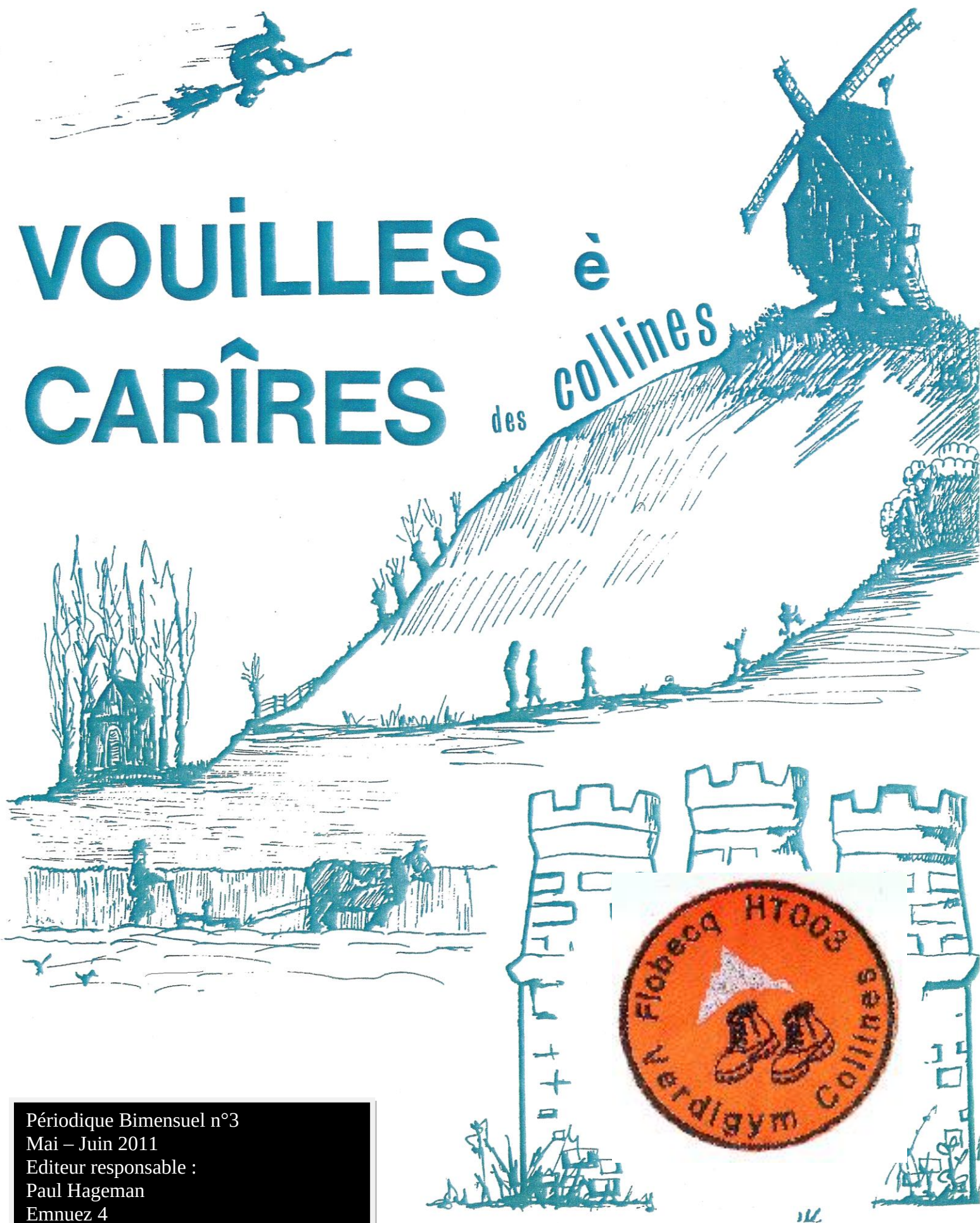


VOUILLES ^à CARÎRES des collines



Périodique Bimensuel n°3
Mai – Juin 2011
Editeur responsable :
Paul Hageman
Emnuez 4
7880 Flobecq



Newsletter de Mai & juin 2011.

Bonjour à tous. Voilà donc le joli mois de mai qui nous arrive, avec bien entendu ce printemps tant attendu.

Vous trouverez dans cette newsletter, les rubriques habituelles, les agendas, le Challenge ACHO, etc ...

Bien entendu, le compte rendu de notre car à Ghyvelde, ainsi que les Photos de ce voyage, qui à mon avis en appel d'autre !!!!.

Bonne lecture.

Le secrétaire.

