



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Bureau de dépôt bpost
Rue Grande 71, 7370 Dour

Numéro d'agrément :
P304133

Les Sans-Soucis

PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL – AVRIL – MAI – JUIN – 2022



A l'attention de :



La Passion est notre force !

Photos :
Fabienne et Pascal Urbain – Paul Campion



ORGANIGRAMME 2022 - HT029



Comité

Président Correspondant HT029 & ACHO Promotion de la 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 Responsable Calendrier FFBMP	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 Responsable Salles et Matériel	Jean-Claude FIEVEZ ht029@ffbmp.be	Rue Fleurichamps, 55 7370 DOUR Phone : 065 65 53 57 GSM 0476 32 42 78

Bénévoles

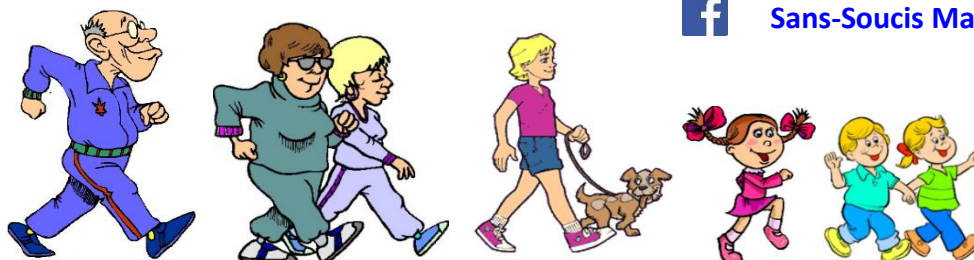
Responsable Circuits Webmaster	Pascal URBAIN purb@skynet.be	Rue Delporte, 21 – 7350 THULIN Phone : 065 65 28 90 – GSM : 0475 54 01 17
Logistique Circuits	Annie Tilmant ; Jean-Luc Nef ; Bianca Murru ; Efisio Lai ; Christine Verhostadt ; Michel Defauw ; Francine Mambourg ; Jean-Jacques Debeil ; Marc Thouillez ; Henri Williaume ; Guido Brusselaers ; Roger Hallez ; Marie-Noëlle Busiau ; Arthur Paul Denis.	
Responsable Cuisine	Silvestro SANTORO santoro.silvestro@gmail.com	Place de la Charte, 12, bte 3 – 7390 QUAREGNON GSM : 0497 80 32 12
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 leclercqdanielle09@gmail.com	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	Veillez communiquer tout changement d'adresse au Trésorier.

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

e-mail : ht029@ffbmp.be



Sans-Soucis Marche





Mars 2022

Chers amis,

Enfin ! Il n'y a presque plus de restrictions dues à la Covid. Les seuls endroits où il faut encore porter le masque sont les transports en commun, les hôpitaux et les maisons de soins. Nous allons pouvoir revivre à peu près comme avant !

Remaniement du Comité

Notre ami Pascal Späth nous a informés de sa volonté de démissionner du comité, en raison du positionnement de sa profession par rapport aux mesures à faire respecter concernant les protocoles établis. Nous regrettons sa décision car il s'était montré très actif dans les fonctions qu'il assumait. Mais nous comprenons ses arguments.

Annulation de notre Assemblée Générale du 28-01-22 et de notre Marche du 13-02-22

Au début de l'année 2022, le variant Omicron s'imposait à une vitesse grand V. En Belgique, le nombre de cas détectés quotidiennement doublait pratiquement toutes les semaines. La moyenne des cas journaliers était proche de 20.000 et les taux de positivités explosaient : au-delà de 22%. On savait aussi que le virus recontaminait un grand nombre de personnes qui avaient pourtant déjà fait la maladie ou qui avaient reçu leurs deux ou même trois doses de vaccins. Plusieurs de nos membres avaient d'ailleurs été récemment détectés positifs. De plus, la Ville de Mons, avait fait savoir au club des Marcheurs de la Police de Mons qu'il était préférable de reporter ou d'annuler leur demande d'événement, à la suite des mesures adoptées par le dernier CoDeCo.

Vu cette situation, le comité a dû prendre, à contrecœur, la décision d'annuler l'AG et la marche du Mouligneau.

Nos prochaines marches de 2022

Nous avons été contraints de changer les lieux de départ de nos prochaines marches de 2022 :

Samedi 21-05-22	Salle des Fêtes Rue du Presbytère 3 7334 Villerot
Samedi 08-10-22	Salle Polyvalente Parc Communal 7331 Baudour

Réunion Préparatoire à la Marche : le 27-04-22

Nous invitons toutes les personnes, qui se portent volontaires pour aider à notre marche du 21-05-22, à la réunion préparatoire qui aura lieu le 27-04-22 à 18h30,

à la Brasserie « La Roseraie » au Parc de Jemappes : Rue du Château Guillochain 35, 7012 Jemappes.

Nos marches de 2023

Dimanche 19-02-23	Salle CALVA Place de Ghlin 28 7011 Ghlin
Samedi 27-05-23	Salle Polyvalente Parc Communal 7331 Baudour
Samedi 14-10-23	Le Foyer Rue Haute 38 7080 Eugies

Nos prochains cars

Dimanche 10-04-22	Association des Marcheurs de Floing-St-Menges (F)
Dimanche 08-05-22	De Hanestappers De Haan (Le Coq-sur-Mer)
Dimanche 05-06-22	Les Bottines Borquines Saint-Hubert

Certains nous ont dit qu'ils trouvaient que 25 € pour le voyage à Floing-St-Menges, c'était trop cher.

Le prix que nous demandons est calculé au plus juste, compte tenu du prix du car, en incluant le montant de l'inscription à la marche (2,50 € à Floing) et le pourboire du chauffeur, mais aussi en tenant compte **du taux habituel de remplissage du car (± 75% ... sans compter les désistements de dernière minute)**. Si nous étions certains de remplir le car à 100 %, nous serions plus à l'aise pour baisser le prix. Mais, même avant la pandémie, nous ne sommes jamais arrivés à remplir le car à 100 %. Même pas pour aller à la mer !

Toutefois, compte tenu de la situation actuelle, qui est difficile pour tout le monde, nous avons décidé, lors de notre réunion de comité de ce 15 mars, de ramener le prix de ce car à 20 € (5 € pour les enfants de moins de 12 ans), inscription et pourboire du chauffeur inclus. Le club suppléera la différence.

Nous espérons vous voir nombreux à participer à ce voyage (et aux suivants), car les Marcheurs de Floing rendent toujours la pareille.

Nous adressons, à nos membres qui ont des problèmes de santé, nos souhaits de prompt rétablissement en espérant les revoir bientôt en pleine forme.




A bientôt ! Prenez soin de vous et des vôtres !


Amitiés,

Paul.

Intervention des mutuelles dans le cadre de la pratique sportive

Beaucoup d'entre vous le savent déjà : depuis le début de l'année, il y a eu du changement au niveau des interventions des mutuelles, dans le cadre de la pratique sportive. Faisons le point :

	<p>Solidaris intervient à concurrence de 50 € maximum par année civile et par bénéficiaire de moins de 18 ans dans les frais d'affiliation annuelle ou d'une saison :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aux activités physiques organisées par une structure reconnue par Solidaris. • À club sportif ou association agréé par une fédération sportive belge reconnue. • À une structure publique organisant une activité reconnue par l'A.D.E.P.S., mettant à disposition le matériel et l'encadrement nécessaires.
	<p>Vous pouvez obtenir un remboursement de 90 € pour une inscription à un club de sport, un événement sportif et pour le test d'aptitude sportive. Ce montant est à répartir entre ces différentes possibilités.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour un club sportif : remettez à Partenamut une copie de la carte de membre, l'attestation d'inscription et la preuve de paiement. Ou bien renvoyez-nous un formulaire complété de demande d'intervention (.pdf) pour le remboursement d'une activité sportive. • Pour un événement sportif : remettez à Partenamut l'attestation d'inscription et la preuve de paiement. • Pour le test d'aptitude sportive : il faut compléter et renvoyer à Partenamut le formulaire type de prévention et dépistage (.pdf) établi par la mutualité ou toute autre pièce justificative admise par la mutualité. Pour obtenir un remboursement, le test doit également avoir été effectué par un médecin. <p>Attention, vous avez un délai de 2 ans (24 mois) pour demander un remboursement, à partir des dates suivantes :</p> <p>Pour l'abonnement à un club sportif : la date du début de l'abonnement</p> <p>Pour un événement sportif ou un test d'aptitude : la date du déroulement de l'événement ou du test</p>
	<p>La MC vous rembourse 40 € par an pour la pratique régulière d'un sport et/ou pour vos frais de consultation chez un diététicien.</p> <p>Les conditions pour en bénéficier :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être affilié à la MC et en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire. • L'activité sportive pour laquelle vous demandez un remboursement doit se trouver sur la liste des sports reconnus : • Être inscrit dans un club, une association ou une infrastructure sportive et justifier d'une pratique sportive régulière. • L'abonnement doit avoir une durée d'un mois ou 10 séances minimum.

