



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Bureau de dépôt bpost
Rue Grande 71, 7370 Dour

Numéro d'agrément :
P304133

Les Sans-Soucis

PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL – OCTOBRE – NOVEMBRE – DÉCEMBRE – 2022



A l'attention de :



La Passion est notre force !



ORGANIGRAMME 2022 - HT029



Comité

Président Correspondant HT029 & ACHO Promotion de la marche Responsable Périodique Carnets de Marches Facebook	Paul CAMPION ht029@ffbmp.be	Cité Georges Cornez, 52 7340 WASMES GSM : 0477 86 95 19
Secrétaire HT029 Correspondante 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

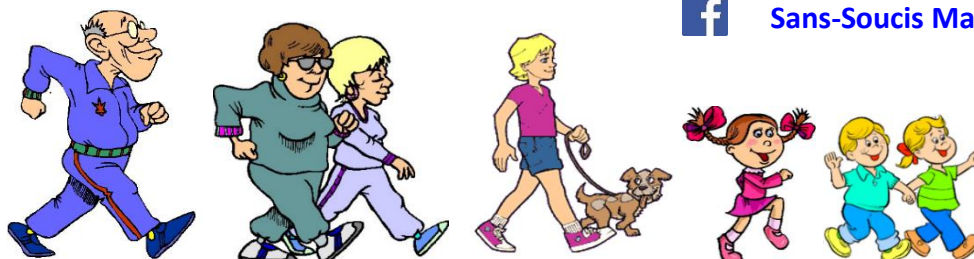
Responsable Circuits Webmaster	Pascal URBAIN purb@skynet.be	Rue Delporte, 21 – 7350 THULIN Phone : 065 65 28 90 – GSM : 0475 54 01 17
Logistique Circuits	Annie Tilmant ; Jean-Luc Nef ; Christine Verhostadt ; Michel Defauw ; Francine Mambourg ; Jean-Jacques Debeil ; Marc Thouillez ; Guido Brusselaers ; 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
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	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

Septembre 2022

Chers amis,



J'espère que vous avez tous passé de bonnes vacances, comme nos amis qui ont participé au séjour que nous avons organisé dans les Landes et qui en sont revenus enchantés, avec la tête pleine de souvenirs agréables.

Notre marche du 21 mai à Villerot

Comme nous le craignons, celle-ci a été légèrement déficitaire : une centaine d'euros. En effet, certains frais, comme les assurances par exemple, sont fixes et ne dépendent pas du nombre de participants.

Notre marche du 8 octobre 2022

Merci à toutes les personnes qui nous ont déjà répondu qu'elles acceptaient de nous prêter main forte. Malheureusement, plusieurs de nos bénévoles habituels ne pourront pas être présents, étant retenus par des obligations familiales. Nous lançons donc un appel à toutes les bonnes volontés pour compléter le tableau des tâches que vous trouverez dans les pages qui suivent. Les postes que nous souhaitons renforcer sont signalés par 3 points d'interrogation (???). Si vous pouvez venir nous aider, merci de me contacter.

Chez les Sans-Soucis, les bénévoles, c'est comme une famille dont les membres ont, entre eux et envers le club, des liens d'amitié et de solidarité encore plus intenses.



Par Jean-Louis Venet

C'est une mécanique bien huilée, dont tous les engrenages sont nécessaires au bon fonctionnement de l'ensemble.

Les bénévoles ne touchent pas de rémunération, sinon, cela ne s'appellerait plus du bénévolat. Mais le club offre gratuitement le

repas et des consommations aux bénévoles, le jour de la marche. Aussi, les bénévoles peuvent profiter d'un tarif préférentiel pour les voyages en car, le banquet, etc.

NB : Ce tableau ne reprend pas les tâches de balisage/débalisage, car l'équipe qui s'en charge est gérée par Pascal.

Les cars

Le prochain car est prévu le **samedi 29 octobre** pour rendre visite aux **Westhoekstappers de Voormezele (près d'Ypres)**. Les Westhoekstappers sont venus en car chez nous à Ghlin le 16 février 2020 avec 33 participants, alors que la tempête Ciara avait sévi la semaine précédente et que la tempête Dennis soufflait encore ce dimanche-là sur la Belgique, provoquant, elle aussi, de nombreux dégâts. Ils méritent donc que nous leur rendions la pareille.

Le car suivant nous emmènera à **Reims**, le **26 novembre**, pour participer à la **Randonnée des Sacres**. Les 2 parcours (8 et 12 km) passant devant les plus beaux monuments classés de Reims, avec la découverte des basses promenades métamorphosées et l'incontournable Village de Noël.

Vous trouverez les infos utiles pour vous inscrire à ce voyage plus loin dans ce numéro.

Saint-Nicolas

Cette année, nous allons fêter Saint-Nicolas à **Birdyland**, rue d'Elouges 104 B à 7370 Dour. Il s'agit d'une salle de jeux comprenant un château gonflable, des toboggans, un parcours aérien, un Lego géant, etc. Il y a aussi une buvette et de la petite restauration.

Le détail et les modalités d'inscription se trouvent dans les pages qui suivent.

AG et Banquet du club

Nous avons décidé d'enchaîner ces deux événements le même jour : le **21-01-23**, dans la même salle : **Cercle Sainte-Barbe, rue de Bousies 1a à 7011 Ghlin**. Ce qui nous permet de gagner la location d'une salle. Les détails paraîtront dans le prochain périodique, mais vous pouvez dès à présent proposer votre candidature à un poste dans le comité.

Au nom du comité, j'adresse 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.

Le mot du trésorier



Pensez déjà à renouveler votre cotisation pour 2023 !

8 € par membre et 6 € par sympathisant (déjà membre dans un autre Club)

Afin de ne pas oublier et d'être assuré dès votre première marche de 2023, je vous invite donc à effectuer dès maintenant votre paiement sur le compte BE32 7955 7912 0402 du Club Les Sans-Soucis.

Votre nouvelle carte de membre 2023, établie par la Fédération, vous sera transmise dans les prochaines semaines.

Je tiens à remercier chaleureusement André Calcus pour la parfaite organisation de la quatorzième édition du séjour annuel des Sans-Soucis. Cette année, c'était dans Les Landes, un département du Sud-Ouest de la France, relevant géographiquement du « Midi atlantique ». Très long voyage, mais une excellente ambiance créée par la bonne humeur de tous les participants. Mille fois merci !

En ce qui me concerne, un seul commentaire : les galettes offertes par Martine étaient excellentes (avis unanime), mais il manquait « la petite goutte qui va avec... » (*). A méditer pour une future organisation.

Jean-Claude

(*) : l'abus d'alcool est dangereux et nuit à la santé.

Message aux Sans-Soucis

Chères amies, chers amis,

Quelle délicate attention à notre égard, deux magnifiques cartes postales des Landes signées par chaque participant. Frans et moi-même vous en remercions de tout cœur. Cela valait bien une petite galette pour supporter ce long voyage. Je vais d'ailleurs vous en donner la recette.

Ingrédients :

- 500 gr. de farine de blé
- 8 œufs entiers
- 500 gr. de beurre salé (ou sans sel)
- 500 gr. de sucre cristallisé.

Préparation :

- Faire fondre le beurre et le laisser tiédir.
- Ajouter le sucre en une fois et bien mélanger au fouet.
- Ajouter les œufs entiers un à un en mélangeant bien entre chaque œuf.
- Ajouter la farine en une fois et bien mélanger pour avoir une pâte souple et sans grumeaux.
- Cuire dans le fer à gaufres avec la plaque à galettes.

