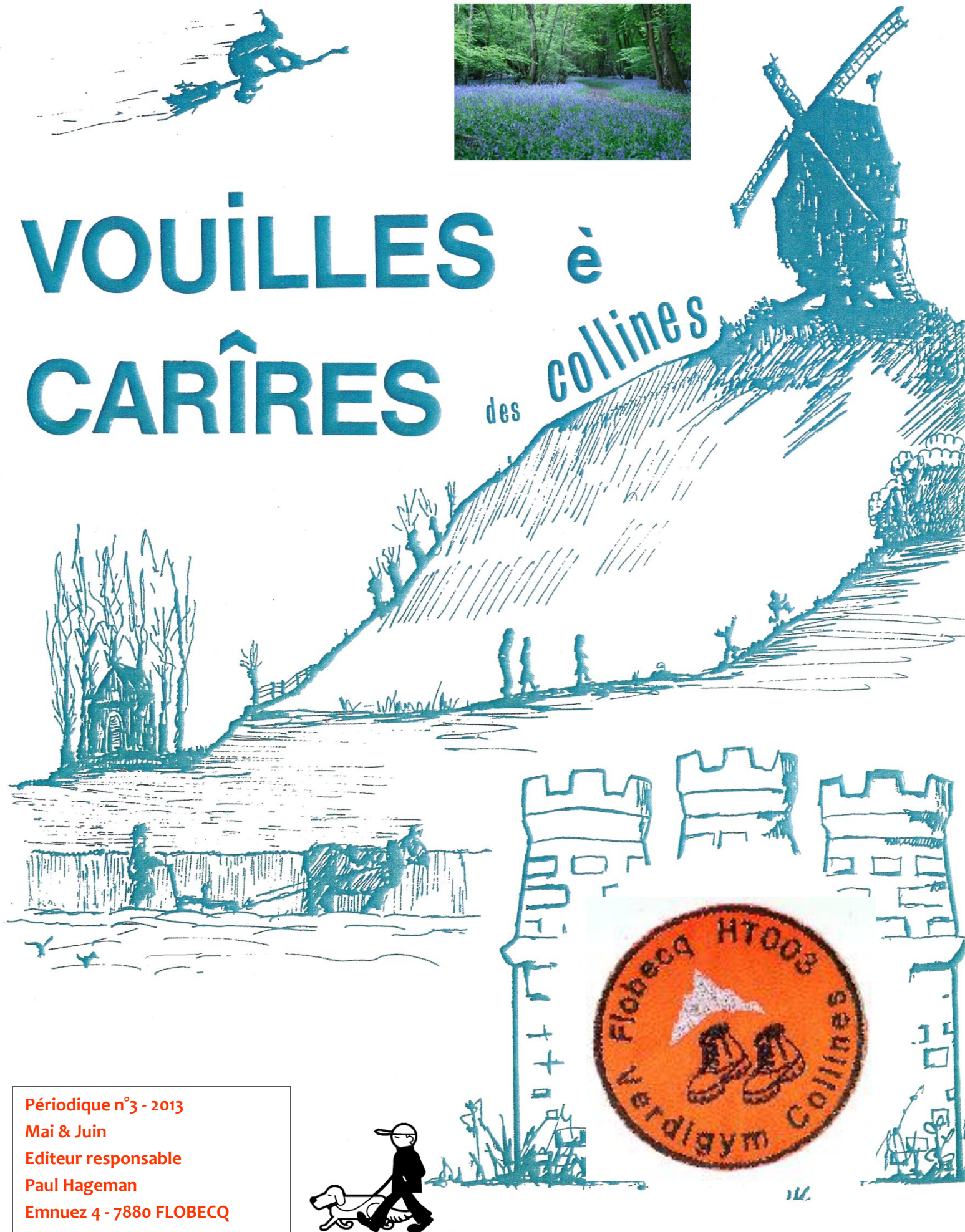


VOUILLES à CARÎRES des collines



Périodique n°3 - 2013

Mai & Juin

Editeur responsable

Paul Hageman

Emnuez 4 - 7880 FLOBECQ

VERDIGYM COLLINES

FLOBECQ HT003

C O M I T E	Président, responsable logistique, Trésorier de l'ACHO	Storme Jean Marie: Jeanmarie.storme@verdigymcollines.be  0475/846203
	Trésorier:	Navet Daniel: daniel.navet@verdigymcollines.be  0478/429698
	Responsable Assurance, affiliation:	Pascaline Herbecq: pascaline.herbecq@verdigymcollines.be  0475/ 308862
	Secrétaire, responsable des Marches, Bus, promotion, correspondant FFBMP:	Paul Hageman: paul.hageman@verdigymcollines.be  0475/963015

...SOMMAIRE...

Brèves de la Marche des Collines. Le billet du Secrétaire.

Les marches conseillées du mois de mai 2013. Les Anniversaires de mai.

Les Bus organisés par les clubs Amis. Les Résultats de la Marche des Collines

Le classement ACHO Echos. La Marche Attitude !

Les marches conseillées du mois de juin. Les Anniversaires de juin.

Les nouvelles des Sentiers.

Brèves de notre Marche des Collines.

Voilà la Marche des Collines terminée, c'est le bon moment de faire le bilan. D'abord, au nom du Comité, un grand merci et un grand bravo à tous. Merci aussi à tous ces marcheurs, qui ont arpenté nos Collines et fréquenter nos contrôles. Merci aux personnels des points de repos, qui ont dû cravacher par moment pour servir tout le monde dans les meilleures conditions. Merci à tous, mille fois merci à chacun.

