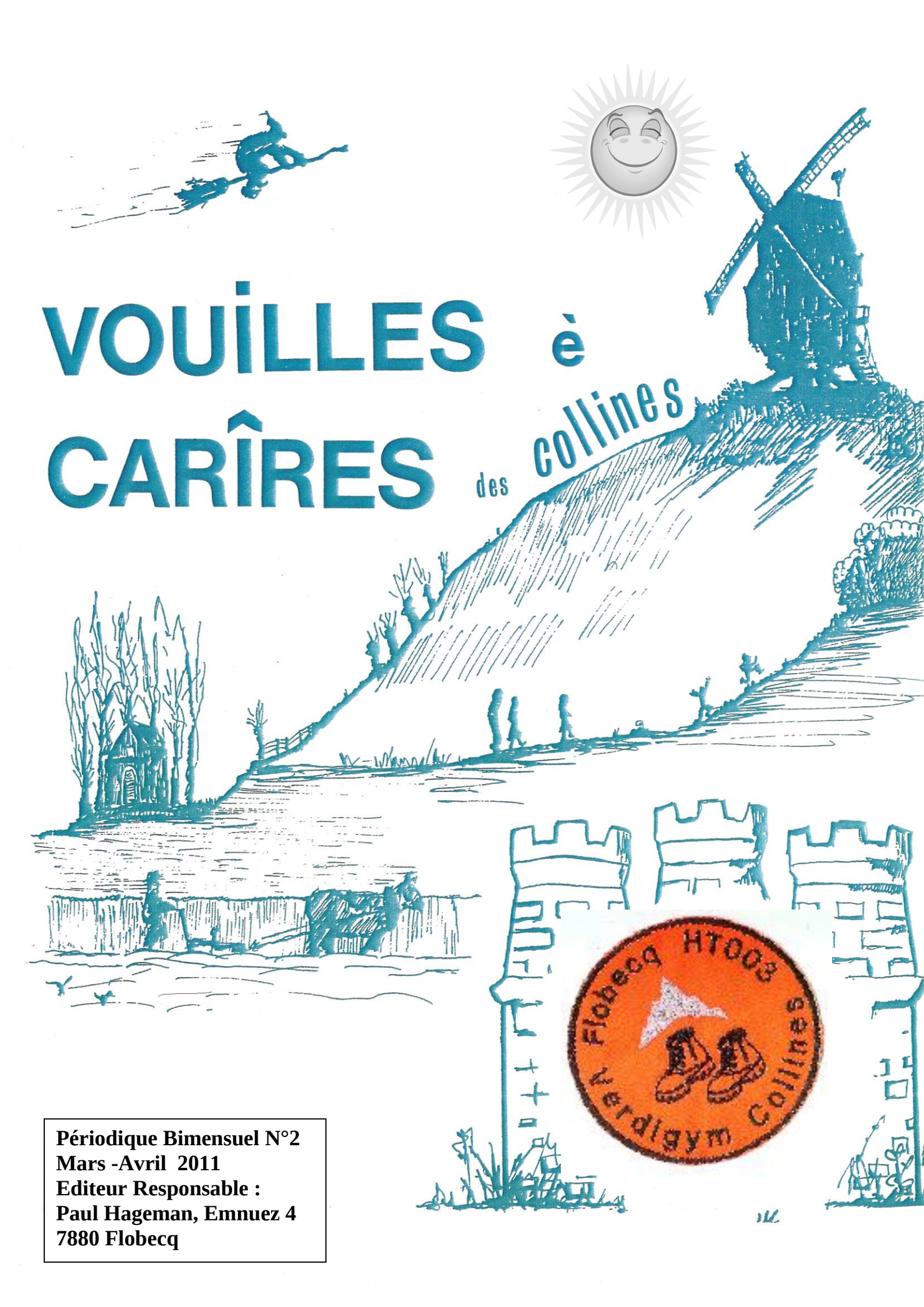




VOUILLES à CARÎRES des collines

Périodique Bimensuel N°2
Mars -Avril 2011
Editeur Responsable :
Paul Hageman, Emnuez 4
7880 Flobecq



VERDIGYM COLLINES FLOBECQ HT003

Flobecq, le 17 mars 2011



Monsieur le Président de la FFBMP,
Monsieur le Président du CP Hainaut de la FFBMP,
Mesdames et Messieurs les Présidents des Clubs de la FFBMP;

Une manifestation à caractère communautaire est prévue dans la Région des Collines le 27 mars prochain, date de notre 41^e édition de la Marche des Collines.

Cette manifestation risquant de perturber la quiétude de notre marche et d'entraîner une confrontation non désirée entre nos marcheurs et les manifestants.

Vu les avis négatifs qui nous sont parvenus des Polices de la zone des Collines ainsi que celle d'Ath et l'interdiction du Bourgmestre de la commune de Flobecq quant à l'organisation de cette marche, vu le caractère exceptionnel qui en résulte, en concertation avec la FFBMP, nous sommes de l'impossibilité d'organiser notre marche.

C'est pourquoi nous annulons purement et simplement la MARCHÉ DES COLLINES prévue le 27 mars prochain.

Notre principale tâche aujourd'hui est de prévenir tous les Clubs, soit par mail ou par écrit. Clubs à qui nous demandons leurs collaborations pour prévenir leurs marcheurs de cette annulation.

Conscient des désagréments qu'occasionne cette décision, notre club étant le premier pénalisé, nous espérons de tout cœur vous retrouver nombreux lors de nos prochaines activités.

Le Club de Verdigym Collines Flobecq, vous remercie de l'attention que vous apporterez à ce courrier et vous prie d'agréer, Messieurs les Présidents de la FFBMP et du CP Hainaut, Mesdames et Messieurs les Présidents de Club, nos salutations distinguées.

Le Comité de Verdigym Collines Flobecq HT003

Nos amitiés par la marche.

Paul Hageman
Secrétaire de

Verdigym Collines Flobecq HT003

0475/96.30.15

paul.hageman@skynet.be

paul.hageman@verdigymcollines.be

Siège social : Emnuez 4 7880 Flobecq



L'amitié par la Marche



Verdigymcollines.be



Newsletter de mars & avril 2011.

Quel gâchis !!

La Marche des Collines 2011 est annulée





Réunion Marche des Collines.

