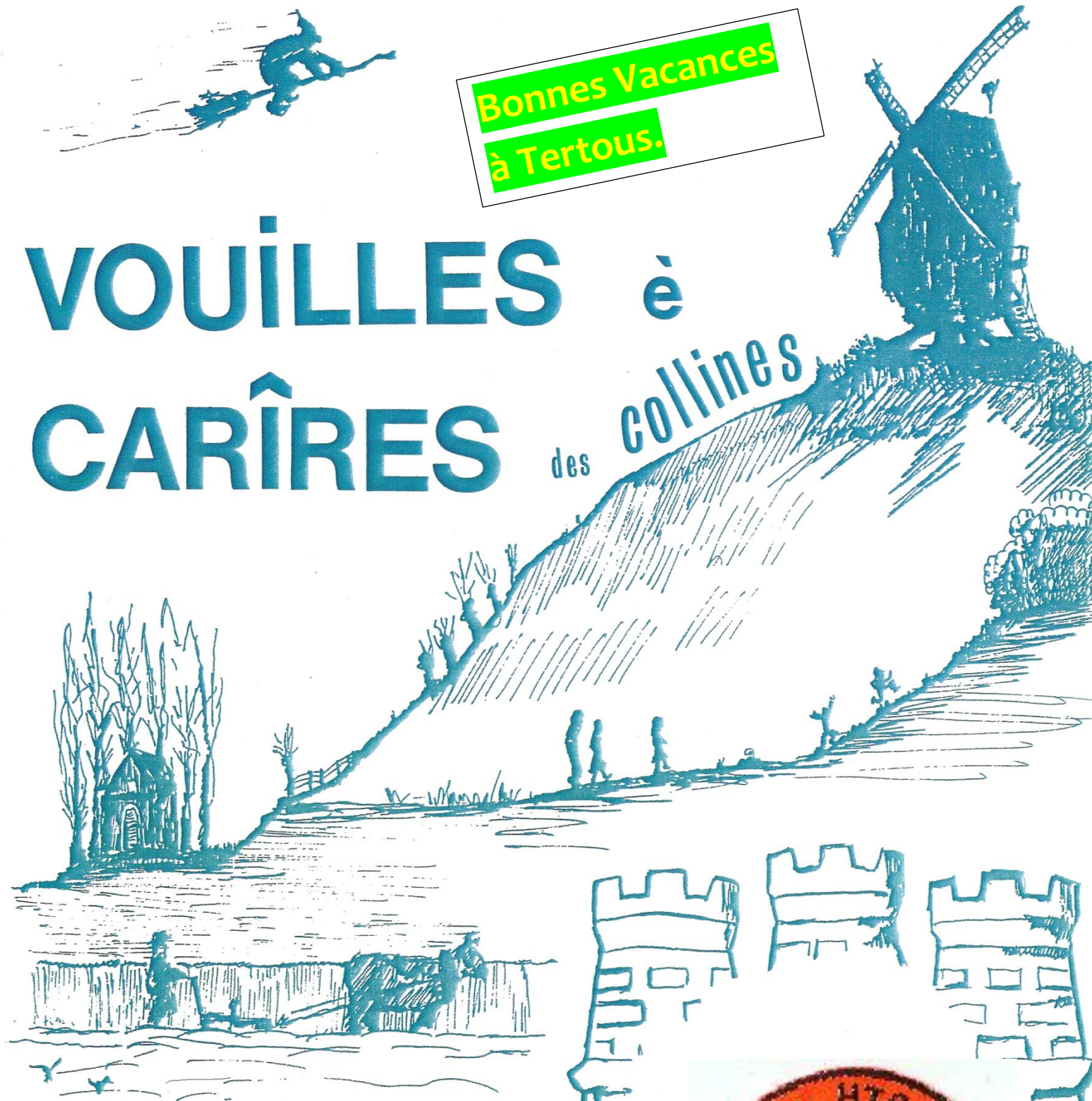


Bonnes Vacances
à Tertous.

VOUILLES à CARÎRES des collines



Périodique n°4 - 2013

Juillet & Août

Editeur responsable

Paul Hageman

Emnuez 4 - 7880 FLOBECQ

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...

Le billet du Secrétaire.

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

Le classement ACHO . Echos. La Marche Attitude !

Les marches conseillées du mois de d'Août. Les Anniversaires d'Août.