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

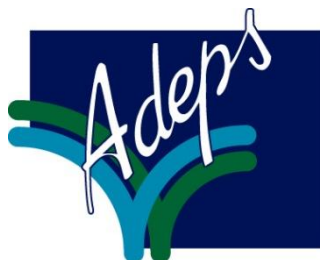
Assurances : Lisbeth Herbecq,
Email: lisbeth.herbecq@verdigymcollines.be



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

Anniversaires du mois Mai

Le 05 : Dominique Noiret
Le 16 : Paul Hageman
Le 18 : Jean-Pierre Dubois
Le 21 : Frans Herbecq
Le 22 : Daniel Ménart
Le 23 : Alberte Verpoest
Le 28 : Angélique Vandehende
Le 30 : Simon Ménart



Après l'annulation de notre « Marche des Collines » il nous fallait préparer notre défense, ce qui était quand même un comble, devoir apporter la preuve que nous avons tout fait pour organiser notre marche. Notre audition, par le CP Hainaut, nous a d'ailleurs confirmé dans notre bon droit, il ne restait plus dès lors, que de convaincre le CA, de notre bonne foi, ce qui fut fait. Extrait du PV de la réunion du CA du 08/04, « Au vu du dossier complet reçu, au vu de l'avis favorable au club rendu par le CP HT, suite à sa rencontre, le CA décide, par 8 voix pour, aucune contre et 2 abstentions de suivre l'avis du CP et donc de ne prendre aucune sanction contre Verdigym Collines Flobecq HT003, qui n'a reçu aucune des autorisations nécessaires à l'organisation de sa Marche du 27 mars passé. En conséquence, non seulement aucune amende ne vous est infligée, mais vous êtes libre d'organiser les marches que vous avez programmées pour 2012 »

Meilleurs vœux de prompt rétablissement

Plusieurs membres du club ont dû être hospitalisés ces dernières semaines. Le club leur souhaite un prompt rétablissement et espère les revoir bientôt en bonne forme sur les marches.

A vos Agendas. Mois de Mai



Le 03 : Réunion du Comité

Le 11 : Réunion Ducasse de la Gare, 19h30 au Chalet du Jeu de Balle.

Le 15 : Challenge ACHO à Peruwelz HT018

Le 22 : Marche ADEPS à Flobecq au Profit de l'APEDAF

Le 29 : Challenge ACHO à Silly HT028



Passeport Jeunesse.

Le fonctionnement du Passeport Jeunesse ne change pas du tout pour 2011. Les permanents distribuent et collectent les Passeports. Ces passeports sont toujours gratuits pour les affiliés à un club et coûtent 4,00 € pour les non affiliés. Toutes les marches fédérales (à l'exclusion de toutes les autres) pourront être reportées sur les passeports sans limitation de nombre. Les détails des procédures sont à votre disposition. Attention: les enfants qui renouvelleront leur passeport au début de l'année devront être ré affiliés pour le recevoir gratuitement.

Edito

mercredi 23 mars 2011



Durant des décades, les chemins et sentiers publics étaient loin d'être le sujet prioritaire des élus politiques. Seuls quelques groupes et associations locales, et parfois une commune audacieuse, essayaient avec les moyens du bord de défendre le patrimoine voyer.

Mais depuis quelques années, la société civile, plus conscientisée aux enjeux de la mobilité douce et du tourisme, s'est manifestée auprès de ses représentants politiques afin qu'ils assurent plus fermement la préservation du domaine public. Les naturalistes sont aussi désireux de maintenir un réseau dense de petites voies publiques, vecteurs importants de biodiversité.

La thématique des chemins et sentiers est donc revenue, bon gré, mal gré, à l'avant-plan de certains débats législatifs et diverses initiatives intéressantes ont vu le jour. Le projet de suppression de la prescription trentenaire, le respect des biens et servitudes publics dans le cadre des Bonnes Conditions Agricoles et Environnementales ou encore dans la volonté de refondre la loi vicinale de 1841 dans un code de la voirie digne du XXI^{ème} siècle.

Dans un premier temps, Sentiers.be ainsi que nos partenaires de la plateforme « Sentiers » se réjouissaient de ce regain d'intérêt politique. L'espoir était enfin au rendez-vous et le rêve d'une législation non-équivoque protégeant définitivement le réseau voyer semblait plus proche que jamais.

Malheureusement, ceux qui voyaient déjà d'un mauvais œil ce qu'ils considéraient comme une atteinte intolérable à leurs intérêts privés il y a plus d'un siècle, sont toujours bel et bien à l'affût pour torpiller toute initiative menaçant leurs privilèges. Sur le terrain, il est éclairant de constater que certains propriétaires n'hésiteront pas à envoyer une armada d'avocats pour faire valoir la prescription extinctive à leur avantage, mais refuseront obstinément de faire valoir une prescription acquisitive au bénéfice de la collectivité.

Finalement, la suppression de la prescription trentenaire est reportée de débat en débat, la norme concernant le respect des biens et servitudes publics a été purement et simplement décapitée de la notice explicative de la déclaration de superficie et demande d'aides 2011 (normes BCAA) tandis que l'élaboration du code de la voirie pourrait, si l'on n'y prend garde, servir de prétexte pour effectuer un nettoyage par le vide du réseau de chemins et sentiers inscrits aux atlas de 1841.

Rien n'est donc jamais acquis et il est capital de rester attentif aux développements futurs de ces initiatives législatives afin de préserver l'intérêt général au regard des enjeux importants qui nous attendent pour l'avenir.