Bon appétit et à bientôt,

Martine Godart et Frans Caucheteur.



Visite de Saint-Nicolas le 10 décembre 2022

Lettre reçue de Saint-Nicolas à l'attention des membres inscrits au Club des Sans Soucis avant le 30 juin 2022.

Chers Sans Soucis,

Etant moi-même un grand marcheur, j'ai décidé de vous inviter à la fête qui est organisée en mon honneur **le samedi 10 décembre à 17h00 au Birdyland, rue d'Elouges 104 B à 7370 Dour (parking Colruyt de Dour)**. Tous les Sans-Soucis sont les bienvenus et, parmi ceux-ci, les enfants sages de moins de 13 ans, ou de 65 ans et plus, recevront un petit cadeau à cette occasion.

On va s'amuser comme des fous !



Un spectacle de magie vous sera aussi proposé par quelqu'un que vous connaissez sans doute, mais ... je n'en dis pas plus ! Je garde la surprise !


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

Je vous embrasse très fort.

Saint-Nicolas.



**Les Sans-Soucis présentent leurs plus sincères condoléances
à notre amie Marie-Agnès et à toute la famille.**

 GROUPE CORDIER COTON-HANOT NAIZY



Marie-Agnès, Bernadette, Jean-Marie et Pierre MOREAU,

ses frères et sœurs ;

Hughes et Hélène RENIER, Alexandra DANHIER, Sophie,
Caroline et Joffroy MOREAU et leurs enfants

ses neveux, petits neveux, nièces et petites nièces ;

Pierre MOREAU, Claire PAYEN, Hélène RENIER et Joffroy MOREAU,

ses filleul.eule.s ;

ainsi que toute la famille

ont la profonde tristesse de vous annoncer le décès de

Claire MOREAU

6-5-1940

10-08-2022

La famille tient à remercier les services d'aides familiales, d'aides ménagères,
les infirmières religieuses de Jemappes qui l'ont si efficacement aidée
durant ces longs mois de maladie.

M. l'abbé Jean-Marie MOREAU célébrera les funérailles qui auront lieu
le samedi 27 août 2022 à 11h à l'église Saint Remy, Grand-Place à Cuesmes.

A l'issue de cette cérémonie, vous êtes tous chaleureusement conviés à la salle de
réception des Ets NAIZY, rue de Ciplu à Cuesmes (à 50 mètres de l'église) pour
partager un moment de convivialité entre famille et amis
en mémoire de notre chère Claire.

Cet avis tient lieu de faire-part
Vos condoléances sur le site www.groupe-cordier.be.
P.F. ET MONUMENTS CORDIER - COTON-HANOT - NAIZY



39^{ème} Marche d'Automne, le 8 octobre 2022 au départ de Baudour

Répartition des tâches

LA VEILLE DE LA MARCHÉ		
Préparation <ul style="list-style-type: none"> A partir de 14 h : <ul style="list-style-type: none"> Cuisine Bar A partir de 20 h (ou peut-être un peu avant, mais on ne nous le confirmera qu'à 18 h) : <ul style="list-style-type: none"> Salle Contrôles 	Isabelle Bothuyne	Potage
	Laurence Haliez	
	Martine Godart	
	Jacqueline Fort	
	Raoul Blommaert	
	Jean-Claude Lermusieaux	
	Danielle Leclercq	
	Rik Claeys	
	Patrick Guérit	
	André Harvengt	
Commissions	Laurence Haliez	
Réception brasseur	Jean-Claude Fiévez	
Prise des clés	Laurence Haliez	Salle et école
	Paul Campion	Ronde Maison
Fléchage accès voitures à 11 h	Paul Campion	
	Rik Claeys	
	Patrick Guérit	
	???	
Transport matériel de Jemappes à Villerot	Paul Campion	
	Rik Claeys	
	Erick Gossart	
	???	

LE JOUR DE LA MARCHÉ		
Ouverture salle à 6 h	Jean-Claude Fiévez	
Mise en route samovars (minuterie)	Paul Campion	
Installation banderoles FFBMP	Laurence Haliez	
Préparation parking (panneaux places réservées)	Erick Gossart	
Cuisine : <ul style="list-style-type: none"> Préparation des sandwiches à partir de 6 h 30 Repas : <ul style="list-style-type: none"> Pain Saucisse – Frites Cuire les saucisses au four Et les frites avec nos friteuses Nettoyage cuisine à la fin 	Rosa Depraetere	
	Marie-Claire Hayen	
	???	
	???	
	???	
Stand cervelas, tartes et café	Danielle Leclercq	
	Claudine Sprengers	
Gestion bar	Jean-Claude Lermusieaux	A partir de 9 h
	Eveline Remy	
	???	
Desservir les tables	André Harvengt	
	???	
	???	

Inscriptions (et préparation préalable des cartes de départ)	Raoul Blommaert	
	Jacqueline Fort	
Caisse	Patrick Guérit	
	Isabelle Bothuyne	
Contrôle départ – Scanning	Paul Mertens	
Vente des vêtements	Danielle Leclercq	
Carnets de marche	Paul Campion	
Défléchage accès voitures	Paul Campion	
	Rik Claey	
Contrôle : <ul style="list-style-type: none"> Ecole des Bruyères Rue des Sapins 2 7331 Baudour 5 km : 1 passage 10, 15 et 20 km : 2 passages 	Martine Godart	De 7h à 12h30
	Claudine Godart	De 7h à 12h30
	Huguette Jenart	De 7h à 12h30
	Fernando Tucci	De 7h à 12h30
	Jean-Pierre Mambourg	De 12h30 à 17 h
	Gisèle Renard	De 12h30 à 17 h
	Anna-Maria Della Selva	De 12h30 à 17 h
	Ivana Djordjevic	De 12h30 à 17 h
Contrôle : <ul style="list-style-type: none"> Ronde Maison Rue du Canard 7050 Jurbise 20 km : 2 passages 	Pol Bortolami	De 7h à 17h
	Viviane De Deken	De 7h à 17h
Remise en ordre salle	Isabelle Bothuyne	
	Rik Claey	
	Danielle Leclercq	
	Jean-Claude Lermusieaux	
	Erick Gossart	
	Laurence Halles	
	???	
	???	
Retour matériel de Villerot à Jemappes	Paul Campion	
	Rik Claey	
	Erick Gossart	
Remise des clés	Laurence Halles	Salle et école
	Paul Campion	Ronde Maison

LE (SUR)LENDEMAIN DE LA MARCHÉ

Reprise des invendus par le brasseur	Jean-Claude Fiévez	
---	---------------------------	--

Comme annoncé dans le mot du président, plusieurs de nos bénévoles habituels, retenus par des obligations familiales, ne pourront pas être présents pour aider à notre marche du 8 octobre. Nous lançons donc un appel à toutes les bonnes volontés pour compléter ce planning des tâches. Les postes que nous souhaitons renforcer sont signalés par 3 points d'interrogation (???). Si vous pouvez venir nous aider, merci de nous contacter, de préférence par mail (ht029@ffbmp.be).

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.



Mon chat me regarde toujours bizarrement quand je rentre le soir. Je pense qu'il est surpris que j'aie la clé de chez lui !

Ma femme s'est fait voler sa carte de crédit. J'ai pas porté plainte. Le voleur dépense moins qu'elle !



