



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Les Sans-Soucis

PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL – OCTOBRE – NOVEMBRE – DECEMBRE – 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 et CPHT 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 J.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

30 septembre 2018



Chers amis,

Avant toute chose, j'aimerais que nous ayons tous une pensée pour notre ancien président Jean Primosig, qui nous a quittés il y a un an, le 19 septembre 2017 exactement.

Les météorologues affirment que l'été 2018 a été le plus chaud en Belgique, depuis le début des relevés en 1833. De plus, cette année, l'été joue les prolongations. Le mois de septembre aura, lui aussi été fort ensoleillé, mais avec des températures beaucoup plus raisonnables que celles qui ont été observées en juillet et en août.

Le car que nous avons organisé pour Middelkerke le dimanche 29 juillet a rencontré un très gros succès. Il était d'ailleurs déjà « sold-out » lorsque le périodique est paru, à la fin du mois de juin ! Personnellement, je n'ai pas participé à ce car, puisque j'étais en vacances au Portugal à ce moment-là. Mais, à voir les photos publiées sur notre page Facebook, on peut affirmer que ce voyage a encore été l'occasion, pour les participants, de se payer une bonne tranche de bon temps, même si un peu de pluie a fait à un moment son apparition.

Les vacances en Alsace et en Forêt Noire, du 25 août au 1^{er} septembre, ont aussi enchanté tous les participants. Dès leur retour en Belgique, plusieurs d'entre eux m'ont appelé pour exprimer leur satisfaction. Merci à André Calcus pour la parfaite préparation et la très bonne organisation de ce voyage ! Et merci à Laurence pour la gestion du dossier des assurances et à Jean-Claude pour le suivi des inscriptions, des paiements et de la réservation du car.

Le 16 septembre, nous organisons notre marche à Thulin sous un soleil radieux, qui avait été annoncé par la météo. Nous nous attendions à recevoir au moins le même nombre de marcheurs que l'année passée, soit 750 marcheurs environ. Cependant, déjà à 7 h, nous étions plusieurs à avoir l'impression qu'il y avait moins de marcheurs que d'habitude à la même heure. Et d'heure en heure, ce sentiment devenait une certitude. Il nous a été rapporté que, pendant ce temps-là, une Adeptes à Baudour attirait un monde fou ! Eh bien, finalement, au bout de la journée, nous avons enregistré seulement 299 marcheurs ! Je dis bien : deux cent nonante-neuf ! Même pas trois cents ! Quelle déconvenue ! Quel désappointement ! Un si beau circuit ! Tout le monde le disait, d'ailleurs. Un fléchage si parfait ! Tout le monde le disait aussi ! Après tout le travail de préparation, les demandes d'autorisations, les administrations qui ne répondent pas à nos courriers, si ce n'est à la dernière minute ! Le mercredi 4 septembre après-midi, l'administration communale de Dour me demande de remplir et de renvoyer le soir-même un dossier de sécurité de 17 pages (dont le texte est quand-même « aéré », heureusement !) : s'agit-il d'une manifestation à caractère socioculturel ? sociopolitique ? sportif ? ballon ? football ? basket ? volley ? match amical ? exhibition ? sport moteur ? sport de combat ? autre ? oui : marche. Types de risques possibles : violence ? bousculades ? mouvements de foule ? usage d'engins pyrotechniques ? et. Etc.

Bon ! Je ne vais pas vous détailler les 17 pages, auxquelles il a fallu ajouter une copie des contrats d'assurance de la FFBMP et le plan du circuit.

Le mercredi 12, n'ayant toujours pas eu de réponse, je renvoie un mail. Dans la demi-heure qui suit, l'employée me répond que la demande passera au collège communal le jeudi 13 et que je peux retéléphoner le vendredi 14 (deux jours avant la marche !) pour connaître la décision du collège. Le vendredi 14, je téléphone, mais l'employée, avec qui j'avais eu affaire, était absente (souffrante). En insistant, sa collègue arrive à me donner l'info : c'est accordé. Ouf ! Comme quoi, y a pas qu'à !

Enfin ! On n'a peut-être reçu que 299 marcheurs, mais ce sont 299 marcheurs qui sont retournés chez eux heureux d'avoir effectué une belle ballade, par une journée ensoleillée à souhait. Un beau circuit, bien fléché, un bon accueil, un bon repas, de bonnes bières ... que demander de plus !

Merci à vous, tous les bénévoles, qui avez œuvré dans la bonne humeur, pour faire de cette marche une réussite, probablement pas au niveau financier (Jean-Claude prévoit un déficit !), mais sûrement au niveau moral !

Lors de cette marche, nous avons eu l'occasion d'utiliser, pour la première fois, le système de scanning des codes-barres pour dénombrer les participants de chaque club. Globalement, on peut dire que ce système est facile rapide et efficace. Comme, pour le moment, les cartes de membres de la FFBMP ne disposent pas encore de code-barres (ce sera le cas en 2019), et qu'on doit utiliser une liste où figurent plusieurs codes-barres FFBMP par page, il est possible, si on vise mal, de pointer un autre club. Cela nous est arrivé deux fois : nous avons pointé deux individuels comme s'ils appartenaient au club des Marcheurs de la Vallée de l'Eau Noire. Cette erreur a été rectifiée dans le tableau de classement que vous découvrirez dans les pages qui suivent.

Ce 21 septembre, par suite des votes exprimés lors de l'Assemblée Générale Provinciale qui s'est tenue à Bouffioulx, notre secrétaire Patrick Joly a été admis au sein du Comité Provincial du Hainaut, en tant que secrétaire. Nous lui adressons donc nos plus sincères félicitations.

Notre prochaine marche aura lieu le 10 novembre à Ghlin. A compter de cette marche, nous allons utiliser un nouveau modèle de flèche. Il s'agit de flèches réutilisables en plastique jaune, sur lesquelles est apposé un autocollant des Sans-Soucis, et qui sont placées au moyen d'un élastique. En effet, certaines communes nous interdisent de coller des flèches en papier sur leur territoire.

A l'occasion de cette marche, je suis sûr de pouvoir compter sur vous. Mais, même si beaucoup d'entre vous viennent aider à chaque fois, envoyez-nous spontanément un petit mail ou un SMS (à Patrick ou à moi), pour confirmer que vous vous portez bien volontaire.

D'ici la fin de l'année, il y aura encore le dîner du club, le 17 novembre. Nous avons décidé de garder la même formule et le même endroit que l'année passée. Vous trouverez plus de détails plus loin dans ce périodique.

Comme la plupart d'entre vous le savent déjà, les marches « Amiens Illuminée » et « La Randonnée des Sacres » de Reims ont toutes les deux été déplacées au 1er décembre 2018 par leurs organisateurs. Jusqu'au 8 août, les organisateurs de Reims n'étaient même pas encore certains que leur marche aurait lieu. En comité, nous avons donc décidé de maintenir le car pour Amiens et de supprimer celui de Reims. On ne pouvait pas aller à deux endroits différent le même jour, aux mêmes heures ! Plus d'infos plus loin aussi.

Et enfin, la fête de Saint-Nicolas aura lieu le 7 décembre à 18h30, à l'école Saint-Louis, rue de Mons 4, à Ghlin. Les modalités d'inscription se trouvent dans les pages qui suivent.

