

**Périodique trimestriel**

**n° 3 - juillet - août - septembre 2023**

périodique disponible en couleur sur [www.vaillants-acreinois.be](http://www.vaillants-acreinois.be)

# Les Vaillants Acrenois

LVA - HT 050



*Marche des Vaillants  
au Pays des  
Guimauves  
le 06.08.2023 (p.5)*



# COMITÉ LVA

[www.vaillants-acrenois.be](http://www.vaillants-acrenois.be)

[HT050@FFBMP.be](mailto:HT050@FFBMP.be)

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

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

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

**"CHEZ CHRISTIAN"**

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

0474/95 32 15



## Prochaines réunions

lundi	17 juillet	2023 à 18h30
jeudi	14 septembre	2023 à 18h30
jeudi	12 octobre	2023 à 18h30

### Bonjour très chers Vaillants !

Ci-après vous trouverez le discours prononcé par Nadine lors de la réception pour les 40 ans du club :



Voici **40 ans**, une demande de notre premier président, J.C. Braconnier, fut introduite auprès de la FFBMP, afin de créer un club de marche à Deux-Acres. Le nom choisi initialement était les "*Mille-pattes Acrenois*". Il fut remplacé par "*Les Vaillants Acrenois*" pour éviter la confusion avec d'autres clubs. "Acrenois" pour désigner les habitants de Deux-Acres, "Vaillants" pour désigner le courage de la petite troupe décidée à faire des activités en plein air. Un dossier dut être rempli et le secrétaire provincial nous signala deux clubs parrains pour nous guider, les Marcheurs de la Sylle et les Amis de la Nature d'Ath. Le 5 août 1984, une première marche fut organisée à Deux-Acres avec **590** participants.

Entre 1985 et 1997 et en 2003 et 2004, nous avons organisé un 50 km mais avons abandonné par manque de participants (une centaine et parfois moins) et besoin de trop de bénévoles. Les parcours vont maintenant de 3 à 30 km.

Dès **1995**, pour diversifier les parcours, les départs sont partis de Lessines et ses villages.

Nous avons commencé le club avec **62** affiliés et sommes allés jusque 150. En 2023, nous sommes pour l'instant à **105**.

Je suis dans le club depuis la première année avec Willy Avrillon et Pierre Pevénage. Je suis présidente depuis le 27 janvier 2006.

**18** membres ont plus de 20 ans de club. Certains sont ici présents.

Des membres ont fait une pause et sont revenus, d'autres, rattrapés par l'âge, ont dû nous dire au revoir. Nous les remercions tous pour leurs années de club.

Tous les clubs de marche connaissent les mêmes problèmes. Il n'y a pas de relève de jeunes. Et le nombre de participants aux marches de fédération n'est pas élevé. La faute au coût de la vie et de l'essence. Les gens vont marcher près de chez eux, que ce soit des marches ADEPS ou des marches hors fédération.

Le seul moyen de contrer cela, c'est de réaliser de beaux parcours et de faire de la publicité.

Alors pour terminer, je voudrais dire que je suis fière des 40 ans du club, et avec mon équipe de bénévoles, toujours bien dévoués, nous allons tout mettre en œuvre pour atteindre nos 50 ans.

Les clubs ici présents espèrent tous continuer le plus longtemps possible. C'est donc ce que je vous souhaite. A votre santé.

**A bientôt et bonnes vacances,  
Nadine**



# Funérailles DELAUW sprl

Funérarium - Fleurs en soie - Pierres tombales

Organisation complète de funérailles



Funérariums : 5 chambres funéraires  
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

*François et Anne-Gaëlle*

BOULANGERIE  
PÂTISSERIE



Rue des Combattants 69  
7866 Ollignies  
068/34 08 88

*Tradition familiale*



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  
*levieuxmoulindacren@gmail.com*





HT 050

# Les Vaillants Acrenois

## Marche au Pays des Guimauves (Marche ACHO)

Dimanche / Zondag

06 août/06 augustus 2023

3 - 6 - 12 - 20 - 30 km

DEPART / VERTREK

Salle Animation

Place de Bois-de-Lessines

7866 Bois-de-Lessines



de 07.00 h à 15.00 h / van 07.00 u tot 15.00 u  
heure d'arrivée/aankomstuur max 17 h/u

*Petite restauration et boissons dans la salle et aux contrôles  
Eet- en drinkgelegenheid in de zaal en in de controleposten*

**Permanence estampille/Permanentie afstempeling** : FFBMP/IVV 9h/u - 17 h/u

**Inscription/Inschrijving** : 1 €

**Récompense/Beloning** : aux clubs les mieux représentés  
voor de best vertegenwoordigde clubs

**Accès/Routebeschrijving**: **SNCB/NMBS** : ligne/lijn 90 - Gare de Lessines/Lessen Station  
**A8/E429** : sortie/afrit 28 Bassilly



Marche placée sous le patronage de / Wandeling onder het patronaat van  
**FFBMP & FISP (IVV) n° d'agrégation : 02/23/058 DC**

L'inscription à la marche vaut déclaration de bonne santé /

De inschrijving voor de wandeling geldt als verklaring van goede gezondheid

Le club est assuré en responsabilité civile / De club is verzekerd voor burgerlijke aansprakelijkheid

**Responsable du club / Clubverantwoordelijke** :

Nadine Thésin, rue Haute 6 - 7861 Wannebecq - 0498/20.65.11 - HT050@ffbmp.be - [www.vaillants-acrenois.be](http://www.vaillants-acrenois.be)

DEVIS GRATUIT - GRATIS OFFERTE

MEUBLES - CUISINES  
**MERLIN**  
 MEUBELLEN - 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

# Bon Anniversaire !

Les Vaillants Acrenois  
comptent  
- 105 membres -

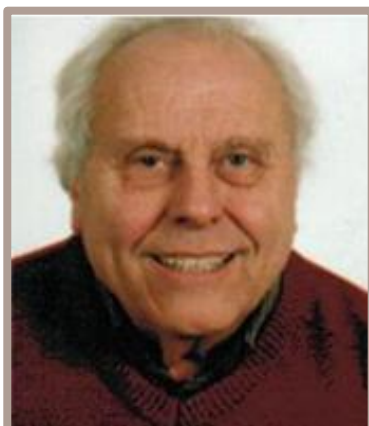
JUILLET		
1	NATHALIE	LEPOIVRE
3	LUDOVIC	GANADU
5	SEBASTIEN	FONTIGNIES
6	COLETTE	DEMEULEMEESTER
11	OLIVIER	MARLIER
12	CORALIE	GAILLY
15	ARMIN	VAN DEN BOSCH
18	ANDREE	BILLEMONT
20	NATHALIE	HUWE
20	FREDERIC	VAN LAARHOVEN
21	NADINE	RENARD
28	BRUNO	BIANCOLINI
30	ANNE	BAILLY

AOÛT		
1	THEO	HEYERICK
1	MAURICE	DECLEVES
1	MARCELLINE	VANDER ECKEN
1	CHRISTIAN	DEBRUXELLES
5	FRANCINE	STIEVENART
5	VIVIANE	LOUETTE
9	GUY	CAUCHIE
11	JOSEE	FRIQUE
13	GILBERT	VERCAEMST
23	MARTINE	THESIN
25	WILLY	AVRILLON