Le vendredi 18 Mars à partir de 19h30 dans la Salle de Projection à Coté de l'ALE.

Pourquoi avoir annulé la Marche ? Si vous avez des questions à poser concernant notre décision, n'hésitez pas , nous répondrons à toutes vos questions lors de cette réunion.

Le Comité.

Comme vous pouvez vous en rendre compte, la réalisation de cette newsletter a mis beaucoup de temps à se mettre en page. Vous le comprendrez aisément que notre actualité a été des plus difficile c'est dernier temps. Je ne vous dis pas les nuits blanches, les réunions, les mails et coups de fils à rallonge pour essayer de sauver ce qui pouvait l'être. Je ne vais pas polémiquer sur ce qui s'est passé, mais de notre part, en bon Père de Famille, c'est la décision la plus sage pour notre Club. J'en profite pour souhaiter à Lisbeth, Nadine, Chantal, Dominique avec quelques jours de retards, un Bon ANNIVERSAIRE.

Comité 2011.

Président : Storme Jean-Marie,
Email: jeanmarie.storme@verdigymcollines.be
Tel.: 0475/846 206

Secrétaire : Paul Hageman,
Email: paul.hageman@verdigymcollines.be
Tel.: 0475/963 015

Trésorier : Daniel Navet,
Email: daniel.navet@verdigymcollines.be

Assurances : Lisbeth Herbecq,
Email: lisbeth.herbecq@verdigymcollines.be

Et pourtant notre Equipe de Fléchage était prête!



**Un de plus !!!!
Bon anniversaire !!!**

Anniversaires du mois mars

Le 03: Lisbeth Herbecq
Le 04: Nadine Guelluy
Le 10: Chantal Merckaert
Le 16: Dominique Maerten
Le 19: Daisy Degeeter
Le 27: William Lefébvre
Le 27: Alain Ménart



Marches conseillées pour le mois de Mars 2011.

<u>Date</u>	<u>Km</u>	<u>Heures</u>	<u>Lieu de départ</u>	<u>Organisateur</u>
Sa 05	4,6,12,21	07.00-18.00	Plaine de jeux, avenue du Millénaire 6041 Gosselies	HT083 <u>Les Tchots de Gosselies</u>
Sa 05 Di 06	6,12,21,30,42	07.00-15.00	Stade Leburton, Allée des Sports 1480 Tubize	BBW007 <u>Les Roses Noires</u>
Di 06	6,12,20,30	07.00-15.00	Salle Colona, Place d'Hyon 15 7022 Hyon Challenge ACHO	HT076 <u>Marcheurs Van Gogh</u>
Sa 12	5,10,20	07.00-14.00	Ecole Communale, rue du By 7134 Epinois	HT025 <u>Les Marcheurs de la Police de Binche</u>
Sa 12	5,10,1421, 28,35,60	06.30-14.30	Koninklijk Atheneum, Engelsenlaan 48, 9600 Ronse	AKT 376 <u>De Châtons Ronse</u>
Di 13	5,12,18,24,30	07.00-17.00	Serres Duroisins, rue Patures, 6 7621 Lesdain Challenge ACHO	HT075 <u>Mont-Marche Tournai</u>
Me 16	7,10,14,18,21	08.00-17.00	O.C Leeuwergem, 307Gentsesteenweg 9620 Leeuwergem	AKT163 <u>Wsv Egmont Zottegem</u>
Sa 19	4,7,15,25	08.00-15.00	Salle du Patronage, Place Henri Stourme 2, 7812 Moulbaix	HT051 <u>Les Marcheurs du Souvenir de Leuze</u>
Sa 19	6,10,15,20	07.00-15.00	Zaal De Mastbloem, 22 Waregemsesteenweg, 9770 Kruishoutem	Aktivita 140 <u>ATB De Natuurvrienden Deinze</u>
Di 20	4,7,10,14, 20,30,40	06.30-14.00	Salle Communale, Place d'Ophain 1421 Ophain Bois Seigneur Isaac.	BBW016 <u>Les Marcheurs du Hain</u>
Di 20	5,10,15,20	08.00-18.00	Salle l'Ecourché, 2 Place à 7904 Pipaix	Adeps
Ve 25	6,12,18,24	08.00-15.00	Feestzaal, 23A Stationstraat, 8587 Spiere-Helchin	Aktivita 345 <u>De Waterhoekstappers Heestert</u>
Sa 26	6,12,16,21	07.30-15.00	Zaal De Vierklaver, 1 Groenstraat, 9660 Michelbeke	Aktivita 903 <u>Provinciale Commissie Oost-Vlaanderen</u>
Di 27	4,7,14,20,30,40	07.00-15.00	<u>Annulée</u>	Ht003 <u>Verdigym Collines Flobecq</u>
Me 30	6,10,15,21	07.00-16.00	De Klub Kwaadstraat 9, 9750 Zingem	AKT 105 <u>Scheldeestappers Zingem</u>

A vos Agendas.

Mois de Mars.



Le Vendredi 04 - Assemblée calendrier FFBMP. Chez les Sympas de Landelies.

Le Dimanche 06 - Challenge ACHO Hyon par les Marcheurs Van Gogh.

Le Mardi 08 - Réunion du Comité.

Le Samedi 12 - AG de la FFBMP à Wépion.

Le Dimanche 13 - Challenge ACHO à Lesdain par Mont Marche Tournai.

Le vendredi 18 - Réunion de Préparation de la Marche des Collines. Salle ALE.