	<p>La Mutualité Neutre rembourse 40 € pour toute affiliation à un club sportif. Dans tous les cas, le montant de l'intervention devra être limité au montant réellement payé pour l'affiliation à un club sportif.</p> <p>Document à fournir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attestation établie par l'organisation sportive. • Le formulaire de remboursement "Affiliation à un club sportif" disponible dans votre guichet en ligne mymn.be ou sur notre page "formulaires". <p>Conditions d'intervention :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il doit s'agir de l'un des sports suivants : l'athlétisme, le badminton, le base-ball, le basket, le bowling, la danse (en ce compris le ballet), la plongée, le sport de combat, l'haltérophilie, le golf, la gymnastique, le handball, le hockey, la balle-pelote, le canoë, le kayak, le jeu de quilles, l'escalade, le « korfbal », le vélo tout-terrain, la marche d'orientation, l'équitation, la pêche, la pétanque, l'aviron, le rugby, le patinage, l'escrime, le ski, le squash, le tennis, le tennis de table, le padel, le triathlon, le football, le volley, la marche, le cyclisme, le yoga, la natation (ainsi que les bébés nageurs), le tir à l'arc, le tir à la carabine, le kin-ball, l'école du cirque, les sports pour moins valides et de façon plus générale, les sports olympiques et ceux reconnus par le C.I.O. • Il doit s'agir d'une affiliation : à une saison sportive auprès d'un club sportif reconnu par une fédération nationale, provinciale, régionale ou communale ; à un centre de fitness reconnu par une des fédérations officielles qu'elle soit nationale, régionale, provinciale ou communale ; auprès d'une organisation reconnue, qu'elle soit nationale, régionale, provinciale ou communale, en matière d'organisation de programmes d'initiation au jogging ou d'initiation à la course. • Pour tout sport à la séance, le remboursement s'effectue pour autant qu'il y ait un minimum de 10 séances sous accompagnement ; le sport doit être pratiqué sous les conseils d'un moniteur, un conseiller ou entraîneur.
--	--

A la retraite, on a plus de temps pour comprendre les femmes !

Ma femme s'est assise sur le canapé, près de moi, pendant que je zappais avec la télécommande.

Elle m'a demandé : qu'est-ce qu'il y a sur la télé ?

J'ai répondu : "De la poussière" !

Et la dispute a commencé ...

Ma femme hésitait au sujet de ce qu'elle voulait pour notre prochain anniversaire de mariage.

Elle me dit : Je voudrais quelque chose qui a du punch et qui passe de 0 à 130 en l'espace de 3 secondes.

Je lui ai acheté une balance.

Et la dispute a commencé ...

In Memoriam – Tristes fin 2021 et début 2022 pour les Sans-Soucis



C'est avec une grande tristesse et une profonde émotion que nous avons appris, le 25 décembre 2021, le décès de notre membre et ami Thomas Brogneux, à l'âge de 25 ans seulement.

Il aura lutté durant 9 mois contre cette terrible maladie qu'est la leucémie. Il avait subi une greffe de moëlle en octobre, mais celle-ci n'a pas donné les effets escomptés et tous les espoirs se sont envolés.

Tous les Sans-Soucis s'associent à la douleur de ses parents et amis et leur présentent leurs plus sincères condoléances.



Thomas avec ses cousins, ses cousines et son frère (qui fait la grimace). © D.R.

Thomas est décédé le jour du réveillon de Noël, à l'âge de 25 ans. Il luttait contre la leucémie depuis le mois de mars. Son frère Geoffrey, qui lui a donné des cellules souches, témoigne. Malgré la greffe, Thomas n'a pas survécu.

Il y a un peu plus de 9 mois, Thomas Brogneux a commencé à se plaindre de douleurs à l'épaule et au bras. Un jour, la douleur était si forte qu'il ne savait plus bouger son bras. Le jeune homme a alors passé une série d'examens médicaux. Début mars dernier, le diagnostic est tombé. Thomas souffrait d'une leucémie. « Très vite, il a commencé à faire des chimiothérapies », commente son frère aîné, Geoffrey.

« Thomas était formidable. Il a toujours voulu nous préserver », continue son frère. « Il gardait le moral et essayait de nous rassurer. » Sur Facebook, Geoffrey a publié un message très émouvant : « Je suis tellement désolé mon frère de ne pas avoir su te sauver.

J'aurais tellement aimé marcher un peu plus longtemps aux côtés d'un homme tel que toi. Maintenant, tu es une étoile qui veillera sur nous. Je sais que je ne te l'ai pas dit, ça restera l'un de mes grands regrets, mais je t'aime mon frère, et jusqu'à mon dernier souffle, je t'aimerai. » La maladie a malheureusement été plus forte. Thomas est décédé le jour du réveillon de Noël, ce 24 décembre. Il était hospitalisé à l'Institut Jules Bordet à Anderlecht.

Greffé...

Le Quaregnonnais avait seulement 25 ans. Il a d'abord fait ses chimiothérapies dans un hôpital montois, avant d'être redirigé vers un hôpital bruxellois. Et pour

cause : Thomas a pu bénéficier d'une greffe à l'Institut Jules Bordet. Lui et son frère étaient compatibles. Concrètement, on lui a greffé des cellules souches de son frère aîné pour pouvoir réparer sa moëlle osseuse. L'opération s'est déroulée en octobre dernier, un mois après son anniversaire. Thomas est décédé malgré la greffe, elle n'a pas pris à temps.

Le jeune homme avait une petite amie. « Ils avaient beaucoup de projets ensemble : mariage, enfants... », confie Geoffrey. Son petit frère était quelqu'un de passionné. Il avait gardé son âme d'enfant. Il collectionnait des figurines et adorait l'univers de Disney et de Dragon Ball Z. Thomas aimait d'ailleurs se rendre à Dis-

neyland Paris avec sa copine. « Leur rêve à tous les deux, c'était de partir en Corée. Mais ils n'ont pas eu le temps de le réaliser... »

Hommages prévus

Thomas était très apprécié. Il était dévoué aux autres, il s'était orienté vers des études d'éducateur. D'ailleurs, il voulait faire une spécialisation pour encadrer les personnes handicapées. Sa famille a reçu énormément de marques de soutien. Beaucoup d'amis sont venus lui rendre hommage. Ses proches lui ont

déjà rendu hommage dimanche. « Nous nous sommes réunis pour partager des souvenirs de lui, et la soirée a été longue car nous en avons beaucoup », conclut son frère aîné. Ses funérailles se dérouleront ce jeudi au cimetière de Flénu. D'autres hommages sont prévus : des chants de son cercle de baptisés, un lancer de ballons... ■

JESSICA COLLINI



Thomas souffrait d'une leucémie. © D.R.

La Province du 30 décembre 2021



Décès de Willy Sehèque

Quelques jours plus tard, le 28 décembre 2021, nous apprenions le décès de Willy Sehèque, le papa de Katherine, membre de notre club.

Le comité et les membres du club s'associent à la peine de Katherine, et lui présentent leurs plus sincères condoléances, ainsi qu'à la famille.



Plusieurs anciens membres décédés, eux aussi :

- 29-12-21 : Florimond Boitte, décédé le lendemain de son 88ème anniversaire.
- 12-01-22 : Louis Warriez, 85 ans.
- 19-01-22 : Renato Caria, 84 ans. Les membres des Sans-Soucis, qui l'ont connu, se souviennent de lui et de son extrême gentillesse. Ils présentent à Amélia et à sa famille leurs plus sincères condoléances.



