

Périodique trimestriel

n° 4 - octobre - novembre - décembre 2023

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

Les Vaillants Acrenois

LVA - HT 050



**Marche Finale
Challenge ACHO
14.01.2024
voir p 11**

**Assemblée Générale des
Vaillants Acrenois : le 25/11/23
(tous nos membres sont invités)
(voir p 4 & 5)**

COMITÉ LVA

www.vaillants-acrenois.be

HT050@FFBMP.be

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

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

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

"CHEZ CHRISTIAN"

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

0474/95 32 15



Prochaines réunions

jeudi 12 octobre 2023 à 18h30
jeudi 16 novembre 2023 à 18h30
jeudi 14 décembre 2023 à 18h30

Bonjour très chers Vaillants !

Voici déjà la fin de l'année et donc, l'Assemblée Générale annuelle qui s'annonce, accompagnée cette fois des élections.

Les membres du comité sont sortants et rééligibles. Mais chaque membre de notre club peut poser sa candidature à un poste (voir article ci-joint p. 4 - 5).

A notre marche du mois de mai 2023, le club de Schelle est venu nous rendre visite en car et s'est retrouvé en tête du classement. Au mois d'août, c'est le club de Sint-Pieters-Leeuw qui a été premier.

Notre club aimerait bien aller chez eux, avec j'espère un nombre conséquent de membres. Vous nous avez prouvé, il y a déjà des années, que vous n'étiez pas intéressés par l'organisation de cars. Dès lors, nous irions avec quelques voitures et partagerions les frais de déplacement. Pouvez-vous nous contacter pour vous faire connaître ? La marche à Sint-Pieters-Leeuw a lieu le dimanche **15 octobre** et celle de Schelle, le dimanche **5 novembre**.

Le **14 janvier 2024**, Les Vaillants Acrenois organisent au Salon La Tonnelle - Rue Trieu 11 à 7861 Wannebecq, en collaboration avec les clubs repris dans l'association ACHO, la **Finale du Challenge ACHO 2023** avec remise des T-shirts aux participants du Challenge (détails voir p. 11). Nous espérons vous y voir nombreux.

**A bientôt,
Nadine**



Maison du peuple

MP

CHEZ CHRISTIAN

Grand rue 38, 7864 Deux-Acren

0474/95 32 15

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

CONVOCAION A L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Nous vous invitons cordialement à l'Assemblée Générale qui se tiendra

le samedi 25 novembre 2023 à 15 heures

(à partir de 14h pour les affiliations)

au « Ramier » Chevauchoire de Viane 93 – 7860 Lessines

Ordre du jour de l'Assemblée

La présidente expose que la présente Assemblée aura pour ordre du jour :

1. Accueil et rapport de la présidente
2. Rapport de la trésorière et des commissaires aux comptes
3. Approbation des comptes 2023
4. Présentation des candidats à l'élection du comité
5. Vote et dépouillement des bulletins
6. Désignation des commissaires aux comptes pour 2024
7. Propositions et questions

La secrétaire,

Martine Thésin

Chaque membre adhérent a le droit d'assister à l'Assemblée Générale. Il peut se faire représenter par un mandataire qui doit être un membre adhérent et qui ne peut être titulaire que d'une seule procuration.

Toute procuration doit être donnée par écrit.

Tous les membres adhérents de plus de dix-huit ans ont un droit de vote égal à l'Assemblée Générale, chacun disposant d'une voix.



Procuracion d'un membre empêché à un autre membre

Je soussigné(e) : (prénom)
(nom)

Adresse : (rue)
(code postal) (ville)

donne procuracion à Monsieur/Madame

(prénom)
(nom)

Adresse : (rue)
(code postal) (ville)

de le/la représenter à l'Assemblée Générale de l'association

« LES VAILLANTS ACRENOIS » matricule HT 050,

qui a lieu le 25 novembre 2023 à Lessines et de voter valablement en son nom.

Procuracion établie à (lieu) le (date)

Signature + mention écrite : « pour procuracion »

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE (suite)



Les personnes désireuses de faire partie du comité et de se présenter à l'élection peuvent faire parvenir leur candidature à la présidente via les talons ci-dessous **au plus tard le 17/11/2023**.

Tout membre adhérent ayant une affiliation d'au moins un an, ayant atteint l'âge de 18 ans accomplis et ayant satisfait aux obligations d'affiliation conformément aux prescriptions de la fédération peut librement présenter sa candidature.



Candidature pour un poste de Président, Trésorier, Secrétaire

Je soussigné(e) : (prénom)
(nom)
Adresse : (rue)
(code postal) (ville)
Date de naissance :
Téléphone/GSM :
Affilié au club en 2023 sous le matricule n° déclare poser ma candidature pour le poste de :
Président - Trésorier - Secrétaire (biffer les mentions inutiles)
Fait à le
Signature



Candidature pour un poste autre que Président, Trésorier, Secrétaire

Je soussigné(e) : (prénom)
(nom)
Adresse : (rue)
(code postal) (ville)
Date de naissance :
Téléphone/GSM :
affilié au club en 2023 sous le matricule n° déclare poser ma candidature pour un poste au sein du comité des Vaillants Acrenois ou un poste de travailleur lors de nos marches.
(préciser un poste si vous avez une préférence)
Fait à le
Signature

