

Les Sans Soucis

PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL – JUILLET – AOUT – SEPTEMBRE – 2016



La Passion est notre force !



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 :





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 paul.campion@skynet.be	Cité Georges Cornez, 52 – 7340 WASMES GSM: 0477 86 95 19
Secrétaire Correspondant Club	Patrick JOLY jolypatrick1963@hotmail.be	Rue de Mons, 115 – 7011 GHLIN GSM: 0470 57 68 51
Trésorier	Jean-Claude FIEVEZ jean-claude.fievez@skynet.be	Rue Fleurichamps, 55 – 7370 DOUR Phone: 065 65 53 57
Responsable Assurances	Chantal DESCAMPS chantal-descamps@hotmail.be	Rue Monsville, 128 – 7390 QUAREGNON GSM: 0498 23 65 87
Responsable Salle et Animation Correspondant ACHO	Jean-Marie LETE l.jean-marie.02@hotmail.fr	Rue du Vieux Temple, 25 – 7340 PATURAGES GSM: 0495 68 91 52
Relations publiques Promotion de la marche	Christiane LHOIR Lhoirc@hotmail.be	Rue Courbelette, 70 – 7390 QUAREGNON GSM: 0474 10 37 62
Responsable Vêtements Club	Jacqueline LHOIR jacko2206@hotmail.fr	Avenue du Champ de Bataille, 64 – 7012 JEMAPPES Phone: 065 82 52 34 GSM: 0476 69 86 16
Responsable Contrôles	Frans CAUCHETEUR	Rue de Boussu, 114 – 7370 DOUR GSM: 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 purb@skynet.be	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 jeanc.havaux@gmail.com	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 paul@rootshell.be	Place des Chasseurs à Pied, 5, bte 5 – 7000 Mons Phone : 065 84 65 57
Carnets de Marches	Philippe ANTHOON philippeanthoon@gmail.com	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

e-mail : ht029@ffbmp.be



Sans-Soucis Marche

Le mot du président

Juin 2016.



Chers amis,

Le 9 avril dernier a eu lieu notre Marche du Printemps. C'est avec un soleil printanier quel nous avons reçu quelque 800 amis marcheurs, venus de tout horizon de Belgique et de France.

Tous sont rentrés émerveillés par les circuits proposés par Pascal et son équipe.

Je voudrais remercier – vous direz que je me répète – toutes les équipes de bénévoles pour les tâches effectuées à tous les postes proposés : cuisine, tenue des contrôles, bar, etc. Merci à tous et merci à nos équipes de nettoyage qui, le soir après une dure journée, n'ont pas hésité à retrousser leurs manches pour rendre une salle et une cuisine plus propres que quand nous les avons reçues.

Bientôt les vacances ! Pour nos amis qui partent, je vous souhaite de bien vous reposer, après une année de labeur, et avec le soleil en plus, car il nous manque à tous, celui-là !

Pour ceux qui n'ont pas la chance de partir, il y a de nombreuses marches à effectuer dans nos belles régions. J'espère que la pluie nous laissera tranquilles. On l'a assez vue, celle-là !

Pour tous nos membres qui ont eu des problèmes de santé, je leur souhaite un prompt rétablissement.

A bientôt sur les sentiers !

Jean

Décès

Le 15 mai 2016, nous avons appris le décès, à l'âge de 87 ans, de Monsieur Charles ROBETTE, qui fut président des Sans-Soucis pendant de nombreuses années. Nous adressons à Simone, son épouse, ainsi qu'à toute sa famille, nos plus sincères condoléances.

Samedi 13.08.2016 : Marche à Montroeuil-sur-Haine



Dans le cadre de la traditionnelle
« Fête Villageoise au XIXe siècle ».

Très jolie marche de 5 et 10 km à travers la campagne et les marais de Montroeuil. Nombreuses animations gratuites.

Départ :
Ferme de la Noyelle
Rue du Fayt 33 à Montroeuil-sur-Haine
De 8h30 à 13h Inscription gratuite.

Renseignements :
Pascal Urbain 0475 54 01 17

Sourions...

Un Ecossais est venu marcher chez les Sans Soucis avec son jeune fils. Peu après le départ, le père dit à son gamin : "Souviens -toi de ce que je t'ai dit. Tu as des chaussures neuves, alors, fais de grands pas."

Samedi 24.09.2016 : Reconnaissance de la Marche d'Automne

Parcours de 10 à 30 km dans les bois de Baudour et de Stambruges.

Rendez-vous à 7h30, Place de la Résistance à Baudour (à l'entrée du parc de Baudour, près du restaurant « Le Faitout »).

Bienvenue à tous ! Attention ! Pas de voiture suiveuse.

Si vous souhaitez marcher moins de 30 km, merci de le communiquer à Pascal afin qu'il organise au mieux la journée.

Renseignements : Pascal 0475/54.01.17



Petit Concours 😊😊😊

Toute ressemblance avec des personnes existantes serait purement fortuite ...



Les amateurs des albums de Tintin ont certainement reconnu le personnage d'Isidore BOULLU, le marbrier qui ne connaît ni l'agitation, ni le stress. Jamais il ne se hâte. Aux sollicitations impérieuses de ses clients, il oppose invariablement le même flegme, la même placidité et un ton affable et poli.

Ce personnage ressemble étrangement (caricaturalement, bien entendu) à un membre bien connu des Sans-Soucis. Lequel ?