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) Octobre 2022

(en italique : les modifications de dernière minute)



Samedi 01 octobre	NA029	Les Spitants de Namur ASBL Espace Hastimoulin - Rue de l'Industrie 145 Saint-Servais	4-6-12-20	07.00-15.00
Samedi 08 octobre	NA001	Footing Club Fosses ASBL Collège St André - Rue Ste Brigide Fosses-la-Ville	4-8-12-20-25- 42-50-60	06.00-15.00
Samedi 08 octobre	HT029	Les Sans Soucis - Ghlin Salle polyvalente - Parc Communal 7331 - Baudour	5-10-15 20	07.00-15.00 07.00-13.00
Dimanche 09 octobre	HT025	Les Marcheurs de la Police de Binche Salle du Kursaal - Avenue Vanderpepen 30 Binche	4-6-12-20-30	06.30-15.00
Samedi 15 octobre	HT009	Les Traine-Savates Montignies s/Sambre Cercle Saint-Charles - Rue de l'Eglise 72 Montignies s/Sambre	4-7-14-21-42	06.30-15.00
Dimanche 16 octobre	HT051	Les Marcheurs du Souvenir de Leuze <i>Salle TouChaBli - Chemin de Malmaison 2 Tourpes</i>	5-9-14-21	07.00-15.00
Dimanche 16 octobre	NA017	Les Sangliers du Samson <i>Salle de Haut-Bois la Vie – Rue de Salle 3 Haut-Bois (Haltinne)</i>	6-12-21	07.00-15.00
Samedi 22 octobre	HT018	Marcheurs du Val de Verne de Péruwelz <i>Salle Kamara – Rue Grande, 59 Bernissart</i>	4-7-14-21-30- 42-50	06.30-15.00
Samedi 22 octobre	HT011	Marcheurs du XII de Marcinelle SRPA Charleroi - Rue Jules Ruhl 221 Mont-sur-Marchienne	3-6-11-16	07.00-15.00
Dimanche 23 octobre	HT089	El Bottine qui bique - Dour Maison du Peuple de Boussu-Bois Rue Alfred Dendal 251 Boussu	4-6-12-21	07.00-15.00
Dimanche 23 octobre	NA031	Les Hull'Ottes-Profondeville ASBL Salle Paroissiale - Rue J. Borbouse Bois de Villers	4-6-12-21	07.00-15.00
Samedi 29 octobre	NA036	Les Spirous de Jemeppe S/Sambre <i>Salle Communale de Ham-sur-Sambre Rue Albert 1^{er} Ham-sur-Sambre</i>	4-7-14-21-30- 50	06.00-16.00
Samedi 29 octobre	HT080	Audax Tournai Marche Institut St André - Rue d'Allain Ramegnies-Chin	6-12-20	08.00-15.00

Dimanche 30 octobre	HT062	Les Trouvères Club de Marche Ecole Communauté Française Ruelle des Ecoles Ellezelles	4-7-11-18	12.00-21.00
---------------------	-------	--	-----------	-------------



Novembre 2022

Dimanche 06 novembre	NA009	Wallonia-Namur ASBL Club de Marche Salle Le Bienvenu Chemin des Archiducs32 Wépion	4-7-14-22-30	06.00-15.00
Vendredi 11 novembre	HT004	Les Amis de la Nature Ath <i>Salle « L'Envol » - Place de Buissenal</i> <i>Frasnes-lez-Anvaing</i>	6-12-21	07.00-15.00
Samedi 12 novembre	NA044	Les Fognans Domaine Provincial – Rue Pirchamps 1 Chevetogne	4-8-12-20	08.00-15.00
Dimanche 13 novembre	HT076	Les Marcheurs Van Gogh Salle Calva - Rue Ferrer 1 Cuesmes	7-14-21	07.00-15.00
Samedi 19 novembre	HT006	Club Pédestre Ecureuil de Châtelet Parc Communal - Rue des Campagnes Châtelet	4-7-13-20	07.00-15.00
Dimanche 20 novembre	NA018	Les Marcheurs de l'Amitié de Landenne ASBL Ecole Communale - Rue Sous Meuse,16 Namèche	4-8-14-21	07.00-15.00



Décembre 2022

Samedi 03 décembre	HT069	Les Randonneurs du Haut-Escaut Salle paroissiale - Rue du Centre 56 Péronnes-lez-Antoing	5-10-15-20	07.00-15.00
Dimanche 04 décembre	HT090	Les pénates su'l Route <i>Salle – Rue d'Egmont 31</i> <i>Jumet</i>	6-11-21	07.00-15.00
Dimanche 04 décembre	NA006	Club des Marcheurs de Floreffe Salle Vitree - Rue du Seminaire,7 Floreffe	5-8-11-12 15-20-25	07.00-15.00
Samedi 10 décembre	NA064	Les Mollets Bucoliques Eghezée Salle des Callebassis Place d'Aische-en-Retail 3 Aische-en-Retail	6-12-18	07.00-14.00
Samedi 10 décembre	HT075	Mont-Marche Tournai Ecole du Château-Avenue Leray,33 Tournai	7-12	17.00-21.00
Dimanche 11 décembre	NA015	Les Spartiates de Gembloux Espace Omeau - Chaussée de Namur 32 Gembloux	4-7-12-21	07.00-15.00

Samedi 17 décembre	HT010	Les Marcheurs Ransartois Salle des Fêtes - Rue Roi Chevalier Wangenies	4-6-12-21	07.00-15.00
Samedi 17 décembre		Eurodax Belgie Salle Omnisport - Rue des Déportés Sirault	25-50-75	06.00
Samedi 17 décembre	NA052	Les Djales d'Anhée ASBL Abbaye de Maredsous Rue de Maredsous,11 Denée	4-6-12-18-25	07.00-15.00
Dimanche 18 décembre	HT089	El Bottine qui bique - Dour Salle "Le Belvédère" - Chemin des Croix 1 Dour	3-6-9	14.00-20.00
Mercredi 28 décembre	NA 060	Le Joyeux Marcheur de Flawinne Centre Sportif - Rue Camille Charlier 8 Flawinne	4-6-12-21	07.00-15.00



Questions sans réponse !



Histoire de rire un peu !

- Les moulins, c'était mieux à vent ?
- Quand on voit beaucoup de glands à la télé, faut-il changer de chêne ?
- Si le ski alpin ... qui a le beurre et la confiture ?
- Je m'acier ou je métal ? Que fer ?
- Un prêtre qui déménage a-t-il le droit d'utiliser un diable ?
- Est-ce que personne ne trouve étrange qu'aujourd'hui des ordinateurs demandent à des humains de prouver qu'ils ne sont pas des robots ?
- Est-ce qu'à force de rater son bus on peut devenir ceinture noire de car raté ?
- Est-ce qu'un psychopathe peut être embauché comme psychologue chez Lustucru ?
- Si Gibraltar est un détroit, qui sont les deux autres ?
- Est-ce que l'on peut demander à une femme battue si son mari est un bon coup ?
- Lorsqu'un homme vient d'être embauché aux pompes funèbres, doit-il d'abord faire une période décès ?
- Je n'ai jamais compris pourquoi le 31 mai est la journée sans tabac, alors que le lendemain c'est le premier joint !