Les nouvelles des Sentiers.

Le billet du Secrétaire.



Bonjour à tous.

Voilà enfin les vacances. Pour ce qui est du soleil, ce n'est pas encore le top, mais il faudra faire avec.

Sinon, pour ceux qui partent, nous leurs souhaitons de bonnes vacances et pour ceux qui restent, qu'ils se rassurent, il y aura beaucoup d'activités intéressantes dans la région et cela en plus des marches, bien entendu.

D'abord, aller rendre une visite dans les clubs voisins, notamment à Ellezelles, Deux Acren, pour les marches ACHO.

Pour ce qui concerne notre club, rendez-vous pour l'Ouverture de la Ducasse St Christophe, le Jeudi 25 Juillet pour le BAL AUX LAMPIONS.

D'ici là, je vous souhaite de très bonnes vacances.

Aller, une bonne lecture et à très bientôt.

Anniversaires du Mois de Juillet

Le 07- Benard Pierre

Le 23- Finet Steye



Calendrier des Marches conseillées Mois de Juillet

- *Le Me 03 Parochiezaal, Poreel, 1547 **Bever**
7,10,16,22,32 km de 07.30 - 15.00 - **Akt 135 Padstappers Geraardsbergen**
- *Le Je 04 D'Eenaemsche Vierschaere, Martin Van Torhoutstraat 184 à 9700 **Ename**
6,12 km de 17.00 - 19h30 - **Akt 414 Comité 2000**
- *Le Sa 06 Ecole Communale, Vieux Moulin 4 à 7890 Wodecq Challenge ACHO**
4,7,14,25,50 km de 06.00 - 16.00 - HT 062 Les Trouvères d'Ellezelles
- *Le Di 07 OC De Lier, Nieuwstraat 19, 9570 **Sint Maria Lierde**
6,10,15,20,25,32 km - de 06.30 - 15.00 - **Akt 294 CSC Lierde**
- *Le Di 07 Institut la Pommeraie, rue neuve 15 à 7972 **Ellignies Sainte Anne**
5,10,20 Km ADEPS
- *Le Me 09 Huize Glorieux, Heldergemstraat 167, 9450 **Heldergem**
6,12,18 km - de 07.00 - 15.00 - **Akt 398 WV De Ijsbrekers**
- *Le Sa 13 Sint Walburga, Smallendam 25, 9700 **Oudenaarde**
4,8,14,21,32,50 km - 06.30 - 15.00 - **Akt 233 Hanske de Krijger Oudenaarde**
- *Le Di 14 Heilige Collège, Onderwijslaan 4, 9400 **Ninove**
6,12,18,25,32,50 km - de 07.00 - 15.00 - **Akt 087 wsv Sportvrienden**
- *Le Di 14 Ecole Communale, rue de la Brasserie 92A à 7812 **Ligne**
5,10, 20 Km ADEPS
- *Le Me 17 OC Velzeke, Provinciebaan 277, 9620 **Velzeke-Ruddershove**
7,10,14,18,21,28 km - de 07.00 - 17.00 - **Akt 163 Egmont Zottegem**
- *Le Di 21 Zaal Willem-Tell, Hernestraat 5, 1570 **Tollembeek**
4,6,10,15,22,32 km - de 07.00 - 15.00 - **Akt 114 De Marktridders Herne**
- *Le Di 21 Salle Café L'Escale, rue du Centre 57, 7640 **Peronnes Lez Antoing**
5,10,15,20,25,30 km - de 07.00 - 15.00 - **HT069 Les Randonneurs de Haut-Escaut**
- *Le Di 21 Terrain de Footbal, Quesnoit 23, 7890 **Wodecq**
5,10,15,20 Km ADEPS
- *Le Me 24 Parochiezaal Zulzeke, Zulzekerstraat 17, 9690 **Zulzeke**
6,12,18,24 km - de 07.00 - 15.00 - **Akt 034 Omloop Kluisbergen**
- *Le Ve 26 Parochiaal Centrum, Kerwegel 25, 9820 **Melsen**
6,12,18,24 km - de 07.30 - 15.00, **Akt 091 Postiljon Merelbeke**
- *Le Sa 27 Feestzaal Ten Berg, Grotenbergestraat 162, 9620 **Grotenberge**
7,10,14,18,21,32 km - de 07.00 - 16.00 - **Akt 163 Egmont Zottegem**