Funérailles DELAUW sprl

Funérarium - Fleurs en soie - Pierres tombales

Organisation complète de funérailles



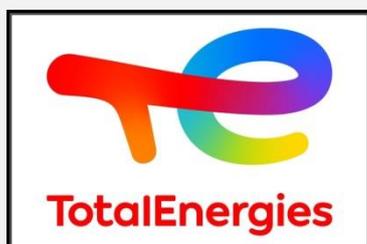
Funérariums : 5 chambres funéraires
Salle pour cérémonies de l'au revoir personnalisées
Contrats obsèques

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



Par Sympathie



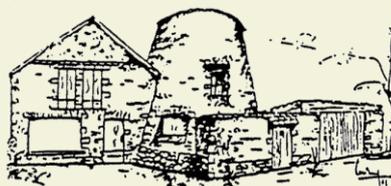
Dépositaire de bières, vins,
liqueurs, paniers garnis
Location de matériels de fêtes,
chambres froides, bonbonnes de
gaz et de CO2

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

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

Le Vieux Moulin

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



Bon Anniversaire !



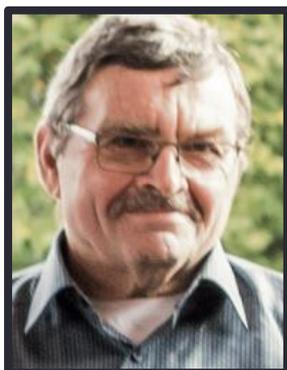
OCTOBRE		
1	MIREILLE	BAILLY
3	ANNE	RICHET
3	LUC	MONSIEUX
4	DANIELLE	CORMIER
12	BRUNO	CALENDE
15	COLETTE	DELCOURT
19	JEANNINE	GUIGNIES
19	VIRGINIE	VRAUX
23	MARTINE	DANNEEL
23	MAXIME	WAEYENBERGH

DECEMBRE		
2	SYLVÈRE	MESTDAGH
4	MARTINE	VANDERPYPEN
5	DORIAN	VAN MELLO
6	VÉRONIQUE	ANDRY
6	JEANNINE	DEMARBAIX
13	STEPHAN	VANBELLE
15	SYLVAIN	PÉVENAGE
17	DELPHINE	ROSIER
23	VÉRONIQUE	HOYOIS
28	YVETTE	GEEROMS
31	YAO	AGBENDA

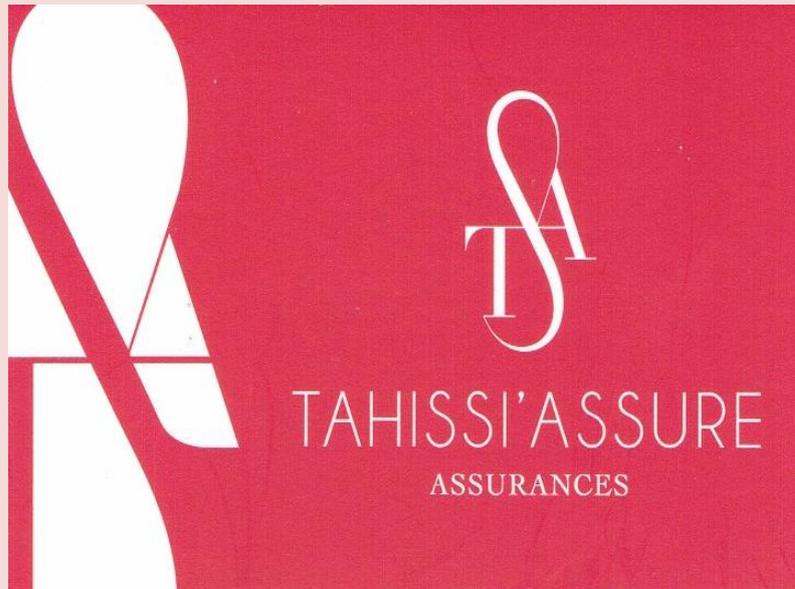
NOVEMBRE		
8	PATRICK	PAYEN
13	NADINE	THÉSIN
13	ISABELLE	MOULIGNEAU
17	DANIEL	MESTRE
20	CHRISTIANE	MESTRE
22	LUCY	VAN MELLO
25	DORIAN	CYX
25	LILAS	BOUTERCHA
29	JOSEPH	BUSSENS

**Les Vaillants Acrenois
comptent
- 105 membres -**

**Bienvenue à notre nouveau
membre
Maxime Waeyenbergh**



Nous avons une pensée
pour notre membre
Christian Debruxelles
° Beloeil le 01.08.1954
† Wannebecq le 30.07.2023
époux de
notre membre
Mireille Bailly



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

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



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

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

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

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

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

Boulangerie Debaisieux

Pain cuit au bois

**Chaussée de
Renaix 333
7862 Ogy**

068/44 70 92

fermé le mercredi



Par Sympathie

**Le 14 janvier 2024, LES VAILLANTS ACRENOIS organisent,
à 7861 Wannebecq, Rue Trieu 11
en collaboration avec les clubs repris dans l'association,
La finale du Challenge ACHO 2023
(Remise des T-shirts aux participants du Challenge)**

Quelques mots sur le Challenge A.C.H.O.

Actuellement 11 clubs de marche inscrits à la Fédération Francophone Belge des Marches Populaires (F.F.B.M.P.) font partie de l'Association des Clubs du Hainaut Occidental (A.C.H.O.). (voir tableau ci-dessous).