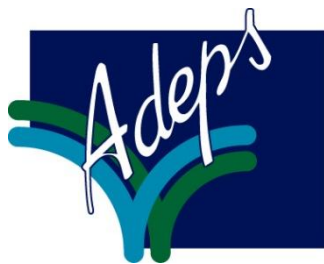
Nous vous invitons chaleureusement à participer à La Marche Adeps de l'Apedaf, du 22 Mai prochain, auquel plusieurs de nos membres collaborent pleinement. Et après vous êtes dépensés, restaurez-vous, buvez sans compter, mais avec modération ! Car n'oubliez pas que c'est de là que viendra le bénéfice de l'organisation et non pas de l'effort consentis en marchant. A ne pas rater donc.



Marches conseillées pour le mois de Mai 2011.

<u>Date</u>	<u>Km</u>	<u>Heures</u>	<u>Lieu de départ</u>	<u>Organisateur</u>
Di 01	7,10,14,21	08.00-15.00	Parochiezaal, Nukerkeplein 9. 9681 Nukerke -Maarkedal	<u>Akt 007</u> <u>Vlam Ronse</u>
Di 01	5,10,20	07.00-15.00	Ecole Communale, rue du Bois Genly 1, 7050 Masnuy-St-Jean	<u>HT061</u> <u>Police de Mons</u>
Di 01	5,10,15,20	08.00-18.00	Centre Sportif La Marcotte, rue de l'église 12, 7950 Huissignies	<u>ADEPS</u>
Ma 03	7,15,30	10.00-11.00	Sporthal Rode Los, Rode Los 3, 9700 Oudenaarde	<u>Akt414</u> <u>Comité 2000</u>
Sa 07	6,10,15,21,30	07.00-15.00	Parochiaalcentrum Della faille, Ouwegemsesteenweg, 9770 Kruishoutem	<u>Akt105</u> <u>Scheldestappers</u> <u>Zingem</u>
Di 08	4,6,12,21	08.00-15.00	Salle St Martin, rue du Moulin 10, 7062 Naast	<u>HT026</u> <u>Les Marcheurs</u> <u>Sonégiens</u>
Di 08	5,10,15,20	08.00-18.00	Salle Paroissiale, rue du Vert Buisson, 7802 Ormeignies	<u>ADEPS</u>
Di 08	5,10,15,20	08.00-15.00	Gemeentelijke Basischool, Tuinwijkstraat 2, 9550 Herzele	<u>Akt422</u> <u>Burchstappers</u> <u>Herzele</u>
Di 08	6,12,18,21, 26,33	07.00-15.00	Zaal Malpertus, Gauwelstraat 23, 8551 Heestert	<u>Akt 345</u> <u>De</u> <u>Waterhoekstappers</u> <u>Heestert</u>
Me 11	7,12,20	07.00-15.00	Kantschool, Matersplein, 9700 Mater	<u>Akt233</u> <u>Hanske de Krijger</u> <u>Oudenaarde</u>
Di 15	7,12,20, 30	07.00-15.00	Salle Communale, Verte Chasse, 7600 Peruwelz Challenge ACHO	<u>HT018</u> <u>Marcheurs Val de</u> <u>Verne Peruwelz</u>
Di 15	5,10,15,20	08.00-18.00	Salle Patronage, place Henri Stourme 2 à 7812 Moulbaix	<u>ADEPS</u>
Di 15	4,6,12,18, 21,30	07.00-15.00	Parochiecentrum Sint –Michaël, Kloosterstraat, 9520 Sint-Lievens- Houtem	<u>Akt196</u> <u>Wsv Land Van</u> <u>Rhode</u>
Me 18	7,10,14,18,21	08.00-15.00	OC Oombergen, Oombergenstraat 39 Oombergen	<u>Akt163</u> <u>Egmont Zottegem</u>
Di 22	5,10,15,20	08.00- 18.00	Ecole Fondamentale de la CF, rue de la Crête 32, 7880 Flobecq	<u>ADEPS</u> <u>Pascaline</u>
Di 29	4,8,12,20,30	07.00-15.00	Salle omnisport (Herman Moreau) rue de la Procession à 7830 BASSILLY Challenge ACHO	<u>HT028</u> <u>Marcheurs de la</u> <u>Sylle</u>
Di 29	5,10,15,20	08.00-18.00	Chalet de la Mer de Sable, 7973 Stambruges	<u>ADEPS</u>

Chaque membre du club est libre de marcher selon ses envies et ses possibilités. Rien n'est imposé ni même demandé. A chacun de pratiquer selon son gré. Cependant afin de faciliter le choix de ceux qui le désirent, nous proposons une sélection de marches qui nous paraissent intéressantes soit de part leur proximité, la perfection de leur organisation ou la qualité de leur cadre. Qu'une marche ne soit pas reprise ici ne signifie nullement qu'elle ne soit pas digne d'intérêt.



www.maradiofm.be
Tél • Fax 068 855 90 01 mail : info@maradiofm.be
B-7800 Lessines www.maradiofm.be

Flobecq, Le Dimanche 22 mai 2011.



