 u 20 km : van 7 tot 13 u 10 - 5 km : van 7 tot 15 u <b>Aankomsturen :</b> ten laatste om 21 u <b>Permanentie</b> FFBMP / IVV van 9 tot 21 u <b>Inschrijvingskosten :</b> Afstempeling 0,75 € en badge 3,80 €

<b>Organisateurs responsables / Verantwoordelijke organisatoren :</b>		
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 : <a href="http://www.sans-soucis-ghlin.be">www.sans-soucis-ghlin.be</a>		E-mail: <a href="mailto:ht029@ffbmp.be">ht029@ffbmp.be</a>

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. Bekers aan de meeste vertegenwoordigde groepen.  
De inschrijving aan de wandeling is een certificaat van goede gezondheid.

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

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