Ne faisons pas la fine bouche, +/- 1200 marcheurs cette année, c'est quand même bien, Non? Oui je sais, c'est quand même 400 marcheurs de moins que l'année passée, mais dans le contexte globale, jour de Pâque, début des vacances, météo, Tour de Flandre, etc ... Personnellement, je trouve que c'est une belle réussite. Pour confirmer, mes propos, il suffit de regarder les résultats des autres marches de la région, du Challenge et même au niveau de la Belgique tout entière. Nous n'avons certainement pas à rougir de notre Marche des Collines et cela encore grâce à la mobilisation de chacun, encore un grand bravo à Tous.

La carte d'affiliation.

Dernièrement, vous avez reçu votre nouvelle carte d'affiliation 2013 et nous vous remercions de votre confiance. Mais peut-être avez-vous remarqué une faute dans votre nom ou prénom, une mauvaise date de naissance ou encore une adresse incorrecte. Si vous deviez être dans le cas, ne manquez pas de nous le signaler : ces petites corrections vous éviteront bien des problèmes lors d'une déclaration d'accident.

Le billet du Secrétaire.



Bonjour à tous.

Bon, maintenant, il faut se remettre au travail, allé visiter les clubs voisins, se montrer dans les marches, etc...

Maintenant que chacun à un nouveau training, c'est le moment de l'arborer fièrement. Et quoi, ce n'est pas pour faire l'gardin ou r'neti el cheminée!!!!

Bon, trêve de bavardage, passons à la suite du programme de notre club.

Malheureusement, cette année, nos deux activités tombent le week end du 19 Mai.

D'abord, La Ducasse de la gare, avec en prime cette année, les réjouissances pour la 5e édition, dont vous trouverez plus loin le programme. Un évènement à ne pas manquer, tant en dehors qu'en dedans. Bienvenue à tous.

Ensuite, même si ce n'est pas une organisation propre à notre Club, la Marche Adepts, préparée par une bonne partie de nos bénévoles, mérite aussi toute votre attention. Nous vous invitons chaleureusement tous à y participer. 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.

Aller, une bonne lecture et à très bientôt.

Anniversaires du Mois de Mai.

Le 02 Derbaise Christophe

Le 05 Noiret Dominique

Le 07 Debodinance Fabienne

Le 16 Foubert Jacqueline

Le 18 Dubois Jean-Pierre

Le 22 Ménart Alain

Le 28 Vandenhende Angélique

Le 05 Artuso Benjamin

Le 06 Delestré Annie

Le 08 Finet Océane

Le 16 Moi

Le 21 Herbecq Frans

Le 23 Verpoest Alberte

Le 30 Ménart Simon



S'entourer de plantes d'appartement n'est pas seulement bon pour le moral. Ces belles ont des conséquences bénéfiques sur notre environnement.

C'est prouvé scientifiquement, les plantes sont dépolluantes. Donc, vous n'avez aucune raison pour vous priver de leurs effets bénéfiques, aussi bien pour la santé physique que pour la santé morale.

Certaines réduisent, grâce à leur métabolisme, des substances chimiques que l'on trouve dans les matériaux qui constituent nos appartements : peintures, colles, mobilier, revêtements de sol, placoplâtre, panneaux de particules... Elles absorbent aussi les substances nocives des produits de nettoyage. D'autres neutralisent les ondes émises par les ordinateurs et les innombrables télécommandes. Les cactées, par exemple, diminuent les effets nocifs des écrans télévisuels. Elles produisent de l'oxygène la nuit et rejettent le gaz carbonique le jour (à l'inverse des autres plantes) : partagez votre chambre avec elles.



Chaque plante a un pouvoir différent, certaines étant plus actives que d'autres : variez les espèces. Pour une maison saine, adoptez une vingtaine de plantes différentes (ficus, chlorophytum, philodendron, spatiphyllum, draceana, lierre, fougères, poinsettia, azalée, cyclamen...). Elles jouent aussi le rôle d'humidificateur.

Et n'oubliez pas d'aérer, chaque jour, pendant au moins une heure, même en hiver. Voilà, vous avez les clés du bon équilibre pour vivre pleinement et sainement dans votre maison !

Calendrier des Marches conseillées Mois de Mai.



- *Le Me 01 Gemeentelijke Ontmoetingscentrum Willem Tell, Hernestraat 5, 1570 Tollembeek
08.00 - 15.00 - 6, 12, 18 Km - **Parel Van Het Pajottenland (AK254)**
- *Le Me 01 Zaal Malepertus, Gauwelstraat 23, 8551 Heestert
07.00 - 15.00 - 6, 12, 18, 21, 25, 35 km - **De Waterhoekstappers Heestert (AK345)**
- *Le Me 01 Ecole Communale, Chemin du Prince 115, 7050 Erbisoeuil
07.00 - 15.00 - 6, 12, 20 km - **Police de Mons HT061**
- *Le Me 01 Salle de la Marcotte, rue de l'Eglise 12, 7950 Huissignies
ADEPS 5, 10, 20 Km
- *Le Sa 04 Parochiaalcentrum Della Faille, Ouwegemsesteenweg, 9770 Kruishoutem
07.00 - 15.00 - 6, 10, 15, 21, 30 km - **Scheldestappers Zingem (AK105)**
- *Le Di 05 Parochiale Zaal, Nukerkeplein 8; 9680 Markedal
07.00 - 15.00 - 5, 7, 14, 21 km - **Wandelclub Op Stap Door Nukerke (AK441)**
- *Le Di 05 Gemeentelijke Basischool, Tuinwijkstraat 2, 9550 Herzele
08.00 - 15.00 - 5, 10, 15, 20 km - **Burchstappers Herzele (O002)**
- *Le Ma 07 Schoolcomplex Leupegem, Dokter De Wolfplein 9, 9700 Leupegem
07.00 - 15.00 - 6, 12, 17, 20 km - **Hanske De Krijger Oudenaarde (AK233)**