4^e Marche ADEPS

Au profit de l'APEDAF.

4 Circuits : 5-10-15-20 km

Flobecq se situe dans « Le Parc Naturel du Pays des Collines ».
C'est une région absolument remarquable à bien des points de
vue :

espaces verts, douces collines boisées, chemins perdus, ruisseaux

...

Accueil : Au départ de l'Ecole Fondamentale de la
Communauté Française.

Rue de la Crête 32 -- 7880 Flobecq. A Partir de 08h00.

Buvette et petite restauration.



Pour tous renseignements : Pascaline Herbecq
068/44.89.68 * 0475/30.88.62



Agenda du moi de Juin

Le 07 : Réunion du Comité

Du 10,11et 12 : Ducasse de la Gare.

Le 11 : Car HO organisé par les Club des Marcheurs de la Sylle HT028

Nouvelles des TEC.

A partir du 1er février 2011 la direction des TEC [met fin aux retours gratuits en bus TEC](#) sur présentation du ticket aller estampillé par un permanent.

La Mutualité chrétienne rembourse 35 euros par an.

La Mutualité chrétienne de Liège rembourse 35 euros par an dans les frais d'abonnement sportifs, sans distinction d'âge !

La Mutualité chrétienne encourage tous ses membres à se maintenir en forme et à préserver leur santé dès le plus jeune âge. A partir du 1er janvier 2011, elle rembourse **35 euros par an sans distinction d'âge** à tous ceux qui peuvent justifier d'une pratique régulière d'un sport dans un club, une association (cours de danse, de yoga...) ou une infrastructure sportive (centres sportifs, salles de sport...). Intéressé(es) ? Contactez le club afin de vous procurer le document adéquat pré rempli.

Marches Conseillées du mois de Juin 2011

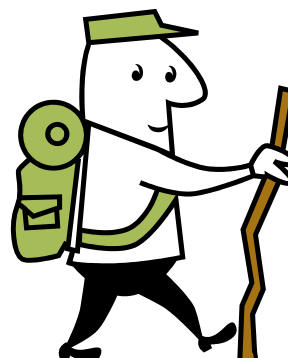
<u>Date</u>	<u>Km</u>	<u>Heures</u>	<u>Lieu de départ</u>	<u>Organisateur</u>
Je 02	4,6,12,20,30	07.00-15.00	Salle Omnisports, Av Gabrielle Petit 6, 7940 Brugelette	<u>HT001</u> <u>Les Sucriers de</u> <u>Brugelette</u>
Je 02	6,12,18,24, 32,42	07.00-15.00	Feestzaal Bevegemse Vijvers, Bevegemse Vijver 1, 9620 Zottegem	<u>Akt163</u> <u>Egmont Zottegem</u>
Ve 03	6,12,18	08.00-15.00	Feesttent, Waregemseweg 144, 9770 Kruishoutem	<u>Akt 447</u> <u>WSC Klavertje</u> <u>Vier</u>
Di 05	5,10,20	08.00-18.00	Cercle Saint-Amand, rue du Salon 11 à 7332 Sirault	<u>ADEPS</u>
Di 05	6,12,18,25,50	08.00-15.00	Récréatieoord Kluisbos, Poletstraat 59, 9690 Kluisbergen	<u>AKT034</u> <u>Omloop</u> <u>Kluisbergen</u>
Di 05	6,8,10,14,17,21, 25,29,33,38, 42,50	06.30-15.00	Zaal Edele Brabant, Strijlandstraat 59, 1755 Strijland-Gooik	<u>Akt358</u> <u>De Heidetochten</u> <u>Kester-Gooik</u>
Di 05	7,14,21	08.00-15.00	Lokaal OJK, Ferdinand Van Hoeymissenstraat 8A, 9451 Kerksken	<u>Akt491</u> <u>Onafhankelijken</u> <u>Jeudbeweging</u> <u>Kerksken</u>
Me 08	6,10,14,18,21	07.00-15.00	Parochiezaal, Poststraat 48, 9860 Balegem	<u>Akt196</u> <u>WSV Lande Van</u> <u>Rhode</u>
Je 09	6	17.30-20.00	D'Eenamemsche Vierschaere, Martijn Van Torhoutstraat 184, 9700 Ename	<u>Akt414</u> <u>Comité 2000</u>