Le mot du trésorier



Dans le dernier bulletin de la FFBMP de 2021, un article intitulé « Près de 70% des randonneurs ont plus de 50 ans », signé par Christian Denoisieux, m'a interpellé et j'ai voulu voir la situation des membres des Sans Soucis affiliés en 2022.

Mes dernières statistiques sur ce sujet datent de 2010/2011 et j'ai comparé celles-ci avec la situation de cette année. Voici ce que cela donne :

Tranches d'âges	% en 2022	% en 2011	% en 2010
Moins de 10 ans	4 %	9 %	7 %
10 à 20 ans	6 %	7 %	10 %
21 à 30 ans	1 %	1 %	0 %
31 à 40 ans	2 %	7 %	6 %
41 à 50 ans	4 %	10 %	11 %
51 à 60 ans	11 %	28 %	28 %
61 à 70 ans	39 %	27 %	29 %
Plus de 70 ans	33 %	11 %	9 %
Totaux	100 %	100 %	100 %
Age moyen	61 ans	50 ans	50 ans

Que retenir de ces chiffres ? La situation ne s'est guère améliorée puisque plus de 80% de nos membres ont plus de 50 ans. Je réitère donc mon appel lancé en 2011 : Allez les Jeunes, réveillez-vous !

Je terminerai ce « pessimiste mot du trésorier », me direz-vous, en reprenant un extrait de l'article cité ci-dessus : « Attirer de nouveaux membres, dont des jeunes, devient vital pour la survie des Clubs ; il en va également de la pérennité de notre Fédération ».

Allez, tout ira mieux demain, c'est notre regrettée Annie Cordy qui l'a dit en chantant. 😊

Jean-Claude



Le mot de la secrétaire

Bonjour à toutes et tous,

Le Club a été représenté par les membres du comité à l'Assemblée Provinciale Calendrier et à l'Assemblée Générale de la Fédération de ce mois de mars 2022. Missions accomplies ... cependant,

Le premier trimestre 2022 ne nous a pas été favorable :

- Janvier : Annulation de l'assemblée générale
- Février : Annulation de la marche du 13 février 2022 au départ de la salle Calva de Ghlin.

Au cours de ce deuxième trimestre, les événements à venir :

- 10 avril 2022 : car à Floing-St-Menges : tarif adapté (détails dans ce périodique)
- 27 avril 2022 : réunion préparatoire à la Marche de mai (voir détails dans le mot du président)
- 08 mai 2022 : car à De Haan (Le Coq-sur-Mer)
- 21 mai 2022 : marche au départ de la Salle des Fêtes de Villerot
- 05 juin 2022 : car à Saint-Hubert.

Soyez prêts, nous sommes dans les starting blocks ...

Laurence

Le mot de la responsable assurances

Les marches dites « éphémères » ne sont plus autorisées ni reconnues par la FFBMP.

Il n'y a plus d'extension d'assurance à la pratique individuelle.

Le marcheur en ordre de cotisation peut bénéficier de l'assurance Club (FFBMP) s'il est sur une marche reprise dans un calendrier officiel (FFBMP, ADEPS, IVV...) ou sur une marche « d'entraînement » de son club ou d'un autre club.

- Si vous, en tant que membre des Sans-Soucis, participez à une marche dite « d'entraînement » organisée par un autre club, il est important de me le faire savoir, afin que je vous couvre pour cette activité.
- Si vous, en tant que membre des Sans-Soucis, participez à un car, à un repas, à un prologue organisé par un autre club, ou que vous aidez à la marche d'un autre club, vous devez communiquer votre numéro d'affiliation au responsable des assurances de ce club, afin qu'il vous couvre pour ces différentes activités.

!!! Rappel : Lors des marches, les chiens doivent absolument être tenus en laisse sur la route et dans les bois.

A Bientôt ... en réunion ... en salle ou ... sur une marche...

Laurence



POINT VERT ADEPS, à but philanthropique.

DIMANCHE 17 AVRIL 2022

Marche de

5 - 10 – 15 - 20 km

Organisée au profit de
l'asbl "ensemble-gno far"

Départ : de 08 à 17 heures

La Grange des Jonquilles

Rue de Wavrin, 113

7110 LA LOUVIERE (Houdeng)



La Chapelle du Bois

Renseignements : Maison du Sport (www.maisondusport.be), Vincent Lorent 064 /22 45 33

Tracé des parcours et fléchage: Annie Tilmant et Jean Luc Nef

Accès en voiture: E19 - E 42: sortie Houdeng (suivre le fléchage).

DIMANCHE 24 AVRIL 2022

CONDE SUR L'ESCAUT

RANDONNÉE PÉDESTRE



6_{KM}
12_{KM}

TARIF
2,50 EUROS



INSCRIPTIONS
Base de loisirs de Chabaud Latour
Allée Richelieu
59163 CONDE SUR ESCAUT
Renseignements : F.COLOMBO : 07.82.39.51.90



<https://petitereinedeconde.wordpress.com>



Dimanche 29 mai 2022

Marche Adeps

5 – 10 – 15 – 20 km

Maison du Peuple de Thulin

Salle José Malray

Rue Auguste Lecomte 8

7350 THULIN



**Parcours campagnard.
Secrétariat d'accueil ouvert
de 8 h à 18 h.
Inscription gratuite.**

**Renseignements : Pascal
Urbain 0475 54 01 17.**



Circuits permanents Sans-Soucis

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.

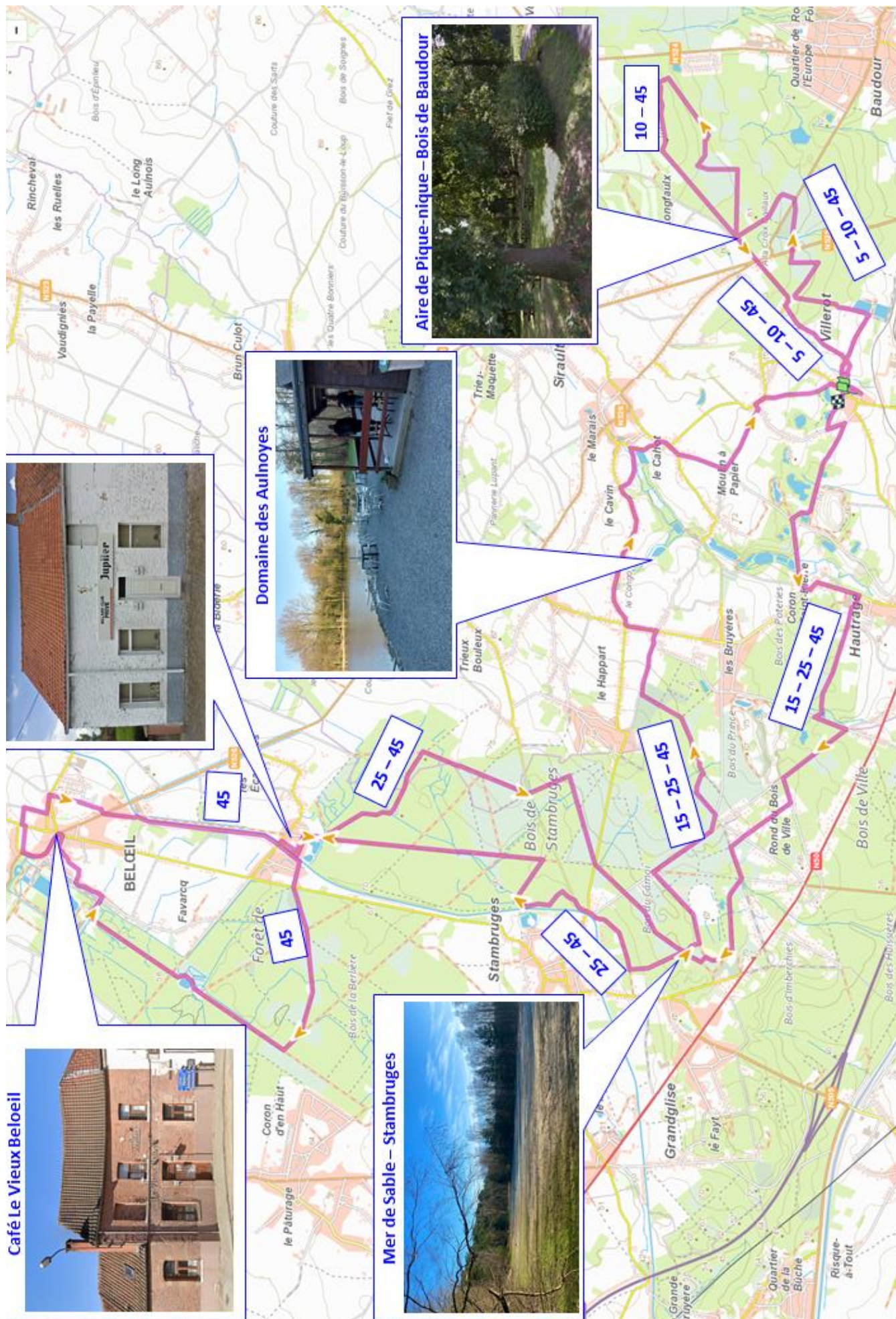
Avantages : Pas de fléchage - Pas de défléchage (ni par nos soins, ni par les soins d'un mauvais plaisant) - Pas d'autorisation à demander - Circuit permanent au lieu d'éphémère.

