



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Les Sans-Soucis

PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL – JUILLET – AOÛT – SEPTEMBRE – 2018

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

Numéro d'agrément :
P304133

Editeur Responsable :
Paul Campion
Cité Georges Cornez, 52
7340 Wasmes

A l'attention de :



La Passion est notre force !



ORGANIGRAMME 2018 - HT029



Comité		
Président Responsable Périodique Vignettes Marche Facebook	Paul CAMPION paul.campion@skynet.be	Cité Georges Cornez, 52 – 7340 WASMES GSM: 0477 86 95 19
Secrétaire HT029 & ACHO Correspondant HT029 & ACHO Responsable Cars et Salles	Patrick JOLY jolypatrick1963@hotmail.be	Rue de Mons, 115 – 7011 GHLIN GSM: 0492 10 25 30
Trésorier	Jean-Claude FIEVEZ jean-claude.fievez@skynet.be	Rue Fleurichamps, 55 – 7370 DOUR Phone: 065 65 53 57 – GSM 0476 32 42 78
Trésorier adjoint	Michel TURLUTTE turluttemic@outlook.com	Rue Renault Moulin, 60– 7387 AUTREPPE Phone: 065 78 71 12 – GSM :0470 69 53 27
Responsable Assurances	Laurence HALLEZ hallez.laurence@live.be	Grand-Route de Mons, 102 – 7334 HAUTRAGE Phone : 065 62 22 69 (de préférence après 19 h)
Relations publiques Promotion de la marche	Christiane LHOIR Lhoirc@hotmail.be	Rue Courbelette, 70 – 7390 QUAREGNON GSM: 0474 10 37 62
Responsable Bar	Jacqueline LHOIR jacko2206@hotmail.fr	Avenue du Champ de Bataille, 64 – 7012 JEMAPPES Phone: 065 82 52 34 GSM: 0476 69 86 16
Responsable Achats	Micheline LERNOULD mininimiche@hotmail.com	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 ; Guido Brusselaers ; Roger Hallez	
Responsable Parking et Animation	Jean-Marie LETE l.jean-marie.02@hotmail.fr	Rue du Vieux Temple, 25 – 7340 PATURAGES GSM: 0495 68 91 52
Comptes-rendus de voyages et autres activités avec 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 FFBMP et Randonneurs Transfrontaliers Informations voyages en car	Paul Mertens paul@rootshell.be	Place des Chasseurs à Pied, 5, bte 5 – 7000 Mons Phone : 065 84 65 87
Calendrier des marches Wandelsport Vlaanderen vzw	Rik Claeys claeys.rik@skynet.be	Rue Willaufosse – 7812 Ath Phone: 068 28 00 53
Carnets de Marches	Philippe ANTHOON philippeanthoon@gmail.com	Rue de Fontenoy, 42 – 7640 Antoing GSM: 0497 76 06 87
Responsable Vêtements Club	Danielle LECLERCQ	Grand Route, 58 – 7000 MONS Phone: 065 36 41 29 GSM: 0475 34 76 95
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



Chers amis,

Rassurez-vous ! Je ne serai pas aussi long que la dernière fois !

Nous voici donc au début de l'été ! Ça sent déjà bon les vacances. Que s'est-il passé ce trimestre écoulé ?

Nous avons organisé pas moins de quatre cars. Le premier pour Essen, dans la province d'Anvers, à la frontière des Pays-Bas, n'a pas connu une forte participation. Seulement 30 participants pour un car de 54 places. Le fait que ce car tombait le dimanche de Pâques y était probablement pour quelque-chose. Cependant, c'était un car que nous devons rendre aux Sint-Jansstappers. Comme je l'ai déjà dit, le principe des cars repose principalement sur la réciprocité. Si nous ne rendons pas visite aux clubs qui viennent chez nous en car, ils ne viendront plus eux-mêmes chez nous. Ceci dit, cela ne nous empêche pas bien sûr d'organiser de temps en temps un car de pur tourisme. En tout cas, nous avons passé une très belle journée ensoleillée et celle-ci s'est terminée, pour certains d'entre nous, dont je faisais partie, dans une ambiance du tonnerre au sympathique petit café « De Arabieren », qui jouxtait la salle de départ.

Le deuxième car nous a emmené à la Marche des Tartes à Maton, à Grammont (Mattentaartentocht – Geraarsbergen). Là aussi, le soleil était de la partie. La ville était en fête et il y avait beaucoup d'animation sur la Grand-Place. Tenez-vous bien ! Les Padstappers ont enregistré 5.041 participation à leur marche, dont 44 Sans-Soucis, qui ont tous été satisfaits de leur journée bien remplie à Grammont.

Le troisième car tombait le dimanche de Pentecôte. Nous sommes allés rendre visite aux Lurons de La Reid, dans l'entité de Theux. C'est aussi un car que nous devons rendre. Encore une belle journée ensoleillée. Les marcheurs ont pu apprécier la beauté de la fameuse Charmille du Haut-Marêt, ce véritable tunnel végétal, long de 573 mètres, qui se compose de 4.700 plants de charmes (dont près de 70% sont centenaires). Dans l'après-midi, le car a emmené ceux qui avaient parcouru les plus petits circuits, dans le centre-ville de Spa. Au retour à la salle, les personnes qui avaient parcouru les plus longues distances n'étaient pas encore rentrées. Les pauvres s'étaient trompés de chemin ! Heureusement, nous n'avons pas dû les attendre trop longtemps et ils sont arrivés juste avant que la pluie n'arrive. Sur le chemin du retour, il pleuvait tellement par endroit, qu'on se serait crus dans « L'Odyssée du sous-marin Nerka » ! Mais, une fois passé La Louvière, le sol était sec !

Avec le quatrième car, encore un que nous devons rendre aux Pédestriens de Clermont-sur-Berwinne, nous sommes arrivés vers 11h15, alors que la marche ne commençait qu'à 12h00. Nous avons donc patienté en nous livrant à diverses activités : manger un sandwich, boire une tasse de café ou un blanc-coca (ou deux) ou une Val-Dieu (ou deux). Les circuits envoyaient les marcheurs dans la belle campagne du Pays de Herve. Vers 16h, pour ne pas encore repasser par la sempiternelle Abbaye de Val-Dieu, nous sommes repartis vers la ville de Herve, où était censée se dérouler la Braderie. Effectivement, certains commerces affichaient des prix bradés, mais c'était loin d'être aussi animé que la Braderie de Boussu ! En fait, le temps fort de la braderie se passait le lendemain, le dimanche donc. Certains Sans-Soucis ont donc été déçus de ne pas pouvoir faire leur shopping. D'autres ont pris leur mal en patience, et se sont livrés à du « choping », si vous voyez ce que je veux dire ...

