Les Vaillants Acrenois

AVRIL - MAI - JUIN 2018

Périodique trimestriel - LVA-HT 050



www.vaillants-acrenois.be HT050@FFBMP.be

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

Présidente Correspondante Club Affiliation, Promotion	Nadine THESIN Rue Haute 6 7861 Wannebecq	068/57 04 56 0498/20 65 11 nadine.thesin@gmail.com
Vice-Présidente Trésorière Assurances	Anne BAILLY	068/56 81 08 0495/61 57 99 LVA_HT050@live.be
Secrétaire	Martine THESIN	068/33 28 93
Secrétaire Adjoint	Jacques VAN QUICKELBERGHE	0473/68 49 13 j.vanquickelberghe@skynet.be
Trésorier Adjoint	Pierre DELMÉE	
Vêtements Tombola	Francine STIEVENART	068/33 38 35
Circuits Fléchages	Yves BOMBART	
Vérificateurs aux comptes	Jacques VAN QUICKELBERGHE Jean-Pierre DESCHUYTENEER	

Nos réunions sont ouvertes à tous nos membres.
Elles se tiennent
"Chez Sandrine" - Maison du Peuple
Grand-Rue 38
7864 Deux-Acren

Prochaines réunions

Jeudi 26 avril 2018 à 18h30 Jeudi 07 juin 2018 à 18h30 Jeudi 19 juillet 2018 à 18h30 Très chers Vaillants,

Dans ce périodique, nous vous présentons les nouveaux membres. Quelques autres n'ont pas désiré renouveler leur affiliation. Peut-être parce qu'ils ne marcheront plus. Peut-être aussi parce qu'ils espéraient, en rentrant dans un club, faire des connaissances. Mais pour cela, il faut prendre contact avec moi pour aller marcher si vous n'avez pas de véhicule ou si vous ne voulez pas partir seul. Pour vous encourager, je fais un essai dans ce périodique. Dans le calendrier, j'ai mis un astérisque à côté des marches où je me rendrai probablement. Vous pouvez me contacter (0498/20 65 11).



Si vous désirez que le club vous remarque dans les marches, rendez-vous chez Francine (068/33 38 35) qui possède le stock de nos vêtements qui reprennent le logo de notre club.

Chaque année, il y a une assemblée générale. Vous êtes tous invités mais, la plupart du temps, un tiers des membres se déplace. Dommage, encore une occasion de vous connaître.

Notre club fait partie d'une association de clubs du Hainaut qui organisent une marche, chacun à leur tour. Là aussi, je peux vous rencontrer. Il y a un classement de ces clubs (page 13) établi avec des points (un point pour 5 kms), modifié après chaque marche organisée.

Si vous venez nous aider lors de nos marches, vous vous rapprocherez de nous et vous permettrez au club de perdurer.

Cette année, la marche nationale a lieu à Tournai. Ci-joint, la publicité. Ce n'est pas trop loin pour vous y rendre et la gare est proche. Nous serons présents.

Chacun de vous est le bienvenu. Ne restez pas dans votre coin. Venez vers nous.

A bientôt.



Funérailles DELAUW sprl

Funérarium - Fleurs en soie - Pierres tombales Organisation complète de funérailles



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 068/33 26 30

80, rue de l'Hôtellerie 7860 Lessines

37, rue du Pont 7864 Deux-Acren

électro ménager matériel électrique chauffage électrique éclairage



Zoning Ouest 28 7860 Lessines Tél 068/33 49 47 Fax 068/33 79 51

Librairie des Camomilles

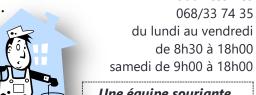
Chez Eric et Sophie
Presse - Point Poste - Loterie - Tabac

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

Lessines Décor

Chaussée G. Richet, 14 7860 Lessines



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



	AVRIL 2018						
1	ANTONY BAINE						
5	PASCAL DE PESSEMIER						
23	MICHEL FLAMENT						

	MAI 2018
1	DANIELLE WAELES
6	MARIE -FRANCE COUVREUR
6	CHARLOTTE LERMINIAUX
17	CLAUDE LARCIN
24	LAURE MARQUEBREUCQ
30	PATRICK LECLERCQ
24	LAURE MARQUEBREUCQ
30	PATRICK LECLERCQ
31	LIEVE BEUTELS
31	MARIE-CLAIRE HABILS

	JUIN 2018
6	FRANCINE GEEROMS
7	AMELIE DUBOIS
7	NATHALIE LAURENT
8	CLAUDINE DEPAUW
15	MARIE-JEANNE DOERAENE
19	CHRISTIANE LECLERCQ
20	JEAN-PIERRE FONTAINE
20	MARTINE VANDENHAUTE
21	JEAN-PIERRE DESCHUYTENEER
22	ROSINA ARCHETTI
22	CAMILLE LERMINIAUX
24	MARIE ARCHETTI
24	JOEL DEFRERE
25	MARIE-PAULE DELATOUR
25	CARINE GEZELS
26	JACQUELINE GEEROMS
27	YVETTE CRETEUR
28	JOSIANE DOERAENE
28	ALINE LABIAU

Nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux membres

- Mireille Bailly
- Bruno Calende
- Raphaël D'haeyer
- Christian Debruxelles
- Claudine Depauw
- Jean-Michel Limbourg
- Elise Naessens
- Betty Noël





Garage Gosselin S.A. 7860 Lessines 068|33 27 21

Chaussée G. Richet 227 b 7860 Lessines 068/33 27 21

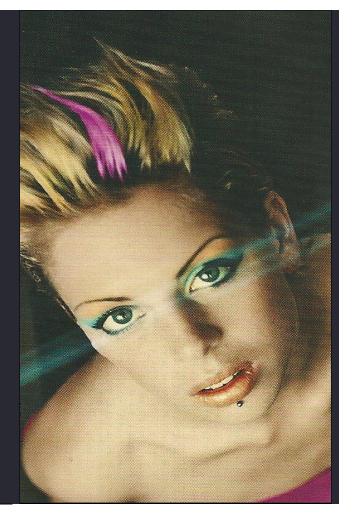
Coiffure Catherine

Possibilité de coiffure à domicile

Uniquement sur rendez-vous

Rue de la Loge 3 7866 Bois-de-Lessines

068/33 88 49



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	€ 45	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

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













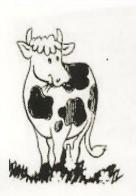




LEICHT

Astridlaan 41 9500 Geraardsbergen

> Tél. 054/41 15 67 0476/20 26 05 keukenscosyns.eu



8

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, flan, 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

MARCHES LVA 2018

Marche du Pays des Carrières

Dimanche 15 avril 2018

5 - 10 - 15 - 20 - 25 km

Départ : Ecole de "La Gaminerie"

Ancien Chemin d'Ollignies 10 G - 7860 LESSINES

(A proximité de la salle indiquée dans le calendrier)

départ : 07h - 15h arrivée : max 17h

NOUVEAU

tous les circuits passent par le site des carrières (les 5 et 10 km passent par 2 sites)

36^e Marche du Pays des Guimauves

Dimanche 05 août 2018
Challenge Interclubs ACHO
6-12-20-30-42 km

<u>Départ</u> : Foyer Notre Dame - Rue Bonne Nuit

7864 DEUX-ACREN départ : 06h30 - 15h

heure d'arrivée : max 17h



ASSURANCES DES COLLINES

Prêts - Placements - Agence Bancaire Record

Rue César Despretz 28A 7860 LESSINES (Face à la Poste) 068/44 92 99 - Fax 068/ 44 70 99

F.S.M.A.41.533 A

assurances descollines@portima.be



068/28.61.22 - 0471/32.20.82

Fermé le mercredi

La Marche du Pays des Carrières, marche des Vaillants du 15 avril 2018

Vous l'avez déjà lu dans ce périodique, en première page et à la page 9, que tous les marcheurs participant à notre Marche des Carrières le 15 avril prochain, auront l'occasion de découvrir les carrières de la CUP. Les parcours de 5 et 10 km emprunteront un circuit inédit au travers de deux sites différents. Quelques Vaillants s'y sont rendus le 15 mars 2018 pour faire un parcours de reconnaissance et vous présentent ici quelques images.





