Si vous avez trouvé, communiquez vite son nom et prénom par mail à jean-claude.fievez@skynet.be. Une récompense sera offerte à la personne ayant été la plus rapide.

Attention : les membres du Comité, de même que l'ami Maurice qui a découvert cette ressemblance ne peuvent participer à ce concours. Merci Maurice, tu seras quand même récompensé...

Jean-Claude

Agenda Sans-Soucis 2016

Mercredi	17-08-2016	Réunion de Comité
Mercredi	21-09-2016	Réunion de Comité
Samedi	24-09-2016	Journée de l'Amitié et Prologue de la Marche d'Automne
Mercredi	19-10-2016	Réunion de Comité
Mercredi	16-11-2016	Réunion de Comité
Samedi	20-11-2016	Souper du Club
Vendredi	02-12-2016	Saint-Nicolas



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

Classement de notre marche du 9 avril 2016 à Eugies

Matricule	Nom du Club	Total
HT061	LES MARCHEURS POLICE DE MONS	89
LG063	LA GODASSE OUPEYE	52
HT025	LES MARCHEURS DE LA POLICE DE BINCHE	37
HT001	LES SUCRIERS DE BRUGELETTE	30
F0997	Chemery Sur Bar	28
BBW016	LES MARCHEURS DU HAIN	19
HT028	MARCHEURS DE LA SYLLE - BASSILLY	19
HT012	LE COQ D'OR ECAUSSINNOIS	18
HT018	MARCHEURS DU VAL DE VERNE DE PERUWELZ	17
HT048	LES ROTEUS WAIBIENS	15
HT074	LIBERCHIES SPORTS ET LOISIRS	14
NA035	LES KANGOUROUS DE FALISOLLE	14
HT009	LES TRAIINE SAVATES MONTIGNIES S/SAMBRE	11
HT051	LES MARCHEURS DU SOUVENIR DE LEUZE	11
HT019	LES GRATTE-PAVES	10
HT060	LE ROITELET	10
HT043	LES ROPIEURS MONS	9
NA051	LES GODASSES DE FRAIRE	8
3233	HANSKE DE KRIJGER OUDENAARDE	8
HT062	LES TROUVERES ELLEZELLES	7
HT075	MONT-MARCHE TOURNAI	7
NA001	FOOTING CLUB FOSSES	7
HT006	CLUB PEDESTRE ECUREUIL CHATELET	6
HT034	TROTTEUX SU L'ROC BEAUMONT	6
BBW017	AMICALE MARCHEURS INDEPENDANTS	5
HT026	LES MARCHEURS SONEGIENS	5
5012	WSK MARKE VZW	5
3105	SCHELDESTAPPERS ZINGEM	5
	Haisnes Balades France	4
BBW020	VAN ASBROECK MARCHING TEAM	4
HT010	LES MARCHEURS RANSARTOIS	4
HT011	LES MARCHEURS DU XII DE MARCINELLE	4
HT050	LES VAILLANTS ACRENOIS	4
HT065	LES AIGLES DE BELLECOURT	4

Matricule	Nom du Club	Total
HT067	LES HURLUS EN BALADE MOUSCRON	4
HT070	MARCHING TEAM SAINT GABRIEL	4
HT071	LES SYMPAS DE LANDELIES	4
LG013	CERCLE DES MARCHEURS DE SAIVE	4
NA009	WALLONIA - NAMUR	4
NA028	LES BERGEOTS	4
NA030	1000 PATTES - PHILIPPEVILLE	4
4114	WANDELCLUB DE MARKTROTTERS HERNE VZW	4
5207	GEZINSWANDELCLUB 'NOOIT MOE BOEZINGE'	4
5245	WSV DE BRIGANTROTTERS	4
4358	DE HEIDETOCHTEN KESTER GOOIK	4
3376	DE CHATONS RONSE	4
HT069	LES RANDONNEURS DU HAUT-ESCAUT	3
HT073	LES MARCHEURS D'IMBRECHIES EN THIÈRACHE	3
NA015	LES SPARTIATES DE GEMBLOUX	3
NA026	LES CULS DE JATTE DU MAUGE	3
5100	WSJV NACHT VAN VLAANDEREN TORHOUT VZW	3
5323	DE WINKELSE STAPPERS	3
5347	VELODROOMVRIENDEN MOORSLEDE	3
3001	BELGISCH-NEDERLANDSE WANDELVERBROEDERING	3
	Sacopa (Joncourt)	2
BBW007	LES ROSES NOIRES	2
BBW032	SECTION MARCHE POLICE DE JETTE	2
BBW046	S.T.I.B. SECTION MARCHE	2
HT023	LES OURSONS EN BALADE	2
HT038	LE MARABOUT - GILLY	2
HT045	LES PELEUX - CHATELINEAU	2
HT083	LES TCHOTS DE GOSSELIES	2
HT085	LES PESTELEUX	2
LG041	LES PANTOUFLARDS DE VILLERS-L'EVEQUE	2
LG082	S.C.M.L. MAMMOUTH	2
LG172	LES DJOYEUX D'A TULTAY	2
LUX012	AREL'S MARCHE CLUB ARLON	2
LUX042	LES BOTTINES BORQUINES SAINT-HUBERT	2