- *Le Je 09 Salle Omnisports, Av Gabrielle Petit 6, 7940 Brugelette
07.00 - 15.00 - 4,6,12,20,30 km **Les Sucriers de Brugelette HT001**
- *Le Je 09 Feestzaal Bevegems Vijvers, Bevegemsevijvers 1, 9620 Zottegem
07.00 - 15.00 - 6,12,18,24,32,42,50 km - **WSV Egmont Zottegem (AK163)**
- *Le Di 12 Récréatieoord Kluisbos, Poletsestraat 59, 9690 Kluisbergen
06.30 - 15.00 - 6,15,25,50 - **Omloop Kluisbergen (AK034)**
- *Le Di 12 Pétanque Club, Chemin Vert Buisson, **7802 Ormeignies**
Adeps 5,10,20 Km
- *Le Me 15 OC Sint Goriks Oudenhove, Sint Goriksstraat 13, 9620 St Goriks Oudenhov
08.00 - 17.00 - 7,10,14,18,21 km - **Egmont Zottegem (AKT163)**
- *Le Di 19 Ecole Fondamentale, rue de la Crête 32, 7880 Flobecq**
07.00 - 17.00 - 5,10,15,20 km ADEPS
- *Le Di 19 Salle Communale, rue de la Verte Chasse, 7600 Peruwelz ACHO**
07.00 - 15.00 - 6,12,21,30 km - Marcheur Val de Verne Peruwelz HT018
- *Le Di 19 Sporterreinen, Sportstraat, 8552 Moen
07.00 - 15.00 - 5,10,15,18,25 km - **WSV Moense Gordel (A371)**
- *Le Lu 20 Salle Paroissiale, rue Géo Libbrecht, 7542 Mont St Aubert
06.00 - 15.00 - 6,12,18,24,36,50,60 km - **Mont Marche Tournai HT075**
- *Le Lu 20 Parochiecentrum St Michaël, Kloosterstraat, 9520 Sint Lievens Houtem
07.00 - 15.00 - 4,12,18,24,30 km - **WSV Land Van Rhode (AK196)**
- *Le Lu 20 Ecole Communale, Place à **7803 Bouvignies**
ADEPS 5,10,15,20 Km **Annulée**
- *Le Di 26 Châtelets de la Mer de Sable, rue du Gripet à **7973 Stambruges**
ADEPS 5,10,15,20 Km
- *Le Ve 31 Feesttent, Waregemsesteenweg 144, 9770 Kruishoutem
08.00 - 16.30 - 6,12,18 km - **Klavertje Vier Wortegem-Petegem (AK447)**

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 par 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.

Bien choisir ses géraniums

Durant les prochains jours, nous pourrons acheter les pélargoniums pour nos jardinières. Comment bien les choisir ? Les plantes qui offriront les plus belles floraisons sont celles qui présentent le plus de tiges.

géranium produit cinq feuilles première fleur. Ensuite, selon un rythme bien précis : trois feuilles, une fleur... Par ne présente qu'une tige, une offrira une masse de fleurs



Toute bouture de avant de former la chaque tige se développe trois feuilles, une fleur, rapport à une plante qui plante à trois tiges supplémentaires.

Après l'achat, en attendant de les planter, ne plaçons surtout pas les plantes dans l'obscurité. Il suffit de déposer les géraniums quelques jours dans la pénombre du garage ou de la cabane à outils pour provoquer la perte des boutons floraux. Ils vont avorter. Cinq semaines seront nécessaires pour le géranium fleurisse à nouveau.



Bus organisés par les clubs amis.

Les Vaillants Acrenois – HT 050 vous proposent un voyage en car

Le samedi 1er juin 2013

SART-LEZ-SPA

Avec excursion vers MONSCHAU

Participation à la 35e Marche des Corsaires organisée par les Corsaires de Sart-lez-Spa (LG138) Distances proposées : 4-6-12-21 km

Prix : 16 € par personne

Date limite d'inscription: 20/05/2013

Infos : Nadine Thésin (068 57 04 56 ou 0498 20 65 11), HT050@FFBMP.be

Le Vendredi 21 juin, à partir de 19h, dans le Parc Communal de Flobecq

Fête de la musique

En collaboration avec le centre Culturel des Collines.

LES MARCHEURS DE LA SYLLE (HT028)

Que vous soyez marcheurs ou touristes d'un jour, soyez tous les bienvenus pour une journée à BOUILLON (province de Luxembourg) MERCREDI 1er MAI 2013

Domaine de Morsehan

pour participer à la marche du 10^e anniversaire organisée par «**LES SABOTS DE GODEFROY** » 6 – 12 – 21 - 30 km

Prix du voyage : € 15,00 pour les adultes, € 10,00 pour les jeunes de 12 à 18 ans

RESERVATION : VANDER DONCKT ROSE = Tél/Fax : 068/ 55 21 78 GSM : 0478/ 76 25 45

Mail : rosa.vanderdonckt@skynet.be

LES MARCHEURS DE LA SYLLE (HT028)

COURT-ST-ETIENNE + ROMSEE

SAMEDI 22 JUIN 2013

TANGISSART (COURT-ST-ETIENNE) pour participer à la "3^e marche de l'été " de 4-7-12 km organisée par "Les Guibolles Guibertines".