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://sanssoucishlin.wixsite.com/website?fbclid=IwAR3MZ_Sf2q9TGbJVlz5euDcwRX9JRLow76WI7nZa44iv4BOFHq7GBzRkEO8



Salle de départ Rue du Presbytère 3 – 7334 Villerot



Forêt de Stambruges



Mer de Sable



Château de Beloeil



Fontaine Bouillante



La fontaine bouillante de Stambruges et ses mystères

L'accès le plus proche de la fontaine bouillante est du côté du Hameau des Écacheries. Au bout de la rue du Bosquet, empruntez le chemin de terre qui s'enfonce dans le massif forestier. Assez rapidement, vous trouvez sur votre gauche, en direction de l'est, un chemin balisé. C'est au niveau d'un petit pont que vous découvrez alors cette source dont la surface de l'eau est en permanence agitée de fines bulles. Ce n'est pas la chaleur de l'eau, un poil plus chaude qu'elle ne devrait être, qui provoque ce bouillonnement incessant. Il s'agit en fait de l'air qui, grâce à une faille, traverse la couche sablonneuse au fond de la source.

La légende du carrosse englouti

Ce phénomène inhabituel a nourri une légende tragique liée à l'endroit. En effet, on dit qu'autrefois, un des princes de la maison de Ligne, auquel appartient le château de Beloeil, non loin d'ici, était surnommé le grand diable. Un surnom dû à sa réputation de galant impénitent. Il invita une jeune demoiselle à passer une soirée galante un jour du Vendredi Saint. La malheureuse ne regagna jamais son domicile : carrosse, chevaux, cocher et jeune fille disparurent corps et bien dans les eaux de la source. Personne ne sut qu'elle était la cause de l'accident. Puntition divine ou jalousie ? Certains murmurèrent que le cocher fou amoureux de sa maîtresse ne supporta pas qu'elle se donne ainsi à ce prince si dépravé. Il précipita alors tout son équipage dans les eaux sombres, réputées pour engloutir à jamais objets et êtres vivants prisonniers des sables qui dorment au fond. C'est ainsi que depuis, à minuit, chaque Vendredi Saint, on dit que le carrosse réapparaît un court instant. On entend alors le cocher faire claquer son fouet ... avant qu'il ne replonge jusqu'à l'année suivante ...

Photos : © 2022 Google Map – Fabienne et Pascal Urbain – Paul Campion

Texte : <https://nord-decouverte.fr/ronde-legendes-fontaine-bouillante-de-stambruges/>

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 nouveau modèle	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.

Ma femme se regardait dans un miroir. Elle n'était pas très contente de ce qu'elle voyait.

Elle me dit « Je me sens horrible ; j'ai l'air vieille, grosse et laide. J'ai vraiment besoin que tu me fasses un compliment ! »

Je lui ai répondu : « Ta vision est excellente ! »

Et la dispute a commencé ...



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>

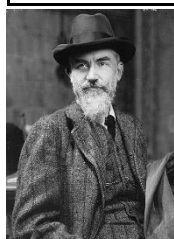


Calendrier des marches (Hainaut et Namur) Avril 2022



(en italique : les modifications de dernière minute)

Samedi 9 avril	NA015	Les Spartiates de Gembloux ASBL Rue du Couvent 140 1450 – Gentinnes (Chastre)	4-7-12 21-30 42	06.00-15.00 06.00-12.00 06.00-09.00
Dimanche 10 avril	HT076	Les Marcheurs Van Gogh Coloma - Place d'Hyon 15 7022 - Hyon	6-12 20 30	07.00-15.00 07.00-14.30 07.00-13.00
	NA052	Les Djaes d'Anhée ASBL Salle d'Anjou - Rue Monseu 11 5537 - Denée	4-6-12-18-22-30	06.30-15.00
Samedi 16 avril	HT060	Le Roitelet Centre culturel et sportif - Rue de la Liberté 23 7950 - Ladeuze (Chièvres)	5-10-15-20	07.00-15.00
	NA009	Wallonia-Namur ASBL Club de marche Espace P. Collard - Rue de la Gare de Naninne 114 5100 - Naninne	4-7-14-22-30-42	06.00-15.00
Dimanche 17 avril	HT004	Les Amis de la Nature Ath Collège St Julien - Rue du Spectacle 17 7800 - Ath	6-12-21-30-42	07.00-15.00
Lundi 18 avril	HT009	Les Traine-Savates Montignies S/Sambre Salle Pouleur - Rue St Jean 6280 - Cour-Sur-Heure	4-8 13-21	07.00-15.00 07.00-12.00
Samedi 23 avril	NA035	Les Kangourous de Falisolle Salle Jean Poulain - Avenue Roosevelt 5060 - Tamines	4-7-12-20-25-42 50-60	06.00-15.00 06.00-09.00
	HT028	Les Marcheurs de la Sylle - Bassilly Salle du Marais - Rue du Marais 7830 - Silly	6-12-18-24	07.00-15.00
Dimanche 24 avril	HT019	Les Gratte-Pavés Erquelinnois Centre Culturel - Rue St Médard 6 6560 - Solre-Sur-Sambre	4-8-12 21 30	07.00-14.00 07.00-12.00 07.00-10.00
	NA044	Les Fournans Maison des Jeunes - Rue Grange 5590 - Chevetogne-Village	4-8-12-22	07.00-15.00
Samedi 30 avril Dimanche 1 mai	HT006	Club Pédestre Ecureuil de Chatelet Parc Communal - Rue des Campagnes 6200 - Chatelet	4-7-13 20-25 50	06.30-14.00 06.30-12.00 06.30-09.00
Samedi 30 avril	NA059	Les Randonneurs de la Haute Meuse Salle Récréer - Rue Marcel Lespaigne 5540 - Hastière	4-6-12 20	07.00-14.00 07.00-12.00



Le seul sport que j'ai jamais pratiqué, c'est la marche à pied, quand je suivais les enterrements de mes amis sportifs.

George Bernard Shaw



Calendrier des marches (Hainaut et Namur)

Mai 2022

(en italique : les modifications de dernière minute)