Marches Conseillées du mois de Avril 2011

<u>Date</u>	<u>Km</u>	<u>Heures</u>	<u>Lieu de départ</u>	<u>Organisateur</u>
Sa 02 Di 03	3,7,10,15,20	08.00-14.00	Parc Communal, rue de Goutroux 6031 Monceau/S/Sambre	<u>HT033</u> <u>Les Infatigables</u> <u>de Jumet</u>
Sa 02	7,15,25	07.00-15.00	Voetbalterrein KFC Gavere-Asper, 4 Vlienderweg, 9890 Asper	<u>Aktivïa 379</u> <u>KFC Gavere-Asper</u>
Di 03	5,10,15,20	08.00-18.00	Ecole Communale, rue de Mons, 7970 Beloeil	<u>Adeps</u>
Ma 05	7,14,21	08.00-15.00	Parochiezaal De Klijpe, Zonnestraat, 9600 Ronse	<u>AKT007</u> <u>VLAM</u>
Sa 09	4,10,20,25, 40, 50,60	06.00-15.00	Ecole Communale, rue Charles Wantier , 7370 Elouges	<u>HT029</u> <u>Les Sans-soucis de</u> <u>Ghlin</u>
Di 10	5,10,15,20	07.00-15.00	Salle St Roch, 23 rue St Roch, 7860 Lessines	<u>TH050</u> <u>Les Vaillants</u> <u>Acrenois</u>
Di 10	5,7,14,21,31	07.00-15.00	Parochial zaal Nukerke, 8 Nukerkeplein, 9680 Maarkedal	<u>AKT 441</u> <u>Wandelclub Door</u> <u>Nukerke</u>
Sa 16	5,10,15,20	08.00-15.00	Centre Culturel, rue de la Liberté, 23, 7950 Ladeuze	<u>HT060</u> <u>Le Roitelet</u>
Sa 16	6,12,18,25	07.30-15.00	Zaal Edelweiss,10 Georges Lobertstraat, 9700 Leupegem Oudenaarde	<u>Aktivïa 233</u> <u>Hanske De</u> <u>Krijger</u> <u>Oudenaarde</u>
Di 17	5,10,20,30,40	08.00-15.00	Institut Agricole du Hainaut Rue Paul Pastur, 7800 Ath	<u>HT004</u> <u>Les Amis de la</u> <u>Nature Ath</u>
Di 17	6,8,12,14,16 22,32,42	07.00-15.00	Koninklijk Athéneum,Papiermolen 103, 9500 Geraardsbergen	<u>AKT 135</u> <u>Padstappers</u> <u>Geraardsbergen</u>
Me 20	7,10,14,18,21	08.00-17.00	Voetbalkantine KSV Zottegem, Jules Mthijsstadion, Kastanjelaan, 9620 Zottegem	<u>Aktivïa 163</u> <u>WSV Egmont</u> <u>Zottegem</u>
Sa 23	6,12,20,30	07.00-14.00	Salle St Martin, rue de Trivières, 7110 Strepv- Bracquegnies	<u>HT070</u> <u>Marching Team</u> <u>St Gabriel</u> <u>Maurage</u>
Di 24	7,12,17,22,27	07.00-15.00	Salle des Fêtes, rue Platel, 59254 Ghyvelde (France) Bus Verdigym	<u>AKT 459</u> <u>Randonneurs Van</u> <u>Polders</u>
Di 24	5,10,20	08.00-18.00	Maison du Peuple, 4 Place à 7810 Maffle	<u>Adeps</u>
Lu 25	5,12,21	08.00-15.00	Ecole Communale, 112 rue des Combattants, 1310 La Hulpe	<u>BBW045</u> <u>Les Amis de</u> <u>l'Argentine</u>
Lu 25	6,12,20	07.30-17.00	Hall Omnisport de Kain	<u>Marche à Baton</u>
Sa 30	6,12,18	08.00-14.00	Gemeenteschool Parike, 51 Steenweg, 9661 Parike	<u>Aktivïa 282</u> <u>Everbeekse</u> <u>Wandeltochten</u>
Sa 30	4,7,13,20,25 50	07.00-14.00	Parc Communal, rue des Campagnes 1, 6200 Châtelet	<u>HT006</u> <u>Les Ecureuils de</u> <u>Châtelet</u>



Agenda du mois d'Avril.

Le Mardi 05 - Réunion du Comité.
Le Dimanche 24 - Bus Verdigym à Ghyvelde.



Anniversaires du mois d'Avril

Le 1er: Thierry Hautru
Le 04: Laura Vandewaelle
Le 09: Eric Wattier
Le 17: Eliane Vandermotten
Le 23: Sébastien Verpoest
Le 29: Yannick Navet

Challenge A.C.H.O

15/05 Les Marcheurs du Val de Verne : Salle Communale des Sports, Verte Chasse-Péruwelz 7 12 20 30
29/05 Les Marcheurs de la Sylle : Ecole Communale, Rue Saint-Pierre, 6 – Silly 4 8 12 20 30
12/06 Le Roitelet : Centre Culturel & Sportif, Rue de la Liberté, 23 – Ladeuze (Chièvres) 6 12 20 30
02/07 Club de Marche « Les Trouvères »: Salle Wallemacq – Arbre-Saint-Pierre, 17 à Ellezelles 7 14 25 50
03/07 Footing Club Ostiches : Football Club, Chemin de Stocq, 32 – Ostiches 5 7 12 20 30
31/07 Les Vaillants Acrenois : Club Animation, Place 52 – Bois de Lessines 6 12 20 30
21/08 Les Sucriers de Brugelette : Salle Omnisports, Av. G. Petit-Brugelette 4 6 12 20 30
04/09 Les Hurlus en Balade : Salle Roger Lefebvre, Chaussée d'Audenarde – Hérinnes (Pecq) 7 12 17 22 30
25/09 Police de Mons : Salle « Calva », Chée Roi Baudouin, 39 - Saint-Symphorien 6 12 20 30
09/10 Marcheurs du Souvenir de Leuze : Grand Salon, Place – Blicquy 7 14 21 30
20/11 Les Ropieurs de Mons : Athénée Jean d'Avesnes, av. Gouverneur Cornet 1 - Mons 4 6 7 9 12 20 30 42

11/12 Association des Clubs de marche du Hainaut Occidental : Le Foyer, Rue Haute 38 –
7080 Eugies - 6 - 12 et 20 km

+ REMISE DES TROPHEES 2011 !

Vous trouverez en avant dernière page les derniers résultats du Challenge, mis en page par Jeremy.

Nous voilà donc à l'aube d'une nouvelle saison pour se challenge.

Déjà l'année passée, vous avez porté le club à la 13e place, cette année nous allons nous battre pour encore faire mieux et cela avec votre aide.

Depuis la première marche cette année, nous vous proposons de nous rejoindre lors de nos déplacements soit en co-voiturage (à la mode aujourd'hui), nous partons de Flobecq vers 08h00 du matin, soit directement sur place.

C'est dans un esprit vraiment très agréable que nous marchons, chacun à son rythme et sur sa distance.

ATTENTION !!!!!

