

Périodique trimestriel

n° 1 - janvier - février - mars 2022

périodique disponible en couleur sur www.vaillants-acrenois.be

Les Vaillants Acrenois

LVA - HT 050



Bonne Année



COMITÉ LVA

www.vaillants-acrenois.be

HT050@FFBMP.be

Belfius : IBAN : BE04 0682 0338 0331 BIC : GKCC BE BB

Présidente, Correspondante Club, Affiliation & Promotion	Nadine THÉSIN Rue Haute 6 7861 Wannebecq	068/57 04 56 0498/20 65 11 nadine.thesin@gmail.com
Vice-Président d'Honneur	Gilbert VERCAEMST	
Secrétaire	Martine THÉSIN	068/33 28 93
Secrétaire Adjoint & Assurances	Jacques VAN QUICKELBERGHE	0473/68 49 13 j.vanquickelberghe@skynet.be
Trésorière & Périodique	Colette DEMEULEMEESTER	
Commissaire	Joël DEFRÈRE	
Vêtements & Tombola	Francine STIÉVENART	068/33 38 35
Vérificateurs aux Comptes	Cindy GHISLAIN Marina SCORIER	

Nos réunions sont ouvertes à tous nos membres et se tiennent :

"CHEZ CHRISTIAN"

Maison du Peuple - Grand-Rue 38 - 7864 Deux-Acren

0474/95 32 15



Prochaines réunions

jeudi 27 janvier 2022 à 18h30

jeudi 24 février 2022 à 18h30

jeudi 31 mars 2022 à 18h30

RAPPORT DE LA PRÉSIDENTE PRÉSENTÉ A L'AG du 11.12.2021

Bonjour à tous,

Depuis mars 2020, entre les vagues, seulement quelques marches fédérales ont pu être organisées. Il y avait eu 236 098 participants en 2019 en fédération francophone. Et seulement 42 693 en 2020, et jusque fin septembre 2021, 26 748. Les marches ADEPS ont bien mieux résisté, elles avaient lieu à l'extérieur avec moins de bénévoles.

Notre club a supprimé les 2 marches de 2020. A partir de novembre 2020, quelques-uns de nos membres ont participé aux marches éphémères de nos clubs voisins. Les marches étaient fléchées pendant une certaine période au départ d'un endroit précis à l'extérieur. C'est ainsi que nous avons organisé une marche éphémère du 23 mai au 20 juin 2021 au départ du parking en face de l'école de la Gaminerie (en remplacement du notre 1^{ère} marche de 2021).

Le 1^{er} août 2021, après bien des hésitations, nous étions les premiers du Hainaut à organiser notre marche à Bois-de-Lessines, en respectant toutes les mesures sanitaires, en installant des tonnelles et des barrières, en prenant des serveurs. Nous n'avons reçu que 274 marcheurs mais avons donné l'exemple aux autres clubs.

Quelques Vaillants sont partis avec « Marche Découverte » en septembre en Irlande et en octobre dans le Tyrol du Sud, 2 voyages de 2020 reportés.

Notre marche du 7 novembre était la première prévue avec présentation du Covid Safe Ticket. Elle aurait dû avoir lieu à Biévène, elle était la marche des résultats de l'ACHO. Le challenge ayant été annulé car les clubs n'avaient pas organisé leur marche, nous avons alors reporté notre marche de mai à Lessines à cette date. Nous avons reçu 533 participants.

En fin d'année, tout est quasiment annulé et des annulations ont déjà été annoncées en 2022. Du coup, il est nécessaire de se renseigner avant de se rendre à une marche.

En 2022, la marche provinciale en mai à Braine-le-Comte et la marche nationale en juin à Spa sont annoncées pour la 3^{ème} fois. Les Vaillants Acrenois ont 2 marches prévues, le 22 mai à Ollignies et le 7 août à Deux-Acren. Si nous pouvons les organiser, nous devons tenir compte des mesures sanitaires mais aussi du nombre de bénévoles, toujours de moins en moins nombreux. Nous ne demandons pas que vous soyez présents de la première heure à la dernière mais suivant vos possibilités. Il en va de la continuité de notre existence.

Le comité vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année et une bonne santé.



Funérailles DELAUW sprl

Funérarium - Fleurs en soie - Pierres tombales

Organisation complète de funérailles

Service 24h/24h

Funérariums : 5 chambres funéraires

Assurances funérailles Corona Direct

Salle pour cérémonies de l'au revoir personnalisées

Contrats obsèques



transport personnes à mobilité réduite
transport pour radiothérapie,
chimiothérapie, dialyse, ...

même maison - 2 adresses

068/33 26 30

80, rue de l'Hôtellerie
7860 Lessines

37, rue du Pont
7864 Deux-Acren



François et Anne-Gaëlle

BOULANGERIE
PÂTISSERIE



Rue des Combattants 69
7866 Ollignies
068/34 08 88

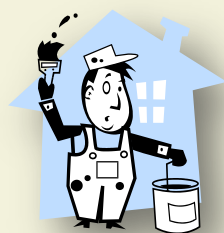
Tradition familiale

Lessines Décor

Chaussée G. Richet, 14
7860 Lessines
068/33 74 35

du lundi au vendredi
de 8h30 à 18h00
samedi de 9h00 à 18h00

*Une équipe souriante
toujours à votre service*



Bossiroy

Boulangerie – Pâtisserie
rue Culant 1 – 7864 Deux-Acren
068/33 25 61
fermé lundi - mardi



La devise de la maison :
toujours du frais et de la
qualité

Renseignements utiles :

Ce périodique sera le dernier que vous recevrez si vous ne reprenez pas votre carte d'affiliation en 2022.

En 2020, nous avons dû annuler notre AG, vu les circonstances. En 2021, après bien des hésitations, elle a eu lieu le 11 décembre avec la présence inespérée de 26 membres. Si vous y êtes venus avec votre carnet de marche, nous avons pu mettre à jour vos feuilles de points en ajoutant les points des bénévoles.

Pour renouveler votre assurance, il suffit **SOIT** de verser 6 euros sur le compte du club (voir page 2 en haut) en mentionnant votre nom en communication, **SOIT** de rencontrer le comité lors d'une réunion mensuelle (ce qui est préférable si vous voulez profiter de vos feuilles de points).

A ce moment-là, je peux vous donner si nécessaire un carnet de marche et une nouvelle feuille de points (une case remplie lors d'une marche fédérale vaut 0,50 euros). La valeur récoltée sur votre feuille peut vous permettre de payer votre cotisation annuelle, d'avoir des réductions sur vos vêtements de sport (du club ou d'un magasin) ou des réductions sur les voyages en car de nos clubs voisins.

Quand vous allez à une marche fédérale, une carte de participation vous est donnée.