HT003	Verdigym Collines Flobecq	HT061	Les Marcheurs de la Police de Mons
HT029	Les Sans-Soucis Ghlin	HT062	Les Trouvères Ellezelles
HT043	Les Ropieurs Mons	HT067	Les Hurlus en Balade Mouscron
HT050	Les Vaillants Acrenois	HT069	Randonneurs du Haut-Escaut Péronnes
HT051	Les Marcheurs du Souvenir Leuze	HT075	Mont Marche Tournai
HT060	Le Roitelet Ladeuze	HT076	Club démissionnaire

Une carte Challenge ACHO est donnée aux marcheurs dès la première marche ACHO de l'année. En 2023, c'était le 21 janvier à Flobecq (voir carte ci-dessous).

<p align="center">HT003 – Verdigym Flobecq</p> <p align="center">Samedi/Zaterdag 21 janvier/januari</p> <p align="center">Dimanche/Zondag 02 avril/april</p> <p align="center">Samedi/Zaterdag 23 septembre/september</p>	<p align="center">HT0029 – Sans-Soucis Ghlin</p> <p align="center">Dimanche/Zondag 19 février/februari</p> <p align="center">Samedi/Zaterdag 17 juin/juni</p>	<p align="center">HT043 – Ropieurs Mons</p> 	<p align="center">HT0050 – Vaillants Acrenois</p> <p align="center">Dimanche/Zondag 28 mai/ mei</p> <p align="center">Dimanche/Zondag 06 août/ augustus</p>	<p align="center">HT051 – Marcheurs Souvenir Leuze-en-Hainaut</p> <p align="center">Samedi/Zaterdag 25 mars/maart</p> <p align="center">Dimanche/Zondag 22 octobre/oktober</p>	<p align="center">HT060 – Roitelets - Ladeuze</p> <p align="center">Samedi/Zaterdag 22 avril/april</p> <p align="center">Dimanche/Zondag 18 juin/juni</p> <p align="center">Samedi/Zaterdag 16 septembre/september</p>
<p align="center">HT061 – Police de Mons</p> <p align="center">Samedi/Zaterdag 28 janvier/januari</p> <p align="center">Lundi/Maandag 01 mai/mei</p> <p align="center">Dimanche/Zondag 01 octobre/oktober</p>	<p align="center">HT062 – Trouvères Ellezelles</p> <p align="center">Samedi/Zaterdag 08 juillet/july</p> <p align="center">Mardi/Dinsdag 29 août/ augustus</p> <p align="center">Mardi/Dinsdag 31 octobre/oktober</p>	<p align="center">HT067 – Hurlus Mouscron</p> <p align="center">Dimanche/Zondag 26 mars/maart</p> <p align="center">Dimanche/Zondag 10 septembre/september</p>	<p align="center">HT069 – Randonneurs Ht Escaut</p> <p align="center">Dimanche/Zondag 05 mars/maart</p> <p align="center">Samedi/Zaterdag 09 décembre/december</p>	<p align="center">HT075 – Mont-Marche Tournai</p> <p align="center">Dimanche/Zondag 19 mars/maart</p> <p align="center">Lundi/Maandag 29 mai/mei</p> <p align="center">Samedi/Zaterdag 16 décembre/december</p>	<p align="center">HT076 – Marcheurs Van Goch</p> <p align="center">Dimanche/Zondag 16 avril/april</p> <p align="center">Dimanche/Zondag 19 novembre/november</p>

Sur cette carte, vous trouvez les clubs avec la date de leurs marches comptant pour le challenge ACHO. Vous faites alors apposer un cachet dans la case adéquate.

La case des Ropieurs (HT043) étant offerte vu la non organisation de marche par ce club en 2023 et la case des Marcheurs Van Gogh (HT076) étant un club démissionnaire, les 10 autres cachets devront être apposés impérativement pour obtenir le cadeau final.

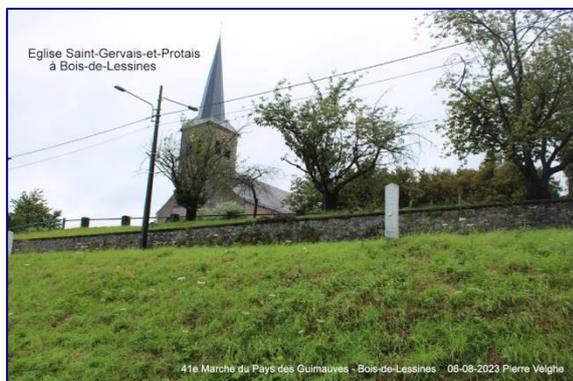
Un seul cachet par case suffit et le nouveau concept est de participer à une marche de chaque club et non à une marche précise.

A.C.H.O.

MARCHE LVA DU 06 AOÛT 2023

41^e Marche du Pays des Guimauves Malgré les averses, nous avons accueilli 376 marcheurs.