Voilà ! Je crois que j'ai déjà été assez bavard, et qu'il est temps pour moi de céder la parole à mes collègues du comité.

A bientôt ! Bises !

Paul.



Communication du responsable permanents du C.P. Hainaut



Chers amis,

Suite à la démission de deux permanents pour l'année 2020, le CP Hainaut recherche des membres pour assurer un poste de la fonction permanent. Le stage commencera en 2019.

Tous les membres de plus de 18 ans en ordre de cotisation peuvent poser leur candidature et sont les bienvenus.

Toutes les candidatures reçues seront examinées par le C.P. (nous sélectionnerons maximum 3 candidatures).

Les candidatures sont à envoyer chez moi, soit par :

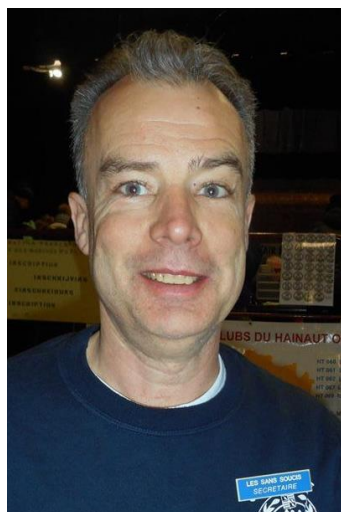
- Mail : CPHT.permanences@ffbmp.be
- Courrier postal : Eric Ramakers, Bas de la Roë 17 à 7601 Roucourt.

Le C.P. et moi-même, vous remercions par avance.

Recevez mes amitiés sportives.

Eric

Responsable des permanents du C.P. Hainaut.



Bonjour à toutes et à tous !

J'ai trouvé cet article suivant intéressant concernant notre sport favori, la marche, dans le « **Décathlon Team Magazine Printemps** » :

Car oui, marcher c'est bien du sport. À une allure normale, vous pouvez déjà marcher plusieurs heures. Vos muscles seront moyennement sollicités et ce sont surtout vos pieds qui souffriront le plus. Une fois que vous augmentez votre allure (entre 5 et 8 km/h), votre corps se met en mode « sport ». Il s'agit, par exemple, de l'allure que vous prenez lorsque vous vous dépêchez pour attraper votre bus. Facile, non ? Et dès lors que vous dépassez le 8 km/h, on parle vraiment de pratique sportive intense. Une pratique qui sollicitera d'ailleurs vos muscles bien plus que si vous courriez à la même vitesse.

MOINS TRAUMATISANTE QUE LE RUNNING

C'est scientifique, la marche est une pratique sportive bien plus douce pour les articulations que la course à pied. Si vous êtes fragile des genoux, c'est peut-être l'activité idéale pour (re)commencer un sport. En Chine ou en Amérique du Sud, il suffit d'aller se promener dans les parcs pour se rendre compte du succès rencontré par ce sport. Par petits groupes, les marcheurs prennent possession des espaces publics. Et nous ne parlons pas ici de personnes de plus de 65 ans. Tous les profils se rencontrent. Jeunes, moins jeunes, sportifs et moins sportifs. Tous avec le même objectif : se faire du bien. En Europe, la sédentarité serait le quatrième facteur de risque de développer une maladie cardio-vasculaire, après l'hypertension artérielle, le tabagisme et le diabète. C'est prouvé et même mesuré : chez des patients atteints d'une maladie coronarienne, une activité physique modérée réduit la mortalité de près de 35 % ! Si la marche sportive aide notamment à prévenir le diabète et les maladies cardiaques et à diminuer le taux de cholestérol, elle engendre également une baisse de la tension et du stress. Pratiquée en endurance, la marche sportive améliore donc votre circulation sanguine et renforce vos capacités cardiaques. De manière détendue, les épaules relâchées, c'est grâce à ce balancier que vous allez gagner en équilibre mais surtout faire travailler les muscles du haut du corps et plus particulièrement les muscles abdominaux obliques.

PERDRE DU POIDS OU AFFINER SA SILHOUETTE ?

Le plus important pour perdre du poids grâce à la marche sportive est de vous entraîner régulièrement, sans perdre de muscle comme vous le feriez avec un régime. Les muscles brûlent des calories naturellement. Plus ils se développent grâce à vos efforts en endurance et plus ils sont gourmands. C'est le cercle vertueux de la marche sportive. Attention : les muscles ont un certain poids et en les développant, la perte de graisse ne sera pas forcément visible sur la balance. C'est pourquoi il est préférable de vous concentrer sur l'évolution de votre tour de taille plutôt que sur votre poids.

CES MUSCLES QU'ON NE CONNAISSAIT PAS

Toutes les personnes qui ont un jour ou l'autre essayé la marche sportive vous le diront : ils ont découvert des muscles qu'ils ne connaissaient pas. Au niveau des tibias notamment, le lendemain d'une petite séance d'environ une heure, vous risquez de vous demander ce que vous avez bien pu faire la veille. Pas de panique ! Vous venez de faire connaissance avec votre jambier antérieur. C'est pour cela que, comme pour tout autre sport, il est vivement recommandé de s'échauffer avant une séance et de bien s'étirer après. Il ne vous reste plus qu'à enfiler la bonne paire de chaussures et c'est parti !

Patrick.

Le mot du trésorier



Cotisation 2019 : pas d'augmentation - 6 Euros

Dans trois mois, nous arriverons déjà à l'aube de 2019 et je me permets de vous inviter à renouveler votre cotisation annuelle, qui reste inchangée. Afin de ne pas oublier et d'être assuré dès votre première marche de 2019, je vous invite donc à effectuer dès maintenant votre paiement sur le compte BE32 7955 7912 0402 du Club Les Sans Soucis. Votre nouvelle carte de membre 2019, établie par la Fédération, vous sera transmise dans les prochaines semaines.

Brève mise au point au sujet de notre dernier car de l'année. Dans le tableau regroupant les déplacements en cars organisés par les 3 clubs Montois, paru dans notre périodique de janvier, il était annoncé Reims le 24 novembre et Amiens le 15 décembre, ceci sur base des informations connues à cette date. Or, ces deux organisations ont modifié leurs dates et ont lieu simultanément le samedi 1er décembre. Un choix s'imposait donc et c'est Amiens qui a été choisi lors de notre réunion du mois d'août, étant donné qu'à ce moment, la Municipalité de Reims n'avait pas encore donné son autorisation pour organiser la marche.

En résumé, notre dernier car de l'année est fixé au samedi 1er décembre pour « Amiens illuminé » - départ de la place Triangulaire de Ghlin à 11 heures et retour à Ghlin vers 23 heures. Le prix est fixé à 20 €, incluant le prix de l'inscription fixé à 5 €.

Les quelques personnes qui avaient déjà payé pour Reims et/ou Amiens sur base des 2 dates initialement prévues sont priées de confirmer leur participation pour Amiens le 1er décembre.

Jean-Claude

Le mot du Responsable des parcours



Samedi 3 novembre 2018

**Prologue des 10 et 20 km de la
Marche des Jeunes**

**Parcours dans le bois de Ghlin et
dans la campagne d'Erbisoeul.**

**Départ à 8 h de la Chapelle du
Mouligneau à Ghlin.**

**Renseignements auprès de Pascal
au 0475/54.01.17.**



NOTRE BANQUET ANNUEL

Dimanche 18 novembre à midi

La formule ayant satisfait la majorité des participants en 2017, nous vous invitons au banquet annuel de notre Club qui aura lieu

le dimanche 18 novembre 2018 à midi au Méga Grill, rue Vincent Van Gogh, n°45 à 7033 Cuesmes.