Départ de TANGISSART à 11h00' pour ROMSEE pour participer à la "31^e marche d'après-midi " 4-7-10-15 km organisée par « **NOIR ET BLANC – ROMSEE** »

Prix du voyage : € 15,00 pour les adultes, € 10,00 pour les jeunes de 12 à 18 ans

RESERVATION : VANDER DONCKT ROSE = Tél/Fax : 068/ 55 21 78 GSM : 0478/ 76 25 45

Mail : rosa.vanderdonckt@skynet.be

Les Sucriers de Brugelette organisent

le 05 Mai 2013 à HASTIERE

avec une visite de Dinant l'après-midi

15€ pour les adultes et 10€ pour les enfants.

**Renseignements auprès du Président Jean-Marc Thibault au
0470/086180**



**Le club compte
aujourd'hui 97 membres
en ordre de cotisation.
Qui ne progresse pas
recule.**

**JE ME SUIS MISE
AU RÉGIME
EN QUATORZE JOURS
J'AI PERDU DEUX SEMAINES**

Marche des Collines 31 mars 2013

Nombre total de participants 1056

Individuel **158**

Les Marcheurs de la Police de Mons **77**

MERKSEMSE WANDELCLUB STROBOEREN **65**

W.S.V. Egmont Zottegem **54**

Les Trouvères **52**

Padstappers Geraardsbergen **48**

De Chatons Ronse **44**

Les Hurlus en Balade - Mouscron **37**

Le Roitelet **35**

Les Sucriers de Brugelette **30**

Marcheurs de la Sylle - Bassilly **30**

Les Vaillants Acrenois **27**

Mont-Marche Tournai **25**

Everbeekse Wandeltochten **23**

Les Marcheurs du Val de Verne-Peruwelz **23**

Les Sans-Soucis - Ghlin **19**

Hanske de Krijger Oudenaarde **17**

De 12 uren van Lauwe **16**

Scheldestappers - Zingen **15**

T'WANDEL VOETJE **13**

W.S.V. Land Van Rhode **11**

Les Marcheurs du Souvenir de Leuze **11**

Verdigym Flobecq **10**

TORNADO VZW **8**

Section Marche S.T.I.B. **8**

Les Randonneurs du Haut-Escaut **8**

Les Marcheurs Sonégiens **7**

Dwars door Brakel **7**

W.S.V. Wervik **7**

Boerebkijgstappers **6**

W.S.V. De Stormvogels Oostende **6**



HEUVELLANDSTAPPERS 6

W.A.K. (Wandelclub Al Kontent) 6

Les Gratte-Pavés Erquelinnois 6

FLORASTAPPERS GENT VZW 6

Les Infatigables de Jumet 5

Les Marcheurs Van Gogh 5

Les Marcheurs de la Police de Binche 5

De Textieltrekkers VZW Vichte 5

Les Traînes-Savates Montignies s/Sambre 5

Omloop Kluisbergen V.Z.W. 4

Drevetrotters Zonnebeke 4

KWARTELS 4

W.S.V. De Kadees Aalst 4

W.S.V. De Brigandtrotters 4

De Waterhoekstappers Heestert 3

Belg./Ned. Wandelverbroedering 3

Les Amis de la Nature - ATH 3

Le Marabout - Gilly 3

Liberchies Sports et Loisirs 3

VZW Wandelklub de Duintrappers Westende 3

W.S.V. Aalter 3

A.T.B. De Natuurvrienden - Deinze 3

Les Aigles De Bellecourt 3

GILDENBERGSTAPPERS WEVELGEM 2

GARDEBOESTAPPERS 2

Wandelclub De Smokkelaars Stekene 2

Durmestappers Sombeke 2

De Marktrotters Herne 2

DE LUSTIGE STAPPERS 2

DE LENNIKSE WINDHEREN 2

DE IJSBREKERS HAALTERT 2

WANDELCLUB NOOIT MOE BOEZINGZE 2

WITSOONESTAPPERS 2

BURCHSTAPPERS HERZELE 2



Wandelclub I.P.V. Leuven **2**
 VELODROOMVRIENDEN MOORSLEDE **2**
 Les Roses Noires **2**
 WSV SCHORRESTAPPERS **2**
 Marching Team Saint Gabriel Maurage **2**
 Reigerstappers Vinderhoute **2**
 Union Audax Tournai **2**
 W.K. Noordergouw - Brasschaat **2**
 V.Z.W. De Mirakelstappers Waregem **2**
 LES RANDONNEURS DE LA HAUTE MEUSE **2**
 Les Djâles d'Anhée **2**
 Le Coq d'Or Ecaussinnois **2**
 La Godasse Gaumaise **2**
 La Caracole Andennaise **2**
 KREKETREKKERS **2**
 W.S.V. Ibis Puurs V.Z.W. **1**
 Footing Club Fosses **1**
 La Godasse de Rebecq **1**
 Sterrebosstappers Roeselare **1**
 Postilijon Wandelclub Merelbeke **1**
 A.R.S. Police de Bruxelles-Section Marche **1**
 Halfoogstvrienden Bellingen **1**
 Les Tatanes Ailées Epinois **1**
 WSC KLAVERTJE VIER **1**
 Les Spartiates de Gembloux **1**
 VZW De Moense Gordel **1**



Pour une bonne lecture de ces résultats, ceux-ci sont basés sur les
 souches qui sont déposées par les marcheurs au départ de la
 marche et ne sont pas, suivant les cartes d'inscriptions. Voilà,
 pourquoi il y a une différence entre les résultats du départ (1179)
 et celui du classement (1056).