Dimanche 1 mai	HT061	Les Marcheurs de la Police de Mons Ecole Communale - Rue Bois de Genly 1 7050 - Masnuy-St-Jean	4-7-12-20	07.00-15.00
Dimanche 8 mai	HT018	Les Marcheurs du Val de Verne de Péruwelz Salle des Sports - Rue Verte Chasse 7600 - Péruwelz	4-7-14-21-30	07.00-15.00
Samedi 14 mai	HT073	Les Marcheurs d'Imbrechies en Thiérache Salle Communale - Place 2 6596 - Seloignes	5-10-14-21-30	07.00-15.00
	NA012	Les Panards Winennois Buvette du Football - Rue des Stappes 20 5570 - Feschaux	5-10-20	07.00-16.00
Dimanche 15 mai	HT000	Comité Provincial du Hainaut Salle de la Tourette - Ecole ND-Rue des Viviers 70190 - Braine-Le Comte	5-10 20-25 30	07.00-15.00 07.00-13.00 07.00-12.00
	NA053	Les Crayas du Thiry Salle Espoir et Fraternité - Rue du Calvaire 5670 - Nismes	4-6-12-21-30	07.00-15.00
Samedi 21 mai	HT029	Les Sans-Soucis Ghlin <i>Salle des Fêtes - rue du Presbytère 3 7334 Villerot</i>	5-10-15-25 45	06.00-15.00 06.00-09.00
	NA062	Les Marcheurs de l'Eau Noire - Couvin Salle de la Plaine des Sports - Rue de la Foulerie 5660 - Couvin	5-10-15-20-30	07.00-15.00
Dimanche 22 mai	HT050	Les Vaillants Acrenois Salle L'Ollignois - Rue des Combattants 7866 - Ollignies	3-5-10-15-20- 25	07.00-15.00
	NA031	Les Hull'ottes – Profondeville ASBL Maison de la Culture - Rue Colonel Bourg 2 5170 - Profondeville	4-6-12-20-30	07.00-15.00
Jeudi 26 mai	HT001	Les Sucriers de Brugelette Salle Omnisports – Avenue G.Petit 3 (Parc Communal) 7940 - Brugelette	4-6-12-20-30- 42	06.30-15.00
	NA018	Les Marcheurs de l'Amitié Landenne ASBL Salle Communale - Rue Docteur Parent 381 5300 - Sclayn (Andenne)	4-8-14-21-30	06.00-15.00
Samedi 28 mai	HT083	Les Tchots de Gosselies Salle polyvalente - Rue de Villers 208 6010 - Couillet	4-6-12 20	07.00-15.00 07.00-14.00
Dimanche 29 mai	HT071	Les Sympas de Landelies Salle Omnisports H. Aloyaux - Rue de Cousolre 6111 - Landelies	4-6-11-21	07.00-15.00



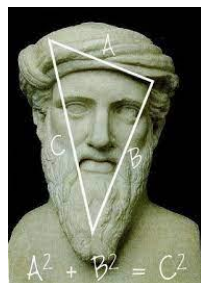


Calendrier des marches (Hainaut et Namur)

Juin 2022

(en italique : les modifications de dernière minute)

Mercredi 1 juin	NA036	Les Spirous de Jemeppe-sur-Sambre Centre de jour La Mouche d'Api - R. de la Chapelle 5640 - Saint Gérard	5-10-15-20	09.00-16.00
Samedi 4 juin	NA052	Les Djales d'Anhée ASBL Salle Le Chérumont - Rue du Chérumont 2 5537 - Bioul	5-10-15-20-28-34 43	06.00-15.00 06.00-09.00
Lundi 6 juin	HT075	Mont-Marche Tournai Salle Paroissiale - Rue Géo Libbrecht 12 7542 - Mont-Saint-Aubert	6-12-18-24-36 50	07.00-15.00 06.00-08.00
	HT074	Liberchies Sports et Loisirs Salle - Rue de Frasnes 6238 - Liberchies	3-6-12-18-24	07.00-15.00
	NA064	Les Mollets Bucoliques - Eghezée Salle Les Bouyards - Place de Waret 85 5310 - Waret-La-Chaussée	6-12 18	07.00-15.00 07.00-13.00
Mardi 7 juin	NA001	Footing Club Fosses ASBL Salle St Barthélémy - Route de St Gérard 46 5070 - Bambois (Fosses-La-Ville)	04-07-12 18-25	07.00-15.00 07.00-13.00
Samedi 11 juin	NA026	Les Culs de Jatte du Mauge Salle La Scaltinoise - Rue du Stade 6 5364 - Schaltin	4-6-12-20-30 42 50	07.00-15.00 06.00-09.00 06.00-09.00
Dimanche 12 juin	HT060	Le Roitelet Centre Culturel et Sportif - Rue de la Liberté 23 7950 - Ladeuze (Chièvres)	6-12-20 30	07.00-15.00 07.00-12.00
Samedi 18 juin Lundi 20 juin	HT031	Les Tatanes Ailées Epinois Cercle l'Union - Rue S. Allende 208 (Grand Place) 7134 - Leval-Trahegnies	5-10-15-20-30-40 50	07.00-15.00 06.00-09.00
Samedi 18 juin	NA051	Les Godasses de Fraire Salle La Silène - Rue Nou Pré 1 5630 - Silenrieux	5-10-15-20 30 50	07.00-15.00 06.30-09.00 06.30-09.00
Mercredi 22 juin	HT088	Les Wistitis (Su'l Voy) Salle de l'Hôtel de Ville - Rue du Collège 6220 - Fleurus	7-12	12.00-18.00
Samedi 25 juin	HT028	Les Marcheurs de la Sylle – Bassily Rue de la Procession 2 7830 - Bassily	6-12-18-24-32	07.00-15.00
	NA036	Les Spirous de Jemeppe-sur-Sambre Salle Communale de Balâtre - Place de Balâtre 5190 - Balâtre	4 7-14 21-30	07.00-16.00 07.00-15.00 07.00-12.00
Dimanche 26 juin	HT089	El Bottine qui Bique de Dour Centre Sportif d'Elouges Chemin des Trente-Quatre 34 7370 - Elouges	4-6-12-16-24-30- 40	07.00-15.00



Délaisse les grandes routes, prends les sentiers !

Pythagore

Les Randonneurs Transfrontaliers du Mercredi Matin

Départ à 9h30

Avril			
06-04-22	Fayt-Le-Franc	B 7387	Place - Rue Mayeur Carlo
13-04-22	Angré	B 7387	Place Eglise - London Scottisch
20-04-22	Taisnières-sur-Hon	F 59570	Place Eglise - Rue Williot
27-04-22	Blaugies	B 7370	Place Eglise - Rue de la Frontière

Mai			
04-05-22	Condé-sur-l'Escaut	F 59163	Parking Carrefour - Avenue de la Liberté
11-05-22	Stambruges	B 7973	Place Eglise - Rue du Calvaire
18-05-22	Bavay	F 59570	Place de Louvignies - Rue des Allées
25-05-22	Villerot	B 7334	Place Eglise - Rue du Presbytère

Juin			
01-06-22	Montroëul-sur-Haine	B 7350	Avenue des Droits de l'Homme - Place
08-06-22	Saint-Waast-la-Vallée	F 59570	Place Eglise - Rue de la Passerelle
15-06-22	Herchies	B 7050	Place Eglise - Rue Valère Bernard
22-06-22	Houdeng-Goegnies	B 7110	Cantine des Italiens-Rue Tout-Y-Faut 90
29-06-22	Sebourg	F 59990	Salle Polyvalente - Rue du Moulin



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 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 avril 2022				
Vendredi 08/04	5217	De 12 uren van Lauwe Hoeve Delaere Lendakkerlaan 3 – 8930 Lauwe (Menin)	4-7-14-21	07.00-15.00
Samedi 09/04	3441	Wandelclub Op Stap door Nukerke Parochiaal Centrum Nukerkeplein 7 – 9681 Nukerke	4-7-11-15-18-22	07.00-15.00
Samedi 16/04	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde Dorpshuis De Linde Berchemweg 250 – 9700 Melden	5-10-15-18-24-30	07.00-15.00
Dimanche 17/04	3135	Padstappers Geraardsbergen Koninklijk Atheneum Papiermolenstraat 103 9500 Geraardsbergen (Grammont) À 250 m de le gare de Grammont	6-8-10-12-14-16-18-22-26-32-42	07.00-15.00
Lundi 18/04	4025	Ijsetrappers Overijse CC De Bosuil Witherendreef 1 – 3090 Overijse	4-7-11-14-18-21	07.00-15.00
Mercredi 20/04	3163	WSV Egmont Zottegem OC Velzeke Provinciebaan 275 – 9620 Velzeke	7-10-14-18-21	07.00-16.00
Dimanche 24/04	3432	De Randstappers Zaal Onthaal St-Martensstraat 5 – 9660 Brakel	6-12-18	07.00-15.00
Mercredi 27/04	5361	De Textieltrekkers Vichte De Linde Lindeplein 1 – 8570 Ingooigem	6-12-18-24	07.00-15.00

Marches mai 2022				
Dimanche 01/05	4028	Wandelclub St-Pieters- Leeuw Zaal Centrum Menisberg 7 – 1654 Huizingen	5-10-15-20-25-30-35	07.15-15.00
Dimanche 01/05	4254	Parel van het Pajottenland De Notelaar Ninoofsesteenweg 74a – 1570 Vollezele	4-6-9-12-18-25-30	07.00-15.00
Dimanche 01/05	3002	Burchtstappers Herzele Sportpark De Tramzate St-Rochusstraat 32 – 9550 Herzele	5-7-10-12-14-18-24-34	07.00-15.00
Dimanche 01/05	3432	De Randstappers Zaal De Kroon Dorpsstraat 12 – 9667 Horebeke	6-12-18	07.00-15.00
Dimanche 01/05	5345	De Waterhoekstappers Heestert Zaal Malpertus Gauwelstraat 23 – 8551 Heestert	4-6-12-18-21-25-35	07.00-15.00

