

Les Vaillants Acrenois
Rue Haute 6 - 7861 Wannebecq

N° d'agrément P923285

Périodique trimestriel

n° 1 - janvier - février - mars 2025

Périodique disponible en couleur sur www.vaillants-acreinois.be

Les Vaillants Acrenois



COMITÉ LVA

www.vaillants-acrenois.be

HT050@FFBMP.be

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

Présidente, Correspondante Club & Promotion	Nadine THÉSIN Rue Haute 6 7861 Wannebecq	068/57 04 56 0498/20 65 11 nadine.thesin@gmail.com
Vice-Président d'Honneur Vice-Présidente d'Honneur	Gilbert VERCAEMST Francine STIÉVENART	-
Secrétaire & Vêtements	Martine THÉSIN	068/33 28 93
Secrétaire Adjoint & Assurances	Jacques VAN QUICKELBERGHE	0473/68 49 13 j.vanquickelberghe@skynet.be
Affiliations & Matériel	Anne VLASSEN BROEK	-
Trésorerie & Périodique	Colette DEMEULEMEESTER	-
Trésorier Adjoint & Commissaire	Joël DEFRÈRE	-
Compte Facebook	Coralie GAILLY Anne VLASSEN BROEK	-
Site Internet	Anne BAILLY	-
Vérificateurs aux Comptes	Cindy GHISLAIN Marina SCORIER	-

Nos réunions sont ouvertes à tous nos membres

"CHEZ CHRISTIAN"

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

0474/95 32 15



Prochaines réunions

jeudi	16 janvier	2025 à 18h30
jeudi	20 février	2025 à 18h30
jeudi	20 mars	2025 à 18h30

Bonjour chers Vaillants !

Si vous n'êtes pas venus à notre AG, pour renouveler votre affiliation, vous pouvez venir à nos réunions mensuelles. J'aurai pour vous la nouvelle carte et, si nécessaire, un carnet de marche, une feuille de points et le cachet pour la mutuelle.

Il vous est possible aussi de verser 6€ sur le compte du club. Dès que vous aurez renouvelé votre adhésion, le code barre de votre carte restant chaque année le même, vous pouvez tout aussi bien faire scanner votre carte de l'année précédente, si vous avez perdu ou oublié la nouvelle. Ne la jetez donc pas trop vite. Vous pouvez aussi installer votre carte sur votre smartphone.



Sans renouvellement de votre affiliation 2025 dans notre club, ce périodique sera le dernier que vous recevrez



Voici le classement Cronolive 2024 de nos membres :

- 1 Baily Anne et Carlier Anne 83
- 3 Payen Patrick 71
- 4 Thésin Nadine 58
- 5 Defrère Joël 48
- 6 Rombaux Jean-Bernard 30
- 7 Cauchie André, Demeulemeester Colette, Van Liefferinge Nadine 25
- 10 Vercaemst Gilbert 21

A bientôt, Nadine

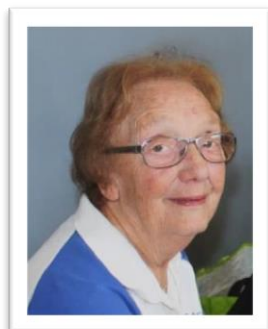


Nos Vice-Président(e)s d'Honneur

Notre Comité LVA compte désormais deux Vice-Président(e)s d'Honneur :

Gilbert Vercaemst et Francine Stiévenart

respectivement 93 et 90 ans.



Depuis de nombreuses années, ils se dévouent au sein de notre club et malgré une pause après quelques soucis de santé récents, ils sont à nouveau à leur poste.

Merci à eux !!



Funérailles DELAUW srl

Funérarium - Fleurs en soie - Pierres tombales

Organisation complète de funérailles



Salle pour cérémonies de l'au revoir personnalisées
Contrats obsèques

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

Service 24h/24h

80, rue de l'Hôtellerie
7860 Lessines
068/33 26 30

STATION-SERVICE LESSINES
MAXIME LISON



Boulevard René Branquart 50
7860 Houraing

Maison du peuple



CHEZ CHRISTIAN

0474/95 32 15
Grand Rue 38 -7864 Deux-Acren
Fermé le mercredi



Dépositaire de bières, vins,
liqueurs, paniers garnis.
Location de matériels de
fêtes, chambres froides,
bonbonnes de gaz et de CO2

Rue d'en bas 54 - 7864 Deux-Acren
e-mail : avrillonfranky@outlook.com
068/33 61 95 - 0478/588 036

Lundi : fermé
Mardi au vendredi : 14h - 18h
Samedi : 09h-12h/14h-18h
Dimanche : 09h-12h

Le Vieux Moulin

Restaurant - Taverne Salle de fêtes
Rue Bonne Nuit 15
7864 Deux-Acren
0470/48 51 90
levieuxmoulin@acren.com



Marche à Gullegem + Marché de Noël à Lille - le 30 novembre 2024



Avec un car du Club de Leuze, quelques Vaillants ont participé à la marche à Gullegem du club De 7 Mijl-Stappers de Moorsele. Le temps était avec nous, froid mais sec. Après la marche le car s'est rendu au marché de Noël de Lille. Très belle ville et une bonne ambiance de fin d'année !!



Une fois n'est pas coutume. En ce début d'année, Colette (qui réalise votre périodique) aimerait partager avec vous ces quelques paroles, qu'elle a elle-même reçues de quelqu'un qui lui est cher et qu'elle a adaptées pour nos membres.