Si vous n'êtes pas encore en ordre de cotisation pour l'année 2011, vous ne serez plus assurés dès ce 01 janvier. Pour cela, prenez contact avec notre responsable Assurance, qui fera le nécessaire rapidement.

Mieux vaut le savoir!





H.O. Car 2011



Afin de continuer de proposer à nos marcheurs des déplacements en car, dans des clubs de Marche éloignés, tant au nord qu'au sud du pays, les Sucriers de Brugelette, Verdigym Collines Flobecq, les Marcheurs de la Sylle-Bassilly, les Vaillants Acrenois et les Trouvères d'Ellezelles, vont collaborer afin de remplir les bus proposés par les 5 clubs.

Le Dimanche 24/04/2011

Ghyvelde (Nord de la France)

9^e Rando Watergang

7-12-17-22-27 Km

Les Randonneurs Van de Polders Akt 459

**Voyage organisé par
Verdigym Collines Flobecq HT003**

Le Samedi 11/06/2011

Matin :

Club « M-3-F » Plombières (Lg 061)

40^e Marche des 3 Pays : 6-12-23 km

Après-midi :

Club «Les Pedestrians de Clermont S/ Berwinne. (Lg 034)

4-6-12 km

**Voyage organisé par
Les Marcheurs de la Sylle – Bassilly HT028**

Le Dimanche 14/08/2011

Club « Footing Club Fosses Asbl » (NA001)

Marche des Echos

4-6-12-22 Km

Voyage organisé par les Trouvères d'Ellezelles HT062

Le Dimanche 11/09/2011

Matin: Humbeek (Vlaams-Brabant)

Omloop Parel van Brabant (6-12-20-25-30 Km)

Club « RWK de Morgenstond Humbeek » (Akt 161)

Après-midi: Winksele (Vlaams-Brabant)

Ivo Van Dammetochten (7-12-20 km)

Club Wandelclub Herent (B 008)

**Voyage organisé par
Les Sucriers de Brugelette HT001**

Le Samedi 29/10/2011

Beyne – Heusay (Lg 144)

4-6-12-21-42 km

Club « Les Roteus di Houssaie

Beyne-Heusay »

**Voyage organisé par
Les Vaillants Acrenois HT050**

L'Activité sportive étant le but principal de ces excursions, elle est souvent complétée par une activité touristique, voire gastronomique en fonction des lieux visités.

En bref, l'ambiance et la bonne humeur sont toujours au programme.

Suite au manque de participants lors des derniers déplacements en car et suite aux nombreux désistements de dernière minute, les Comités ne peuvent plus s'engager à organiser ces cars sans garanties.

Aussi, le **H.O. Car 2011** a décidé que seul le paiement aura valeur d'inscription (réservation).

Le paiement se fera sur **le compte du Club Organisateur** et éventuellement en paiement comptant à un membre du Comité du Club organisateur. Il n'y aura pas de remboursement en cas de désistement, sauf présentation d'un certificat médical valable.

Attention les premiers inscrits seront les premiers servis.



Car Verdigym. 24 AVRIL 2011

9^{ème} RANDO'WATERGANG

GHYVELDE: A départ de l'imposante et confortable "Salle des Fêtes" située Rue Platel, les Randonneurs vous proposent 6 distances : 7, 12, 17, 22 et 27 km. Le 7 km est accessible aux personnes à mobilité réduite et aux landaux. La « Rando'Watergang » est l'événement le plus important organisé sur la commune de Ghyvelde.



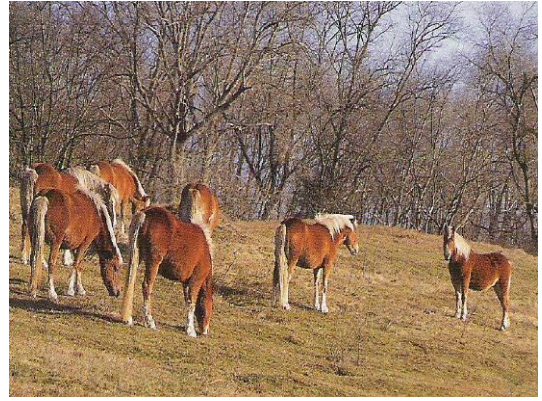
Attention : Dès le DEPART, Bifurcation.

Le 7 km traverse un quartier résidentiel aux joies maisons individuelles ; le 17, 22 et 27 km longent le « Lac des Moères » et le ruisseau de « Ringsloot » pour emprunter un peu plus loin les sentiers de la « Dune Fossile » et rejoindre le « Lac Mayeux » qui sert de zone de repos aux oiseaux migrateurs. A la sortie le 17 km, prend à droite, se joint au 12 km pour se diriger vers Bray-Dunes, petite station balnéaire.

Après le 1er contrôle (salle de Départ) , direction le « Pont de Ghyvelde » qui enjambe le canal de Furnes /Dunkerque où le 7 km prend à gauche vers le village résidentiel du « Lac des Hérons » et finit par le sentier du « Bois Debruyne » pour arriver au départ. Les autres distances passent le pont, longent le canal pour aboutir le long d'une voie ferrée désaffectée et au pied du Calvaire (monument érigé en souvenirs des marins péris en mer). Un bon kilomètre par d'étroites sentes au travers d'un paysage sauvage et c'est l'arrivée au Contrôle du Camping Municipal de Bray-Dunes.

Puis c'est la Mer du Nord : 1 km de digue aux pavés de couleurs décrivant des motifs marins, le passage devant le monument de l'Opération Dynamo 1940 – 2^{ème} guerre mondiale (devant vous les plages du réembarquement de centaines de milliers de soldats britanniques) ; puis on poursuit sa randonnée par les chemins de la « Zone Nature Marchand » pour arriver au contrôle de Zuydcoote, ancien village de pêcheurs rendu célèbre par le tournage du film « Week-end à Zuydcoote » avec la star J.P BELMONDO. Les 17, 22 et 27 km accomplissent une boucle en passant derrière le centre de rééducation et de soins palliatifs de l' « Hôpital Maritime » (construite entre les deux guerres, cet impressionnant ensemble servait de sanatorium ; la longue esplanade a été réalisée par les troupes d'occupation pour servir de piste d'atterrissage. Et c'est l'entrée dans le « sentier Botanique » de la Ferme Nord : une merveille de la Nature !!! et le retour au contrôle de Zuydcoote. Encore 50 minutes de marche en compagnie du 12 km par les sentiers « Dubois » et « Debruyne » et c'est le retour en salle Départ où après l'effort, le réconfort : un Picon à la française (dosé par Michel le responsable Bar) ou une bière C'hti , à consommer avec modération.