Matricule	Nom du Club	Total
LUX115	BETTENDORF	2
NA006	CLUB DES MARCHEURS DE FLOREFFE	2
NA012	LES PANARDS WINENNOIS	2
NA044	LES FOUGNANS	2
NA049	LES PIVERTS DE COURRIERE	2
NA062	LES MARCHEURS DE LA VALLEE DE L'EAU NOIRE	2
1018	WANDELCLUB KADEE BORNEM	2
5078	DREVETROTTERS ZONNEBEKE	2
3163	WSV EGMONT ZOTTEGEM	2
3196	VSV LAND VAN RHODE	2
5216	GITSE WANDELCLUB 'VOETJE VOOR VOETJE'	2
5295	MICHIEL MISPELVONVRIENDEN	2
5361	DE TEXTIELTREKKERS VZW VICHTE	2
3447	WSC KLAVERTJE VIER	2
4005	WSP HEVERLEE LEUVEN VZW	2
4025	IJSETRIPPERS	2
2066	W.S.V. HORIZON DONK VZW	2
BBW029	POLUC MARCHING TEAM	1
BBW048	LA BRUEGELIENNE	1
HT053	LES AGASSES CHARLEROI	1
HT063	LES MARCHEURS DE PROMUSPORT-ANDERLUES	1

Matricule	Nom du Club	Total
LG010	MARCHEURS DE LA BASSE-MEUSE VISE	1
LG034	LES PEDESTRIANS DE CLERMONT S/BERWINNE	1
LG167	AL VILE CINSE BERNEAU	1
LUX027	MARCHEURS DE LA MASBLETTE MASBOURG	1
NA016	BATTEURS DE CUIR DINANT	1
NA036	LES SPIROUS DE JEMEPPE S/SAMBRE	1
NA046	LES PIMPONS DE GEMBLOUX	1
NA061	LES MARCHEURS DU JEAN-FELIX DE MORNIMONT	1
4033	SINGELWANDELAARS STROMBEEK-BEVER	1
5089	HEUVELLANDSTAPPERS	1
3135	PADSTAPPERS GERAARDSBERGEN	1
3506	DE MARCHMANNEKES WAARSCHOOT	1
1012	WSV SCHELLE VZW	1
4002	VZW WANDELKLUB HALEWIJN ZOUTLEEUV	1
4042	WK WERCHTER	1
4049	VOS SCHAFFEN	1
2039	LOONSE TSJAFEELEERS	1
3002	Burchtstappers Herzele	1
	INDIVIDUELS	66
HT029	LES SANS SOUCIS - GHLIN	63
	Total	781

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

Date	Club	Lieu	Club visité	Distances
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 KNOCKE-HEIST (W-VI)	WNZB Knocke-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



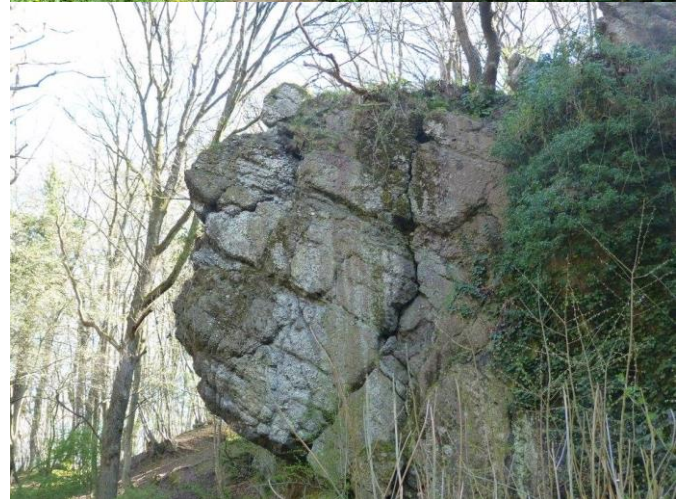
Renseignements et inscriptions

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	

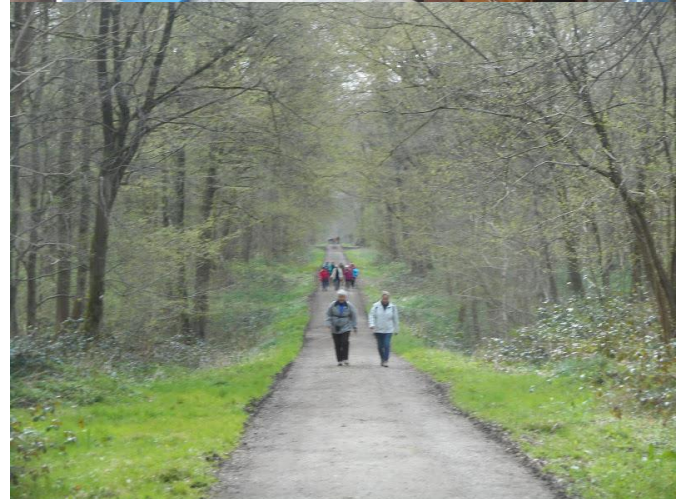
Samedi 9 avril 2016 : 34^{ème} Marche du Printemps

