



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Les Sans-Soucis

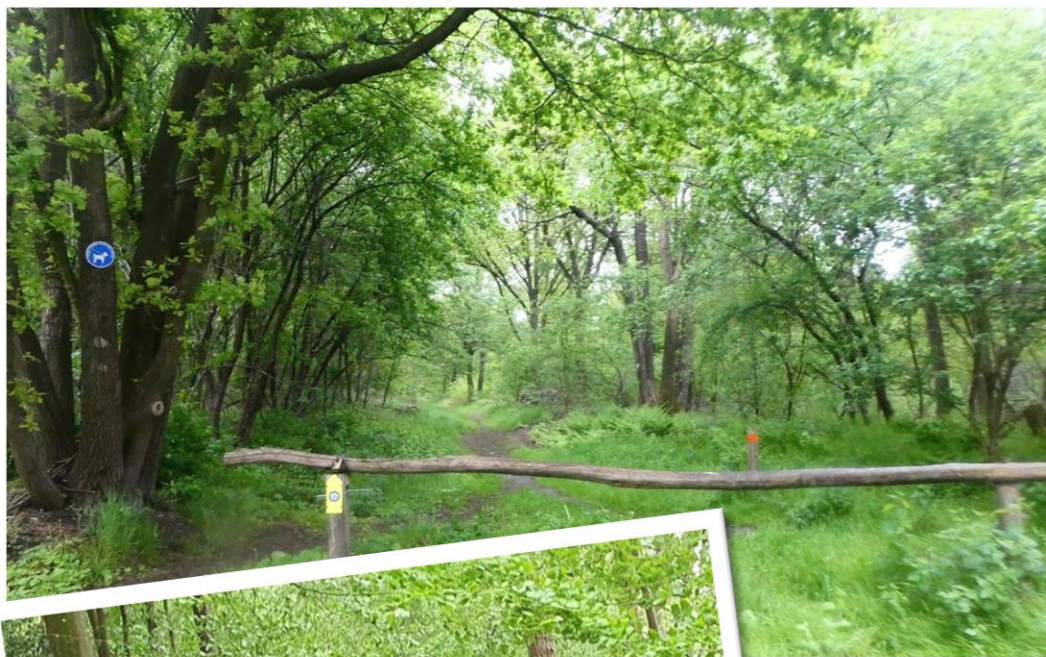
PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL – JUILLET – AOÛT – SEPTEMBRE – 2021

Bureau de dépôt bpost
Rue Grande 71, 7370 Dour

Numéro d'agrément :
P304133

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

A l'attention de :



La Passion est notre force !



ORGANIGRAMME 2021 - HT029



Comité		
Président Correspondant HT029 & ACHO Vignettes Marche Responsable Périodique Facebook	Paul CAMPION ht029@ffbmp.be	Cité Georges Cornez, 52 7340 WASMES GSM : 0477 86 95 19
Secrétaire HT029 Correspondant ACHO Responsable Assurances	Laurence HALLEZ ht029@ffbmp.be	Grand-Route de Mons, 102 7334 HAUTRAGE Phone : 065 62 22 69 (de préférence après 19 h)
Trésorier Responsable Affiliations Responsable Cars	Jean-Claude FIEVEZ ht029@ffbmp.be	Rue Fleurichamps, 55 7370 DOUR Phone : 065 65 53 57 GSM 0476 32 42 78
Responsable Salles et Matériel Responsable Calendrier FFBMP Promotion de la marche	Pascal Späth ht029@ffbmp.be	Rue du Mouligneau, 55 7011 GHLIN GSM : 0475 33 52 61 (de préférence après 19 h)
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 ; Francine Mambourg ; Jean-Jacques Debeil ; Marc Thouillez ; Henri Williaume ; Guido Brusselaers ; Roger Hallez ; Marie-Noëlle Busiau ; Arthur Paul Denis.	
Responsable Achats	Micheline LERNOULD mininimiche@hotmail.com	Rue des Vainqueurs, 81 – 7370 BLAUGIES GSM : 0496 36 84 11
Responsable Parking et Animation	Jean-Marie LETE jean-marie.02@hotmail.fr	Rue du Vieux Temple, 25 – 7340 PATURAGES GSM : 0495 68 91 52
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 (WSV)	Rik CLAEYS claeys.rik@skynet.be	Rue Willaufosse 4 – 7812 Villers-Saint-Amand Phone: 068 28 00 53 – GSM : 0494 18 77 29
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.

Site web: www.sans-soucis-ghlin.be

e-mail : ht029@ffbmp.be



Sans-Soucis Marche



Le mot du président

Juin 2021.



Chers amis,

Quoi de neuf depuis notre dernier périodique ?

Eh bien, cela n'a pas été une sinécure pour pouvoir organiser **notre Marche du Printemps !**

Au début du mois de mars, nous étions encore dans l'incertitude la plus complète. Nous avons juste obtenu l'autorisation du DNF (Département de la Nature et des Forêts).

Mais nous ne savions pas quand l'Horeca rouvrirait, ni à quelles conditions. Nous ne savions pas non plus si nous pourrions occuper la salle polyvalente du parc de Baudour.

Aussi, au moment où nous avons organisé notre sondage auprès de nos bénévoles, pratiquement personne ne savait encore où il en serait au niveau de la vaccination. Plusieurs de nos bénévoles s'étaient portés volontaires pour assumer une tâche, ou même plusieurs, parfois à condition d'être vaccinés, mais pour certains même inconditionnellement, et je les remercie tous encore. Mais malheureusement, nous n'étions pas assez nombreux pour assurer et nous avons décidé de ne pas organiser nous-mêmes de repas, ni de buvette.

Nous avons envisagé d'autres solutions :

Partir de la Maison du Peuple de Baudour avec le même « deal » que pour notre marche d'octobre 2020 à Thulin ? Nous avons obtenu l'accord du gérant, mais nous ne savions toujours pas si l'Horeca serait rouvert.

Faire appel à des food trucks ? Cette solution ne paraissait pas satisfaisante : table des inscriptions et des arrivées sous un préau à l'extérieur ; gestion des files d'attente à l'inscription, à l'arrivée ou devant les food truck(s) ; gestion des déchets ; pas de toilettes, etc.

Partir de l'entrée du bois et concevoir un circuit intégralement dans le bois ? Nous y avons pensé car nous n'avions jusque-là que l'autorisation du DNF.

Au mois d'avril, nous en étions toujours au même stade : nous avons fait parvenir le « Document de sécurité », ainsi que le « Covid Scan » (avec score « **OK** ») et nous attendions la réponse de la Ville de Saint-Ghislain.

Il fallait absolument que nous soyons fixés, au moins une semaine avant la marche, pour communiquer au responsable du calendrier fédéral si notre marche était modifiée, supprimée ou remplacée par une marche éphémère.

De jour en jour, les chances d'organiser une marche même avec secrétariat d'accueil à l'extérieur, s'amenuisaient et finalement sont devenues pratiquement nulles. Nous étions prêts à abandonner !

Mais nous avons tenu bon ! Nous nous sommes donc résolus à organiser une marche sans secrétariat d'accueil et sans contrôle, si l'administration communale de Saint-Ghislain nous en donnait l'autorisation. Et comme, entretemps, le Codeco avait décidé d'ouvrir les terrasses de l'Horeca à partir du 8 mai, les marcheurs pourraient se désaltérer et se sustenter au café le Vieux Vil'rot et à la buvette des Etangs d'Hautrage.

Le 3 mai, coup de théâtre ! Nous avons reçu un nouveau CERM (Covid Event Risk Model) à remplir obligatoirement et à renvoyer aux autorités communales.

Ce nouveau CERM était encore plus imbuvable que le modèle précédent. Les questions étaient trop vagues et il était impossible d'y répondre honnêtement sans obtenir un score « **NO GO !** ». Ce formulaire est manifestement plutôt destiné à de gros événements sportifs, du genre compétition, avec spectateurs, foules à canaliser, etc. Certaines questions ne s'appliquent aucunement à notre contexte : « S'agit-il principalement d'un événement où les visiteurs sont assis (> 70 %) ? ». Nous n'avons pas de visiteurs. Donc il y a 0 visiteur debout et donc tous les autres sont assis ! Une autre question demande la superficie (surface nette) en m². Comme le système exige une réponse, en introduisant 10.000.000 m² (10⁷ m², soit 1.000 hectares, superficie approximative du Bois de Baudour), ça passe.

Comme nous avons mis en copie la ministre des Sports, Valérie Glatigny, une personne de son cabinet (Pierre Wiliquet) s'est intéressée à notre sort. Il n'a pas été facile de lui expliquer en quoi consistaient les marches « éphémères » mais finalement, monsieur Wiliquet a conclu que, dans ce cas, il n'était pas nécessaire de remplir le CERM. Ouf !