**Alors que l'année s'est effacée doucement,
 ressentez une immense gratitude
 pour tout ce que vous avez pu partager.**
**Vos souffles, vos silences et votre énergie
 tissent des liens invisibles mais puissants.**
**Que chaque rencontre soit une étoile allumée
 sur nos chemins d'éveil,
 un instant suspendu où l'essentiel se révèle.**
**Que la nouvelle année soit pour vous un espace de
 paix, un souffle d'éternité où s'épanouit la
 lumière de votre Être.**
**Accueillez cette nouvelle année dans un esprit clair,
 comme une terre fertile, propice à l'épanouissement
 de notre croissance spirituelle.**

**Bonne Année à tous nos lecteurs !
 Colette**

DEVIS GRATUIT - GRATIS OFFERTE

MEUBLES - CUISINES
MERLIN
 MEUBELN - KEUKENS



068 33 44 75 - CH. DE GRAMMONT 60 - LESSINES
WWW.MERLIN.BE

Openingsuren/Heures d'ouverture
 ma-zat/lun-sam :
 09 - 12.30/13.30 - 18
 zon - dim : 14 - 18
 wo-mer : gesloten/fermé

Chaussée de Grammont 60
7864 LESSINES
068/33 44 75
info@merlin.be

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 mixte

Rue du Pont de Pierre 6
 7860 LESSINES

068 33 81 71

Ouvert du Lundi au Samedi
 sur rendez-vous

CHEZ L'COUSIN & BEA



Brasserie - Restaurant
PAPIGNIES
 ouvert dès 10h30 - fermé le lundi et mardi
068.65.98.07

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



106 membres
fin 2024



**Bienvenue
aux nouveaux
membres 2025**

**Cossez Marie-Françoise
Sculier Marie-Paule
Tummeleer Rosita
Van Damme Nadine**

JANVIER

5	Camille	Van Mello
7	Marina	Scorier
13	Fabienne	Verset
16	Johnny	Leleux
18	Nadine	Van Liefferinge
19	Gilles	Vanhollebeke
22	Chantal	Novella
28	André	Cauchie
30	Jacques	Van Quickelberghe

MARS

2	Caroline	Wallemacq
2	Anne	Avrillon
3	Yves	Bombart
8	Pierre	Pevenage
12	Louisa	Bansard
13	Edwige	Goeminne
21	Anne	Carlier
24	Martine	Venquier
26	Fabienne	Buidin
28	Maité	Pevenage
28	Cindy	Ghislain
30	Joëlle	Caucheteur

FEVRIER

1	Raphaël	D'Haeyer
5	Isabelle	Everaert
6	Michel	Vraux
14	Marcel	Braekman
14	Bernard	Vande Ponsele
16	Angélique	Vanconeghem



Ayons une pensée pour

Danielle Waeles

(1er mai 1944 - 21 novembre 2024).

Elle a fait partie de notre club en compagnie de son mari, Pierre Wauters, décédé en 2013. Elle a travaillé dans les contrôles et a élaboré les classements des participants à nos marches. Son mari a été secrétaire du club.



RAPPORT DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Voici le rapport de l'AG du 23.11.2024 présenté par Nadine, la Présidente

C'est déjà le moment de dire au revoir à l'année 2024. A part quelques annulations de marches, nous constatons surtout des changements de salles. Elles sont en travaux ou données en dernière minute à d'autres organisations. C'est pourquoi il est intéressant de disposer des adresses mail de nos membres pour les avertir des modifications.

Le 14 janvier, nous avons commencé l'année, comme c'était notre tour, avec la marche des résultats du challenge ACHO à Wannebecq, en collaboration avec les clubs de l'association. Nous avons accueilli 940 participants malgré la neige. Entre le 20 janvier à Flobecq et le 15 décembre à Tournai, des marches comptant pour le challenge ACHO ont été organisées par les clubs de l'association. Si vous êtes allés à au moins une marche de chaque club, vous recevrez un sac à dos, le 12 janvier prochain, à Dergneau, lors de la marche finale de l'ACHO, mise sur pied, cette fois, par le club de Leuze. Si vous estimez que certaines marches sont trop éloignées, vous pouvez me contacter et m'accompagner.

Le 16 mars, lors de l'AG annuelle à Velaine-sur-Sambre, la FFBMP a fêté ses 50 ans d'existence. La fédération francophone belge des marches populaires compte 139 clubs, répartis sur les provinces francophones. A cette occasion, les représentants des clubs ont reçu un marque-pages pour chaque membre, 5 brochures racontant l'histoire de la fédération et un porte-documents.

Le 14 avril, la marche provinciale a eu lieu à Pipaix et a accueilli 768 participants. Quelques Vaillants y ont travaillé.

Autres participations de nos membres : En train, le 4 mai à la marche de Blankenberge. En car avec le club de Brugelette, le 5 mai aux Bottines Borquines de St-Hubert et le 24 août chez De Trekvogels Boekhoute à Philippe. En car avec la Police de Mons, le 29 juin chez le Wandelclub Nieuwpoort à Oostduinkerke. En car avec le club de Leuze, le 23 juin aux Watewystappers Tielt et le 31 août aux Marcheurs de la Famenne à Marche.

En 2024, 2 voyages ont été organisés par Marche Découverte : en avril à l'Île de la Réunion (seul notre ami Joël y a participé) et en mai à l'Europiade à Waidring en Autriche où quelques Vaillants étaient présents.