SEPTEMBRE		
4	RICARDO ENRIQUE	CORREA-MORALES
9	ALAIN	LERMINIAUX
17	DAVIDE	D'AGOSTINI
17	ERIC	FRICHE
19	JEAN-PIERRE	ELLEGIERS
20	MICHEL	CAUCHIE
25	MARC	FLAMENT

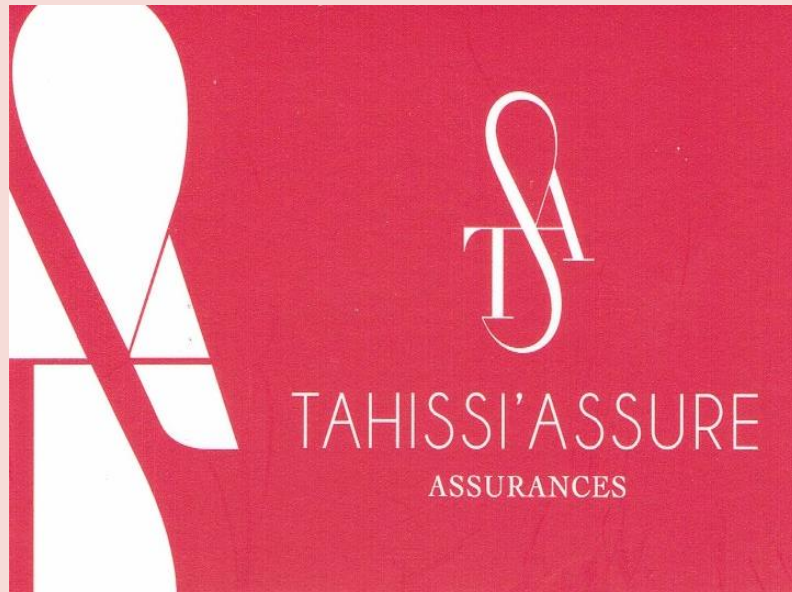
## Bienvenue aux nouveaux membres

Crombin Anne  
Crombin Christine  
Cyx Dorian  
Danneel Martine  
Ganadu Ludovic  
Rosier Delphine  
Vercaemst Jean-Luc



Nous avons une pensée  
pour  
**Claude Larcin**  
(°17.05.1937 - †11.05.2023)  
bénévole et membre LVA  
depuis 20 ans.  
Nous présentons nos  
sincères condoléances à  
sa compagne dévouée  
Denise Hibo





**TAHISSIA GOURDIN**  
Rue César Despretz 98 - 7860 Lessines  
tahissia@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

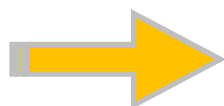


**Vêtements aux couleurs LVA,  
contactez Francine Stiévenart - Tél 068/33 38 35**

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

**Vous pouvez également payer ces vêtements avec vos points obtenus  
dans votre carnet de points qui valent chacun 0,50 €**

					
Bodywarmer mixte	T-Shirt bicolore	Débardeur bicolore	Débardeur blanc	Polo bicolore	Survêtement complet



**Nous avons quelques vêtements disponibles à moitié prix  
Renseignez-vous auprès de Francine - 068/33 38 35**



## Agence de Lessines

Arnaud DEBUYSSCHERE

☎ 068/270.250

AG031732@mandat.belfius.be

Bd Emile Schevenels 82 – 7860 Lessines

### Placements – Crédits - Assurances

Agent de banque et d'assurances Sille et Dendre Scm

Siège social : Grand'Place 72 – 7850 Enghien

Agent mandataire de Belfius Banque SA

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

RPM Mons 0473630907



**DIANE & DENIS DEHAENE**



#### Heures d'ouverture

lundi, mercredi, vendredi  
09h-12h30/15h-19h  
mardi, jeudi 09h/12h30  
samedi 09h/12h00

#### Place d' Acren 8

**7864 Deux-Acren**  
Tél 068/33 74 04  
068/33 56 22  
Fax 068/34 07 22

## Exellent

1 service  
2 adresses

Zerrac System - Electro Service  
[www.exellent.be](http://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](mailto:zerrac.system@skynet.be) - [www.zerracsystem.be](http://www.zerracsystem.be)

## Boulangerie Debaisieux

Pain cuit au bois

Chaussée de  
Renaix 333  
7862 Ogy

068/44 70 92

fermé le mercredi



Rue des Combattants 69  
7866 Ollignies  
068/34 08 88

Tradition  
familiale

## LES VAILLANTS ACRENOIS - 40 ANS

Le club des Vaillants Acrenois vient de fêter son 40<sup>ème</sup> anniversaire ...



### 1983

Le **27 avril 1983** notre club, qui compte 62 membres, introduit une demande d'admission officielle auprès de la F.F.B.M.P. (Fédération Francophone Belge des Marches Populaires).

### 1984

La **1<sup>ère</sup> marche** fut organisée le **05 août 1984** et une toute petite annonce dans le Courrier de l'Escaut en témoigne : →

## DEUX-ACREN

### CERCLE PATRIA

Samedi 4 août :

— 14 h. 30 : balle pelote (finale du G.P. Patria disputée par trois équipes);

— 21 h. : soirée dansante. Sono « Jezabel ».

Dimanche 5 août :

— 8 h. : 1<sup>ère</sup> grande marche du pays des « guimauves ». Inscriptions de 8 h. à 14 h. au Cercle Patria. Distances : 5 - 10 - 20 - 30 km (les 30 km comportent l'ascension du Mur de Grammont);

— 19 h. : soirée dansante.

### 1985

Nous avons également retrouvé une photo dans le Courrier de l'Escaut du lundi **11 mars 1985** avec la légende : "près de 200 marcheurs ont participé dimanche (10 mars) à la 1<sup>ère</sup> marche de l'année organisée par le club local des Vaillants Acrenois. Notre photo regroupe tout le comité de cette association". ↓

(peut-être que certains membres se reconnaissent encore ? .....)



# LES VAILLANTS ACRENOIS - 40 ANS

Voici quelques bons moments lors de la réception  
à l'occasion de notre 40<sup>ème</sup> anniversaire

Source : Martine Thésin



Merci à tous ceux  
qui nous ont  
félicités pour notre  
courage, notre  
dévouement et  
notre effort après  
ces 2 années  
difficiles !!