A partir de ce moment-là, la machine administrative de Saint-Ghislain s'est mise en route et nous avons obtenu l'autorisation, d'abord oralement par téléphone, le soir du 12 mai (veille de l'Ascension !). L'autorisation officielle, signée par le bourgmestre nous est parvenue ... le vendredi 21 mai, jour du fléchage ! **Just in time !**

Comme nous avons l'obligation (ou l'autorisation, c'est selon) de déflécher dans les 72 heures, nous avons décidé, avec l'équipe de Pascal, de laisser le fléchage jusques et y compris le lundi de la Pentecôte. Nous pouvons donc remercier grandement nos équipes de fléchisseurs, qui, en plus de leur charge habituelle, ont vérifié le fléchage **le samedi, le dimanche et le lundi**.

Je me suis rendu en voiture sur les parcours les trois jours. Tous les marcheurs que j'ai pu rencontrer étaient ravis et reconnaissants d'enfin pouvoir s'adonner à leur activité favorite sur les parcours magnifiques conçus et balisés de main de maître, par Pascal et son équipe.

Le samedi et le lundi, les conditions météorologiques n'étaient pas très favorables. En revanche, le dimanche, le temps était superbe, et le parc de Baudour était plein de voitures, presque comme le jour d'une marche normale. Il est impossible de dire combien il y avait de marcheurs, mais une chose est sûre, c'est que tous nos efforts n'auront pas été inutiles.

38^{ème} Marche d'Automne du 9 octobre 2021

Nous espérons que le déconfinement continuera sur sa lancée et que nous pourrons organiser notre 38^{ème} Marche d'Automne dans des conditions normales. Pour organiser cette marche, nous comptons bien sûr sur l'aide de nos bénévoles. Nous envisageons d'organiser, le 8 septembre, une réunion de préparation de la marche pour les bénévoles, comme celle que nous avons organisée pour la marche d'octobre 2020. Le lieu et l'heure ne sont pas encore confirmés. Les bénévoles habituels seront contactés personnellement par mail, Messenger, ou téléphone. Les membres qui ne font pas (encore) partie de la grande famille des bénévoles et qui désireraient nous prêter main forte le 9 octobre sont priés de se signaler à un des membres du comité.

Les vacances en Corrèze et Les déplacements en car

Sauf revirement de situation, ces activités sont maintenues, en respectant les règles sanitaires en vigueur à ce moment-là :

- Du samedi 28 août au samedi 4 septembre : Vacances en Corrèze
- Le dimanche 19 septembre : déplacement à Middelkerke
- Le samedi 23 octobre : déplacement à Montenau.

Bons ristourne - Attestations mutuelle

N'oubliez pas de remplir les formulaires qui se trouvent dans le périodique précédent et de nous les remettre au plus tard à notre marche du 9 octobre.

Des nouvelles de nos membres

Ces derniers temps, plusieurs de nos membres ont connu ou connaissent des ennuis de santé.

Notre amie **Isabelle Bothuynne** a fait un malaise chez elle, suite à sa deuxième injection de vaccin, et a heurté la cuvette des toilettes. Elle a dû subir une intervention chirurgicale au visage pour réduire des fractures au moyen de plaques.

Notre ami **Jean-Marie Lété** n'a vraiment pas de chance ! Il souffre maintenant terriblement de la hanche à cause d'une arthrose sévère, et devra se faire opérer pour le placement d'une prothèse le 8 juillet.

Notre amie **Huguette Jenart**, elle aussi, doit subir une opération à la hanche, le 20 juillet.

Nous leur adressons tous nos souhaits de prompt rétablissement, et espérons les revoir bientôt en pleine forme.

A bientôt !

Prenez soin de vous et des vôtres !

Portez-vous bien !

Paul.

Le mot de la secrétaire et responsable des assurances

Votre comité a repris ses réunions en présentiel et c'est très agréable de se revoir. Il ne nous manque plus que vous, nous espérons que cela sera bientôt possible.

Comme vous avez pu le lire dans le mot du président, il n'est pas aisé d'organiser les événements.

Le bilan de la situation :

- **Événement passé :**
Notre marche de mai au départ de Baudour, après de multiples rebondissements et grâce à la persévérance de notre président et au courage de Pascal et de son équipe de dénicheurs et flêcheurs, a été organisée sur trois jours !
- **Événements à venir :**
Notre car du 19 septembre à Middelkerke
Notre marche du 09 octobre au départ d'Eugies
Notre car du 23 octobre à Montenau.

Rappel :

- Remplir le document « Bons ristourne-Attestations Mutuelle »
- Vous proposer pour renforcer notre équipe de bénévoles en vue de la marche d'octobre.

L'extension de l'assurance individuelle est maintenue.

Ne vous privez pas de marcher en parcours éphémères ou toutes autres marches organisées ou pas.

A bientôt, je l'espère et en pleine forme...

Laurence.



Des nouvelles de Doudoul, notre parrain



Doudoul, le parrain du club des Sans-Soucis, était cette semaine dans le Borinage, pour l'enregistrement de son nouveau disque "Gros Disou, Petit Faisou" (Qui parle le plus, en fait bien souvent le moins).

Il me l'a fait écouter en primeur. C'est génial ! Ça ne va pas chômer dans les chaumières, lors des fêtes de fin d'année !

Plein succès à notre ami Doudoul !

EVYCREATION



Réalise toutes vos réparations et retouches coutures et vous propose également des vêtements enfants en modèle unique.

Tricots faits mains également disponibles à l'atelier.

Pour renseignements, prix et rendez-vous : 0494/343649

Petite Propriété Terrienne 47 – 7011 Ghlin

EvyCreation.190261@gmail.com Travail rapide et soigné.

Numéro d'entreprise : 0679.872.604

La boutique des Sans-Soucis



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

Bodywarmer	26 €	Singlet blanc	5 €
Bonnet	6 €	Singlet bleu ciel ou bleu marine	8 €
Casquette	10 €	Sweat shirt	20 €
Coupe-vent Decathlon	30 €	Training ancien modèle (reste 1 S et 1 M)	44 €
Coupe-vent B&C	35 €	Training complet	55 €
Ecusson brodé	5 €	T-shirt Homme (col rond) blanc ou bleu ciel	9 €
Polar	32 €	T-shirt Homme (col rond) bleu marine	12 €
Polo manches courtes	15 €	T-shirt Dame (col en V) bleu ciel ou bleu marine	10 €

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





Avant de vous rendre à une marche FFBMP, veuillez vérifier, sur le site suivant, si celle-ci n'a pas été annulée et si le point de départ n'a pas été modifié

<https://www.ffbmp.be/WEBSITE/BEFR/01/Homepage01.php>



Calendrier des marches (Hainaut et Namur) Juillet 2021

(en italique : les modifications de dernière minute)

Mercredi 7 juillet	NA029	Les Spitants de Namur ASBL Salle la Renardière - Place du Vierly, 2 Wépion	4-6-10-16	07.00-15.00
Samedi 10 juillet	NA028	Les Bergeots Maison du Village - Grand Place Morialme <i>Pas de contrôle</i>	4-6-12 21	06.00-15.00 06.00-11.00
Mercredi 14 juillet	NA035	Les Kangourous de Falisolle Salle Communale - Rue Vigneron Falisolle	3-6-10-15	07.00-15.00
Dimanche 18 juillet	NA044	Les Fougans Salle La Mirande - Ferme de la Cour Celles	4-7-12-22-30	07.00-15.00
Mercredi 21 juillet	NA063	Les Joyeux Lurons de Fernelmont Salle Jean XXIII - Rue de Maizeret, 28 Loyers	4-8-12-21-30	07.00-15.00
Samedi 24 juillet	NA062	Les Marcheurs de l'Eau Noire-Couvin Salle de la Plaine des Sports - Rue de la Foulerie, 12 Couvin	5-10-15-20 50	07.00-15.00 07.00-09.00
Mercredi 28 juillet	HT048	Les Roteus Waibiens Ecole de Gozée La-Haut - Rue de Marchienne Gozée	4-6-12-20	07.00-15.00
Samedi 31 juillet	HT012	Le Coq d'Or Ecaussinnois Salle de la maison du Peuple Avenue de la Déportation 17 Ecaussinnes	5-10-18 25 32	07.00-15.00 07.00-13.00 07.00-11.00



Calendrier des marches (Hainaut et Namur) Août 2021

(en italique : les modifications de dernière minute)

Dimanche 1 août	NA015	Les Spartiates de Gembloux ASBL Salle Chez Nous-Rue Henri de Leez, 22 Grand Leez	4-7 12 21-30	06.30-15.00 06.30-14.00 06.30-12.00
Dimanche 1 août	HT050	Les Vaillants Acrenois Club Animation-Place du Bois de Lessines, 52 Bois de Lessines	3-6-12-20-30	07.00-15.00