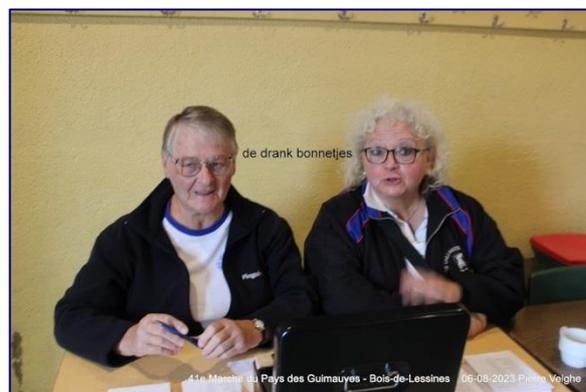
photos : Pierre Velghe, Jean Marc Maurandi, Conny Lenaert



MARCHE LVA DU 06 AOÛT 2023

Quelques-uns de nos bénévoles

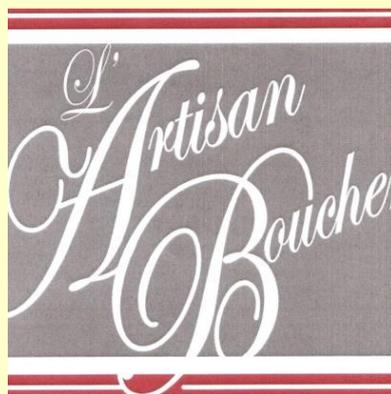
(nous n'avons pas toujours une photo de tous nos bénévoles car nous nous basons sur le site Photo Marche)



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

Flleurs 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



La marche afghane pour être plus endurant sans trop d'effort



Entre activité physique et travail mental, la marche afghane combine plusieurs bienfaits pour le corps, mais aussi pour la tête. Cette technique, inspirée de nomades afghans, permet de marcher longtemps sans avoir besoin de déployer de gros efforts physiques. Son secret tient dans la coordination entre les pas et la respiration.

Pouvoir marcher de longues distances, sans éprouver de fatigue. C'est ce que propose la marche afghane, une **technique de randonnée** consistant à coordonner le rythme de ses pas sur celui de sa respiration nasale. Elle a été théorisée dans les années 1980 à partir des observations effectuées par le français Édouard G. Stiegler dans son livre "Régénération par la marche afghane", auprès de Maldars, des nomades caravaniers afghans, d'où son nom. Ces derniers sont capables de **parcourir 700 kilomètres en une dizaine de jours**.

Coordination entre le rythme des pas et celui de la respiration

Cette marche repose sur la coordination entre le rythme des pas et celui de la respiration. Le schéma de base se pratique sur **huit pas** :

- inspirer sur trois pas,
- bloquer sa respiration sur un quatrième pas,
- expirer sur trois pas,
- être en apnée sur le quatrième pas.

Puis on recommence le cycle. Si le parcours est en montée, il convient d'utiliser un rythme sans pause, avec deux pas où l'on inspire, et deux pas où l'on expire.

La marche afghane peut se pratiquer **n'importe où**, en pleine nature comme en ville, et à n'importe quel moment de la journée. Cela peut être sur le trajet en rentrant du travail, ou sur le chemin pour aller faire des emplettes. Contrairement à la marche nordique qui se concentre sur la rapidité et la performance, cette technique se focalise **uniquement sur la respiration**.

Les experts préconisent de marcher ainsi **entre vingt et trente minutes**, au moins trois fois par semaine pour ressentir ses effets positifs.

Tous les bienfaits de la marche afghane

La marche afghane permet de mieux **oxygéner le corps**, de **rendre la respiration plus ample**. Elle permet d'être **plus endurant**, de marcher plus longtemps sans trop se fatiguer. Par ailleurs, cette technique **stimule la circulation sanguine, tonifie les muscles**, comme ceux du dos et des membres inférieurs. Les **os sont renforcés** au fur et à mesure des pas, sans créer de douleurs ou de traumatismes au niveau des articulations.

C'est aussi un excellent moyen de prendre soin de la **santé mentale**. En effet, la marche afghane associe marche, maîtrise de la respiration et méditation. On la qualifie souvent de marche consciente, ou de "yoga de la marche" en raison de l'importance du contrôle du souffle dans cet exercice. En synchronisant ses pas à la respiration, le flot de pensées ralentit. Compter mentalement vous aidera à vous détacher de vos tracas intérieurs. Votre système nerveux est rééquilibré, ce qui favorise davantage une sensation de relaxation, et un meilleur sommeil.

Source : RTBF.be

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

PAR SYMPATHIE

**Boulangerie
Pâtisserie
Pom' Cannelle**

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

Notre Spécialité : la Qualité !



vidts 
VÊTEMENTS HOMMES & DAMES

GRAND'RUE 38 À LESSINES

f www.vetementsvidts.be

**Friterie
Chez Sophie**



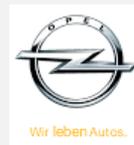
Heures d'ouverture

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

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

Garage COUVREUR

**spri
Raymond Couvreur
Gérant**



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

Pourquoi nos enfants sont-ils infatigables ?



C'est une question qui intéressera sans doute beaucoup de parents : pourquoi nos enfants, après avoir passé un après-midi à se dépenser au grand air, semblent-ils encore prêts à sauter partout une fois rentrés à la maison, alors que nous sommes nous-mêmes sur les rotules ? Vous l'aurez deviné : la réponse est scientifique !

Pour mieux comprendre ce qu'il se passe, il faut tout d'abord détailler ce que recouvre la notion d'**effort physique**. Pour fournir un effort, il faut bien sûr **générer de l'énergie**. Mais nous le faisons de deux façons différentes **en fonction de la nature de l'effort** :

- **Les efforts de courte durée** : lorsqu'un athlète court un 100 mètres ou fait du saut en hauteur, ses cellules musculaires vont **brûler les graisses et les sucres présents dans son corps via l'oxygène qui circule dans son organisme** : il s'agit de **l'énergie produite en aérobie**.
- **Les efforts prolongés** : le corps n'utilise plus l'oxygène, mais les muscles continuent à fonctionner. Une fatigue musculaire va s'installer et le corps va produire des déchets, que connaissent bien les sportifs : **c'est l'acide lactique, qui provoque des crampes dans le muscle et la diminution ou l'arrêt de l'effort**. On est alors dans un processus d'**anaérobie**.