Bravo et merci à tous nos valeureux membres qui se déplacent aux 4 coins du pays pour porter haut les couleurs du club et qui le font connaître.

Avant nos marches, nous organisons des parcours de reconnaissance de 5 ou 10 kms, indispensables pour relever les difficultés qui se présentent sur le terrain. Nos membres sont avertis par mail et peuvent nous accompagner s'ils aiment marcher en groupe.

Notre marche du 26 mai à Ollignies a accueilli 364 participants. La pluie était au rendez-vous. Heureusement, la marche suivante du 4 août à Deux-Acren a reçu 659 participants. En 2024, 1963 marcheurs sont donc venus chez nous, 1023 si nous ne comptons que les marches de mai et août. En 2023, il y en avait 1040. Nous pouvons donc conclure que la participation est stable.

Le lundi 30 septembre, une journée sportive pour séniors a eu lieu au centre sportif de Lessines. Plusieurs activités étaient prévues et les Vaillants Acrenois ont organisé deux parcours en groupe, adaptés au public sénior. 3 kms au cœur de la ville, dans le Lessines historique, en bord de Dendre et dans des ruelles généralement méconnues. Une permanence a permis aux participants à cette journée sportive d'obtenir toutes les informations utiles relatives au club des Vaillants Acrenois.

Nous avons besoin de bénévoles pour remplacer les anciens qui œuvrent pour le club depuis de longues années et qui, l'âge aidant, doivent céder leur place. Pour les récompenser, nous leur offrons un repas annuel et nous leur attribuons des points qui seront ajoutés à la feuille des



RAPPORT DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE (suite)

→→

points pour les marches. Chaque case de cette feuille vaut 50 cents. La valeur peut être déduite du prix des vêtements du club mais aussi de tous les autres vêtements de sport achetés dans un magasin. Les points servent aussi quand vous allez en car avec des clubs voisins. Les tâches à accomplir sont variées et la bonne humeur est au rendez-vous. C'est cela aussi l'amitié par la marche.

Voici les clubs qui étaient les plus représentés à nos marches

(Pensons à leur rendre visite aussi) :

1. De Padstappers Geraardsbergen	174
2. Les Sucriers de Brugelette	96
3. Les Vaillants Acrenois	93
4. Egmont Zottegem	75
5. Les Marcheurs de la Police de Mons	65
6. Les Hurlus en Balade	63
7. Hanske de Krijger Oudenaarde	53
8. Les Trouvères d'Ellezelles	53
9. Les Marcheurs du Val de Verne de Péruwelz	51
10. Le Roitelet	48
11. Wandelclub De Marktroppers Herne	33
12. Les Marcheurs du Souvenir de Leuze	31
13. Wandelclub-St-Pieters-Leeuw	31
14. Wandelsport Vlaanderen	29
15. Land van Rhode	27

Un aperçu des activités de 2025 :

Le 12 janvier, quelques Vaillants participeront comme bénévoles à la marche finale de l'ACHO organisée par le club de Leuze, qui prendra son départ à Dergneau.

Le 1^{er} mars, c'est également le club de Leuze qui nous invitera au dîner dansant de l'ACHO à la salle TouChaBli à Tourpes.

Le 7 mars, la réunion calendrier pour les marches 2026 a lieu à Montignies-le-Tilleul.

Le 15 mars, l'AG annuelle se déroule à nouveau à Velaine-sur-Sambre.


Le 13 avril, la marche provinciale prend son départ à Ecaussinnes.

Notre club organisera 2 marches, précédées par des reconnaissances en groupe : d'abord à Lessines le 25 mai à la salle Polyvalente, rue de la Déportation et ensuite le 3 août à Bois-de-Lessines au Club Animation sur la place.

Marche découverte organise 2 voyages en 2025, au mois de mai dans le Périgord (préparé par Michel Cornilly, le responsable des voyages) et au mois d'août en Finlande (Olympiade prévue tous les 2 ans en alternance avec l'Europiade). Quelques Vaillants participent. A noter déjà que l'Europiade en 2026 aura lieu en Belgique, à Butgenbach, possibilité de s'inscrire en passant par Michel Cornilly. Vous pouvez marcher un jour ou loger sur place plusieurs jours.

Pour représenter le club, pour porter haut les couleurs, nous vendons aujourd'hui des vêtements à des prix intéressants.

Le Comité vous souhaite de bonnes fêtes et une bonne santé pour l'année 2025.



TAHISSI'ASSURE
ASSURANCES

**du lundi au vendredi
de 09h à 12h et de 14h à 17h**

TAHISSIA GOURDIN

Avenue Astrid 70 - 7860 Lessines
info@assurancescounasse.be

068 33 59 15



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, pomme de terre,

Notre spécialité : gâteaux glacés toutes occasions

mercredi	13h30 - 19h00
vendredi - samedi	10h00 - 19h00
dimanche & jours fériés	10h00 - 12h00

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

LE REPAS DES BÉNÉVOLES

Repas des
bénévoles LVA
24.11.24

*photos : merci à notre
membre Yao Agbenda
pour ce reportage
complet !*



VÊTEMENTS LVA

Acheter un vêtement aux couleurs LVA est tout simple :

Contactez notre secrétariat : Martine Thésin - 068/33 28 93

**Vous pouvez payer cash, par virement au compte BE04 0682 0338 0331
ou avec vos points de votre carnet de points (= 0,50 € par point)**