Mercredi 4 aout	NA018	Les Marcheurs de l'Amitié Landenne ASBL Salle Familia - Rue de Ville-en-Waret, 272 Andenne	4-8-15	09.00-15.00
Samedi 7 aout	HT087	Les Bottines de Gerpinnes Salle Communale - Place des Combattants Gerpinnes	4-8-12-21-30	06.00-15.00
<i>Samedi 7 aout</i>	<i>NA026</i>	<i>Les Culs de Jatte du Mauge</i> <i>Cercle « Les Murmures du Bocq »</i> <i>Rue Albert-François de Maillen, 4</i> <i>Mohiville</i>	<i>6-12-20-30</i>	<i>07.00-15.00</i>
Dimanche 8 aout	HT006	Club Pédestre Ecureuil de Chatelet Ecole St Joseph-Rue des Prés Burniaux,1 Presles	4-7 13 20	07.00-15.00 07.00-14.00 07.00-13.00
Lundi 9 aout	NA012	Les Panards Winennois Institut ND du Sacré Cœur - Rue de Rochefort,92 Beauraing	6-12-20	09.00-16.00
Samedi 14 aout	NA060	Le Joyeux Marcheur de Flawinne Salle Paroissiale - Rue Maria de Dorlodot Suarlée	4-7-14-20-30- 42	07.00-15.00
Samedi 14 aout	HT085	Les Pesteleûs Centre Culturel Le Sablon - Place de Carnières, 36 Carnières	4-6-12-20	07.00-15.00
Dimanche 15 aout	NA001	Footing Club Fosses ASBL Salle de l'Ecole - Place de Sart-Eustache Sart-Eustache	4-6-12 18-25 30	07.00-15.00 07.00-13.00 07.00-12.00
Dimanche 15 aout	HT073	Les Marcheurs d'Imbrechies-En-Thiérache Collège St Joseph - Rue de Virelles, 75 Chimay	5-10-14-21-30	06.00-15.00
Samedi 21 aout	HT010	Les Marcheurs Ransartois <i>Salle du Vieux Campinaire – Chaussée de Gilly, 107</i> <i>Fleurus</i>	4-6 12 21	06.30-15.00 06.30-14.00 06.30-13.00
Dimanche 22 aout	NA040	Les Castors de Comognes de Vedrin ASBL Salle US Gelbreesee - Rue ND du Vivier Gelbreesee	4-6-12-20	06.30-15.00
Mardi 24 aout	HT062	Les Trouveres club de marche <i>Ecole Communale – Vieux Moulin, 4</i> <i>Wodecq</i>	4-7-14-21	07.00-15.00
Vendredi 27 aout	NA062	Les Marcheurs de l'Eau Noire Chapiteau-Place St Hubert Pesche	5-10-20	07.00-15.00
Dimanche 29 aout	NA028	Les Bergeots Salle St Joseph-Rue de Corenne,1 Florennes	4-7-12 21-30	06.30-15.00 06.30-11.00
Dimanche 29 aout	HT001	Les Sucriers de Brugelette Salle Omnisport (parc communal) Avenue Gabriel Petit Brugelette	4-8-12-20-30	06.30-15.00



Calendrier des marches (Hainaut et Namur)

Septembre 2021

(en italique : les modifications de dernière minute)

Samedi 4 septembre	NA053	Les Crayas du Thiry Ecole communale-Rue de Le-Mesnil Oignies-en-Thiérache	4-6-12-21-30-42	06.00-15.00
Samedi 4 septembre	HT011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle Chapelle ND de la Bruyere Rue de Nalennes, 555 Marcinelle	6 12 20	07.00-15.00 07.00-14.30 07.00-13.00
Dimanche 5 septembre	HT067	Les Hurlus en Balade Salle La Grange - Rue de la Vellerie, 133 Mouscron	6-12-18-24-30	07.00-15.00
Samedi 11 septembre	NA030	Les 1000 pattes de Philippeville Salle des Fêtes - Rue Place Villers-deux-Eglises	5-12-21 30 42	06.30-14.00 06.30-11.00 06.30-09.00
Samedi 11 septembre	HT060	Le Roitelet Centre culturel - Rue de la Liberté, 23 Ladeuze	6-12 20-25 42-50	06.30-15.00 06.30-12.00 06.30-09.00
Samedi 18 septembre	NA035	Les Kangourous de Falisolle Salle Michel Warnon - Rue Hurlevent, 1 Velaine-Sur-Sambre	3-6-12-21	06.30-15.00
Samedi 18 septembre	HT003	Verdigym Collines Flobecq Parking bus Geenens - La Houppé Flobecq	5-8-14-20	07.00-15.00
Samedi 18 septembre	HT034	Trotteux Su'L Roc Salle L'Espérance - Rue Les Ruelles Solre-Saint-Gery	5-10-20-25	07.00-15.00
<i>Dimanche 19 septembre</i>	<i>HT089</i>	<i>El Bottine qui bique de Dour</i> <i>Centre sportif d'Elouges</i> <i>Chemin des Trente-Quatre</i> <i>Elouges (Dour)</i>	<i>4-6-12-16-24</i>	<i>07.00-15.00</i>
Dimanche 19 septembre	NA052	Les Djales d'Anhée Salle Union Warnantaise - Rue du Fond, 25 Warnant	4-6-12-18-22-30	06.30-15.00
Vendredi 24 septembre Samedi 25 septembre	HT061	Les Marcheurs de la Police de Mons Stade du Moha - Rue Taille Cleau, 84 Obourg	100 6-12-20-30	21.00 06.30-15.00
Samedi 25 septembre	NA063	Les Joyeux Lurons de Fernelmont Foyer Paroissial - Av. de la Libération, 33 Forville	4-8-12-15 22-30 50	06.30-15.00 06.30-11.00 06.30-09.00
Dimanche 26 septembre	HT088	Les Wistitis (Su'l Voy) <i>Salle de l'Hôtel de Ville</i> <i>Place André Renard, 1</i> <i>Wanfercée-Baulet</i>	4-6-8-10 15-20	07.00-15.00 07.00-13.00



Wépion : Marche de la Fraise avec Les Spitants de Namur - NA029

Le mercredi 7 juillet de 7h à 15h, l'asbl "Les Spitants de Namur" organise la Marche de la Fraise au départ de la salle "La Renardière", place du Vierly nr 6 à Wépion.

Quatre circuits sont prévus : 4, 6, 10 et 16 km. Excepté celui de 4 km, les autres circuits disposent d'une aire de repos où une petite restauration est prévue.

Le 4 km effectue une boucle et le 6 km se dirige vers la salle du Bienvenu puis redescend vers la Meuse par le Vieux Tienne et rejoint le lieu de départ via le musée de la Fraise tout comme le 4 km.

Les 10 et 16 km descendent vers la Meuse, continuent sur le chemin du halage en direction de Dinant et remontent vers la salle du Bienvenu à hauteur de l'hypermarket Carrefour. Le 16 km effectue une boucle via le bois de la Vecquée. Ensuite, les deux circuits redescendent vers la Meuse, retournent à la salle de départ en passant par le musée de la Fraise. Possibilités de visite gratuite ainsi que du jardin des petits fruits.

Les carnets de la FFBMP et de l'ADEPS sont estampillés.

Produits du terroir : fraises de Wépion et croque-monsieur avec crudités à l'arrivée. De l'eau sera mise à disposition des marcheurs. **Veuillez apporter votre propre gobelet.**

Renseignements complémentaires

Accès :

NAMUR Gare - rue Rogier, Bus TEC ligne 4 direction Profondeville - Mont-Godinne.

Arrêt « Sentier de la Cure ». Rejoindre à pied le lieu de départ via le sentier « rue du Curé » puis le chemin des Matines (± 200 m)

Les règles « COVID 19 »

Pour rappel, voici quelques règles à respecter :

- Port obligatoire du masque dans l'enceinte de l'organisation (cour, bâtiment), lors de tous vos déplacements ;
- Respect des règles de distanciation sociale ;
- Respect des règles relatives au secteur HoReCa ;
- Hygiène des mains (savon et gel hydroalcoolique à votre disposition) ;
- Prise de consommation uniquement en place assise, avec service à table.

Bienvenue à tous les marcheurs. *L'amitié par la marche*

Info : Jacques Daubois 0474/281338 - info@lesspitantsdenamur.be
na029@ffbmp.be

Circuits éphémères et permanents (Hainaut et Namur)

Du 01 au 30 juin 2021 – HT 060 – Le Roitelet

Au départ du Centre Culturel & Sportif près de l'Eglise de Ladeuze.

Des circuits de 5 km - 10 km - 15 km - 20 km ainsi qu'un PMR de 3,5 km seront fléchés dans la campagne Chiévroise et traverseront les villages de Tongre-Notre-Dame, Tongre-Saint-Martin et Chièvres-Centre.

Bienvenue aux participants qui furent nombreux en avril

Responsable : Pierre Brouillard 069/689560 - 0473/700256 - HT060@ffbmp.be

Du 14 juin au 12 juillet 2021 – HT 073 – Les Marcheurs d'Imbrechies en Thiérache

Les marcheurs d'Imbrechies en Thiérache ont le plaisir de vous annoncer qu'ils organisent une marche éphémère qui se déroulera sur une période d'un mois à savoir du **14 juin au 12 juillet 2021**.

