

Les Marcheurs du Val de Verne

Péruwelz



Bureau de dépôt : B7601 Péruwelz
N° d'agrégation P302201

PERIODIQUE TRIMESTRIEL

Février 2019

Procès verbal de l'AGO

VIENS MARCHER AVEC MOI

LEVE-TOI ET MARCHE

Editeur responsable : Bernard Seressia Rue de Mortagne 79d - 7604 BAUGNIES



Sommaire



Procès verbal de notre assemblée générale statutaire	page 3
Compte rendu de nos deux premières marches hivernales	page 10
Nos prochains déplacements en car	page 12
Nos prochaines marches	page 14
Marches ACHO	page 14
Le Sport après 50 ans	page 15
Le grand défi	page 16



Avant de vous livrer le procès verbal de notre **AGO**, permettez moi, au nom du Val de Verne de Péruwelz, de **vous remercier** de vous êtes déplacé **si nombreux**, mais aussi de vous féliciter car cette audience importante met en évidence **l'intérêt que vous portez à notre association, notre club**

Procès Verbal de notre Assemblée Générale Ordinaire de ce lundi 28 janvier

Présents :

Membres affiliés : (46)

ALLARD NICOLE, ANDRE ESTELLE, BARBEE BRIGITTE, BARBEE ERIC, BARDIAUX ANDRÉ, BODART CLAUDETTE, BONNEUX COLETTE, BRUNEEL PAULETTE, CARLIER ANNE, CLAPETTE CHANTAL, COURCELLES GÉRARD, DABROWSKI CHRISTINE, DABROWSKI SYLVIE, DELACOURT FRANÇOISE, DELWASSE JEAN-MICHEL, DELZELLE MAX, DETOURNE CHRISTINE, DETOURNE JACKY, DEWEER MARIETTE, DROUBA MAURICE, EECKHOUT CARINE, HAINAUT PHILIPPE, IDIR HÉLÈNE, JANSSENS JOSETTE, KUNTZSCH RUDY, LAMBEQ SYLVIE, LAMBEQ THIERRY, LESSENS BERNADETTE, LIBERT KATTY, MAHIEU JACQUELINE, MARY SYLVIANNE, MIET XAVIER, POPIOL DIDIER, PREVOST JOSIANE, PREVOST CHRISTIANE, RENARD JOSIANE, RUBIO CHRISTELLE, SERESSIA BERNARD, SIRAUX JEAN-PIERRE, SWALENS JEAN-LUC, THOREZ LYSIANE, VAN MALLEGHEM THÉRÈSE, VANELVEN LAURENTIA, VERHAEGE ERIC, VERCROYSSÉ MICHEL, VICO JEAN-MARIE.

Membres sympathisants : (6)

BAMPS ISABELLE, BAMPS MICKAEL, DAGNELIES MARIE ROSE, JOURQUIN MICHELINE, RAMACKERS ERIC, ROUSSEAU GASTON

Invités : (4)

Péruwelz : Monsieur PALERMO VINCENT, Bourgmestre et Monsieur BROU XAVIER, Echevin des Sports
Condé sur l'Escaut : Monsieur LELONG GREGORY, Maire - Excusé et Monsieur POPULIN TINO, 1^{er} Adjoint au Maire
Hergnies : Monsieur SCHNEIDER JACQUES, Maire - Excusé
FFBMP : Madame BAILLY ANNE, Secrétaire Fédérale.

Première partie : Séance Statutaire

Nous avons présenté les résultats de nos différentes activités ainsi que les frais de fonctionnement. L'ensemble des opérations comptables fait ressortir pour l'année calendaire 2018 un bénéfice excédentaire par rapport aux prévisions budgétaires, excédent qui a été expliqué en détail.

La situation patrimoniale a également été présentée et commentée.
Enfin les chiffres budgétaires pour 2019 ont été commentés

Nos deux vérificateurs aux comptes, Bruneel Paulette et Vercroyssé Michel, ont présenté leur conclusion dans un écrit lu par Michel. Ils ont fait remarquer principalement des actions à prendre pour un compte épargne placé auprès de la Fortis.

Aucune question n'étant posée, l'approbation de ces chiffres a été demandée par vote à main levée. Approbation des états financiers à l'unanimité.

Décharge fut donnée aux administrateurs.

Lors de la convocation, nous demandons si des membres effectifs seraient intéressés à rejoindre le Conseil d'Administration. Trois personnes se sont ainsi présentées : Thérèse Van Mallegheem, Eric Dedeygere et Eric Verhaege.