***Cette marche des collines a été soutenue par la présence active de 53 bénévoles. Qu'on se le dise.
Un grand merci à eux.***

Classement Challenge ACHO, après la Marche des Collines	TOTAL
	Points
HT061 Marcheurs Police Mons	2222
HT028 Marcheurs de la Sylle	2049
HT060 Le Roitelet Ladeuze	1807
HT062 Les Trouvères Ellezelles	1666
HT075 Mont-Marche Tournai	1538
HT018 Val de Verne Péruwelz	1062
HT050 Vaillants Acrenois	1019
HT029 Sans-Soucis Ghlin	900
HT001 Les Sucriers Brugelette	634
HT067 Les Hurlus en Balade	519
HT051 Marcheurs du Souvenir	450
HT069 Randonneurs Ht-Escaut	371
HT003 Verdigym Flobecq	236
HT076 Van Gogh Cuesmes	224

Merci de nous signaler tout changement d'adresse, de n° de téléphone ou de GSM, ainsi qu'adresse Internet, à la responsable Assurance

Echos.....



Privé de promenade, il touche 20 € par jour

(20/09/2012)© de saeedleer

Tant que la commune n'a pas rouvert ses sentiers de promenade, elle doit indemniser un de ses riverains

KERKSSEN Luc Beeckman est un adepte de la promenade. Pas n'importe où puisque cet habitant de Kerksken (Haaltert) affectionne tout particulièrement les sentiers de sa commune.

Rien d'ubuesque là-dedans, si ce fermés depuis deux ans aux colère de Luc Beeckman. Il a donc et a obtenu gain de cause il y a



n'est que 13 sentiers sont promeneurs, ce qui suscite la assigné la commune en justice deux ans déjà.

La commune fut donc condamnée fermeture de sentiers à ce sentiers. Et la commune s'est appel, versant donc quotidiennement cette astreinte sur le compte de Luc Beeckman. Au total, le promeneur a amassé de quoi s'offrir un tour du monde puisque son compte en banque s'est copieusement garni de plus de 14.000 €. Et, en appel, il a à nouveau obtenu gain de cause.

à verser 20 € par jour de riverain inconditionnel de ses entêtée, portant l'affaire en

"Quand j'étais jeune, tous ces sentiers étaient ouverts et on pouvait se balader en profitant de la nature. Maintenant, ce n'est plus possible, confie-t-il à nos confrères du Nieuwsblad . Les agriculteurs ont pris possession de ces sentiers et y ont planté du maïs ou des céréales. Souvent, ce sont aussi les mauvaises herbes qui les envahissent et la commune ne fait rien pour les entretenir. Quand ils ne sont tout simplement pas fermés."

Pour se rendre compte de la chose, un juge est même descendu sur place. Pas de chance pour la commune : en essayant d'emprunter ces sentiers mal entretenus, le juge s'est déchiré les ligaments.

On ignore si cela a joué un rôle dans sa décision, mais toujours est-il qu'il somma la commune de remettre les chemins en état endéans les quatre mois, sous peine d'une astreinte journalière de 20 €.

La commune ne daignant pas répondre à l'injonction du juge, Luc Beeckman fit exécuter la condamnation. Depuis juillet 2009, Luc Beeckman perçoit donc son dû tous les six mois, sur base d'un montant quotidien de 20 €. La commune ira en cassation.

De son côté, Luc Beeckman répète que l'argent ne l'intéresse pas : tout ce qu'il souhaite, c'est la réouverture des sentiers. Pour sûr, il ne votera pas pour la majorité aux communales...

Afin de vous donner l'envie de venir marcher avec nous, vous trouverez dans chaque newsletter des articles concernant "la Marche Attitude".

Echauffements et étirements pour la marche, comment faire ?

Faites de chacune de vos séances un entraînement complet en incluant des phases d'échauffement et d'étirements. En privilégiant ces moments importants, vous rendez votre marche plus agréable et diminuez le risque de vous blesser. Un avantage indéniable dans le but d'une pratique saine et durable.



4 phases peuvent être mises en avant :

Éveil de votre corps >>> Marche >>> Retour au calme >>> Étirements

Eveil de votre corps :

Commencer cet exercice par une marche de faible intensité de manière à réveiller votre corps en douceur et permettre au sang de bien circuler. La plupart du temps 5 minutes sont suffisantes pour vous échauffer. Mais plus votre séance sera soutenue, plus vous devrez allonger cette phase d'échauffement.

A l'issue de cette première partie d'échauffement, voici quelques exercices que vous pourrez réaliser :

- Éveil des chevilles : En position debout sur une jambe, pointer l'orteil de l'autre pied vers le sol et faites pivoter votre cheville. Une dizaine de cercles dans chaque direction pour chaque pied.
- Éveil des mollets : Debout sur une jambe, lever la pointe de l'autre pied en posant le talon au sol. Maintenez cette position pendant quelques secondes et répéter l'exercice sur chaque pied 5 ou 10 fois.
- Éveil du bas du dos : Debout, les pieds écartés et les mains sur les hanches, faite des rotations de votre buste en gardant votre équilibre et vos épaules bien droites.
- Éveil des épaules : Maintenez vos bras droits, parallèles au sol, la paume des mains vers le ciel. Faites de petits cercles rapides en allant vers l'arrière puis agrandissez le diamètre progressivement en ralentissant et en cherchant de l'amplitude. Faire la même chose vers l'avant.
- Éveil du cou : Le buste droit, les mains sur les hanches, les épaules relâchées, faites tourner doucement votre tête dans un sens puis dans l'autre.