Vous aurez le choix de parcourir **4 parcours « balisés - éphémère » de marche** à savoir **6, 10,15 ou 20 Km à partir de Seloignes, route de Monceau – Parking du Ravel (ancienne gare de Seloignes)**.

Parcours en majorité boisés !

Ces parcours ainsi que la trace GPX sont disponibles dans le dossier « OneDrive » :

Marche éphémère – Club de marche d'Imbrechies en Thiérache – juin 2021 en suivant le lien suivant (Ctrl+clic) :

<https://1drv.ms/u/s!AvFK3S28WkuOgsBBYqTsoErRMHDBUA?e=JsViFj>

Pour les personnes qui possèdent l'application « SityTrail », les parcours peuvent être consultés en mode public sur le compte utilisateur « BOUMA ».

Nous vous demandons de rester sur les chemins et sentiers balisés, de tenir votre chien en laisse, de respecter les panneaux d'interdiction, d'emporter vos déchets et d'éviter de troubler le calme et la sérénité de nos forêts.

Privilégiez le parking qui se trouve en bordure du Ravel.

Merci de respecter les mesures Covid en vigueur.

Pour plus de renseignements ou pour signaler une anomalie, vous pouvez contacter les responsables circuits :

Mr **Philippe Alain** au n° 0475 540782

Mr **Guiot André (Président)** au n° 0476 952437

Responsable : HT 073 - Les Marcheurs d'Imbrechies en Thiérache

GUIOT André - Rue du Marché, 4 - 6461 VIRELLES - Courriel : andre.guiot.simon@gmail.com

Du 26 juin au 21 juillet 2021 – HT 028 – Les Marcheurs de la Sylle

Parcours de 6 km & de 12 km vers Hellebecq et de 8 km & de 14 km dans le bois de Silly.

Les circuits seront balisés : flèches jaune et rouge.

Les plans et traces Gpx seront accessibles sur le site :

<https://sites.google.com/site/ht028marcheurssylle/home> après le 20 juin.

Départ Ecole, avenue Saint Pierre à 7830 Silly.

Responsable : Alex Wautier – 0498/82.69.83 – HT028@ffbmp.be

Du 03 au 25 juillet 2021 – HT 004 – Les Amis de la Nature d'Ath

Les Amis de la Nature d'Ath « HT 004 » reviennent leur 6ème proposition de circuits éphémères.

Trois boucles (7,500 km, 10 km et 10,300 km) sont planifiées entre le 03 et le 25 juillet à **Frasnes-Lez-Anvaing** avec comme point de départ la jonction des **Rue Bleurieu et Hameau Grandrieu** face à la **salle polyvalente**.

En pratique et comme d'habitude, vous pouvez dès à présent obtenir les plans en versions pdf et les traces GPX en contactant le bureau des Amis de la Nature d'Ath soit par téléphone au **068/28 09 09**, soit par mail à l'adresse amisdelanature@an-ath.be ou enfin en surfant sur l'adresse URL :

<https://ath.amisdelanature.be/events/circuitsephemeres-6eme-edition/>

Comme d'habitude merci de respecter les règles sanitaires en vigueur, le voisinage et emportez vos déchets.

Bonne marche et prenez beaucoup de plaisir !!

Responsable : Yves Duquesne – 0475/68.99.62 – marches@an-ath.be

HT 029 - Les Sans-Soucis de Ghlin

Suite au refus par les autorités de nous donner l'autorisation de mettre en place des parcours éphémères fléchés, nous vous proposons des topoguides décrivant clairement des parcours permanents, mais non fléchés. Pas de danger de vous perdre : on vous prend par la main du début à la fin du circuit.

Avantages :

- Pas de fléchage
- Pas de défléchage (ni par nos soins, ni par les soins d'un mauvais plaisant)
- Pas d'autorisation à demander
- Circuit permanent au lieu d'éphémère.

Ces topoguides téléchargeables existent sous forme de fichiers PowerPoint, PDF et GPX, mais aussi sous forme de fichiers MP4 (vidéo-audio-topoguides).

Si vous téléchargez la version MP4 sur votre smartphone, il suffit de suivre les instructions vocales et regarder votre écran, qui affichera le chemin à suivre sur des cartes 3D assorties de photos de points de repères. Entre les étapes, vous mettez simplement la vidéo en pause.

Pour en savoir plus :

https://sanssoucisghlin.wixsite.com/website?fbclid=IwAR3MZ_Sf2q9TGbJVlz5euDcwRX9JRLow76WI7nZa44iv4BOFHq7GBzRkEO8

Responsable : Paul Campion – 0477/86.95.19 – HT029@ffbmp.be



Les Randonneurs Transfrontaliers du Mercredi Matin

Départ à 9h30

Juillet		
07-07-21	Quiévrain B7380	Stade de Foot - Rue de la Douane
14-07-21	Baisieux B7380	Place - Rue des Marronniers
21-07-21	Elouges B7370	Place Eglise - Rue du Commerce
28-07-21	Audregnies B7382	Grand Place -Chemin de Wihéries

Août		
04-08-21	Ghlin B7011	Place Eglise - Route de Mons
11-08-21	Sirault B7332	Place Eglise - Rue Demelin
18-08-21	Hensies B7350	Place Communale - Rue Haute
25-08-21	Bougnies B7040	Rue du Peuple

Septembre		
01-09-21	Bernissart B7320	Piscine du Préau - Rue du Préau
08-09-21	Chièvres B7950	Place - Rue du Moulin
15-09-21	Herchies B7050	Place Eglise - Rue Valère Bernard
22-09-21	Blaugies B7370	Place Eglise - Rue de la Frontière
29-09-21	Beloeil B7970	Route d'Ath - Parking Clinique



L'inscription aux marches vaut certificat médical d'aptitude.

Contacts : Paul 065.846 587 - GSM 0476 258 361 – Mail : paul@rootshell.be
 Gérard GSM 0477 236 073
 Jacques 065.792 462 - GSM 0494 851 260

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

Participation aux frais : 0,5 € par personne

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



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



Notre ami Rik nous conseille quelques marches programmées dans les Flandres. Cette liste a été établie le 27 mars 2021, mais est susceptible d'être modifiée en fonction de la situation sanitaire.

N'oubliez pas votre carte de membre lorsque vous marchez dans les Flandres, car celle-ci vous donne droit à une réduction sur le prix de l'inscription.

Avant de vous rendre à une marche WandelSport, vérifiez bien, sur le site suivant, si celle-ci n'a pas été annulée - **TOCHT GEANNULEERD !!!** - et si le point de départ n'a pas été modifié : <https://www.walkinginbelgium.be/>

Marches juillet 2021				
Vendredi 09/07	5061	WervikseWandelsportvereniging Gemeenschapscentrum De Knippelaar Hoogland 19 - 8940 Wervik	6-12-18-24	07.00-15.00
Samedi 10/07	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde Bernardustechnicum campus Gelukstede Gelukstede 2 – 9700 Oudenaarde	5-8-12-18-25- 35-42-50	05.45-15.00
Dimanche 11/07	5245	WSV De Brigandtrotters VTI – Stasegemsesteenweg 40 8530 Harelbeke	7-14-21-28	07.00-15.00
Mercredi 14/07	3163	WSV Egmont Zottegem OC Velzeke Provinciebaan 275 – 9620 Velzeke	7-10-14-18- 21-28	06.00-16.00
Dimanche 18/07	4114	De Markttrotters Herne Zaal Willem Tell Hernestraat 5 – 1570 Tollembeek	4-6-10-15-22- 32	07.00-15.00
Dimanche 25/07	4438	Dorpscomité Bogaarden 't Schoolhuys Bogaarden Ring 1 – 1670 Bogaarden	6-9-12-16-20- 25	06.30-14.00
Lundi 26/07	5477	Het Wandelend Paard Parochiaal Centrum Nocra Hovebroekweg 3 - 9771 Nokere	6-12-18-24-30	07.00-15.00
Mercredi 28/07	3034	Omloop Kluisbergen Parochiezaal Zulzeke Zulzekestraat 17a - 9690 Zulzeke	5-10-15-20-25	07.00-15.00