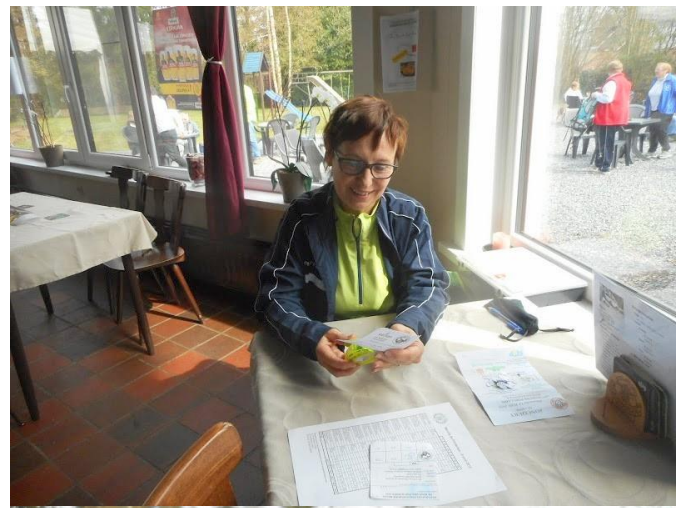
(Photos de Annie Tilmant, Alex Wautier et Marc Thouillez)

Voir aussi sur notre site : <http://marches.sans-soucis-ghlin.be/#!album-67>



La Passion est notre force !







Calendrier des marches Juillet 2016

Samedi 2 juillet	HT062	Les Trouvères Club de marche Ecole communale - Vieux Moulin, 4 7890 - Wodecq	4-7-14-25-42 50	07.00-15.00 06.00-09.00
Samedi 2 juillet	HT082	Les Rase Mottes d'Aiseau Presles Salon communal - Rue Lambot 6250 - Aiseau	4-7-12 21	07.00-15.00 07.00-12.00
Samedi 2 juillet Dimanche 3 juillet	NA012	Les Pannards Winennois Salle "Les Ouvriers Courageux" - Rue des Ardennes 5570 - Winenne(Beauraing)	4-6-10-20	07.00-14.00
Dimanche 3 juillet	HT009	Les Traine-Savates Montignies-sur-Sambre Salle Paroissiale - Rue de la Chaussée,194 6141 - Forchies-La-Marche	4-7-13 21-30	07.00-15.00 07.00-13.00
Mercredi 6 juillet	NA029	Les Spitants de Namur ASBL Salle "La Renardiere" - Place du Vierly 5100 - Wépion	4-6-10-16	08.00-15.00
Dimanche 10 juillet	HT011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle Salle "St Martin" - Rue de L'Eglise 6110 - Montignies Le Tilleul	5-10 20	07.00-15.00 07.00-13.00
Dimanche 10 juillet	NA049	Les Piverts de Courriere ASBL Salle de Magimpré - Rue de Magimpré 5334 - Florée	6-12-20	06.30-15.00
Vendredi 15 juillet Samedi 16 juillet	HT025	Les Marcheurs de la Police de Binche Salle du Kursaal - Avenue Vanderpepen, 30 7130 - Binche	100 4-6-12 20-25	21.00 07.00-14.00 06.00-11.00
Dimanche 17 juillet	HT065	Les Aigles de Bellecourt Salle Paroissiale-Rue Rondeau 7170 - La Hestre	3-5-10-20	07.00-15.00
Dimanche 17 juillet	NA040	Les Castors de Comognes de Vedrin ASBL Salle "La Maison Blanche" - Rue Gustave Guidet, 6 5020 - Vedrin	6-12 20	07.00-15.00 07.00-13.00
Jeudi 21 juillet	NA056	La Caracole Andennaise Salle Polyvalente - Rue Malevé 5300 - Andenne	4-6-12-21 50	06.00-15.00 06.00
Jeudi 21 juillet	HT069	Les Randonneurs du Haut Escaut Salle du café "L'Escale" - Rue du Centre, 57 7640 - Perennes-Lez-Antoing	5-10-15-20-25-30	07.00-15.00
Samedi 23 juillet	HT031	Les Tatanes Aîlées - Epinois Cercle L'Union - Rue S. Allende, 208 7134 - Leval-Trahegnies	5-10-20-30-40 50	07.00-15.00 06.00-09.00
Samedi 23 juillet Dimanche 24 juillet	NA061	Les Marcheurs du Jean Felix Mornimont Salle des Fêtes - Rue de L'Enseignement 5190 - Spy	4-6-12-18-24	06.30-15.00
Mercredi 27 juillet	HT048	Les Roteus Waibiens Foyer de la Hte Sambre-Dom.des Hauts Trieux, 50 6530 - Thuin	4-6-12-20	07.00-15.00
Samedi 30 juillet	HT012	Le Coq D'Or Ecaussinois Maison du Peuple - Av. de la Déportation, 17 7190 - Ecaussinnes	5-10-15 20-25 35-45-60	07.00-15.00 07.00-12.00 06.00-08.00
Dimanche 31 juillet	HT050	Les Vaillants Acrenois Ecole communale - Ancien Chemin d'Ollignies,106 7860 - Lessines	6-12-20-30-42	06.30-15.00