Mais que se passe-t-il chez les enfants ? Pour répondre à cette question, des chercheurs français et australiens ont uni leurs efforts. Ils ont étudié trois groupes de volontaires, soumis à des efforts physiques :

- Des **enfants** prépubères ;
- Des **adultes non entraînés aux sports d'endurance** ;
- Des **adultes entraînés** à ces sports (capables de participer à des marathons, par exemple, sans produire d'acide lactique en trop grande quantité)

Ils ont constaté une chose étonnante : au cours des exercices physiques les enfants, avant la puberté, ont la particularité d'avoir **un métabolisme qui utilise uniquement la filière énergétique aérobie, soit l'oxygène, pour produire de l'énergie**.

Leurs corps étant plus aptes que ceux des adultes à tirer parti de l'oxygène pour fabriquer de l'énergie, **ils ne produisent donc pas d'acide lactique en cas d'effort prolongé et ne ressentent donc pas de fatigue musculaire**. Encore plus étonnant : les chercheurs ont noté qu'**ils récupéraient encore plus vite que le troisième groupe, qui ne comprenait pourtant que des sportifs entraînés !**

Voilà qui explique donc en partie leur énergie insatiable après une journée d'amusement en forêt ou à la mer... souvent au grand dam de leurs parents !

Source : RTBF.be

DEVIS GRATUIT - GRATIS OFFERTE

MEUBLES - CUISINES
MERLIN
 MEUBELN - KEUKENS



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

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

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

Cuisines - Tables et Chaises de cuisines
 Salons - Salles à manger
 Chambres à coucher - Chambres d'enfant
 Relax - Bureaux - Meubles TV
 Lits - Boxsprings - Canapés lits - Matelas
 Décoration diverse

Boucherie LÉO

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

Grand' Place, 2 - 7860 Lessines
 0495/30 59 58

ouvert du mardi au samedi
 8h30 - 18h00
 Livraison à domicile

Profil
 Coiffure mixte

Rue du Pont de Pierre 6
 7860 LESSINES

068 33 81 71

Ouvert du Lundi au Samedi
 sur rendez-vous

CHEZ L'COUSIN & BEA
 Brasserie - Restaurant
PAPIGNIES
 ouvert dès 10h30 - fermé le lundi et mardi
068.65.98.07

RESTONS BELLES
 PIENS Véronique
 Remplacement capillaire
 & accessoires
 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

CLASSEMENT

Classement Marche du pays des guimauves 2023

Fédération	N° du club	club	Personnes	Class	Fédération	N° du club	club	Personnes	Class
WSVL	4028	Wandelcl. St.Pieters-Leeuw	26	1	FFBMP	HT004	Les Amis de la nature Ath	3	22
FFBMP	HT050	Les Vaillants Acrenois	21	2	FFBMP	HT006	Ecureuil de Châtelet	3	22
FFBMP	HT060	Le roitelet	17	3	FFBMP	HT009	Trainees savates Mont. s/ S	3	22
WSVL	3135	Padstappers Geraardsb.	16	4	FFBMP	NA028	Les Bergeots	3	22
FFBMP	HT001	Les Sucriers de Brugelette	16	4	WSVL	6999	Flanders Trails	2	30
FFBMP	HT067	Les Hurlus en Balade	16	4	FFBMP	BBW16	Les Marcheurs du Hain	2	30
FFBMP	HT061	Marcheurs Police de Mons	15	7	FFBMP	HT031	Les Tatanes Ailées Epinois	2	30
FFBMP	HT028	March. de la Sylle- Bassilly	13	8	FFBMP	HT069	Randonneurs Haut-Escaut	2	30
FFBMP	HT062	Les Trouvères Ellezelles	13	8	WSVL	3034	Omloop Kluisbergen	1	34
FFBMP	HT089	El Bottine qui bique Dour	12	10	WSVL	3107	Dwars door Brakel	1	34
WSVL	3163	Egmont Zottegem	11	11	WSVL	3140	Natuurvrienden Deinze	1	34
WSVL	3233	Hanske de Kr. Oudenaarde	11	11	WSVL	3294	Lierde / Club Sport Cultuur	1	34
FFBMP	HT051	Marcheurs Souvenir Leuze	10	13	WSVL	4138	Houtheimst.Steenokkerzeel	1	34
WSVL	3398	De Ijsbrekers Haaltert	7	14	WSVL	4360	Bellingen 2.0 walk-trail-hike	1	34
WSVL	4046	Manke Fiel	6	15	WSVL	5205	De Westhoekstappers	1	34
FFBMP	HT018	March. Val Verne Peruwelz	6	15	WSVL	5345	Waterhoekst. Heestert	1	34
WSVL	4114	De Marktroppers Herne	5	17	FFBMP	BBW45	Les Amis de l'Argentine	1	34
WSVL	5089	De Heuvellandstappers	5	17	FFBMP	HT003	Verdigym Collines Flobecq	1	34
FFBMP	HT025	March. Police de Binche	5	17	FFBMP	HT073	March.d'Imbrec. Thierache	1	34
FFBMP	HT075	Mont-Marche Tournai	5	17	FFBMP	HT080	Audax Tournai Marche	1	34
WSVL	3196	Land van Rhode	4	21	FFBMP	LG011	Les Bruyères en Marche	1	34
WSVL	4427	Lennikse Windheren	3	22	FFBMP	LUX037	Marcheurs l'Ourthe et Laval	1	34
WSVL	4438	Dorpscomite Bogaarden	3	22	FFBMP	NA009	Wallonia-Namur	1	34
WSVL	5423	Watewystappers Tielt	3	22			Individuels	89	
WSVL	9999	Wandelsport Vlaanderen	3	22	TOTAL			376	