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

Les Randonneurs Transfrontaliers du Mercredi Matin

Départ à 9h30

Octobre

05-10-22	B 7321 - Blaton	Place Eglise - Rue de la Place
12-10-22	F 59570 – Taisnières-sur-Hon	Place Eglise - Rue Williot
19-10-22	B 7040 - Aulnois	Place du Château d'Eau – Rue de Malplaquet
26-10-22	F 59570 - Bellignies	Place Communale - Rue de la Place

Novembre

02-11-22	B 7387 - Angre	Place Eglise - London Scottish
09-11-22	B 7387 - Roisin	Place - Rue de la Place
16-11-22	B 7022 - Mesvin	Place - Rue d'Hyon
23-11-22	F 59570 - St Waast La Vallée	Place Eglise - Rue de la Passerelle
30-11-22	B 7040 Quévy-Le-Grand	Place Eglise - Rue Georges Tondeur

Décembre

07-12-22	F 59570 - Houdain Lez Bavay	Place des Martyrs
14-12-22	B 7370 - Blaugies	Place Eglise - Rue de la Frontière
21-12-22	B 7387 - Erquennes	Place du Joncquois - Rue Fontaine
28-12-22	B 7080 - Sars La Bruyère	Place Eglise - Rue des Ecoles



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 : 0,50 € par personne



Les règles du code de la route sont de stricte
 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 octobre 2022				
Dimanche 02/10	5345	De WaterhoekstappersHeestert OC Otegem – Scheldestraat 14 8553 Otegem	4-7-14-21-30	07.30-15.00
Dimanche 09/10	4028	Wandelclub St-Pieters-Leeuw Ontmoetingscentrum Zonnig Leven – Jan Vanderstraetenstraat 198 – 1600 St-Pieters-Leeuw	5-10-15-20-25	07.15-15.00
Dimanche 09/10	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde Parochiezaal De Spil – Loretestraat 190 9600 Ronse (Renaix)	5-10-15-20-25	07.30-15.00
Dimanche 16/10	3105	Scheldestappers Zingem De Zwaluw – Decoenestraat 12 9630 Zwalm	6-10-15-21-30-36	07.00-15.00
Mercredi 19/10	3163	WSV Egmont Zottegem OC St-Goriks-Oudenhove – Sint-Goriksstraat 13 9620 St-Goriks-Oudenhove	7-10-14-18-21	07.00-16.00
Dimanche 23/10	5012	WSK Marke Guldensporencollege Engineering Stasegemsesteenweg 40 – 8530 Harelbeke	6-12-18-24	08.00-15.00
Dimanche 23/10	4358	De Heidetochten Kester-Gooik Zaal Familia Bronnenweg 2 – 1755 Gooik	5-10-15-20-26-30-42	07.00-15.00
Lundi 31/10	3163	WSV Egmont Zottegem Feestzaal Bevegemse Vijvers – Bevegemsevijvers 1 – 9620 Zottegem	7-10-14-21	14.00-21.00

Marches novembre 2022				
Mercredi 02/11	3034	Omloop Kluisbergen GOC Kwaremont – Kwaremontplein 23 9690 Kwaremont	5-10-15-20-25	08.00-15.00
Dimanche 06/11	4033	Singelwandelaars Strombeek-Bever Feestzaal Den Douwe – Antwerpsesteenweg 1853 Strombeek-Bever (Grimbergen)	5-10-15-18-22-30	07.30-15.00
Dimanche 06/11	3196	WSV Land van Rhode Zaal De Kring – Gootje 61 - 9860 Balegem	6-10-14-18-21	08.00-15.00
Vendredi 11/11	5061	Wervikse Wandelsportvereniging GC 't Schooltje – Magerheidstraat 66 8940 Ter Hand Geluwe (Wervik)	6-12	09.00-15.00
Vendredi 11/11	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde Evenementenhall De Qubus – Lindestraat 45 9700 Oudenaarde	5-12-15-18-22	07.30-15.00
Mercredi 16/11	3163	WSV Egmont Zottegem - OC Oombergen Oombergenstraat 39 – 9620 Oombergen	7-10-14-18-21	07.00-16.00

Samedi 19/11	5061	Wervikse Wandelsportvereniging De Knippelaar – Hoogland 19 8940 Wervik	4-6-12-18-24	07.30-15.00
Dimanche 20/11	4025	Ijsetrappers VZW RBS Het Groene Dal – Willem Matstraat 4 1560 Hoeilaart	4-6-12-18-24-30	07.30-15.00
Dimanche 27/11	4096	't Fluitekruud Wolvertem Gemeentelijke Fusieschool Hoogstraat 40 – 1861 Wolvertem	6-10-15-20	08.00-15.00
Dimanche 27/11	3135	Padstappers Geraardsbergen Provinciaal Domein De Gavers – Zaal De Doos – Onkerzelestraat 280 9500 Onkerzele (Geraardsbergen)	7-10-12-16-22-26-32	08.00-15.00

Marches décembre 2022				
Mercredi 07/12	3163	WSV Egmont Zottegem OC Leeuwerger – Gentsesteenweg 307 9620 Leeuwerger	7-10-14-18-21	07.00-16.00
Samedi 10/12	3103	Florastappers Gent OdiseeTechnologiecampus Gent Gebr. de Smetstraat 1 - 9000 Gent	6-9-12	14.30-20.30
Samedi 10/12	4005	WSP Heverlee-Leuven Koninklijk Atheneum – Redingenstraat 90 3000 Leuven 2 ^{ème} départ en face de la gare de Leuven Café Sport – Martelarenplein 13	4-6-8	13.00-18.00 10.30-17.00
Dimanche 11/12	4254	Parel van het Pajottenland GC Willem Tell - Hernestraat 5 1570 Tollembeek.	4-6-8-12-18-24	07.30-15.00
Dimanche 11/12	3105	De Scheldestappers Feestzaal De Korenbloem Kerkplein - 9750 Zingem	6-10-15-21-30	07.00-15.00
Mercredi 14/12	3135	Padstappers Geraardsbergen De Spiraal - Zakkaai 29 9500 Geraardsbergen	5-7-8-12-16-20	08.00-15.00
Samedi 17/12	3196	WSV Land van Rhode De Kluize – Sportstraat 3 9860 Oosterzele	6-10-14-18-21	08.00-15.00
Lundi 26/12	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde Sint-Bernardustechnicum - Hoogstraat 20 9700 Oudenaarde	5-10-14-18	08.00-16.30
Lundi 26/12	3163	WSV Egmont Zottegem Feestzaal Bevegense Vijvers Bevegensevijvers 1 – 9620 Zottegem	6-12-18-24-32	07.00-15.00
Mercredi 28/12	5012	WSK Marke – St-Martens-Latemlaan 18 8500 Kortrijk (Courtrai)	7-13	12.00-20.00

Le travail d'équipe, c'est essentiel. En cas d'erreur, ça permet d'accuser quelqu'un d'autre.

Ne contredis jamais un con ! Si tu attends un peu, il le fera de lui-même !!!

J'aimerais bien être d'accord avec toi, mais nous serions deux à avoir tort ...