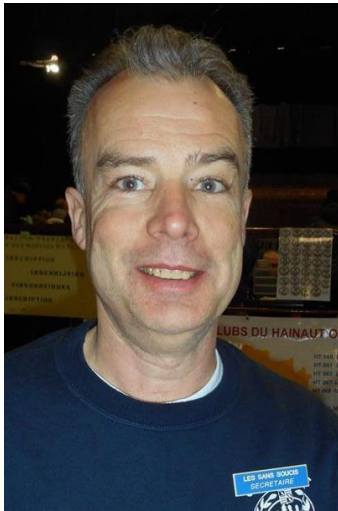
Avant ce dernier car, nous avons organisé notre Marche du Printemps le 26 mai à Eugies. Au nom du comité, je remercie tous les bénévoles qui, encore une fois, se sont retroussé les manches. Malheureusement, nous sommes loin d'avoir réalisé un score comme Grammont ! Seulement 511 marcheurs ! L'année dernière, à la marche du 15 avril 2017 à Blaugies, c'était pareil : seulement 504 marcheurs. Nous nous attendons à un déficit d'environ 450 € pour notre marche du 26 mai dernier ! En général, nous ne nous attendons pas à beaucoup de bénéfice sur les marches de longue distance. Mais nous devons tout faire pour ne pas faire de pertes ou les réduire au minimum. Nous avons étudié chaque contrôle en détail. Les contrôles où nous n'avons pas dû payer de location (école, tonnelle, particulier) nous rapportent un bénéfice. Par contre, dans tous les contrôles où nous avons dû payer une location (même à prix d'ami), les recettes n'arrivent pas à couvrir le prix de la location ; et quand on retire le prix des marchandises, c'est pire encore. Nous allons donc à l'avenir limiter le nombre de contrôles dans des salles louées. Nous avons aussi vendu beaucoup moins de repas qu'escompté, ce qui ne nous arrange pas non plus. Nous réduirons donc encore davantage nos commandes à l'avenir.

Nous organisons notre prochaine marche le 16 septembre à Thulin. J'espère pouvoir encore compter sur vous. Même si beaucoup d'entre vous viennent aider habituellement, n'attendez pas qu'on vous sollicite et envoyez-nous spontanément un petit mail ou un SMS (à Patrick ou à moi), pour confirmer que vous vous portez volontaire.

En attendant, passez de bonnes vacances, portez-vous bien et à bientôt !

Paul.

Le mot du secrétaire



Bonjour à toutes et à tous !

Juste une mise au point

Il m'arrive, pour rechercher des bénévoles pour nos marches par exemple, d'envoyer des SMS et des mails à ceux dont nous disposons des coordonnées.

Ces mails et SMS sont envoyés en groupe (5 à 8 personnes par SMS et environ 30 par mail). Ne vous étonnez donc pas :

- de recevoir peut-être 2 fois la même information
- de recevoir un message alors que vous avez déjà confirmé votre participation
- de recevoir un message alors que je sais très bien que, pour des raisons médicales par exemple, vous êtes dans l'impossibilité d'aider.



En effet, il m'est beaucoup plus facile d'agir de cette manière (par envoi groupé) que de faire à chaque fois le tri en fonction des situations décrites plus haut.

Pas de soucis donc si vous ne répondez pas car je comprends parfaitement qu'on ne soit pas toujours disponible mais si malgré tout, et je vous prie de bien vouloir m'en excuser, ces messages vous importunent réellement, faites le moi savoir pour qu'à l'avenir, je ne vous dérange plus.

D'avance, merci.

Patrick.



Directive Européenne relative à la loi sur la protection des données privées

Ma keskecé ???

Toutes les personnes ou associations qui, dans le cadre de leurs activités, récoltent des données à caractère personnel (connaître votre adresse, votre date de naissance, votre numéro de téléphone ...) sont maintenant tenues de faire savoir, lorsqu'elles les demandent, quel usage sera fait des informations demandées que vous communiquez et, pour cela, obtenir également votre accord que ces données puissent être utilisées ou être fournies à des tiers tout en vous offrant la possibilité de modifier ou retirer en partie ou intégralement les informations recueillies.

Plus concrètement, apparaîtra dans la prochaine mouture de nos statuts, un point relatif à cette directive qui ne sera pas soumis au vote car il y a une obligation légale à faire appliquer et qui stipulera que « les Membres faisant partie du Club avant la date de parution de cette directive (mai 2018), reconnaissent avoir fournis les informations souhaitées (à savoir : nom, prénom, sexe, date de naissance, adresse, numéro de téléphone et adresse courriel) en connaissance de cause », que « le Club s'engage à n'utiliser ces informations que dans le cadre de ses activités et ne les communiquer qu'aux seuls Membres du Comité » et que, comme cité plus avant, « chacun a le droit de modifier ou retirer en partie ou intégralement les informations recueillies (avec, bien sûr, les conséquences que cela implique car si vous souhaitez faire retirer votre adresse, ben ... vous ne recevrez plus votre périodique !).

Nous ne manquerons pas de revenir sur ce point lors de notre prochaine AG en 2019 si cela s'avère nécessaire.

Patrick

Diner dansant de l'ACHO

Je tiens à remercier toutes les personnes qui d'une manière ou d'une autre, ont permis au diner de l'ACHO d'être une belle réussite. Encore bravo à toutes et à tous pour votre disponibilité et votre sourire tout au long de cette belle aventure. Je remercie également tous les marcheurs des Clubs de l'ACHO pour leurs félicitations qui ont fait plaisir tant aux bénévoles qu'à l'équipe cuisine.



Patrick.

Marches de l'ACHO – Demande de covoiturage

Faute de disposer d'un véhicule, qui aurait la gentillesse de me véhiculer aux marches de l'ACHO ?

- Les Trouvères à Wodecq le 7 juillet
- Les Vaillants Acrenois à Deux-Acren le 5 août
- Les Sucriers à Brugellette le 2 septembre
- Les Marcheurs du Souvenir à Ellignies-Sainte-Anne le 7 octobre

D'avance, un tout grand merci et au plaisir de partager un bon verre avec vous !

Patrick.

Appel aux artistes



Je recherche quelqu'un qui a un réel talent pour me réaliser une jolie fresque murale d'environ 80 x 50 cm inspirée de l'univers de Tintin et en particulier de l'album « On a marché sur la Lune ».

Voici ce que j'attends plus ou moins, mais sans la fusée ! Soit : le sol lunaire, les étoiles sur le fond noir et la Terre avec un petit phylactère.

Pour donner plus de relief, si quelqu'un possède un porte clé mappemonde, ce serait encore mieux !



D'avance, merci.

Patrick.



Le mot du trésorier

Cette fois encore, je ne vous parlerai pas d'argent, mais d'un article que j'ai trouvé intéressant.