# NOTRE MARCHE DU 28 MAI 2023

Voici des photos de quelques bénévoles (car nous n'en avons pas de tous nos bénévoles)

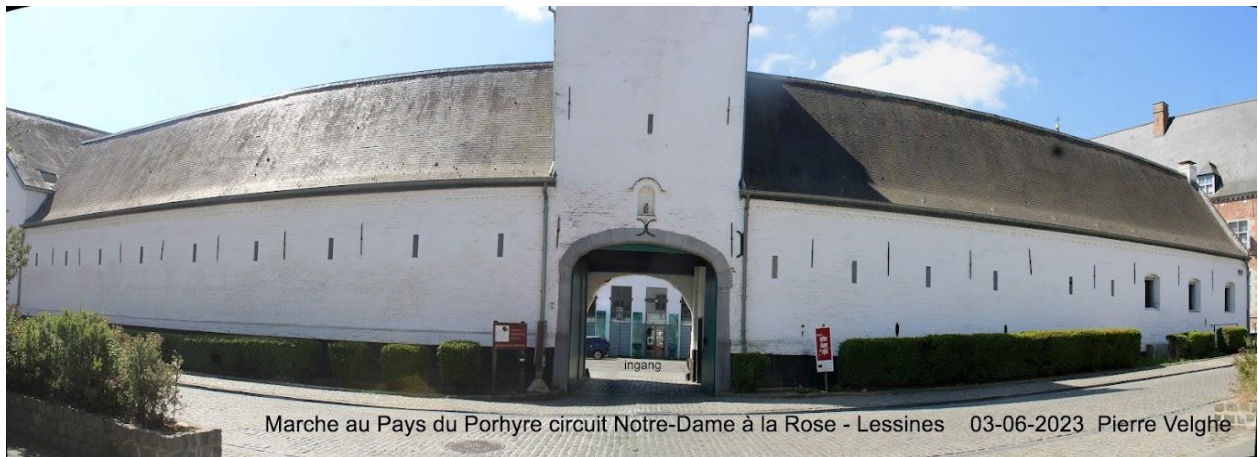
*source photos : Pierre Velghe, Conny Lenaert & Dany Van Crombreucq*



# NOTRE MARCHÉ DU 28 MAI 2023



Marché au Pays du Porhyre circuit Notre-Dame à la Rose - Lessines 03-06-2023 Pierre Velghe



Marché au Pays du Porhyre circuit Notre-Dame à la Rose - Lessines 03-06-2023 Pierre Velghe

# CLASSEMENT MARCHE

**Notre marche au Pays du Porphyre a connu un énorme succès : 664 marcheurs**  
**Merci à tous nos marcheurs !!**

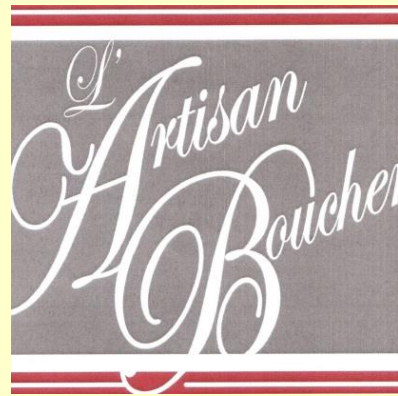
Class	N° du club	Club	Nbr
1	1012	WSV Schelle	50
2	3135	Padstappers Geraardsbergen	37
3	HT001	Les Sucriers de Brugelette	33
4	HT050	Les Vaillants Acrenois	30
5	HT067	Les Hurlus en Balade	29
6	3163	WSV Egmont Zottegem	25
6	HT061	Les Marcheurs de la Police de Mons	25
8	HT060	Le Roitelet	23
9	3233	Hanske De Krijger Oudenaarde	22
10	HT062	Les Trouvères Ellezelles	18
11	HT028	Marcheurs de la Sylle - Bassilly	16
12	3282	Everbeekse Wandeltochten	12
12	HT051	Les Marcheurs du Souvenir De Leuze	12
14	HT018	Marcheurs Val de Verne de Péruwelz	9
14	HT029	Les Sans-Soucis - Ghlin	9
14	HT031	Les Tatanes Ailées Epinois	9
14	HT075	Mont-Marche Tournai	9
18	3294	CSC-Lierde/Club Voor Sport & Cultuur	6
18	5089	De Heuvellandstappers	6
18	HT019	Les Gratte-Pavés Erquelinnois	6
21	3034	Omloop Kluisbergen	5
22	3002	Burchtstappers Herzele	4
22	3003	WSV De Lachende Wandelaars Aalter	4
22	3196	WSV Land Van Rhode	4
22	4114	Wandelclub De Markttrotters Herne	4
22	4130	Wandelclub Cracks Wolvertem	4
22	5217	De 12 Uren van Lauwe	4
22	HT003	Verdigym Collines Flobecq	4
22	HT074	Liberchies Sports et Loisirs	4
22	HT089	El Bottine qui bique de Dour	4
31	3103	Florastappers Gent	3
31	3105	Wandelclub Scheldestappers Zingem	3
31	3398	WV De Ijsbrekers Haaltert	3
31	5493	Aviflorastappers Ingelmunster	3
31	9999	Wandelsport Vlaanderen	3
31	BBW016	Les Marcheurs du Hain	3
31	BBW045	Les Amis de l'Argentine	3
31	HT004	Les Amis de la Nature Ath	3

Class	N° du club	Club	Nbr
31	HT009	Les Traîne-Savates Montignies s/Sambre	3
31	HT069	Les Randonneurs du Haut-Escaut	3
31	NA028	Les Bergeots	3
42	1013	De Kleitrappers	2
42	1037	WSV Neteland Duffel	2
42	2048	W.S.V. De Bosdravers Eksel	2
42	3063	WSV De Kadees	2
42	3140	Wandelclub Natuurvrienden Deinze	2
42	3432	De Randstappers	2
42	3441	Vzw 'Op Stap Door Nukerke'	2
42	5245	WSV De Brigandtrotters	2
42	5345	De Waterhoekstappers Heestert	2
42	5411	De 7mijl-Stappers Moorsele	2
42	5535	Waregemse Gordel	2
42	5542	Drevestappers Zonnebeke	2
42	6999	Flanders Trails	2
42	LG015	Les Compagnons de St. Hubert	2
42	NA052	Les Djâles d'Anhée Asbl	2
57	1017	Wsv De Ranstuilen Ranst	1
57	2045	W.S.V. De Schoverik Diepenbeek	1
57	3383	De Trekvogels Boekhoute	1
57	3450	Boerenkrijgstappers	1
57	4025	Ijsetrappers	1
57	4252	WSV De Hopbelletjes Opwijk	1
57	4254	Parel van het Pajottenland	1
57	4358	De Heidetochten Kester-Gooik	1
57	4360	Bellingen 2.0 Walk-Trail-Hike	1
57	5361	De Textieltrekkers Vichte	1
57	5412	Kreketrekkers Kortemark	1
57	HT006	Club Pédestre Ecureuil de Châtelet	1
57	HT025	Les Marcheurs de La Police de Binche	1
57	HT073	Les Marcheurs d'Imbrechies Thiérache	1
57	LUX037	Les Marcheurs de l'Ourthe et du Laval	1
57	NA009	Wallonia - Namur Club De Marche	1

# L'Artisan Boucher sprl

Boucherie - Charcuterie - Fromagerie - Traiteur

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



Nous livrons à domicile sur :

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

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

le samedi 08h30 à 18h

et le dimanche de 09h à 12h30.