- *Le Di 28 Buurthuis Cordenuit, Cordenuitstraat, 9660 **Everbeek**
6,12,18,24,30,36,42 km - de 07.00 - 15.00 - **Akt282 Everbeekse Wandeltotchen**
- *Le Di 28 Zaal Torengalm, Aaigemdorp, 9420 **Aaigem**
5,7,11,18,23,30 km, de 07.00 - 15.00 - **Akt 063 De Kadees Aalst**
- *Le Di 28 Chapelle du Bois Hellin, rue Renowez à 7812 **Mainvault**
5,10,15,20 Km **ADEPS**
- *Le Lu 29 Zaal Nocra, Hovebroekweg 3, 9771 **Nokere**
7,14,21,33,38km, de 07.00 à 15.00 - **Akt 477 Het Wandelend Paard**

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.

Comment se protéger des tiques lors d'une randonnée ?

Les tiques ont la fâcheuse habitude de s'accrocher à nos vêtements et venir se fixer sur notre corps pour se gorger de sang. Cet acarien est fortement désagréable du fait de sa présence sur notre peau mais aussi parce qu'il est porteur dans certains cas de la maladie de Lyme. Maladie pouvant générer une grande fatigue pouvant aller jusqu'à la paralysie.

Alors comment s'en protéger lorsque l'on marche ? Quels réflexes avoir lorsque ce diable de tique est accroché à vous ?

Tout d'abord, il est nécessaire de se couvrir les jambes si la température le permet. L'usage de guêtres peut se révéler également fort utile lors d'une randonnée dans les herbes hautes. L'usage complémentaire d'un répulsif vaporisé sur vos vêtements pourra vous protéger davantage. Si vous possédez un animal, contrôler le et penser également à le protéger avec un répulsif approprié.

Au retour de votre randonnée, le plus important est de contrôler si un hôte s'est invité sur votre peau. Pour cela un contrôle visuel sur vos jambes nues sera des plus efficaces. Si vous êtes seul, n'hésitez pas à vous regarder devant une glace.

Si jamais vous découvrez une tique sur votre corps, le plus efficace est d'utiliser une pince à tique. Si vous n'en avez pas, vous pouvez en improviser une avec un trombone de bureau. Il vous suffit de pincer le corps de la tique en douceur et de le faire tourner jusqu'à ce qu'elle lâche prise. Ensuite, je vous conseille bien évidemment de désinfecter la zone.

A savoir tout de même que certaines régions sont plus exposées que d'autres pour la présence des tiques. Les milieux boisés et humides de l'Est de la France, Vosges et Alsace notamment, sont particulièrement appréciés par ces diables d'acariens.

Classement Challenge ACHO, après la Marche des Roitelets	TOTAL Points
HT061 Marcheurs Police Mons	1768
HT062 Les Trouvères Ellezelles	972
HT060 Le Roitelet Ladeuze	693
HT029 Sans-Soucis Ghlin	635
HT001 Les Sucriers Brugelette	572
HT075 Mont-Marche Tournai	562
HT067 Les Hurlus en Balade	527
HT018 Val de Verne Péruwelz	505
HT028 Marcheurs de la Sylle	498
HT050 Vaillants Acrenois	399
HT051 Marcheurs du Souvenir	216
HT069 Randonneurs Ht-Escaut	178
HT076 Van Gogh Cuesmes	108
HT003 Verdigym Flobecq	72
HT043 Les ropieurs de Mons	43

Flobecq
Ducasse St Christophe
Le Jeudi 25 juillet 2013
A partir de 20h00. Place St-Père
Bal aux Champions.



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

Etes-vous un bon partenaire de marche ?

Marcher à deux ou en groupe est réellement un plus pour la motivation. C'est à travers la joie de se retrouver entre partenaires mais aussi dans l'engagement pris vis à vis du groupe que l'on se motive à suivre un plan d'entraînement.

Mais au fait, êtes-vous un bon partenaire de marche ? Voyons ensemble les règles de « bonne conduite » qui selon moi permettent de bien aborder la marche dans le respect du groupe.