→→
**Promotions
vêtements
6-7-8-11
12-13-14**

	Articles	Tailles	Prix de vente	Carte de points
1	K-Way noir à capuche et poches (+sac) - mixte	S-XL-XXL	15 €	30 pts
2	Sweat-shirt à capuche zipée - mixte	S-M-L-XL-XXL	25 €	50 pts
3	Training - (Pantalon JAKO) noir, ligne blanche - mixte	XL- XXXL	25 €	50 pts
4	Training - (Veste JAKO) bleu et noir, ligne blanche - mixte	XL- XXXL	35 €	70 pts
5	Polo bicolore - mixte	M-L-XL-XXL	17 €	34 pts
9	Bodywarmer bleu - mixte	S-M-L-XXL	30 €	60 pts
10	Parka rouge - mixte	S-XXL-XXXL	40 €	80 pts
	Articles en promotion			
6	Débardeur bicolore - Femme	S-M	10€ 7 €	20 14 pts
7	Débardeur blanc - Femme	S-XL-XXL	9€ 7 €	18 14 pts
8	Débardeur blanc - Homme	L-XL-XXL	9€ 7 €	18 14 pts
11	Training complet tricolore (veste + pantalon) - mixte	XS-S-XL-XXL	50-€ 20 €	100 40 pts
12	Training (veste tricolore) - mixte	XS-XL	35-€ 14 €	70 28 pts
13	T-shirt bicolore - Manches courtes - mixte	XL-XXL	7,50-€ 3 €	15 6 pts
14	T-shirt bicolore - Manches longues - mixte	S-M-L-XL-XXL	10-€ 3€	20 6 pts



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 Scom

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 & de 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



Librairie des Camomilles

chez Eric et Sophie

Presse - Point Poste - Loterie - Tabac
Grand'Rue d'Acren 31

7864 Deux-Acren
tél 068/28 28 03 - fax 068/28 30 03
librairie.camomilles@tvcablenet.be

lundi 6h30-12h
mardi-jeudi 6h30 à 12h - 14h à 18h
vendredi 6h30 à 12h - 14h à 18h30
samedi 8h à 12h30
Fermé les weekends & jours fériés

INVITATION AU REPAS ACHO



**** INVITATION ****

Samedi 01 mars 2025 à 12h00

Salle TouChaBli - Rue Malmaison 2 - 7904 Tourpes

au

Dîner dansant annuel de :

« L'Association des Clubs du Hainaut Occidental »

Organisé par HT051 - Marcheurs Souvenir Leuze-en-Hainaut



Apéritif des Ballotils

Assiette de la mer du Nord

Filet pur porc

Sauce mandarine à l'Amer Labiau

Pommes duchesse

Assiettes 3 fromages aux fruits frais

Le Petit Noir offert par HT051 - Marcheurs Souvenir Leuze-en-Hainaut



***Sourire, bonne humeur, envie de danser et de s'amuser
seront vos plus beaux atouts !!***

Prix : 40 €/adulte - 20 €/enfant



Renseignements et réservations avant le 15 février 2025

Via vos clubs respectifs

Ci-dessous, vous trouvez le programme des cars organisés en 2025 par 3 clubs voisins.

1. Club des Marcheurs de la Police de Mons

dimanche 19 janvier	Wihogne-Juprelle	(LG041)
dimanche 13 avril	Ecaussinnes & Anhée	(NA042)
samedi 10 mai	Terneuzen (NL)	(WSVL3261)
dimanche 13 juillet	Malmedy	(LG020)
samedi 09 août	Middelkerke	(WSVL5363)
dimanche 12 octobre	Welkenraedt	(LG112)
samedi 20 décembre	Oostende (Marché de Noël)	(WSVL5011)

info et réservation : jmmaurandi@gmail.com ou Eliane Blairon 0478 36 51 58

2. Club des Marcheurs du Souvenir Leuze-en-Hainaut

dimanche 27 avril	Westmalle (Anvers)	WSV De Natuurvrienden-Zoersel VZW 1410)
samedi 19 juillet	Xhoffraix (Liège)	(LG109 - Club des Charmilles)
dimanche 21 septembre	Lombardsijde	(Kon. Wandelclub De Duinstappers Westende 5008)
dimanche 09 novembre	Saive	(LG013 - Cercle Royal des Marcheurs de Saive)

info et réservation : Jean-Marc Thibaut - 0470 08 61 80 ou Sabine Fiévet 0486 49 24 95

3. Club des Sans-Soucis de Ghlin

dimanche 02 mars	Footing Club Fosses-la-Ville	(NA001)
samedi 12 avril	De Anjertrippers	(WSLV2038)
samedi 07 juin	Hanske de Krijger Oudenaarde	(WSLV3233)
dimanche 28 septembre	Les Roses Noires de Tubize	(BBW007)

info et réservation : Jean-Claude Fievez - ht029@ffbmp.be - 0476 32 42 78



Boutique cadeaux
Ouvert du mercredi au samedi de 10h à 18h

Le Comptoir de Notre-Dame

41 Grand'Rue
7860 Lessines



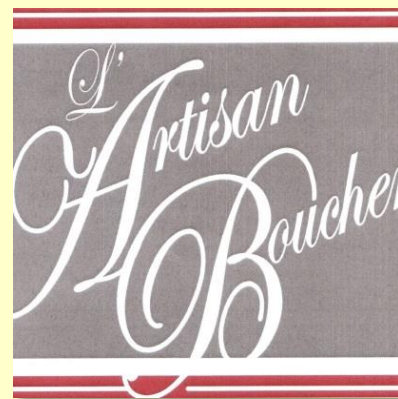
0498.36.48.44



L'Artisan Boucher srl

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 €)***

mardi 09h30 à 12h30 / 14h30 à 18h30
mercredi 08h30 à 12h30 / 14h30 à 18h30
jeudi 09h00 à 12h30 / 14h30 à 18h30
vendredi 08h30 à 12h30 / 14h30 à 18h30
samedi 08h30 à 13h00 / 14h00 à 18h00
dimanche 09h00 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