Aucune contestation concernant ces admissions n'ayant été formulée, **le nouveau conseil d'administration** se compose donc ainsi :

Administrateurs (publiés au Moniteur - et qui ont donc le pouvoir d'engager l'ASBL vis-à-vis des tiers) :

Seressia Bernard - Président ; Barbée Eric - Vice Président ; Drouba Maurice - Vice Président ; Eeckhout Carine - Trésorière ; Janssens Josette - Secrétaire ; Dabrowski Sylvie - Secrétaire antenne française ; Idir Hélène - Relations internes et externes

Autres Administrateurs : Thorez Lysiane ; Van Mallegheem Thérèse ; Dedeygere Christian ; Hainaut Philippe ; Verhaege Eric

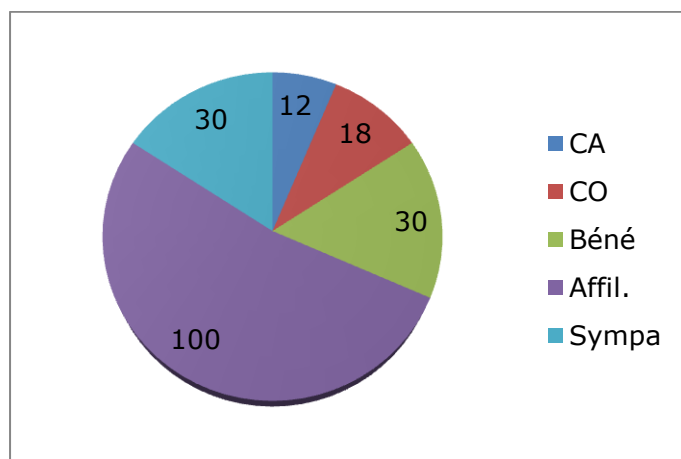
Vérificateurs aux comptes : Bruneel Paulette ; Vercruysse Michel

Voir ci après le descriptif du mode de fonctionnement.

Seconde partie : Séance plénière

Nos invités ont participé à cette seconde partie

Après avoir présenté notre objectif et notre stratégie, nous avons parlé de nos membres. Fin 2018, notre club regroupait un total de près de 190 membres dont une trentaine de sympathisants.



La structure du club :

- **12 Administrateurs**
- **+ 18 membres**
-
- = 30 personnes au comité**
- Plus 30 membres
-
- **= 60 Bénévoles**
- **+ 100 Membres**
-
- = 160 Membres affiliés**
- **+ 30 Sympathisants**

Nous avons alors présenté le rôle de chacun au sein de notre ASBL sachant que depuis le changement de présidence (il y a 18 mois), nous avons connu quelques modifications. Par exemple, les assemblées trimestrielles qui se tenaient au Petit Salon ont été supprimées et remplacées par nos réunions de comité mensuelles.

Nous reproduisons en synthèse ces rôles :

❖ **Les responsabilités du Conseil d'Administration :**

Le CA se réunit 3 ou 4 fois l'an. Il a le pouvoir de représenter et d'engager notre ASBL vis-à-vis des tiers. Il fait la mise à jour des statuts et du Règlement d'ordre intérieur. Il doit élaborer la stratégie et les propositions du programme à venir. Il présentera au comité les mesures envisagées et les activités proposées. Il fera le suivi de la situation financière par rapport aux budgets et prendra les actions correctives nécessaires. Il devra préparer l'assemblée générale avec tous les documents requis légalement.

❖ **Les responsabilités du Comité :**

Le comité se réunit tous les mois à la maison du village de Wasmes Audemez Briffoeil, en principe, le 2^e lundi du mois à 19 heures. Vous êtes toutes et tous invité à participer à ces réunions.

Le comité est en charge de préparer toutes les activités décidées. Le membre du comité prendra les mesures qu'il juge nécessaire pour le bon déroulement de l'organisation et en informera un des administrateurs ou demandera son accord si l'action envisagée implique des frais. Le comité est responsable du bon fonctionnement de ces activités, il fera ainsi, une revue du déroulement réalisé afin d'apporter, si nécessaire, les actions correctives

Lors de ces réunions, il sera demandé d'approuver, sinon de modifier voire d'annuler, les nouvelles mesures proposées par le CA. Vice Versa, le comité peut proposer des amendements au ROI, de nouvelles règles ou de nouveaux moyens au CA pour validation.