La Rando'Watergang est unique dans la région car elle permet à chaque randonneur de profiter de sites exceptionnels partagés entre zones résidentielles, mer et plage, paysages de polders et d'espaces dunaires ancestraux, imprégnés d'Histoire et de traditions « flamandes ».



GHYVELDE

Dunes fossiles et "watergangen"

Contrairement aux dunes bordières qui sont toujours alimentées en sable et en résidus de coquilles calcaires, la dune fossile de Ghyselde ne reçoit plus de matériaux de la plage. Située à l'intérieur des terres à 3 km de la mer et vieille de 5000 ans, elle marque en effet la trace de l'ancien rivage, datant d'une époque au climat plus chaud, antérieure au recul de la mer. Elle représente, avec le domaine de Cabourg en Belgique, la dernière dune "ancienne" préservée des appétits humains et est l'élément le plus remarquable d'un complexe géomorphologique unique en Europe. Celui-ci est ainsi composé d'une succession intacte de banc côtier, mer, dune bordière, polder interdunaire ou marais arrière-littoral, dune fossile et polder. Ancien relief préservé des remontées de la mer, et au sec vis-à-vis des anciens marécages (moères) aujourd'hui asséchés, la dune fossile a permis, il y a de nombreux siècles, la présence des populations humaines à l'abri des caprices des eaux comme l'atteste le reste de "fonds de hutte" (zones riches en morceaux de poterie du Moyen Age) disséminés sur le site.

Le lessivage progressif des éléments calcarifères a entraîné l'acidification de ce milieu au substrat extrêmement pauvre. Aux tapis de mousses et lichens remarquables s'ajoutent des pelouses sèches remarquables, à canche bleuâtre (4), à violette des chiens (9), qui justifient l'intégration de ce site au réseau Natura 2000. Mais un milieu naturel laissé à lui-même aura une tendance à évoluer spontanément vers le boisement...

Cette dynamique dépend toutefois des contraintes écologiques du milieu



comme la pauvreté de son sol, la présence de facteurs climatiques défavorables (tempêtes, embruns, inondations...) ou biologiques comme la présence d'herbivores pouvant freiner, empêcher ou inverser cette évolution. Ainsi lentement mais inexorablement, en l'absence de gestion, les systèmes herbacés ont régressé au profit du Calamagrostis espèce agressive et dominante.

Pour inverser le phénomène, un pâturage extensif avec des chevaux rustiques de race Haflinger proche de ce qui pouvait exister à l'origine a été mis en place. Il permet en complément de l'action des lapins, de maintenir des milieux ras favorables à la flore et à certaines espèces d'oiseaux comme les traquets motteux, alouettes lulu et tairiers pâtres. Nichent également dans la dune le héron cendré et le tadorne de Belon (12). Le guépier d'Europe inconnu il y a quelques années est quant à lui un nicheur de plus en plus régulier sur le secteur, la dune fossile étant l'un de ses terrains de chasse favoris. Les forts effectifs de lapins sur la dune permettent également d'entretenir une bonne population de putois, espèce en régression suite à la disparition des zones humides et à des opérations de piégeages excessifs. Les watergangs voisins sont, quant à eux, le fruit du travail de l'homme. Conquise progressivement sur les terres marécageuses ou tourbeuses, la plaine maritime flamande a été valorisée au cours des siècles. Ce paysage particulier a su conserver une partie des oiseaux des marais d'antan qui retrouvent dans les rares prairies et dans les roselières des fossés de maigres habitats de substitution.

Randonneurs des Polders AKTIVIA 459

Voilà, il s'agit de notre toute première organisation, pas la dernière je l'espère. Elle est accessible à tous, petits et grands, marcheurs ou randonneurs et cela dans une superbe région.

Alors à vos godasses, sac à dos, jumelle, un petit casse-croute et hop, on s'inscrit pour un Dimanche de Pâques inoubliable.

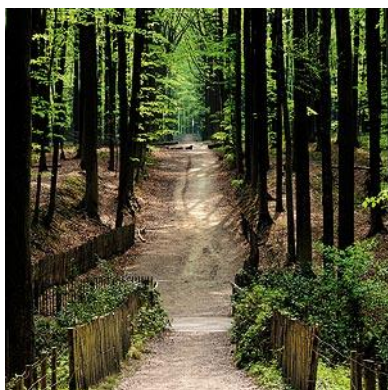
LA MARCHÉ, C'EST NATUREL!

La marche permet de retrouver les traces humaines effacées par les voitures. Là où la route asphaltée appelle à la compétition, les randonneurs préfèrent les chemins de terre et de traverse, vecteurs de solidarité. Randonner, c'est davantage se mettre au pas de l'autre qu'imposer sa cadence. Car marcher au gré de son envie, c'est d'abord se redécouvrir soi-même.

Aujourd'hui, de plus en plus de personnes pratiquent la marche comme activité sportive, elle est l'exercice le plus naturel qui soit. C'est le meilleur antidote contre les maux reliés à l'inactivité car elle entretient la souplesse sans imposer d'effort violent; les membres inférieurs subissent des chocs de 2 à 4 fois le poids du corps lors de la course alors que pour la marche, le coefficient est d'environ 1,5.

La marche nous renvoie à la mère des migrations. Avant d'allier le geste à la parole, l'homme, disait l'anthropologue Leroi-Gourhan, « *commence par les pieds* ». La marche nous rappelle la bipédie et ce qu'elle nous a offert : nos civilisations... Elle est associée au plaisir. Toute randonnée se voit écourtée si le promeneur ne ressent pas de plaisir, même dans la souffrance. L'effort du randonneur est souvent plus une bénédiction qu'une douleur, même si, pour certains, le promeneur se transforme en martyr volontaire !