Uniquement sur rendez-vous 0497/35 66 14
Chemin de la Justice 18 - 7800 Ath
Restons belles - Perruques Médicales
www.ath.lecheveu.be





12

Exellent

Zerrac System - Electro Service

un service - 2 adresses

electro www.excellent.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



Challenge ACHO 2018 Classement après 4 marches

Clubs faisant partie de l'Association	HT 029 18-Fév	HT 069 4- mars	HT 076 11- mars	HT 075 18-mars	HT 003	HT 018	HT 028	HT 060	HT 043	HT 062	HT 050	HT 001	HT 067	HT 061	HT 051	TOTAL
HT.061 Marcheurs Police Mons	327	190	208	112												837
HT.060 Les Roitelet Ladeuze	211	143	82	82												518
HT.018 Val de Verne Péruwelz	89	75	61	73												298
HT.062 Les Trouvères Ellezelles	123	104	13	41												281
HT.075 Mont-Marche Tournai	62	128	21	0												211
HT.067 Les Hurlus en Balade	58	75	36	36												205
HT.001 Les Sucriers Brugelette	71	62	36	32												201
HT.028 Les Marcheurs de la Sylle	93	52	36	14												195
HT.029 Sans-Soucis Ghlin	0	75	36	46												157
HT.050 Vaillants Acrenois	20	40	15	14												89
HT.051 Marcheurs du Souvenir	37	26	12	7												82
HT.069 Randonneurs Ht-Escaut	32	0	4	24												60
HT.043 Ropieurs Mons	21	7	25	6												59
HT.076 Van Gogh Cuesmes	8	22	0	0												30
HT.003 Verdigym Flobecq	4	0	0	17												21
TOTAL	1156	999	585	504												3244

Source : ce classement n' est qu'une partie du tableau

Diminu'tifs

Balade des Sens : 24€

Balade Structurée : 37€

Balade Colorée* : 47€

Balade Ensoleillée* : 62€

* 2 tons : + 22€

Mini Miss (-12 ans) : 25€

Typiquement Masculin : 19€

Tous nos services comprennent un soin aux huiles essentielles, un shampooing végétal, un soin démêlant et un fixant écologiques



Mais encore

BIO HAIRWELLNESS CONCEPT

tarif spécial étudiants (- 10%) jusqu'à 18 ans

le mois de votre anniversaire
- 10%
(valable 1 seul fois sur tout/
offre cumulable pour les étudiants)
chèque cadeau personnalisés à offrir
revente de produits professionnels

jeudi au samedi 8h30 - 18h mercredi sur R.D.V.

Grand Place 7 7860 Lessines 068/30 21 67 - 0498/806 746 www.diminu-tifs.be



Agence de Lessines

068/270.250 - Fax 068/270.269 Grand-Rue, 37 - 7860 Lessines

Placements - Crédits - Assurances

CBFA 047548 cA-cB



14

Coffure Magaa

Rue de Lessines 36 7864 Deux-Acren 068/33 60 84



VOYAGE DES MARCHEURS DU SOUVENIR LEUZE EN HAINAUT



Dimanche 29 Avril 2018

DESTINATION

HOUYET



Bienvenue à vous, amis marcheurs et touristes d'un jour.

Points d'embarquement :

- 7h00 Place de Vieux Leuze (jeu de balle)
- 7h15 Place de la Libération Ath
- 7h30 Place de Brugelette
- 7h45 Parking Brantano (montée autoroute Nimy)

Nous atteindrons Houyet vers 9h où nous pourrons participer à la 5e marche du Printemps organisée par le club des Fougnans avec les distances de 4-8-12 et 22 kms.



Après le temps de midi (13h30), pour ceux qui le souhaitent, nous irons découvrir le château de Vêves (excursion facultative au prix de 7€).

Après la visite, nous reviendrons à la salle pour reprendre les marcheurs de plus longue distance.

Retour de Houyet vers Leuze à 17h.

Participation aux frais: 15€

comprenant le voyage, l'inscription à la marche et le pourboire du chauffeur. Le paiement est à effectuer sur le compte **BE14 0635 2854 8183** avant le **15 avril 2018**.

!!!!!!!! LE PAIEMENT TIENT LIEU DE RESERVATION !!!!!!!!

Organisateur responsable:

THIBAUT Jean-Marc (HT 051) rue de l'Eglise 2 7950 HUISSIGNIES 0470/ 08.61.80

Boucherie « Zoé »

ouvert de 8h30 à 19h fermé dimanche & lundi

Grand'Rue d'Acren 44 7864 Deux-Acren 068/33 66 11



Boulangerie – Pâtisserie Confiserie – Pralines

Chez Fédora



Rue de la Halle 7860 Lessines Tél 068/33 32 48



Postiches & Perruques

Rue des 4 Fils Aymon 26 7860 Lessines 068/33 86 26

16

Sans rendez-vous

Mar 8h30 à 12h00 13h30 à 18h00 Mer 8h30 à 12h00 Jeu 8h30 à 12h00 13h30 à 18h00

Sur rendez-vous

Mer 13h30 à 18h00 Ven 8h30 à 12h00 13h30 à 18h00 Sam 8h30 à 18h00

Fermé le lundi





Rue des Combattants 69 7866 Ollignies 068/34 08 88



Tradition familiale



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 n° CBFA 14067

LES MARCHEURS DE LA SYLLE



Que vous soyez marcheurs ou touristes d'un jour, soyez tous les bienvenus pour une journée à

EEKLO (Flandre orientale)

SAMEDI 16 JUIN 2018

Départ en car: 7h00': ATH, Parking CEVA en face des Voyages Degrève

7h15': BASSILLY, Place 7h30': OLLIGNIES, Place

EEKLO: arrivée vers 9h00 'au Domaine « Het Leen » 80, Gentsesteenweg 9900 EEKLO

pour participer à la 22^e Ledeganck-Madoutocht organisée par **«Wandelclub Reigerstappers Vinderhoute »** 6-8-12-16-18-23 km Possibilité de prendre un repas chaud au cafétéria « Hèt Leen »

Départ du domaine à 17h00' vers nos chaumières

Prix du voyage : € 15,00 pour les adultes, € 10,00 pour les jeunes de 12 à 18 ans, € 5,00 pour les enfants de moins de 12 ans à verser pour le 31 mai 2018 au plus tard sur le compte « Les Marcheurs de la Sylle » BE19 0012 0464 4212 avec mention lieu de départ et nombre de participants. Le paiement vaut inscription.

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

Les membres du club "Les Marcheurs de la Sylle" peuvent payer leur voyage avec leur bon d'achat

RESERVATION ET RENSEIGNEMENT: MAELSCHALCK Philippe Tél 02/ 355 30 42

Mail: p.maelschalck@skynet.be

VANDER DONCKT ROSE = Tél/60: 068/ 55 21 78 GSM: 0478/ 76 25 45

Mail: rosa.vanderdonckt@skynet.be

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

Editeur responsable: Philippe MAELSCHACK 4, Résidence Jules Trullemans 1480 Saintes (Tubize)



LIBRAIRIE CARINE SPRL

WWW.LIBRAIRIECARINE.BE

Agent LADBROKES
Pairs Sportifs (PMU, Foot, ...)

RUE RENÉ DUBREUCQ 1 7880 FLOBECQ

TEL + FAX 068/44 86 33 INFO@LIBRAIRIECARINE.BE

dépôt de pain, cordonnerie, magazines, journaux, B.D., ...

18



Les Sucriers de Brugelette

vous invitent à leur 2^e et 3^e escapade

Un car vous attend à 06h30 au départ du Parc Communal de Brugelette ou

à 06h00 au départ de Ath directement à l'Agence Degrève

si le nombre de 30 réservations n'est pas atteint, le car sera annulé renseignements et inscriptions : Claudine 0473/94 83 17

Paiement: BE17 0010 3442 9521 - bic GEBABEBB - Sucriers de Brugelette (avec communication "Bus Coxyde" ou "Bus Neerlinter" + noms des participants)

COXYDE via Obourg samedi 23 juin 2018

5,5 - 7 - 14 - 22 - 30 km

Obourg participation à la marche ACHO (6km)

Coxyde Marche célébrant la crevette!

> Inscription jusqu'au 15 juin 2018

Participation : **16 €** (inscription aux marches et pourboire chauffeur compris)

Départ de Coxyde prévu vers 18h et arrivée à Brugelette vers 20h

NEERLINTER dimanche 22 juillet 2018

5 - 7 - 10 - 14 - 21 - 30 - 42km

Ensuite:

visite de la ville de Saint-Trond

Inscription jusqu'au 14 juillet 2018

Participation : **15 €** (inscription à la marche et pourboire chauffeur compris)

Départ de Neerlinter prévu vers 18h et arrivée Brugelette vers 19h30

Le bénévole, ...une denrée de plus en plus rare

Voici un extrait du discours de Mr Dimitri Wittenberg, Echevin des Sports de la ville de Lessines à l'occasion de la cérémonie du Mérite Sportif (23 février 2018)

...... Je vous remercie d'être aussi nombreux afin de participer à cette soirée des mérites sportifs. Voici donc la troisième année où nous pouvons à nouveau récompenser les exploits de nos sportifs locaux mais cette année je souhaiterais m'attarder sur une espèce en voie de disparition : **le bénévole**. Le bénévole est cette pièce indispensable au bon fonctionnement des structures et activités sportives. C'est celui sans qui, rien ne se fait!

Je disais donc une espèce en voie de disparition ... car il est particulièrement menacé par son ennemi héréditaire, le "Yaqua", celui qui (souvent planqué derrière son écran d'ordinateur) scrute le moment où le bénévole fera une erreur et bondit pour lancer ses horribles cris : "yaqua faire ça", "Yaqua demander à...".

Une chance pour nous que sur Lessines le bénévole est particulièrement tenace. C'est grâce à cette ténacité et la passion qu'ils ont pour leurs activités, qu'il est un plaisir de tout mettre en œuvre pour les assister et les soutenir dans leurs projets.