Sa 11	6,10,15,21, 36,60	07.00-15.00	Voetbalkantine, Sportstraat, 9750 Zingem	<u>Akt105</u> <u>Scheldestappers</u> <u>Zingem</u>
Di 12	6,12,20,30	08.00-15.00	Centre Culturel et Sportif, rue de la Liberté 23, 7950 Ladeuze Challenge ACHO	<u>HT060</u> <u>Le Roitelet</u>
Lu 13	5,10,15,20	08.00-18.00	Ecole Communale, Place à 7803 Bouvignies	<u>ADEPS</u>
Lu 13	7,10,16,21,32	07.30-15.00	Buurthuis, Dagmoestraat 14, 9506 Schendelbeke	<u>Akt135</u> <u>Padstappers</u> <u>Geraardsbergen</u>
Lu 13	6,12,18,24, 36,50	07.00-15.00	Salle Paroissiale, rue Geo Libbrecht, 7542 Mont-St-Aubert	<u>HT075</u> <u>Mont-Marche-</u> <u>Tournai</u>
Me 15	7,10,14 , 18,21	08.00-17.00	OC Sint-Goriks-Oudenhove, Sint- Gorikstraat 13, 9620 Sint-Goriks- Oudenhove	<u>Akt163</u> <u>Egmont</u> <u>Zottegem</u>
Di 19	4,5,10,20 30,42	07.00-15.00	Couvidôme, rue de la Foulerie 12, 5660 Couvin Marche nationale	<u>NA000</u>
Di 19	5,10,15,20	08.00-18.00	Ecole Les p'Tits Loups, rue du St- Sacrement à 7800 Lanquesaint	<u>ADEPS</u>
Me 22	6,12,18,24	07.00-15.00	Café De Hotond, Zandstraat 4, 9690 Kluisbergen	<u>Akt034</u> <u>Omloop</u> <u>Kluisbergen</u>
Di 26	5,10,14,21, 28,35	06.30-15.00	Zaal De Spil, Lorettestraat 96, 9600 Ronse	<u>Akt376</u> <u>De Châtons</u> <u>Ronse</u>
Di 26	5,10,15,20	08.00-18.00	Musée de la Vie Rurale, rue Augustin Melsens 28 à 7950 Huissignies	<u>ADEPS</u>
Di 26	5,10,15,20	08.00-18.00	Chapiteau de la Kermesse, Place à 7911 Hacquegnies	<u>ADEPS</u>



Anniversaires du mois de JUIN

Le 08 : Dany Vandenhende
 Le 15 : Pascaline Herbecq
 Le 16 : Daniel Navet
 Le 18 : Carine Van damme
 Le 18 : Frédéric Dupont
 Le 24 : Anthony Maerten



Les cartes du marcheur : mise au point.

Nombreux êtes-vous à marcher chaque week-end lors des marches appelées « fédérales ». À chacune de vos sorties, vous représentez Verdigym Collines Flobecq HT003 et votre présence est comptabilisée sous notre matricule. En « récompense », vous pouvez faire estampiller votre carnet vert qui prendra de la valeur une fois remplie. Le club visité nous communique souvent, à titre indicatif, le nombre de marcheurs présents lors de leur marche. Plus notre présence est importante, plus nous risquons des retombées positives pour nos organisations futures, chose qui n'est malheureusement pas le cas pour les marches Adepts, sauf celle organisée par notre Club !

Le saviez-vous ?

Ne mettez jamais vos bananes dans le réfrigérateur!

Après cette lecture, vous ne regarderez plus jamais une banane de la même façon. Les bananes contiennent trois sucres naturels – du saccharose, du fructose et du glucose associés à de la fibre.

Une banane donne une augmentation instantanée, soutenue et substantielle d'énergie.

La recherche a prouvé qu'il suffit de seulement deux bananes pour fournir assez d'énergie pour un effort de 90 minutes en séance d'entraînement. Pas étonnant que la banane est avec un certain nombre de fruits, le leader mondial des athlètes.

Mais l'énergie fournie par une banane n'est pas la seule façon qui peut nous aider à garder la forme. Elle peut également aider à surmonter ou empêcher un nombre substantiel des maladies, ce qui en fait un fruit à ajouter à notre alimentation quotidienne.



Challenge A.C.H.O

Extrait de la lettre que Verdigym à adressé au Président de l'ACHO.

Monsieur le Président de l'ACHO, le CA de la FFBMP a décidé de suivre la décision du CP Hainaut, après notre audition devant celui-ci, dans l'annulation de toute sanction, suite aux refus des autorités communales de Flobecq et d'Ath ainsi que des zones de police des Collines et d'Ath quant à l'organisation, de la 41ème édition de la Marche des Collines du 27 mars dernier.

Pour rappel l'édition 2010, avait attiré pas moins de 1.375 marcheurs et 75 enfants et qu'on le veuille ou non, c'est l'une des marches incontournable du Challenge.

Vu cette annulation, nous estimons comme beaucoup, que le Challenge est faussé pour tout le monde, dans une moindre mesure pour notre part.

C'est pourquoi vu le caractère spécifique de cette situation, Verdigym Collines Flobecq (HT003), propose aux clubs de l'association et ce de manière tout à fait exceptionnelle, de nous autoriser à faire de notre Marche de la Houppes du samedi 17 septembre prochain, le rendez-vous du Challenge pour cette année 2011.

En sa réunion, le Comité de l'ACHO, en l'absence de 5 clubs, autorise notre Club à faire de la Marche de la HOUPPE, la marche du Challenge 2011.

REGLEMENT DU CHALLENGE 2011 DU HAINAUT OCCIDENTAL.