La quête d'un plaisir inaccessible et d'une harmonie improbable est essentielle. Elle motive le marcheur pèlerin. Simple et complexe à la fois, la marche atteste la vie qui démarre tant bien que mal, une aventure humaine qui débute vers l'âge d'un an. Le bébé marcheur trébuche encore un peu. Car la marche est aussi une démarche, un prétexte à la séduction. Des premiers pas chez soi aux expéditions dans l'Himalaya, il y a un grand pas que les seuils de la vie permettent de franchir.



Forme de résistance solitaire non dénuée de nostalgie, la marche est toujours un pas fait en direction de l'autre. Une rencontre qui exige de l'effort sur soi. C'est une thérapie, à la fois psychologique et physique. Le marcheur gagnerait à être remboursé par la Sécurité sociale, l'Etat devrait y songer, il ferait peut-être des économies... Des rêveries de Rousseau aux semelles de Rimbaud, ce sont ensuite Stevenson, Thoreau, Lacarrière, Bouvier, Lanzmann et tant d'autres qui nous incitent, en les lisant, à enfiler nos chaussures. Pour notre plaisir comme pour notre santé. Défi à la vitesse et au bruit, la marche incite à la modestie, pousse à la curiosité,

encourage au silence, suscite la méditation. Elle invite au repli, à l'intimité, à se taire pour mieux écouter.

CIRCULATION EN FORÊT

La forêt a besoin de nous et nous avons aussi besoin de la forêt : telle que nous l'observons, elle n'est pas seulement issue de l'évolution naturelle. Les belles futaies ont été façonnées par les forestiers. La forêt s'enrichit et



s'embellit par les soins que l'homme lui apporte.

Même si certains espaces peuvent être entièrement laissés à eux-mêmes dans un objectif de conservation de la nature, la plus grande partie de la forêt doit être gérée pour combiner harmonieusement ses différentes fonctions : fonction économique (production de bois), sociale (accès du public), écologique (protection des sols, de l'eau et des espèces) et cynégétique (gestion du gibier). La forêt nous procure le bois nécessaire au chauffage, à la fabrication de nos maisons et de nos meubles. Elle permet également la production de papier. L'oxygène qu'elle produit purifie notre air pollué. Par le manteau dont elle couvre la terre, elle protège notre eau et préserve la vie du sol. Elle nous offre sa beauté, son mystère. Chaque avancée est un pas vers l'inconnu, quand au détour d'un chemin, surgit un nouveau paysage. Au gré des saisons et pour notre plus grand plaisir, la forêt revêt ses habits de couleur. _ Elle est le lieu de vie unique pour beaucoup d'êtres vivants.

Elle nous accueille également et nous permet de découvrir et d'observer toute la richesse qu'elle abrite. Elle constitue ainsi le lieu privilégié d'observation de la nature.

Elle nous apporte la quiétude nécessaire à notre équilibre.

Elle est source d'inspiration pour le poète et le peintre.

Elle est source d'observation pour le scientifique.

Aujourd'hui, la forêt attire promeneurs, sportifs et touristes qui font vivre les régions rurales. Un tourisme respectueux de la nature est donc un atout pour la forêt puisqu'elle procure des ressources à ses gestionnaires et aux habitants de la région. La forêt nous accueille. C'est notre patrimoine. Respectons-la !



"Sauf motif légitime, il est interdit d'accomplir tout acte de nature à perturber la quiétude qui règne dans la forêt, à déranger le comportement des animaux sauvages ou à nuire aux interactions entre les êtres vivants, animaux et végétaux et leur environnement naturel". Cet extrait de l'article 187 nous livre l'esprit du décret : le respect de la nature en vue de sa préservation.

Mais si l'aspect écologique est fondamental, son approche sociologique l'est tout autant. Dans notre société, où le stress est omniprésent, il est indispensable de préserver un environnement de qualité. Le temps libre va croissant, il peut être évalué à 150 jours par an. Les loisirs constituent un élément important dans notre vie quotidienne : ils compensent les conditions de travail et de la vie moderne. La forêt wallonne, par son importance, sa diversité et son accessibilité, est appelée à jouer un rôle de plus en plus essentiel dans ce domaine. L'objectif est clair: développer la biodiversité de l'écosystème forestier sans oublier son rôle économique et préserver ce que recherchent les promeneurs en forêt, la sérénité.

Dans le décret sur la circulation en forêt il est vivement conseillé de :

Tenir les chiens en laisse, les chiens en forêt font fuir le gibier, ils dérangent les mises bas ainsi que les couvaisons. Ils peuvent aussi incommoder les autres promeneurs et spécialement les jeunes enfants.

Ne pas faire de feu.

Ne pas faire de bruit, la forêt est un lieu de quiétude et doit le rester

Ne pas cueillir de plantes, fleurs ou arbustes ou champignons.

Ne pas capturer d'insectes, papillons ou autres petits animaux, vous devez laisser l'écosystème intact.

Ne pas s'écarter des chemins et sentiers :

- un sentier est d'une "*voie publique étroite dont la largeur n'excède pas celle nécessaire à la circulation des piétons*". La taille du sentier ne permet pas le passage de deux piétons de front. Seuls les piétons peuvent circuler en forêt sur les sentiers. Les autres utilisateurs ne sont pas autorisés à les emprunter sauf si un balisage le précise.



- Un chemin est une "*voie publique plus large qu'un sentier et qui n'est pas aménagée pour la circulation des véhicules en général*". Sa largeur est suffisante pour laisser passer un véhicule mais il n'est pas aménagé dans ce but. Les chemins sont généralement en terre ou empierrés. Les cyclistes, skieurs, cavaliers et les piétons se partagent les chemins en forêt.

- En plus des voiries fermées par des barrières ou des panneaux, un coupe-feu, un chemin de débardage, un layon de chasse ou un gagnage ne sont pas des voiries accessibles au public même s'il n'y a aucun panneau d'interdiction : on y distingue uniquement des traces de fréquentation des professionnels de la forêt.



En un mot, respectez la nature, ne laissez traîner aucun déchet, ne dérangez rien ni personne, aspirez à une nature plus propre.

Le dossier marche vient du site www.marchelibre.be, que je vous conseille vivement si vous aimez la

"Nature". Un grand merci à Monsieur Jean-Luc Denison pour son aimable autorisation.



C'est avec un soin particulier que nous nous efforçons de mettre notre site à jour afin de vous permettre d'être informé on-line sur toutes nos organisations.