Date	Localité	Groupeement	Lieu de rendez-vous
02-10-22	Onnezies	Section apicole des Hauts-Pays	Maison du Parc Naturel des Hauts-Pays, rue des Jonquilles 24
02-10-22	Mignault	Association de parents de l'École St-Martin	Salle Le Foyer, rue des Déportés 9
02-10-22	Stambruges	Musée Noël Carlier	Hall sportif de Stambruges, rue Bernard Hecquet 22
02-10-22	Masnuy-Saint-Jean	ASBL Manoulecture	Bibliothèque rue du Bourrelier 48
02-10-22	Quévy-Le-Petit	Salle paroissiale de Quévy-le-Petit	Salle paroissiale (à côté de l'église), rue de Frameries
09-10-22	Hautrage	Institut St-François d'Assise	Maison villageoise, place d'Hautrage
09-10-22	Neufvilles	Animation et Loisirs	Maison de Village de Neufvilles, route de Montignies 2
09-10-22	Buvrines	Comité des parents École communale de Buvrines	École Communale de Buvrines, rue des Écoles 9
01-11-22	Saint-Symphorien	Société de Gilles L'Espérance	Salle du café Les Tilleuls, place de Saint-Symphorien 4
06-11-22	Thieusies	Sports et Loisirs	Maison de Village, place de Thieusies
20-11-22	Le Roeulx	Patro Saint-Nicolas asbl	Grand Place 37-38
20-11-22	Bon-Secours	Scouts et Guides Adultes	Rue des Sapins 32
20-11-22	Erbisoeul	Association de Parents de l'École communale d'Erbisoeul	École Pierre Coran, chemin du Prince 115
27-11-22	Bagnies	Bagnies Réveil asbl	Ancienne école, rue de Mortagne 34
27-11-22	La Louvière	Amicale Léon Hurez Asbl	IPES Léon Hurez, rue de Bonne Espérance 1
27-11-22	Mons	Boots Entraîn	CHP Chêne aux Haies, chemin du Chêne aux Haies 24
11-12-22	Binche	Institut Provincial d'Enseignement Charles Deliège	Institut Provincial Charles Deliège, rue des Archers 12
11-12-22	Lens	Comité des enseignants	École communale, rue du Thy 3
18-12-22	Mainvault	Les Amis de la Nature asbl	École communale, rue du Mont 2

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-adeps.be/index.php?id=5945>



Samedi 29 octobre 2022 : Voyage à Voormezele (Ypres)



Voormezele est un petit village d'environ 1000 habitants, intégré à la ville d'Ypres (Ieper).

Il est surtout connu pour sa procession annuelle du Saint-Sang. En 1914, le village a été complètement détruit. Divers cimetières de guerre, bunkers et autres

vestiges témoignent encore de cette époque. Sur le territoire du village, il y a 6 cimetières de la 1^{re} guerre mondiale.

Nous serons reçus par le club « Westhoekstappers » qui nous propose des parcours de 7-14-21 km.



Inscriptions : Jean-Claude Fiévez : 065 65 53 57 ou 0476 32 42 78 ou ht029@ffbmp.be

Frais de participation :

Au départ de	Catégorie	Participation ¹
Peu importe	Moins de 12 ans	5 €
Nimy Mons Ghlin	A partir de 12 ans	20 €
	Bénévoles de notre marche du 21-05-22 à Villerot ou du 08-10-22 à Baudour.	15 €
Péruwelz : Parking de Covoiturage C chaussée de la Barrière	A partir de 12 ans	15 €
Froyennes : Hypermarché Carrefour	A partir de 12 ans	12 €
Dottignies : Bd d'Herseaux 83 (Crack)	A partir de 12 ans	10 €

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

Horaire de la journée :

Aller

Heure	Lieu
07:30	Ghlin, Place Triangulaire
07:35	Ghlin, Rue de Mons 153 (Borgno)
07:40	Mons, Lido
07:45	Nimy, Brantano
08:15	Péruwelz, Parking Covoiturage
08:40	Froyennes, Hypermarché Carrefour
09:00	Dottignies, Bd D'Herseaux 83 (Crack)
09:45	Ieper, Voormezele Dorp 8, 8902 Ieper

Retour

Heure	Lieu
16:45	Voormezele : Départ pour Dottignies
17:30	Dottignies, Bd D'Herseaux 83 (Crack)
17:50	Froyennes, Hypermarché Carrefour
18:15	Péruwelz, Parking Covoiturage
18:45	Nimy, rue des Viaducs 350 (Arpaca)
18:50	Mons, Athénée Royal Marguerite Bervoets
18:55	Ghlin, Rue de Mons 120 b
19 :00	Ghlin, Place Triangulaire

Excursion facultative à Ypres

Heure	Lieu
13:30	Voormezele : Départ pour Ypres
13:45	Ypres (Grand-Place) : Temps libre
16:30	Ypres : Retour à Voormezele

Si vous êtes membre d'un autre club que Les Sans-Soucis, n'oubliez pas de nous communiquer votre numéro de GSM et votre numéro d'affiliation pour l'assurance.

Les réfugiés peuvent accompagner gratuitement le membre des Sans-Soucis qui les héberge, à condition qu'ils soient eux-mêmes affiliés. Ils sont ainsi assurés.

¹ Inscription à la marche (1,50 €) et pourboire chauffeur compris.

Samedi 26 novembre 2022 : Voyage à Reims

RANDONNEE DES SACRES 21^{ÈME} EDITION



Samedi 26 novembre 2022

Départ à partir de 13h au Stade Auguste Delaune

des contrôles pourront être effectués selon les contraintes sanitaires en vigueur

2 parcours : 8 ou 12 km, passant devant les plus beaux monuments classés de Reims, avec la découverte des basses promenades métamorphosées et l'incontournable « village de Noël »

L'ASM (Amicale Sportive Municipale) organise comme tous les ans une randonnée « la Randonnée des Sacres ».

Il s'agit de sa 21^{ème} édition. Le départ et le retour se feront au Stade Auguste Delaune de Reims : inscription dans le hall d'entrée et buvette, restauration, tombola, etc. dans le salon du 1^{er} étage. Toutes les enveloppes de tombola sont gagnantes et plusieurs gros lots seront à remporter (bouteilles de champagne ...).

Lors de l'inscription un « bonnet de Noël », une carte de contrôle et un livret avec le parcours vous permettront de randonner dans les meilleures conditions et de découvrir (ou redécouvrir) les monuments de notre ville, comme les promenades métamorphosées et l'incontournable « marché de Noël ».

Une pause gourmande dans la salle des fêtes de l'Hôtel de Ville vous permettra de boire une boisson chaude et d'admirer cette magnifique salle.

Lors du retour à la fin de votre randonnée, un Blida de champagne vous sera servi gratuitement sur présentation du carton de contrôle dans le salon du 1^{er} étage.

Inscriptions : Jean-Claude Fiévez : 065 65 53 57 ou 0476 32 42 78 ou ht029@ffbmp.be

Frais de participation :

Au départ de	Catégorie	Participation ²
Nimy Mons Ghlin	Moins de 12 ans	15 €
	A partir de 12 ans	25 €
	Bénévoles de notre marche du 21-05-22 à Villerot ou du 08-10-22 à Baudour.	20 €

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

Horaire de la journée :

Aller

Heure	Lieu
11:00	Nimy, rue des Viaducs 350 (Arpaca)
11:05	Mons, Athénée Royal Marguerite Bervoets
11:10	Ghlin, Rue de Mons 120 b
11:15	Ghlin, Place Triangulaire
14:00	Reims, Stade Auguste Delaune 33, Chaussée Bocquaine

Retour

Heure	Lieu
19:30	Reims, Stade Auguste Delaune 33, Chaussée Bocquaine
22:15	Ghlin Place Triangulaire
22:20	Ghlin, Rue de Mons 153 (Borgno)
22:25	Mons Lido
22:30	Nimy Brantano

Si vous êtes membre d'un autre club que Les Sans-Soucis, n'oubliez pas de nous communiquer votre numéro de GSM et votre numéro d'affiliation pour l'assurance.

Les réfugiés peuvent accompagner gratuitement le membre des Sans-Soucis qui les héberge, à condition qu'ils soient eux-mêmes affiliés et qu'ils aient l'autorisation de quitter le territoire belge.

² Inscription à la marche (4 €) et pourboire chauffeur compris.