**Fermé le lundi**

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

**tél 068/33 22 68 - fax 068/33 24 96**

Suivez-nous sur Facebook L'Artisan Boucher

*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

## 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**

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





### Mais au fait, c'est quoi le sport ?

**Est-ce que quand je transpire, je pratique du sport ? Marcher chaque jour jusqu'à mon lieu de travail fait-il de moi un sportif ? Et le jardinage, c'est sport ? Difficile d'en donner une définition parfaite.**

La définition du sport, c'est souvent une question de point de vue, de motivation et d'envie. Et ce qui est cool, c'est que le registre des sports existants est tel que chacun peut y trouver son compte ! Collectif ou individuel, agressif ou doux, prestigieux ou économique, classique ou insolite ... La vraie question au fond, c'est : qu'est-ce que le sport pour vous ? Qu'est-ce que vous en attendez ?

Certains de ces sports sont par ailleurs complémentaires : on ne saura trop vous conseiller d'en choisir un qui vienne mettre à contribution votre activité cardiaque, comme la marche ou la course à pied, et un autre qui demandera une sollicitation musculaire plus importante.

Un esprit sain dans un corps sain ! Pas très original comme dicton, c'est bien vrai ! Mais aucune expression ne peut mieux symboliser les **bénéfices de l'activité physique**. Pratiqué régulièrement, l'exercice physique a des bienfaits physiques mais également psychologiques.

Âge, pathologie, mode de vie : il est essentiel de comprendre que l'activité physique est **adaptable à chaque condition physique**. Et l'exercice physique aura un réel intérêt s'il contribue à la réduction des temps de sédentarité. C'est bien ça le nerf de la guerre : bouger ! Et nul besoin de pratiquer un sport à haut niveau pour que l'activité physique vous soit bénéfique. Faire de l'exercice physique permet de limiter la prise de poids, mais pas seulement. La pratique du sport permet de **réduire le risque d'accident cardiovasculaire, d'hypertension artérielle ou de diabète**. En plus de procurer des bienfaits physiques généraux, l'activité physique régulière est également bénéfique pour votre santé mentale. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'exercice physique augmente le niveau d'énergie global ! Tout comme pour la pratique d'un sport, l'exercice physique agit sur les systèmes nerveux et endocriniens, liés eux-mêmes à la santé mentale. Cela contribue à réduire l'anxiété et le stress, voire les états dépressifs.

Il est vrai qu'il peut parfois paraître compliqué de réaliser une activité physique quotidiennement et cela peut faire peur. Rassurez-vous, nous allons vous dévoiler quelques astuces pour effectuer au moins 30 minutes d'activité physique par jour.

Sachez que dans la vie courante, et pour la plupart d'entre vous, vous réalisez **des activités physiques sans même vous en rendre compte**.

Pour rappel, l'activité physique implique tout mouvement qui peut être effectué dans le courant d'une journée et qui engendre une dépense d'énergie plus élevée que celle au repos. Bien entendu, la pratique d'une activité physique ne requiert pas le même niveau d'intensité pour tous. Une intensité modérée pour l'un, sera très élevée pour un autre. Nous vous conseillons donc d'éviter de vous comparer à votre entourage. Il est fondamental de se fixer ses propres objectifs.

Si vous n'avez pas ou plus l'habitude de pratiquer de l'exercice physique, si vous sortez d'une opération, si vous êtes atteint de surpoids ou d'obésité, ou tout simplement si vous manquez de temps pour réaliser 30 minutes d'activité physique par jour, nous allons vous rassurer !

Effectivement, vous n'avez pas l'obligation de faire une séance de renforcement musculaire ultra cardio chaque jour.



**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](http://www.vetementsvidts.be)

**Friterie**  
**Chez Sophie**



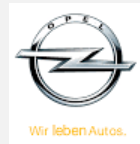
**Heures d'ouverture**

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**



L'objectif principal est de **bouger en utilisant tous les actes de la vie quotidienne** :

- **Marchez** le plus possible dans votre journée, dès que vous en avez la possibilité. Si vous prenez les transports en commun, descendez un ou deux arrêts plus tôt. En voiture, n'hésitez pas à vous garer un peu plus loin qu'habituellement.
- Dès que possible, optez pour les **escaliers** plutôt que l'ascenseur
- Adonnez-vous à une petite tâche ménagère quotidiennement : sachez que passer l'aspirateur ou faire les poussières sollicite nos muscles !
- Si vous avez des enfants, profitez-en pour aller jouer dehors avec eux.
- Si vous avez un jardin, tout comme le ménage, le jardinage est bénéfique pour le renforcement musculaire.

On vous le répète, quelles que soient les activités physiques que vous choisirez, l'important est de lutter contre la sédentarité : bougez !!

On ne pratique pas du sport à 20 ans comme on en fait à 60 ou 70 ans : votre corps change au cours de votre vie et réagit différemment. Il faut s'adapter. Méfiez-vous tout de même : il n'est pas impossible que vous vous fassiez doubler par un senior lors de votre footing dominical... Ce n'est pas pour autant qu'il faudra vous démotiver et vous soustraire à toute activité physique, bien au contraire ! Le corps est une machine qu'il faut huiler régulièrement afin qu'il puisse fonctionner du mieux possible : le **sport sera votre carburant**.

Apprenez à vous écouter et restez actifs.

*Source : Decathlon*





Une femme entre dans la salle de bains.  
 Son mari est en train de se peser tout  
 en rentrant son ventre :  
 "Rentrer ton bide ne fait pas  
 descendre ton poids !"  
 "Je sais bien, mais au moins,  
 ça me permet de le lire."

*Freddy, tu n'as pas besoin d'acheter  
 une voiture à ta femme.  
 Achète-lui une balance,  
 elle pourra aller de  
 0 à 100 en moins de 2 secondes.*

Maison du peuple

**MP**

**CHEZ CHRISTIAN**

Grand rue 38, 7864 Deux-Acren

**0474/95 32 15**

**Fermé le mercredi**

## Quand un petit bol d'air a un gros effet bénéfique sur la santé

**Les sorties dans la nature diminuent la tension artérielle et la fréquence cardiaque et seraient aussi un moyen de lutter contre le diabète.**

S'accorder chaque jour un moment de nature pour améliorer sa santé et son bien-être. Tel est l'objectif d'un manifeste soutenu par 5 experts, majoritairement professeurs dans des universités belges, à l'occasion de la journée mondiale de la santé. "La recherche suggère que passer du temps dans la nature est associé à une augmentation de notre bien-être et des émotions positives, une amélioration de la mémoire et de la capacité de concentration, moins de stress et d'émotions négatives", soutiennent les experts. « En outre, le temps passé dans la nature est associé à une diminution de la tension artérielle diastolique, du cortisol salivaire et de la fréquence cardiaque. Il contribue à prévenir les maladies cardiovasculaires et la mortalité toutes causes confondues". Les scientifiques sont formels : 10 min suffisent à obtenir un résultat tangible sur le métabolisme et l'esprit. Elles peuvent même améliorer l'estime de soi.

Pour ça, nul besoin d'une forêt luxuriante ou d'un paysage à couper le souffle. Un simple environnement verdoyant suffit. "Un petit parc à moins de trois cents mètres du domicile et trois arbres autour de la maison apportent déjà un bénéfice", commente le docteur Tim Nawrot, professeur d'épidémiologie environnementale aux universités d'Hasselt et de Leuven contacté ce jeudi.