N'hésitez pas à nous faire vos commentaires et/ou propositions via notre livre d'or que vous retrouvez sur ce même site.

Des pratiques **pas très nettes** sur le net.

Soyez Vigilants!



Qui n'a jamais été attiré par les belles promesses d'une publicité vantant la beauté, la performance, la fortune?

Aujourd'hui, l'arnaque est plus que jamais un phénomène international.

Les escrocs utilisent des techniques nouvelles de plus en plus élaborées. Ils maîtrisent Internet et les télécommunications.

Ils peuvent soutirer des sommes parfois énormes avant de s'évaporer dans la nature sans laisser de traces. La Direction générale Contrôle et Médiation du SPF Economie et la Police fédérale sont confrontés chaque jour à des victimes ayant subi des dommages parfois importants.

La meilleure parade pour vous, consommateurs: reconnaître les divers types d'arnaques et les moyens simples d'y faire face, avant qu'il ne soit trop tard.

Internet, quoi de plus facile pour trouver de l'information ou le bien tant convoité. La plupart des services s'effectuent dans de bonnes conditions de sécurité. Mais ce réseau connaît aussi ses dérives et ses pièges. Sachez reconnaître les propositions malhonnêtes pour ne pas y donner suite.

Bonnes affaires sur les sites d'enchères

"J'acquies le GSM de mes rêves sur le site que je consulte régulièrement. Le vendeur me propose de payer par un autre système de paiement que celui proposé. Je paie comme demandé, mais je ne reçois jamais mon GSM."

Même si le site d'enchères est sérieux, des escrocs parviennent encore à vous vendre... du vent!

En général, ces sites vous proposent un système de transaction sécurisé, mais prenez garde aux propositions de traiter directement avec le vendeur. Celui-ci peut-être un faux vendeur.

Exemple : n'acceptez pas d'effectuer votre paiement avec Western Union. Ce système s'utilise entre personnes **qui se connaissent**, PAS entre deux inconnus



Sinistre total

"Je vends ma voiture sur un site de petites annonces. Un candidat acquéreur me contacte et me propose de l'acheter pour l'exportation, et ce à un prix inespéré. Il m'adresse un chèque d'un montant supérieur au prix convenu, en me demandant de virer l'excédent sur le compte d'une personne soi-disant mandatée pour la transporter. J'encaisse le chèque avant que la banque ne le vérifie, et je livre ma voiture au transporteur en lui payant ses frais. Mais ma banque me prévient que le chèque est faux et me débite toute la somme reçue."

Adieu voiture et adieu argent !

Prix de rachat trop élevé = danger



Je reçois un message d'un inconnu. Pourquoi?



"Pour reconstituer une banque de données perdue, on me demande mes données bancaires;"
"On me garantit une commission juteuse sur un héritage important qu'il faut faire transférer;"
"J'ai soi-disant gagné le gros lot, mais on me fait payer des frais de transfert pour toucher cet argent."
C'est ce qu'on appelle le «spam» : un e-mail de provenance inconnue vous arrive, souvent pour de la publicité. Certains de ces messages sont franchement frauduleux et visent à vous extorquer de l'argent. D'autres messages tentent de vous vendre des produits contrefaits (matériel informatique, Viagra, montres Rolex,...) ou de faux diplômes.

Dotez votre messagerie d'un filtrage anti-spam adéquat.

Service public fédéral
Economie, P.M.E.,
Classes moyennes et Energie

Marche du Pourchau du 15 janvier 2011

Verdigym Collines

Nombre total de participants **562**

Individuel **103**

Les Vaillants Acrenois **46**
Marcheurs de la Sylle - Bassilly **35**
Mont-Marche Tournai **33**
Padstappers Geraardsbergen **27**
De Chatons Ronse **20**
Les Sucriers de Brugelette **20**
Les Marcheurs de la Police de Mons **19**
Les Trouvères **18**
Les Marcheurs du souvenir **17**
Verdigym Flobecq **17**
Everbeekse Wandeltochten **14**
W.S.V. Egmont Zottegem **14**
Le Roitelet **14**
Les Marcheurs du Val de Verne-Peruwelz **12**
Hanske de Krijger Oudenaarde **11**
Les Ropieus - Mons **11**
Les Sans-Soucis - Ghlin **10**
Le Coq d'Or Ecaussinnois **9**
Vlaamse Ardennen Marcheerders Ronse **9**
Footing Club Ostiches **9**
Union Audax Tournai **8**
Les Pêloux - Chatelineau **5**
Les Marcheurs de la Police de Binche **5**
WSC KLAVERTJE VIER **5**
W.S.V. De Sportvrienden **4**
Dwars door Brakel **4**
Les Amis de la Nature Ath **4**

Les Marcheurs Van Gogh **4**
De Marktroppers Herne **4**
Trekploussers Zellik-Asse **4**
C.S.C. Lierde **4**
Les Fougneras **3**
Scheldestappers - Zingen **3**
A.T.B. De Natuurvrienden - Deinze **3**
Les Marcheurs Sonégiens **3**
Gentbrugse - Zwalmvrienden **2**
Cracks Wolvertem Aktivia **2**
W.S.C. Langdorp v.z.w. **2**
Marcheurs de "Hautes-Roches" - Dourbes **2**
Les Hurlus en Balade - Mouscron **2**
W.S.V. Berchlaer **2**
Les Marcheurs des Echos de la Mehaighe **2**
Les Randonneurs du Haut-Escaut **2**
Les Amis de l'Argentine **2**
Batteurs de Cuir Dinant **1**
Liberchies Sports et Loisirs **1**
Les Spartiates de Gembloux **1**
Wallonia - Namur **1**
De 12 uren van Lauwe **1**
W.S.V. Ibis Puurs V.Z.W. **1**
Les Marcheurs du XII de Marcinelle **1**
1000 Pattes - Philippeville **1**
Les Marcheurs d'Imbrechies en Thiérache **1**
La Caracole Andennaise **1**
Le Marabout - Gilly **1**
W.S.V. De Kadees Aalst **1**
De Winkelse Stappers **1**

Souvenir d'une Marche ACHO.

Il est 6h30 du matin, Arnaud et Katia finissent de préparer le déjeuner, que cela commence à remuer à l'étage, Alexis et Louis sont déjà tout énérvé. Il faut dire que hier, papa et maman les avaient emmenés au magasin de sport, pour de nouvelles chaussures de marche et un sac à dos.