Il s'agit d'une formule « **TOUT A VOLONTE** » comprenant : un apéritif – buffet poissons – buffet charcuteries – buffet grillades – salades et crudités – desserts – café ... ET les boissons suivantes sont comprises : eaux, limonades, coca, bière pils, vins rouges, blancs et rosés).

L'ambiance est assurée par de la musique variée (DJ de 15 à 18 heures), vous pourrez donc vous éclater sur la piste de danse **jusque 18 heures maximum**.

Frais de PARTICIPATION : 28 € / Enfants de 6 à 11 ans : 15 €

Les participations sont actées uniquement à la réception de votre paiement sur le compte bancaire **BE32 7955 7912 0402** du Club de marche « les Sans Soucis », avec en communication le détail de votre paiement (nombre de personnes, adultes, enfants...)

Les inscriptions seront irrémédiablement clôturées le 10 novembre

Assemblée Générale de janvier 2019 – Appel aux candidats pour un poste au Comité

Si vous avez atteint l'âge de 18 ans au 25 janvier 2019 et que vous êtes membre du Club depuis un an au moins, vous réunissez les deux conditions nécessaires pour déposer votre candidature écrite auprès du Secrétaire (voir adresses postale et courriel dans l'organigramme inséré dans ce périodique).

Pour être recevable, les candidatures doivent être déposées par écrit au plus tard le 31 décembre 2018 au Secrétaire. Passé cette date, plus aucune candidature ne sera acceptée.

La date et l'ordre du jour de notre Assemblée Générale annuelle vous seront communiqués dans le prochain périodique qui paraîtra fin décembre.

<http://www.sans-soucis-ghlin.be/media/statuts-sans-soucis-janvier-2009.pdf>).

Samedi 24 novembre à 19 h
Centre Culturel de Dour – Concert gratuit
Blue Swing fête son 30ème anniversaire



<http://www.blueswing-dour.net/>

Dimanche 25 novembre à partir de 15 h
Centre Culturel de Dour – 3 Concerts gratuits
La Fanfare la Fraternelle de Thulin
La Royale Union Musicale de Petit-Dour
Blue Swing

Visite de Saint-Nicolas le 7 décembre 2018

Lettre reçue de Saint-Nicolas à l'attention des enfants (jusque 12 ans)
et des aînés (65 ans et plus) inscrits au Club des Sans Soucis avant le 31 juillet 2018.

Chers Sans Soucis,

Etant moi-même un grand marcheur, j'ai décidé de vous rendre visite pour offrir aux enfants et aux aînés un petit cadeau. J'invite donc tous les Sans Soucis à participer à la fête qui est organisée en mon honneur le **vendredi 7 décembre à 18h30 à l'école Saint-Louis, rue de Mons, 4 à Ghlin**. Un spectacle surprise vous émerveillera.

Afin de réserver votre cadeau, il est indispensable d'annoncer votre présence au plus tard le 30 novembre au trésorier ou à un autre membre du Comité (de préférence, par mail, ou par téléphone) et surtout d'être présent à la Fête.

Je vous embrasse très fort.

Saint-Nicolas.

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 €

Pour rappel : les vêtements ne seront plus vendus qu'au stand prévu lors de nos marches.

A méditer avant d'entrer en réunion...

Dans une discussion, l'interlocuteur qui a la température la plus basse est presque toujours imbattable. Une dispute est la plus longue distance entre deux points de vue.

Jean-Claude

Notre marche du 16 septembre 2018 à Thulin en images (Photos : J. Szwajka)





Classement de notre marche du 16 septembre 2018 à Thulin

Matr	Nom du Club	Nb
HT 061	Les Marcheurs de la Police de Mons	42
HT 001	Les Sucriers de Brugelette	18
HT 060	Le Roitelet	18
HT 025	Les Marcheurs de la Police de Binche	17
HT 018	Marcheurs du Val de Verne de Péruwelz	8
HT 028	Marcheurs de la Sylle Bassilly	8
HT 031	Les Tatanes Ailées Epinois	8
HT 043	Les Ropieus	8
3376	Wsv Chatons Ronse vzw	6
3163	Wsv Egmont Zottegem vzw	4
HT 010	Les Marcheurs Ransartois	3
HT 051	Les Marcheurs du Souvenir de Leuze	3
3233	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	2

Matr	Nom du Club	Nb
5100	Wsjv Nacht van Vlaanderen Torhout vzw	2
5245	WSV De Brigandtrotters vzw	2
5345	De Waterhoekstappers Heestert	2
HT 004	Les Amis de la Nature Ath asbl	2
HT 009	Les Traîne-Savates Montignies s/Sambre	2
HT 011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle	2
HT 012	Le Coq d'Or Ecaussinnois	2
HT 019	Les Gratte-Pavés	2
HT 050	Les Vaillants Acrenois	2
HT 065	Les Aigles de Bellecourt	2
HT 075	Mont-Marche Tournai	2
NA 015	Les Spartiates de Gembloux asbl	2
NA 028	Les Bergeots	2

Matr	Nom du Club	Nb
NA 052	Les Djâles d'Anhée asbl	2
2045	W.S.V. De Schoverik Diepenbeek	1
3383	De Trekvogels Boekhoute vzw	1
4025	IJsetridders vzw	1
5217	De 12 uren van Lauwe	1
BBW 016	Les Marcheurs du Hain	1
HT 038	Le Marabout Gilly	1
HT 062	Les Trouvères Club de Marche	1
HT 071	Les Sympas de Landelies	1
NA 035	Les Kangourous de Falisolle	1
HT 029	Les Sans-Soucis Ghlin	66
	Individuels	51
	Total	299

Challenge ACHO 2018

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 – Police Mons)

Date	Organisation	Lieu et Dénomination de la Marche	Club Visité	Distances	Lieu de départ
dim 21 oct	Police Mons	B 1160 AUDERGHEM - 30ème Métrabus	BBW046 - Section Marche S.T.I.B	4 - 10 - 15 - 21 - 30 - 36	
sam 01 déc	Sans-Soucis Ghlin	F 80000 Amiens - Amiens Illuminée	Les Chemins en Somme	8 - 12	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
Sans-Soucis Ghlin	Patrick Joly	0492 10 25 30	jolypatrick1963@hotmail.be