- Le Challenge est ouvert à tous les clubs de marche ; les trophées et les souvenirs seront attribués aux 15 clubs de marche qui auront totalisé le plus de points à l'issue des 16 marches reprises ci-dessous.
- Chaque club organisateur conserve son classement traditionnel par participations, mais pour le Challenge, un deuxième classement sera établi par points : 5 km(ou 6 ou 7) = 1 point ; 10 km (ou 11 ou 12) = 2 points ; 20 km = 4 points ; 30 km = 6 points, etc...
Le club ayant remporté le Challenge en sera propriétaire.
- Le club organisateur ne participe pas le jour de sa marche.
- Le classement mis à jour sera affiché à chaque marche ; il sera envoyé aux 16 clubs organisateurs, aux 15 premiers clubs extérieurs classés ainsi qu'aux autres clubs qui en font la demande.
- Les décisions du Comité de gestion sont irrévocables. Les contestations éventuelles sont à formuler par écrit au responsable classement : Paul Emile Collette, Rue Achille Delattre 504 à 7390 QUAREGNON : collette.p.e@skynet.be . Téléphone 065/78.33.09 - GSM 0478/39.19.41
- En cas de contestation les cartes pourront être demandées au club organisateur pour vérification.

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 !

Les déplacements en car. Voici les destinations proposées, ainsi que les Clubs organisateurs. Pour de plus amples informations...



Vu l'annulation de la Marche des Collines, il n'y a bien entendu pas de nouveau classement.





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.

Envie de participer à un voyage en car ? Vous avez le choix ...
Pensez à vous inscrire le plus tôt possible.



LES MARCHEURS DE LA SYLLE

***QUE VOUS SOYEZ MARCHEURS OU TOURISTES D'UN JOUR,
SOYEZ TOUS LES BIENVENUS POUR UNE JOURNÉE À***

HOMBOURG + THIMISTER-CLERMONT

SAMEDI 11 JUIN 2011

Départ en car : 6h00' : ATH, Chapelle Notre-Dame de la Lorette
6h15' : GHISLENGHIEN, coin chaussée de Bruxelles
et Chaussée de Grammont
6h30' : BASSILLY, Place
6h50' : SOIGNIES, Bld Kennedy, arrêt de bus près de
la banque CBC
7h20' : FLEURUS, sortie autoroute E42

HOMBOURG : arrivée vers 9h00' Salle Saint Brice

Participer à la 40^e marche int. des 3 Pays de 6,12, 21 kms organisée par le **Club « M-3-F » Plombières**

DEPART DE HOMBOURG A 14h00' POUR THIMISTER-CLERMONT pour
participer à la marche d'après-midi organisée par **Les Pédestriens de Clermont-
sur-Berwinne** de 4, 6, 12 kms

DEPART DE THIMISTER-CLERMONT A 18h30' VERS NOS CHAUMIERES

Prix du voyage : € 15,00 pour les adultes, € 10,00 pour les jeunes de 12 à 18 ans, € 5,00 pour les enfants de moins de 12 ans à verser pour le 1er JUIN 2011 au plus tard sur le compte « Les Marcheurs de la Sylle » BE19 0012 0464 4212 avec mention lieu de départ et nombre de participants. Le paiement vaut inscription.

Le prix comprend le voyage, l'inscription à la marche et le pourboire du chauffeur

RESERVATION : VANDER DONCKT ROSE = Tél/Fax : 068/ 55 21 78 GSM : 0478/ 76 25 45 Mail : rosa.vanderdonckt@skynet.be

RENSEIGNEMENTS : Philippe MAELSCHALCK – Tél. 02/ 355 30 42

LE CAR SERA ANNULÉ S'IL Y A MOINS DE 30 PARTICIPANTS

Samedi 21 mai 2011

Les Vaillants Acrenois nous proposent de participer au " Rondje Sluis " au Pays-Bas
5-15-30 km

Marche organisée par W.V.Voor de Wind (AKT 440)

Prix : 14 € par personne, prix du car et inscription compris

Points de passage du car :

6h00 Deux-Acren (Place du jeu de balle)

6h10 Lessines (bassin de Natation)

6h20 Flobecq (place)

6h30 Ellezelles (Cat Sauvage)

Renseignements et inscriptions :

Nadine Thésin 068 57 04 56 ou 0498 20 65 11

HT050@ffbmp.be - <http://www.vaillants-acrenois.be>

Versement à effectuer sur le compte BE04 0682 0338 0331 BIC

GKCCBEBB (nombre de participants + point de ramassage).

Date limite d'inscription : 07/05/2011



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.

EQUIPEMENT

La marche ne nécessite pas un équipement sophistiqué, une bonne paire de chaussures, un sac à dos, des vêtements souples et anti-transpirant et vous voilà parti.

La tête

- Un chapeau ou une casquette en toile protégeant de l'insolation et de la déshydratation.
- Un bonnet ou un passe-montagne protégeant du froid.
- De très bonnes lunettes de soleil avec protection latérale.