Du 3 au 10 septembre 2022 : Vacances à Moliets Les plages des Landes



Ce samedi 03 septembre 2022, 4 h 15 du matin, quarante-cinq « Sans Soucis », une « Ropieuse », une « Mont Marche Tournai » et une « Bottine qui bique » prennent place dans le car de Cédric, direction Moliets et son VVF situés sur la côte sud des Landes, près du pays basque, à 42 km de Dax.

Les retrouvailles des participants habituels et les connections rapidement établies avec les nouveaux, ont permis l'installation d'un esprit de groupe et d'entente très agréable.

Vers 18 heures, quelques 14 heures plus tard, nous découvrons notre lieu de villégiature, le VVF « Les Plages des Landes ». Celui-ci situé à 20 minutes à pied de l'océan, au cœur d'une pinède, est composé d'une centaine de chalets en bois indépendants les uns des autres, d'un restaurant avec terrasse couverte, d'un bar, d'une piscine extérieure chauffée et, juste devant le village, d'un golf de 18 trous. On est au bon endroit ! Programme de la semaine et verre d'accueil sont au rendez-vous et ensuite direction repas, une entrée en buffet self-service, un plat servi à table, fromage et dessert en buffet self-service accompagné de vin rouge, rosé ou blanc et eau à volonté midi et soir !

Nos différentes promenades nous ont permis de découvrir le paysage landais : des étangs, des marais et des lacs dans les forêts de pins maritimes et de chênes-lièges, un cordon de dunes protégeant les plages de sable et permettant de préserver l'aspect sauvage du littoral. Les landes actuelles sont dues à Napoléon III, qui en 1857 obligea les propriétaires terriens et les collectivités à planter des pins, afin de drainer et d'assainir les vastes terres marécageuses peu peuplées.

Que les excursions commencent !



Promenade en barque sur le courant d'Huchet sous un agréable soleil.

Sur la rive occidentale de l'étang de Léon s'est constituée une zone marécageuse que les eaux de l'étangs parcourent dans trois bras appelés canes. La réunion de ces bras à l'amont du lieu-dit « la Nasse » forme le courant d'Huchet. Au départ de l'étang de Léon, le courant d'Huchet forme un cordon jusqu'à l'océan Atlantique.

Au départ du lac de Léon, dans la barque où nous sommes 5 à 6 à avoir pris place, un batelier nous conduit, à la force des bras, sur la rivière sinueuse au travers d'une végétation classée Réserve Naturelle. Nous sommes dans l'Amazonie landaise. Les occupants de l'embarcation doivent avoir confiance en leur batelier pour franchir les obstacles (branches, troncs ou barrage) qui se présentent sur le parcours ! Les bateliers sont des gens du pays, fils de pêcheurs ou retraités.

Quelle belle entrée en matière !

Moliets Bourg et Maa et ses environs :

Une promenade au travers de la forêt de pins maritimes et de chênes-lièges qui cachent lacs, étangs et source guérisseuse, nous conduit au cœur du village de Moliets riche de sa mairie, de son école, du mur traditionnel pour la pratique de la pelote basque (chistéra) et de son église ou chapelle. Une petite pause s'impose sur la place du village. La suite de notre parcours à travers la forêt de pins maritimes bien alignés (culture) nous mène à la chapelle des Templiers, où un grand nombre de nos condisciples ont lutté contre l'assoupissement à l'écoute du discours oratoire d'un de nos guides. Une partie des nôtres, épuisés, ont dû rentrer en voiture, car nos guides au nombre de six, ne seront jamais parvenus à former deux groupes respectant l'endurance de chacun.



Soustons Azur

- le Mémorial de François Mitterrand composé de la statue de celui-ci plus grande que l'original accompagné de son fidèle labrador Baltique, le Président avait élu Soustons comme lieu de repos
- les typiques maisons landaises avec de petites ouvertures (fenêtres) garnies de barreaux ou de volets pour protéger des prédateurs ou voleurs, des toitures à trois pans pour mieux résister au vent.
- l'ancien hospice des pèlerins de Compostelle et la fontaine Saint-Jean.
- l'étang de Moisan et ses vaches marines landaises et le grand lac côtier riche en faune et flore
- sans oublier le repas au Restaurant Le Globe : côte à l'os ou moules frites.

Vieux Boucau

Cette ville et un ensemble touristique aménagé autour d'un lac marin, ont été le lieu de plusieurs de nos activités : promenade autour du lac marin, 10 km la plus longue du séjour, le marché hebdomadaire et la course landaise dans les arènes. La course landaise, sport traditionnel Gascons, est un spectacle d'adresse entre l'homme ici dénommé écarteur ou sauteur et la vachette. C'est une succession d'exercices acrobatiques, gymnastique entre l'homme et l'animal. Les écarteurs et sauteurs font preuve d'art, de courage et agilité face aux vaches des ganaderias (élevages de troupeaux). Les jeux des arènes ont inspiré des jeux télévisés comme les vachettes dans les jeux Intervilles.



Ecomusée de la Grande Lande à Marquèze

Au départ de l'ancienne gare de Sabres nous embarquons à bord du train historique en direction de Marquèze pour un retour au XIXème siècle. Pithivier et Tassin (Jean-Jacques et Jean-Louis), pensionnés des chemins de fer, sont nos conducteurs.

Au cœur du Parc régional naturel des Landes, ce quartier reconstitue fidèlement la vie de l'époque : les maisons traditionnelles, les hangars, les granges, le four à pains, le moulin...le berger, les moutons, la bergerie, la sabotière, la pugnère ou balance, la borde des sorcières, les cochons, la maison du mineur ...



La Ville de Dax

Station thermale traversée par l'Adour, célèbre pour son stade de rugby Maurice Boyau, ses arènes où le Festival Dax Toros & Salsa était en préparation, ses remparts, sa cathédrale, la statue du légionnaire et de son chien, son établissement thermal, l'hôtel « Le Splendide », style art déco inspirant la conception d'un paquebot construit sur le site de l'ancien château résidence des Vicomtes Acqs et sa fontaine d'eau chaude à 64 °c (Fontaine de Nèhe) que nous avons tous testée en se limitant aux mains car il faut reconnaître que c'est très chaud et même brûlant.

Utilités des pins maritimes :

Les cultures de pins maritimes sont des plantations linéaires permettant un accès plus aisé pour les entretiens, pour l'intervention des pompiers en cas d'incendie ou autres. Les branches autour des troncs sont disposées en couronne dont le nombre permet de déterminer l'âge du pin. Une pinède est exploitée pendant environ 40 ans. Les pins sont ensuite abattus.

- La tête du pin est utilisée pour la fabrication de pellets
- L'écorce : on en extrait un flavonoïde bienfaisant, qui protège les cellules de l'organisme du stress oxydatif, des polyphénols efficaces contre le vieillissement des parois vasculaires. Les écorces sont aussi utilisées pour le paillage
- La résine extraite du pin maritime est la térébenthine qui après transformation donnera l'essence de térébenthine utilisée en parfumerie, dans des produits pharmaceutiques topiques, en droguerie comme solvant détachant et des peintures ...
- Le tronc est utilisé sous forme de planche ou de poteau dans les charpentes, les poteaux d'éclairage et anciennement de télégraphie, comme poutre de soutènement dans les galeries...
- Les « déchets » du pin sont redéposés notamment sur le littoral pour protéger et reconstituer la faune et flore.



Le maïs

Il sert peu à nourrir le bétail car il est utilisé pour la production des grains de maïs (semences) qui serviront lors de prochaines cultures, c'est pour cela que nous avons vu des champs de maïs à têtes coupées.