Quelques marches ADEPS sélectionnées pour leur proximité

Date	Localité	Groupe	IGN	Lieu de rendez-vous
14-10-18	NEUFVILLES	Animation et Loisirs	38/8	Route de Montignies 2 [7063]
14-10-18	HAUTRAGE	Institut St-François d'Assise	45/2	Maison villageoise, Place d'Hautrage 44 [7334]
21-10-18	BERNISSART	Administration communale	45/1	Fermette du Préau, rue du Préau 3 [7320]
21-10-18	NOUVELLES	Les Amis du croissant sud	45/7	Rue d'Asquillies à l'entrée du village sortie R5 [7022]
28-10-18	LE ROEULX	Soroptimist - Club de Soignies	46/1	Ecole de l'Ange Gardien, Rue de l'Ange Gardien, 1 [7070]
28-10-18	ELLIGNIES-SAINT-ANNE	Basket club Soleil levant	38/5	Institut La Pommeraie, rue Neuve 15 [7972]
28-10-18	ONNEZIES	Section apicole des Hauts-Pays	51/1	Maison du Parc naturel des Hauts-Pays, rue des Jonquilles 24 [7387]
01-11-18	SAINT-SYMPHORIEN	Société de Gilles L'Espérance	45/8	Salle Les Tilleuls, Place [7030]
04-11-18	LENS	P.A.C. Présence et Actions Culturelles	38/7	Place de la Trinité [7870]
11-11-18	LA LOUVIERE	Les amis des maternelles	46/1	EMA, rue de la Grande Louvière 76 [7100]
11-11-18	MONS	Lions club de Mons	45/7	Cité de l'Enfance, chaussée de Beaumont 21 [7000]
25-11-18	LE ROEULX	Patro Saint-Nicolas asbl	46/1	Grand Place 37-38 [7070]
25-11-18	BON-SECOURS	Scouts et Guides Adultes	44/4	Rue des Sapins [7603]
25-11-18	ERBISOEUL	Association de Parents de l'Ecole communale d'Erbisoeul	45/3	Chemin du Prince 115 [7050]
16-12-18	LENS	Comité des enseignants	38/7	Ecole communale, rue du Thy 3 [7870]

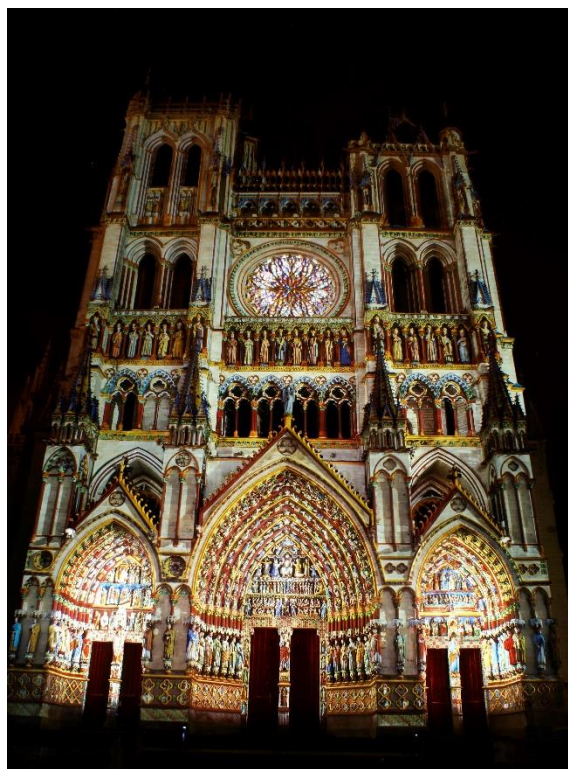
Vous marchez dans la campagne. Vous êtes bien. Cela avait commencé comme un divertissement ou un exercice : quelques heures à occuper, quelques grammes à perdre ... Puis c'est devenu autre chose. Comme un plaisir plus subtil, plus profond, plus élevé. Comme une aventure, mais intérieure. Comme une expérience, mais spirituelle. Oubliés les kilos en trop. Oubliés l'ennui ou l'angoisse. Vous n'avez plus de but, ou vous l'avez déjà atteint, disons que vous ne cessez, à chaque pas, de l'atteindre ; vous marchez. C'est comme un pèlerinage dans l'immanence, mais qui n'irait nulle part, ou plutôt qui n'irait que là, exactement, où vous êtes. Vous ne désirez rien d'autre que le pas que vous accomplissez, au moment même où vous l'accomplissez, rien d'autre que la campagne comme elle est, à cet instant même, avec cet oiseau qui chante ou qui crie, cet autre qui s'envole, avec en vous cette force dans les mollets, cette légèreté dans le cœur, cette paix dans l'âme ... Et comme vous êtes en effet en train d'accomplir ce pas, comme la campagne est exactement ce qu'elle est, comme cet oiseau crie ou chante, comme cet autre s'envole, comme vous êtes exactement ce que vous êtes (tonique, joyeux, serein), il ne vous manque rien : plénitude.

André Comte-Sponville (philosophe français)
Recueilli par Paul Denis

Dimanche 29 juillet 2018 : Voyage à Middelkerke (Photos : J. Szwejka)



Voyage à Amiens le samedi 1^{er} décembre 2018



Amiens est une commune française, préfecture du département de la Somme et chef-lieu de canton. Ancienne préfecture de la région Picardie, elle est la deuxième commune la plus peuplée de la région Hauts-de-France après Lille.



Amiens Illuminée – Sur les pas de Jules Verne

Jules Verne (1828 – 1905), le célèbre écrivain français, dont l'œuvre est, pour la plus grande partie, constituée de romans d'aventures utilisant les progrès scientifiques propres au XIX^{ème} siècle, n'est pas né à Amiens, mais il y a vécu de 1871 jusqu'à son décès en 1905.

Le club de la Fédération Française de Randonnée, « Les Chemins en Somme » nous propose sa 15^{ème} édition de « Amiens Illuminée – Sur les pas de Jules Verne, en partenariat avec la région « Les Hauts de France » et Amiens Métropole.

Lors de cette ballade, nous découvrirons les monuments classés avec le Cirque Municipal et la Maison de Jules Verne, l'Hôtel de Ville, le Beffroi, la Cathédrale Notre Dame d'Amiens (passage du circuit à l'intérieur !), les illuminations et le village de Noël avec ses 130 chalets sur 2 km, qui occupent le centre-ville piéton

- Distances proposées : 8 et 12 km
- Départ et Arrivée : Gymnase Fournier, rue Sagebien à AMIENS
- Horaires : Départ entre 13 h et 15 h
- Avant le départ : distribution de l'Ecocup personnalisé " La Cathédrale d'Amiens " à tous les participants en souvenir et pour le régénérant à mi-parcours
- Collation offerte sur le circuit au square Jules Verne (à 500m du début des chalets de Noël) entre 15 h et 18 h avec viennoiseries, chocolat chaud et vin chaud à volonté !
- A partir de 19 h : rendez-vous à la Cathédrale d'Amiens pour le nouveau spectacle Chroma (gratuit), la cathédrale est à nouveau sublimée dans une nouvelle mise en scène originale (20 min). A voir absolument.
- Au retour au Gymnase Fournier à partir de 19 h 30 : Verre de l'amitié
- Clôture de la manifestation : 21 h 30
- Pour plus d'infos : www.lescheminsensomme.com

Paul.



Renseignements :

Départ à 11h de la Place Triangulaire de Ghlin et retour à Ghlin vers 23 heures.