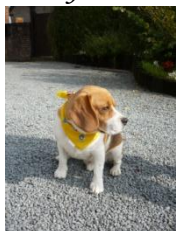


1 - Si vous avez convenu d'une heure et d'un lieu pour aller marcher, conserver le rendez-vous. Si toutefois, dans le cas d'une véritable urgence, vous êtes dans l'incapacité d'honorer cette séance de marche, informez vos partenaires le plus à l'avance possible. Si vous n'avez pas l'habitude de vous organiser, faites l'effort de construire un calendrier avec vos sorties. Cela vous donnera une meilleure visibilité sur votre agenda sportif.

2 - Soyez à l'heure. Dans le cas d'un retard non prévu, vous risquez de retarder l'ensemble du groupe et donc du coup vous réduirez d'autant la séance pour tout le monde. Si malgré tout, vous savez que vous serez en retard, appelez votre partenaire pour lui communiquer votre heure d'arrivée. Cela lui permettra d'ajuster son organisation en conséquence.

3 - Se mettre d'accord au préalable sur la vitesse de marche et le parcours. Dans un groupe les niveaux peuvent être différents. Il est donc important de définir le cadre de la séance au plus tôt afin que chacun y vienne en connaissance de cause. A ce moment-là vous serez en mesure de réellement marcher ensemble sans qu'il y ait de frustration.

4 - Bien se mettre d'accord sur le mode de marche. Certains marcheurs préfèrent la marche en groupe pour se sentir en sécurité ou pour suivre un rythme, mais ne recherchent pas la conversation et dans certains cas préfèrent même écouter de la musique avec un baladeur MP3. Le tout est d'accorder ses violons avant pour que chacun vive bien sa pratique sportive.



5 - Si vous souhaitez inviter une tierce personne ou même venir avec votre chien, demandez d'abord à votre partenaire si ça ne le gêne pas. Cette démarche courtoise lui montrera que vous vous préoccupez de son confort.

6 - Les sujets de conversation : attention de ne pas vous engager sur des sujets délicats tels que la religion ou la politique si vous n'êtes pas sûr qu'ils soient les bienvenus. Attention également de ne pas communiquer tous les problèmes de votre journée car même si votre partenaire de marche vous écouterait vous n'êtes pas sûr qu'il soit heureux de partager cela avec vous.

7 - Dans la mesure du possible, coupez votre téléphone. N'hésitez pas à informer vos collaborateurs, vos collègues ou vos proches que vous serez indisponible pendant votre séance de marche. La sonnerie du téléphone peut rompre une discussion ou tout simplement la plénitude que vous ressentez lors d'une marche en nature.

8 - Evitez de vous plaindre : Si vous avez mal aux pieds ou ressentez une fatigue, il est probable que votre partenaire ressente la même chose. Se plaindre risque d'engager le groupe dans une spirale de pensées négatives qui fera que les kilomètres passeront plus lentement ...

9 - Si vous avez un problème de santé chronique, il peut être judicieux d'en faire part à votre partenaire de marche afin qu'il sache quoi faire au cas où un problème se produise. Ça peut être le cas dans les situations suivantes : asthme, angine de poitrine, épilepsie, diabète, réactions allergiques aux piqûres d'insectes, etc ...

Je suis sûr que vous pourrez compléter cette liste avec l'expérience que vous avez de la marche en groupe. Nous avons tous en tête une anecdote à raconter... Alors n'hésitez pas à enrichir cet article avec votre propre vécu.

Bonne marche et à bientôt avec **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.

Je ne suis pas toujours au courant de tous vos petits maux, ni des plus graves. Aussi pour n'oublier personne, je souhaite un prompt et complet rétablissement à tous les membres hospitalisés, malades ou blessés.

Remerciements. Pascaline, au nom de l'A.P.E.D.A.F, remercie toutes les personnes qui ont collaboré en tant que bénévoles et marcheurs à la réussite de la Marche Adepts du 19 mai passé. Un tout grand merci à tous.