Jeûne et randonnée

Vous connaissez la FFBMP, mais connaissez-vous la FFJR (=Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée ? C'est une association française regroupant plus de 55 organisateurs qualifiés qui proposent des stages de randonnées douces (adaptées à chaque profil, non-sportifs inclus) et de jeûne dans 85 lieux en France. En quoi consiste le jeûne diététique ? - c'est l'abstinence de toute nourriture **solide** pendant quelques jours, qui permet au corps de se reposer afin de se concentrer sur l'élimination des toxines accumulées. Pendant ces stages, vous n'ingurgitez que des produits **liquides** naturels et biologiques riches en protéines et nutriments essentiels afin que votre organisme ne puise pas dans vos réserves musculaires ... Pas d'alcool ni tabac, uniquement de l'eau à volonté. J'ai revu une ancienne amie randonneuse qui a participé à un stage d'une semaine (en général, c'est le maximum) et elle m'a confié ceci : « le plus dur, ce sont les 2 premiers jours : sensation de faim, faiblesse, nausées et même une migraine... mais passé ce cap, tu as une sensation d'euphorie et de grand bien-être. Tu devrais essayer ». (Bof, oui, je vais d'abord y réfléchir...).

Bien évidemment, ces stages s'adressent à des personnes en bonne santé. Ils sont par exemple strictement contre-indiqués en cas d'anorexie, de diabète de type 1 ou encore d'insuffisance hépatique. Ils sont également proscrits aux femmes enceintes ou qui allaitent.

Si vous voulez en savoir plus sur ce type de randonnées, consultez le site officiel de la FFJR : <https://www.ffjr.com/> ... vous pourrez même télécharger une brochure de 68 pages qui vous dit tout sur cette activité.

Jean-Claude

Le mot du Responsable des parcours



Samedi 8 septembre 2018

**Prologue de 30 km de la marche
de Thulin**

**Parcours campagnard, bois d'Hainin et
de Cocars, Terril de St Antoine, Hauts-
Pays.**

Départ à 7H30 de la place de Thulin.

**Possibilité de faire une plus petite
distance en contactant Pascal Urbain au
0475/54.01.17.**

La boutique des Sans-Soucis



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

Voici la liste des articles et leur prix :

Bodywarmer	33 €	26 €	Polo manches courtes	15 €
Bonnet	6 €		Singlet blanc	9 € 5 €
Casquette	10 €		Singlet bleu ciel ou bleu	12 € 8 €
Coupe-vent	35 €	30 €	Sweat	20 €
Ecusson brodé	5 €	€	Training complet	55 €
Polar	32 €	€	T-shirt	9 €

Veuillez noter que, dorénavant, les vêtements ne seront plus vendus qu'au stand prévu lors de nos marches.

Nouvel autocollant - Appel aux artistes

Notre stock d'autocollants a atteint le seuil critique de réapprovisionnement.

Un Sans-Soucis se sent-il l'âme d'un artiste et peut-il nous proposer un nouveau modèle ?

Merci d'envoyer vos projets pour le 7 août, de préférence par mail à Patrick, notre secrétaire : jolypatrick1963@hotmail.be

Notre marche du 26 mai 2018 à Eugies en images (Photos : J. Sz wajka)



Classement de notre marche du 26 mai 2018 à Eugies

Nom Club	Nbre
HT061 Marcheurs Police Mons	67
HT025 Police de Binche	22
HT001 Les Sucriers Brugelette	20
HT006 Ecoreuil de Chatelet	15
HT028 Les Marcheurs de la Sylle	15
HT018 Val de Verne Péruwelz	14
HT048 Les Roteus Waibiens	14
HT074 Liberchies Sport&Loisirs	13
HT060 Les Roitelet Ladeuze	12
BBW016 Les Marcheurs du Hain	11
HT031 Tatanes Ailées Epinois	10
HT009 Traînes savates de Montignies	8
HT012 Le coq d'or Ecaussinois	8
HT051 Marcheurs du Souvenir	7
HT065 Les Aigles de Bellecourt	6
HT083 Les Tchots de Gosselies	6
NA035 Kangourous de Falisolle	6
HT011 Le XII de Marcinelle	5
NA015 Spartiates de Gembloux	5
Akt105 Schelderstappers Zingem	4
HT019 Les Grattes Pavés Erquelines	4
HT071 Les Sympas de Landelies	4
HT075 Mont-Marche Tournai	4
HT085 Les Pesteux	4

Nom Club	Nbre
LG013 Marcheurs de Saive	4
LG142 Stavelot Marche Club	4
NA001 Footing Club Fosses	4
NA044 Les Fournans	4
HT062 Les Trouvères Ellezelles	3
NA009 Wallonia Namur	3
NA028 Les bergeots de Florennes	3
NA036 Les Spirous	3
NA051 La godasse de Fraire	3
NA056 La Caracole Andenaïse	3
Akt103 Florastappers Gent	2
Akt163 WSV Egmont Zottegem	2
Akt345 De Waterhoekstappers Hesteert	2
BBW048 La Bruegelienne	2
France Haisnes Balade	2
HT023 Boiteux du fond	2
HT043 Ropieurs Mons	2
HT069 Randonneurs Ht-Escaut	2
LG176 Mortier C'est le pied	2
Lux008 Les Routheux Izelt	2
Lux034 Marcheurs de la Famene	2
NA006 Floreffe	2
VZW4044 De Grashopperqs Keiberg	2
A013 De Kleitrappers Terhagen	1

Nom Club	Nbre
Akt116 Dewasesteinbockvrienden St Niklaas	1
Akt140 Natuurvrienden Deinze	1
Akt347 Velodroomvrienden Moorslede	1
Akt499 Guldenbergstappers Wevelgem	1
B021 Trip Trap Kuntich	1
BBW020 Van Asbroeck Marching team	1
HT010 Marcheurs Ransartois	1
HT034 Troteux su'l roc Beaumont	1
HT038 Les marabouts de Gilly	1
HT053 Agasses de Charleroi	1
HT073 Imbrechies en Thiérache	1
LG031 les Goé-lands de Dison	1
LG063 La Godasse d'Oupeye	1
Lux015 Les hirondelles	1
Lux027 Masbourg	1
Na016 Batteurs de cuir Dinant	1
NA030 1000 Pattes Philippeville	1
NA049 Les Piverts de Courrières	1
VLO002 De Burchtstappen Herzele	1
WSV De Hopbelletjes	1
HT029 Sans-Soucis Ghlin	63
Individuel	83
Total	511

Challenge ACHO 2018

07-07	HT062	Les Trouvères - Club de marche	Ecole Communale	Rue du Vieux Moulin 4	7890	Wodecq	4-7-14-25-43-50
05-08	HT050	Les Vaillants Acrenois	Foyer Notre Dame	Rue Bonne Nuit	7864	Deux-Acren	6-12-20-30-42
02-09	HT001	Les Sucriers de Brugelette	Salle Omnisports	Avenue G. Petit 3	7940	Brugelette	4-8-12-20-30
09-09	HT067	Les Hurlus en Balade	Salle « La Grange »	Rue de Vellerie 133	7700	Mouscron	6-13-18-24-30
30-09	HT061	Les Marcheurs de la Police de Mons	Salle Calva	Ch du Roi Baudouin 39	7030	Saint-Symphorien	6-12-20-30
07-10	HT051	Les Marcheurs du Souvenir de Leuze	Salle Sport la Pommeraie	Rue du Culot	7972	Elligines-Sainte-Anne	7-14-21-25-30
02-12	HT028	Finale - Remise des Trophées Marcheurs de la Sylle - Bassilly	Salle Paroissiale « La Cure »	Place de Montroeuil 3	7911	Montroeuil-au-Bois	5-10-15-20