Marches août 2021				
Dimanche 01/08	4360	Halfoogstvrienden Bellingen Tent Halfoogstfeesten Hondzochtstraat 8 – 1674 Bellingen	7-10-15-20- 25-32-42-50- 60	07.00-15.00
Samedi 07/08	3135	Padstappers Geraardsbergen Vrije Basisschool Zikastraat 66 – 9500 Moerbeke	7-10-14-18- 22-26-32-50	07.00-15.00
Dimanche 08/08	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde Evenementenhall De Qubus Lindestraat 45 – 9700 Oudenaarde	6-12-18-21- 27-35-42	06.30-15.00
Dimanche 15/08	3196	WSV Land van Rhode Den Amb8 – Lange Ambachtstraat 42 9860 Oosterzele	6-10-14-18-21	07.00-15.00
Mercredi 18/08	3163	WSV Egmont Zottegem OC Erwetegem Smissenhoek 103– 9620 Erwetegem	7-10-14-18-21	07.00-15.00
Mercredi 25/08	3002	Burchtstappers Herzele Zaal Sint-Lievenskring St-Lievensplein 14 9550 Sint-Lievens-Esse	3-6-10-12-16- 20-25	07.00-15.00

Samedi 28/08	5361	DeTextieltrekkers VZW Vichte Zaal De Kleine Kluis Gijzelbrechtegemstraat 42 – 8570 Gijzelbrechtegem	7-15-17-24	07.00-15.00
Dimanche 29/08	4254	Parel van het Pajottenland Gemeentelijk Trefcentrum Baljuwhuis Kammeersweg 20 – 1570 Galmaarden	4-6-9-12-16- 21-25-28-34	07.00-15.00

Marches septembre 2021				
Samedi 04/09	5089	De Heuvelandstappers OC Utendoale Sulferbergstraat 11 – 8954 Westouter	7-10-15-20-25- 32-42-60	06.00-15.00
Samedi 04/09	3163	WSV Egmont Zottegem Feestzaal Bevegense Vijvers Bevegense Vijvers – 9620 Zottegem	4-8-12-18-21- 26-32	07.00-15.00
Samedi 11/09	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde Bernardustechicum campus Hoogstraat 20 – 9700 Oudenaarde	3-6-12-18-24- 30	07.00-15.00
Dimanche 12/09	5361	DeTextieltrekkers VZW Vichte De Stringe Ommerheimplein – 8570 Vichte	4-6-12-18-25- 36-42	07.00-15.00
Mercredi 15/09	3163	WSV Egmont Zottegem OC Leeuwergem Gentse Steenweg 307 – 9620 Leeuwergem	6-10-14-18-21	07.00-16.00
Vendredi 17/09	3538	De Kruishoutemtrotters Zaal de Arend Kasteelstraat 10 9790 Wortegem-Petegem	4-6-12-18-24	07.00-15.00
Samedi 18/09	3538	De Kruishoutemtrotters Zaal de Arend Kasteelstraat 10 9790 Wortegem-Petegem	5-6-10-13-18- 26-30-40	06.30-15.00
Samedi 25/09	3441	Op Stap door Nukerke Parochiezaal Zulzeke Zulzekestraat 17a - 9690 Zulzeke	4-7-11-15-18- 22	07.00-15.00
Dimanche 26/09	5061	Wervikse Wandelsportvereniging De Graankorrel Magdalenastraat 29 - 8940 Wervik	6-12-18-24-32- 42	07.00-15.00
Dimanche 26/09	3135	Padstappers Geraardsbergen Provinciaal Domein De Gavers – De Doos Onkerzelestraat 280 – 9500 Onkerzele	7-10-14-18-22- 26-32	07.30-15.00
Mercredi 29/09	3002	Burchtstappers Herzele Parochiezaal Ransbeekstraat 3 – 9550 St-Antelinks	3-6-10-12-16- 20-25	07.00-15.00

Ah ! Le Passé simple !

- Non ! Ce n'était pas chose aisée que cette conversation en langue morte. Et pourtant, je **la tins** !
- Hier, nous achetâmes le DVD d'un spectacle de Marcel Marceau, et tout de suite, nous le **mîmes**.
- Comment ? Vous avez mis votre vieille VW à la casse ? Vous souvient-il qu'un jour vous me la **passâtes** ?
- Bien que vous ayez laissé passer votre chance de cesser d'être une prostituée, un jour, vous le **pûtes**.
- Te rappelles-tu notre premier film où nous jouions aux indiens ? Oui ! Et je sais que nous nous y **plûmes**.
- Vous saviez que ce manteau était tout pelé ! Alors, pourquoi le **mîtes**-vous ?
- C'est dans ce tonneau que notre vieux vin **fut**.
- On nous offrit une augmentation et, bien sûr, nous la **prîmes**.

Date	Localité	Lieu de rendez-vous	Groupe
04-07-21	Casteau	La Grange Rue Saint-Antoine 5b	C'est à Casteau asbl
11-07-21	Mesvin	L'Amusette Rue Brunehaut 33	L'Amusette asbl
18-07-21	Jurbise	Salle Jacques Galant Rue du Moustier 8	Administration communale de Jurbise
25-07-21	Nimy	Terrain de football Avenue du Roi Chevalier Parking derrière le terrain de football (Rue de la Clairière)	R.A.S. Nimy-Maisières
01-08-21	Dour	Terrain de football de Dour Rue Moranfayt	Ligue du Souvenir
08-08-21	Thieusies	École communale Rue de la Motte 15	Theodo tempo
22-08-21	Neufvilles	Maison de Village de Neufvilles Route de Montignies 2	Les Amis du sport
12-09-21	Soignies	Cantine des Pompiers Sonégiens Chemin de la Guelenne 20	Les Pompiers sonégiens
12-09-21	Baudour	Parc communal de Baudour Rue du Parc	UNICEF Mons
26-09-21	Colfontaine	Maison Van Gogh Rue Wilson 221	Centre culturel de Colfontaine
26-09-21	Soignies	Salle Saint-Vincent Rue Chanoine Scarmure 15	Comité des fêtes École Saint-Vincent

Remarque :

Nous n'avons pas retenu les marches Adeps qui entrent en concurrence avec les marches d'un des clubs de l'ACHO.

Avant de vous rendre à un point vert, veuillez vérifier, sur le site suivant, si celui-ci n'a pas été annulé :

<http://www.sport-adepts.be/index.php?id=5945>



Prom'nons nous autrement !

Le 21 juillet 2021

à Aulnois (Quevy)

Balade Quiz Familiale ou entre amis

5 ou 10 km

Départs échelonnés de 10h30 à 14h00

Accessible aux poussettes

Participation : 5 euros /pers. (gratuit pr les enfants de - de 10 ans)

Optionnel ! Sur place ou en take away (sur réservation)

Repas fraîcheur adulte : 14 euros (*)

Repas fraîcheur enfant : 8 euros (*)

Préparé par «au délice gourmand» à Quevy

Réservation obligatoire

(Clôture le 13/7/2021 ou plus tôt si complet.)

Email : reservationspetales@gmail.com

Tél : 0486/265.199 (Chantal)

0471/64.51.61 (M-Christine)



Balade mise en place par l'asbl «les Pétales du coeur»
dans le respect des règles sanitaires du moment.

Départs échelonnés toutes les ½ heures de 7h30 à 14h (merci de renseigner votre plage horaire de départ souhaitée lors de votre réservation).

Repas :

Petit pain et mayo maison ; salade de pâtes pesto, tomates, basilic, billes de mozzarella ;

Biscuits roulés saumon fumé et mousse de saumon sur lit de salade, carottes râpées et citron ;

Roulade de jambon aux haricots frais, œuf dur et macédoine de légumes frais (possibilité d'adapter en végétarien) ;

Salade de pdt radis, pomme Granny Smith, concombre et ciboulette ;

Pain de viande et chutney

Tarte rhubarbe amande

Ferme Bériot

Rue du Fayt 33 Montroeuil-sur-Haine

Dimanche 8 août 2021

Marche 5 - 10 KM

Dans le cadre de la fête villageoise



Secrétariat d'accueil ouvert de 8H00 à 12H00

Inscription gratuite

Renseignements: Pascal Urbain 0475/54.01.17

Voyage à Middelkerke le dimanche 19 septembre 2021



Middelkerke, sur la côte belge, est située entre Nieuwpoort et Ostende. Ce jour-là, les Duintrappers de Westende organisent la 51^e Duin en Polderocht. La commune s'est lancée dans la création de murs à BD peints à la main par l'ASBL "Art Mural". Deux murs existent déjà : Spirou et Lucky Luke.

D'autre part, "Tour Elentrik" apporte couleur et créativité dans les rues. En effet, des artistes talentueux vont transformer 30 boîtiers électriques gris en œuvres d'art uniques et frivoles.



Les distances proposées sont de 6-10-15-20-25-30 km.



Renseignements :

	<u>Place de Ghlin</u>	<u>Borgno</u>	<u>Lido Mons</u>	<u>Nimy (Brantanq)</u>
<u>Départ :</u>	7 h	7h05	7h15	7h30
<u>Retour :</u>	19h	18h55	18h45	18h30

Inscriptions : Jean-Claude Fievez

Frais de participation :

- Adultes et enfants de 12 ans et + : 18 €
- Enfants – de 12 ans : 5 €

Paiement via compte bancaire BE32 7955 7912 0402 des Sans Soucis

Voyage à Montenau le samedi 23 octobre 2021



Montenau est un village de la commune belge d'Amblève, située en Communauté germanophone et en Région wallonne, dans la province de Liège. Avant la fusion des communes de 1977, Montenau faisait déjà partie de la commune d'Amblève.