Source : Cronolive

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

Dimanche 1 ^e octobre	HT061	Les Marcheurs de la Police de Mons Marche ACHO	6-12-20-30	07h-15h	Salle Calva Chaussée Roi Baudouin 39 7030 Saint-Symphorien
Dimanche 1 ^e octobre	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 Marktroppers Herne VZW	4-6-10-15-18-22	07h-15h	Buurthuis De Pallieter Smid Lambrechtstraat 100 9406 Outer
Samedi 14 octobre	4018	De Bollekens VZW Rotselaar	5-8-10-12-16-20	07h-15h	Montfortcollege Aarschotsesteenweg 39 3110 Rotselaar

Samedi 14 octobre	LG112	Amicale Marcheurs « Pomona Trotters » Welkenraedt – IVV/IML Cup 2023	3-6-12- 21-25-42 50	07h-15h 6h30-09h	Centre Sportif Rue Grétry 10 4840 Welkenraedt
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 (venez avec nous voir mot de la présidente)	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
Dimanche 15 octobre	LG112	Amicale Marcheurs "Pomona Trotters" Welkenraedt IVV/IML Cup 2023	3-6-12 - 21-25-42	07h-15h	Centre Sportif Rue Grétry 10 4840 Welkenraedt
Lundi 16 octobre	2052	Tongerse Wandelvrienden VZW	6-8-10-18	7h-14.30h	Schutterslokaal Sint-Laurensstraat 7 3700 Overrepen
Mercredi 18 octobre	3163	WSV Egmont Zottegem VZW	7-10-14- 18-21	07h-15h	OC Velzeke Provinciebaan 275 9620 Velzeke-Ruddershove
Samedi 21 octobre	HT009	Les Traîne-Savates Montignies S/Sambre	4-7-14- 21-42	07h-15h	Cercle Saint Charles Rue de l'Eglise 72 6061 Montignies-Sur-Sambre
Dimanche 22 octobre	HT051	Les Marcheurs du Souvenir de Leuze Marche ACHO	4-7-14-21	07h-15h	Orangerie Château de Beloeil Rue du Major 7970 Beloeil
Dimanche 22 octobre	4358	De Heidetochten Kester-Gooik VZW	5-10-15- 20-26-30- 42	07h-15h	Zaal Familia Bronnenweg 2 1755 Gooik
Dimanche 22 octobre	3105	Wandelclub Scheldestappers Zingem VZW	6-10-15- 21-30-36	07h-15h	Parochiaal Centrum De Zwaluw Decoenestraat 12 9630 Zwalm
Samedi 28 octobre	HT011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle	3-6-11-16	07h-15h	S.R.P.A. Charleroi Rue Jules Rhul 211 6032 Mont-Sur-Marchienne
Samedi 28 octobre	HT018	Marcheurs du Val de Verne de Péruwelz	4-7-14- 21-30-42 50	6.30h-15h 6.30h-09h	Salle Kamara Rue Grande 59 7320 Bernissart
Samedi 28 octobre	3135	Padstappers Geraardsbergen VZW	7-10-14- 18-22	7h30-15h	Gemeentelijke Basisschool Denderwindeke Edingsesteenweg 344 9400 Denderwindeke
Dimanche 29 octobre	HT089	El Bottine qui Bique de Dour	4-6-12-20	07h-15h	Place du Jeu de Balle 7370 Wihéries
Mardi 31 octobre	HT062	Les Trouvères Club de Marche Marche ACHO	4-7-11-18	12h-21h	Salle "Chez Nous" Rue d'Audenarde 36 7890 Ellezelles
Mardi 31 octobre	3163	WSV Egmont Zottegem VZW	7-10-14- 21	14H-21h	Feestzaal Bevegemse Vijvers Bevegemse Vijvers 1 9620 Zottegem