Côté Fleuri

Flours naturelles pour
toutes circonstances



Rue Remincourt 53
7864 Deux-Acren
068/34.04.83

Heures d'ouverture
Jeudi 10h00-18h00
Vendredi 09h30-18h30
Samedi 09h00-18h00
Dimanche 09h30-12h30

Chaussures Maroquinerie



fermé dimanche et lundi

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



068/34 00 03
44 Grand rue
7860 Lessines

Le fournil
Boulangerie - pâtisserie



Boulangerie
Chez Bruno & Priscilla

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



Code de la route : un piéton peut-il circuler sur une piste cyclable



Rue, trottoir, piste cyclable, ... Sur certaines voiries, chacun peut disposer de sa bande de circulation. Ce n'est pas le cas partout et l'Agence wallonne pour la sécurité routière fait le point sur les règles en vigueur.

Comme son nom l'indique, une piste cyclable est destinée aux cyclistes. Mais dans certaines conditions, d'autres usagers peuvent y circuler.

"Un piéton peut emprunter la piste cyclable s'il n'y a pas de trottoir ni d'accotement, précise Belinda Demattia, porte-parole de l'AWSR (Agence wallonne pour la sécurité routière). Mais si le piéton emprunte la piste cyclable, il doit céder le passage aux autres usagers qui s'y trouvent et il doit également, dès que c'est possible, reprendre sa place sur le trottoir."

Et, comme pour toute situation sur la voie publique, on fait preuve de prudence face aux autres usagers.

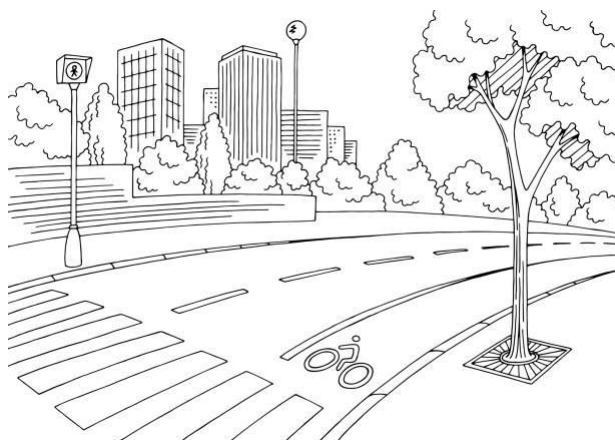
"Il faut tenir compte du fait que certains piétons sont PMR, malentendants, malvoyants, et que cela ne se voit pas nécessairement. Les conducteurs – dont les cyclistes – doivent également adapter leur conduite et leur vitesse aux circonstances."

Des pistes cyclables pas que pour les cyclistes

Pour rappel, si les pistes cyclables sont réservées en premier lieu aux cyclistes, d'autres usagers peuvent l'utiliser. Comme les cyclomoteurs de classe A (moins de 25 km/h), les speed pedelecs (vélos électriques dont la vitesse peut atteindre 45 km/h maximum) et les cyclomoteurs de classe B (45 km/h maximum). Ces deux derniers peuvent emprunter la piste cyclable lorsque la vitesse maximale sur la chaussée est de 50 km/h, mais sont obligés de l'utiliser lorsque la vitesse maximale est supérieure à 50 km/h.

Enfin, les skateboards et autres rollers sont également autorisés sur les pistes cyclables.

Source : Nadia Chater – L'Avenir



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

PAR SYMPATHIE

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



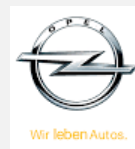
Heures d'ouverture

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

spri
Raymond Couvreur
Gérant



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

Faut-il vraiment faire 10.000 pas par jour ?

Faire 10.000 pas par jour pour se maintenir en bonne santé : un peu comme pour l'objectif des 5 fruits et légumes par jour, on entend régulièrement cette recommandation, au point de la prendre pour argent comptant. Pourtant, elle ne reposait sur aucune étude scientifique... jusqu'à récemment.

Opération marketing ou véritable recommandation scientifique ?

D'où provient la fameuse recommandation des 10 000 pas par jour ? Contrairement aux 5 fruits et légumes quotidiens, elle n'a pas du tout été émise par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Née il y a déjà 5 décennies, juste après les JO de Tokyo de 1964, elle trouve en fait son origine dans une **campagne publicitaire pour... un podomètre japonais** ! Alors si l'activité physique est indéniablement bonne pour notre santé, faut-il vraiment se focaliser sur ce chiffre ou est-il purement aléatoire et simplement créé pour ancrer un slogan publicitaire dans les esprits ?

Une étude australienne de grande ampleur nous en apprend un peu plus. Menée pendant 7 ans sur pas moins de 72.174 participants âgés d'environ 60 ans, elle s'est intéressée à **l'incidence du nombre de pas quotidiens sur la mortalité et les maladies cardiovasculaires, tout en prenant en compte le temps de sédentarité (c'est-à-dire l'absence d'activité physique)**. L'objectif : déterminer le nombre de pas optimal et l'influence de la durée de sédentarité sur ces résultats.