Bellevaux-Ligneuville (en wallon : *Belvâ-Lignouveye*) est une section de la ville belge de Malmedy. A voir sur place : L'église Saint-Aubin du ^{xv}^e siècle, La Maison Maraite en colombages et torchis datant de 1592, le Rocher de Warche (selon la légende, le rendez-vous des sorcières), le « Jardin des Roses du temps passé » de Daniel Schmitz avec 1800 espèces (Fête à la Roseraie).



Paul.



Renseignements :

	<u>Place de Ghlin</u>	<u>Borgno</u>	<u>Lido Mons</u>	<u>Nimy (Brantano)</u>
<u>Départ :</u>	7 h	7h05	7h15	7h30
<u>Retour :</u>	19h	18h55	18h45	18h30

Inscriptions : Jean-Claude Fievez

Frais de participation :

- Adultes et enfants de 12 ans et + : 18 €
- Enfants – de 12 ans : 5 €

Paiement via compte bancaire BE32 7955 7912 0402 des Sans Soucis

Cars 2021 Sans-Soucis Ghlin – Ropieurs Mons – Police Mons

Date	Organisation	Club Visité et Dénomination de la Marche	Lieu de départ	Distances
Dim 25 juil	Police de Mons	De Duintrappers Westende - 5008 De Stripfigurentocht	Spoorhall De Branding Populierenlaan 35 - 8430 Middelkerke	6-10-15-20-25 km
Dim 12 sept	Ropieurs	De Hanestappers – 5393 12e Nazomertocht	Wielingencentrum Graaf Jansdijk 8420 Wenduine (De Haan)	7-14-21 km
Dim 19 sept	Sans-Soucis	De Duintrappers Westende – 5008 51° Duin- en Poldertocht	Centrum Calidris Strandlaan 1 - 8434 Middelkerke	6-10-15-20-25-30 km
Sam 28 août	Police de Mons	Les Marcheurs de la Famenne – LUX034 28 ^{ème} Marche de la Rentrée	Salle « Le Royal » Rue des Écoles 20 - 6900 Hotton	6-9-15-22-32 km
Dim 3 oct	Police de Mons	Mortier c'est l'Pied – LG176	Domaine Touristique de Blégny Mine Rue Lambert Marlet 23 - 4670 Blégny	4-7-10-13-21-30-42 km
			Visite de Blégny Mine	
Sam 23 oct	Sans-Soucis	Charlys Wanderclub Montenau - VGDS012 Internationale Wanderung und Euregio Marching Trophy	Schützenhalle Montenau Am Bahnhof 3 - 4770 Montenau	4-7-12-20 km
Dim 7 nov	Sans-Soucis	WSV Schelle VZW – 1012 18 ^e Octaafocht	TA Den Biezerd Wirixstraat 56 - 2845 Niel	5-7-12-17-21-28 km
			Visite Domaine Provincial de Boom	
Dim 14 nov	Police de Mons	Les Piquants de Herve – LG003 47 ^{ème} Marche Internationale du Plateau	Collège Providence Avenue Reine Astrid - 4650 Herve	3-5-8-13-18-25 km
Sam 11 déc	Sans-Soucis	WSP Heverlee-Leuven – 4005 Leuven eeuwenoud, springlevend	Koninklijk Atheneum Regindenstraat 90 - 3000 Leuven	4-6-8 km
Sam 18 déc	Police de Mons	Brugsche Glotrotters VZW – 5177 Ambiance de Noël dans le Centre Historique	Hogeschool West Vlaanderen Rijselstraat 5 - 8200 Sint Michiels	6-11-18-20 km



Renseignements et inscriptions

Police de Mons	Paul-Emile COLLETTE	0478 39 19 41 ou 065 78 33 09	collette.p.e@skynet.be
Ropieurs Mons	Roger CAMBIER	0496.79.26.14 ou 065.31.90.13	
Sans-Soucis Ghlin	Jean-Claude Fiévez	0476 32 42 78	jean-claude.fievez@skynet.be

Pas de sport sans « stretching » !

Que ferez-vous cet été pendant les vacances ? Je vous suggère la randonnée ou le trekking. Attention toutefois si vous faites de la rando plusieurs jours consécutivement, vos muscles, éprouvés par l'effort, risquent de vous faire souffrir le lendemain au lever. Pour que ceux-ci gardent leur souplesse, rien de tel qu'une petite séance d'étirements chaque jour après l'effort. Le fait de s'étirer permet une bonne récupération et réduit sensiblement les courbatures et autres contractures.

Pour que votre séance d'étirement soit bénéfique, respectez les quelques règles suivantes :

- Enlevez votre sac à dos et ce qui pourrait entraver vos mouvements.
- Mettez, si vous en avez la possibilité, des chaussures plus souples.
- Exécutez les exercices sans à-coup ; l'effet ressort est à proscrire.
- Laissez agir le poids de votre corps pour étirer vos muscles, ne forcez pas.
- Respirez naturellement et, surtout, ne bloquez pas votre respiration.
- Réalisez vos étirements en douceur... rien ne presse.
- Arrêtez immédiatement si vous ressentez la moindre douleur.

Je vous propose cette série non exhaustive de 7 exercices, qui m'ont été conseillés par un ami kiné, à faire une ou deux fois par séquence de 20 secondes.



1. Le triceps sural (mollet) : alternez gauche et droit. Vos mains sont en appui contre un mur et le corps à l'oblique ; la jambe droite tendue en arrière, descendez progressivement le talon vers le sol. La jambe gauche est pliée, le genou ne dépassant pas la pointe du pied gauche.

2. Les ischiojambiers (arrière des cuisses) : vous êtes plié à plus ou moins 90 degrés, les bras sont tendus vers l'avant, les mains reposent sur un support. Les pieds sont écartés à largeur du bassin. Les jambes tendues, le dos droit, descendez le buste vers le sol.

3. Les adducteurs (intérieur des cuisses) : alternez gauche et droit. Debout, pieds écartés un peu plus que la largeur du bassin, position à demi-accroupie, pliez un genou et étendez latéralement l'autre jambe le plus loin possible, avec appui sur l'intérieur du pied. Étirez au maximum l'intérieur de la cuisse.

4. Les quadriceps (cuisses) : alternez gauche et droit. Saisissez la cheville de votre pied droit avec votre main droite, gardez l'équilibre. Vous pouvez éventuellement trouver un appui avec l'autre main. Amenez le talon droit contre votre fesse droite, sans pencher le buste, en maintenant le genou droit contre le genou gauche.

5. Les obliques (abdominaux) : alternez gauche et droit. Pieds écartés à la largeur du bassin, hanches et épaules de face. Le bras droit en position fixe vers le sol. Votre bras gauche levé avec la main tendue s'étire vers la droite en passant au-dessus de votre tête. Sans pencher le buste, ni vers l'avant, ni vers l'arrière.

6. Les pectoraux : Mains jointes derrière le dos, sans vous cambrer, remontez progressivement les bras vers le haut.

7. Le dos : Écartement des pieds d'au moins la largeur des épaules, dos droit, mains croisées sur la poitrine, inspirez. En fléchissant les genoux, arrondissez le dos et poussez les mains loin devant en expirant.

Après l'effort, le réconfort... n'oubliez surtout pas de bien vous hydrater en buvant une quantité suffisante d'eau, et pourquoi pas l'une ou l'autre bière locale avant ou après le repas du soir. Bonnes vacances !

Jean-Claude

Le paradoxe du chat beurré.

Dans le périodique de juillet 2020, en page 23, notre ami philosophe Frans a écrit un article intitulé « Loi de Murphy », qui démontre qu'une tartine beurrée tombe toujours coté beurre. En vertu de ce principe, sachant qu'un chat retombe toujours sur ses pattes, que se passerait-il si on attachait une tartine beurrée sur le dos du chat ?



Les sanglots longs des violons...

Carte blanche à Frans, le philosophe des Sans-Soucis



... de l'automne blessent mon cœur d'une langueur monotone ... Ici, Ghlin ... popopopom, popopopom... les marcheurs parlent aux marcheurs ... ça y est les gars, le D-Day est proche.

Les porteurs de bonnes paroles sont arrivés. Adieu la morosité, les privations de marches, de cars et de voyages. Le jour de gloire est à nos portes...

« Ami, entends-tu le bruit de nos pas dans la campagne... »

Vive l'Espérance ! Merci Verlaine !

Les grosses chaleurs sont à nos portes. Une bonne hygiène des pieds est donc recommandée, de même que l'entretien des chaussures. Voici donc quelques instructions en vigueur au sein de l'armée belge dans les années 1950/60, qui pourraient vous inspirer.

A toutes et tous, présents et à venir, Salut et à la prochaine...