Calendrier des marches Août 2016

Mercredi 3 aout	NA018	Les Marcheurs de L'Amitié Landenne ASBL Salle "Jean XXIII" - Rue de Maizeret,28 5101 - Loyers	4-7-15	09.00-15.00
Samedi 6 aout Dimanche 7 aout	NA054	Marcheurs de "Hautes-Roches"-Dourbes Salle Dorthopa - Rue du Petit Roly 5670 - Dourbes	6-10-13-20-30-42	06.00-15.00
Dimanche 7 aout	HT006	Club Pedestre Ecureuil de Chatelet Ecole St Joseph - Rue des Prés Burniaux 6250 - Presles	4-7 13-20	07.00-15.00 07.00-14.00
Lundi 8 aout	NA012	Les Panards Winennois Athénée Royal- Rue Herdal 5570 - Beauraing	6-12-20	09.00-16.00
Samedi 13 aout	HT085	Les Pesteleus Centre Culturel "Le Sablon" - Rue de Carnieres,36 7141 – Carnières	4-6-12-20	07.00-15.00
Dimanche 14 aout	HT073	Les Marcheurs d'Imbrechies En Thierache Salle Familia - Route de Bailièvre,3 6591 - MACON	5-10-14-21-30	07.00-15.00
Dimanche 14 aout	NA001	Footing Club Fosses ASBL Salle "La Baillerie" - Rue de Névremont 5070 - Fosses-La-Ville	4-6-12 22	07.00-15.00 07.00-13.00
Lundi 15 aout	HT071	Les Sympas de Landelies Salle omnisports Laloyaux - Rue de Cousolre 6111 - Landelies	4-6-11-15-21	07.00-15.00
Lundi 15 aout	NA060	Le Joyeux Marcheur de Flawinne Salle St Hilaire-Rue Colonel Magnette 5120 - Temploux	4-7-14-20-30-42	07.00-15.00
Samedi 20 aout	NA026	Les Culs de Jatte du Mauge Salle de la Haie Jadot-Rue des Genets 5360 - Hamois	7-14-20 30-42 50	06.00-15.00 06.00-09.00 06.00-09.00
Samedi 20 aout	HT010	Les Marcheurs Ransartois Salle du Vieux Château-Rue Helsen,69 6211 - Mellet	4-6-12 21	06.30-15.00 06.30-13.00
Dimanche 21 aout	HT000	Comité Provincial du Hainaut Salle"La Source"-Chausée du Roeulx,22 7060 - Soignies	5-10-20-30	07.00-15.00
Dimanche 21 aout	NA044	Les Fournans Brasserie du Bocq-Rue de la Brasserie,4 5530 - Purnode	4-7-12-22-30	07.00-15.00
Mardi 23 aout	HT062	Les Trouveres Club de Marche Buvette Football-Rue de Renaix,45 7890 - Ellezelles	4-7-14-21	07.00-15.00
Samedi 27 aout	HT070	Marching Team St Gabriel Salle St Joseph - Rue Noulet 7110 - Strepy-Bracquegnies	3-6-12-25-35	07.00-15.00
Samedi 27 aout Dimanche 28 aout	NA028	Les Bergeots Salle St Joseph - Rue de Corenne,1 5620 - Florennes	4-6-12 21-30 42	06.00-15.00 06.00-11.00 06.00-09.00
Dimanche 28 aout	HT001	Les Sucriers de Brugelette Salle omnisports - Av G Petit,3(Parc communal) 7940 - Brugelette	4-8-12-20-30	07.00-15.00



Calendrier des marches Septembre 2016

Samedi 3 septembre	NA053	Les Crayas du Thiry Ecole communale-Rue de Le Mesnil 5670 - Oignies-En-Thiérache	6-12-21-30-42	06.00-15.00
Dimanche 4 septembre	HT067	Les Hurlus En Balade Hall Sportif -Place de Bourgogne 7730 - Estaimbourg	6-12-18-24-30	07.00-15.00
Dimanche 4 septembre	NA035	Les Kangourous de Falisolle Ecole des Sœurs-Rue G. Héraly,1 5060 - Falisolle	3-6-12-21	07.00-15.00
Samedi 10 septembre	HT060	Le Roitelet Centre culturel et sportif - Rue de la Liberté, 23 7950 - Ladeuze(Chièvres)	6-12 20-25 42-50	07.00-15.00 07.00-12.00 06.30-09.00
Samedi 10 septembre	HT011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle Ecole Bois Marcelle-Rue de Nalinnes, 632 6001 - Marcinelle	6-12-20	07.00-15.00
Dimanche 11 septembre	HT045	Les Peleux - Chatelineau Ecole des Frères - Rue Chif, 42 6200 - Chatelineau	4-7-12-20	07.00-15.00
Dimanche 11 septembre	NA016	Batteurs de Cuir Dinant Salle "La Balnéaire" Casino - Bd des Souverains 5500 - Dinant	6-12-21-30	06.30-14.00
Samedi 17 septembre	HT003	Verdigym Collines Flobecq Parking Bus Geenens-Ch.de Ninove-La Houppé 7880 - Flobecq	5-8-14-20	07.00-15.00
Dimanche 18 septembre	HT034	Trotteurs Su' L Roc - Beaumont Salle "Désirée" - Rue de la Station 6511 - Stree	5-10-15-20	07.00-15.00
Dimanche 18 septembre	NA052	Les Djales d'Anhée ASBL Salle "Le Chérumont" - Rue de Chérumont 5537 - Bioul	4-6-12-25-30	06.30-15.00
Dimanche 18 septembre	HT085	Les Pesteleus "Rubens" - Grand Rue 7140 - Morlanwelz	6-12	12.00-17.00
Samedi 24 septembre	HT033	Les Infatigables de Jumet Salon communal-Rue de Leernes,151 6030 - Goutroux	3-7-14-21	07.00-14.00
Samedi 24 septembre	NA030	Les 1000 Pattes de Philippeville Salle "Les Amis de la Gaité" - Rue de la Salette 5600 – Neuville (Philippeville)	5-12 21 42	07.00-15.00 07.00-12.00 06.30-09.00
Dimanche 25 septembre	HT061	Les Marcheurs de la Police de Mons Salle CALVA - Chée Roi Baudouin 7030 - St Symphorien	6-12-20-30	06.30-15.00
Dimanche 25 septembre	NA049	Les Piverts de Courrière ASBL Salle St Fiacre - Rue du Vieux Château,3 5530 - Dorinne	6-12-20-25	06.30-15.00