Entre 9.000 et 10.500 pas par jour

Pour récolter toutes ces données pendant les 7 ans d'étude, les chercheurs ont équipé chaque participant d'un podomètre. Les premières conclusions montrent, bien sûr, que la marche est bénéfique pour notre santé mais aussi qu'il n'en faut pas forcément beaucoup : **dès 2.200 pas par jour, le taux de mortalité et le risque de développer des maladies cardiovasculaires diminuent**. Mais mieux encore, c'est bel et bien pour les participants qui faisaient entre **9.000 et 10.500 pas par jour** en moyenne (que le temps de sédentarité soit élevé ou non) **que le taux de mortalité s'est révélé le plus faible**.

La quantité liée au risque le plus bas de développer un incident dû à une maladie cardiovasculaire a par ailleurs été estimée par les chercheurs, précisément à **9.700 pas quotidiens**. Et pour ajouter une couche, il a été établi qu'avec le même nombre de pas journaliers le risque était, en toute logique, encore plus faible lorsque la durée de sédentarité était la plus courte.

Des résultats à approfondir

Que retenir de ces informations ? **Oui, il semblerait bien qu'un objectif de 10.000 pas soit idéal pour nous maintenir en forme**. Mais il ne suffit évidemment pas et d'autres facteurs doivent être pris en compte : la faible durée de sédentarité le reste du temps, une bonne alimentation, et peut-être aussi la vitesse de marche. En effet, les scientifiques cherchent encore à déterminer si moins de pas à un rythme rapide pourrait être aussi bénéfique qu'un plus grand nombre de pas à un rythme lent. Le champ des recherches est vaste...

Source : Elisabeth Mol - rtbf.be



CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

RAPPEL

La carte d'inscription que vous achetez au départ d'une marche FFBMP, est composée de 2 parties :
la partie supérieure et le talon.

1. la partie supérieure :

vous la remplissez toujours et vous la gardez sur vous pendant toute la durée de la marche pour être valable en cas d'accident. Le marcheur qui ne complète pas sa carte, ne peut pas faire appel à l'assurance, son identification étant impossible.

2. le talon :

a. si votre carte de membre LVA 2024 est scannée, vous ne remplissez pas le talon et vous le laissez attaché à votre carte d'inscription.

b. si votre carte de membre LVA 2024 n'est pas scannée, vous remplissez le talon et vous le mettez dans la boîte qui se trouve à la sortie de la salle

Presque tous les clubs flamands ne donnent plus de cartes d'inscription au départ. Grâce au scanning de votre carte de membre, le système Cronolive retrouvera votre inscription à la marche en cas de besoin lors d'un accident

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

MARCHES F.F.B.M.P.

Dimanche 5 janvier	HT018	Marcheurs du Val de Verne de Péruwelz	5-10-20-30	08h-14h	Salle des Sports Verte Chasse Rue de la Verte Chasse 7600 Péruwelz
Dimanche 12 janvier	HT051	Les Marcheurs du Souvenir de Leuze Challenge ACHO	5-10-15-20	07h-15h	Maison de Village Chaussée de Renaix 128 7912 Dergneau
Samedi 18 janvier Dimanche 19 janvier	LG041	Les Pantouflards de Wihogne Car Police de Mons	5-7-13-21-30	07h-15h	Salle "Les Hayettes" Rue Lambert Dewonck 27 4452 Wihogne-Juprelle
Samedi 18 janvier	HT003	Verdigym Collines Flobecq Challenge ACHO	5-8-14	12h-20h	Rue Notre-Dame Rue des Camomilles 12 7880 Flobecq
Samedi 8 février	HT088	Les Wistitis (Su'l Voy)	4-6-12-18-21	07h-15h	Salle des Fêtes Rue Roi Chevalier 23 6220 Wangenies
Samedi 8 février Dimanche 9 février	LG034	Les Pédestriens de Clermont S/Berwinne	4-7-12-21-35-50 - 4-7-12-21	5h30-14h 07h-14h	Salle Saint-Jean Clermont Place de la Halle 10 4890 Thimister-Clermont
Samedi 15 février	HT019	Les Gratte-Pavés Erquelinois	4-8-12-20	07h-14h	Salle du Domaine Rue de la Halle 6B 6560 Solre-Sur-Sambre
Dimanche 16 février	HT029	Les Sans-Soucis Ghlin Challenge ACHO	4-7-12-20-30	07h-15h	Cercle Sainte-Barbe Rue de Bousies 1A 7011 Ghlin