D'un point de vue mental, la présence de verdure aurait aussi un effet bénéfique indéniable. "Une récente vue d'ensemble de toutes les études menées démontre que – dans 98 % des études – notre bien-être mental s'améliore", avance le panel de scientifiques. "Notre santé physique et notre mémoire s'améliorent également, respectivement dans 83 % et 75 % des études. Un environnement vert diminue donc non seulement les risques physiques tels que les maladies cardiovasculaires. Il peut également contribuer à prévenir le stress, la dépression et même les troubles psychiatriques".

### **La verdure pour des meilleurs résultats scolaires**

Le professeur Tim Nawrot s'intéresse plus spécifiquement aux enfants en évoquant les résultats d'une étude danoise. "Les enfants qui grandissent dans un environnement peu vert encourrent 55 % de risques supplémentaires de développer des troubles psychiatriques plus tard", relève le scientifique. "La verdure dans l'environnement scolaire immédiat est bénéfique pour le fonctionnement du cerveau et cela peut être démontré à tous les âges. Les enfants qui grandissent dans un quartier vert obtiennent de meilleurs résultats aux tests d'attention et de mémoire dès l'âge de 4 ans. Plus tard, un environnement plus vert peut même aider à prévenir la dépression". »

D'ailleurs, suite aux multiples confinements, une étude menée auprès de 2000 mères de jeunes enfants a conclu que les femmes vivant dans un environnement plus vert présentaient une résilience de 30% supérieure à la moyenne face au stress lié au covid. Pour quelles raisons ? "Les environnements plus verts ont un effet sur nos neurotransmetteurs, comme la sérotonine, qui aident à la bonne transmission des signaux dans notre cerveau", illustre le professeur Nawrot. "Il existe même une étude expérimentale qui a démontré une relation de cause à effet pour la marche dans un environnement agité par rapport à la marche dans un parc urbain ou un environnement naturel. Se promener dans un environnement paisible, comme une forêt, réduit le flux sanguin dans nos régions cérébrales, ce qui est important pour la régulation des émotions dans le cortex préfrontal".

Plus étonnant, il ressort du manifeste des experts qu'un exercice quotidien, à l'extérieur, serait un moyen efficace pour lutter contre le diabète qui survient lorsque le corps n'est plus en mesure de maintenir l'équilibre du taux de sucre dans le sang. Pourquoi ? "Du printemps à l'automne, les rayons du soleil sont suffisamment puissants pour stimuler la peau et favoriser la production de vitamine D, une hormone qui améliore également la sensibilité à l'insuline", justifie le professeur de l'université d'Hasselt. "Marcher d'un bon pas pendant 30 minutes par jour permet d'accélérer la respiration et la fréquence cardiaque. Chaque pas compte, car à partir de 7.000 pas par jour, le risque de diabète se trouve déjà considérablement réduit. La quantité optimale est de 10.000 pas par jour. Les personnes qui les effectuent réduisent non seulement le risque de diabète, mais aussi de vieillissement, de rétrécissement des artères et de sénescence vasculaire, qui vont de pair avec les risques de crise cardiaque, démence, dépression et AVC". Pourquoi, dès lors, ne pas s'accorder sa petite dose de nature quotidienne ?

**Source : Le Soir – Frédéric Delepierre**

# CALENDRIER DES PROCHAINES MARCHES

**RAPPEL**

Quand vous allez à une marche FFBMP,  
vous recevez une carte de participation au départ.  
Elle est composée de 2 parties : la partie supérieure et le talon.

## 1. la partie supérieure

vous devez **toujours la remplir** et vous devez la **garder sur vous** pendant toute la durée de la marche pour être valable en cas d'accident

## 2. le talon

- a. **vous devez le remplir** si votre carte de membre LVA 2023 n'a pas été scannée au départ **et** vous mettez ce talon alors dans la boîte qui se trouve à la sortie de la salle
- b. **vous ne devez pas le remplir** si votre carte de membre LVA 2023 a été scannée au départ **et** vous laissez ce talon alors attaché à votre carte de participation

**Presque tous les clubs flamands donnent une carte de participation sans talon car ils disposent presque tous d'appareils à scanner**

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

## MARCHES F.F.B.M.P. & Wandelsport Vlaanderen 2023

Vendredi 14 juillet	HT025	Les Marcheurs de la Police de Binche	100 km	21h	Salle du Kursaal Avenue Wanderpepen, 30 7130 Binche
Samedi 15 juillet	HT025	Les Marcheurs de la Police de Binche	4-6-12- 20-25	06h-14h	Salle du Kursaal Avenue Wanderpepen, 30 7130 Binche
Samedi 15 juillet	NA028	Les Bergeots de Florennes	4-6-12- 21-30	6h30-15h	Maison du Village Grand'Place 5621 Morialmé
Samedi 15 juillet	3196	WSV Land Van Rhode,VZW	6-10-14- 18-21	07h-15h	OC Oordegem Oordegemdorp, 29 9340 Oordegem
Dimanche 16 juillet	HT011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle	6-12-20	07h-15h	Salle Saint-Martin Rue de l'Eglise 6110 Montigny-le-Tilleul
Dimanche 16 juillet	4114	Wandelclub De Marktrotters Herne VZW	4-6-10- 15-22-32	07h-15h	Zaal Willem Tell Hernestraat, 5 1570 Tollembeek
Dimanche 16 juillet	3383	De Trekvogels Boekhoute VZW	6-12-18- 20-24-30	07h-15h	Voetbalkantine De Klauwaarts Beekstraat 61A 9968 Bassevelde
Dimanche 16 juillet	5009	Wandelclub Beernem VZW	4-6-11- 15-21	7h30-15h	School De Notelaar Knesselarestraat, 28 8730 Oedelem