En Wallonie, si votre carte d'affiliation est scannée, vous ne devez plus remettre le talon de la carte de participation dans une boîte. Cependant, la 1ère partie doit toujours être remplie et remise à la fin de votre marche au club organisateur (pour l'assurance, mais aussi parce que lors de la marche du 7 novembre par exemple, la Commune pouvait demander les noms des participants, pour cause de cas de COVID déclarés).

En Flandre, quand la carte d'affiliation est scannée, il n'y a plus de talon et vous pouvez retourner chez vous avec la carte de participation (remplie ou non mais si vous avez un accident en cours de route, vous serez obligé de la compléter). Quand la carte n'est pas scannée, le talon rempli doit être mis dans une boîte.

Si vous avez droit à **un remboursement annuel de la mutuelle**, pensez à me faire parvenir le document adéquat.

En 2022, il n'y aura **pas de challenge** entre les clubs faisant partie de l'ACHO. Cependant, un marcheur recevra un cadeau en fin d'année s'il s'est rendu à au moins une marche organisée par chaque club de l'ACHO (si le COVID ne provoque pas à nouveau une flopée d'annulations).

Attention, **avant de vous rendre à une marche**, vérifiez qu'elle a bien lieu. Wandelkalender reprend uniquement les marches mentionnées dans le Walking. Un club wallon qui n'a pas signalé sa marche dans le Walking, mais seulement dans l'Agenda francophone, ne se retrouve que sur le site FFBMP. Cause : la Flandre s'est retirée de l'IVV, voir périodique précédent.

Meilleurs vœux et bonne santé !!

**A bientôt
Nadine**





Garage Gosselin S.A.

7860 Lessines

068/33 27 21

Chaussée G. Richet 227 b

7860 Lessines

068/33 27 21



0474/95 32 15

Fermé le mercredi

Anniversaires

JANVIER		
5	CAMILLE	VAN MELLO
7	MARINA	SCORIER
8	INGE	DEMULDER
13	FABIENNE	VERSET
18	GRAZIELLA	BAGASSE
22	CHANTAL	NOVELLA
25	LAURENCE	BEAUCHAMP
30	JACQUES	VANQUICKELBERGHE



**Nombre de membres
en 2021: 111**

**Bienvenue aux
nouveaux membres
en 2022:**

**Anne Carlier
Véronique Andry
Alain Lerminiaux
Angélique Vanconeghem**



FEVRIER		
1	RAPHAEL	D'HAeyer
3	FRANCINE	JOURET
6	MICHEL	VRAUX
16	ANGELIQUE	VANCONEGHEM
19	DOMINIQUE	WALRAVENS
23	ELISE	NAESSENS

MARS		
2	CAROLINE	WALLEMACQ
2	ANNE	AVRILLON
3	YVES	BOMBART
8	PIERRE	PEVENAGE
12	LOUISA	BANSARD
13	EDWIGE	GOEMINNE
17	LAURENT	DETOLLENAERE
21	ANNE	CARLIER
24	MARIANNE	DELVOYE
24	MARTINE	VENQUIER
26	FABIENNE	BUIDIN
26	SANTA	GRIGOLATO
28	MAITE	PEVENAGE
28	CINDY	GHISLAIN
30	JOELLE	CAUCHETEUR



Françoise COUNASSE

Assurances – Prêts - Placements

Rue César Despretz 98 – 7860 Lessines

Tél 068/33 59 15 - Fax 068/33 81 61

e-mail : f.counasse@portima.be

www.assurancescounasse.be

CBFA 0858.073.579



A la p'tite étable

Hilde & Jean-Paul Trifin-Feys

Place de Ghoy 47

7863 GHOY

☎ 068/33.68.28 ou 0493/49.92.97

Retrouvez le vrai goût d'antan des produits fermiers en direct du producteur :
glaces artisanales, beurre, fromages, flans, œufs, pommes de terre ...

Notre spécialité : gâteaux glacés toutes occasions

Magasin ouvert 6 jours sur 7

fermé le lundi

mardi - mercredi 13h30 - 19h

jeudi - vendredi - samedi 10h - 19h

dimanche & jours fériés 10h - 12h

Suivez notre page  : A la p'tite étable - Ferme Trifin

**Vêtements aux couleurs LVA,
contactez Francine Stiévenart - Tél 068/33 38 35**

Article	Tailles	Prix de vente	Carte de points
Bodywarmer - mixte	M - L - XL - XXL	30 €	60 pts
Coupe-vent - mixte	S - M - L - XL - XXL	15 €	30 pts
Débardeur bicolore - dames	S - M - L - XL - XXL	10 €	20 pts
Débardeur blanc - dames	S - M - L - XL - XXL	9 €	18 pts
Pantalon de survêtement - mixte	XS - S - M - L - XL - XXL	25 €	50 pts
Parka rouge - mixte	XS - S - M - L - XL - XXL	40 €	90 pts
Polo bicolore - mixte	S - M - L - XL - XXL	17 €	34 pts
Survêtement complet - mixte (veste + pantalon)	XS - S - M - L - XL - XXL	50 €	100 pts
Sweat-shirt à capuche zippée - mixte	S - M - L - XL - XXL	25 €	50 pts
T-shirt bicolore manches courtes - mixte	S - M - L - XL - XXL	7,50 €	15 pts
T-shirt bicolore manches longues - mixte	M - L - XL - XXL	10 €	20 pts
T-shirt gris chiné ou blanc - mixte	S - M - L - XL - XXL	6 €	12 pts
Veste de survêtement - mixte	XS - S - M - L - XL - XXL	35 €	70 pts