Vendredi 3 novembre	5216	Gitse Wandelclub « Voetje Voor Voetje » VZW	4-7-11- 15-18	6h30-15h	Zaal Geitenhove Amersveldestraat 55 8830 Hooglede
Samedi 4 novembre	HT085	Les Pestèleûs	4-6-12-20	07h-15h	Salle Café des Sports Place Max Buset 62 7141 Mont-Sainte-Aldegonde
Dimanche 5 novembre	HT074	Liberchies Sports et Loisirs	3-6-12- 18-24	07h-15h	Ecole du Centre Rue Célestin Freinet 1 6230 Pont-A-Celles
Dimanche 5 novembre	3383	De Trekvogels Boekhoute VZW	6-12-18- 21	7h30-15h	Parochiezaal Nieuwe Boekhoutestraat 9968 Bassevelde
Dimanche 5 novembre	3196	WSV Land Van Rhode VZW	6-10-14- 18-21	08h-15h	Zaal De Kring Gootje 61 9860 Balegem
Dimanche 5 novembre	1012	WSV Schelle VZW (venez avec nous voir mot de la présidente)	5-7-12- 17-21-28	7h30-15h	TA Den Biezerd Wirixstraat 56 2845 Niel
Mercredi 8 novembre	3034	Omloop Kluisbergen VZW	7-14-21- 28	08h-15h	GOC Kwaremont Kwaremontplein 23 9690 Kwaremont
Samedi 11 novembre	HT004	Les Amis de la Nature Ath ASBL	6-12-21	07h-15h	Salle Communale Route de Lessines 7800 Lanquesaint
Samedi 11 novembre	3003	WSV De Lachende Wandelaars Aalter VZW	5-10-15- 20	08h-15h	Sportcafé Lindestraat 17 9880 Aalter
Samedi 11 novembre	3233	Hanske De Krijger Oudenaarde VZW	5-12-15- 18-22	7h30-15h	Evenementenhal De Qubus Lindestraat 45 9700 Oudenaarde
Dimanche 12 novembre	3450	Boerenkrijgstappers VZW	6-12-18- 24	7h30-15h	Festivalhal Donklaan 125 9290 Berlare
Mercredi 15 novembre	3163	WSV Egmont Zottegem VZW	7-10-14- 18-21	07h-15h	OC Oombergen Oombergenstraat 39 9620 Oombergen
Samedi 18 novembre	HT090	Les Pénares Su'L Route	6-11-21	07h-15h	Salle du Foyer Rue Emmanuel Jacquet 40 6044 Roux
Samedi 18 novembre	3398	WV De Ijsbrekers Haaltert VZW	6-12-18	6h30-15h	HOC De Fransman Heldergemstraat 136 9450 Heldergem
Dimanche 19 Novembre	5009	Wandelclub Beernem VZW	4-6-11- 15-21	7h30-15h	School De Notelaar Knesselarestraat 28 8730 Oedelem
Samedi 25 novembre	HT006	Club Pédestre Ecureuil de Châtelet	4-7-13-20	07h-14h	Parc Communal Rue des Campagnes-R3(sort.9) 6200 Châtelet
Dimanche 26 novembre	3003	WSV De Lachende Wandelaars Aalter VZW	5-10-15- 20	08h-15h	Gemeentelijke feestzaal Kattershoek Ijzeren Hand 1 9910 Ursel

Dimanche 26 novembre	3135	Padstappers Geraardsbergen VZW	7-10-12- 16-22-26- 32	7h30-15h	Provinciaal Domein De Gavers Zaal De Doos Onkerzelestraat 280 9500 Onkerzele
Dimanche 3 décembre	5216	Gitse Wandelclub 'Voetje Voor Voetje'	4-10-13- 15-18-21	6h30-15h	Dominiek Savio Instituut Koolskampstraat 24 8830 Gits
Samedi 9 décembre	HT069	Les Randonneurs du Haut-Escout Marche ACHO	5-10-15- 20	08h-15h	Salle Paroissiale Rue du Centre 56 7640 Péronnes-Lez-Antoing
Samedi 9 décembre	BBW 048	La Bruegelienne	12-16	12h-17h	Athénée Fernand Blum Avenue Ernest Renan 12 1030 Bruxelles
Samedi 9 décembre	5207	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' VZW	6-10-15- 20-25	07h-15h	Zaal De Fenix Leopold III-laan 16 8900 Ieper
Samedi 9 décembre		20e Randonnée "Amiens Lumières" Car de Leuze	8-12	13h30	Marché de Noël Amiens
Dimanche 10 décembre	NA006	Club Marcheurs de Floreffe	5-8-11- 12-15-20- 25	07h-15h	Abbaye de Floreffe-Salle vitrée Rue du Séminaire 7 5150 Floreffe
Dimanche 10 décembre	3105	Wandelclub Scheldestappers Zingem VZW	6-10-15- 21-30	07h-15h	Feestzaal De Korenbloem Kerkplein 12 9750 Zingem
Mercredi 13 décembre	3135	Padstappers Geraardsbergen VZW	5-7-8-12- 14-16-20	08h-15h	De Spiraal Zakkaai 29 9500 Geraardsbergen
Samedi 16 décembre	HT075	Mont-Marche Tournai Marche ACHO	7-12 12-20	16h-21h 12h-16h	Ecole du Château Avenue Leray 33 7500 Tournai
Samedi 16 décembre	HT010	Les Marcheurs Ransartois	4-6-12-21	07h-15h	Salle des Fêtes Rue Roi Chevalier 6220 Wangenies
Samedi 16 décembre	3196	WSV Land Van Rhode VZW	6-10-14- 18-21	08h-15h	De Kluize Sportstraat 3 9860 Scheldewindeke
Samedi 16 décembre	3149	Wandelclub De Smokkelaars Stekene VZW	6-9-12-15	15h-20h	Broederschool Stekene Nieuwstraat 17 9190 Stekene
Dimanche 17 décembre	HT089	El Bottine qui Bique de Dour	4-8-15	12h-17h	Maison du Peuple Place Vandervelde 7370 Dour
Dimanche 17 décembre	4254	Parel Van Het Pajottenland	4-6-8-12- 18	7h30-15h	GC Willem Tell Hernestraat 5 1570 Tollembeek
Dimanche 17 décembre	4018	De Bollekens VZW Rotselaar	5-8-12- 16-20	07h-15h	Montfortcollege Aarschotsesteenweg 39 3110 Rotselaar
Mercredi 20 décembre	3163	VSW Egmont Zottegem VZW	7-10-14- 18-21	07h-15h	OC Leeuwergem Gentse Steenweg 307 9620 Leeuwergem
Samedi 23 décembre	NA052	Les Djâles D'Anhée ASBL	4-6-13- 20-25	07h-15h	Abbaye de Maredsous Rue de Maredsous 11 5537 Denée