Mercredi 19 juillet	3163	WSV Egmont Zottegem VZW	7-10-14- 18-21	07h-15h	OC Erwetegem Smissenhoek 103 9620 Erwetegem
Samedi 22 juillet	5216	Gitse Wandelclub "Voetje Voor Voetje" VZW	5-10-13- 15-18-21	6h30-15h	CC De Tassche Roelarsstraat z/n 8850 Ardoie
Dimanche 23 juillet	3282	Everbeekse Wandeltochten VZW	6-12-18- 25	06h-15h	Buurthuis Cordenuit (kerk Everbeek Beneden) Cordenuitstraat 9660 Everbeek
Dimanche 23 juillet	NA044	Les Fougans <b>Car de la Police de Mons</b>	4-7-12- 22-30	07h-15h	Salle La Mirande Rue Ferme de la Cour 5561 Celles-Houyet
Mercredi 26 juillet	3034	Omloop Kluisbergen VZW	7-14-21- 28	07h-15h	Parochiezaal Zulzeke Zulzekestraat 17a 9690 Zulzeke
Samedi 29 juillet	HT031	Les Tatanes Ailées Epinois	4-6-12- 18-25	07h-14h	Cercle "L'Union" Rue Salvador Allendé 208 (Grand Place) 7134 Leval-Trahegnies
Dimanche 30 juillet	5008	Koninklijke Wandelclub De Duintrappers Westende VZW <b>Car Brugelette</b>	6-10-15- 20-25	7h30-15h	Sporthal De Branding Populierenlaan 35 8430 Middelkerke
Samedi 5 août	3135	Padstappers Geraardsbergen VZW	7-10-14- 18-22-26- 32-50	07h-15h	Basisschool De Drempel Schillebeekstraat 20 9500 Geraardsbergen
Dimanche 6 août	HT050	Les Vaillants Acrenois <b>Marche ACHO</b>	3-6-12- 20-30	07h-15h	<b>Club Animation Place de Bois-de-Lessines 52 7866 Bois-de-Lessines</b>
Samedi 12 août	3091	Postiljon Wandelclub Merelbeke VZW	6-12-18- 24	07h-15h	Zaal Breughel Kalkendorp 58 9270 kalken
Samedi 12 août	HT001	Les Sucriers de Brugelette	4-8-12- 20-30	6h30-15h	Salle Omnisports (Parc Communal) Avenue Gabrielle Petit 3 7940 Brugelette
Dimanche 13 août	4427	Lennikse Windheren	6-9-12- 16-20-25- 32	07h-15h	Gemeenteschool 't Rakkertje Hendrik Ghijsselenstraat 19 1750 Sint-Kwintens-Lennik
Dimanche 13 août	HT006	Club Pédestre Ecureuil de Châtelet	4-7-13-20	07h-15h	Ecole Saint-Joseph Rue des Prés Burniaux 6250 Presles
Dimanche 13 août	3233	Hanske De Krijger Oudenaarde VZW	4-7-12- 18-22-28- 36	07h-15h	Evenementenhal De Qubus Lindestraat 45 9700 Oudenaarde
Dimanche 13 août	5207	Wandelclub 'Nooitmoeboezinge' VZW	6-10-15- 20-25	07h-15h	OC In 't Riet Seelbachdreef 4 8902 Zillebeke
Mardi 15 août	2052	Tongerse Wandelvrienden VZW	4-7-12- 18-22	7h-14h30	VII0 Humaniora College Sint-Truidersteenweg 17 3700 Tongeren

Mardi 15 août	3196	WSV Land Van Rhode VZW	6-10-14- 18-21	07h-15h	Ankerkerk Bavegemstraat 12 9860 Oosterzele
Mardi 15 août	5009	Wandelclub Beernem VZW	4-6-11- 15-21-25	7h30-15h	Parochiaal Centrum 't Bulscampvelt Wingensestraat 2 8020 Hertsberge
Mardi 15 août	HT071	Les Sympas de Landelies	4-6-11-21	07h-15h	Salle Omnisport Henri Laloyaux Rue Coulsore 6111 Landelies
Mercredi 16 août	3163	WSV Egmont Zottegem VZW	7-10-14- 18-21-28	07h-15h	OC Velzeke Provinciebaan 275 9620 Velzeke-Ruddershove
Samedi 19 août	HT085	Les Pestèleûs	4-6-12-20	07h-15h	Centre Culturel "Le Sablon" Place de Carnières 36 7141 Carnières
Samedi 19 août	3149	Wandelclub de Smokkelaars Stekene VZW	6-12-17- 20	07h-15h	Transport Cerpentier Koewachtsteenweg 13 9180 Moerbeke-Waas
Dimanche 20 août	HT073	Les Marcheurs d'Imbrechies en Thiérache	5-10-14- 21-30	07h-15h	Salle Communale Rue de Bailièvre 3 6591 Macon
Dimanche 20 août	4254	Parel Van Het Pajottenland	4-6-9-12- 16-21-25- 30	07h-15h	Feestzaal Zaliger Ninoofsesteenweg 74b 1570 Vollezele
Mardi 22 août	5390	Vierdaagse Van De Ijzer VZW	8-16-24- 32	8H-10h30	Parking Sint-Niklaaskerk Léopold II laan 86 8670 Oostduinkerke
Mercredi 23 août	4038	De Pajotten Hekelgem VZW	6-12-18	07h-15h	't Gildenhuis Hekelgem Kerkstraat 82 1790 Hekelgem
Mercredi 23 août	5390	Vierdaagse Van De Ijzer VZW	8-16-24- 32	8H-10h30	Grote Markt Grote Markt 8600 Diksmuide
Jeudi 24 août	5390	Vierdaagse Van De Ijzer VZW	8-16-24- 32	8H-10h30	Stationsplein Ieperstraat 8970 Poperinge
Vendredi 25 août	5390	Vierdaagse Van De Ijzer VZW	8-16-24- 32	8H-10h30	Grote Markt 8900 Ieper
Samedi 26 août	3383	De Trekvogels Boekhoute VZW	4-10-12- 14-18-22	07h-15h	Voetbalkantine VV Philippine Strandgaper 9 4553 Ca Philippine
Mardi 29 août	HT062	Les Trouvères Club de Marche Marche ACHO	4-7-14-21	07h-15h	Salles Polyvalentes Pisq Rue de la Fauvette 6 7911 Frasnes-Lez-Anvaing
Vendredi 1 <sup>e</sup> sept	5009	Wandelclub Beernem VZW	4-6-12-18	7h30-15h	Zaal Sinjo Lattenknieversstraat 28 8730 Sint-Joris
Samedi 2 sept	3105	Wandelclub Scheldestappers Zingem VZW	6-10-15- 21-30	07h-15h	De Racing Markt 20 9890 Gavere