Dimanche 17 avril 2016 : le car des Sans-Soucis à Stavelot

(Photos de Henri Williaume)



Jeudi 5 mai 2016 : Le car des Sans Soucis à Goé



Voyage à Knokke-Heist le samedi 30 juillet 2016



Knokke-Heist est la commune la plus verte de la Côte belge. Sur son territoire, vous trouverez non seulement la traditionnelle association soleil-mer-plage, mais aussi de splendides bois, polders et dunes. La station cache de nombreux sites enchanteurs. Pour découvrir ces sites, le meilleur moyen est de s'adonner à la randonnée pédestre.

Nous serons reçus par le club "WNZB Knokke-Heist" qui propose des distances de 6-10-15-21-32 km.



Voyage à Izel le samedi 20 août 2016



Izel est une section de la ville de Chiny, en bordure de la Semois. Izel est un joli petit village caractéristique de type lorrain. A voir, la vénérable église de 1722. Des carrières locales, on extrait les fameuses pierres de grès jaune. En bordure de la chaussée romaine, se dressait à cette époque la tour Brunehaut.

Nous serons reçus par le club "Les Routheux Izel" qui propose des distances de 6-12-22-30 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 €

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

Les Randonneurs Transfrontaliers du Mercredi Matin

Départ: 9H30

Juillet		
06-07-16	Villerot B7334	Place Eglise - Rue du Presbytère
13-07-16	Boussu-Bois B7300	Rue St Antoine - Stade de foot
20-07-16	Stambruges B7973	Mer de Sable - Rue du Grippet
27-07-16	Mecquignies F59570	Place Eglise - Rue de l'Eglise
Aout		
03-08-16	Herchies B7050	Place Eglise - Rue Valère Bernard
07-08-16	Erquennes B7387	Marche de la Moisson - Rue Grosse Croix
10-08-16	St Symphorien B7030	Place Eglise - Rue Maigret de Priches
17-08-16	Louvignies-Lez-Bavay F59570	Place Eglise - Place de Louvignies
24-08-16	Beloeil B7970	Route d'Ath - Parking clinique
31-08-16	Herbignies F59530	Salle des Fêtes - Rue Berlandois
Septembre		
07-09-16	Chièvres B7950	Place - Rue du Moulin
14-09-16	Frasnois F59530	Place de la Mairie - Grand Rue
21-09-16	Bonsecours B7603	Maison de Repos - Rue de la Foret
28-09-16	Aulnois B7040	Place du Château d'eau - Rue Malplaquet

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
 Jean 065.779 542

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

(Photos de Henri Williaume, Jean-Claude Havaux et Jacqueline Szwejka)



Angré le 23.03.2016



Angré le 23.03.2016



Angré le 23.03.2016



Hyon le 13.04.2016



Angré le 18.05.2016



Audregnies le 03.02.2016

Les constantes à surveiller en cas d'effort

Si faire du sport, c'est bien, faire du sport intelligemment, c'est mieux ! Voici les constantes à surveiller en cas d'effort.

Que vous soyez sportif ou que vous comptiez vous y mettre sérieusement, certaines données vous permettent de voir si votre corps fonctionne bien et peuvent vous aider à contrôler vos limites. Elles font partie des constantes qui sont surveillées par votre médecin lors d'un test d'effort.

VO2max : améliorer le volume d'air absorbé

Le VO2max, tout d'abord, est le volume maximum d'oxygène inspiré et utilisé par les muscles par unité de temps et par kilos. Plus la condition physique est bonne, plus ce volume est important. En moyenne, le VO2max est de 45 à 50 ml par minute et par kilo pour un homme et de 35 à 40 pour une femme. Mais une personne pratiquant un sport très régulièrement peut facilement monter jusqu'à 65 ml ou plus. On peut calculer son VO2max à partir d'un test d'effort de 12 minutes, intitulé « test de COOPER ». Cela consiste à parcourir la plus grande distance possible en 12 minutes à intensité stable sur un terrain de course. Une fois le test terminé, on fait un calcul grâce à la formule suivante : $VO2max = (22,35 \times \text{Distance en km}) - 11,288$

Exemple :

Si on parcourt 2,6 km en 12 minutes alors

$$VO2max = 22,35 \times 2,6 = 58,11$$

$$58,11 - 11,288 = 46,8 \text{ ml/mn/kg.}$$

Le pouls au repos et la fréquence cardiaque maximale

Autre constante à surveiller, la vitesse de votre pouls au repos et juste après l'effort. On considère que le pouls moyen au repos d'un adulte se situe entre 60 et 80 pulsations par minute. Si vous êtes en-dessous de 40, ce n'est pas normal (à moins d'être un athlète de haut niveau !), et idem au-dessus de 120. Le calcul pour connaître le pouls d'effort en endurance théorique est le suivant : soustrayez votre âge au nombre 220, puis votre pouls au repos au résultat. Calculez les deux tiers de ce chiffre, puis rajoutez votre pouls au repos : le résultat est le pouls d'effort en endurance que vous devriez avoir.