Cars 2018 (Sans-Soucis Ghlin – Ropieurs Mons – Police Mons)

Date	Organisation	Lieu et Dénomination de la Marche	Club Visité	Distances	Lieu de départ
dim 08 juil	Police Mons	B 8950 HEUVELLAND - 26ème Pottebrekers	WSVL5205 - W.Club De Westhoekstappers	6 - 12 - 18 - 24 - 30	
dim 29 juil	Sans-Soucis Ghlin	B 8430 Middelkerke - Stripfigurentocht	5008 De Duinrappers Westende	6-10-15-20-25	Sporthal De Branding Populierenlaan 35
dim 26 août	Police Mons	B 6810 IZEL - Marche de la Rentrée	LUX008 - Les Routheux Izel	06-12-22	
dim 21 oct	Police Mons	B 1160 AUDERGHEM - 30ème Métrabus	BBW046 - Section Marche S.T.I.B	4 - 10 - 15 - 21 - 30 - 36	
sam 24 nov	Sans-Soucis Ghlin	F 51100 Reims - Randonnée des Sacres	Amicale Sportive Municipale de Reims	8-12	Stade Auguste Delaune Chaussée Bocquaine
sam 01 déc	Sans-Soucis Ghlin	F 80000 Amiens - Amiens Illuminée	Les Chemins en Somme	11	Gymnase Fournier Rue Sagebien
sam 08 déc	Police Mons	B 8900 IEPER - Last Post en Kerstverlichtingstocht	WSVL5207 - W.Club "Nooit Moe Boezinge"	6 - 8 - 10 - 18	



Renseignements et inscriptions			
Police de Mons	Jean-Marc MAURANDI	+33 6 83 52 54 88 ou 0478 36 51 58	jmmaurandi@gmail.com
Ropieurs Mons	Roger CAMBIER	0496.79.26.14 ou 065.31.90.13	
Sans-Soucis Ghlin	Patrick Joly	0492 10 25 30	jolypatrick1963@hotmail.be

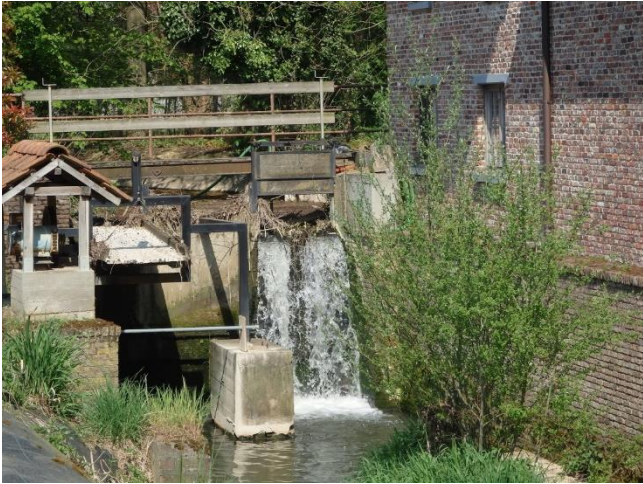
Attention !
Changement de date.
Voir remarque en bas
de page 14.

Quelques marches ADEPS sélectionnées pour leur proximité

Date	Localité	Groupeement	IGN	Lieu de rendez-vous
01-07-18	CASTEAU	C'est à Casteau asbl	45/4	Rue Saint-Antoine 5B [7061]
01-07-18	BELOEIL	Les Jean Marchent à Beloeil	45/1	Salle de l'Amitié, rue Baron Descamps 11 [7970]
08-07-18	DOUR	Plan de cohésion sociale	45/6	Administration communale, Grand Place 1 [7370]
15-07-18	MESVIN	L'Amusette asbl	45/7	Rue Brunehaut 37 [7022]
21-07-18	HUISSIGNIES	Les Amis du dimanche	38/6	CC La Marcotte, rue de l'Eglise [7950].
22-07-18	JURBISE	Administration communale de Jurbise	45/3	Rue du Moustier 8 [7050]
29-07-18	BLATON	Rotary Club de Péruwelz	45/1	Salle "les trois canaux" Place de blaton [7321]
29-07-18	NIMY	R.A.S. Nimy-Maisières	45/7	Terrain de football, avenue du Roi Chevalier [7020]. Parking derrière le terrain de football (rue de la Clairière)
05-08-18	DOUR	Ligue du Souvenir	45/6	Terrain de football de Dour, rue Moranfayt [7370]
19-08-18	HAUTRAGE	VCC Hautrage	45/2	Maison villageoise, Place d'Hautrage 44 [7334]
26-08-18	NEUFVILLES	Les Amis du sport	38/8	Route de Montignies 2 [7063]
02-09-18	STAMBRUGES	Musée Noël Carlier	45/1	Hall sportif de stambruges, rue Bernard Hecquet 22 [7973]
09-09-18	FRAMERIES	Femmes Prévoyantes Socialistes de Frameries	45/7	Place Defuisseaux 7 [7080]
23-09-18	WASMES	Centre culturel de Colfontaine	45/6	Maison Culturelle, rue du Pont d'Arcole 14 [7340]
30-09-18	DOUR	Mielikki asbl	45/6	Institut Sainte-Union, Rue Roi Albert, 57 [7370]



Dimanche 22 avril 2018 : Voyage à Grammont (Photos : Padstappers)



Dimanche mai 2018 : Voyage à La Reid (Photos : P. Degives – P. Mertens)



Dimanche mai 2018 : Voyage à La Reid (Photos : Jacqueline Sz wajka)



Voyage à Middelkerke le dimanche 29 juillet 2018



Middelkerke, sur la côte belge, est située entre Nieuwpoort et Ostende. Ce jour-là, les Duintrappers de Westende organisent la « Stripfigurentocht » (la randonnée de la bande dessinée).

Ce ne sont pas moins de 17 statues (entre autres : Cédric, Jérôme, Lambique, l'agent 22, Lucky Luke et les Dalton, le Marsupilami, Natacha) que vous pourrez découvrir au cours

de cette randonnée haute en couleur. De plus, la commune s'est lancée dans la création de murs à BD peints à la main. Deux murs existent déjà : Spirou et Lucky Luke.



Les distances proposées sont de 6-10-15-20-25 km.

Paul.

Renseignements :

Départ à 7h de la Place de Ghlin et retour vers 19 h.

Prises en charge également au Lido de Mons et à Nimy (Brantano).