Depuis presque 3 ans, c'est avec plaisir qu'au travers de mon mandat, j'ai à cœur de répondre favorablement à leurs interpellations et cela est particulièrement enrichissant car les réussites rencontrées découlent de leur travail ... car sans ces bénévoles, l'on ne pourrait pas aujourd'hui saluer tous ces exploits sportifs.

C'est grâce à eux que Lessines est une ville sportive et vivante ! Je les en remercie du fond du cœur, merci pour tout et particulièrement pour ce que vous apportez à la collectivité et en particulier au monde du sport lessinois.

LES VAILLANTS ACRENOIS L'AMITIÉ PAR LA MARCHE ... CA MARCHE !!! L'AMITIÉ PAR LA MARCHE ... CA MARCHE !!! Si vous voulez sortir quelqu'un de son isolement, dites-lui de nous rejoindre, soit pour marcher régulièrement, soit pour nous donner un coup de main (2x/an) à nos marches soit pour nous donner un coup de rencontrer du monde Cela lui donnera l'occasion de rencontrer du monde Contactez notre présidente Nadine 068/57 04 56 - 0498/20 65 11

La marche : un sport pour tous et 100% antirouille !

De plus en plus de personnes pratiquent la marche comme activité physique. C'est un antidote naturel, pas cher et bénéfique contre les effets de l'inactivité. Un sport qui se pratique seul, en couple, en groupe, en famille, avec ses petits enfants ou avec son animal de compagnie. Vous avez le choix !

Un corps c'est fait pour bouger!

En pratiquant une activité physique on est gagnant sur toute la ligne!

La marche muscle le cœur

Marcher d'un pas vif et régulier pousse le cœur à mieux travailler pour apporter l'oxygène nécessaire aux muscles. L'effort continu augmente la force des contractions et permet au cœur de mieux battre. L'activité physique favorise l'augmentation du taux de «bon cholestérol», celui qui ne s'accumule pas sur les parois des artères.

Elle diminue la tension artérielle

Avec l'activité physique, le cœur et les vaisseaux sont en meilleur état et la tension artérielle est améliorée. Grâce à elle, on a une santé cardiovasculaire plus favorable que les personnes du même âge qui ne pratiquent pas d'activité physique.

La marche renforce les os

La densité des os dépend surtout de l'alimentation. Plus les os sont denses à 35 ans, moins on risque de souffrir d'ostéoporose. La marche aide à préserver notre capital osseux.

La marche aide à maintenir le poids en équilibre

Vers l'âge de 25 à 30 ans, le rythme avec lequel le corps brûle les calories (métabolisme) commence à ralentir. C'est plus difficile de maintenir son poids en équilibre. L'idéal est d'avoir une alimentation variée, équilibrée, riche en fruits et légumes et de pratiquer une activité physique telle que la marche pour conserver son poids et rester en bonne santé.

Elle est excellente pour la silhouette

Après 30 ans, la masse musculaire diminue naturellement. En marchant d'un bon pas, on renforce les muscles de tout le corps, on stimule la circulation tout en faisant travailler les fibres musculaires.

Elle libère le stress

Les difficultés de la vie quotidienne accélèrent le rythme cardiaque et font monter notre tension artérielle, parfois des tensions musculaires viennent s'y ajouter. L'activité physique peut aider à mieux se sentir dans sa peau.

Enfin, la marche libère des hormones de bien-être

Quand on pratique une activité physique, notre corps libère des hormones qui nous font nous sentir bien. En outre, cette activité vous permettra de sortir de chez vous et enfin respirer un air plus pur. Voilà pourquoi, si vous le pouvez, nous vous recommandons également de trouver des lieux de marche agréables, un minimum éloignés de la pollution citadine.

Pas besoin d'un équipement particulier, ou d'un lieu spécifique, vous pouvez très bien garder





"A Toute Heure" Alimentation Générale Loterie Service Photocopie Nettoyage à Sec Livraison à domicile

Place de Ghoy 14a - 7863 Ghoy Tél 068/33 58 10 - Fax 068/28 44 98 e-mail atouteheure@hotmail.com

ouvert

lundi - mercredi - jeudi : 09h00 - 18h30 vendredi - samedi - dimanche : 09h00 à 19h00

fermé: mardi



LA MARCHE, UN SPORT POUR TOUS (suite)

44

votre tenue quotidienne et vous balader à 100 mètres de chez vous. Idem pour la durée de votre balade. Vous pouvez très bien marcher 10 minutes et ce 3 à 4 fois par jour ou bien faire une balade quotidienne de 30 minutes voire une bonne heure. Tout est possible, il n'y a aucune limite.

Les bienfaits de la marche

Selon de nombreux spécialistes, il est donc recommandé de marcher au moins 30 minutes par jour. Ainsi la marche, cet exercice quotidien réduirait de moitié les risques de cancers du côlon, des fractures du col du fémur, ou de maladies cardio-vasculaires. Sans oublier les problèmes liés à l'obésité...

Outre les bienfaits de la marche pour notre corps, la marche jouent un rôle considérable sur notre mental. En effet, marcher permet de libérer notre esprit car, sur tout le trajet, nous n'avons qu'une chose à faire : penser !

Et si vous marchez à plusieurs, vous pourrez aussi discutez, admirer les lieux, commenter un sujet, etc. En un mot : vous divertir !

Voilà pourquoi, nous vous recommandons d'éviter autant que possible les baladeurs, lecteurs de musique et autres activités perturbatrices pouvant empêcher votre esprit ou vos paroles de vagabonder librement...

En marchant, vous pourrez enfin donner libre cours à vos pensées, votre imagination, vos rêves. Vous détendre, réfléchir enfin calmement à vos projets ou vos problèmes à résoudre. De plus, n'étant pas parasité par votre environnement quotidien (lieu de travail, maison...), ces moments de marche vous permettront d'y voir plus clair et surtout de faire le vide autour de vous. Nous avons besoin de ces moments pour nous retrouver (parfois seul), face à nous-même.

Toujours moins de marche

Nous n'en prenons peut-être pas conscience mais, au fur et à mesure que nos sociétés évoluent, nous tendons à de moins en moins marcher. Les avancées technologiques mises à disposition pour faciliter notre quotidien sont en partie la cause de cette réduction de marche.

Pour donner quelques exemples : la voiture, les transports en commun et autres moyens de locomotion nous permettent avec grande facilité d'aller d'un point A vers un point B. Il est même aujourd'hui possible de faire son marché en ligne et la livraison des courses se fait automatiquement, directement à votre domicile. Quel est donc l'intérêt de marcher alors que nous avons trams et métros à deux pas ?

Dans un autre ordre d'idées : Pourquoi monter 1 ou plusieurs étages alors que l'on peut prendre l'ascenseur ?

Bon, c'est vrai, il faut reconnaître que tout cela est bien pratique (surtout pour les courses et l'administratif / surtout pour les personnes plus âgées). Mais, ce temps gagné nous fait perdre quelque chose d'important : nous dépenser quotidiennement.

Au final, facilité entraine paresse et paresse amène inévitablement à un manque d'activités physiques!

Source: bienchezvous.be

Boulangerie Pâtisserie Pom 'Cannelle

Chaussée de Renaix 33 7860 Lessines 068/33 33 98



Notre Spécialité : la Qualité !



Le plus grand magasin de la région pour le vêtement de qualité

068/33 24 45

www.vetementsvidts.be

Garage COUVREUR



Heures d'ouverture

lun 11h30 - 13h30/18h00 - 22h00 mar 11h30 - 13h30/18h00 - 21h00 jeu 11h30 - 13h30/18h00 - 22h00

ven 11h30 - 13h30/18h00 - 23h00 sam 11h30 - 13h30/18h00 - 23h00

Fermé mercredi & dimanche

Rue de

l'Hôtellerie 96 7860 Lessines

068/33 97 87

Chaussée de Renaix 320 B 7862 Ogy 068/44 92 92

couvreur.fabienne@skynet.be

AU PTIT BOUCHIE

Chez STANY & CINDY

Tradition et Artisanat sont notre force



BŒUF - VEAU - PORC - MOUTON VOLAILLE - CHARCUTERIE PLAT TRAITEUR ARTISANAL FROMAGE

> Ouvert du mardi au samedi de 8h à 12h30 - 13h à 19h

Rue des Patriotes 7860 Lessines - 068/33 36 58 Bijouterie - joaillerie - horlogerie



Les authentiques alliances $\ ^{ extstyle ex$

Les étains Potstainiers Butois

Les cristaux SWAROVSKI

Rue Général Freyberg 3 - 7860 Lessines -Tél 068 33 27 70 - Fax 068 33 77 54 Fermé le lundi et jeudi



ouvert dès 10h - fermé le lundi Café du Jeu de Balle 0498 / 27 13 07



Grand'Rue 3 7860 Lessines 068/33 81 54

vuesurlessines@hotmail.com

Nactergal Julie - Proença Alexandre Opticiens - Optométristes

Lundi fermé

sprl

Gérant

Raymond Couvreur

Mardi - Mercredi - Vendredi9h30-12h30/14h-18hJeudi9h30-12h30/14h-19hSamedi9h30-12h30/14h-17h

CUEILLETTE, LEGISLATION EN WALLONIE

Législation cueillette en Wallonie

Sur l'ensemble du territoire, sauf dérogation, la cueillette d'espèce <u>intégralement</u> protégée est interdite (sont aussi interdits, le ramassage, la coupe, le déracinement, la destruction intentionnelle, le transport, la détention, l'échange, la vente, l'achat, la cession).