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 + : 20 € ; enfants – de 12 ans : 10 €

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



Calendrier des marches (Hainaut et Namur)

Octobre 2018



Samedi 6 octobre	HT018	Marcheurs du Val de Verne de Péruwelz Ecole communale de la Roe Rue des Ecoles, 77 7600 - Péruwelz	4-7-14-21-30-42 50	06.30-15.00 06.30-09.00
Dimanche 7 octobre	HT051	Les Marcheurs du Souvenir de Leuze Marche ACHO Centre La Pommeraie - Rue du Culot 7972 - Ellignies-Sainte-Anne	7-14-21-25-30	07.00-15.00
Dimanche 7 octobre	NA040	Les Castors des Comognes de Vedrin ASBL Salle « A mon nos ôtes » Rue de l'Echangeur 5020 - Dausoulx	4-6-12 20	06.30-15.00 06.30-13.00
Vendredi 12 octobre Samedi 13 octobre	NA001	Footing Club Fosses ASBL Salle Orbey - Rue Orbey, 36 5070 - Fosses-La-Ville	100 4-6-12-25 50	21.00 07.00-15.00 06.00-09.00
Samedi 20 octobre Dimanche 21 octobre	HT009	Les Traine-Savates Montignies S/Sambre Cercle St Charles - Rue de l'Eglise, 72 6061 - Montignies S/Sambre	4-7-14 21 42	07.00-15.00 07.00-12.00 06.30-09.00
Dimanche 21 octobre	HT080	Audax Tournai Marche Tournai Expo - Rue du Follet, 2 7540 - Kain	6-12-20-30	08.00-15.00
Dimanche 21 octobre	NA017	Les Sangliers du Samson Salle communale de Haut Bois Rue de la Salle, 3 5340 - Haltinne (Gesves)	6-12-21	07.00-15.00
Samedi 27 octobre	HT033	Les Infatigables de Jumet S.R.P.A. Charleroi - Rue Jules Rhul, 221 6032 - Mont Sur Marchienne	3-6-11-16	07.00-14.00
Dimanche 28 octobre	HT071	Les Sympas de Landelies Salle des Fougères - Rue des Fougères, 85 6110 - Montigny Le Tilleul	3-5-10	08.00-14.00
Dimanche 28 octobre	NA031	Les Hull'Ottes-Profondeville ASBL Salle Paroissiale - Rue Jules Borbouse 5170 - Bois de Villers	4-6-12-21	07.00-15.00
Mercredi 31 octobre	HT062	Les Trouvères Club de Marche Ecole Communauté Française Rue des Ecoles, 19 7890 - Ellezelles	4-7-11-18	12.00-17.00



Miracle

- Je suis allé à Lourdes avec ma femme. Pas de miracle ! Je suis revenu avec !!!

A la pharmacie

La pharmacienne : Je n'ai plus de Viagra 50. Je vous en mets du 100 ?
Ce soir, vous allez la casser en deux !

Le client : Ma femme ?

La pharmacienne : Non, la pastille !



Calendrier des marches (Hainaut et Namur)

Novembre 2018

(en italique : les modifications de dernière minute)

Jeudi 1 novembre	NA056	La Caracole Andennaise Salle des Fêtes - Rue Dr Parent, 381A 5300 - Sclayn	4-6-12-25	06.30-14.00
Samedi 3 novembre	NA036	Les Spirous de Jemeppe S/Sambre Centre Sportif - Rue St Martin, 21 5190 - Jemeppe S/Sambre	4-7-14 21-30	07.00-15.00 07.00-12.00
Dimanche 4 novembre	HT074	Liberchies Sports et Loisirs Ecole du Centre - Rue Célestin Freinet, 1 6230 - Pont-A-Celles	3-6-12-18-24	07.00-15.00
Samedi 10 novembre	HT029	Les Sans-Soucis Ghlin <i>Cercle Sainte-Barbe, Rue Simonon, 2</i> 7011 - Ghlin	5-10 20	07.00-15.00 07.00-13.00
Dimanche 11 novembre	NA009	Wallonia Namur ASBL Salle Le Bienvenu - Chemin des Archiducs, 32 5100 - Wépion	4-7-14-22-30-42	06.00-15.00
Samedi 17 novembre	HT038	Le Marabout Salle de la Plaine des Sports - Rue de l'Eglise 6200 - Châtelineau	6-12-21	07.00-14.00
Samedi 17 novembre	NA044	Les Fougans 5590 - Chevetogne	4-8-123-20	08.00-15.00
Dimanche 18 novembre	HT076	Les Marcheurs Van Gogh Salle Calva - Rue Ferrer, 1 7033 - Cuesmes	7-14 21	07.00-15.00 07.00-14.00
Samedi 24 novembre	HT006	Club Pédestre Ecureuil de Châtelet Parc Communal - Rue des Campagnes 6200 - Chatelet	4-7-13 20	07.00-14.00 07.00-12.00
Samedi 24 novembre	HT004	Les Amis de la Nature Ath <i>Ecole communale de Ligne</i> <i>Rue de la Brasserie, 92</i> <i>7812 Ligne</i>	5-10-15	12.00-17.00
Dimanche 25 novembre	HT025	Les Marcheurs de la Police de Binche <i>Salle Saint Ursmer - Rue Saint Jacques, 35</i> 7130 - Binche	4-6-12-20-30	06.30-15.00
Dimanche 25 novembre	NA018	Les Marcheurs de l'Amitié Landenne ASBL Ancien réfectoire Ecole Communale Rue Sous Meuse 5300 - Namèche	4-7-14-18-25-30	07.00-15.00



A la librairie

- Je suis parti à la librairie. J'ai trouvé un livre intitulé « Comment résoudre 50 % de ses problèmes ». J'en ai acheté deux !

Réforme de l'enseignement

Le prof : Eduquons !

Toto, dans le fonds de la classe : Eh ! Du con toi-même !!!

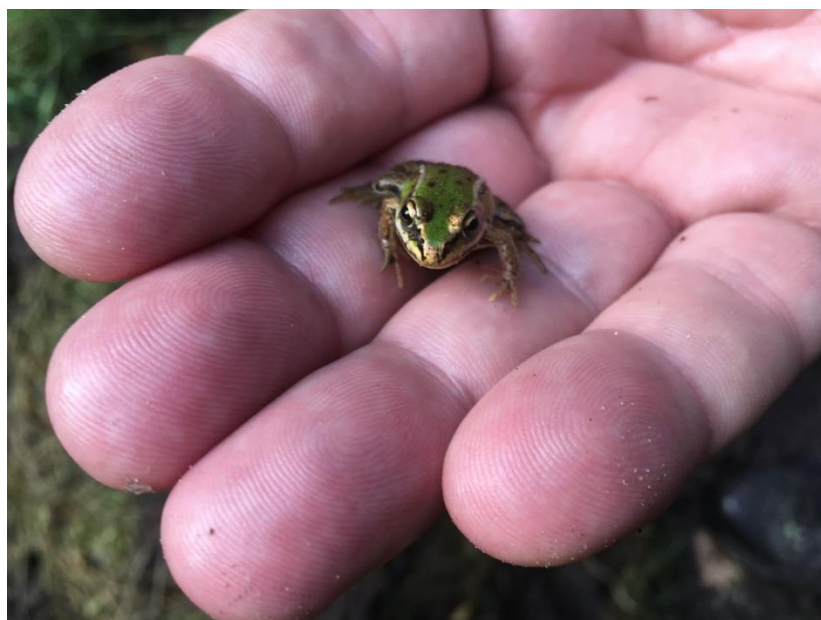


Calendrier des marches (Hainaut et Namur)

Décembre 2018

(en italique : les modifications de dernière minute)