Samedi 07/05	3105	De Scheldestappers Zingem Parochiezaal Centrum Della Faille Ouwegemsesteenweg 259 – 9770 Kruishoutem (Kruisem)	6-10-15-21-30	07.00-15.00
Dimanche 15/05	3196	WSV Land van Rhode Parochiecentrum Sint-Michaël Kloosterstraat – 9520 St-Lievens-Houtem	5-7-10-14-18- 21-25-30	07.00-15.00
Mercredi 18/05	3163	WSV Egmont Zottegem Zaal Hemelrijk Hemelrijkstraat 1 – 9620 Zottegem	7-10-14-18-21	07.00-16.00
Dimanche 22/05	3529	Op Stap Zwalm De Bolster Gaverstraat 2 – 9630 Beerlegem (Zwalm)	6-12-18-24-30	07.00-15.00
Jeudi 26/05	3163	WSV Egmont Zottegem Feestzaal Bevegemse Vijvers Bevegemse Vijvers 1 – 9620 Zottegem	6-12-18-24-32- 42-50	06.00-15.00
Samedi 28/05	3034	Omloop Kluisbergen Feestzaal De Brugzavel Brugzavel 25B – 9690 Berchem	25-50	07.30-11.00
Dimanche 29/05	5361	De Textieltrekkers Vichte De Kleine Kluis Gijzelbrechtegemstraat42 8570 Gijzelbrechtegem	7-15-17-24	06.00-15.00

Marches juin 2022				
Vendredi 03/06	3140	Natuurvrienden Deinze Feesttent Waregemsesteenweg 144 9770 Kruishoutem (Kruisem)	6-12-18	07.00-15.00
Samedi 04/06	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde KBO Mater Materplein 15 – 9700 Mater	6-12-18-24-30	07.00-15.00
Dimanche 05/06	4358	De Heidetochten Kester-Gooik Zaal Edele Brabant Strijlandstraat 59 – 1755 Gooik	5-10-15-20-25- 30-40-50	06.30-15.00
Lundi 06/06	3135	Padstappers Geraardsbergen Provinciaal Domein De Gavers – Zaal De Doos Onkerzelestraat 280 – 9500 Onkerzele (Geraardsbergen)	7-10-12-16-22- 26-32	07.30-15.00
Samedi 11/06	3105	Wandelclub Scheldestappers Zingem De Zwalmparel Sportlaan 1 – 9630 Munkzwalm	6-10-15-21-36- 60	07.00-15.00
Mardi 14/06	3196	WSV Land van Rhode OC De Kluize Sportstraat 3 – 9860 Scheldewindeke	6-10-14-18-21	07.00-15.00
Mercredi 15/06	3163	WSV Egmont Zottegem OC Strijpen St-Andriessteenweg 163 9620 Strijpen (Zottegem)	7-10-14-18-21	07.00-16.00
Samedi 25/06	3441	Wandelclub Op Stap door Nukerke Parochiezaal De Wante Essestraat 1 – 9688 Schorisse	4-7-11-15-18- 22	07.00-15.00
Samedi 25/06	5345	De Waterhoekstappers Heestert Spikerelle Scheldelaan 6 – 8580 Avelgem	4-7-14-21-30- 42	07.00-15.00

Dimanche 26/06	5012	WSK Marke OC Ter Strete Rodewilgenstraat 6 – 8554 St-Denijs	6-12-18-25-30	07.00-15.00
Mardi 28/06	5361	De Textieltrekkers Vichte Buurthuis Sint-Lodewijk Pladijsstraat 278 – 8540 Deerlijk	6-12-18-24	07.00-15.00

Cette liste a été établie le 20 mars 2022 avec les données disponibles à ce moment-là. Avant d'aller marcher, il est conseillé de vérifier via le lien ci-dessous si la marche n'est pas modifiée ou annulée :

<https://www.walkinginbelgium.be/>



Quelques marches ADEPS sélectionnées pour leur proximité



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES
SPORT-ADEPS.BE

Date	Localité	Groupement	Lieu de rendez-vous
03-04	Wiers	R.F.C. Wiers	Stade de football de Gourgues, rue de Gourgues
03-04	Huissignies	The Flying Devils Chièvres (TFDC185)	La Marcotte, rue de l'Église 12
03-04	Harmignies	Comité des fêtes asbl	Rue Vieille Église 3
29-05	Thulin	Présence et Action Culturelles de Thulin	Salle José Malray, rue Auguste Lecomte 8
29-05	Horrués	A.P.S.H.	Chemin à Rocs 4
29-05	Thieu	Journée Sportive des Ascenseurs de Thieu	Place Hardat (ascenseur n°4)
19-06	Lanquesaint	Les Saqueux des crolites	Maison du Village, place de Lanquesaint 6

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>



Dimanche 10 avril 2022 : Voyage à Floing-St-Menges (F)



Merci aux 15 personnes qui s'étaient inscrites à ce car. Mais malheureusement, ce n'est pas suffisant et nous avons donc dû annuler ce car. C'est bien dommage, car l'A.M.F.S.M. (Association des Marcheurs de Floing et Saint-Menges) est un club qui se déplace beaucoup, et particulièrement en Belgique.

Si nous avons prévu un déplacement à Floing, c'est parce nous étions sûrs de les voir revenir chez nous. Peut-être pas l'année suivante, mais sûrement l'année d'après.

N'oublions pas que l'organisation de nos cars repose aussi sur le principe de la solidarité et de la réciprocité : « Si tu viens chez moi, je vais chez toi ». Entre responsables de clubs, nous avons plusieurs occasions de nous rencontrer et le tam-tam fonctionne bien : « Chez tel club, ça ne vaut pas la peine d'y aller, ils ne reviennent pas ! ». Et ces clubs finissent par rentrer dans une espèce de liste noire. Nous ne tenons pas à ce que cela arrive aux Sans-Soucis.

J'espère que nous pourrons compter sur un nombre suffisant de participants pour pouvoir faire ce déplacement l'année prochaine.

Amitiés,
Paul



Dimanche 8 mai 2022 : Voyage à De Haan (Le Coq-sur-Mer)



De Haan (Le Coq) située entre Ostende et Blankenberge est une station balnéaire de la côte belge créée en 1888 essentiellement destinée à des bruxellois francophones.

Site à ne pas manquer, la réserve naturelle de 150ha (De Kijkuit) située à proximité du bois de dunes, où poussent pensées sauvages, iris mauves, argousiers, bouquets de sureau, pins maritimes, chênes rouvres ...

Le club (De Hanestappers) s'efforce de parcourir les 3 distances (7-14-21 km) à travers les plus belles parties de la côte belge : le long de la plage, de la digue, de la forêt, de la dune, des polders et des quartiers pittoresques de villas.



Dimanche 5 juin 2022 : Voyage à Saint-Hubert



Saint-Hubert est une ville de la province de Luxembourg. Saint-Hubert est un centre touristique important de l'Ardenne. La ville jouit d'un vaste environnement boisé. La forêt de Freyr et le domaine Saint-Michel sont deux ensembles contigus de forêts mixtes proposant une grande variété de paysages et une qualité biologique exceptionnelle sur près de 30000 hectares (partagés entre plusieurs communes). La pratique du tourisme cohabite avec celle de l'exploitation forestière, des études agronomiques et de la chasse (Saint-Hubert est la capitale européenne de la

Chasse et de la Nature).

Les principales curiosités touristiques de Saint-Hubert sont La Basilique, le Palais Abbatial et l'Eglise St-Gilles. Citons aussi le Parc à Gibier, rue Saint-Michel.

Le club, Les Bottines Borquines, nous propose des parcours de 6-12-20-30 km.