Sur l'ensemble du territoire, sauf dérogation, la cueillette d'espèce <u>partiellement</u> protégée_est autorisée (sont aussi autorisés, le ramassage, la coupe, la détention, le transport et l'échange) aux conditions suivantes :

- Seules des parties aériennes sont prélevées.
- Les prélèvements sont réalisés en petite quantité.
- La vente, la mise en vente et l'achat sont interdits.
- La destruction intentionnelle est interdite.

En réserve naturelle, sauf dérogation, aucune cueillette n'est autorisée (il est également interdit de déplanter, d'endommager ou de détruire toute espèce végétale).



En forêt, aucun prélèvement (entendu à titre gratuit) de produits de la forêt ne peut avoir lieu sans le consentement du propriétaire. Tout prélèvement autorisé devra en outre être réalisé entre le lever et le coucher du soleil et la quantité maximum autorisée est de deux poignées par personne et par jour pour les fleurs et correspond au contenu d'un seau d'un volume de dix litres par personne et par jour pour les autres produits de la forêt excepté si le prélèvement est effectué pour les besoins d'une association scientifique, caritative ou de jeunesse. En forêt, l'accès des piétons est interdit en-dehors des routes, chemins, sentiers et aires. Dans le cadre de l'autorisation de prélever, une autorisation de circuler à pied en-dehors des chemins peut être accordée (voir les conditions spécifiques assorties).

En forêt, les produits issus de la forêt autres que les arbres peuvent être mis en vente par le propriétaire. Dans les bois et forêts des personnes morales de droit public, cette vente peut être réalisée de gré à gré pour un montant estimé par le Directeur de la Direction extérieure du DNF inférieur à 2.500 euros. Au-delà de ce montant, la vente doit faire l'objet d'une adjudication publique.

La liste des espèces protégées est disponible sur le site : http://biodiversite.wallonie.be/fr/plantes-protegees-et-menacees.html

Sources: cuisinesauvage.org

PAR SYMPATHIE

OGY PELOTE

LES AGONS D'OGY

A.D.D.M. OGY

L' hôtel de Ville

Conçu en 1889 par l'architecte Puchot, l'hôtel de ville de Lessines est un imposant bâtiment à étage de style néo-Renaissance.



L'hôtel de ville actuel fut construit à la fin du 19e siècle (vers 1889-1890) à l'emplacement d'un bâtiment plus ancien, construit au début du 18e siècle qui menaçait de s'effondrer. Cependant, il y avait déjà certainement un hôtel de ville (appelé alors « halle ») à cet emplacement dès le 13e siècle. Les sous-sols de ce bâtiment servirent d'ailleurs aux 15e et 16e siècles de salles pour prisonniers et de débit de boissons.



De style néo-Renaissance flamande, le bâtiment actuel témoigne de la prospérité de la ville à la fin du 19e siècle et au début du 20e siècle grâce au développement des carrières de porphyre.

A gauche de l'entrée, une sculpture de bronze représente un épinceur, occupé à façonner les pavés que l'on retrouve d'ailleurs sur la Grand-Place. Cet épinceur, symbole de la ville, a été réalisé par le talentueux sculpteur local Xavier Parmentier. Une légende veut qu'une petite caresse sur la tête de cet épinceur porte chance pour l'année à venir.





CHEZ JULIE

Café Le Royal Place 39 7880 Flobecq

0499/29 31 08

mardi : 8h30 à 20h30

mercredi & jeudi : 9h30 à 20h30

vendredi & samedi : à partir de 9h30

dimanche: 9h30 à 20h30

Le Collège Visitation-La Berlière (ancien couvent des Sœurs Noires)



L'actuelle école est le résultat d'une longue évolution : d'**un béguinage fondé vers 1239**, le site a accueilli des Sœurs Grises au XVe, remplacées au siècle suivant par des Sœurs Noires. La chapelle est la partie la plus ancienne, datant des années 1400 tandis que le cloître a été reconstruit au cours du XVIIe siècle. La chapelle, couverte d'un remarquable plafond en stuc de 1696, abrite la tombe de

Sébastien de Tramasure, capitaine de la Compagnie de la Jeunesse qui offrit la victoire de 1578 sur les troupes du régiment de Montigny, encore commémorée lors des Fêtes Historiques du Festin, l'occasion pour le public de découvrir le lieu. De nos jours, l'ensemble est l'un des deux sites du collège Visitation-La Berlière.

Source: les ambassadeurs - rtbf.be



DIANE & DENIS DEHAENE

Heures d'ouverture

lu, me, ve 09h-12h30/15h-19h ma, je 09h/12h30 sa 09h/12h00



Place d' Acren 8 7864 Deux-Acren

Tél 068/33 74 04 068/33 56 22 Fax 068/34 07 22



Heures d'ouverture

Jeudi 10h00 – 18h00 Vendredi 9h30 – 18h30 Samedi 9h00 – 18h30 Dimanche 9h30 – 12h30



Terrassements - Nivelage -Terre arable - Entreprise agricole

André Van Wonterghem

Chaussée Victor Lampe 197 7866 Ollignies 068/33 46 95 - 0477/44 21 05

Dépôt de gaz butane et propane ouvert 09h30 - 12h30 et 16h00 - 18h30



rue des Combattants 69 7866 Ollignies 068/34 08 88



Tradition familiale

Le moulin du Tordoir ou moulin Notté

Le Tordoir est un moulin à eau à moudre grains, plus tard à tordre huile, à la rue des Moulins, anciennement Chemin du Tordoir, situé à quelques dizaines de mètres du Moulin Williame qui se trouvait à la rue des Moulins sur un bras de la Dendre

Le moulin Tordoir existait déjà en 1089, 1181 et 1275 (Vieil Rentier des sires d'Audenarde). Il appartenait au seigneur de Lessines. Cet établissement fut plusieurs fois détruit et reconstruit.

En 1806, le Tordoir appartenait aux frères Dooms. Il passa ensuite à la famille Dumortier et enfin aux Notté.

Le 24 décembre 1872, le Tordoir fut complètement détruit par un incendie.

Les ruines, vendus en 1888, disparurent en 1901 et firent place à un nouveau bâtiment dans lequel fut installée une turbine fournissant le courant continu à la malterie voisine.







Chaussures
Maroquinerie
Bijoux
de fantaisie



ORNITHO SHOP

Oisellerie

Graineterie

(parking
Aldi-Blokker)
Chée de Grammont, 104
7860 LESSINES
Tél: 068/33.62.91

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

30

Nourritures et accessoires divers - expo & élevage -

<u>Large gamme en</u> <u>pâtée d'élevage</u> : Lux-Turbo-Top 3000-Quicko-Cédé-Prima-Bevo-Griza-Chemi-Vit

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

diverses nourritures pour animaux domestiques



Conseils de bonne utilisation de bâtons de randonnée

Depuis l'époque des bâtons de bois que l'on ramassait et taillait au besoin avec son couteau, les temps ont bien changé. Les habitudes ont évolué, la marche s'est démocratisée et les constructeurs ont fait évoluer nos branches de bois en bâtons de randonnée légers, confortables et performants incorporant les dernières technologies et de nouveaux matériaux. Cette évolution technologique s'accompagne de modifications d'utilisation dans la pratique. Bien que l'utilisation de bâtons de randonnée parait au premier abord totalement triviale, un peu comme marcher ou faire du vélo (après tout, il suffit de pédaler non?), il est bon de connaître quelques gestes et astuces pour optimiser l'utilisation des bâtons de randonnée durant votre trek ou balade.

Adapter la taille de ses bâtons de randonnée

Serrage de base à 120 cm

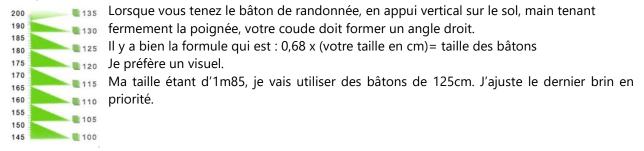
Pour la bonne tenue de vos bâtons de randonnée, il faut **déplier les 2 brins** et pas uniquement un seul pour que l'ensemble reste solide et stable. De fait, on utilise la graduation imprimée sur chacun des 2 brins et on serre à 120 pour les 2 brins afin d'obtenir des bâtons de 1,20m.

Nul besoin de serrer comme des brutes à cette étape car il faudra de toute façon les adapter donc serrez pour que cela tienne afin que les bâtons ne se raccourcissent pas brutalement durant leur utilisation mais évitez de les bloquer totalement.