Samedi 22 février	HT011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle	4-6-12- 20-25	6h½- 15h	Foyer des Haies Rue des Haies 8 6120 Nalinnes
Samedi 1 ^e mars	LG160	Les Longs Pieds D'Antheit	5-12-20- 30	07h-15h	Salle Jacques Brel Rue Lucien Delloye 4520 Wanze
Dimanche 2 mars	HT069	Les Randonneurs du Haut-Escaut Challenge ACHO	5-10-20- 30	07h-15h	Salle Paroissiale Rue du Centre 56 7640 Péronnes-Lez-Antoing
Samedi 8 mars Dimanche 9 mars	BBW007	Les Roses Noires	6-12-21- 30-42- 50	06h-15h 06h-08h	Salle "Gingko" Rue de Nivelles 14 1480 Tubize
Dimanche 9 mars	HT018	Marcheurs du Val de Verne de Péruwelz	5-10-15- 20-30-42	08h-14h	Salle Léo Lagrange Rue Pasteur 59199 Hergnies (France)
Samedi 15 mars	Assemblée générale de la F.F.B.M.P.				Salle "Michel Warnon" Rue Hurlevent 1 5060 Velaine-Sur-Sambre
Samedi 15 mars	HT034	Trotteux Su'l Roc – Beaumont	5-10-15- 20-30- 43	6h½- 15h	Salle Communale de Barbençon Rue du Pavé 1 6500 Barbençon
Dimanche 16 mars	HT075	Mont-Marche Tournai Challenge ACHO	6-12-20- 30	07h-16h	Salle Foyer Brice Rue du Chauchoir 2 7620 Wez-Velvain
Samedi 22 mars	BBW016	Les Marcheurs du Hain	5-10-16- 20	07h-15h	Salle communale Rue des Combattants 3 1421 Ophain-Bois-Seigneur- Isaac
Samedi 22 mars	HT051	Les Marcheurs du Souvenir de Leuze Challenge ACHO	4-7-15- 20-25	07h-15h	Salle "L'Envol" Place 8 7911 Buissenal
Sam 22 Dimanche 23 mars	LG178	Club Marcheurs Jalhay	4-6-12-21	07h-14h	Salle "La Patite France" Surister 2A 4845 Jalhay
Dimanche 23 mars	HT067	Les Hurlus en Balade Challenge ACHO	6-12-18- 24-30	07h-15h	Salle communale Place 2 - 7750 Amougies
Samedi 29 mars	HT010	Les Marcheurs Ransartois	4-6-12-21	6h½- 15h	Salle des Fêtes Rue Roi Chevalier 6220 Wangenies
Dimanche 30 mars	HT003	Verdigym Collines Flobecq Challenge ACHO	5-8-14- 20-30	07h-15h	Salle Notre-Dame Rue des Camomilles 12 7880 Flobecq
Dimanche 30 mars	NA028	Les Bergeots	5-10-15- 20	07h-15h	Salle "Saint Jean" Rue Croix Jacquet 135 5620 Saint-Aubin
Samedi 5 avril	HT087	Les Bottines de Gerpennes	4-8-12- 21-30-42	06h-15h	Salle Pouleur Rue des Ecoles - 6280 Acoz
Dimanche 6 avril	HT093	Les Amis Marcheurs Rebaix Club asbl	5-12-18- 25	07h-15h	Salle du Blanc Moulin Route de Flobecq 326 7804 Ostiches

Dimanche 13 avril	HT000	Comité Provincial du Hainaut Car Police de Mons matin	5-10-20- 30	07h-15h	Salle de l'Union Ecaussinnoise Avenue des Déportés 17 7190 Ecaussinnes
Dimanche 13 avril	NA052	Les Djâles D'Anhée asbl Car Police de Mons apm	5-10-14- 20-25	6h½- 15h	Complexe sportif Chemin de Saint-Stamp 1 5537 Anhée

Wandelsport Vlaanderen 2025

- 5009 - Wandelclub Beernem : samedi **4 janvier** Beernem
dimanche **2 février** Beernem
vendredi **7 mars** Oedelem
- 4358 - De Heidetochten Kester-Gooik : dimanche **5 janvier** Pamel
- 3105 - Wandelclub Scheldestappers Zingem VZW : samedi **11 janvier** Kruishoutem
mercredi **26 mars** Zingem
- 3163 - WSV Egmont Zottegem : mercredi **15 janvier** Strijpen
mercredi **19 février** Leeuwegem
mercredi **19 mars** Zottegem
- 3529 - Op Stap Zwalm : samedi **18 janvier** Munkzwalm
dimanche **6 avril** Beerlegem
- 3034 - Omloop Kluisbergen VZW : samedi **18 janvier** Ruien
- 3063 - WSV De Kadees VZW : dimanche **19 janvier** : Gijzegem
dimanche **2 mars** : Meerbeke
mercredi **2 avril** : Aigem
- 3432 - De Randstappers : samedi **25 janvier** Nederbrakel
mercredi **5 mars** Brakel
- 3135 - Padstappers Geraardsbergen VZW : dimanche **26 janvier** Geraardsbergen
mercredi **26 février** Nederboelare
- 3003 - WSV De Lachende Wandelaars Aalter VZW : dimanche **26 janvier** Aalter
dimanche **9 mars** Aalter
- 3383 - De Trekvogels Boekhoute VZW : le samedi **1^{er} février** Assenede
- 3196 - WSV Land Van Rhode VZW : samedi **1^{er} février** Borsbeke
samedi **5 avril** Erpe-Mère
- 5216 - Gitse Wandelclub 'Voetje Voor Voetje' VZW : samedi **1^{er} février** Gits
mercredi **2 avril** Roeselare
- 3233 - Hanske De Krijger Oudenaarde VZW : dimanche **2 février** Eine
- 3107 - Dwars Door Brakel : samedi **15 février** Elst
- 3294 - CSC – Lierde VZW/Club Voor Sport en Cultuur : dimanche **9 février** Sint-Maria-Lierde
- 1012 - WSV Schelle VZW : dimanche **9 février** Hemiksem
- 3002 - Burchtstappers Herzele VZW : samedi **1^{er} mars** Borsbeke
- 4114 - Wandelclub De Marktrotters Herne VZW : dimanche **9 mars** Herne
- 4254 - Parel Van Het Pajottenland : dimanche **16 mars** Galmaarden
- 4038 - De Pajotten Hekelgem VZW : samedi **29 mars** Roosdael
- 2052 - Tongerse Wandelvrienden VZW : samedi **5 avril** Kanne
- 3441 - VZW 'Op Stap Door Nukerke' : samedi **12 avril** Nukerke