Séance de marche :

Maintenant que vous êtes échauffés, vous êtes prêt pour réaliser votre séance de marche à votre rythme. Si vous débutez, allez-y progressivement les premières semaines.

Retour au calme :

A la fin de votre séance, vous devez marcher à un rythme plus lent pour aider votre corps à se refroidir. Plus vous avez travaillé longtemps et intensément, plus vous devez allonger cette phase de retour au calme.

Étirements :

Il s'agit d'un domaine négligé par de nombreuses personnes. Prenez le temps d'étirer vos muscles après chaque séance d'entraînement.

Voici quelques règles importantes à prendre en compte :

- Ne jamais étirer les muscles froids. Le meilleur moment pour les étirer est après la marche. Si vous avez des zones à problèmes, elles peuvent être étirées avant votre marche, mais toujours après un premier échauffement.
- Ne faites pas rebondir. Allez dans un étirement lentement et maintenez doucement. Étirez vos muscles au point de sentir une légère traction, mais jamais jusqu'à la douleur.
- Maintenez chaque étirement pendant 30 à 40 secondes. Si vous avez des problèmes avec un tronçon particulier, étirez cette zone à deux reprises avec une pause de 30 secondes.
- Assurez-vous d'étirer les principaux groupes musculaires, et mettez un accent supplémentaire sur les domaines sensibles.



Voici quelques exemples d'étirement :

- Étirement du mollet : Jambes tendues, placez vos orteils sur une marche ou un bordure. Maintenez-vous à quelque chose pour l'équilibre. Fléchissez votre jambe gauche pour permettre au talon droit de se déplacer vers le bas en gardant la jambe tendue. Maintenez cette position quelques secondes et assurez-vous de garder le corps droit. Répétez cet exercice pour l'autre pied.
- Étirement mollet et [ischio jambier](#) : Faites un grand pas en avant avec votre pied gauche puis fléchir la jambe gauche tout en gardant le talon droit plaqué au sol. Maintenez la position quelques secondes et répétez de l'autre côté. Veillez à garder votre corps droit et vos abdominaux contractés.

- Étirement genoux et bas du dos : Plier lentement votre buste vers l'avant, les genoux pliés, les bras tendu vers l'avant pour l'équilibre. Soufflez profondément pendant quelques secondes.
- Étirement fesses et colonne : Allongez-vous en plaquant bien votre dos sur le sol, prenez le temps de bien ressentir chaque vertèbre toucher le sol. Puis, ramenez votre genou droit en direction de votre torse. Placez votre main gauche sur votre genou et tirez. Vos épaules, la jambe gauche et le dos doivent rester bien à plat. Ensuite, répétez l'exercice côté gauche.
- Étirement [quadriceps](#) : Debout, accrochez-vous à un objet fixe. Pliez le genou droit, ce qui porte le pied vers les fesses. Garder le genou gauche légèrement fléchi et saisissez votre cheville droite avec la main opposée. Tirez lentement la jambe en arrière et soufflez. Répétez avec l'autre jambe.
- Étirement des épaules : Debout, placer le bras gauche en travers de la poitrine. Placez votre main droite sur la partie antérieure du bras gauche et le tirez en le plaquant contre la poitrine. Gardez bien les épaules en arrière et vers le bas ; ne tirez pas sur le coude. Puis répétez l'exercice avec l'autre bras.
- Étirement du cou : Tourner et regarder par-dessus votre épaule droite en gardant la tête bien droite. Relâchez-vous, puis inclinez délicatement la tête pour que l'oreille droite aille vers l'épaule droite. Répéter l'opération sur le côté gauche

Après une séance complète comme celle-ci, nul doute que vous vous sentirez mieux. Vous serez relâché et en harmonie avec votre corps. Alors n'hésitez pas à intégrer ces exercices à votre programme.

Bonne marche et à bientôt sur EnvieDeMarcher.com !

Avertissement

La pratique de la marche et de la randonnée comporte des risques inhérents à ces activités. Nous vous recommandons donc la plus grande prudence dans l'interprétation et l'utilisation des données fournies dans ce texte. Malgré tout le soin accordé à leur exactitude, les informations fournies par ce texte ne pourront en aucun cas engager la responsabilité de son auteur. Par ailleurs, les personnes qui participent à la rédaction de ce journal, ainsi que celui du site de Verdigym, déclinent toute responsabilité en cas d'accident et ne pourront être tenus pour responsables de quelque manière que ce soit.



Calendrier des Marche conseillées du Mois de Juin

- *Le Di 02 Ecole Communale, rue St Pierre 6, 7830 Silly ACHO
07.00 - 15.00 - 5,10,15,22,30,42 km - Marcheurs de la Sylle HT028
- *Le Di 02 Zaal Edele Brabant, Strijlandstraat, 1755 Gooik
06.30 - 15.00 - 6,10,16,22,32,42,50 km - De Heidetochten Kester-Gooik (Ak358)
- *Le Di 02 Ferme des Scouts, Chaussée de Soignies, 7850 Enghien
ADEPS 5,10,15 Km