Dimanche 3 sept	3091	Postiljon Wandelclub Merelbeke VZW	6-9-12- 15-18-24- 30	07h-15h	Technische School Tectura Merelbeke Potaardeberg 59 9820 Merelbeke
Dimanche 3 sept	5216	Gitse Wandelclub 'Voetje Voor Voetje' VZW	4-6-10- 16-21-30	6h30-15h	Sporthal Ogierlande Torhoutstraat 6 8830 Gits
Dimanche 3 sept	1012	WSV Schelle VZW	5-7-12- 17-21-28- 35-43	06h-15h	Gemeentelijke Basisschool De Klim Provinciale Steenweg 2627 Schelle
Vendredi 8 sept	BBW 007	Les Roses Noires	100 km	21h00	Collège Saint-François d'Assise Rue de Mons 74 1480 Tubize
Samedi 9 sept	BBW 007	Les Roses Noires	4-7-12- 21-30-50	07h-15h	Collège Saint-François d'Assise Rue de Mons 74 1480 Tubize
Samedi 9 sept	3233	Hanske De Krijger Oudenaarde VZW	5-12-18- 24	07h-15h	Bernardustechnicum Campus Hoogstraat Hoogstraat 20 9700 Oudenaarde
Samedi 9 sept	HT011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle	6-12-20	07h-15h	Salle Saint-Louis Cours Garibaldi (derrière l'église) 6001 Marcinelle
Samedi 9 sept	NA053	Les Crayas du Thiry	4-6-12- 21-30-42	06h-15h	Ecole Communale Rue de Le Mesnil 5670 Oignies-En-Thiérache
Dimanche 10 sept	HT067	Les Hurlus en Balade Marche ACHO	6-12-18- 24-30	07h-15h	Salle Le Foyer de Dottignies Rue Julien Mullie 35 7711 Dottignies
Dimanche 10 sept	NA028	Les Bergeots	6-12-21	6h30-15h	Salle Jules Baudoin Rue des Boeufs 1 5620 Corenne
Dimanche 10 sept	3063	WSV De Kadees VZW	6-8-14- 16-20-26- 32	07h-15h	Zaal Patronaat Patronaatstraat 9 9420 Mere
Mercredi 13 sept	3294	CSC-Lierde VZW Club Voor Sport en Cultuur	6-12-18	7h30-15h	Café De Karthuizer Kartuizerstraat 1 9572 Sint-Martens-Lierde
Samedi 16 sept	LG160	Les Longs Pieds D'Antheit	5-8-12- 20-30	07h-15h	Salle Jacques Brel Rue Lucien Delloye 4520 Wanze
Samedi 16 sept	HT060	Le Roitelet Marche ACHO	6-12-20- 25-42-50	6h30-15h	Centre Culturel et Sportif Rue de la Liberté 23 7950 Ladeuze (Chièvres)
Dimanche 17 sept	2052	Tongerse Wandelvrienden VZW	6-8-12- 20-26	07h-14h	Zaal Alliance Steenstraat 12 3770 Kanne
Dimanche 17 sept	3432	De Randstappers	6-12-18- 24	08h-15h	Zegelsemschool Teirlinckstraat 22 9660 Zegelsem

Dimanche 17 sept	LG160	Les Longs Pieds D'Antheit	5-8-12- 20-30	07h-15h	Salle Jacques Brel Rue Lucien Delloye 4520 Wanze
Mercredi 20 sept	3163	WSV Egmont Zottegem VZW	6-10-14- 18-21	07h-15h	OC Leeuwegem Gentse Steenweg 307 9620 Leeuwegem
Samedi 23 sept	2014	K.W.S.V. De Rakkers VZW Car de Leuze	4-7-13- 21-30-43	6h30-15h	School KIDS Borggravevijversstraat 9 3500 Hasselt
Samedi 23 sept	3441	VZW 'Op Stap Door Nukerke'	4-7-11- 15-18-22	07h-15h	Parochiezaal Zulzeke Zulzekestraat 17a 9690 Zulzeke
Samedi 23 sept	BBW 016	Les Marcheurs du Hain	4-8-12- 20-42	06h-15h	Salle Communale Rue des Combattants 3 1421 Ophain-Bois- Seigneur-Isaac
Samedi 23 sept	HT003	Verdigym Collines Flobecq	5-8-14-20	07h-15h	Parking Bus Geenens La Houppes 7880 Flobecq
Samedi 23 sept	HT034	Trotteux Su'l Roc Beaumont	5-10-15- 20	07h-15h	Salle Communale Rue Basimont 6500 Solre-Saint-Gery
Samedi 23 sept	LG041	Les Pantouflards de Wihogne	5-7-13- 21-50	06h-15h	Salle "Les Hayettes" Rue Lambert Dewonck 27 4452 Wihogne - Juprelle
Dimanche 24 sept	3135	Padstappers Geraardsbergen VZW	7-10-14- 18-22-26- 32	7h30-15h	Provinciaal Domein De Gavers Zaal De Doos Onkerzelestraat 280 9500 Onkerzele
Dimanche 24 sept	3149	Wandelclub De Smokkelaars Stekene VZW	6-12-17- 23-30	07h-15h	Zaal 't Helleken Preekekeplein 8 9190 Stekene
Dimanche 24 sept	NA052	Les Djâles D'Anhée ASBL	6-11-16- 22-26-32	6h30-15h	Salle d'Anjou Rue Monseu 11 5537 Denée
Dimanche 24 sept	HT088	Les Wistitis (Su'l Voy)	4-6-8-10- 15-20	07h-15h	Salon Communal Place de Lambusart 2 6220 Lambusart
Samedi 30 sept	HT083	Les Tchots de Gosselies	4-6-12-20	07h-15h	Salon Communal Rue de Leernes 6030 Goutroux
Samedi 30 sept	3196	WSV Land Van Rhode VZW	6-12-18- 21-25-35- 50	07h-15h	College Paters Jozefieten Brusselsesteenweg 459 9090 Melle
Dimanche 1 <sup>e</sup> oct	HT061	Les Marcheurs de la Police de Mons	6-12-20- 30	07h-15h	Salle Calva Chaussée Roi Baudouin 39 7030 Saint-Symphorien
Dimanche 1 <sup>e</sup> oct	5216	Gitse Wandelclub 'Voetje Voor Voetje' VZW	4-7-12- 18-24	6h30-15h	Parochiaal Centrum Izegemseardeweg 26 8800 Beveren
Mercredi 4 octobre	5009	Wandelclub Beernem VZW	4-6-10	10h-15h	Dienstencentrum Flora Bruggestraat 9 8730 Oedelem

Dimanche 8 octobre	HT025	Les Marcheurs de la Police de Binche	4-6-12- 20-30	6h30-15h	Salle du Kursaal Avenue Wanderpepen 30 7130 Binche
Dimanche 8 octobre	LG176	Mortier C'est L'Pied Car de Brugelette	1,5-4-7- 12-21-30- 42	06h-15h	Domaine Touristique de Blégny-mine Rue Lambert Marlet 23 4670 Blégny
Dimanche 8 octobre	3233	Hanske De Krijger Oudenaarde VZW	5-10-15- 20-25	7h30-15h	Zaal De Spil Lorettestraat 186 9600 Ronse
Mercredi 11 octobre	4114	Wandelclub De Marktrotters Herne VZW	4-6-10- 15-18-22	07h-15h	Buurthuis De Pallieter Smid Lambrechtstraat 100 9406 Outer
Dimanche 15 octobre	HT080	Audax Tournai Marche	6-12-20	08h-15h	Salle L'Vint D'Bisse Rue Carlos Gallaix 7521 Chercq
Dimanche 15 octobre	4028	Wandelclub Sint-Pieters-Leeuw VZW	5-10-15- 20-25	07h-15h	Ontmoetingscentrum Zonnig Leven Jan Vanderstraetenstraat 198 1600 Sint-Pieters-Leeuw
Dimanche 15 octobre	3063	WSV De Kadees VZW	6-10-14- 20	08h-15h	Parochiehuis Baardegem-Dorp 9310 Baardegem
Mercredi 18 octobre	3163	WSV Egmont Zottegem VZW	7-10-14- 18-21	07h-15h	OC Velzeke Provinciebaan 275 9620 Velzeke-Ruddershove