Bodywarmer mixte



T-Shirt bicolore



Débardeur bicolore



Débardeur blanc



Polo bicolore



Survêtement complet



Agence de Lessines

Arnaud DEBUYSSCHERE

☎ 068/270.250

AG031732@mandat.belfius.be

Bd Emile Schevenels 82 – 7860 Lessines

Placements – Crédits - Assurances

Agent de banque et d'assurances Sille et Dendre Scm

Siège social : Grand'Place 72 – 7850 Enghien

Agent mandataire de Belfius Banque SA

Sous-agent d'assurances de Belfius Banque SA FSMA 047548 cA-cB

RPM Mons 0473630907



DIANE & DENIS DEHAENE



Heures d'ouverture

lundi, mercredi, vendredi
09h-12h30/15h-19h

mardi, jeudi 09h/12h30

samedi 09h/12h00

Place d' Acren 8

7864 Deux-Acren

Tél 068/33 74 04

068/33 56 22

Fax 068/34 07 22

Exellent

1 service
2 adresses

Zerrac System - Electro Service

www.exellent.be



rue d'Audenarde 33A-7890 Ellezelles - 068/54 35 35

9h à 12h et 14h à 18h30 - 14h à 17h30 le samedi

Fermé lundi et mercredi

Grand'Rue 50 - 7860 Lessines - 068/54 22 12

9h à 12h30 et 14h à 18h00 - sam 9h à 13h - 14h à 17h

Fermé lundi

zerrac.system@skynet.be - www.zerracsystem.be

Boulangerie Debaisieux

Pain cuit au bois

**Chaussée de
Renaix 333
7862 Ogy**

068/44 70 92

fermé le mercredi



Rue des Combattants 69

7866 Ollignies

068/34 08 88

*Tradition
familiale*

CLASSEMENT MARCHE LVA

Classement de notre Marche au Pays du Porphyre du 07 novembre 2021

CL	NRS	CLUBS	NBRE
1	3135	PADSTAPPERS GERAARDSBERGEN VZW	50
2	HT050	LES VAILLANTS ACRENOIS	21
3	HT067	LES HURLUS EN BALADE	17
4	3233	HANSKE DE KRIJGER OUDENAARDE VZW	16
5	HT001	LES SUCRIERS DE BRUGELETTE	15
6	HT060	LE ROITELET	13
6	HT062	LES TROUVÈRES CLUB DE MARCHE	13
8	HT029	LES SANS-SOUCIS - GHILIN	11
9	HT018	MARCHEURS DU VAL DE VERNE DE PÉRUWELZ	10
9	HT028	MARCHEURS DE LA SYLLE - BASSILLY	10
9	HT061	LES MARCHEURS DE LA POLICE DE MONS	10
12	4114	WANDELCLUB DE MARKTROTTERS HERNE	8
13	3163	WSV EGMONT ZOTTEGEM	7
14	3002	BURCHTSTAPPERS HERZELE VZW	5
14	3282	EVERBEEKSE WANDELTOCHTEN VZW	5
14	4358	DE HEIDETOCHTEN KESTER-GOOIK VZW	5
14	5493	AVIFLORASTAPPERS INGELMUNSTER	5
14	HT003	VERDIGYM COLLINES FLOBECQ	5
14	HT051	LES MARCHEURS DU SOUVENIR DE LEUZE	5
14	HT069	LES RANDONNEURS DU HAUT-ESCAUT	5
21	9999	Wandelsport Vlaanderen vzw	4
21	HT085	LES PESTÈLEÛS	4
21	HT089	EL BOTTINE QUI BIQUE DE DOUR	4
24	3103	FLORASTAPPERS GENT VZW	3
24	4254	PAREL VAN HET PAJOTTENLAND	3
24	HT009	LES TRAÎNE-SAVATES MONTIGNIES S/SAMBRE	3
24	HT031	LES TATANES AILÉES EPINOIS	3
24	NA028	LES BERGEOTS	3
29	1006	BOSGEUZEN-VOORKEMPEN VZW	2
29	3010	WSV WETTEREN	2
29	3034	OMLOOP KLUISBERGEN VZW	2
29	3105	WANDELCLUB SCHELDESTAPPERS ZINGEM VZ	2

CL	NRS	CLUBS	NBR E
29	3107	DWARS DOOR BRAKEL	2
29	3278	WANDELCLUB ROAL BENTI VZW	2
29	3294	CSC-LIERDE / CLUB VOOR SPORT EN CULTUUR	2
29	3313	DURMESTAPPERS	2
29	4130	WANDELCLUB CRACKS WOLVERTEM VZW	2
29	4286	DE SLUISSTAPPERS VZW	2
29	4542	DAIS VZW	2
29	5217	DE 12 UREN VAN LAUWE	2
29	5361	DE TEXTIELTREKKERS VZW VICHTE	2
29	5391	DE SPARTASTAPPERS ARDOOIE VZW	2
29	5499	GULDENBERGSTAPPERS WEVELGEM 5499 VZW	2
29	5542	DREVESTAPPERS ZONNEBEKE	2
29	HT006	CLUB PÉDESTRE ECUREUIL DE CHÂTELET	2
29	HT075	MONT-MARCHE TOURNAI	2
29	NA015	LES SPARTIATES DE GEMBLOUX ASBL	2
48	3140	WANDELCLUB NATUURVRIENDEN DEINZE	1
48	3196	LAND VAN RHODE VZW	1
48	3441	'OP STAP DOOR NUKERKE'	1
48	4033	SINGELWANDELAARS STROMBEEK-BEVER	1
48	4096	WSV 'T FLUITEKRUID WOLVERTEM	1
48	4360	HALFOOGSTVRIENDEN BELLINGEN	1
48	5100	W.S.J.V. NACHT VAN VLAANDEREN VZW	1
48	5177	BRUGSCHE GLOBETROTTERS VZW	1
48	HT004	LES AMIS DE LA NATURE ATH ASBL	1
48	HT071	LES SYMPAS DE LANDELIES	1
48	HT074	LIBERCHIES SPORTS ET LOISIRS	1
48	LUX037	LES MARCHEURS DE L'OURTHE ET DU LAVAL	1
			313
		INDIVIDUELS	220
		TOTAL	533



avis de recherche

La personne ci-contre
était présente pendant 3 jours
avant, pendant et après
notre marche du 7 novembre 2021.

Nous aimerions bien récupérer nos verres.
Si vous la (re)connaissez,
adressez-vous à notre présidente Nadine sur
nadine.thesin@gmail.com

Merci d'avance

L'Artisan Boucher sprl

Boucherie - Charcuterie - Fromagerie - Traiteur

**Viande de première qualité,
charcuterie maison,
plats traiteur et potages maison,
poulet rôti le dimanche matin.**

Nous livrons à domicile sur :

Deux-Acren, Lessines, Ollignies, Ghislenghien, Hellebecq et Bassilly (à partir de 30 €)

du mardi au vendredi de 08h30 à 13h / 14h à 18h30

le samedi 08h30 à 18h

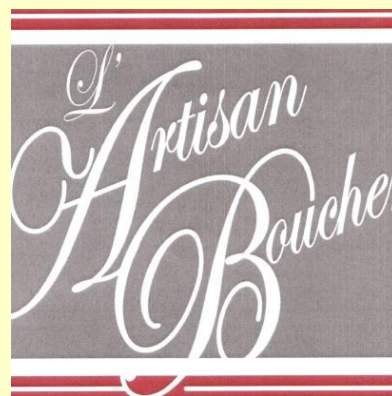
et le dimanche de 09h à 12h30.