Inscriptions : Patrick Joly ou Jean-Claude Fiévez

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

Paiement via le compte bancaire BE32 7955 7912 0402 des Sans-Soucis

Nous sommes désolés de vous apprendre que ce car est déjà plein. Nous profitons de l'occasion pour vous rappeler que c'est la date du paiement qui confirme votre réservation.

Attention ! Changement de date !

Amiens Illuminée n'aura pas lieu le 15 décembre, mais le 1^{er} décembre.

Etant donné que nous avons prévu d'aller à Reims le 24 novembre, soit une semaine avant, nous allons supprimer un de ces deux cars. Le comité prendra la décision lors de sa prochaine réunion du 8 août.



Calendrier des marches (Hainaut et Namur)

Juillet 2018



Mercredi 4 juillet	NA029	Les Spitants de Namur asbl Salle La Renardière - Place du Vierly 5100 - Wépion	4-6-10-16	07.00-15.00
Samedi 7 juillet	HT062	Les Trouvères Club de Marche Ecole communale - Rue du Vieux Moulin,4 7890 - Wodecq	4-7-14-25 43-50	06.00-15.00 06.00-09.00
Samedi 7 juillet Dimanche 8 juillet	NA012	Les Panards Winennois Salle Les Ouvriers courageux Rue des Ardennes 5570 - Winenne (Beauraing)	4-6-10-20	07.00-14.00
Dimanche 8 juillet	HT009	Les Traine-Savates Montignies S/Sambre Salle Paroissiale - Rue de la Chaussée,194 6141 - Forchies-La-Marche	4-7-13 21-30	07.00-15.00 07.00-12.00
Samedi 14 juillet	HT069	Les Randonneurs du Haut Escaut Salle Paroissiale - Rue du Centre,56 7640 - Péronnes-Lez-Antoing	5-10-15-20-25-30	07.00-15.00
Dimanche 15 juillet	HT011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle Salle St Martin - Rue de l'Eglise 6110 - Montigny-Le-Tilleul	5-10 20	07.00-15.00 07.00-13.00
Vendredi 20 juillet Samedi 21 juillet	HT025	Les Marcheurs de la Police de Binche Salle du Kursaal - Av. Vanderpepen,30 7130 - Binche	100 4-6-12 20-25	en masse 07.00-14.00 06.00-11.00
Samedi 21 juillet	NA056	La Caracole Andennaise Salle Polyvalente-Site Godin - Rue Malevé 5300 - Andenne	4-6-12-21-42	06.00-15.00
Mercredi 25 juillet	NA016	Batteurs de Cuir Dinant Salle La Grange - Rue du Centre 5560 - Hulsonniaux	4-6-12-21	08.00-14.00
Samedi 28 juillet	HT031	Les Tatanes Ailées Epinois Cercle l'Union - Rue S. Allende,208 (Gd Place) 7134 - Leval-Trahegnies	5-10-20-30-40 50	07.00-15.00 06.00-09.00

Dimanche 12 août 2018 - Montroeuil-sur-Haine



Marche de 5 et 10 km

Très beau parcours campagnard

**Dans le cadre de la fête villageoise
(nombreuses animations).**

Départ de 8H00 à 12H30.

Inscription gratuite.

Adresse :

Ferme de la Noyelle

33, Rue du Fayt

Montroeuil-Sur-Haine

Renseignements : Pascal Urbain

0475/54.01.17



Calendrier des marches (Hainaut et Namur)

Août 2018 *(en italique : les modifications de dernière minute)*

Mercredi 1 août	HT048	Les Roteus Waibiens Ecole de Gozée La Haut - Rue de Marchienne 6534 - Gozée	4-6-12-20	07.00-15.00
Samedi 4 août	HT012	Le Coq d'Or Ecaussinnois Salle de la Maison du Peuple - Av.de la Déportation 7190 - Ecaussinnes	5-10-15 20-25 35	07.00-15.00 07.00-12.00 07.00-09.00
Samedi 4 août	NA059	Les Randonneurs de la Haute Meuse Athénée Royal - Rue Martin Sandron,141 5680 - Doische	4-6-12 20 30	07.00-14.00 07.00-12.00 07.00-11.00
Dimanche 5 août	HT050	Les Vaillants Acrenois Foyer Notre Dame - Rue Bonne Nuit 7864 - Deux-Acren	6-12-20-30-40	06.30-15.00
Dimanche 5 août	NA015	Les Spartiates de Gembloux asbl <i>Ecole communale, rue de la Place 2</i> 5034 - Grand-Leez	4-7 12 21-30	06.30-15.00 06.30-14.00 06.30-12.00
Lundi 6 août	NA012	Les Panards Winennois <i>Institut N.D. du Sacré Cœur -Chemin Nicaise 5</i> 5570 - Beauraing	6-12-20	09.00-16.00
<i>Mercredi 8 août</i>	<i>HT087</i>	<i>Les Bottines de Gerpinnes</i> <i>Place des Combattants</i> <i>6280 Gerpinnes</i>	<i>4-7 12 21-30</i>	<i>06.30-15.00 06.30-14.00 06.30-12.00</i>
Mercredi 8 août	NA018	Les Marcheurs de l'Amitié Landenne asbl Salle Paroissiale - Chemin de Messe 5300 - Landenne-Sur -Meuse	4-7-15	09.00-15.00
Samedi 11 août Dimanche 12 août	NA054	Marcheurs de "Haute Roche" Salle Dorthopa - Rue du Petit Roly 5670 - Dourbes	6-10-13-20-30	07.00-15.00
Dimanche 12 août	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 07.00-12.00
Mercredi 15 août	HT071	Les Sympas de Landelies Salle Omnisports H.Laloyaux - Rue de Coulsore 6111 - Landelies	4-6-11-15-21 30 en ligne 50 en ligne	07.00-15.00 06.00 06.00
Mercredi 15 août	NA060	Le Joyeux Marcheur de Flawinne SalleParoissiale - Rue Maria de Dorlodot 5020 - Suarlée	4-7-14-20-30-42	07.00-15.00
Samedi 18 août	HT085	Les Pesteleus Centre Culturel Le Sablon - Rue de Carnières,36 7141 - Carnières	4-6-12-20	07.00-15.00
Dimanche 19 août	HT073	Les Marcheurs d'Imbrechies En Thièrache Salle Communale - Rue de Bailièvre,3 6591 - Macon	5-10-14-20-30	07.00-15.00
Dimanche 19 août	NA001	Footing Club Fosses asbl Salle Haut Vent -Place Haut Vent 5070 - Fosses-La-Ville	4-6-12 22	07.00-15.00 07.00-13.00
Vendredi 24 août Samedi 25 août	NA026	Les Culs de Jatte du Mauge Salle Omnisports d'Hamois - Rue de Miécret 5360 - Hamois	100 7-14-20 30-42-50	21h en masse 06.00-15.00 06.00-09.00
Samedi 25 août	HT010	Les Marcheurs Ransartois Salle du Vieux Château - Rue Helsen,69 6211 - Mellet	4-6 12-21	06.30-15.00 06.30-12.00
Dimanche 26 août	NA044	Les Fougnaans Brasserie du Bocq - Rue de la Brasserie,4 5530 - Purnode	4-7-12-22-30	07.00-15.00
Mardi 28 août	HT062	Les Trouvères Club de Marche Buvette FC Ellezelles - Rue de Renaix,45 7890 - Ellezelles	4-7-14-21	07.00-15.00
Vendredi 31 août Samedi 1 septembre	HT075	Mont-Marche Tournai Ecole du Château - Av. Leray,33 7500 - Tournai	100 6-12	21.00 08.00-15.00