Samedi 1 décembre Dimanche 2 décembre	NA034	Les Marcheurs du Samourai Centre Culturel - Rue Pirou 5140 - Ligny	3-6-12-20	07.00-15.00
Dimanche 2 décembre	HT028	Marcheurs de la Sylle – Bassilly Finale ACHO Salle Paroissiale La Cuve Place de Montreul, 3 7911 - Montreul-Au-Bois	5-10-15-20	08.00-15.00
Samedi 8 décembre	HT069	Les Randonneurs du Haut Escaut Salle Paroissiale - Rue du Centre, 56 7640 - Perennes-Lez-Antoing	5-10-15-20-25	08.00-15.00
Dimanche 9 décembre	HT023	Les Boîteux du Fond Serres Gotto - Allée Verte, 23 7100 - Saint-Vaast	3-8-12-20	07.00-15.00
Samedi 15 décembre	HT075	Mont-Marche Tournai Ecole du Château - Avenue Leray, 33 7500 - Tournai	7-12 12-20	16.00-21.00 12.00-15.00
Samedi 15 décembre	NA009	Wallonia-Namur ASBL Institut Henri Maus - Rue Courtenay 5000 - Namur	4-7-14-22	12.00-17.00
Dimanche 16 décembre	NA015	Les Spartiates de Gembloux ASBL Foyer Communal - Place Arthur Lacroix 5030 - Gembloux	4-7 12 21	07.00-15.00 07.00-14.00 07.00-12.00
Samedi 22 décembre	HT010	Les Marcheurs Ransartois <i>Salle Communale, Place de Lambusart ,2</i> <i>6220 - Lambusart</i>	4-6 12-21	07.00-15.00 07.00-13.00
Dimanche 23 décembre	NA060	Le Joyeux Marcheur de Flawinne Centre Sportif - Rue Camille Charlier, 8 5020 - Flawinne	4-6-12-21	08.00-15.00
Samedi 29 décembre	NA052	Les Djâles d'Anhée ASBL Abbaye de Maredsous 5537 - Denée	4-6-12-18-25	07.00-15.00



Les Randonneurs Transfrontaliers du Mercredi Matin

Départ: 9h30

Octobre		
03-10-18	Herchies B7050	Place Eglise - Rue Valère Bernard
10-10-18	Bernissart B7320	Piscine du Préau - Rue du Préau
17-10-18	Baisieux B7380	Place - Rue des Marronniers
24-10-18	Chièvres B7950	Place - Rue du Moulin
31-10-18	Montignies s/Roc B7387	Place Masson - Rue de l'Eglise

Novembre		
07-11-18	Blaugies B7370	Place Eglise - Rue de la Frontière
14-11-18	Boussu-Centre B7300	Parking de la Gare - Rue de Caraman
21-11-18	Roisin B7387	Place - Rue de la Place
28-11-18	Blaton B7321	Place Eglise - Rue de la Place

Septembre		
05-12-18	Autrepepe B7387	Place - Rue Renault Moulin
12-12-18	Villerot B7334	Place Eglise - Rue du Presbytère
19-12-18	Audregnies B7382	Grand Place -Chemin de Wihéries
26-12-18	Erquennes B7387	Place du Joncquois - Rue Fontaine

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 octobre 2018				
Jeudi 11/10	4538	Femina Brussel Wandelt GC Ten Wijngaert – Bondgenotenstraat 54 – 1190 Vorst (Forest)	6-12-18	08.00-15.00
Samedi 13/10	3282	Everbeekse Wandeltochten De Vierklaver – Groenstraat 1 9660 Michelbeke	6-12-18	07.00-15.00
Dimanche 14/10	4028	Wandelclub St-Pieters-Leeuw Parochiezaal Vlezenbeek – Dorp 48 1602 Vlezenbeek	5-10-15-20-25	08.00-15.00
Mercr. 17/10	3163	WSV Egmont Zottegem OC St-Goriks-Oudenhove Sint-Goriksstraat 13 9620 St-Goriks-Oudenhove	7-10-14-18-21	08.00-16.00
Samedi 20/10	4360	WSV Chatons Zaal COC – Ephrem de Malanderplein 7 9600 Ronse (Renaix)	5-10-14-21	07.00-15.00
Dimanche 21/10	3105	Scheldestappers Zingem Zwalmparel Sportlaan 9630 Zwalm	6-10-15-21-30-36	07.00-15.00
Dimanche 21/10	4358	De Heidetochten Kester-Gooik Don Bosco-Instituut Halle Lenniksesteenweg 2 – 1500 Halle	6-10-16-19-26-36-42-50	07.00-15.00
Dimanche 21/10	5344	Vlaemisch Huiseke Godewaersvelde Salle des Fêtes – Rue de Callicanes Godewaersvelde (France)	6-12-18-25-33	07.30-15.00
Mercredi 24/10	3538	De Kruishoutemtrotters Zaal Nocra – Hovebroekweg 3 9771 Nokere	6-12-18-24	07.00-15.00
Jeudi 25/10	5361	De Textieltrekkers VZW Vichte OC De Mensinde – Westdorp 3 8573 Tiegem	6-12-18-24	07.00-15.00
Mercredi 31/10	3163	WSV Egmont Zottegem Feestzaal Bevegemse Vijvers Bevegemsevijvers 1 – 9620 Zottegem	7-10-14-21	14.00-21.00

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



Marches novembre 2018				
Jeudi 01/11	3414	Comite 2000 Parochiezaal – Paardemarktstraat 9700 Ename	6-12-18	08.00-15.00
Mercredi 07/11	3034	Omloop Kluisbergen GOC Kwaremont – Kwaremontplein 23 – 9690 Kwaremont	5-14-19-24	08.00-15.00
Samedi 10/11	3196	WSV Land van Rhode Parochiecentrum – Poststraat 48 9860 Balegem	6-10-14-18-21	08.00-15.00
Dimanche 11/11	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde Evenementenhall De Qubus – Lindestraat 45 9700 Oudenaarde	6-12-18-24	08.00-15.00
Mercredi 21/11	3163	WSV Egmont Zottegem De Gilde – Smissenhoek 48 9620 Erwetegem	7-10-14-18-21	08.00-16.00
Samedi 24/11	3447	WSC Klavertje Vier Zaal De Wante - Essestraat 2 9688 Schorisse	6-12-18-24	07.00-15.00
Dimanche 25/11	4025	Ijsetrappers VZW RBS Het Groene Dal – Willem Matstraat 1560 Hoeilaart	4-6-12-18-24-30	08.00-15.00
Dimanche 25/11	3135	Padstappers Geraardsbergen Provinciaal Domein De Gavers Zaal De Doos – Onkerzelestraat 280 9500 Onkerzele	7-10-12-16-22-26-32	08.00-15.00

Samedi 13 octobre 2018 dès 19h
Hainosaurus



Ecole du Berchon

*Sonorisation Pascal
Ambiance familiale !*

Formule "Open bar"
 Adultes 35 €
 Enfants 6 à 12 ans 20 €
 Enfants - 6 ans gratuit

Apéro "Blue Riviera"
 Potage de saison
 Assiette campagnarde
 Grillade malthaise
 Délice du Sud