Les différences entre corridas :

- la course landaise : jeu d'adresse entre la vachette et l'homme (pas de mise à mort).
- la corrida espagnole : véritable corrida entre le taureau et le toréador, l'issue est souvent fatale pour le taureau bien qu'il peut aussi être vainqueur ou être gracié par le torero pour sa bravoure.
- la corrida portugaise : dans ce cas les toreros sont à cheval et elle se pratique comme la corrida espagnole.

La pâtisserie landaise :

Pastis landais : brioche moelleuse parfumée au rhum, vanille et citron.

Gâteau basque : gâteau fourré de cerises noires ou de crème pâtissière à l'amande ou au rhum vanille.

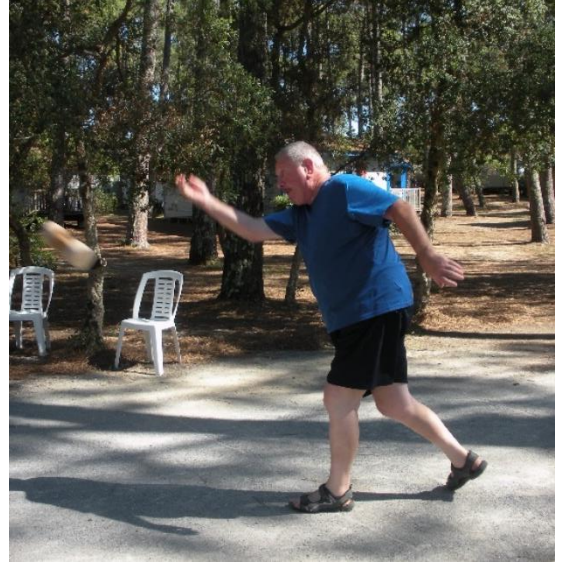
Les divertissements

Quilles landaises ou quilles de six, l'objectif est de renverser 5 quilles sur 6, situées à 11 mètres grâce aux lancés de trois boulons ou maillets.

Les soirées au VVF ont été diversifiées : film sur les landes, loto landais, quizz, karaoké, soirée dansante, spectacle sans oublier le passage par le bar ou bières artisanales et autres, floc de Gascogne et Armagnac étaient au rendez-vous !

Les épreuves sportives aux issues différentes

- salto arrière d'André entre sièges parallèles (car) avec réception sur les fesses, heureusement sans casse.
- salto avant de Josine lors d'une marche avec réception sur les poignets, elle a eu moins de chance, poignet droit et avant-bras blessés. Nous lui souhaitons un prompt rétablissement.



Remerciements :

Merci à André et à Jean-Claude pour cette belle destination et pour leur patience.

Merci à Cédric pour sa conduite rassurante, sa disponibilité, son sourire, pour son bar ambulant.

Merci à Martine pour sa délicate attention, galette surprise de notre petit déjeuner nomade.

Merci à Monsieur le Directeur du VVF et à toute son équipe.

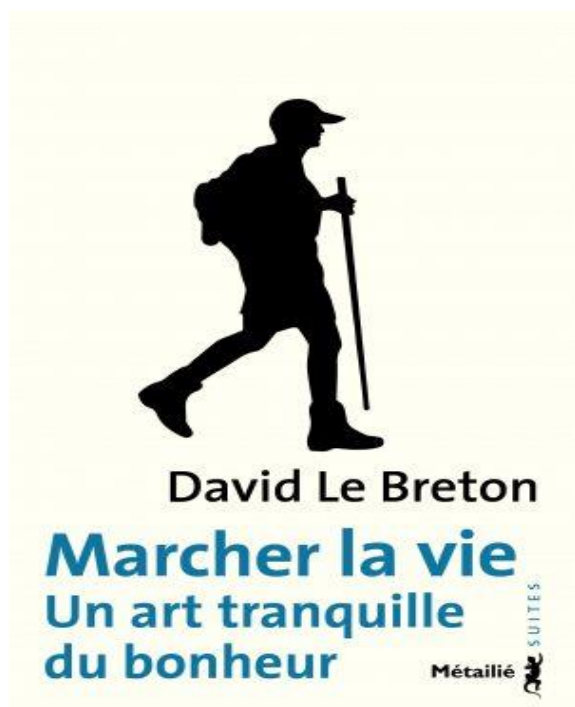
Merci à tous les participants pour la très bonne entente.

A bientôt pour de nouvelles aventures, activités ou voyage ...

Erick et Laurence.



Une idée de lecture ...



Publication : 28/05/2020

168 pages - Prix : 10€

ISBN : 979-10-226-1057-5

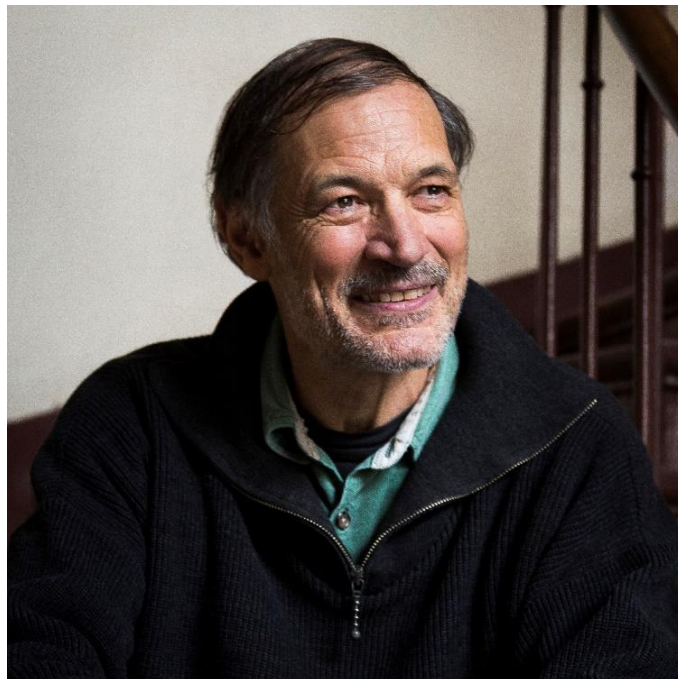
Huit ans après *Marcher* et vingt ans après *Éloge de la marche*, l'auteur revient sur le plaisir et la signification de la marche, et nous en révèle les vertus thérapeutiques face aux fatigues de l'âme dans un monde technologique.

La marche connaît un succès planétaire en décalage avec les pratiques de sédentarité ou de sport en salle, tapis de course ... prédominant dans nos sociétés. Cette passion contemporaine mêle



des significations multiples pour le même marcheur : volonté de retrouver le monde par corps, de rompre avec une vie trop routinière, de peupler les heures de découvertes, suspendre les tracasseries du jour, désir de renouvellement, d'aventure, de rencontre.

Une marche sollicite toujours au moins trois dimensions du temps : on la rêve d'abord, on l'accomplit, et ensuite on s'en souvient, on la raconte. Même terminée, elle se prolonge dans la mémoire et dans les récits que l'on en fait : elle vit en nous et est partagée avec les autres.



Dans ce livre - ludique, intelligent et stimulant -, l'auteur revient sur le plaisir et la signification de la marche, et nous en révèle les vertus thérapeutiques face aux fatigues de l'âme dans un monde de plus en plus technologique.

David LE BRETON est un Grand marcheur. Il est professeur de sociologie à l'Université de Strasbourg. Membre senior de l'Institut universitaire de France. Membre de l'Institut des études avancées de l'Université de Strasbourg (USIAS).