Calendrier des marches (Hainaut et Namur)

Septembre 2018

(en italique : les modifications de dernière minute)

Dimanche 2 septembre	HT001	Les Sucriers de Brugelette Salle Omnisports - Av.G.Petit(Parc Communal) 7940 - Brugelette	4-8-12-20-30	07.00-15.00
Dimanche 2 septembre	NA028	Les Bergeots Salle St Joseph - Rue de Corenne,1 5620 - Florennes	4-7-12 21-30	06.30-15.00 06.30-11.00
Samedi 8 septembre	HT011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle Chapelle ND de La Bruyère - Rue de Nalennes,555 6001 - Marcinelle	6-12-20	07.00-15.00
Samedi 8 septembre	NA053	Les Crayas du Thiry Ecole communale - Rue de Le Mesnil 5670 - Oignies en Thiérache	4-6-12-21-30-42	06.00-15.00
Dimanche 9 septembre	HT067	Les Hurlus En Balade Salle La Grange - Rue de Vellerie,133 7700 - Mouscron	6-12-18-24-30	07.00-15.00
Dimanche 9 septembre	NA035	Les Kangourous de Falisolle Salle Communale - Rue de Fleurus,69 5060 - Moignelée	3-6-12-21	06.30-15.00
Samedi 15 septembre	HT060	Le Roitelet Centre Culturel et Sprtif - Rue de la Liberté,23 7950 - Ladeuze(Chièvres)	6-12 20-25 42	07.00-15.00 07.00-12.00 06.30-09.00
Dimanche 16 septembre	HT029	Les Sans Soucis Ghlin Salle José Malray - Rue Auguste Lecomte,8 7350 - Thulin	5-10 21 30	07.00-15.00 07.00-13.00 07.00-11.00
Dimanche 16 septembre	NA030	Les 1000 Pattes de Philippeville Salle Jean Ponsart - Rue de Florennes,85 5600 - Franchimont(Philippeville)	5-12 21-30 42	07.00-15.00 07.00-11.00 06.30-09.00
Samedi 22 septembre	HT003	Verdigym Collines Flobecq Parking Bus Geenens - La Houppé 7880 - Flobecq	5-8-14-20	07.00-15.00
Dimanche 23 septembre	HT034	Trotteux Su'L Roc - Beaumont Salle de Thirimont-Place Communale 6500 - Thirimont	5-10-15-20	07.00-15.00
Dimanche 23 septembre	NA052	Les Djales d'Anhée Salle d'Anjou - Rue Monseu,10 5537 - Denée	4-6-12-18-22-30	06.30-15.00
Samedi 29 septembre	HT033	Les Infatigables de Jumet Salon Communal - Rue de Leernes,151 6030 - Goutroux	3-7-14-21	07.00-14.00
<i>Samedi 29 septembre</i>	<i>HT088</i>	<i>Les Wistitis su'l Voy</i> <i>« Salle du cercle » Rue de la Closière</i> <i>6224 Wanfercée-Baulet</i>	<i>4-5-10-15</i>	<i>08.00-15.00</i>
Dimanche 30 septembre	HT061	Les Marcheurs de la Police de Mons Salle Calva-Chée Roi Baudouin 7030 - Saint Symphorien	6-12-20-30	06.30-15.00
Dimanche 30 septembre	NA049	Les Piverts de Courrière Salle St Louis - Rue de la Gendarmerie 5330 - Assesse	6-12-20-25	06.30-15.00

Les Randonneurs Transfrontaliers du Mercredi Matin

Départ: 9h30

Juillet		
04-07-18	Bonsecours B7603	Maison de repos - Rue de la Foret
11-07-18	St Symphorien B7030	Place Eglise - Rue Maigret de Priches
18-07-18	Boussu-Bois B7300	Stade de Foot - Rue St Antoine
25-07-18	Beloeil B7970	Route d'Ath - Parking Clinique

Août		
01-08-18	Sebourg F59990	Salle Polyvalente - Rue du Moulin
08-08-18	Mons B7000	Waux Hall - Av. Reine Astrid -Av. St Pierre
15-08-18	Mecquignies F59570	Place Eglise -Rue de l'Eglise
22-08-18	Quevaucamps B7982	Salle Culturelle - Rue Wauters
29-08-18	Aulnois B7040	Place du Château d'Eau - Rue Malplaquet

Septembre		
05-09-18	Stambruges B7973	Mer de Sable - Rue du Grippet
12-09-18	Louvignies Lez Bavay F59570	Place Eglise - Place de Louvignies
19-09-18	Villerot B7334	Place Eglise - Rue du Presbytere
26-09-18	Wargnies Le Petit F59144	Salle des Fetes - Rue Marcel Dubois

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**



Notre ami Rik nous conseille quelques marches dans les Flandres.

N'oubliez pas votre carte de membre lorsque vous marchez dans les Flandres, car sans carte de membre, l'inscription revient à 1,50 € au lieu de 1,10 €.

Marches juillet 2018				
Dimanche 01/07	3294	CSC Lierde OC De Lier Nieuwstraat 21 9570 St-Maria-Lierde	6-12-18-24-32	06.30-15.00
Mercredi 04/07	3135	Padstappers Geraardsbergen Zaal Ter Wijsbeek Akrenbos – Bois d'Acres 133 1547 Bever (Bievenne)	5-7-12-16-22-26-32	07.30-15.00
Vendredi 13/07	5061	Wervikse Wandelsportvereniging Gemeenschapscentrum De Knippelaar Hoogland 19 8940 Wervik	6-12-18-24	07.00-15.00
Samedi 14/07	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde St-Bernarduscollege Hoogstraat 30 – 9700 Oudenaarde	7-10-15-21-28-35-42-50	06.00-15.00
Dimanche 15/07	4144	De Marktroppers Herne Zaal Willem Tell Hernestraat 5 – 1570 Tollembeek	4-6-10-15-22-32	07.00-15.00
Mercredi 18/07	3163	WSV Egmont Zottegem OC Erwetegem Smissenhoek – 9620 Erwetegem	7-10-14-18-21-28	07.00-17.00
Dimanche 22/07	4438	Dorpscomité Bogaarden 't Schoolhuys Bogaarden Ring 1 – 1670 Bogaarden	6-9-12-16-20-25	06.30-14.00
Mercredi 25/07	3034	Omloop Kluisbergen Parochiezaal Kloosterstraat 35 - 9690 Berchem	5-14-19-24	07.00-15.00
Dimanche 29/07	4360	Halfoogstvrienden Bellingen Tent Halfoogstfeesten Hondzochtstraat 8 – 1674 Bellingen	7-10-15-20-25-32-42-50-60	07.00-15.00
Dimanche 29/07	3282	Everbeekse Wandeltochten Buurthuis Cordenuit Cordenuitstraat – 9660 Everbeek	6-12-18-24-30	07.00-15.00
Lundi 30/07	5477	Het Wandelend Paard Zaal Nocra Hovebroekweg 3 - 9771 Nokere	5-9-12-18	07.00-15.00