### MARCHES A.D.E.P.S. 2023

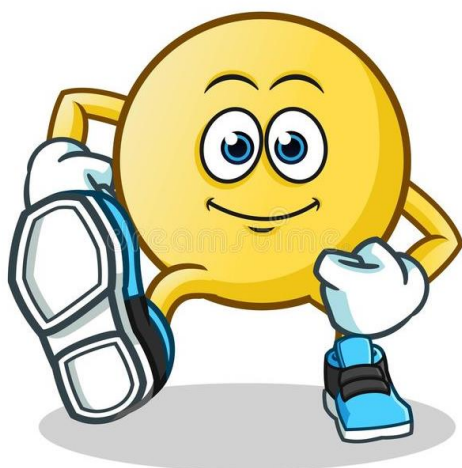
Dimanche 16 juillet	L'Amusette asbl	5-10-15- 20	08h-16h	L'Amusette Rue Brunehaut, 35 7022 Mesvin
Dimanche 16 juillet	Jeunesse Vaudignienne	5-10-20	08h-16h	Rue de Ladeuze 7950 Vaudignies
Vendredi 21 juillet	Les Amis du dimanche	5-10-20	08h-16h	Centre Sportif La Marcotte Rue de l'Eglise 12 7950 Huissignies
Vendredi 21 juillet	Les Amis de Callenelle asbl Télévie	5-10-20	08h-16h	Etangs de Rivage Rue du Rivage 7608 Wiers
Dimanche 23 juillet	Administration Communale de Jurbise	5-10-15- 20	08h-16h	Salle Jacques Galant Rue du Moustier 8 7050 Jurbise
Dimanche 23 juillet	U.S. Wodecq	5-10-15- 20	08h-16h	Terrain de football Quesnoit 23 7890 Wodecq
Dimanche 30 juillet	Les Amis du Bois Hellin	5-10-15- 20	08h-16h	Croisement du chemin du Bois Hellin et du chemin de Rénowelz 7812 Mainvault

Dimanche 30 juillet	R.A.S. Nimy-Maisières	5-10-15- 20	08h-16h	Terrain de football Avenue du Roi Chevalier Parking derrière le terrain de football (rue de la Clairière) 7020 Nimy
Dimanche 30 juillet	Fancy Fair paroissiale asbl	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole St-Joseph Rue du Marais 16 7830 Silly
Dimanche 6 août	Les Compagnons Tourpiers	5-10-15- 20	08h-16h	Place de Tourpes 7904 Tourpes
Dimanche 13 août	Royale Alliance Sportive Saintoise asbl	5-10-15- 20	08h-16h	Buvette du Football de R.A.S. Saintoise Rue du Radoux 6A 1480 Saintes
Dimanche 13 août	Home André Livémont asbl Les Goélands	5-10-20	08h-16h	Rue Rincheval 2 7950 Vaudignies
Mardi 15 août	Société carnavalesque des Paysans d'Estinnes-au-Mont	5-10-15- 20	08h-16h	Chaussée Brunehault 232 7120 Estinnes-Au-Mont
Mardi 15 août	Jeunesse Avenir Gondregnies	5-10-15- 20	08h-16h	La Micheline Place Henri Schoeling 11 7830 Gondregnies
Dimanche 20 août	Marche des Merlettes	5-10-15- 20	08h-16h	Rue de Lens 77 7061 Casteau
Dimanche 20 août	Cap 48 Péruwelz	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole Communale de Bonsecours Rue des Sapins 7603 Bonsecours
Dimanche 20 août	F.C. Houtaing	5-10-20	08h-16h	F.C. Houtaing Rue de la Madeleine 7812 Houtaing
Dimanche 27 août	La Godasse Rebecq	5-10-15- 20	08h-16h	Salle Communale de Wisbecq Rue Bruyère 1430 Rebecq
Dimanche 27 août	VCC Hautrage	5-10-20	08h-16h	Maison Villageoise Place d'Hautrage 7334 Hautrage
Dimanche 27 août	Amitiés marcquoises asbl	5-10-15- 20	08h-16h	Salle Paroissiale Rue du Village 76A 7850 Marcq
Dimanche 3 sept	Royale Fanfare Les Bons Amis	5-10-15- 20	08h-16h	Maison de Village Place d'Arc 7910 Arc
Dimanche 3 sept	Comité d'animation	5-10-15- 20	08h-16h	Place de Gibecq 7823 Gibecq
Dimanche 10 sept	J.S. Soignies Basket-ball asbl	5-10-20	08h-16h	Salle de la JS Soignies Basketball Club Chemin du Tour Lette 7060 Soignies
Dimanche 10 sept	Les Amis de la Nature asbl	5-10-15- 20	08h-16h	Rue Léon Trulin 7800 Ath

Dimanche 17 sept	Télévie Soignies	5-10-15- 20	08h-16h	Chemin de la Guelenne 20 7060 Soignies
Dimanche 17 sept	asbl Comité des Fêtes	5-10-20	08h-16h	Maison du Village Place de Braffe 7604 Braffe
Dimanche 24 sept	Lions Club Silly Arenberg	5-10-15- 20	08h-16h	Salle le Salon Place de Graty 4 7830 Graty
Dimanche 24 sept	Association de Parents	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole Communale Rue du Mont 2 7812 Mainvault
Dimanche 1 <sup>e</sup> oct	Comité des Fêtes Ecole Saint-Vincent	5-10-15- 20	08h-16h	Salle Saint-Vincent Rue Chanoine Scarmure 15 7060 Soignies
Dimanche 1 <sup>e</sup> oct	asbl Tennis Peupliers	5-10-15- 20	08h-16h	Sport Club de l'Abbaye Chemin des Peupliers 19 7800 Ath
Dimanche 8 octobre	asbl Manouecture	5-10-15- 20	08h-16h	Bibliothèque Rue du Bourrelier 48 7050 Masnuy-Saint-Jean
Dimanche 8 octobre	Association de Parents de l'Ecole Communale d'Obigies	5-10-20	08h-16h	Ecole Communale d'Obigies Grand Rue 124 7743 Obigies
Dimanche 8 octobre	Musée Noël Carlier	5-10-15- 20	08h-16h	Hall Sportif de Stamburges Rue Bernard Hecquet 22 7973 Stamburges
Dimanche 15 octobre	Animation et Loisirs	5-10-15- 20	08h-16h	Maison de Village de Neufvilles Route de Montignies 2 7063 Neufvilles
Dimanche 15 octobre	Institut St-François d'Assise	5-10-15- 20	08h-16h	Maison villageoise Place d'Hautrage 7334 Hautrage
Dimanche 15 octobre	Comité des Parents Ecole Saint-Sauveur	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole Saint-Sauveur Place 3 7850 Petit-Enghien

### AUTRES MARCHES 2023

Samedi 12 août	Marche gustative du Cayoteu	5-10-15	07h-11h	Théâtre de Verdure Chaussée Gabrielle Richet 7860 Lessines
Sam 16 Dim 17 Sept	24h d'Ath	5	sam 16h à dim 16h	Esplanade 7800 Ath
Dimanche 1 <sup>e</sup> oct	Marche découverte des « Prés Rosières »	Balade de 2h30' avec un guide	9h30	Eglise de Deux-Arcen 7864 Deux-Arcen



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

Pas d'obligation pour venir chaque semaine. Si vous n'aimez pas promener seul, vous pouvez nous accompagner. Il vous suffit de nous contacter ou nous 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.