Calendrier des Marches conseillées du Mois d'Août



- *Le Sa 03 BKO De Speeldoos, Kampstraat 13, 9500 **Onkerzele**
7,10,16,22,32,50 KM -07.00 - 15.00 - Akt 135 Padstappers Geraardsbergen
- *Le Di 04 Vzw Heuvelheem Lindehove, Abdijstraat 14, 9700 **Ename**
6,12,18,24,30 km - 07.00 - 15.00 - Akt 414 Comité 2000
- *Le Di 04 Centre Animation, Place, 7866 Bois de Lessines **Challenge ACHO**
6,12,20,30 km - 07.00 - 15.00 - HT 50 Les Vaillants Acrenois
- *Le Di 04 Ecole Saint Joseph, rue du Marais 16 à 7830 **Silly**
5,10,15,20 Km ADEPS
- *Le Di 04 Les Compagnons Tourpers, Place de Tourpes 1 à 7904 **Tourpes**
5,10,15,20 Km ADEPS
- *Le Di 11 Evenementenhall De Qubus, Lindestraat 45, 9700 **Oudenaarde**
6,10,15,20,30 km - 06.30-15.00 - Akt 233 Hanske de Krijger Oudenaarde
- *Le Di 11 El Cayoteu, Chaussée gabrielle Richet, 7860 **Lessines**
5,10,15,20 Km ADEPS
- *Le Je 15 Tent aan de Ankerkerk, Bavegemstraat , 9860 **Oosterzele**
6,10,14,18,21 Km - 07.00 - 15.00 - Akt 196 Land Van Rhode
- *Le Je 15 't Sportkot Leupegem, Sompelplein 39, 9700 **Leupegem**
7,14,21 Km - 07.00 - 15.00 - Akt 414 Comité 2000
- *Le Di 18 La Berlière, rue de la Madeleine à 7812 **Houtaing**
5,10,20 Km ADEPS
- *Le Me 21 OC Strijpen, Sint-Andriessteenweg 163, 9620 **Strijpen**
7,10,14,18,21 km - 08.00 - 17.00 , Akt 163 Egmont Zottegem
- *Le Di 25 Gemeentelijk Trefcentrum Baljuwhuis, Kammeersweg 2, 1570 **Galmaarden**
6,9,12,17,22,27,33, 42 Km - 07.00-15.00 AKT 254 Parel Van Het Pajottenland
- *Le Di 25 Salle Le Moulin de la butte, rue de la Butte 33, 7090 **Henuyères**
4,6,12,15,20, 30 Km - 07.00 - 15.00, Comité Provincial du Hainaut
- *Le Di 25 Chapiteau en face de l'Eglise, rue du Village, 7850 **Marcq**
5,10,15,20 Km ADEPS
- *Le Me 28 Anc. Ecole Communale, rue des Prisonniers Politiques 5, 7862 **Ogy**
7,14,20 Km - 08.00 - 16.00 - HT 62 Les Trouvères d'Ellezelles
- *Le Me 28 Vrije Basisschool, Kerkstraat 12, 9550 **Herzele**
5,12,18,23 Km - 08.00 - 15.00 - Akt 002 Burchtstappers Herzele

- *Le Ve 30 Ecole du Château, Av Leray 33, 7500 Tournai
100 Km à partir de 21.00 - HT75 Mont Marche Tournai
- *Le Sa 31 Ecole du Château, Av Leray 33, 7500 Tournai
6,12,20 Km - 08.00 - 15.00 - HT75 Mont Marche Tournai

ANNIVERSAIRES DU MOIS D'AOÛT

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| Le 05- Ghesquière Christelle | Le 09- Haillez Jenny |
| Le 14- Ghesquière Muriel | Le 15- Doclot Jean |
| Le 15- Taira Lahoussine | Le 20- Vandendaele Nikita |
| Le 21- Storme Glenn | Le 26- Catherine Noémie |
| Le 30- Hageman Claude | |



Vous avez envie de pratiquer la randonnée pédestre ?
Vous pouvez pratiquer la marche régulièrement ou occasionnellement à
VOTRE RYTHME
et parcourir les sentiers de notre belle Région des Collines...
UNE HEURE DE SENTIER.....
UNE SEMAINE DE SANTÉ.

**LE COMITÉ DE LA DUCASSE DE LA GARE.
 REMERCIE ÉGALEMENT TOUS LES BÉNÉVOLES QUI
 ONT ŒUVRÉ À LA RÉUSSITE DE LA DUCASSE.**

Les cartes du marcheur : mise au point.

Vous êtes nombreux 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 Adeptes, sauf celle organisée par notre Club !



Flobecq



Ducasse St Christophe

Le Jeudi 25 Juillet 2013

A partir de 21h00. Place St-Père



Bal aux Champions.



Invitation cordiale à tous.

Verdigym Collines.