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



Marches août 2018				
Samedi 04/08	3135	Padstappers Geraardsbergen Vrije Basisschool Zikastraat 66 – 9500 Moerbeke	7-10-14-18- 22-26-32-50	07.00-15.00
Mercredi 08/08	3163	WSV Egmont Zottegem De Gilde Smisshoek 48 – 9620 Erwetegem	7-10-14-18-21	08.00-17.00
Dimanche 12/08	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde Evenementenhall De Qubus Lindestraat 45 – 9700 Oudenaarde	6-9-15-21-27- 35-42	06.30-15.00
Dimanche 19/08	3376	WSV De Chatons CC De Ververij Wolvestraat 37 – 9620 Ronse (Renaix)	6-10-14-21	07.00-15.00
Mercredi 22/08	3002	Burchtstappers Herzele Sint-Katharinazaal Bergstraat 7 9550 Steenhuize-Wijnhuize	4-7-10-15-23	08.00-15.00
Dimanche 26/08	4254	Parel van het Pajottenland Gemeentelijk Trefcentrum Baljuwhuis Kammeersweg 20 – 1570 Galmaarden	4-6-9-12-16- 21-25-28-35- 42	07.00-15.00

Oostende - Houffalize



Vous connaissez certainement la marche Paris-Tubize, organisée par les Roses Noires de Tubize, mais connaissez-vous « l'extrême challenge Oostende – Houffalize », organisé par Wandelsport Vlaanderen.

C'est une marche en 6 étapes qui, cette année, aura lieu du 20 au 25 août.

Voici les étapes :

1. Oostende – Tielt : 60 km.
2. Tielt – Geraardsbergen : 62 km.
3. Geraardsbergen – Les Bons Villers : 64 km.
4. Les Bons Villers – Jambes : 47 km.
5. Jambes – Nassogne : 67 km.
6. Nassogne – Houffalize : 45 km.

Cela nous fait une jolie balade de 345 km, que fera notre ami Sans Soucis Rik Claeys, marcheur de longues distances. Nous lui souhaitons bonne réussite et bon amusement et nous sommes persuadés qu'il épinglera ce challenge à son grand palmarès ... d'autant plus que son épouse, Isabelle, sera volontaire pour l'intendance, ce qui veut dire que, chaque soir, il sera chouchouté et massé comme il se doit 😊 😊 😊 mais cela ne nous regarde pas.

Si vous en avez l'occasion, n'hésitez pas à aller encourager Rik sur l'une ou l'autre des 6 étapes.

Jean-Claude

Marches septembre 2018				
Samedi 08/09	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde Parochiezaal Ename Paardenmarktstraat 45 – 9700 Ename	7-10-14-18-21	07.00-15.00
Dimanche 09/09	5361	De Textieltrekkers VZW Vichte De Stringe Ommerheimplein – 8570 Vichte	4-6-12-18-25-36-42	07.00-15.00
Mercredi 12/09	3294	CSC Lierde Gemeentelijk Zaalje Deftinge Kruisstraat 1 - 9571 Hemelveerdegem	6-12-18	07.30-15.00
Mercredi 19/09	3163	WSV Egmont Zottegem OC Leeuwergem Gentse Steenweg 307 – 9620 Leeuwergem	6-10-14-18-21	08.00-17.00
Samedi 22/09	3441	Op Stap door Nukerke Parochiezaal De Wante Essestraat 1 - 9688 Schorisse	4-7-11-15-22	07.00-15.00
Dimanche 23/09	5061	Wervikse Wandelsportvereniging De Graankorrel Magdalenastraat 29 - 8940 Wervik	6-12-15-21-28-35-42	07.00-15.00
Mercredi 26/09	3002	Burchtstappers Herzele Parochiezaal Ransbeekstraat 3 – 9550 St-Antelinks	3-6-10-14-18-22	08.00-15.00
Dimanche 30/09	3135	Padstappers Geraardsbergen Werkplaatsen Derito Hasseltkouter 57 – 9500 Ophasselt	7-10-14-18-22-26-32	07.30-15.00

Marche Nationale à Tournai



C'est une petite vingtaine de Sans-Soucis que Jean-Marie et moi, qui avons œuvré toute la journée pour représenter notre Club, avons eu le plaisir de rencontrer à la marche nationale, organisée par le C.P. Hainaut, ce dimanche 24 juin 2018.

Sous un ciel radieux, les 1050 marcheurs accueillis ce jour-là, ont eu l'occasion de visiter cette belle ville et ses environs. Une dizaine de cars ont fait le déplacement. Tous ont apprécié l'organisation générale de cette agréable journée, dédiée à notre sport favori !



Patrick

Les bénéfices de la marche à pied remis en cause par la pollution !

La marche à pied procure de nombreux avantages pour la santé... à condition de bien choisir son environnement, révèle une étude.

Marcher est une des meilleures activités physiques pour le corps et la santé. Selon les nombreuses études menées sur le sujet, la pratique régulière de la marche peut notamment participer à allonger l'espérance de vie et à améliorer sa santé cardiaque. Mais l'effort ne serait pas le seul facteur à prendre en compte pour en retirer le maximum de bénéfices. En effet, selon une étude publiée dans la revue [*The Lancet*](#), l'endroit de l'activité physique importe. Se promener dans des rues très polluées pourrait annuler une partie des effets positifs attribués à la marche, en particulier chez les seniors.

C'est sur ce public cible que l'étude de terrain a été menée, avec 119 personnes âgées de 60 ans et plus, dont 40 volontaires en bonne santé, 40 personnes atteintes de bronchite chronique stable (plus précisément d'une BPCO ou pneumopathie chronique obstructive stable) et 39 ayant une maladie des coronaires stable. Les chercheurs ont analysé l'incidence sur la santé d'une promenade, deux heures par jour, sur Oxford Street, rue de Londres particulièrement polluée et fortement fréquentée par les bus et les voitures. Ils l'ont comparé à une marche dans Hyde Park, le plus grand parc du centre-ville. Les participants, répartis en deux groupes, ont ensuite échangé leur itinéraire. Après chaque promenade, les chercheurs ont mesuré les concentrations de polluants dans chaque environnement et ont analysé plusieurs marqueurs de santé (capacité pulmonaire, essoufflement, toux, rigidité artérielle...).