 Renseignements et réservations :
 Yves Leys : 0495/55 72 80

Marches décembre 2018				
Samedi 01/12	3233	WSV Land van Rhode IZOO - Dorp 50 9860 Oosterzele	6-10-14-18-21	08.00-15.00
Dimanche 02/12	4254	Parel van het Pajottenland Feestzaal Belvédère – Molenstraat 4 1570 Vollezele	4-6-9-12-18-25-30	07.30-15.00
Samedi 08/12	3103	Florastappers Gent Odisee Technologicampus Gent Gebroeders de Smetstraat 1 9000 Gent	6-9-12	14.30-20.30
Dimanche 09/12	3105	De Scheldestappers Feestzaal De Korenbloem – Kerkplein 9750 Zingem	6-10-15-21-30	07.00-15.00
Mercredi 12/12	3135	Padstappers Geraardsbergen Jeugdhuis De Spiraal – Zakkaai 29 9500 Geraardsbergen	5-7-8-12-16-20	08.00-15.00
Dimanche 16/12	4114	De Marktroppers Herne Scholen H. Harten Onderwijslaan 4 9400 Ninove	4-6-10-15-22	08.00-15.00
Mercredi 19/12	3163	WSV Egmont Zottegem OC Leeuwergem – Gentssteenweg 307 9620 Leeuwergem	7-10-14-18-21	08.00-16.00
Mercredi 26/12	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde Sint-Bernarduscollege – Hoogstraat 30 9700 Oudenaarde	7-11-15-21-30	08.00-17.00
Vendredi 28/12	5012	WSK Marke JC Transit – Magdalenastraat 48 8500 Kortrijk (Courtrai)	7-13	14.00-20.00
Dimanche 30/12	3163	WSV Egmont Zottegem Feestzaal Bevegense Vijvers Bevegensevijvers 1 9620 Zottegem	6-12-18-24-32	08.00-15.00



Les 20 et 21 Octobre 2018 de 10h. à 18h.

14^{ème} WEEK-END ART

Organisé par

La Marjolaine

asbl

Couvent des sœurs Franciscaines

Place d'Hautrage, 6 HAUTRAGE

**Peintures, sculptures, artisanat réalisés par
des artistes en situation de handicap ou non.**

Editeur responsable: La Marjolaine

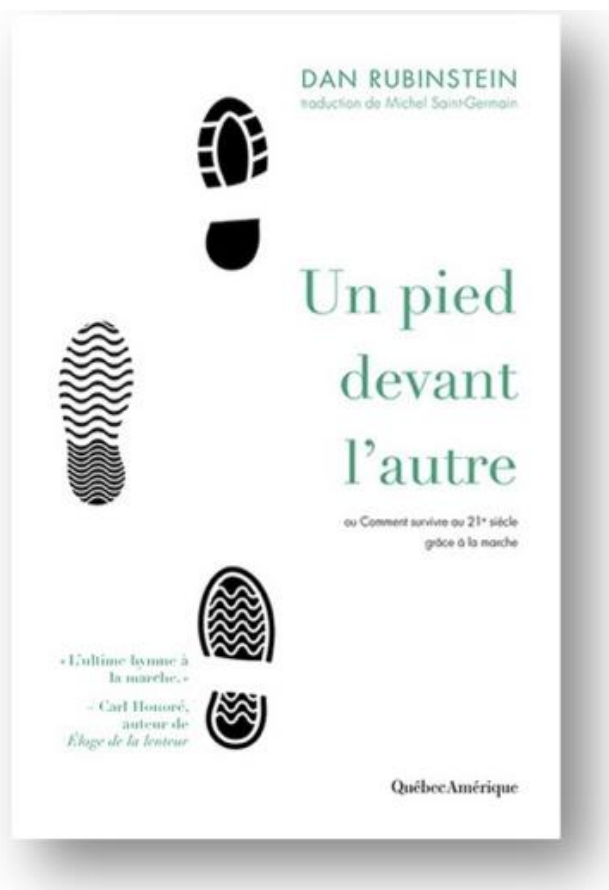
Place d' Hautrage, 6 HAUTRAGE



Bar et petite restauration sur place : croque-monsieur, gaufres, crêpes, etc.

Renseignements : Thérèse Mrowczynska - mrowka.therese@gmail.com – 0479 06 18 89

"La Marjolaine" a.s.b.l. s'occupe de donner des loisirs aux enfants porteurs de handicaps.



UN PIED DEVANT L'AUTRE

ou comment survivre au 21e siècle grâce à la marche

Arrivé à un carrefour de sa vie personnelle et professionnelle, l'auteur, journaliste et marcheur compulsif **Dan Rubinstein** est parti en quête de réponses à travers le Canada, les États-Unis et le Royaume-Uni, où il a cheminé aux côtés de gens, percevant la marche non seulement comme un mode de transport et un loisir, mais comme une voie à emprunter en vue d'un monde meilleur.

Le corps, l'esprit, la société, l'économie, la politique, la créativité, l'âme, la famille : toutes ces dimensions de la vie humaine sont interreliées, et toutes, démontre le journaliste **Dan Rubinstein**, peuvent être enrichies par ce geste simple, essentiel, qu'est la marche. En combinant reportage fascinant, recherche révélatrice et réflexions personnelles, ce livre le démontre admirablement : l'humain est fait pour marcher.

La sédentarité et le recours intensif à l'automobile, encouragés par un urbanisme « anti piéton », sont des

facteurs importants, sinon la cause, de bien des maux de notre siècle, tels que l'obésité, l'anxiété, le sentiment d'isolement et les changements climatiques. Il ne tient qu'à nous de changer la donne, individuellement et collectivement, pour les générations futures, de faire un pas, puis un autre, dans la bonne direction.

PRÉFACE DE KEVIN PATTERSON / TRADUIT DE L'ANGLAIS (CANADA) PAR MICHEL ST-GERMAIN

« Qu'on s'y adonne pour circuler ou se délasser, la marche nous offre du temps. Lorsqu'on la pratique par choix, sans s'encombrer des pressions du marché et des bidules sans fil, elle peut être un geste de rébellion. À son état le plus pur, la marche nous relie aux gens et aux lieux où nous sommes à cet instant précis. Ainsi qu'à nous-mêmes. (...) Ce livre porte sur les vertus transformatrices de la marche. Et sur les fissures que chacun d'entre nous peut explorer. C'est le résultat d'une expérience à la fois personnelle et journalistique en vue de comprendre ma compulsion et de déterminer si ces fissures peuvent se réparer. »

UN PIED DEVANT L'AUTRE

ou comment survivre au 21e siècle grâce à la marche

Document

Dan Rubinstein

Éditions Québec Amérique

978-2-7644-3268-6

296 pages, 24€

Méditons ...

Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous avez envie d'entendre, ce que vous croyez entendre, ce que vous entendez, ce que vous avez envie de comprendre, ce que vous comprenez, il y a 10 possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer, mais essayons quand même.... (Edmond Wells)

Un homme a des jambes pour marcher. Une femme a des jambes pour avancer dans la vie.

Marcher tout seul est ennuyeux, on s'amuse mieux quand on est deux. (Jean-François Haumont)

Qui veut marcher longtemps se repose en chemin. (Casimir Delavigne)

Mieux vaut marcher sans savoir où aller que rester assis sans rien faire. (Proverbe Touareg).