Frans,
Maréchal de Logis

I. — Instructions sommaires relatives à l'hygiène des pieds et à l'entretien des objets de chaussure.

1. Les militaires doivent entretenir soigneusement leurs pieds et leurs chaussures afin de n'être jamais blessés.

Ceux qui, par négligence sous ce rapport, se mettent dans l'impossibilité de participer aux marches et exercices de leur unité, sont sévèrement punis.

A. — Soins à donner aux pieds.

2. Les militaires doivent se laver les pieds à l'eau froide et au savon tous les jours en été, au moins deux fois par semaine en hiver et notamment la veille des jours où la troupe doit fournir de grandes fatigues ainsi qu'après les marches. Ils doivent se couper les ongles, se gratter cors et durillons.

3. Ceux qui sont sujets à la transpiration se servent, avant de se mettre en marche, de la poudre distribuée à l'unité; après s'être lavé les pieds et les avoir séchés soigneusement, ils saupoudrent légèrement la plante des pieds et les interstices des orteils.

B. — Soins à donner aux bottines.

4. Lorsque les bottines sont mouillées, les militaires doivent les placer, pour les sécher, dans un endroit sec et modérément chaud, et non les approcher du feu, qui durcit et fait rétrécir le cuir.

5. Le commandant d'unité prévoit au tableau d'emploi du temps des séances d'entretien des chaussures. Ces séances doivent être mises à profit, en appliquant les prescriptions ci-après :

a) La graisse à employer pour l'entretien des chaussures est celle qui est fournie à l'unité ;

b) L'entretien des chaussures comprend les deux traitements suivants :

- Un traitement de base (deux séances),
- Un traitement d'entretien

c) *Traitement de base.* — Ce traitement s'applique à toute chaussure neuve mise en service.

Première phase :

- Enlever au préalable la poussière ;
- Tenir la bottine en main ; appliquer la graisse abondamment ; d'abord à l'intérieur, ensuite à l'extérieur de la chaussure ;

— Malaxer la surface extérieure vigoureusement et continuellement pendant quinze minutes (maintenir plutôt un excès de graisse pendant cette opération) ;

— Toutes les parties de la chaussure doivent être imprégnées, mais l'effort doit être concentré sur celles qui présentent une simple épaisseur de cuir ;

- Enlever l'excès de graisse au moyen d'un chiffon sec ;
- Imprégner la deuxième bottine de la même manière (quinze minutes) ;
- Laisser sécher les bottines pendant au moins douze heures dans un local bien ventilé.

Deuxième phase :

- Cet espace de temps écoulé, renouveler le traitement décrit à la première phase (deux fois quinze minutes) ;
- Laisser reposer les chaussures pendant quelques heures avant de les porter.

d) *Traitement d'entretien.* — Ce traitement consiste en un graissage et un malaxage une fois par mois (trente minutes par paire) au minimum, ou une fois par semaine pour les troupes d'infanterie, du génie et des T.T.R. Le traitement doit être plus fréquent pendant les périodes de mauvais temps. En temps de neige, il est appliqué trois fois par semaine. Il n'est pas nécessaire, pour le traitement d'entretien, de graisser l'intérieur des chaussures.

e) Remarques :

- Bien mélanger la graisse avant l'usage ;
- La graisse délivrée est un produit facilement inflammable ; elle doit être éloignée de toute source de chaleur.

6. Les militaires doivent faire réparer sans retard les moindres dégradations qu'ils constatent à leurs bottines et avoir soin, à la rentrée de l'atelier, de vérifier si les coutures, les clous ou chevilles ne font pas saillie à l'intérieur.

7. Les bottines neuves doivent toujours être portées pendant quelques jours dans le quartier afin de s'assouplir et de prendre la forme du pied.

8. Les militaires doivent bien se convaincre qu'il faut graisser et surtout malaxer la chaussure pour lui conserver la souplesse et la rendre imperméable.

C. — Soins à donner aux chaussettes.

9. Les chaussettes sales imprégnées de sueur ainsi que les chaussettes trouées ou grossièrement raccommodées sont une cause fréquente d'irritation et de blessure.

En vue d'éviter ces accidents, les militaires doivent :

- a) Mettre des chaussettes propres, deux fois par semaine en hiver, tous les jours en été ;
- b) Laver à l'eau froide et au savon les chaussettes qu'ils viennent d'ôter ; les faire sécher, en plein air si c'est possible ; puis, quand elles sont sèches, bien les frotter entre les mains pour les assouplir ;
- c) Ne jamais attendre que la chaussette ait des trous pour y effectuer les réparations nécessaires et toujours faire ces réparations avec le plus grand soin.

II. — Précautions spéciales à prendre pour les marches et manœuvres.

10. Avant la marche, les gradés veillent à ce que les militaires n'emploient ni bottines neuves, ni bottines éculées ou décousues, ni bottines présentant à l'intérieur des aspérités ou des inégalités.

Les militaires s'assurent que leurs chaussures ne les gênent pas, qu'elles ne sont pas trop serrées du haut (ce qui entrave la circulation du sang et contribue au gonflement du pied), qu'elles sont bien fixées sur le cou-de-pied, sinon le talon s'élève et s'abaisse alternativement dans la chaussure, ce qui provoque des ampoules. Ils ont soin de se munir des ingrédients nécessaires pour parer aux accidents de la marche (bande de toile de coton de 10 centimètres de largeur, suif de chandelle, poudre, etc.). Ceux qui sont susceptibles de se blesser aux pieds, graissent les parties délicates avec du suif de chandelle, ou tout autre ingrédient fourni par l'unité.

11. Pendant la marche, dès que le militaire sent une irritation, une douleur en un point quelconque des pieds, il ne doit pas attendre qu'il y ait une ampoule ou plaie, il doit, si c'est possible, remédier immédiatement à la gêne en ôtant les bottines et en graissant fortement la partie lésée, ainsi que la partie de la chaussure qui frotte ; si c'est nécessaire, au premier repos, il a recours au médecin.

Si l'y a écorchure, le militaire l'enduit de l'ingrédient autorisé et la protège à l'aide d'un fragment de bande ou de linge, en évitant soigneusement que celui-ci ne fasse des plis dans le soulier. Si c'est nécessaire, le commandant de l'unité autorise le port des souliers de repos.

Si l'y a ampoule, le soldat la traverse de part en part, à l'aide d'une aiguille flambée au moyen d'une allumette, en exprime complètement le liquide en ayant soin de ne pas enlever la peau, puis recouvre la partie blessée d'un linge propre et graisse.

Si l'y a plaie, le soldat s'adresse sans retard au médecin.

12. A l'arrivée à l'étape, les militaires se lavent les pieds à l'eau froide et mettent des chaussettes propres.

Ceux qui sont blessés se présentent sans retard au médecin, porteurs de leurs bottines.

Dès qu'ils le peuvent, les hommes lavent les chaussettes qu'ils viennent d'enlever et les font sécher en plein air si c'est possible, ils débarrassent leurs bottines de la poussière et de la boue dont elles sont recouvertes, enlèvent le sable et la poussière qui se sont logés entre l'empaigne et la semelle, nettoient l'intérieur avec un linge légèrement humide, puis les graissent convenablement.

**LE MILITAIRE QUI OBSERVE CONVENABLEMENT CES PRESCRIPTIONS
NE SERA JAMAIS BLESSE AUX PIEDS.**

Jeux de mots délirants

C'est bon pour les neurones

- C'est quand on devient presbyte qu'on voit pubien.
- La religion, c'est aussi évident que dieu et dieu font quatre !
- Quand on dit « Eurêka », on cryogénie !
- Quand le schizophrène, il ralentit !
- Qui a un parachute doré se prépare à un atterrissage de fortune.
- Qui goûte à un chaud lapin peut connaître l'amour du râble.
- Un discours de Madame Pipi donne souvent un récit pissé.
- Les mots rendent les cris vains.
- La bourrée auvergnate n'est pas une pochtronne du Massif Central !
- Une chèvre diplomate n'est pas un bouc émissaire !
- Ne pas confondre sexe débridé et mœurs asiatiques !
- Les Abyssins ne sont pas les vêtements du pape.
- Une personne qui n'assume pas le fait d'aimer les deux sexes est un Bi qui nie.
- Une femme qui se dérobe ne se déshabille pas forcément !
- Mieux vaut un papa au rhum qu'un gâteau sec !
- Le lion et la lionne sont félins pour l'autre.
- Tous les déménageurs le savent : il vaut mieux lâcher une grosse caisse que se péter le dos !
- Vendetta n'est pas une flatulence présidentielle.
- Si elle tombe à l'eau, la corbeille a pas pieds.
- Pas de chauve à Ajaccio ! Mais à Calvi si !
- Une boule de flipper n'est pas un testicule de dauphin.
- L'attribut du sujet n'est pas toujours le sexe du serviteur !
- Mieux vaut une allumette intelligente qu'un sot briquet.
- Un air coquin n'est pas un vent tripotant.
- Ne dites pas « La nonne nymphomane », mais dites « L'amante religieuse ».
- On ne dit pas le tout petit poivrot, mais l'ivre de poche.
- On ne dit pas « Amadeus est ici », mais « Mozzarella » !
- On ne dit pas verre solitaire, mais monocle !
- Une bonne cuite vaut mieux qu'une servante crue !
- Donné c'est donné, repeindre ses volets !
- Qui mange un chien chie Ouah Ouah.
- Quand le sage montre la lune, l'imbécile regarde les fesses.
- Un menuisier a déposé une plinthe au parquet.
- Si les tôles ondulées, les vaches aussi.
- Ne donnez jamais de bol aux niaises !
- Vous avez ce qu'on fait aux voleurs de salades ? On laitue.
- Si Gilbert Montagné vous tutoie, c'est parce qu'il ne vouvoie pas.
- Les perdants du Lotto appartiennent tous au même groupe sans gain.