Soit pour quelqu'un âgé de 30 ans avec un pouls au repos de 70 pulsations par minute :

$$220 - 30 = 190$$

$$190 - 70 = 120$$

$$120 \times \frac{2}{3} = 80$$

$$80 + 70 = 150 = \text{pouls d'effort en endurance.}$$

Quant à la fréquence cardiaque maximale (théorique également), atteinte après un effort intense, elle revient à effectuer le premier calcul, c'est-à-dire $220 - \text{âge}$.

Récupération et retour au calme

Enfin, en ce qui concerne la récupération après l'effort, elle peut beaucoup varier selon l'intensité de l'effort et votre forme physique : chez un sportif bien entraîné, la fréquence cardiaque peut passer de 180 à 120 en une minute après effort, quand d'autres mettront plus d'une heure à récupérer complètement. On considère en moyenne que 60 pulsations d'écart entre le pouls d'effort et le pouls de récupération (pris 3 minutes après l'exercice) est un bon chiffre. Mais ici, tout est une question d'entraînement.

Jean-Claude

ÉVITEZ de dire « **Au jour d'aujourd'hui** » !

C'est considéré, dans le meilleur des cas comme une lourdeur ou un archaïsme, sinon comme une tournure parfaitement impropre. Alors, à quoi bon l'employer ?

PRÉFÉREZ tout simplement « **Aujourd'hui** » ou bien, selon le sens de votre phrase « **De nos jours** », « **À l'époque actuelle** », « **À l'heure qu'il est** », « **Au point où en sont les choses** », « **À ce stade** » ...

ÉVITEZ de dire « **Bon rétablissement** ».

En effet, un rétablissement est déjà « bon » par définition.

PRÉFÉREZ la formule consacrée d'origine « **Prompt rétablissement** ».

Vous pouvez aussi tout simplement dire « **Je vous souhaite de vite vous rétablir** », au moins tout le monde vous comprendra !

ÉVITEZ de dire « **C'est de lui dont je parle** » ou « **C'est bien de lui dont il s'agit** ».

Il faut absolument choisir, c'est l'un ou l'autre !

En effet, « dont » signifie « duquel », et de ce fait cela reviendrait à dire

« Je parle **de de** lui » ou « Il s'agit bien **de de** lui ».

PRÉFÉREZ « **C'est de lui que je parle** » ou « **C'est bien lui dont il s'agit** ».

ÉVITEZ de dire « **Il s'en est suivi** un débat houleux » ou « Les émeutes qui **s'en sont suivi** ».

PRÉFÉREZ « **Il s'ensuivit** un débat houleux », « **Il s'est ensuivi** des émeutes » ou pourquoi pas simplement « Les émeutes **qui ont suivi** » ?

En effet, le verbe s'ensuivre est un verbe impersonnel, et ne se conjugue qu'à la troisième personne du singulier. Quelle drôle d'idée de le scinder en deux pour le conjuguer ? Imagineriez-vous de dire « **Ils s'en sont volés** » pour « Ils se sont envolés » ou « **Elles s'en sont fuies** » au lieu de « Elles se sont enfuies » ?

ÉVITEZ de dire « **C'est de ma faute** » !!!

D'ailleurs, à la forme interrogative, nous ne disons pas « **de qui de la faute ?** » mais bien « **à qui la faute ?** ».

PRÉFÉREZ « **C'est ma faute** ».

Et si ça n'est pas votre faute, la règle vaut aussi ! Peut-être même plus...

ÉVITEZ de dire « **il faut mieux** » !

PRÉFÉREZ Si vous ne voulez pas passer pour un parfait inculte, mieux vaut dire « **il vaut mieux** ». Et si vous craignez de vous tromper, il est préférable de dire « **il est préférable** ».

ÉVITEZ de dire « **Je veux LEUR assurer DE mon soutien** ».

Même si, il est vrai, l'intention est louable !

Pourtant il faut choisir, c'est l'un OU l'autre.

PRÉFÉREZ « **Je veux LEUR assurer mon soutien** »

OU « **Je veux LES assurer DE mon soutien** ».

ÉVITEZ de dire « **Moulteu-détails** » ou pire encore « **Moulteu-z-hommes** ».

Surtout si, en employant ce terme archaïque et pompeux, vous avez l'intention de montrer un peu de culture ou d'esprit !

MOULT est invariable depuis le XIII^e siècle, et tombé en désuétude au XVI^e siècle.

PRÉFÉREZ simplifier, alléger et dépoussiérer votre propos, en employant, pourquoi pas, des adjectifs ou adverbes tels que « **Beaucoup de détails** » ou « **De nombreux-z-hommes** ».

ÉVITEZ de dire « **Pallier à quelque chose** » !

PRÉFÉREZ « **Pallier quelque chose** ».

L'Académie est formelle sur ce point, **pallier** est un verbe transitif !

ÉVITEZ de dire « **Je vois c'est qui** » ou « **Je sais qui est-ce** » ou encore « **Je comprends qu'est-ce que vous dites** » !