Fermé le lundi

Grand-Rue D'Acren 10 - 7864 Deux-Acren

tél 068/33 22 68 - fax 068/33 24 96

Suivez-nous sur Facebook L'Artisan Boucher



PEDICURE MEDICALE
Laetitia Boudrez
SUR RENDEZ-VOUS A DOMICILE
0474 . 21 85 97

**Chaussures
Maroquinerie
Bijoux
de fantaisie**



Jean- François & Jean-Marie Debilde
Grand-Rue d'Acren 13
7864 Deux-Acren
☎ **068/33 53 77**



Nourritures et accessoires divers
- expo & élevage -

Large gamme en pâtée d'élevage
Lux-Turbo-Top 3000-Quicko-Cédé-
Prima-Bevo-Griza-Chemi-Vit

Pinkies, Buffelo, vers de farine
(vivants et congelés)

diverses nourritures pour animaux
domestiques

Chée de Grammont 104 (parking Aldi)
068/33 62 91

Ouvert : 9h-12h/13h30-18h
Fermé : dimanche, lundi & jours fériés



Ces Lessinois qui s'unissent jusqu'à la victoire finale

1578, les Lessinois festoient en ce jour de l'Assaut et de la victoire sur l'ennemi. Quelques siècles plus tard, les Lessinois repoussent les Allemands et Lessines est déclarée le 3 septembre 1944 "La ville belge libérée d'elle-même". Un mois plus tard, ils célèbreront un Festin inédit. Si la bravoure de la Milice bourgeoise est devenue légendaire depuis cet an de grâces 1578, cette épopée lessinoise n'est pas la seule. En 1916, les ouvriers lessinois iront jusqu'à refuser de travailler pour l'Occupant jusqu'à y périr dans les camps de déportation. 1323 y sont amenés sur la seule journée du 6 novembre 1916. La Résistance lessinoise fera encore parler d'elle durant toute l'occupation de la Seconde Guerre. Il faut dire qu'en matière d'explosifs, les carriers s'y connaissent et participent à tout un réseau de sabotage. Imaginez que sur tout un pays, 116 ponts et 8 écluses aient sauté ... dont 3 ponts et 3 écluses à Lessines. Ce n'est donc pas un hasard si la ville belge, qui connut le plus de sabotages et d'actes patriotiques, fut bien évidemment Lessines. Les événements de fin août '44 vont se précipiter. Le 3 septembre, un premier blindé anglais arrive sur la Grand Place entouré de la Résistance. Les couleurs nationales flottent déjà partout. "Radio Londres" annonce que la ville belge est libérée par les troupes de l'intérieur. D'autres derniers combats se dérouleront encore à Deux-Acren, Bois de Lessines, Ollignies, Wodecq, Houraing, Lessines et l'Armée anglaise entre finalement en ville. Privés de leur Festin à la date initiale du 30 août, les Lessinois célèbreront leurs deux victoires en ce jour de festin fixé exceptionnellement le dimanche 1^{er} octobre. Rien d'étonnant qu'outre le Capitaine Sébastien Tramasure, les groupes historiques, le Grand Bailli et le Conseil de Ville de 1578, figurent aussi les autres "libérateurs" : la Résistance lessinoise et l'Armée anglaise. A Lessines, on a la tête dure ... comme un caillou !

Source : Oger Brassart avec le concours de la Bibliothèque Louis Scutenaire du Cercle de Généalogie.



Avis de décès

Maurice Delafontaine, Président d'honneur de la F.F.B.M.P.
est décédé à Erquennes
le 16 novembre 2021. Il avait 82 ans.

Il était appelé à la Présidence de la F.F.B.M.P. de 1996 à 2006
et depuis il était Président d'honneur.

Nous présentons nos sincères condoléances à sa famille.

PAR SYMPATHIE

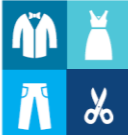
OGY PELOTE
LES AGONS D'OGY
A.D.D.M. OGY

**Boulangerie
Pâtisserie
Pom' Cannelle**

**Chaussée de Renaix 33
7860 Lessines
068/33 33 98**

Notre Spécialité : la Qualité !



vidts 
VÊTEMENTS HOMMES & DAMES

GRAND'RUE 38 À LESSINES

f www.vetementsvidts.be

**Friterie
Chez Sophie**



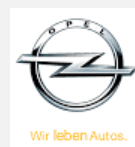
Heures d'ouverture

**lun 11h30 - 13h30/18h00 - 21h00
mar 11h30 - 13h30/18h00 - 21h00
jeu 11h30 - 13h30/18h00 - 21h00
ven 11h30 - 13h30/18h00 - 21h30
sam 11h30 - 13h30/18h00 - 21h00
Fermé mercredi & dimanche**

**Rue de
l'Hôtellerie 96
7860 Lessines
068/33 97 87**

Garage COUVREUR

**sprl
Raymond Couvreur
Gérant**



**Chaussée de Renaix 320 B
7862 Ogy
068/44 92 92
couvreur.fabienne@skynet.be**

7 astuces pour parvenir à marcher 10.000 pas par jour

On nous le répète sans cesse, avec 10.000 pas par jour, vous restez en forme. Cela vous paraît énorme ? Pas si vous suivez ces quelques conseils.

La marche, la meilleure des remises en forme

Tous les coaches sportifs vous le diront, pas besoin de piquer un sprint pour obtenir un corps tonique et rester en forme. Marcher est la plus facile et la plus commune manière de faire bouger son corps, il est même démontré qu'une marche soutenue vous fait presque dépenser autant de calories qu'un jogging, l'essoufflement et les soucis d'articulations en moins... Bonne nouvelle, presque tout le monde peut pratiquer la marche.

Cependant, peu de personnes prennent le temps de faire une longue marche pour s'entretenir et rester en bonne santé. Surtout que 10.000 pas, cela représente près de 6km, donc une bonne heure de marche. Vous pensez que ce n'est pas possible à intégrer dans vos vies surchargées ? Voici nos 8 conseils pour marcher plus et y parvenir !

1. En faire une routine

L'idéal est évidemment d'intégrer la marche dans une routine. Supprimer un trajet en voiture vers l'épicerie pour le faire à pied, descendre du métro un arrêt plus tôt et faire le reste à pied... Autant de petits gestes à intégrer dans votre routine récurrente et ne plus y penser ensuite.

2. Ne pas agir seul

Souvent se lever de son canapé est le plus difficile. Alors associez-vous et encouragez-vous: organisez une marche 2 soirs par semaine en groupe ou un footing matinal tous les dimanches, ou 1/2h de marche tous les midis avec des collègues ... L'important est de pouvoir se remotiver les uns les autres afin de ne pas baisser les bras au bout de 3 séances.

3. Se réveiller plus tôt

Si vous êtes du matin, vous pouvez avancer d'une heure votre réveil pour pouvoir faire votre marche ! C'est boostant. D'autant que ceux qui en font l'expérience constatent qu'une fois passés les premiers jours pour s'adapter à ce nouveau rituel le matin, ils sont même bien plus efficaces pour le reste de la journée.