En lisant ces phrases, je ne sais pas si ça vous fait la même chose, mais moi, plus je réfléchis moins fort, moins je comprends plus vite !

L'orthographe qui rend fou !

Les homographes non homophones : ces mots qui s'écrivent de la même façon, mais se prononcent autrement suivant le sens. Quelques exemples ...

- Sortant de l'abbaye où les poules du **couvent couvent**, je **vis** ces **vis**. Nous **portions** nos **portions**, lorsque mes **fil**s ont cassé les **fil**s.
- Elles ne se **négligent** pas, mais moi je suis plus **négligent**. Elles **excell**ent à composer un **excell**ent repas avec des poissons qui **affluent** de l'**affluent**.
- Je suis **cont**ent qu'ils vous **cont**ent cette histoire. Mon premier fils **est** de l'**Est**, il est **fier** et l'on peut se **fier** à lui. Ils n'ont pas un caractère **viol**ent et ne **viol**ent pas leurs promesses. Leurs épouses se **parent** de fleurs pour leur **parent**.
- Il **convient** qu'elles **convient** leurs amis. Qu'elles **expédient** une lettre pour les inviter, c'est un bon **expédient**. Il serait bon que nous **éditions** cette histoire pour en réaliser de belles **éditions**.

Les homographes homophones : ces mots qui s'écrivent et se prononcent de la même façon, mais ont un sens différent. Quelques exemples ...

- Cette **dame** qui **dame** le sol, je vais **d'abord** te dire qu'elle est **d'abord** agréable.
- En découvrant le **palais** royal, il en eut le **palais** asséché. Je ne pense pas qu'il **faill**e relever la **faill**e de mon raisonnement.

Les homophones non homographes : ces mots qui se prononcent de la même façon, mais s'écrivent différemment et ont un sens différent. Quelques exemples ...

- Le **ver** allait vers le **verre vert**, et non **vers** la chaussure de **vair** gris argenté.

Quelques brèves ...

Dans un café parisien, un homme est en train de s'enivrer en buvant cognac sur cognac.

Une dame qui se trouve à la table voisine lui dit :

- Monsieur, vous devriez arrêter. Songez que chaque année, l'alcool tue plus de trente mille Français...

Et l'autre répond :

- Je m'en fous, je suis belge !



Un étudiant envoie un SMS à ses parents dès qu'il a reçu ses résultats d'examens :

Jury enthousiasmé. Demande une nouvelle audition en septembre.

Pierre Desproges

- Je ne bois jamais à outrance. D'ailleurs je ne sais même pas où c'est.
- Je n'ai jamais abusé de l'alcool, il a toujours été consentant.
- Si vous parlez à Dieu, vous êtes croyant. S'il vous répond, vous êtes schizophrène.
- 5 fruits et légumes par jour, ils me font marrer ! Moi, à la troisième pastèque, je cale.
- L'alcool tue, mais combien sont nés grâce à lui ?
- Un jour j'irai vivre en Théorie, car en Théorie tout se passe bien.
- S'il y a une médecine du travail, c'est bien la preuve que le travail est une maladie !
- Le lundi, je suis comme Robinson Crusoé, j'attends vendredi.
- La lampe torche. Le PQ aussi.
- La pression, il vaut mieux la boire que la subir.
- Jésus changeait l'eau en vin ... Et tu t'étonnes que 12 mecs le suivaient partout !
- Si la violence ne résout pas ton problème, c'est que tu ne frappes pas assez fort.
- Travailler n'a jamais tué personne mais pourquoi prendre le risque ?



Et un de plus !
Bon anniversaire !

JUILLET	
Roger Hallez	3
Anna-Maria Zugic	3
Angelo Nardella	5
Marie-Françoise Terwagne	5
Efisio Lai	7
Jean-Louis Malengreau	8
Gemma Melchiorre	8
Jeannine Debrue	9
Anna-Maria Della Selva	9
Viviane De Deken	11
Roger Ruolt	11
Claudio Boscaini	14
Paolo-Alessandro Meneghini	15
Guy Faid'Herbe	18
Philomène Mazzeo	18
Rik Claeys	19
Arthur Paul Denis	20
Nadia Morelli	23
Eline Pisano	23
Nadine Ponge	23
Emilie Campion	24
Naïs Namur	24
Graziela Pagano	24
Adelina Selvaggio	24
Remy Solobodowski	25
André Wala	25
Mahizer Metin	26
Jacques Cornez	27
Nathalie Leclère	28
Michel Viart	29
Sandrine Morue	30

AOÛT	
Danielle Leclercq	1
Jean-Pierre Moreau	5
Clément Späth	5
Fatima Arif	13
André Harvengt	14
Stephan Haulotte	14
Patrick Guérit	15
Aldo Facchinetti	17
Nathalie De Man	19
Michel Turlutte	19
Annie Crombez	22
Véronique Rinchon	26
Paul Mertens	27
Michel Bauvois	29
Daniel Lhoir	29
Marcel Ducobu	31

SEPTEMBRE	
Jean-Yves Deltenre	3
Dominique Hainaut	6
Jean-Luc Trinidad	6
Rosa Zaffuto	8
Damien Naizy	10
Anthony Collart	15
Jean-Claude André	17
Catherine Aubecq	17
Christian Chaineux	18
Nathalie Vétard	21
Jean-Pierre Delfar	26
Tom Degouis	27
Pascal Urbain	28
Bertrand Partyka	29
Annie Ruelle	30

Hâte-toi de donner un sens et un contenu à ta vie car chaque anniversaire est un pas de plus vers la fin.
(Dona Maurice ZANNOU)



Les Sans-Soucis Ghlin



38^{ème} Marche d'Automne
Samedi 9 octobre 2021



5 – 10 – 15 – 20 km

HT029



38^e Herfstwandeling
Zaterdag 9 oktober 2021

Lieu de départ et d'arrivée Start en aankomstplaats	Le Foyer Rural Rue Haute, 38 – 7080 EUGIES			
Accès Te Bereiken	<div><div><div>E19</div><div>E42</div></div><div><div>R5</div><div>Maubeuge</div></div><div><div>N 544</div><div>Frameries</div></div><div><div>Le Pass</div><div></div></div><div><div>MARCHE</div><div>FFBMP</div><div>IVV</div></div></div>			
Heure de départ Vertrektijd	20 km 15 – 10 – 5 km	07:00 → 13:00 07:00 → 15:00	Heure d'arrivée au plus tard Aankomsttijd uiterlijk	17:00
Permanence FFBMP / IVV		09:00 → 17:00		
Frais d'inscription (Estampille) Inschrijvingskosten (Afstempeling)		1.00 €		
Le parcours est tracé dans sa plus grande partie dans le Bois de Colfontaine et dans le Parc Naturel des Hauts Pays.				
Cette marche est placée sous le patronage de la Fédération Francophone Belge de Marches Populaires (FFBMP) et de la FISP (IVV).		Le club est assuré en responsabilité civile. L'inscription à la marche vaut certificat de bonne santé.		
Het traject volgt grotendeels de Bos van Colfontaine en het Natuur Park van de Hoge Landen.				
Deze wandeltocht staat onder de bescherming van de Fédération Francophone Belge de Marches Populaires (FFBMP) en van de IVV.		De club is verzekerd tegen wettelijke aansprakelijkheid. De inschrijving aan de wandeling is een certificaat van goede gezondheid.		
Organisateurs responsables / Verantwoordelijke organisatoren :				
Président / Voorzitter : Paul Campion		0477 86 95 19		
Secrétaire / Secretaris :		Laurence Hallez 065 62 22 69 (de préférence après 19 h)		
Responsable parcours :		Pascal Urbain 0475 54 01 17		
Inlichtingen (NL):		Rik Claeys 0494 18 77 29		
Web: www.sans-soucis-ghlin.be				
E-mail: ht029@ffbmp.be				
Sans-Soucis Marche				

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

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

N° d'agrégation : 2/21/021/DA

ethias, ÇA MARCHE ASSURÉMENT