Attention, si vous serrez trop fort, il vous faudra soit débloquer avec une pince ou demander de l'aide à une autre personne qui tournera le brin dans le sens opposé

A savoir : le système de serrage à loquet, plutôt que celui à vis, est plus performant et permet de régler plus facilement et plus rapidement les bâtons de randonnée par rapport à votre morphologie et au relief

Adaptez maintenant la taille du bâton de randonnée à votre taille



Adaptez la taille de votre bâton de randonnée au relief En montée

Deux approches:

- Soit on tire et dans ce cas on raccourcit les bâtons de randonnée de 5cm (voir plus suivant la pente (afin de planter en avant).
- Soit on pousse et dans ce cas on garde la taille à plat

En descente

On augmente la taille de 5 cm des bâtons.

Par-devers

- là aussi 2 approches. Soit on ajuste chacun des bâtons à la pente. On augmente ainsi la taille de 5 cm du bâton qui doit planter plus bas et on réduit de 5 cm celui qui doit planter plus haut.
- Soit on garde la même taille que pour le plat en appuyant sur la poignée et en tenant le bâton sur le tube.



LES BÂTONS DE RANDONNÉE (suite)

44

Utilisation des bâtons de randonnée

A plat

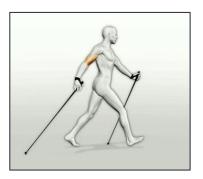
Cela s'inspire de la marche nordique ici en image. C'est un mouvement continu de balancier. Un va et vient

En montée

En pente ou en franchissement d'obstacle on va soit **planter ses bâtons en avant pour imprimer l'impulsion**. On sert alors les dragonnes.

Soit on s'en sert pour stabiliser l'impulsion et diminuer la perte d'inertie. Dans le second cas, on appuiera sur le haut des poignées.

En d'autre termes, on plante en avant pour être actif, on garde en arrière afin de garder une marche stable plus passive.



En descente

On **plante en avant pour freiner l'inertie** afin de réduire le stress sur les articulations. On appuie sur le haut des poignées. On sert les muscles ventraux, et on fait travailler ses triceps ainsi que les muscles des épaules, les deltoïdes.

Par-devers, on adapte sa progression en fonction de la pente. Si on a adapté les bâtons, on garde les mains dans les dragonnes. Sinon, on tient un bâton par le tube main libre et on appuie sur le haut de la poignée de l'autre. Le risque étant de voir potentiellement filer son bâton de randonnée dans un moment d'inattention.

Bon à savoir concernant les bâtons de randonnée

Le système antichoc

Il est composé d'un ressort interne qui va diminuer la transmission des vibrations aux bras à chaque utilisation. Ce sont les bâtons que j'utilisais depuis l'Islande, jusqu'à que l'un d'entre eux ne casse en descente lors de mon Tour du Mont Blanc. Cela augmente le confort de marche



et permet de réduire l'impact aux poignets et aux épaules en cas d'utilisation intense. Je recommande pour les personnes sensibles. Néanmoins, ils sont plus lourds et plus chers.

Les poignées.

Elles sont importantes car elles sont la courroie de transmission de l'effort exercé sur vos bâtons. Et la partie de votre corps en contact avec elles sont les mains. Plus celles-ci favorisent la transpiration et les frottements, plus vous risquez d'avoir des ampoules. Il existe 5 sortes de poignées : poignées en plastique, en caoutchouc, en mousse, en liège et en gomme

Pour résumer, la plus efficace est la poignée en gomme. Pensez à **vérifier l'ergonomie des poignées en magasin**. Le confort d'utilisation est primordial. Si ce n'est pas agréable d'utilisation maintenant, si vous ne le "sentez pas", cela ne sera pas plus après des heures de randonnée

Les dragonnes

C'est le nom des sangles autour des poignées. Elles servent de repose poignet et permettent de soulager les mains et les avant-bras.

Il existe 2 types de dragonnes : dragonnes simples (peu cher, pour des utilisations courtes) et des dragonnes rembourrées (plus cher, plus confortable, pour de longues randonnées).

Pour la petite histoire, on appelle ces sangles des dragonnes car le nom vient des unités de cavalerie de dragons, dont les membres combattaient principalement à la carabine, au pistolet, et accessoirement au sabre.

Source: 1001-pas.fr

Qu'est-ce qu'une épine au talon?

Qu'est-ce qu'une épine calcanéenne ou "épine de Lenoir" ? Quels sont les symptômes et les traitements de ces douleurs du talon ?



Les épines, on en trouve sur les rosiers, mais on peut aussi en avoir dans les pieds. Comme son nom l'indique, cette **épine calcanéenne**, se forme sur le calcanéum, l'**os du talon**. Il est allongé et aplati. Sa face supérieure s'articule avec l'astragale et le tendon d'Achille est attaché à l'arrière. Mais ce problème prend naissance sous le calcanéum, à l'endroit où s'insère l'aponévrose plantaire.

C'est une membrane fibreuse, une sorte de bande de caoutchouc, qui se situe sous la peau et relie le talon et l'avant du pied. Quand la tension est trop forte, cette aponévrose peut provoquer des microtraumatismes à l'endroit où elle s'insère dans l'os du talon. L'inflammation va entraîner la formation de cellules osseuses qui vont finir par créer une excroissance en forme d'épine. C'est la fameuse **épine calcanéenne** qu'on appelle aussi **épine de Lenoir**.

Des pieds plats ou creux, la pratique intensive de sport comme la course à pied, un surpoids ou le port de talons hauts peuvent favoriser l'apparition de cette épine.

En général, le premier symptôme qui amène à consulter est la douleur. Elle est souvent très vive le matin au lever, avec une sensation de déchirure au talon qui au fil du temps peut irradier sous le pied et à l'arrière de la jambe. Il faut alors faire une radio du pied pour établir le diagnostic.

Le plus souvent, le **traitement d'une épine calcanéenne** vise à limiter la douleur en appliquant de la glace sous le talon plusieurs fois par jour, ou en massant la plante du pied avec une balle de tennis.

On peut aussi placer des talonnettes en gel de silicone dans les chaussures ou des semelles orthopédiques. Si ces mesures sont insuffisantes, il faut utiliser des anti-inflammatoires ou faire des injections de cortisone au niveau du talon.

Dernier recours, la chirurgie. Elle consiste à sectionner partiellement l'aponévrose pour limiter la tension, ou à enlever l'épine si elle est trop volumineuse.

Source : allodocteur.be

ANECDOTE

Voici encore une preuve que de très vieux trucs conditionnent les aspects les plus modernes de notre vie :

La distance standard entre 2 rails de chemin de fer aux USA est de 4 pieds et 8,5 pouces. C'est un chiffre particulièrement bizarre.

- <u>Pourquoi cet écartement</u>? Parce que les chemins de fer aux USA ont été construit de la même façon qu'en Angleterre, par des ingénieurs anglais expatriés, qui ont pensé que ce serait une bonne idée car ça permettrait également d'utiliser des locomotives Anglaises.
- <u>Pourquoi les Anglais ont construit les leurs ainsi</u>? Parce que les premières lignes de chemin de fer furent construites par les mêmes ingénieurs qui ont construit les tramways et que cet écartement était alors utilisé.
- <u>Pourquoi ont-ils utilisé cet écartement</u>? Parce que les personnes qui ont construit les tramways étaient les mêmes qui ont construit les chariots. Il ont utilisé les mêmes méthodes et les mêmes outils.
- <u>Pourquoi les chariots utilisaient un tel écartement</u>? Parce que partout en Europe et en Angleterre, les routes avaient déjà des ornières et un espacement différent aurait cause la rupture de l'essieu du chariot.
- <u>Pourquoi ces routes présentaient-elles des ornières ainsi espacées</u>? Parce qu'elles dataient du temps des Romains et furent construites par l'empire romain pour accélérer le déploiement des légions romaines.
- <u>Pourquoi les Romains ont-ils retenu cette dimension</u>? Parce que les premiers chariots étaient des chariots de guerre romains. Ces chariots étaient tirés par deux chevaux. Ces chevaux galopaient côte à côte et devaient être espacés suffisamment pour ne pas se gêner. Afin d'assurer une meilleure stabilité du chariot, les roues ne devaient pas se trouver dans la continuité des empreintes de sabots laissées par les chevaux, et ne pas se trouver trop espacées pour ne pas causer d'accident lors du croisement de deux chariots.

Nous avons donc maintenant la réponse à notre question d'origine : l'espacement des rails aux USA s'explique parce que 2000 ans auparavant, sur un autre continent, les chariots romains étaient construits en fonction de la dimension du trou de balle des chevaux de guerre.

Et maintenant, la cerise sur le gâteau :

Il y a une extension intéressante de cette histoire concernant l'espacement des rails et l'arrière-train des chevaux. Quand nous regardons la navette spatiale américaine sur son pas de tir, nous pouvons remarquer les deux réservoirs additionnels attachés au réservoir principal. C'est la société THIOKOL qui fabrique ces réservoirs additionnels dans leur usine de l'Utah. Les ingénieurs qui les ont conçus auraient bien aimé les faire un peu plus larges, mais ces réservoirs devaient être expédiés par train jusqu'au site de lancement. La ligne de chemin de fer entre l'usine et Cap Canaveral emprunte un tunnel sous les montagnes rocheuses. Les réservoirs additionnels devaient pouvoir passer sous ce tunnel. Le tunnel est légèrement plus large que la voie de chemin de fer, et la voie de chemin de fer est à peu près aussi large que les arrières trains de deux chevaux.