MARCHES A.D.E.P.S. 2025

Dimanche 5 janvier	Télévie Herchies-Vacresse	5-10- 15-20	08h-16h	Salle La Vacresse Rue Valère Letot 16 7050 Herchies-Vacresse
Dimanche 12 janvier	Tennis Club Sonégien	5-10- 15-20	08h-16h	Rue Mademoiselle Hanicq 2 7060 Soignies
Dimanche 12 janvier	Royal Cercle Horticole	5-10- 15-20	08h-16h	Salle omnisports de Sirault Rue des Déportés 76 7332 Sirault
Dimanche 19 janvier	Pétanque siraultoise asbl	5-10- 15-20	08h-16h	Salle Le Colombier Place de Neufmaison 2 7332 Neufmaison
Dimanche 19 janvier	Ecole des sports Balade guidée Nature à 14h	5-10- 15-20	08h-16h	Foyer Rural Rue de Labliau 34 7850 Labliau
Dimanche 26 janvier	Les Amis de la Nature asbl	5-10- 15-20	08h-16h	Le Relais du Fayt Rue Sablière 12 7973 Grandglise
Dimanche 26 janvier	Les Ateliers de Saint-Alfred	5-10- 15-20	08h-16h	Chapelle du Home St-Alfred Chée de Bruxelles 184 7061 Casteau
Dimanche 2 février	Club de Marche Les Roses Noires	5-10- 15-20	08h-16h	Salle des Fêtes Ginkgo Rue de Nivelles 13 1480 Tubize
Dimanche 2 février	Association des parents de l'école communale d'Herchies	5-10- 15-20	08h-16h	Ecole communale Rue de Baudour 4 7050 Herchies
Dimanche 9 février	Les Tortues meslinoises	5-10- 15-20	08h-16h	Ecole communale Rue Centrale 13 7822 Meslin-L'Evêque
Dimanche 16 février	Run Bike Team Naastois	5-10- 15-20	08h-16h	Cercle St-Martin Rue du Moulin 9 7062 Naast
Dimanche 16 février	Léaucourt asbl	5-10- 15-20	08h-16h	La Maison de Léaucourt Chemin des Etangs 12A 7742 Hérinnes
Dimanche 23 février	L'Orée du Bois	5-10- 15-20	08h-16h	L'Orée du Bois Rue de l'école moyenne 1 7972 Quevaucamps
Dimanche 2 mars	Les Amis de la Maison de village	5-10- 15-20	08h-16h	Maison de village Rue de la Forge 31 7904 Willaupuis
Dimanche 9 mars	Télévie Lens	5-10-20	08h-16h	Ecole maternelle communale Place de la Trinité 1 7870 Lens
Dimanche 9 mars	Home La Pommeraie	5-10-20	08h-16h	La Pommeraie Rue Neuve 15 7972 Ellignies-Ste-Anne
Dimanche 9 mars	Les Gilles de Flobecq	5-10- 15-20	08h-16h	Salon du centre Rue René Dubreucq 8 7880 Flobecq

Dimanche 16 mars	Maison d'Accueil Saint-Paul	5-10- 15-20	08h-16h	Maison d'Accueil St-Paul R. St-Paul 17 7000 Mons
Dimanche 16 mars	Cercle d'Animation l'Écourché	5-10- 15-20	08h-16h	Salle d'Animation L'écourché Place 2 - 7904 Pipaix
Dimanche 16 mars	Football E.S.C.H.	5-10- 15-20	08h-16h	Terrain de football E.S.C.H. Chemin de Graty 7060 Horrues
Dimanche 23 mars	Les Amis des Bruyères	5-10- 15-20	08h-16h	La Grange R. St-Antoine 5b 7061 Casteau
Dimanche 23 mars	Amicale des cheminots athois	5-10- 15-20	08h-16h	Salle des Fêtes Place Henri Stourme 7812 Moulbaix
Dimanche 30 mars	Atnaise asbl	5-10- 15-20	8h-16h	Salle La Vacressoise Rue Valère Letot 16 7050 Herchies
Dimanche 6 avril	Soroptimist - Club de Soignies	5-10- 15-20	8h-16h	Ferme Haubrouge Rue de l'Escaille 26 7070 Mignault
Dimanche 6 avril	Asbl Solidari'Filles	5-10-20	08h-16h	La Marcotte R. de l'Eglise 12 7950 Huissignies
Dimanche 13 avril	M.D.J. La Remise	5-10-20	08h-16h	Maison des jeunes Pl. Charles Lenoir 3 7911 Moustier
Dimanche 13 avril	Comité de parents de l'école Saint-Philippe	5-10-15 20	8h-16h	Rue Rincheval 2 7950 Vaudignies



Depuis le confinement en 2020, un groupe de Vaillants Acrenois s'est formé pour partir marcher ensemble pendant le weekend.

Si vous n'aimez pas promener seul, vous pouvez nous accompagner. Pas d'obligation pour venir chaque semaine. Il vous suffit de contacter la Présidente Nadine ou de donner votre adresse mail (coordonnées voir page 2).

Si vous avez déjà donné votre adresse mail, vous avez remarqué que chaque semaine vous recevez des informations concernant les modifications dans le calendrier.