Il est l'auteur d'une œuvre considérable, avec entre autres : *Marcher la vie - Éloge de la marche* -. *Un art tranquille du bonheur* - *La saveur du monde* - *Marcher (éloge des chemins et de la lenteur)*.

Comment éviter les ruptures en amitié, et pourquoi sont-elles si dures ?



Comme en amour, la rupture amicale est parfois inéluctable, mais souvent difficile à vivre. Certains amis nous paraissent aujourd'hui bien loin. Et si une poignée d'entre eux, faute de place dans notre bulle, nous manquent sincèrement, d'autres accointances semblent véritablement s'essouffler. Au point qu'il n'est pas sûr qu'elles reprennent vie un jour, aussi profond fut le lien. Plus largement, au fil de notre existence, nous nous rapprochons d'autres personnes et laissons sur le chemin des amitiés passées. Mais ces ruptures, contrairement à celles entre amoureux, qui sont plus généralement sans équivoques, sont difficiles à acter et à assumer. Souvent, la relation devient, à un moment donné, à sens unique : l'un tente de sauver les meubles par le biais d'appels et de propositions de sorties répétées, tandis que l'autre excuse chacun de ses refus par des explications peu convaincantes. Les protagonistes ont ainsi tendance à s'accrocher, au lieu d'admettre que leur histoire commune est finie. Même s'ils n'en tirent plus que souffrance et rancœur.

Comme le souligne Nathalie Frogneux, professeure d'anthropologie philosophique à l'UCLouvain, une relation amicale est basée sur la confiance et la confiance : "Ce qui est essentiel, c'est de se voir pour se parler et se confier. Cela induit la présence, le partage, l'écoute, l'investissement. C'est pour cette raison que l'on ne peut avoir que quatre ou cinq amis." La comédienne Catherine Deneuve a un jour résumé cette pensée mieux que personne : "L'amitié demande beaucoup d'efforts, et elle exige surtout de savoir offrir ce que l'on a de plus cher dans la vie : du temps !" Partant de ce constat, il est souvent difficile d'accepter que l'on a tant donné à une relation n'ayant pas résisté aux épreuves de la vie. L'attachement, la dépendance ou la nostalgie peuvent également empêcher de tourner la page. "Rester dans ce rapport est probablement aussi justifié par le fait que l'amitié nous valorise, commente notre experte. L'amitié est aussi altruiste qu'égoïste : je me sens bien car j'ai des amis qui me veulent du bien. Et ça me fait du bien qu'on me veuille du bien."

Quoi qu'il en soit, je citerai pour terminer le philosophe américain Elbert Hubbard, qui a un jour prononcé la plus belle définition de ce lien à la fois étrange, intense et mouvementé : "Un ami est quelqu'un qui sait tout de vous, mais qui vous aime quand même."

Jean-Claude

Samedi 19 novembre à 18 h 30
Centre Culturel de Dour – Concert gratuit

Blue Swing



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

Blue Swing, c'est avant tout, une musique que le public reconnaîtra dès les premières notes.

En effet, Blue Swing est un orchestre à l'esprit toujours jeune qui se démarque des traditionnelles fanfares et harmonies en vous proposant un programme original, plaisant et varié, regroupant des génériques de films et de séries télé, du rock et des musiques de variétés françaises et anglaises, dont quelques chansons célèbres interprétées par des chanteurs et chanteuses issus des rangs de l'orchestre.

Cette année, Blue Swing vous fera revivre les moments tendres de votre enfance en vous proposant des musiques de dessins animés ou de films pour enfants parmi les plus connus, ainsi que des morceaux qui vont transporter en vacances.

Dès le début du concert, vous serez sans nul doute séduits par les costumes colorés et l'ambiance décontractée que dégage Blue Swing. Car l'humour et les jeux de scène font partie intégrante du spectacle !

Le brouillard

*Le brouillard a tout mis
Dans son sac de coton
Le brouillard a tout pris
Autour de ma maison*

*Plus de fleur au jardin,
Plus d'arbre dans l'allée ;
La serre du voisin
Semble s'être envolée.*

*Et je ne sais vraiment
Où peut s'être posé
Le moineau que j'entends
Si tristement crier*

Maurice Carême



Avec les couverts "Comme j'aime", j'ai perdu 10 kg en 1 semaine !

- Pourquoi le chef n'est pas venu aujourd'hui ?
- Il est à l'hôpital.
- Mais je l'ai vu hier soir avec une belle blonde !
- Sa femme aussi !!!

A quoi bon apprendre ce qu'il y a dans les livres, puisque ça y est ?

Sacha Guitry

La bêtise est infiniment plus fascinante que l'intelligence. L'intelligence, elle, a des limites, tandis que la bêtise n'en a pas.

Claude Chabrol

L'alcool est un ennemi. Or celui qui recule devant l'ennemi est un lâche !

Francis Blanche

Dieu doit adorer les cons. Il en a créé tellement !





Et un de plus !
Bon anniversaire !

OCTOBRE	
Frédéric Colombo	2
Lisa Pisano	2
Eveline Surmont	2
Annie Caudron	3
Fabienne Urbain	3
Jacqueline Desoignies	13
Jean-Claude Lermusieaux	13
Paul Champion	14
Henri Williaume	24
Chloe Naizy	25
Brigitte Sonntag	26
Silvestro Santoro	28
Alexandro Venuti	28
Jean-Pierre Meneghini	29
Daniel Stuyck	30

NOVEMBRE	
Mylena Kozaczyk	1
Ghislaine Gorissen	4
François Champion	5
Danielle Becq	7
Anaïs Henry	8
Ingrid Bette	10
André Bouilliez	11
Véronique Van Rolleghe	14
Gérard Henaut	18
Caroline Cosijn	24
Ugo Degouis	25
Philippe Lontjens	26
Mireille Catoire	28

DECEMBRE	
Cécile Hecquet	2
Christiane Gahide	3
Pascal Späth	4
Emma Heyvaert	5
Serge Maton	6
Gaston Surmont	7
Marie-Noëlle Busiau	10
Karine Derideau	11
Eveline Remy	11
Arthur Lerat	12
Michel Defauw	15
Cynthia Tis	18
Thierry Hoyas	19
Salvino Tuzzolino	20
Victor Namur	21
Jenny Dupont	24
Hélène Jonckheer	25
Mireille Brichet	27
Luigi Bevilacqua	27
Jean-Pierre Mambourg	29

Vieillir est encore le seul moyen qu'on ait trouvé pour vivre
Longtemps. (Sainte Beuve)



Les Sans-Soucis Ghlin



39^{ème} Marche d'Automne
Samedi 8 octobre 2022

20^{ème} Mémorial
Hilaire Debeil



5 – 10 – 15 – 20 km

HT029



39^e Herfsttocht
Zaterdag 8 oktober 2022

Lieu de départ et d'arrivée Start en aankomstplaats	Salle Polyvalente – Parc Communal – 7331 Baudour			
Accès Te Bereiken				
Heure de départ Vertrektijd	20 km	07:00 → 13:00	Heure d'arrivée au plus tard Aankomsttijd uiterlijk	17:00
	15 – 10 – 5 km	07:00 → 15:00		
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 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).				
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 inschrijving aan de wandeling is een certificaat van goede gezondheid.				
Organisateurs responsables / Verantwoordelijke organisatoren :				
Président / Voorzitter :	Paul Champion	0477 86 95 19		
Secrétaire / Secretaris :	Laurence Hallez	065 62 22 69 (de préférence après 19h)		
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.