Inscriptions : Jean-Claude Fiévez

Frais de participation :

- Adultes et enfants de 12 ans et + :
 - Car du 8 mai pour De Haan : 20 € ou 15 € pour les bénévoles à notre marche du 09-10-21 à Eugies.
 - Car du 5 juin 2022 pour Saint-Hubert : 20 € ou 15 € pour les bénévoles à notre marche du 09-10-21 à Eugies ou à notre marche du 21-05-22 à Villerot.
- Enfants – de 12 ans : 5 €

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

Horaire de la journée :

Lieu			Arrivée	Départ
B 7011	Ghlin	Place		07.00
		Rue de Mons 153 (Borgno)		07.05
B 7000	Mons	Rue Pierre-Joseph Duménil (Lido)		07.15
B 7020	Nimy	Rue des Viaducs 281 (Brantano)		07.30
B 8420	De Haan	Heideschool – Heidelaan 24	10.00	16.00
B 6890	Smuid-Libin	Au Loup Garou – Rue de Libin		
B 7020	Nimy	Rue des Viaducs 281 (Brantano)	18.30	
B 7000	Mons	Boulevard Winston Churchill (Lycée Marguerite Bervoets)	18.45	
B 7011	Ghlin	Rue de Mons 153 (Borgno)	18.55	
		Place	19.00	

Comment estimer votre vitesse moyenne de marche en montagne?



La vitesse de marche en montagne ne sert en réalité qu'à déterminer le temps que cela prendra pour aller de A à B - car c'est vraiment cela qui nous intéresse. Pourquoi ? Pour savoir à quelle heure partir. Pour savoir où dormir. Pour connaître le nombre d'heures de marche pour faire une étape. Pour ne pas finir dans la nuit. Pour ne pas improviser un bivouac... etc...

La vitesse moyenne de marche dépend de beaucoup de paramètres que je ne peux vous donner qu'une idée approximative et une base sur laquelle vous pourrez vous appuyer.

Voici des facteurs importants à considérer pour estimer du mieux possible votre vitesse de marche :

- **Le dénivelé.** Oubliez votre vitesse de marche habituelle, on ne marche pas à la même allure sur le plat, en montée et en descente. Le dénivelé positif (les montées) ralentit fortement la vitesse de marche et certaines descentes techniques ont le même effet.
- **Le type de terrain.** Il est beaucoup plus facile de marcher sur un sentier plat que dans des éboulis, du sable ou de la neige par exemple. De même, il est plus facile de marcher sur un terrain sec que boueux.
- **Les spécificités du terrain.** Dès qu'il y a des passages spécifiques comme des rivières à traverser ou des passages où il faut se servir de ses mains, cela ralentit considérablement le rythme de marche. Je peux vous assurer « qu'enlever son sac à dos, enlever ses chaussettes et ses chaussures, traverser une rivière, se sécher les pieds pour éviter les ampoules, enfiler ses chaussettes et ses chaussures et remettre son sac à dos » 5 fois dans la journée peut rapidement rajouter quelques heures à une journée de marche.
- **Le poids du sac à dos.** Cela fait une grande différence entre la vitesse de marche d'une randonnée à la journée (petit sac léger) et d'une randonnée de plusieurs jours.
- **Les temps de pause.** Peu (ou pas) de gens marchent 8 h de suite sans s'arrêter. Vous devez prendre en compte toutes les pauses que vous faites pour prendre des photos, grignoter, vous réhydrater ou refaire votre lacet (excellente excuse pour reprendre son souffle d'ailleurs 😊).
- **La longueur de la randonnée.** Prenez en compte la fatigue. Vous n'aurez pas la même vitesse de marche si vous marchez 5 ou 10 heures par jour. Prenez également en compte le nombre de jours de marche - vous allez vous fatiguer au fur et à mesure des jours.
- **Votre condition physique.** Elle change au cours du temps. Elle est souvent meilleure à la fin de l'été qu'après les fêtes de fin d'année par exemple. C'est un facteur à prendre en compte. Soyez réaliste et ne vous surestimez pas.
- **Les personnes qui vous accompagnent.** Si vous randonnez en groupe, basez vos calculs sur la vitesse de la personne la plus lente. Et plus il y a de personnes dans un groupe, plus les pauses seront fréquentes et la vitesse moyenne de marche lente. Dans le doute, prenez toujours de la marge.

Vous l'avez compris : pas facile d'estimer une vitesse moyenne de marche en montagne.

Pour vous donner une idée basique, voici la méthode que je vous conseille d'utiliser pour estimer vos temps de marche : découpez votre itinéraire en sections généralement plates (avec une pente inférieure à 7% par exemple), en sections qui montent et en sections qui descendent. Ensuite, comptez le nombre de kilomètres de plat, le dénivelé cumulé positif (somme de la différence d'altitude de toutes les

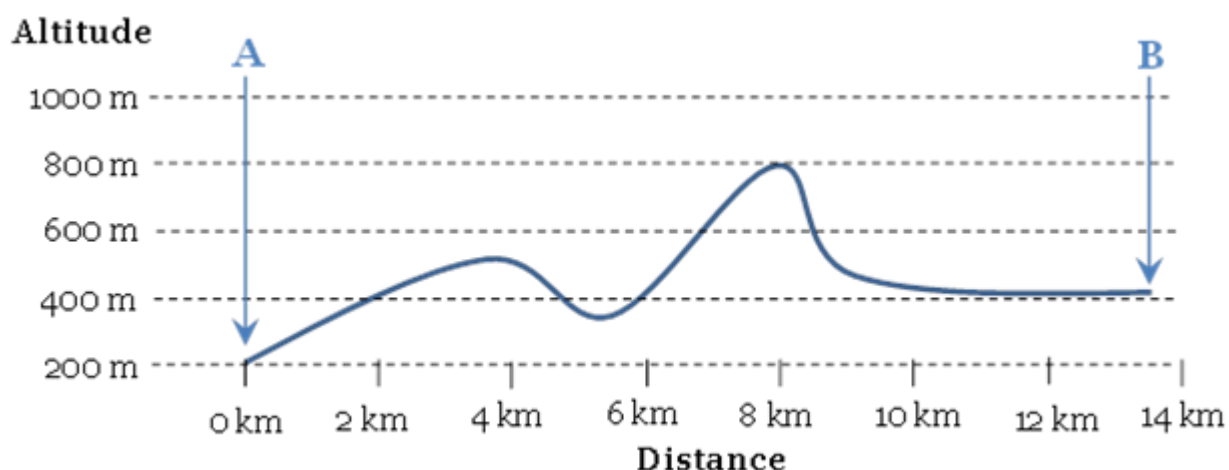
montées que vous allez faire) et le dénivelé cumulé négatif (somme de la différence d'altitude de toutes les descentes que vous allez faire).

Vous allez ensuite utiliser une vitesse en mètres de dénivelé par heure pour les montées et les descentes, et utiliser une vitesse en kilomètres par heure pour les terrains à peu près plats.

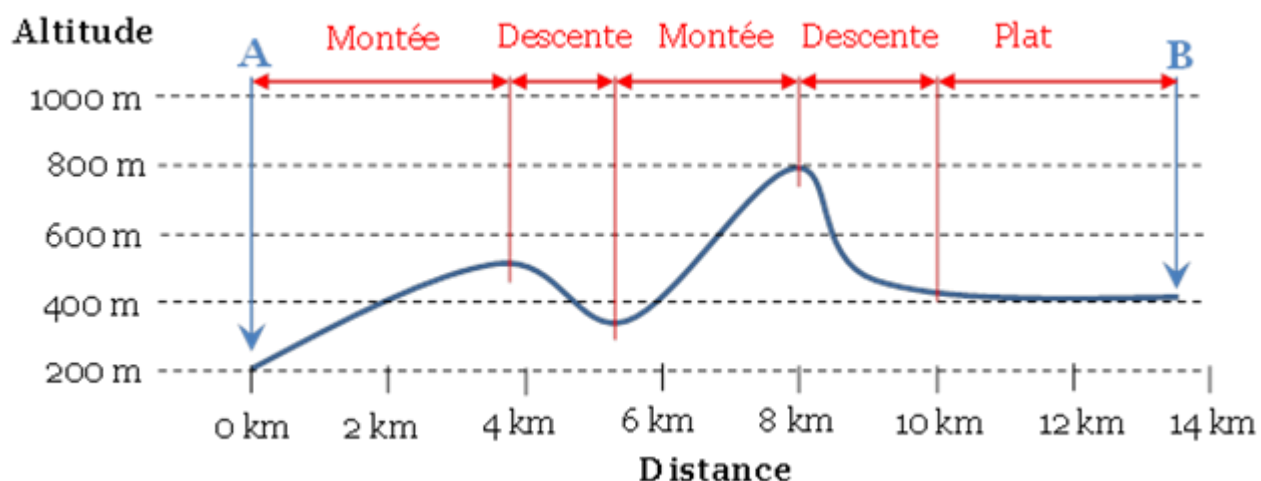
Voici un tableau avec des vitesses de marche indicatives, pour des randonneurs ayant un sac à dos légèrement chargé sur un terrain assez facile.