- *Le Je 06 D'Eenaemsche Vierschaere, Martijn Van Torhoutstraat 184, 9700 Ename
17.30 - 20.00 - 8 km - Comité 2000 (AK414)
- *Le Sa 08 Voetbalkantine, Sportstraat, 9750 Zingem
06.00 - 15.00 - 6,10,15,21,36,60 km - Scheldestappers Zingem (AK105)
- *Le Di 09 Buurthuis, Dagmoedstraat 14, 9506 Schendelbeke
07.30 - 15.00 - 7,10,16,22,32 km - Padstappers Geraardsbergen (AK135)
- *Le Di 09 Les Heures Heureuses, rue Maria Thomée 2 à 7800 Ath
ADEPS 5,10,20 Km
- *Le Me 12 Parochiezaal, Poststraat 48, 9860 Balegem
07.00 - 15.00 - 6,10,14,18,21 - Land Van Rhode (AK196)
- *Le Je 13 Café de Gotond, Zandstraat 4, 9690 Kluisbergen
07.00 - 15.00 - 6,12,18,24 km - Omloop Kluisbergen (AK034)
- *Le Di 16 Centre Culturel, rue de la Liberté 23, 7950 Ladeuze ACHO
08.00 - 15.00 - 6,12,20,30 km - Le Roitelet HT060
- *Le Di 16 Place de Lanquesaint 6 à 7800 Lanquesaint
ADEPS 5,10,20 km
- *Le Me 19 Kantine KSV Zottegem, Kastanjelaan, 9620 Zottegem
08.00 - 17.00 - 7,10,14,18,21 km - Egmont Zottegem (AK163)
- *Le Di 23 Zaal De Spil, Loretestraat 96, 9600 Ronse
06.30 - 15.00 - 5,10,14,21,28,35 km - De Chatons Ronse (AK376)
- *Le Di 23 Marche Nationale FFBMP Hall Omnisport, 4480 Aubel
- *Le Di 23 Buvette du Club Balle Pelote, Place de Hoves 11 à 7830 Hoves
ADEPS 5,10,15,20 km
- *Le Di 23 Salle Communale des Fêtes, Place 2, 7750 Amougies
ADEPS 5,10,15,20 Km
- *Le Di 30 Parochiale Zaal De Wante, Essestraat 1, 9680 Maarkedal
07.00 - 15.00 - 5,7,14,21 km - Wandelclub Op Stap Door Nukerke (AK441)
- *Le Di 30 Chapiteau de la Kermesse, Place à 7911 Hacquegnies
ADEPS 5,10,20 Km

ANNIVERSAIRES DU MOIS DE JUIN.

Le 08 Vandenhende Dany
Le 15 Herbecq Pascaline
Le 16 Navet Daniel
Le 18 Van Damme Carine
Le 30 Storme Jean-Marie

Le 09 Van Nieuwenhove Maité
Le 16 Delhayne Francine
Le 18 Dupont Frédéric
Le 28 Bourboin Emeline



Vous avez envie de pratiquer la
Pourquoi ne pas rejoindre un club de
Vous pourrez pratiquer la marche
occasionnellement et parcourir les



randonnée pédestre.
marche dans votre région ?
régulièrement ou
sentiers de nos belles provinces.

La gestion de la petite voirie, une gestion particulière !

par Yves Pirlet - Itinéraires Wallonie
12 mars 2013

Pour le présent article, nous nous référons à la petite voirie comme un réseau de voies destiné essentiellement aux usagers doux, pour des motifs de déplacement qui relèvent aussi bien des loisirs (sports, culture...), du tourisme (local ou régional voire plus...), du simple délassement ou de communication « logistique ».

Il ressort de la simple évocation des motifs d'usages cités ci-dessus que l'attrait, l'utilité du réseau viaire concerne mais aussi dépasse les seules autorités communales qui sont actuellement vues comme ses principaux (si pas ses seuls) gestionnaires. Pourtant, cette idée que le mandataire local est le seul habilité à décider du sort d'une petite voirie est bien ancrée.



Une telle conception « commune = propriétaire » s'explique très bien pour la voirie communale « routière ». Somme toute, hormis quelques liaisons vers des communes voisines, l'essentiel des petites routes ou rues locales n'ont d'usage que pour les habitants du cru. Décider de les modifier, voire de les supprimer (ce qui n'arrive que rarement) est, à juste titre, une prérogative qui peut être exercée en toute connaissance de cause par l'autorité locale.

Responsabilité locale, impact régional

Notre petite voirie, plus discrète, plus réduite, souvent sans revêtement induré (et c'est tant mieux !) donne parfois l'impression à un « responsable » local qu'elle n'a guère de valeur, donc que sa gestion relève d'autant moins d'une autorité supérieure et d'autant plus de décideurs locaux. Rien n'est plus faux.

Prenons l'exemple d'activités de loisirs, telles qu'une randonnée, pédestre, équestre ou VTT ou un jogging d'une dizaine de kilomètres. Il est bien rare que de telles réunions, rencontres, sorties ne débordent pas sur une ou plusieurs entités limitrophes. Et il arrive bien souvent que des voisins (entendons, des habitants de communes voisines) décident d'aller faire leurs petits tours sur les chemins et sentiers des communes environnantes. A titre d'illustration personnelle, quand je sors faire

mon petit jogging d'une trentaine de minutes, je foule les sols de chemins situés sur trois entités différentes (Braives, Faimet, Geer). Si je cherche à approcher le tour de l'horloge, c'est quatre communes que je visite (s'ajoute Villers-le-Bouillet).

L'exemple de l'organisation du tourisme doux est encore plus frappant du caractère imbriqué et des répercussions de l'existence de la petite voirie : l'attrait d'un réseau de chemins (balisés ou non) est augmenté par la présence de réseaux voisins et, en conséquence, renforcer (déforcer) l'un renforce (déforce) l'attrait de l'autre. Illustrons-le par un cas pratique : le tourisme de Vresse-sur-Semois (prov. de Namur) profite de l'excellent réseau de promenades de Bouillon (prov. de Luxembourg) qui tire elle-même profit du non moins remarquable maillage des chemins vressois. On notera tout de suite, pour notre petite Wallonie, que la « clientèle » visée dépasse nos frontières régionales et que ce sont nos voisins non seulement flamands mais aussi néerlandais allemands, anglais ou autres qui sont prioritairement visés par les campagnes publicitaires des organismes touristiques. Dans le même état d'esprit, on relèvera que les grandes réalisations inter-communales (telles que les GR par exemple) n'ont de sens que si une continuité consistante est assurée dans TOUTES les communes traversées (et pas seulement aux points frontière).