Mardi 26 décembre	3233	Hanske De Krijger Oudenaarde VZW	5-10-14- 18	08h-16h	Bernardustechnicum Campus Hoogstraat 20 9700 Oudenaarde
Samedi 30 décembre	3163	WSV Egmont Zottegem VZW	6-12-18- 24-32	07h-15h	Feestzaal Bevegemse Vijvers Bevegemse Vijvers 1 9620 Zottegem
Dimanche 31 décembre	2052	Tongerse Wandelvrienden VZW	4-6-10- 12-15-20	07h-14h	VIIO Humaniora College Sint-Truidersteenweg 17 3700 Tongeren

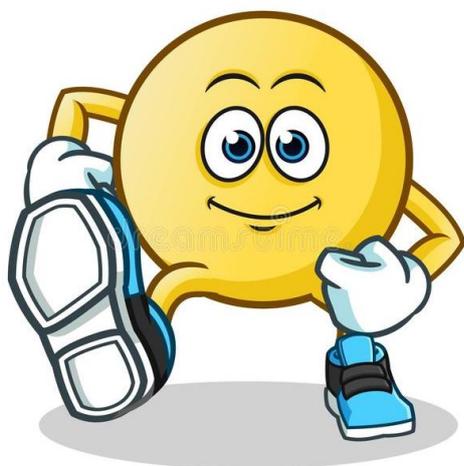
MARCHES A.D.E.P.S. 2023

Dimanche 1 ^e oct	Comité des Fêtes Ecole Saint-Vincent		5-10-15- 20	08h-16h	Salle Saint-Vincent Rue Chanoine Scarmure 15 7060 Soignies
Dimanche 1 ^e 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 Manoulecture		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 Stambruges Rue Bernard Hecquet 22 7973 Stambruges
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-Engnien
Dimanche 22 octobre	Fifty-one club Ecaussinnes		5-10-15- 20	08h-16h	Foyer culturel de l'Avedelle Rue Eloi-Désiré Marbaix 7190 Ecaussinnes
Dimanche 22 octobre	Administration communale		5-10-20	08h-16h	Rue Emile Carlier 15 7321 Blaton
Dimanche 22 octobre	GR Evasion asbl		5-10-20	08h-16h	Chemin de Wisbecq 6 7940 Brugelette
Dimanche 29 octobre	Basket club Soleil levant		5-10-20	08h-16h	Centre La Pommeraie Rue Neuve 15 7972 Ellignies-Ste-Anne
Dimanche 29 octobre	Association de Parents de l'Ecole communale de Thoricourt		5-10-15- 20	08h-16h	Ecole communale Rue de l'Enseignement 1 7830 Thoricourt

Dimanche 1 ^e novembre	Entente lessinoise d'athlétisme	5-10-20	08h-16h	Salle IPAM Rue de la Déportation 37 7860 Lessines
Dimanche 5 novembre	Association de Parents de l'Ecole St-Martin	5-10-20	08h-16h	Salle Le Foyer Rue des Déportés 9 7070 Mignault
Dimanche 5 novembre	P.A.C. Présence et Actions Culturelles	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole communale de Lens Place de la Trinité 7870 Lens
Samedi 11 novembre	Lions club de Mons Réunion	5-10-15- 20	08h-16h	Cité de l'Enfance Chaussée de Beaumont 21 7000 Mons
Dimanche 12 novembre	Sports et Loisirs	5-10-15- 20	08h-16h	Maison de Village Rue Joseph Quintart 7063 Chaussée-Notre-Dame- Louvignies
Dimanche 19 novembre	Les Amis de la Nature asbl	5-10-15- 20	08h-16h	Rue des Déportés 21 7971 Basècles
Dimanche 19 novembre	Club Animation asbl	5-10-15- 20	08h-16h	Place de Bois-de-Lessines 52 7866 Bois-de-Lessines
Dimanche 26 novembre	Scouts et Guides Adultes	5-10-15- 20	08h-16h	Rue des Sapins 32 7603 Bon-Secours
Dimanche 26 novembre	Association de Parents de l'Ecole communale d'Erbisoeul	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole Pierre Coran Chemin du Prince 115 7050 Erbisoeul
Dimanche 3 décembre	Festivités Ogy	5-10-15- 20	08h-16h	Ogy Pelote Rue des Prisonniers politiques 127 7862 Ogy
Dimanche 10 décembre	Syndicat d'initiative de Silly	5-10-20	08h-16h	Rue Dr Hubert Dubois 2 7830 Silly
Dimanche 17 décembre	Comité des enseignants	5-10-20	08h-16h	Ecole communale Rue du Thy 3 7870 Lens
Dimanche 24 décembre	Jeunesse intrépide de Steenkerque asbl	5-10-15- 20	08h-16h	Place de Steenkerque 9 7090 Steenkerque
Dimanche 24 décembre	Les Amis de la Nature asbl	5-10-15- 20	08h-16h	Ecole communale Rue du Mont 2 7812 Mainvault
Dimanche 31 décembre	Les Anciens du F.C. Ellezelles	5-10-15- 20	08h-16h	Salle du « Chez Nous » Rue d'Audenarde 30 7890 Ellezelles

AUTRES MARCHES 2023

Dimanche 1 ^e octobre	Marche découverte des « Prés Rosières »	Balade de 2h30' avec un guide	9h30	Eglise de Deux-Arcren 7864 Deux-Arcren
---------------------------------------	--	--	------	---



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.