Conclusion: une contrainte de conception du moyen de transport le plus avancé au monde est la largeur d'un trou de balle de cheval. Les spécifications et la bureaucratie vivront pour toujours. Aussi, la prochaine fois que vous avez des spécifications entre les mains et que vous vous demandez quel trou de balle de cheval les a inventées, vous vous serez peut-être posé la bonne question.

Et voici quelques blagues pour bien commencer la saison ...

Un homme parle avec son voisin:

"Tu te rends compte Victor, ma femme est restée 2 h chez l'esthéticienne cet après-midi" Le voisin étonné répond : "Elle était belle en rentrant" ? "Non , c'était pour un devis"



"Mon ami, t'aurais dû voir ça. Ma femme a pris un bain de boue et elle paraissait 20 ans plus jeune !! ... jusqu'au moment où on lui a enlevé la boue ...".



Pourquoi faut-il des millions de spermatozoïdes pour féconder un ovule ? Parce que des spermatozoïdes sont masculins et refusent de demander le chemin.



Le mariage c'est comme un mirage : il y a des palais, ... des palmiers, ... des oasis, ... et tout d'un coup, tout disparaît et il reste juste le chameau.



Le mari dit à sa femme qui est enceinte : "Ce serait beau si le bébé te ressemblait ..."

La femme répond : "Ce serait un miracle si le bébé te ressemblait"



L'infirmière dit à la jeune maman :

"Mais Madame, comme votre bébé est sage. Quand il est dans son lit, il ne bouge plus" La maman répond : "Oui, c'est tout à fait son père".



Jeanine téléphone à son mari depuis la clinique de l'obésité : "Chérie, après 2 semaines de cure, j'ai déjà perdu la moitié de mon poids !" Il lui répond : "Courage Jeanine, encore 2 semaines !"



Un homme se trouve dans la bibliothèque et demande :
"Mademoiselle, je cherche le livre : Les hommes, le sexe fort".
L'employée répond : "Les livres de sciences fictions se trouvent au 2^{me} rayon, Monsieur"



Un vieux couple se trouve au café et la femme dit : "Chéri, le monsieur en face n'arrête pas de me regarder. C'est gênant à la fin". Il répond : "T'inquiète pas Louise, ça doit être un antiquaire".

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

MARCHES F.F.B.M.P. & Vlaanderen Wandelt 2018

Dim 15 avril	HT 050	Les Vaillants Acrenois	5-10-15- 20-25	7h-15h	Ecole Communale « La Gaminerie » Ancien chemin d'Ollignies,10 G 7860 Lessines
Sam 14 avril	HT 012	Le Coq d'Or d'Ecaussinnes	5-10-15- 20	7h-15h	Salle de la Maison du Peuple Avenue de la Déportation, 17 7190 Ecaussinnes
Sam 14 avril	3441	Op Stap door Nukerke	4-7-11- 15-22	7h-15h	Parochiaal Centrum Nukerke Nukerkeplein 7 9681 Nukerke
Dim 8 avril	BBW 029	Poluc Marching Team	5-8-14-22	7h30-15h	Salle Gildenhuis, Kerkstraat, 31 1630 Linkebeek
Sam 7 avril & Dim 8 avril	NA 030	Les 1000 Pattes de Philippeville	5-12-21- 30-42-50 & 5-12-21- 30	6h-15h & 7h-15h	C.A.R.P. Rue de la Gendarmerie, 38 5600 Philippeville
Sam 7 avril	3196	WSV Land van Rhode	6-10-14- 18-21	7h-15h	Parochiaal Centrum St-Martinus Kerkstraat, 2 9420 Burst
Mer 4 avril	5216	Gitse Wandelclub Voetje voor voetje	4-6-12-18	7h-15h	Voetbalkantine Het Chringhene Leenbosstraat 8830 Gits
Mer 4 avril	3063	WSV De Kadees	6-12-18	8h-15h	Parochiehuis Baardegem Baardegemdorp 9310 Baardegem
Lun 2 avril	HT 009	Les Traîne-Savates Montignies-sur-Sambre	4-8-13- 21-30	7h-15h	Salle du Jeu de Balle, Rue Saint-Jean, 6120 Cour-sur-Heure
Lun 2 avril	3376	WSV De Chatons Ronse	4-7-14-21	7h-15h	Zaal La Salette, La Salettestraat, 1 9680 Maarkedal
Dim 1 avril	HT 003	Verdigym Collines Flobecq Challenge Interclubs ACHO	5-8-14- 20-30	7h-15h	Maison du Village Rue Abbé Pollart, 4 7880 Flobecq
Dim 1 avril	5207	Nooit Moe Boezinge VZW	6-8-13- 17-20-24- 27	7h-15h	VTI Augustijnenstraat, 58 8900 leper
Dim 1 avril	2052	Tongerse Wandelvrienden	4-5-7-9- 12-15-19- 23	7h-15h	Zaal Alliance Steenstraat, 12 3770 Kanne

36

	ı	1	T	1	
Mer 18 avril	3163	WSV Egmont Zottegem	7-10-14- 18-21	8h-17h	Stedelijk Sportstadion Jules Matthys Kantine KSV Kastanjelaan, 9620 Zottegem
Sam 21 avril	3233	Hanske de Krijger *	6-12-18- 24-30	7h-15h	Dorpshuis De Linde, Berchemweg, 250 9700 Melden
Sam. 21 avril	3383	De Trekvogels Boekhoute	7-14-21- 28	7h30-15h	Vrije basisschool "Het Ooievaarsnest" Wetstraat, 7 9961 Boekhoute
Sam 21 avril	5009	Wandelclub Beernem VZW	4-6-11- 15-21-25	7h30-15h	Zaal Sinjo Lattenklieversstraat, 28 8730 St-Joris (Beernem)
Sam 21 avril	NA 009	Wallonia Namur	4-7-14- 22-30- 50-60	6h-15h jusqu'à 9h	Salle Polyvalente, Rue de la Gare de Naninne 114 5100 Naninne
Sam 21 avril	HT 060	Le Roitelet Ladeuze *	5-10-15- 20	7h-15h	Centre Culturel et Sportif Rue de la Liberté, 23 7950 Ladeuze
Dim 22 avril	3135	Padstappers Geraardsbergen *	6-8-10- 12-14-16- 18-22-26- 32-42	7h-15h	Koninklijk Atheneum Papiermolenstraat, 103 9500 Geraardsbergen
Dim 22 avril	LG 142	Stavelot Marche Club Bus Péruwelz	4-7-12- 21-30	6h30-14h	Athénée Royal Haute Levée 4970 Stavelot
Dim 22 avril	HT 004	Les Amis de la Nature Ath *	6-12-21- 30-42	7h-15h	Collège Saint-Julien Rue de la Station 17 7800 Ath
Mar 24 avril	5207	Wandelclub « Nooit moe Boezinge »	6-10-14- 18-21	7h-15h	OC Ten Vrielande Brugstraat, 27 8904 leper
Sam 28 avril	3091	Postiljon wandelclub Merelbeke	5-8-12- 15-18-24- 30	7h30-15h	Zaal Kollebloem, Leenstraat, 18 9070 Heusden
Sam 28 avril	NA 035	Les Kangourous de Falisolle	4-7-12- 20-25- 42-50	6h-15h 6h-9h	Salle Léonard Modave, Rue Haut-Bâty, 5060 Arsimont
Dim 29 Avril	3282	Everbeekse Wandeltochten	6-10-15- 22-29-35	6h30-15h	Basisschool St-Augustinus Driehoekstraat, 42 9660 Brakel
Dim 29 avril	NA 044	Les Fougnans * Bus Leuze	4-8-12-22	7h-15h	Salle « Notre Maison » Rue Grande 5560 Houyet
Dim 29 avril	HT 019	Les Gratte-Pavés	4-7-12- 20-30	7h-14h	Centre Culturel Rue St-Médard, 6 6560 Solre-sur-Sambre
Mar 1 mai	HT 061	Les Marcheurs de la Police de Mons *	4-7-12-20	7h-15h	Ecole Communale Chemin du Prince, 115 7050 Erbisoeul