Allez un bon petit déjeuner, lever Anthony le petit dernier et les voilà prêt pour une nouvelle aventure.

Le rendez-vous est chez Lisbeth et Doriane, c'est normal, ce sont toujours les derniers au rendez-vous, donc c'est plus simple d'aller les réveiller.

Pour une fois tout ce petit monde est déjà fin prêt pour départ, direction la Région de Mons.

Après une petite heure de route sans trop de tracas, trouver une place de parking, faire un petit tour à Basil et nous voilà dans la salle pour l'inscription, pas facile avec tout ce monde.

Passé ensuite par le remplissage des cartes, les vignettes sont prêtes, ne pas oublier de détacher les souches pour le départ, regarder les parcours, le nombre de contrôle, Pascaline, Jeremy et Basil, vers les 12 kms les autres vers les 7Kms.



Allez hop, tout le monde en route, expliquer aux enfants les signalisations, les séparations et surtout les points de contrôles, car à peine parti, c'est quand qu'on s'arrête!!!!

Allez encore un effort, il faut motiver aussi ces jeunes, leurs faire oublier qu'ils ont mal aux pieds, leurs expliquer pourquoi le Forsythia fleurit jaune, pourquoi la maison est peinte en rose, pourquoi tout le monde nous dépasse.

Allez, voilà déjà le contrôle qui s'annonce, une petite photo inoubliable, manger sa banane ou sa gaufre ,

boire un bon coup et surtout ne pas oublier de faire pointer sa carte, bin oui c'est pour le Challenge et nous voilà déjà repartis pour la deuxième partie de la marche.

Si vous avez déjà fait la route avec des enfants, vous connaissez la suite, pourquoi çà, pourquoi le Monsieur est noir, pourquoi il faut passer par là. Enfin bref, Alexis est devant et est décidé d'arrivé le premier, Louis est derrière et il râle!!!

Presqu'arrivé, nous sommes rejoints par Pascaline, Jeremy et Basil, Alexis n'en démord pas il veut arriver le premier, encore quelque centaine de mètres et voilà enfin la salle. Quel soulagement pour tout le monde, certains pour leurs mal aux pieds, les autres pour les oreilles.

Et le résultat, Alexis est bien arrivé le premier, notre journaliste était sur place pour immortaliser ce moment inoubliable.

Bon reste à rassembler tout ce petit monde, faire remplir les carnets, boire un coup avant de revenir à la maison.

A oui j'allais oublier de vous dire, Alexis à quatre ans et Louis six, aujourd'hui ils ont déjà parcourus pour le Challenge, +/- 30km en quatre participations. Respect les Jeunes.



PH.

Les effets non visibles des pompes à chaleur



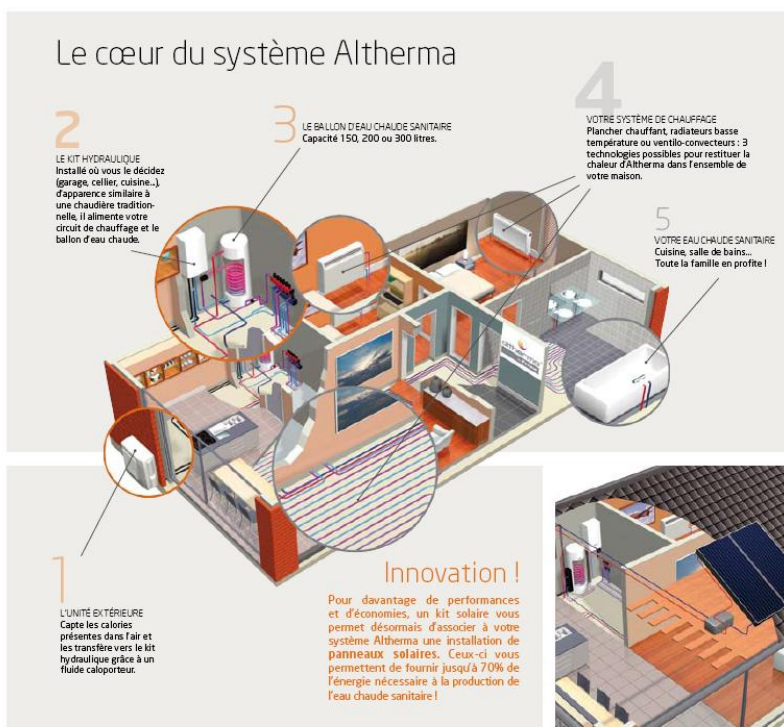
Outre les avantages économiques de l'installation de pompes à chaleur réversibles chez soi, les avantages se ressentent également sur soi. En effet, la maîtrise de la température par un apport en air filtré, donc sain, permet la régulation de la circulation sanguine, un abaissement du rythme cardio-vasculaire dus à une chaleur élevée ou brusque changement de température. Vous préservez votre santé, retrouvez une efficacité dans vos tâches quotidiennes et vous pouvez apprécier un confort à moindre coût.

Chauffage

Chauffer, refroidir, purifier, déshumidifier, aérer son habitation grâce aux pompes à chaleur vous permet de faire des économies tant pour votre portefeuille que pour la planète : un coût d'utilisation réduit de moitié pour près de 70% de CO2 rejeté en moins.

Qu'elle soit centrale, par le sol ou solaire, votre installation répondra aux trois mots d'ordre que nous nous sommes fixés :

- > Des produits de qualités
- > Un respect total de l'environnement
- > Votre satisfaction



Le confort polyvalent

Altherma de Daikin sait s'adapter aux contraintes spécifiques de votre intérieur.

Plancher chauffant :
Invisible une fois installé, il permet une répartition parfaitement homogène de la chaleur dans la pièce. C'est souvent la solution retenue pour les rez-de-chaussée.

Radiateur basse température :
Permet de chauffer une pièce aussi efficacement qu'un radiateur traditionnel (haute température).

Ventilo-convecteur :
Radiateur équipé d'une fonction ventilation lui permettant d'assurer une répartition optimale de la chaleur.



FLO-THERM SPRL
Eeckhoudt Marc

Emnuez 8, 7880 FLOBECQ Tél.- Fax 068 44 81 60 Gsm 0497/11 47 34
Email flo-therm@skynet.be