Asymétries

Or, trop souvent, la tentation est grande pour un mandataire communal, de n'agir que selon ses strictes références locales. On constate ici une première asymétrie (appelons là « asymétrie de connivence »). Pour « faire plaisir » à un riverain, donc un électeur local, un mandataire communal



pourrait être tenté de proposer de supprimer tel petit sentier « qui n'est plus utilisé depuis si longtemps ». Il décevra sans doute beaucoup de promeneurs... qui n'ont pas le même avis mais surtout qui ne sont pas nécessairement ses électeurs. Qui plus est, ces promeneurs non-riverains ne sont pas toujours les plus rapidement informés d'une procédure dont la publicité est strictement locale. Bref, notre mandataire peut croire retirer un avantage « politique » sans risquer de déplaire à d'autres.

Une deuxième asymétrie, qui a été mise en évidence par l'affaire dite « du Bois de Harre », est de nature financière : la commune de Manhay, en cédant son réseau de chemins, espérait récolter un pactole de plusieurs centaines de milliers d'euro, pactole qui lui serait revenu entièrement. Son affectation à des travaux / réalisations purement locaux n'aurait en tout état de cause bénéficié qu'à la seule population locale (et encore...). Il n'entre pas dans le but de cet article d'expliquer le caractère fallacieux de ces espoirs pécuniaires. Toujours est-il que jamais les autorités communales manhaytoises ne se sont préoccupées de prendre en compte les attentes et aspirations des usagers extérieurs à la Commune. Leur enlever d'importantes possibilités de promenades ainsi que déforcer l'attrait touristique des communes avoisinantes n'a pas soulevé l'ombre d'un souci chez le bourgmestre et ses acolytes, dès lors que l'appât du magot aveuglait leur sens du bien public.

Une troisième asymétrie, de nature bien différente, pourrait être qualifiée d'asymétrie d'impact. Imaginons d'une part une commune A où la petite voirie est bien gérée, entretenue et mise en valeur et, d'autre part, une entité voisine B, où la petite voirie est oubliée, bradée, déclassée. Il tombe sous le sens qu'il ne pourra y avoir de compensation. Le plaisir, l'agrément, la commodité que rencontre l'utilisateur en A ne pourra pallier les inconvénients du promeneur en B. Et si ces personnes décident de passer de l'une à l'autre, les difficultés et frustrations rencontrées en B vont largement ternir les facilités offertes en A. Le problème prend encore plus d'acuité si nous comparons non plus deux situations séparées géographiquement mais deux situations séparées dans le temps. Imaginons notre commune A gérant bien sa petite voirie sous une mandature pour ensuite la galvauder à la mandature suivante. Autant il sera facile de dilapider les fruits d'une bonne gestion (en laissant s'entraver les chemins, en oubliant leur entretien, en les bradant à des riverains égoïstes) autant il sera difficile pour ne pas dire impossible de remédier par la suite aux errements qui auront mené à l'appauvrissement sinon à la disparition du réseau de petites voiries, en particulier quand il s'agit d'aliénation (vente...).

Conclusion

La conclusion de ce qui précède et des asymétries mises en relief nous semble claire : même dans une « attitude » simplement neutre (veillant à éviter de favoriser comme de défavoriser le développement



de la petite voirie), le législateur devrait mettre en place des instruments favorisant une gestion rigoureuse et conservatrice (dans le sens « qui conserve, protège »). Outre des garde-fous empêchant une trop facile aliénation du domaine public de petite vicinalité, le maintien d'un contrôle ou mieux d'un droit de décision supra-communal veillant au respect de la préservation de l'intérêt public est indispensable. Est-il dès lors nécessaire de signaler que dans une attitude « positive » envers la petite voirie, une plus grande restriction à la

vente et des incitants plus forts encore au développement de celle-ci devraient être offerts. Et la mise en œuvre d'une planification et d'un contrôle à l'échelle provinciale si ce n'est régional s'impose.

Or, la déclaration de politique régionale de l'actuel exécutif wallon stipule bien sa volonté de « récupérer l'espace public au profit de la mobilité douce », de « promouvoir la mobilité durable pour tous » et de poursuivre « la valorisation du tourisme durable ». Voilà donc autant de raisons d'orienter les projets de nouvelles législations vicinales dans un sens décidément « favorable » à la protection et au développement de la petite voirie.



Ducasse de la gare Flobecq

Vendredi 17 mai

18h00 : Ouverture de la ducasse
18h30 : Tournoi des Vétérans
 Rallye VTT (15 et 30 km)



Samedi 18 mai

08h00 : 2^{ième} Brocante de la ducasse
11h00 : Mini-foot
11h30 : Apéro
13h30 : Inscription pétanque (début 14h30)
18h00 : Remise des coupes par la Maïoresse et
 les autorités communales
20h00 : Concert



Vendredi - Samedi : BBQ - Pain saucisse

Dimanche 19 mai



10h30 : Jeu de ligne (St Christophe)
11h30 : Apéro musical
12h00 : Repas (Jambon grillé - Crudités)
14h00 : Jeux inter villages
17h00 : Animation du Président de la Ducasse

Organisation : U.S Balle Pelote – Verdigym Collines – R.U.S