4. Pratiquer en famille

Vous pensez que votre vie de famille est un frein ? Que du contraire, eux aussi ont besoin de s'aérer : si vous emmenez vos enfants au parc, ils pourront faire du vélo ou du skateboard, jouer au ballon alors que vous poursuivez votre marche habituelle. C'est bon pour la santé mais aussi pour la cohésion de la famille. Cela réveille certaines conversations et crée un autre lien entre vous.

5. Prendre les escaliers, toujours

La vie de bureau est souvent associée aux ascenseurs : mais l'ascenseur ou les escalators, c'est une mauvaise habitude qui nous encroute. Au lieu de faire ça, empruntez systématiquement les escaliers. C'est une méthode archi simple pour vous aider à brûler des calories rapidement. A force, vous aurez des jambes toniques et musclées.

6. Marcher à la maison

Si vous ne comptez pas les pas faits à la maison, c'est une erreur. Néanmoins, en dehors de ces précieux kilomètres domestiques, beaucoup ont acquis un tapis de marche, ils sont de plus en plus compacts et silencieux, de quoi marcher une heure par jour, on ne le sentira pas passer...

7. Télécharger une application

De nos jours, on a une application pour tout. Télécharger sur votre smartphone une application de sport qui indiquera votre progression et où vous en êtes. Suivre votre nombre de pas quotidien vous donnera envie d'être toujours meilleur. L'humain aime la compétition et se dépasser. Un bon moyen pour monitorer ses performances et garder la motivation. Si *Strava* est la plus connue pour enregistrer vos sessions et créer des itinéraires, l'appli *StepsApp* vous aidera à compter vos pas et calculer vos progrès et l'appli *Marche à Pied*, est aussi un tracker d'entraînement pour la marche Nordique.

source : Younes Demeyer, So Soir

Keukens & Meubelen / Cuisines & Meubles

Merlin



Openingsuren / Heures d'ouverture

maa - zat / lun - sam : 09.00 - 12.30 - 13.30 - 18.00

zon - dim : 14.00 - 18.00

woe - mer : gesloten / fermée

Tel: 068/33.44.75 - info@merlin.be

Ch. De Grammont 60 - Lessines

BE439.333.784

ZONING OUEST 5

7860 LESSINES

Cuisines - Tables et Chaises de cuisines

Salons - Salles à manger

Chambres à coucher - Chambres d'enfant

Relax - Bureaux - Meubles TV

Lits - Boxsprings - Canapés lits - Matelas

Décoration diverse

Boucherie LÉO

**L'expérience au service de la qualité,
le retour aux saveurs d'antan !**

Grand' Place, 2 - 7860 Lessines

0495/30 59 58

ouvert du mardi au samedi

8h30 - 18h00

Livraison à domicile

Profil
coiffure miste

Rue du Pont de Pierre 6

7860 LESSINES

068 33 81 71

Ouvert du Lundi au Samedi
sur rendez-vous



**RESTONS
BELLES**

PIENS Véronique

Remplacement capillaire
& accessoires

*Votre sourire,
sa meilleure
récompense!*

Agréée par les mutuelles

Uniquement sur rendez-vous 0497/35 66 14

Chemin de la Justice 18 - 7800 Ath

Restons belles - Perruques Médicales

www.ath.lecheveu.be

Dates de péremption : peut-on les dépasser ? Voici tout ce qu'il faut savoir.

Vous lutez contre le gaspillage ou bien vous essayez de faire des économies ? De nombreux magasins d'alimentation proposent des offres pour liquider les aliments qui approchent la date de péremption. Est-ce mangeable ? Doit-on se méfier ? Que faut-il savoir à ce sujet ?



Tout d'abord, sachez qu'une date de péremption ne signifie pas qu'un produit est impropre à la consommation. Mais à quoi servent donc ces fameuses dates de péremption qui figurent sur les emballages des produits alimentaires périssables ?

Selon Nicholas Courant, porte-parole de la Fevia (Fédération de l'industrie alimentaire belge), ces dates de péremption peuvent indiquer que certains produits sont périssables et donc sont "mauvais" pour la santé. D'autres notifications représentent plutôt une garantie de qualité.

Il souligne également qu'il existe une différence majeure entre "*à consommer de préférence avant le...*" qui est la date de durabilité minimale (DDM) et le "*à consommer jusqu'au*", qui est la date limite de consommation (DLC). Et c'est là qu'une étude menée par Too Good To Go révèle que 75% des Belges ne connaissent pas la différence entre ces deux mentions.

La différence entre DDM et DLC

Dans le premier cas, la DDM ou la mention "*à consommer de préférence avant le...*" garantit que les aliments seront d'une qualité irréprochable jusqu'à la date indiquée mais qu'ils pourront encore être consommés après cette date, à condition d'être conservés dans de bonnes conditions et que leur emballage ne soit pas endommagé sans risque pour la santé de l'individu.

La deuxième mention, la DLC ou plus précisément la mention "*à consommer jusqu'au*" signifie que le produit doit être consommé avant une date fixée. Au-delà de celle-ci, le produit peut comporter des risques pour la santé. On parle des produits frais hautement périssables comme les plats préparés, les légumes prédécoupés, la viande ou encore le poisson. Il ne faut donc pas consommer l'aliment une fois la date de péremption dépassée.

Toutefois, certains aliments peuvent se conserver longtemps...voire très longtemps.

La liste des aliments non-périssables ou presque est longue et la confusion entre ces dates conduit inévitablement au gaspillage alimentaire car 1 personne sur 3, d'après l'étude Too Good to go, jette de la nourriture parce que sa date de péremption est dépassée.

D'ailleurs, l'an dernier, Test Achat avait déjà signalé qu'1/3 de la production mondiale de nourriture est gaspillée. "*Cela équivaut à jeter, chaque année, 1,3 billions d'euros par les fenêtres. Sans compter l'énorme impact sur l'environnement. En effet, produire des aliments, les transformer, les emballer et les acheminer jusqu'au consommateur nécessitent de nombreuses ressources et consomment de l'énergie. Un simple steak de 200g que l'on jette à la poubelle, c'est environ 3200 litres d'eau gaspillés. Et ce gaspillage ne cesse d'augmenter*", on peut lire sur leur site internet.

Toujours d'après Test Achat, au total, environ 345kg de nourriture sont gaspillés annuellement par personne, en Belgique. Une grande partie est composée d'aliments qui ne parviennent même pas jusqu'à vous.

L'utilisation des sens

C'est ce constat qui a amené Too Good To Go, en collaboration avec 14 marques et avec le soutien de Test Achats et de l'AFSCA, à lancer un pictogramme pour éviter au maximum le gaspillage des produits avec une date de durabilité minimale.