Le buste



- Le sous-vêtement se porte directement sur la peau et permet de rester sec pendant l'effort (évitez le coton).
- Les chemises à manches longues sont à préférer car elles permettent une protection efficace contre le soleil ou les insectes en fin de journée. Retroussées, elles offrent le même confort qu'un tee-shirt.
- La fourrure polaire apporte confort et légèreté et joue le rôle d'isolant thermique.
- Les vestes et parkas en Gore-tex garantissent une

protection absolue tout en assurant un véritable effet coupe-vent.

- Une cape de pluie est toujours utile (protection de la personne et de son sac) et peu encombrante.

Les mains

Lorsque nécessaire (froid, frilosité particulière) !

- Une paire de gants de laine qui, même mouillés, tiennent chaud.
- Une paire de gants en soie.
- Pour l'altitude, une paire de moufles.

Les jambes

- Un collant est parfois nécessaire.
- Pantalon(s) ample(s) (éviter les jeans qui sèchent lentement) et solide(s).
- Un bermuda



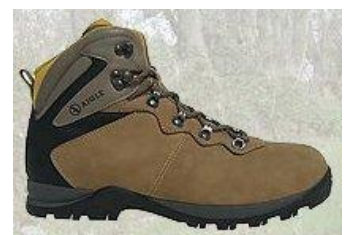
Le sac à dos

Il existe une multitude de modèles de sac à dos, chacun trouvera celui qui lui convient le mieux mais de préférence un modèle avec filet aéré.

Enfin, n'oubliez pas une petite trousse de secours avec sparadrap, désinfectant, bande de maintien, etc...

LES CHAUSSURES

Vous l'aurez compris, les chaussures sont les accessoires les plus importants pour le marcheur et leur choix ne se fera pas à la légère.



Conseil utile : essayez toujours plusieurs modèles avant de vous décider et faites les chaussures à votre pied chez-vous, avant votre départ, pour éviter ainsi les mauvaises surprises. Mais attention, n'oubliez pas qu'il existe une règle qui dit que porter 1 kilo à ses pieds est équivalent à 4 kilos sur son dos, donc prévoyez déjà en conséquence...



Chaussures de marche "légères"



Largement suffisantes dans 99% des cas pour des modèles légers, utilisables partout, et au look "passe-partout" qui peuvent d'ailleurs en faire aisément la paire principale. Trois choses à vérifier : une assez bonne imperméabilité (réimperméabiliser si nécessaire), une semelle un minimum crantée permettant une bonne adhérence (toujours éviter les semelles lisses) et une bonne tenue de la cheville et du pied.

Choisir une chaussure à sa taille

De façon schématique, retenir ceci : les orteils doivent toujours pouvoir remuer à l'intérieur de la chaussure.

Autre truc

Quand on enfle une chaussure délacée, on doit pouvoir glisser un doigt entre le talon et la coque arrière. La pointe du pied glisse alors vers l'avant et les orteils touchent le fond. Pour les chaussettes, mettez deux chaussettes de coton superposées laissant entre elles un espace d'air qui évitent les ampoules aux pieds.

Les chaussures pour femme

Les pieds des femmes sont plus cambrés et plus fragiles au niveau du talon. Leurs chaussures de randonnée sont plus rembourrées à l'arrière avec une voûte plantaire plus marquée.

Votre pied est-il grec ou égyptien ?

Le confort d'une chaussure dépend aussi de la bonne adéquation entre la forme de la chaussure et la forme du pied. En effet, tous les pieds ne se ressemblent pas.

Ainsi, les deux tiers de la population mondiale possèdent un "pied égyptien", c'est-à-dire que le gros orteil est le plus long.

Le tiers restant se caractérise par un "pied grec" en forme plus pointue, où l'orteil le plus long est le deuxième.

Le laçage

Lacez bien vos chaussures ! Laçage serré à la descente, plus lâche à la montée. Ne laissez pas flotter les boucles qui risqueraient de se prendre dans les crochets ou les rivets de l'autre pied.

Comment entretenir ses chaussures ?

Des chaussures sales se lavent à l'eau et au savon de Marseille. Pour le séchage, bourrez-les de papier journal et laissez-les à l'écart des sources intenses de chaleur (feu, radiateur). Les modèles en cuir nécessitent d'être réimperméabilisés régulièrement. Il existe pour cela des bombes aérosols, graisses, cires et des pâtes à appliquer sur les coutures.



Ghyvelde 2011









Voyage en car à la Marche “ 9^{ème} RANDO’WATERGANG” du 24/04/2011

Randonneurs des Polders AKTIVIA 459

Bon, quand vous voulez parler d’une marche, ce n’est jamais facile de faire un résumé, ici c’est quand même plus facile avec les photos que vous venez de regarder avec attention.

Par ce matin encore frais d’un Dimanche de Pâques, nous arrivons à notre lieu de départ, les Bus Geenens à Flobecq, ou nous prenons possession de notre Car. C’est Vincent qui sera notre Chauffeur. Après un premier contact, nous partons faire notre ramassage, Ellezelles, Flobecq, Lessines et enfin Ollignies et le tout dans les temps.

Le temps est encore gris, mais la Météo nous annonce un beau temps sans pluie.

Passé Tournai, quelques gouttes, mais au loin nous apercevons déjà le soleil.