Après avoir traversé Hyde Park, les sujets en bonne santé avaient de grandes améliorations de la capacité pulmonaire et du raidissement des artères. Mais après avoir sillonné Oxford Street, si l'amélioration de la capacité pulmonaire était présente mais beaucoup plus modeste, la rigidité artérielle s'était aggravée. Chez les sujets atteints de BPCO ou de maladie coronarienne, l'amélioration de la capacité pulmonaire était négligeable dans les deux endroits, mais les problèmes respiratoires et/ou artériels étaient plus sérieux après avoir promené le long d'Oxford Street. La qualité de l'air semble donc entraver les avantages d'un effort physique comme la marche. "Nos résultats indiquent que dans les rues embouteillées, comme Oxford Street à Londres, les avantages pour la santé de la marche ne l'emportent pas toujours sur le risque de pollution routière", explique Kian Fan Chung, professeur de pneumologie à l'Imperial College de Londres et co-auteur de l'étude.

"Notre étude fournit un message clair pour améliorer la qualité de l'air que nous partageons tous. À Londres, l'introduction de la zone à faibles émissions a eu peu d'incidence sur les niveaux de particules. Des solutions plus radicales, telles que celles récemment annoncées pour éliminer progressivement les taxis noirs alimentés au gazole et les remplacer par des véhicules électriques (...), sont nécessaires", conclut le spécialiste. Les auteurs y voient un motif supplémentaire pour réduire les émissions néfastes des véhicules, en particulier de ceux à moteur diesel, afin que chacun puisse profiter des avantages de l'activité physique.

Jean-Claude.

Sourions...

Il m'en est arrivé une bonne hier soir...

En sortant du café (pour une fois pas trop tard), je file chez moi.

En arrivant, ma femme m'accueille, habillée seulement de sous-vêtements très, très sexy, et elle tenait deux petites cordes en velours...

Elle me dit :

- Attache-moi, et tu pourras faire tout ce que tu veux après...

Donc, je l'ai attachée et je suis retourné prendre une bière avec mes potes.

Et ce matin elle me fait la gueule...

Les femmes alors, jamais contentes !!!



Et un de plus !

Bon anniversaire !

JUILLET	
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
Agnès Heymans	10
Viviane De Deken	11
Roger Ruolt	11
Annette Renaut	13
Claudio Boscaini	14
Paolo-Alessandro Meneghini	15
Guy Faid'Herbe	18
Philomène Mazzeo	18
Rik Claeys	19
Arthur Paul Denis	20
Alain Vanderborght	22
Nadia Morelli	23
Nadine Ponge	23
Emilie Campion	24
Mireille Capiou	24
Naïs Namur	24
Graziela Pagano	24
Adelina Selvaggio	24
Remy Solobodowski	25
André Wala	25
Mahizer Maïté	26
Sandrine Morue	30

AOÛT	
Danielle Leclercq	1
Marie-Renée Maton	2
Edward Ptaszynski	4
Jean-Pierre Moreau	5
Clément Späth	5
Louisa Brohé	8
Michella Zanella	9
Daniel Hero	9
Bernard Lecomte	12
Yvonne Barré	14
Claude Deghilage	14
André Harvengt	14
Stephan Haulotte	14
Patrick Guérit	15
Claude Staquet	15
Aldo Facchinetti	17
Stéphanie Mazzuchetti	17
Denise Pommerais	17
Marie-Paule Gautiez	18
Michel Turlutte	19
Francesco Dichiarà	21
Annie Crombez	22
Claudette Godin	23
Joseph Mangini	23
Jocelyne Maton	24
David Delguste	25
Myriam Locatelli	26
Véronique Rinchon	26
Paul Mertens	27
Michel Bauvois	29
Daniel Lhoir	29
Lucien Pratte	29
Sarah Gabrielli	31

SEPTEMBRE	
Annick Dehon	2
Evelyne Ghislain	4
Dominique Hainaut	6
Jean-Luc Trinidad	6
Rosa Zaffuto	8
Damien Naizy	10
Jean-Paul Harmegnies	11
Anthony Collart	15
Jean-Claude André	17
Catherine Aubecq	17
Ysaline Delhaye	17
Christian Chaineux	18
Sarah Ledoux	20
Thomas Brogniez	24
Jean-Pierre Delfar	26
Pascal Urbain	28
Bertrand Partyka	29



Etre vieux, c'est être jeune depuis plus longtemps que les autres.
(Le chat, de Philippe Geluck)

Les Sans-Soucis Ghlin



35^e Marche d'automne

Dimanche 16 septembre 2018

17^{ème} Mémorial
Hilaire Debeil



5 - 10 - 21 - 30 km

HT029



35^e Herfstwandeling

Zondag 16 september 2018

Lieu de départ et d'arrivée : Salle José Malray Rue Auguste Lecomte 8 7350 THULIN		Start en aankomstplaats: Salle José Malray Rue Auguste Lecomte 8 7350 THULIN
Le parcours est tracé à travers le marais de Montroeuil, le parc éolien de Dour-Quiévrain et le Parc Naturel des Hauts Pays.		Het traject gaat door het moeras van Montroeuil, het windpark van Dour-Quiévrain en het Natuur Park van de Hoge Landen.
Accès : En voiture : E19 Bruxelles - Paris : Sortie n° 26 Direction Dour -Thulin (N 552) E42 Tournai - Mons : Sortie n° 26 Direction Dour (N 552) Fléchage « Marche ». En train : Gare de Thulin à 750 m Navette gratuite (☎ 0477 869519)		Te bereiken : Met de auto : E19 Brussel - Parijs : Uitrit nr 26 Richting Dour -Thulin (N 552) E42 Tournai - Mons : Uitrit nr 26 Richting Dour (N 552) Pijlen « Marche » volgen. Met de trein : Station van Thulin op 750 m Gratis pendel (☎ 0477 869519)
Heures de départ : 30 km : de 7 à 11 h 21 km : de 7 à 13 h 10 - 5 km : de 7 à 15 h Heures d'arrivée : au plus tard à 17 h Permanence FFBMP / IVV de 9 à 17 h Frais d'inscription : Estampille 1 € et badge 3,80 €		Starturen : 30 km : van 7 tot 11 u 21 km : van 7 tot 13 u 10 - 5 km : van 7 tot 15 u Aankomsturen: ten laatste om 17 u Permanentie FFBMP / IVV van 9 tot 17 u Inschrijvingskosten : Afstempeling 1 € en badge 3,80 €

Organisateurs responsables / Verantwoordelijke organisatoren : Président / Voorzitter : 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		
---	--	--

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.

N° d'agrégation : 2/18/061/DA

ethias, ÇA MARCHÉ ASSURÉMENT