Ce pictogramme est destiné à préciser la date de durabilité minimale "*à consommer de préférence avant le*" applicable aux produits comme les pâtes (sèches), les biscuits secs, les conserves, le lait, le chocolat, etc.





La qualité optimale du produit est garantie jusqu'à cette date, mais il est souvent encore bon après. Pour le savoir, il faut observer, sentir, et goûter !

"Le logo créé en collaboration avec l'AFSCA et Too Good to Go, permet de repérer facilement les produits qu'un consommateur peut éventuellement manger après la fin de la date de péremption indiqué sur l'emballage", explique Hélène Bonte, porte-parole de FAVV, l'AFSCA flamande.

La FEVIA soutient également l'action et rappelle une nouvelle fois aux consommateurs qu'il est important de vérifier la qualité du produit à travers nos sens. L'odeur, le goût, la texture ou encore la couleur sont des signes qui ne trompent pas et si aucun des paramètres cités ne vous alerte, pas d'inquiétude c'est qu'il s'agit bien d'un produit *"de préférence à consommer avant"* qui est totalement consommable. C'est dans ce cas de figure-ci que la mention représente la garantie de qualité.

Une lutte contre le gaspillage alimentaire

"La lutte contre le gaspillage alimentaire est au centre des préoccupations de Test Achats depuis des années. Il ressort d'une enquête que nous avons menée en 2020 que près de 70% des consommateurs jugent que des logos seraient plus clairs que du texte pour comprendre la différence entre les dates "A consommer jusqu'au..." et "A consommer de préférence avant le...". C'est la raison pour laquelle nous soutenons la campagne de Too Good To Go qui est un pas dans la bonne direction" déclare Julie Frère, porte-parole de Test Achats.

Avis partagé du côté de la Fevia. Si cette action peut permettre d'éviter le gaspillage alimentaire, *"c'est une bonne idée et elle applaudit les démarches"*. Toutefois la Fédération de l'industrie alimentaire belge rappelle aux consommateurs de faire attention aux types de péremptions et de surtout, faire appel à ses sens pour éviter d'avoir une mauvaise surprise.

Ces aliments DDM toujours bons à savourer...

- Le miel, qui peut se conserver à vie ! ;
- le chocolat, qui peut être consommé jusqu'à deux ans après sa date de péremption ;
- les produits secs, comme les pâtes, le riz ou les lentilles, qui peuvent être conservés plusieurs années dans un emballage hermétique ;
- les boîtes de conserve, tant qu'elles n'ont pas d'aspect bombé ;
- le lait UHT, qui a été pasteurisé et peut être bu deux mois après sa date de péremption
- le fromage qui est, de base, composé de moisissures ;
- les surgelés peuvent être conservés plusieurs mois après leur date de péremption, à condition de n'être jamais décongelés. Plus précisément, les fruits et légumes ont une durée de vie de 30 mois, les plats cuisinés de 24 mois, la volaille 18 mois, la pâtisserie cuite 18 mois, le poisson pané 24 mois, le poisson 24 mois, la viande hachée 9 mois et les crustacés 12 mois ;
- les yaourts, qui peuvent être mangés jusqu'à trois mois après la date indiquée ;
- le jambon cru, à consommer jusqu'à deux semaines après la DDM ;
- les épices, qui ne se périment jamais. Au pire, elles peuvent perdre de leur saveur ;
- le sucre qui, lui non plus, ne se périmé jamais ;
- la farine, qui peut se garder des années. Et si des petites bestioles élisent domicile dans votre paquet, il suffit de tamiser la farine pour la rendre de nouveau consommable ;
- le sel qui est impérissable ;
- les produits lyophilisés, type café ou soupe en sachet ;
- les biscuits secs qui n'ont pas été ouverts ou qui ont été conservés dans une boîte en fer hermétique. Cependant, si les biscuits sont mous, pensez à les recycler en base de cheesecake ou pâte à crumble plutôt que de les jeter.

Enfin, la conservation des œufs dépend de leur forme. S'ils sont crus, ils se gardent environ vingt-et-un jours au réfrigérateur, à condition que la coquille soit intacte. Si elle est fêlée, l'œuf doit être jeté. S'ils sont durs, ils peuvent être consommés jusqu'à une semaine après la cuisson. Enfin, le blanc cru peut être conservé hors de sa coquille pendant une semaine au réfrigérateur, quand le jaune ne peut être gardé que quelques heures !

Source : RTBF INFO

CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

Date	N° club	Cercle organisateur	Distance	Heure de départ	Lieu de départ
------	---------	---------------------	----------	-----------------	----------------

MARCHES ÉPHÉMÈRES

du mercr 29 déc au mardi 11 janv	3135	Padstappers Geraardsbergen	6-7,6- 10-10,7		Centre d'Information Permanensje Grote Markt 9500 Geraardsbergen
Vendr 7 janv Sam 8 janv Dim 9 janv	HT018	Les Marcheurs du Val de Verne Péruwelz	6-10-20- 30	3 jours	Maison du Village Rue de Flines 2a 7604 Callenelle

MARCHES F.F.B.M.P. & Wandelsport Vlaanderen 2022

Sam 15 janv Dim 16 janv	LG 041	Les Pantouflards de Wihogne	5-7-13- 21-30	07h-15h	Salle « Les Hayettes » Rue L. De Wonck,27 4452 Wihogne- Juprelle
Sam 22 janv	HT061	Les Marcheurs de la Police de Mons Challenge ACHO	6-12-20	06h-15h	Salle Calva Rue du Dépôt 7021 Havré
Sam 29 janv	3432	De Randstappers	6-12-18	08h-15h	Feestzaal Ter Elst Ommegangstraat, 3 9660 Elst
Dim 30 janv	3135	Padstappers Geraardsbergen	7-10-12- 16-22-26- 32	7h30-15h	Jeugdcentrum De Spiraal Zakkaai 29 9500 Geraardsbergen
Dim 30 janv	3003	De Lachende Wandelaars Aalter VZW	5-10-15- 20	08h-15h	GOC Bellemdorpweg, 1 9881 Bellem
Sam 5 févr	3383	De Trekvogels Boekhoute	6-12-14- 18-21	7h30-15h	De Zeppelin Psblo Stoepestraat, 40 9960 Assenede
Sam 5 févr	3196	WSV Land Van Rhode	6-10-14- 18-21	08h-15h	Sint-Antoniuskring Kerkplein 9552 Borsbeke
Sam 5 févr	5216	Gitse Wandelclub Voetje voor voetje	4-6-10- 15-20	6h30-15h	Sporthal Dominiek Savio Koolskampstraat, 24 8830 Gits