Mer 2 mai	4254	Parel van het Pajottenland	4-6-8-12- 18-24	7h30-15h	Gemeentelijk Ontmoetingscentrum W Tell Hernestraat, 5 1570 Tollembeek
Sam 5 mai	3105	Wandelclub Scheldestappers Zingem	6-10-15- 21-30	7h-15h	Parochiaal Centr.Della Faille Ouwegemsesteenweg, 259 9770 Kruishoutem
Sam 5 mai	LG 125	La Savate Marchinoise Dim Bus Police de Mons	50 4-7-13- 18-25	6h-9h 7h-15h	Cercle St-Hubert Place de Belle-Maison
Dim 6 mai	123	Bus Ropieurs	4-7-13- 18-25	7h-15h	4570 Marchin
Sam 5 mai Dim 6 mai	5024	Internat. Tweedaagse Blankenberge *	7-15-24- 42	8h-15h	Inschrijvingstent Grote Markt 8370 Blankenberge
Sam 5 mai			4-7-13- 20-25-	6h30-15h	Parc Communal
Dim 6 mai	HT 006	Club Pédestre Ecureuil de Châtelet *	50 4-7-13- 20-25	6h30-09h 7h-15h	Rue des Campagnes 1 (R3 sort.9) 6200 Châtelet
Dim 6 mai	4028	Wandelclub St-Pieters- Leeuw	5-10-15- 20-25-30	8h-15h	Zaal Centrum Menisberg 7 1654 Huizingen
Dim 6 mai	BBW 048	La Bruegelienne	5-10-15- 20-30	7h30-15h	Lutgardiscollege, Avenue de la Sablière, 2 1160 Auderghem
Mer 9 mai	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde	7-10-14- 18-21	7h-15h	Parochiezaal Mullem Mullemstraat 9700 Mullem
Jeu 10 mai	3163	WSV Egmont Zottegem	6-12-18- 24-32-42- 50	7h-15h	Feestzaal Bevegemse Vijvers Bevegemsevijvers,1 9620 Zottegem
Jeu 10 mai	HT 001	Les Sucriers de Brugelette *	4-6-12- 20-30	7h-15h	Salle Omnisports Avenue Gabrielle Petit 3 7940 Brugelette
Sam 12 mai	2024	Omloon Kluichersen	25- 2x25- 50- 2x 50	6h30-10h	Feestzaal "De Brugzavel"
Dim 13 mai	3034	Omloop Kluisbergen	6-12-18- 25-50	8h-15h	Brugzavel, 25B 9690 Berchem
Dim 13 mai	HT 018	Les Marcheurs du Val de Verne * Challenge Interclubs ACHO	4-7-14- 21-30	7h-15h	Salle des Sports, Rue de la Verte Chasse 7600 Péruwelz
Mer 16 mai	3163	WSV Egmont Zottegem	6-12-18- 24-32-42- 50	8h-17h	OC Oombergen, Oombergenstraat, 39 9620 Oombergen

					Départ : Stade Leburton
Jeu	BBW	Les Roses Noires	292 km	15h	Parking A
17 mai	007	44ème Paris-Tubize	ZJZ KIII	1311	Allée des Sports,
					1480 Tubize
Sam		_ , , ,	6-12-18-		VZW Heuvelheem Lindehove
19 mai	3414	Comité 2000	26	7h-15h	Abdijstraat, 14
					9700 Ename
Sam	HT	Les Marcheurs	5-10-14-	71 451	Salle Communale,
19 mai	073	d'Imbrechies en Thiérache	21-30	7h-15h	Place, 2
					6596 Seloignes Cercle L'Union
Dim	HT	Les Tatanes Ailées Epinois	4-6-12-	7h-14h	Rue Salvador Allende, 208
20 mai	031	Les Tataries Allees Epiriois	18-25	/11-1 4 11	7134 Leval-Trahegnies
					Schuttersplein Stadion Olivier
Dim	5072	WNZB Knokke-Heist	6-10-15-	8h-14h30	Jan Devischstraat 2
20 mai	30.2	Bus Péruwelz	21-32		8300 Knokke-Heist
D :					Internat Institut Provincial
Dim	LG	Les Lursons de la Reid	4-7-13-20	7h-14h	Rue Haftay 738
20 mai	163	Bus Sans Soucis Ghlin			4910 La Reid
Lun			6-12-18-		Parochiecentrum St-Michaël
Lun 21 mai	3196	WSV Land van Rhode	21-24-30	7h-15h	Kloosterstraat,
ZTIIIai			21-24-30		9520 Sint-Lievens-Houtem
Lun	HT		3-6-12-		Salle
21 mai	074	Liberchies Sports et Loisirs	18-24	7h-15h	Rue de Frasnes,
			_		6238 Liberchies
Lun	HT		6-12-18-	71 451	Salle Paroissiale
21 mai	075	Mont-Marche Tournai	24-36	7h-15h	Rue Géo Libbrecht, 7542 Mont-St-Aubert
					Salle Communale de Longpré,
Mer	LG	Les Longs Pieds Antheitois	5-8-12	8h-15h	Rue du Temple,
23 mai	160	Les Longs Fleus Anthertois	3-0-12	011-1311	4520 Wanze
					Sint-Janshof,
Sam	3063	WSV De Kadees	7-14-21-	7h-15h	Keerstraat, 218
26 mai			28		9420 Vlekkem
			7 0 12		Provinciaal Domein De Gavers
Sam	3135	De Padstappers	7-9-12- 16-22-26-	7h30-15h	Zaal De Doos,
26 mai	3133	Geraardsbergen	32	11130-1311	Onkerzelestraat, 280
					9500 Geraardsbergen
			5-7-15-	6h-15h	Foyer Rural,
Sam	HT	Les Sans Soucis de Ghlin	25-		Rue Haute, 38,
26 mai	029		50-60	Jusqu'à	7080 Eugies
			6 0 12	9h	<u> </u>
Dim	4427	Lennikse Windheren	6-8-12- 16-20-25-	7h-15h	Sint-Godelieve-Instituut Schapenstraat, 39
27 mai	7741	ECHINASE AANHONIELEN	32-42	/ II- I JII	1750 Sint-Martens-Lennik
			JL 1/L		Zaal De Barge,
Jeu	5009	Wandelclub Beernem VZW	4-6-12-18	7h30-15h	Bargelaan, 12
31 mai	2003	200110111 7277			8730 Beernem
			7 40 10		KBO Mater,
Sam	3233	Hanske de Krijger	7-12-18-	7h-15h	Materplein, 15
2 juin		Oudenaarde *	24-30		9700 Mater

			5-7-13-	7h-15h	Calla Dahasalant
Sam	HT	Les Tchots de Gosselies	22-30-42		Salle Polyvalente, Rue de Villers, 208
2 juin	083	Les Tonots de Gosselles	50	Jusqu'à	6010 Couillet
				9h	oo to Coullet
Dim		De Heidetochten Kester-	6-9-11-		Zaal Edele Brabant,
3 juin	4358	Gooik	16-18-23-	6h30-15h	Strijlandstraat, 59
3 Julii		GOOIK	30-40-50		1755 Gooik
Dim	HT	Les Marcheurs de la Sylle	6-12-18-		Salle Herman Moreau
3 juin	028	Challenge Interclubs	25-32	6h-15h	Rue de la Procession, 2
3 juiii	020	ACHO *	43-50		7830 Bassily
Sam		Wandelclub	6-10-15-	7h-15h	Zwalmparel
9 juin	3105	Scheldestappers Zingem	21-30		Sportlaan,
Juni		Scheidestappers Zingen	60	6h-08h	9630 Zwalm
Sam	NA				Salle St Barthélemy,
9 juin	052	Les Djâles d'Anhée	3-5-10-20	8h-15h	Rue Collebert,
	552				5530 Houx
Sam					Athénée Royal
9 juin	HT	Les Roteus Waibiens *	4-6-12-	7h-15h	Drève des Alliés 11
Dim	048	Les Noteus Walbiells	20-30	711 1311	6530 Thuin
10 juin					
Dim		Marche populaire	5-10-20-		Salle des Fêtes
10 juin	FF	internationale à Joncourt	30-42	7h-15h	Près de l'église
- Juni		Bus Péruwelz	30 12		Joncourt Aisne (France)
Mar		Gitse Wandelclub Voetje	4-6-12-		Feestzaal Ruytershoeve
12 juin	5216	voor voetje	16-19-25	6h30-15h	Manegemstraat, 37
. = j					8870 Izegem
Mer			6-10-14-		Zaal De Kring,
13 juin	3196	WSV. Land van Rhode	18-21	7h-15h	Gootje, 61
- ,-			_		9860 Balegem
Sam	NA		4-6-12-		Salle La Laiterie,
16 juin	028	Les Bergeots de Florennes	21-30-42	6h-15h	Rue des Ruelles, 1
,					5620 Rosée
Sam	HT		6 40 51	71 4	Salle de la Plaine des Sports,
16 juin	038	Le Marabout de Gilly *	6-12-21	7h-14h	Rue de l'Eglise,
					6200 Châtelineau
Sam	LG	Les Pédestrians de	4 7 40	401 471	Salle de la Jeunesse de Elsaute
16 juin	034	Clermont-sur-Berwinne	4-7-12	12h-17h	Rue du Père Nicolas Hardy 3
,		Bus Sans Soucis Ghlin			4890 Thimister-Clermont
Sam	200:	Reigerstappers	6-8-12-	71 4=1	Chalet Prov. Domein Het Leen
16 juin	3084	Vinderhoute	16-18-23	7h-15h	Gentsesteenweg 80
		Bus Silly			9900 Eeklo
Dim	2276	MCV D. Cl. : D	6-10-14-	Ch 20 451	Zaal de Spil
17 juin	3376	WSV De Chatons Ronse	21-28-35	6h30-15h	Lorettestraat, 96
		La Daitalat da Ladana			9600 Ronse
Dim	HT	Le Roitelet de Ladeuze	6-12-20-	7h 15h	Centre Culturel et Sportif
17 juin	060	Challenge Interclubs	30	7h-15h	Rue de la Liberté, 23
		ACHO *			7950 Ladeuze
Mer	2162	WSV Eamont Zottogom	7-10-14-	0h 17h	OC Strijpen
20 juin	3163	WSV Egmont Zottegem	18-21	8h-17h	Sint-Andriessteenweg, 163
					9620 Strijpen