Les Hommes ont marché sur la lune, il est temps qu'ils apprennent à marcher sur Terre.

Il n'y pas de racines à nos pieds, ceux-ci sont faits pour se mouvoir. (David Le Breton)

La marche ramène le regard à une juste dimension, apprend à gouverner le temps. Le marcheur est un roi. Un roi qui souffre d'être à contrecourant mais qui a choisi, pour aller mieux, les grands espaces plutôt que le divan des rebouteux. (Bernard Olivier)

La marche apaise. La marche recèle une énergie bénéfique. Cette façon de poser régulièrement un pied devant l'autre tout en ramant au même rythme avec ses bras, la fréquence accrue de la respiration, la légère stimulation du pouls, les activités oculaires et auriculaires indispensables pour déterminer sa direction et préserver son équilibre, la sensation de l'air qui vous frôle l'épiderme : autant de phénomènes qui, d'une manière tout à fait irrésistible, rameutent et rattachent le corps à l'esprit, et font que l'âme, si étiolée et estropiée qu'elle soit, prend de l'ampleur et grandit ». (Patrick Süskind)

La marche berce la rêverie ; la rêverie voile la fatigue. La beauté du paysage cache la longueur du chemin. On ne voyage pas, on erre. A chaque pas qu'on fait, il vous vient une idée. Il semble qu'on sente des essaims éclore et bourdonner dans son cerveau. (Victor Hugo - « lettres à un ami »)

Recueilli par Jean-Claude

Fais amagne,
sait' !!!



Les petites annonces de Pierre Dac

RENCONTRES

- Astronaute recherche femme lunatique.
- Artificier cherche femme canon.
- Sourd rencontrerait sourde pour trouver terrain d'entente.
- Jeune homme désintéressé épouserait jeune fille laide même fortunée.
- Abeille épouserait frelon. Lune de miel assurée.



EMPLOI

- Metteur en scène cherche nain pour rôle dans court métrage.
- On recherche deux hommes de paille (1 grand, 1 petit) pour tirage au sort.
- Cannibale mélomane cherche travail dans opéra-bouffe.
- Offre bonne place de gardien de vaches. Paiement par traites.
- Inventeur produit amaigrissant cherche grossiste.

ACHAT - VENTE

- Cause fausse alerte, vend cercueil en ébène, jamais servi.
- Chien à vendre : mange n'importe quoi. Adore les enfants.
- A vendre robe de mariée portée une seule fois .. Par erreur !

SERVICES

- Analphabète ? Écrivez-nous dès aujourd'hui pour obtenir une brochure gratuite sur nos formations accélérées.
- Homme sans histoires recherche éditeur pour devenir écrivain.
- Souffrant d'insomnies, échangerait matelas de plumes contre sommeil de plomb
- Échangerais voiture de sport endommagée contre chaise roulante en bon état.



Et un de plus ! Bon anniversaire !

OCTOBRE	
Güngör Sezgin	1
Frédéric Colombo	2
Chantal Descamps	2
Eveline Surmont	2
Annie Caudron	3
Olivier Vanderbeque	5
Clara Flavie	6
Bogomila Wilczewska	9
Danila Draguet	10
Clément Fontaine	10
Jarod Josse	10
Jacqueline Desoignies	13
Jean-Claude Lermusieux	13
Paul Campion	14
Grazia Di Vita	16
Santa Ali	19
Mélanie Brebart	23
Henri Guillaume	24
Chloe Naizy	25
Brigitte Sonntag	26
Jacqueline Deladrière	28
Randy Delhaye	28
Silvestro Santoro	28
Alexandro Venuti	28
Jean-Pierre Meneghini	29
Daniel Stuyck	30

NOVEMBRE	
Santino Dresti	1
Mylena Kozaczyk	1
François Campion	5
Jean Toussaint	5
Evelyne Bachelard	6
Bianca Murru	9
Ingrid Bette	10
Costantino Spagnuolo	10
André Bouilliez	11
Maria Andoloro	12
Léon Joly	12
Johnny Dufranne	14
Véronique Van Rollegem	14
Lisiane Lhoir	15
Liam Rassart	17
Gérard Henaut	18
Ghénima Haouchime	19
Christiane Lhoir	20
Marie-Bernard Pochou	23
Philippe Chaineux	24
Giovanni Berti	25
Ugo Degouis	25
Philippe Lontjens	26
Mireille Catoire	28
Caroline Aubecq	29

DECEMBRE	
Claude Delentrée	2
Cécile Hecquet	2
Christiane Gahide	3
Isabelle Hanton	4
Marcelle Snoeck	4
Pascal Späth	4
Denise Bazelle	4
Thérèse Mrowczynska	5
Gaston Surmont	7
Aldo Battiato	8
Colette Dufrasne	8
Marie-Noëlle Busiau	10
Caroline Delhaye	10
Eveline Remy	11
Arthur Lerat	12
Thierry Caufriez	13
Christelle Degrendel	13
Josette Nagy	13
Michel Defauw	15
Mauricette Mathieu	15
Nadine Vanderbeck	17
Cynthia Tis	18
Thierry Hoyas	19
Salvino Tuzzolino	20
Victor Namur	21
Noel Richard Montigny	24
Hélène Jonckheer	25
Maria Stéfania Ranieri	26
Luigi Bevilacqua	27
Eddy Vandaele	27



Deux secrets que les femmes gardent : celui de leur âge et celui de leurs folies. (Proverbe Provençal)



Marche des Jeunes
Samedi 10 novembre 2018

5 - 10 - 20 km

Jeugdwandeltocht
Zaterdag 10 november 2018

Lieu de départ et d'arrivée : Cercle Sainte-Barbe - Rue Simonon 2 - 7011 Ghlin
Le parcours est tracé dans sa plus grande partie dans le Bois de Baudour. Curiosité : la Chapelle Notre-Dame du Moulineau, édifice gothique du XVII ^e siècle.
Accès : Autoroute E19 : Bruxelles - Paris Sortie n° 24 : Mons Fléchage « Marche ».
Heures de départ : 5 - 10 km de 7 à 15 h 20 km de 7 à 13 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 €

Start en aankomstplaats : Cercle Sainte-Barbe - Rue Simonon 2 - 7011 Ghlin
Het traject volgt grotendeels het Bos van Baudour. Historische attractie: de Kapel OLV van Moulineau, een gotisch gebouw van XVII ^e eeuw.
Te bereiken : Autoweg E19 : Brussel - Parijs Uitrit nr 24 : Bergen (Mons) Pijlen « Marche » volgen.
Starturen : 5 - 10 km van 7 tot 15 u 20 km van 7 tot 13 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 86 95 19 Paul Campion - Cité Georges Cornez 52 - 7340 Wasmes
Secrétaire / Secretaris :	0492 10 25 30 Patrick Joly - Rue de Mons, 115 - 7011 Ghlin
Responsable parcours :	0475 54 01 17 Pascal Urbain - Rue Delporte 21 - 7350 Thulin
Inlichtingen (NL):	0494 18 77 29 Rik Claeys - Rue Willaufosse 4 - 7812 Villers-Saint-Amand
Web: www.sans-soucis-ghlin.be	E-mail: ht029@ffbmp.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 : 2/18/073/DA

ethias, ça MARCHÉ ASSURÉMENT 