Sam 5 févr Dim 6 févr	LG 034	Les Pedestrians de Clermont s/Berwine	4-7-12- 21-30-42 4-7-12- 21-30	6h30- 14h30 07h-14h30	Salle St-Jean Place de la Halle, 10 4890 Thimister- Clermont
Dim 6 févr	3233	Hanske De Krijger Oudenaarde	5-8-12- 18-25	7h30-15h	OC De Meesterschool Schoolstraat, 2A 9700 Eine
Dim 6 févr	5009	Wandelclub Beernem	4-6-11- 15-21	7h30-15h	OC De Kleine Beer C.Marichalstraat, 5 8730 Beernem
Dim 6 févr	HT018	Les Marcheurs du Val de Verne Péruwelz	5-10-15- 20-25-30	08h -14h	Maison du Village Rue du Quesnoy 1 7604 Braffe
Sam 12 févr	HT088	Les Wistitis su'l voy	4-6-12- 18-21	07h-15h	Salle des Fêtes Rue du Roi Chevalier, 23 6220 Wangenies
Sam 12 févr	NA 053	Les Crayas du Thiry	4-6-12-21	07h-15h	Salle Espoir et Fraternité Rue du Calvaire 5670 Nismes
Sam 12 févr	3107	Dwars door Brakel	6-12-18	7h30-15h	Zaal Averbo Riedeplein, 15 9660 Michelbeke
Dim 13 févr	3294	CSC-Lierde/Club voor Sport en Cultuur	6-12-18	7h30-15h	Sint-Janszaal Putse, 8 9571 Hemelveerdegem
Dim 13 févr	HT 029	Les Sans-Soucis Ghlin Challenge ACHO	4-7-12- 20-30	07h-15h	Salle Calva Place de Ghlin 7011 Ghlin
Mercr 16 févr	3163	WSV Egmont Zottegem	7-10-14- 18-21	07h-16h	OC Oombergen Oombergenstraat, 39 9620 Oombergen
Sam 19 févr	3034	Omloop Kluisbergen VZW	6-12-18	08h-15h	Zaal Volkswelzijn Grote Herreweg, 158 9690 Ruien
Sam 19 févr	HT011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle	4-6-12- 20-25	6h30-15h	Salle Saint-Louis Rue Ferrer 40 6001 Marcinelle
Dim 20 févr	HT001	Les Sucriers de Brugelette Challenge ACHO	5-10-15- 20	07h-15h	Cercle Saint-Martin Rue de l'Eglise 7870 Lens
Dim 20 févr	3003	De Lachende Wandelaars Aalter VZW	5-10-15- 20	08h-15h	GOC Lotenhulle Guldensporenplein, 5 9880 Lotenhulle
Dim 20 févr	3529	Op Stap Zwalm	4-6-12- 18-24-30	07h-15h	De Zwalmparel Sportlaan, 1 9630 Munkzwalm
Mercr 23 févr	3135	Padstappers Geraardsbergen	7-10-14- 18-22	08h-15h	Evenementenzaal Plosje 10/Plaats 10F 1547 Bever
Sam 26 févr	LG160	Les Longs Pieds Antheitois	4-6-10- 13-21	07h-15h	Salle Jacques Brel Rue Lucien Delloye 4520 Wanze

Sam 26 févr	HT048	Les Roteus Waibiens	4-6-12- 20-30	07h-15h	Salle du Patro Rue de la Cour 6536 Thuillies
Sam 26 févr	HT089	El Bottine qui bique de Dour	4-6-12-20	07h-15h	Ecole Communale Place Calmette 7080 Frameries
Dim 27 févr	HT 069	Les Randonneurs du Haut- Escaut Challenge ACHO	5-10-15- 20-25-30	07h-15h	Salle Paroissiale Rue du Centre, 56 7640 Péronnes-Lez- Antoing
Vendr 4 mars	5009	Wandelclub Beernem VZW	6-10-15	7h30-15h	Voetbalkantine Oostveld Bruinbergstraat, 1 8730 Oedelem
Sam 5 mars Dim 6 mars	BBW00 7	Les Roses Noires de Tubize	6-12-21- 30-42-50	06h-15h	Collège St-François d'Assise Rue de Mons, 74 1480 Tubize
Dim 6 mars	3063	VZW De Kadees Aalst	8-12-16- 20	08h-15h	Parochiezaal Sint-Margriet Pastorijstraat 9403 Ninove
Dim 6 mars	HT018	Les Marcheurs du Val de Verne Marche en ligne	20 Gare d'Antoing 30-40 Gare de Tournai	07h-15h	Gare de Tournai Place Crombez 7500 Tournai
Sam 12 mars	3282	Everbeekse Wandeltochten	6-12-18- 25-60	06h-14h	Campus De Rijdtmeersen Kasteelstraat, 32 9660 Brakel
Sam 12 mars		Assemblée Générale de la FFBMP			Business Village Ecolys Avenue d'Ecolys, 2 5020 Suarlée
Sam 12 mars	HT 034	Les Trotteux su'l roc	5-10-15- 20-30-43	6h30-15h	Salle Désirée Rue de la Station, 19 6511 Strée
Dim 13 mars	3432	De Randstappers VZW	6-12-18- 24	07h-15h	Sporthal De Rijdt Jagersstraat, 64 9660 Nederbrakel
Dim 13 mars	3003	De Lachende Wandelaars Aalter VZW	5-8-12- 15-20	07h-15h	Spotpark Lindestraat, 17 9880 Aalter
Dim 13 mars	HT075	Mont-Marche Tournai Challenge ACHO	6-12-20- 30	07h-16h	Serres Duroisin Rue de la Forêt 6 7621 Lesdain
Mercr 16 mars	3163	WSV Egmont Zottegem	7-10-14- 18-21	07h-16h	Zaal Hemelrijk Hemelrijkstraat, 1 9620 Zottegem
Sam 19 mars	HT 051	Les Marcheurs du Souvenir de Leuze Challenge ACHO	4-7-15- 20-25	07h-15h	Salle L'Envol Place 8 7911 Buissenal