Sam 23 juin	3441	Op stap door Nukerke	4-7-11- 15-22	7h-15h	Parochiezaal Zulzeke, Zulzekestraat, 17 9690 Zulzeke
Sam 23 juin	HT 043	Les Ropieurs Challenge Interclubs ACHO * Bus Brugelette	6-12-20	7h-15h	Buvette du Terrain de Foot Rue du Camps, 7034 Obourg
Sam 23 juin	5303	Wandelclub Nieuwpoort Bus Brugelette	5-7-14- 22-30	7h-15h	Kerkepanne Strandlaan 128 8670 Koksijde
Dim 24 juin	HT 000	Comité Provincial du Hainaut * Marche Nationale FFBMP	6-12-20- 130	7h-15h	Chapiteau, Avenue des Frères Rimbaut, 7500 Tournai
Lun 25 juin	HT 031	Les Tatanes Ailées Epinois	5-10-15	8h-15h	Cercle l'Union, Rue Salvador Allende, 208 7134 Leval-Trahegnies
Sam 30 juin	HT 023	Les Boiteux du Fond *	3-5-10-20	7h-15h	Le Pagnol, Rue des Ateliers, 7 7100 Haine-St-Pierre
Dim 1 juillet	3294	CSC Lierde VZW *	6-12-18- 24-32	6h30-15h	OC De Lier Nieuwstraat, 21 9570 St-Maria-Lierde
Dim 1 juillet	NA 051	Les Godasses de Fraire	5-10-15- 20-30-42	6h30-15h	Salle La Silène, Rue Nou Pré, 1 5630 Silenrieux
Mer 4 juillet	3135	Padstappers Geraardsbergen	5-7-12- 16-22-26- 32	7h30-15h	Zaal Ter Wijsbeek, Akrenbos, 133 1547 Bever
Ven 6 juillet	3414	Comité 2000	6-12	16h-9h30	School KBO Martijn van Torhoutstraat, 190 9700 Ename
Sam 7 juillet	HT 062	Les Trouvères Ellezelles Challenge Interclubs ACHO *	4-7-14- 25-43-50	6h-15h	Ecole Communale, Rue du vieux moulin, 4 7890 Wodecq
Dim 8 juillet	3063	WSV. De Kadees	6-10-15- 20-27	7h-15h	Zaal Café bij Ingrid, Meldert Dorp, 36 9310 Meldert
Dim 8 juillet	HT 009	Les Traîne-Savates de Montignies *	4-7-13- 21-30	7h-15h	Salle Paroissiale, Rue de la Chaussée, 194 6140 Forchies-la-Marche
Dim 8 juillet	5205	Wandelclub De Westhoekstappers Bus Police de Mons	6-12-18- 24-30	7h-15h	Ontmoetingscentrum De Fontein Dikkebusstraat 30 8940 Heuvelland
Sam 14 juillet	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde	7-10-15- 21-28-35- 42-50	6h-15h	Sint-Bernarduscollege, Hoogstraat, 30 9700 Oudenaarde
Sam 14 juillet	HT 069	Les Randonneurs du Haut- Escaut	5-10-15- 20-25-30	7h-15h	Salle Paroissiale, Rue du Centre, 56 7640 Péronnes-lez-Antoing

Dim 15 juillet	4114	De Marktrotters Herne *	4-6-10- 15-22-32	7h-15h	Zaal Willem Tell, Hernestraat, 5 1570 Tollembeek
Dim 15 juillet	3383	De Trekvogels Boekhoute	6-12-18- 20-24-32	7h-15h	Voetbalkantine De Klauwaarts Beekstraat, 9968 Bassevelde
Dim 15 juillet	HT 011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle	5-10-20	7h-15h	Salle Saint-Martin, Rue de l'Eglise, 6110 Montigny-le-Tilleul
Dim 15 juillet	5363	Spoetnikstappers Bus Péruwelz	4-7-14-24	7h-15h	Gemeenteschool Schoolstraat 39 8434 Lombardsijde

MARCHES A.D.E.P.S. 2018

Dim 1 avril	Comité Télévie Isières	5-10-15- 20	8h-16h	Ecoles Communales Place d'Isières 13 7822 Isières	
Lun 2 avril	Pas d'la Yau ASBL	5-10-15- 20	8h-16h	Harby Rue Paul Mauroy, 1 7972 Quevaucamps	
Dim 8 avril	Maison des Jeunes La Remise	5-10-20	8h-16h	La Remise Place Charles Lenoir 3 7911 Moustier	
Dim 8 avril	Renaissance Pelote Asbl	5-10-20	8h-16h	Place de Graty 7830 Graty	
Dim 22 avril	Centre d'action Laïque La Spirale	5-10-15- 20	8h-16h	Chemin du Prince, 115 7050 Jurbise	
Dim 29 avril	P.A.C. Maffle	5-10-20	8h-16h	Maison du Peuple Place de Maffle 4 7810 Maffle	
Mar 1 ^{er} mai	ASBL La Marcotte	5-10-20	8h-16h	Salle La Marcotte Rue de L'Eglise 12 7950 Huissignies	
Dim 6 mai	Fanfare Royale l'Union d'Ollignies	5-10-15- 20	8h-16h	Salle l'Ollignois Rue des Combattants 7866 Ollignies	
Dim 6 mai	Centre de Cerfontaine	5-10-20	8h-16h	Rue de la Loquette 39 7600 Péruwelz	
Jeu 10 mai	CS Lensois	5-10-15- 20	8h-16h	Terrain de football Lensois 7870 Lens	
Dim 13 mai	L'Ordre des titjes	5-10-20	8h-16h	Salle Paroissiale de Labliau Rue de Labliau, 34 7850 Labliau	
Dim 20 mai	A.P.E.D.A.F	5-10-15- 20	8h-16h	Centre Sportif Jacky Leroy Rue de la Crête, 28 7880 Flobecq	

Lun 21 mai	Comité des Fêtes Bouvignies Renouveau	5-10-20	8h-16h	Buvette du Ballodrome, Chemin d'Oeudeghien 1 7803 Bouvignies
Dim 27 mai	Domaine Mon Plaisir Asbl	5-10-15- 20	8h-16h	Domaine Mon Plaisir, Allée de la Dinzelle, 100 7090 Braine-le-Comte
Dim. 3 juin	Les Heures Heureuses	5-10-15- 20	8h-16h	Local des Heures Heureuses Rue Princesse Astrid, 5 7804 Rebaix
Dim 10 juin	Volley-ball Enghien	5-10-15- 20	8h-16h	Hall Omnisports, Place 7850 Petit-Enghien
Dim 10 juin	Association de Parents de l'Ecole 5-10-15- libre 20		8h-16h	Ecole libre Rue de Basècles 1 7321 Blaton
Dim 17 juin	Société Royale Les Amis du sport	5-10-15- 20	8h-16h	Ecole communale Rue Joseph Quintart 129 7063 Chaussée-N.D.Louvignies
Dim 17 juin	Les Saqueux des Crolites	5-10-20	8h-16h	Maison du Village Place de Lanquesaint 6 7800 Lanquesaint
Dim 24 juin	Hoves Pelote Espoir ASBL	5-10-15- 20	8h-16h	Buvette du Jeu de Balle, 11 7830 Hoves
Dim 24 juin	Comité des fêtes d'Hacquegnies	5-10-15- 20	8h-16h	Chapiteau Place d'Hacquegnies 7911 Hacquegnies
Dim 1 juillet	C'est à Casteau ASBL	5-10-15- 20	8h-16h	Rue Saint-Antoine, 5B 7061 Casteau
Dim 1 juillet	Les Jean Marchent à Beloeil	5-10-15- 20	8h-16h	Salle de l'Amitié Rue Baron Descamps 11, 7970 Beloeil
Dim 8 juillet	Fanfare Royale et Communale 5-10-15- 20 8		8h-16h	Rue de la Cure, 1480 Saintes
Dim 15 juillet	Comité de la Balle Pelote «Les Bras de Fer»	5-10-15- 20	8h-16h	Place du Jeu de Balle, 1 7060 Horrues
Dim 15 juillet	Ormeignies Pétanque Club	5-10-15- 20	8h-16h	Ancienne Ecole Place, 7802 Ormeignies

AUTRES MARCHES 2018

Lun 2 avril	Marche à Bâton - Kain	6-12-20	7h-17h	Collège de Kain Rue de l'Abbé Dropsy 2 7540 Kain
Jeudi 31 mai	Les Heures Heureuses Marche des Géants - Ath	4-7-10	9h-16h	Hall du Ceva Chemin des Primevères 68 7800 Ath