Arrivé à Ghyvelde, c’est la grosse Organisation, bien dans le style Aktivia, qui nous reçoit bien gentiment. Après distribution des cartes d’inscriptions, chacun se prépare, 7, 12, 17 ou plus pour les grands marcheurs. Un petit déjeuner avant de partir et voilà tout ce petit monde en route pour les Dunes Fossiles de Ghyvelde.

Il fait beau, encore un peu frais avec ce vent, mais rien ne nous arrêtera, passage dans la ville, dans les Dunes et retour à la salle pour le contrôle, ça c’est moins drôle cette façon de toujours revenir à notre point de départ, enfin c’est mon avis !

Allez on retourne, il reste encore 4 Km, re-passage dans la ville, ce qui nous permet quand même d’admirer l’Eglise de Ghyvelde, ainsi que de petites maisons joliment fleuries. Passage par la Campagne et retour à la Salle. Là, je suis quand même un peu sur ma faim, beaucoup nous avait parlé d’un coin superbe, avec passage dans les Dunes, longé la plage et puis ici rien.

Enfin, voilà le reste de la bande qui arrive, avec un large sourire et des images plein la tête, un peu difficile dans les dunes, mais de magnifique paysage, **c’était superbe.**

Bien voilà, en fait il faut encore pouvoir faire 12km pour mériter cette région, foutu tendon ! Allez, vu que tout le monde est content, que demandé de plus.

Bon, 14h00 il manque encore 4 marcheurs, mais ils arrivent, pas de stress, un petit mot de remerciement de Monsieur le Maire, qui nous remercie pour notre visite, un petit au revoir chaleureux aux Hôtessees et nous voilà parti en direction de La Panne.

Tout le monde descend, direction la plage, les petits sont déjà tout excité, ouai les grands aussi, j’ai des photos !

Trouvez une place pour manger une bonne glace, boire un bon verre et puis quand même faire une petite trempette dans l’eau.

Jeremy a trouvé un bar, ou nous pouvons assister à la victoire de Philippe Gilbert à Liège-Bastogne- Liège, sacré Philippe, lui qui a gagné chez les jeunes à Flobecq, c’est normal non ! Dix sept heures trente, il est temps de rentrer, un photo du groupe avant de partir et nous voilà de retour avec beaucoup d’images en tête et plein de chose à raconter à ceux qui n’ont pas pu venir. Mais ce n’est que partie remise.

Un grand merci à tous, pour votre participation et votre bonne humeur, même si Jean-Marc avait oublié son déguisement et ses chocolats de la veille.

A bientôt sur les sentiers.

ACHILLE.





Les effets non visibles des pompes à chaleur

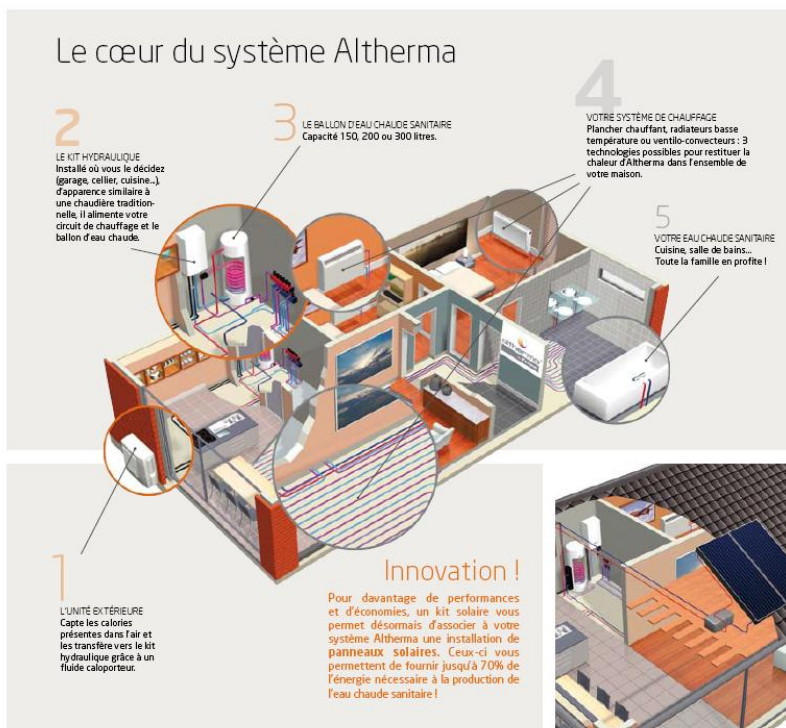
Outre les avantages économiques de l'installation de pompes à chaleur réversibles chez soi, les avantages se ressentent également sur soi. En effet, la maîtrise de la température par un apport en air filtré, donc sain, permet la régulation de la circulation sanguine, un abaissement du rythme cardio-vasculaire 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 Dakin 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 Emnuez 8, 7880 FLOBECQ Tél.- Fax 068 44 81 60 Gsm 0497/11 47 34
Eeckhoudt Marc Email flo-therm@skynet.be