Niveau du randonneur	Vitesse de marche sur le plat	Vitesse de marche dans les montées	Vitesse de marche dans les descentes
Randonneur débutant et peu entraîné	1,5 à 2,5 km/h	150 à 250 m/h	300 à 400 m/h
Randonneur intermédiaire et en condition physique moyenne	2,5 à 4,0 km/h	250 à 350 m/h	400 à 550 m/h
Randonneur expérimenté et en bonne condition physique	> 4,0 km/h	> 350 m/h	> 550 m/h

Exemple : Imaginons le parcours avec le profil suivant et que vous voulez aller de A à B.



Découpez d'abord le parcours en sections de plat, de montée et de descente.



Le parcours comporte donc environ 3,5 km de plat, 750 m de dénivelé positif cumulé (300 m pour la première montée et 450 m pour la seconde) et 550 m de dénivelé négatif (150 m pour la première descente et 400 m pour la seconde).

Pour un randonneur moyen, on peut estimer son temps de marche (sans prendre en compte les pauses) entre 4 heures ($3,5/4 + 750/350 + 550/550$) et 5,8 heures ($3,5/2,5 + 750/250 + 550/400$).

Il faut ensuite adapter ces chiffres en fonction des paramètres donnés dans la section précédente.

A savoir : La plupart des guides de randonnée donnent des temps de marche. De la même manière que les données du tableau, ces temps de marche sont très dépendants. Par contre, l'avantage de ces temps est qu'ils prennent en compte le type de terrains et les spécificités de celui-ci.

Tant que j'y suis, j'en profite pour vous rappeler que ces temps ont un sens. Je m'explique : le temps donné pour aller de A à B n'est pas le même que pour aller de B à A - sauf si c'est plat. C'est logique, mais avec la fatigue on peut oublier ce genre de choses.

Au fur et à mesure des randonnées, en fonction de l'expérience acquise, on acquiert rapidement une idée de sa vitesse de marche moyenne en fonction des différents terrains traversés, du dénivelé, de sa condition physique, du poids de son sac à dos, etc.

Pour estimer votre vitesse de marche moyenne, le meilleur moyen est donc de vous baser sur vos randonnées passées et de l'adapter en fonction des paramètres qui diffèrent.

Si vous utilisez des guides de randonnée qui donnent le nombre d'heures de marche pour se rendre de A à B, vous apprendrez à connaître comment vous vous situez par rapport à ces estimations.

Il est aussi possible de réajuster vos estimations au cours d'une randonnée. Évaluez le temps que vous mettez pour faire une grande montée ou une section de plat et calculez votre vitesse de marche. Cela vous permettra de vous rendre compte si votre estimation initiale est à peu près correcte et d'être sûr que vous n'allez pas finir dans la nuit ou si vous avez besoin de repenser l'itinéraire.

Pour conclure, ceci est un exemple détaillé d'une méthode de calcul parmi d'autres, suggérée dans le seul but de vous remuer un peu les méninges qui sont de moins en moins sollicitées à cause (ou grâce ?) aux nombreuses applications disponibles sur ce sujet (montres et appareils GPS de randonnées).

Jean-Claude

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.

Travail rapide et soigné.

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

Petite Propriété Terrienne 47 – 7011 Ghlin

EvyCreation.190261@gmail.com

Numéro d'entreprise : 0679.872.604



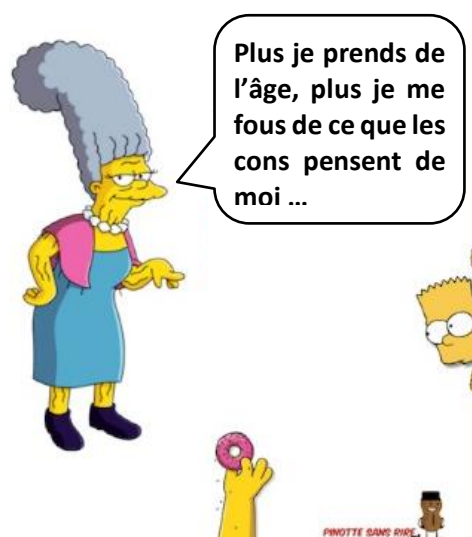
Et un de plus !
Bon anniversaire !

AVRIL	
Jacques Liénard	3
Achille Tuzzolino	3
Attilio Tuzzolino	3
Alain Marine	4
Antonio Costanzo	5
Monique Brine	6
Rosa Depraetere	7
Catherine Collie	8
Marc Thouillez	8
Nathalie Wilmotte	8
Frans Caucheteur	9
Andrea Schillaci	13
Dirk Maes	13
Micheline Lernould	14
Angelo Santoro	14
Claudine Godart	17
Fabian Pisano	23
Richard Lermusiaux	25
Gisèle Renard	25
Yves Hermand	28
Francine Brogniez	29
Walter Kozaczyk	30

MAI	
Francine Mambourg	3
Françoise Brouyère	4
Claire Moreau	6
Isabelle Bothuyne	8
Michèle Bogaert	9
Nicolle Cottin	16
Marie-Claire Dardenne	16
René Jouret	24
Michel Knaapen	25
Yvette Derbaix	27
Fernando Tucci	27
Evelyne Lejeune	29
Christine Verhofstadt	29

JUIN	
Geneviève Kos	1
Mirvano Secchi	1
Guido Brusselaers	3
Vitaline Tuzzolino	3
Michelle Huylebroek	4
Françoise Strady	5
Lina Lejeune	6
Brigitte Balan	9
Jade Ansseau	17
Patricia Blommaert	17
Monique Givert	19
Josiane Lévêque	20
Tonia Dame	21
Annie Tilmant	22
Huguette Jenart	23
Rosa Spagnuolo	23
Jean-Luc Nef	26
Luc Depelchin	28
Annick Filleul	29

**Vieillir, c'est embêtant, mais c'est la seule façon de vivre longtemps
(Félix Leclerc)**

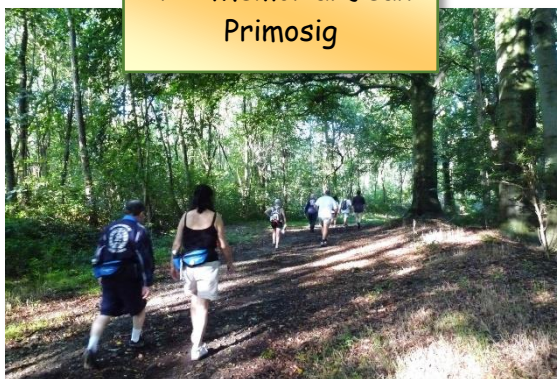


Les Sans-Soucis Ghlin



35^{ème} Marche du Printemps
Samedi 21 mai 2022

4^{ème} Mémorial Jean
Primosig



5 – 10 – 15 – 25 – 45 km

HT029



35^e Lentetocht
Zaterdag 21 mei 2022

Lieu de départ et d'arrivée Start en aankomstplaats	Salle des Fêtes – Rue du Presbytère 3 – 7334 Villerot			
Accès Te Bereiken				
Heure de départ Vertrektijd	45 km 25 – 15 – 10 – 5 km	06:00 → 09:00 06:00 → 15:00	Heure d'arrivée au plus tard Aankomsttijd uiterlijk	18:00
Permanence FFBMP / IVV	09:00 → 18:00			
Frais d'inscription (Estampille) Inschrijvingskosten (Afstempeling)	1.00 €			
Le parcours est tracé dans sa plus grande partie dans le Bois de Baudour et la forêt domaniale de Stambruges. Principales curiosités : le golf de Baudour, le moulin à papier, la mer de sable.				
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 Bossen van Baudour en Stambruges. Voornaamste bezienswaardigheden: het golfterrein van Baudour, de papiermolen, zandgroeven.				
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 : 2/22/031/DA