Cela n'a pas de sens, surtout si vous saisissez bien de qui ou de quoi l'on parle... Votre phrase est alors transformée en affirmation mélangée à une question.

« **Qui est-ce ?** » ou, dans le langage parlé « **C'est qui ?** », ou encore « **Qu'est-ce que vous dites ?** » sont des questions !!!

PRÉFÉREZ « **Je vois/sais qui c'est** », ou « **je vois/sais de qui vous voulez parler** », ou encore « **Je comprends ce que vous dites** ».

Ainsi, vous aussi serez compris de vos interlocuteurs !

ÉVITEZ de dire « **de tous horizons** » ou « **pour tous usages** » !

PRÉFÉREZ : « **de tout horizon** » (de n'importe quel horizon), ou « **pour tout usage** » (pour n'importe quel usage).



Et un de plus ! Bon anniversaire !

JUILLET	
Esteban Gérard	1
Roger Hallez	3
Anna-Maria Zugic	3
Efisio Lai	7
Patrice Fontaine	8
Marie-Laurence Gathot	8
Jean-Louis Malengreau	8
Gemma Melchiorre	8
Jeannine Debrue	9
Anna-Maria Della Selva	9
Viviane De Deken	11
Régis Marciniak	12
Annette Renaut	13
Claudio Boscaini	14
Paolo-A. Meneghini	15
Marie-Paule Haye	17
Guy Faid'Herbe	18
Philomène Mazzeo	18
Rik Claeys	19
Alain Vanderborght	22
Nadine Ponge	23
Jean Primosig	23
Emilie Champion	24
Mireille Capiou	24
Nais Namur	24
Adelina Selvaggio	24
Frédéric Pottiez	25
Remy Solobodowski	25
André Wala	25
Marie Belga	26
Mahizer Metin	26
Jacques Cornez	27
Benoit Michel	28
Michel Viart	29
Sandrine Morue	30

AOUT	
Danielle Leclercq	1
Marie-Renée Maton	2
Julie Bauvois	3
Oscar Pichon	4
Edward Ptaszynski	4
Jean-Pierre Moreau	5
Clément Späth	5
Louisa Brohé	8
Caterina Di Piazza	8
Robert Wullaert	8
Maryline Lecomte	9
Liliane Godfroid	12
Yvonne Barré	14
Claude Deghilage	14
Patrick Guérit	15
Marilyn Masy	15
Stéphanie Mazzuchetti	17
Marie-Paule Gautiez	18
Michel Turlutte	19
Nathan Van Quaquebeke	19
Annie Crombez	22
Pascal Stanisci	22
Jocelyne Maton	24
Véronique Rinchon	26
Marianne Druart	27
Paul Mertens	27
Michel Bauvois	29
Daniel Lhoir	29

SEPTEMBRE	
Luc Houyoux	4
Patrizia Ortu	5
Jean-Luc Trinidad	6
Edith Haussy	8
Cyril Page	9
Damien Naizy	10
Martine Fally	11
Jean-Paul Harmegnies	11
Anthony Collart	15
Jean-Claude André	17
Catherine Aubecq	17
Ysaline Delhaye	17
Christian Chaineux	18
Sacha Stradiot	18
Sarah Ledoux	20
Angelo Spagnuolo	20
Loralie Boitte	22
Marina Chiarolini	22
Rowan Tis	24
Tom Degouis	27
Pascal Urbain	28
Bertrand Partyka	29
Coralie Sofia	29

**L'homme a un an de plus chaque année,
la femme tous les trois ans. (Maurice Donnay)**

Les Sans-Soucis Ghlin



33^{ème} Marche d'Automne
2 octobre 2016

15^{ème} Mémorial
Hilaire Debeil



5 - 10 - 21 - 30 km

HT029



33^{ste} Herfstwandeling
2 oktober 2016

Lieu de départ et d'arrivée : Salle Polyvalente - Parc Communal 7331 Baudour	Start en aankomstplaats: Salle Polyvalente - 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 : 5 - 10 - 21 km de 08:00 à 15:00 30 km de 08:00 à 11:00 Heures d'arrivée : au plus tard à 17:00 Permanence FFBMP / IVV de 09:00 à 17:00 Frais d'inscription : Estampille 0,75 € et badge 3,80 €	Starturen : 5 - 10 - 21 km van 08:00 tot 15:00 30 km van 08:00 tot 11:00 Aankomsturen: ten laatste om 17:00 Permanentie FFBMP / IVV van 09:00 tot 17:00 Inschrijvingskosten : Afstempeling 0,75 € en badge 3,80 €
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.
Organisateurs responsables / Verantwoordelijke organisatoren:	
Président / Voorzitter : 0477 510254	Jean Primosig - Rue Dehon 2 - 7011 Ghlin
Vice-Président / Vice-Voorz. : 0477 869519	Paul Campion - Cité Georges Cornez 52 - 7340 Wasmes
Responsable parcours : 0475 540117	Pascal Urbain - Rue Delporte 21 - 7350 Thulin
Inlichtingen (NL): 068 280053	Rik Claeys - Rue Willaufosse - 7812 Ath
Web: www.sans-soucis-ghlin.be	E-mail: ht029@ffbmbp.be

Sans-Soucis Marche



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

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

N° d'agrégation : 2/16/068/DA

ethias, ça MARCHE ASSURÉMENT