Dim 20 mars	HT067	Les Hurlus en Balade Challenge ACHO	6-12-18- 24-30	07h-15h	Salle Communale Place d'Amougies 2 7750 Amougies
Sam 26 mars	4038	De Pajotten Hekelgem VZW	4-7-9-14- 21	7h30-15h	Zaal De Kluis Kapelleweide 13 1760 Pamel
Sam 26 mars	3196	WSV Land van Rhode	6-10-14- 18-21	07h-15h	Parochiaal Centrum St-Martinus Kerkstraat, 2 9420 Burst
Sam 26 mars	HT010	Les Marcheurs Ransartois	4-6-12-21	6h30-15h	Salle des Fêtes Rue du Roi Chevalier 23 6220 Wangenies
Dim 27 mars	2052	Tongerse Wandelvrienden	4-5-7-9- 12-14-19- 22	07h-14h30	Zaal Alliance Steenstraat, 12 3770 Kanne
Dim 27 mars	BBW 016	Les Marcheurs du Hain	5-10-16- 20-30-42	6h30-15h	Espace Beau Bois Rue de Tubize, 11 1440 Braine-le - Château
Dim 27 mars	HT003	Verdigym Collines Flobecq Challenge ACHO	5-8-14- 20-30-40- 50	06h-15h	Maison du Village Rue Abbé Pollart, 4 7880 Flobecq
Merc 30 mars	3105	Scheldestarters Zingem	6-10-15- 21	07h-15h	Feestzaal De Korenbloem Kerkplein 9750 Zingem
Sam 2 avril Dim 3 avril	HT087	Les Bottines de Gerpinnes (pas 75 dimanche)	4-8-12- 21-30- 42-50-75	5h30-15h	Maison du Village Rue Paganetti 6280 Les Flaches
Mercr 6 avril	3063	WSV De Kadees Aalst	8-12-20	08h-15h	OC Aaigem Ratmolenstraat, 13 9420 Aaigem
Mercr 6 avril	5216	Wandelclub Voetje voor voetje VZW	5-10-15- 20	6h30-15h	Zaal Ter Beke Gitsestraat, 287 8800 Roeselare
Sam 9 avril	3441	Op stap door Nukerke	4-7-11- 15-18-22	07h-15h	Parochiaal Centrum Nukerke Nukerkeplein, 7 9681 Nukerke
Sam 9 avril	HT012	Le Coq d'Or d'Ecaussinnes	4-9-14-23	07h-15h	Salle Le Foyer Rue des Déportés 9 7070 Mignault
Dim 10 avril	NA052	Les Djâles d'Anhée	4-6-12- 18-22-30	6h30-15h	Salle d'Anjou Rue Monseu 5537 Denée
Dim 10 avril	HT076	Les Marcheurs Van Gogh Challenge ACHO	6-12-20- 30	07h-15h	Salle Coloma Place, 15 7022 Hyon
Mardi 12 avril	5009	Wandelclub Beernem VZW	6-12-18	7h30-15h	Zaal Sinjo Lattenknieversstraat, 28 8730 St-Joris

Mercr 13 avril	LG063	La Royale Godasse Oupeye	3-6-12-20	08h-16h	Local de la Royale. Godasse Rue Sondeville, 11 4680 Oupeye
-------------------	-------	--------------------------	-----------	---------	---

MARCHES A.D.E.P.S. 2022

Dim 16 janv	Pétanque Siraultoise asbl	5-10-15- 20	08h-16h	Salle Le Colombier Place 2 7332 Neufmaison
Dim 16 janv	Ecole des sports	5-10-15- 20	08h-16h	Foyer Rural Rue de Labliau 7850 Labliau
Dim 30 janv	Les Roses Noires	5-10-15- 20	08h-16h	Collège Saint-François d'Assise Rue de Mons 74 1480 Tubize
Dim 6 févr	Les Tortues Meslinoises	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole Communale Rue Centrale, 13 7822 Meslin-L'Evêque
Dim 6 févr	La Termitière Heureuse	5-10-15- 20	08h-16h	Rue de Tournai, 103 7972 Quevaucamps
Dim 6 févr	Association des Parents du Collège	5-10-20	08h-16h	Collège Saint-Stanislas Rue des Dominicains 15 7000 Mons
Dim 13 févr	Run Bike Team Naastois	5-10-15- 20	08h-16h	Cercle St-Martin Rue du Moulin, 9 7062 Naast
Dim 13 févr	Tennis Peupliers ASBL	5-10-15- 20	08h-16h	Sport Club de l'Abbaye Chemin des Peupliers , 19 7800 Ath
Dim 20 févr	L'orée du Bois	5-10-15- 20	08h-16h	L'Orée du Bois Rue de l'Ecole Moyenne, 1 7972 Quevaucamps
Dim 27 févr	Amicale des Cheminots Athois	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole Communale Rue du Mont, 2 7812 Mainvault
Dim 27 févr	Les Amis de la Maison du village	5-10-15- 20	08h-16h	Maison de village Rue de la Forge 31 7904 Willaupuis
Dim 6 mars	Télévie Lens	5-10-20	08h-16h	Ecole Maternelle Communale Place de la Trinité 7870 Lens
Dim 6 mars	Les Gilles de Flobecq	5-10-15- 20	08h-16h	Maison du Village Rue Abbé Pollart, 4 7880 Flobecq
Dim 13 mars	Cercle d'Animation l'Ecourché	5-10-15- 20	08h-16h	Cercle d'Animation L'Ecourché Place 2 7904 Pipaix
Dim 13 mars	BBC Brainois	5-10-20	08h-16h	Salle Balad'Arena Rue des Postes, 101 7090 Braine-le-Comte

Dim 13 mars	Maison d'accueil St-Paul	5-10-15- 20	08h-16h	Maison d'accueil Rue St-Paul, 17 7000 Mons
Dim 20 mars	Bellerive	5-10-15- 20	08h-16h	Rue du Mayeur, 2 7830 Hoves
Dim 20 mars	Les Amis des Bruyères	5-10-20	08h-16h	La Grange Rue St-Antoine, 5b 7061 Casteau
Dim 27 mars	Centre d'Action Laïque La Spirale	5-10-15- 20	08h-16h	Ferme du Prince Chemin du Prince, 183 7050 Erbisoeul
Dim 27 mars	Soroptimist	5-10-15- 20	08h-16h	Rue des Déportés 3 7070 Mignault
Dim 3 avril	RFC Wiers	5-10-20	08h-16h	Stade De Gourgues Rue de Gourgues 7608 Wiers
Dim 3 avril	The Flying Devils de Chièvres	5-10-20	08h-16h	La Marcotte Rue de l'Eglise, 12 7950 Huissignies
Dim 10 avril	M D J La Remise	5-10-20	8h-16h	Maison des jeunes Place Ch. Lenoir, 3 7911 Moustier
Dim 10 avril	Le Braquet Brainois	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole Notre-Dame, Rue de l'Eglise, 34 7090 Braine-le-Comte
Dim 10 avril	Comité de Parents Ecole St-Philippe	5-10-15- 20	08h-16h	Rue Rincheval, 2 7950 Vaudignies

AUTRES MARCHES 2022

Sam 5 mars Dim 6 mars	Télévie Isières	6-10	08h-16h	Ecole Communale Place d'Isières 13 7822 Isières
--------------------------------	-----------------	------	---------	---