❖ **Les responsabilités des bénévoles :**

Ils s'engagent à réaliser avec bonne humeur et enthousiasme la mission confiée. Ils répondent aux demandes des participants, font preuve d'initiative. Ils sont à l'écoute des commentaires faits par les marcheurs et, quand ils le peuvent, ils apportent une première réponse. Ils font part de leur sentiment sur l'activité faite avec, éventuellement, des recommandations pour la prochaine édition.

❖ **Les membres affiliés :**

Ils sont les ambassadeurs de notre club auprès des autres clubs. Ils donnent une image positive de notre association et ils font la propagande de nos activités. Ils ont donc un rôle de représentation en mettant en avant le Val de Verne avec son objectif, son programme, ses challenges etc

❖ **Tous :**

Promouvoir la pratique régulière de la marche pour améliorer notre hygiène de vie.

Nous avons présenté une rétrospective détaillée de nos activités réalisées en 2018 et dans la foulée nous avons présenté notre programme 2019.

Programme 2019 :

Nos marches :

Date	Dénomination de la marche	Départ	Distance Km
Di. 06/01	MARCHEURS DU VAL DE VERNE DE PERUWELZ Triptyque du Val de Verne - Marche hivernale	Callenelle	30-20-10-6
Di. 03/02	MARCHEURS DU VAL DE VERNE DE PERUWELZ Triptyque du Val de Verne - Marche hivernale	Hergnies	30-25-20-15-10-5
Di. 10/03	MARCHEURS DU VAL DE VERNE DE PERUWELZ Triptyque du Val de Verne - Marche hivernale	Ecoles Roë Péruwelz	21-11-6
Di. 10/03	MARCHEURS DU VAL DE VERNE DE PERUWELZ Triptyque du Val de Verne - Marche hivernale Tournai - Péruwelz	Gare Tournai	40-30 en ligne
Di. 12/05	MARCHEURS DU VAL DE VERNE DE PERUWELZ Condé sur l'Escaut - Péruwelz en ligne	Base de loisirs Condé sur l'Escaut	14
Di. 12/05	MARCHEURS DU VAL DE VERNE DE PERUWELZ 43e Marche Internationale des Sapins	Verte Chasse Péruwelz	30-21-14-7-4
Sa. 05/10	MARCHEURS DU VAL DE VERNE DE PERUWELZ 12e Andenne - Péruwelz (en groupe 6.4 km/heure) - 50 marcheurs max.	Grand Place Andenne	155
Sa. 26/10	MARCHEURS DU VAL DE VERNE DE PERUWELZ 36e Marche « Au pays des Iguanodons »	Ecoles Roë Péruwelz	50
Sa. 26/10	MARCHEURS DU VAL DE VERNE DE PERUWELZ 36e Marche « Au pays des Iguanodons »	Ecoles Roë Péruwelz	42-30-21-14-7-4

Nos déplacements en car :

Date	Destination	Date	Destination
24-févr	Berneau -Maastricht	07-juil	Hamme Mille
17-mars	Gentbrugge	11-août	Oostende
14-avr	Anhée	01-sept	Florennes
19-mai	La Panne	20-oct	Passendale
02-juin	Sars les Spa	30-nov	Reims

Nos activités ludiques et festives :

Dimanche 20 janvier 2019 : repas du lapin perdu.

Date à déterminer..... : journée des bénévoles

La mise en œuvre de notre stratégie implique le besoin de moyens financiers. Ceux-ci proviennent essentiellement de nos activités. Aucune activité ne pourrait se faire sans les bénévoles. Le club **ne pourrait exister** sans les bénévoles.

Nous voulons donc les remercier avec une journée « bénévoles »

Vos idées, vos propositions ...

Sous forme de jeux concours ?

~~~~~

### Remarque sur nos déplacements en car :

Sur base d'une cotation reçue de Noël Tours ; sur base du prix inscription de la marche proposée (variable selon destination) ; sur base d'une participation allant de 40 à 45 personnes, le prix demandé aux participants **pour l'année 2019** sera le suivant :

- ✓ Membres affiliés = 10 € par car
- ✓ Membres sympathisants = 12 €
- ✓ Autres participants = 14 €

Mais, le car ne sera organisé que si nous avons un minimum de **35 PARTICIPANTS**

---

### Nos vêtements

Faire partie d'un club, c'est faire partie d'un groupe qui partage la même passion, qui en apprécie les bienfaits et qui désire le communiquer...

Le vêtement c'est le signe distinctif qui montre notre appartenance à un club mais aussi **notre fierté** d'en faire partie.

Soyez l'ambassadrice ou l'ambassadeur du club et portez haut nos couleurs.

Nous **cherchons un gestionnaire** pour ces vêtements... contactez nous par un courrier à l'adresse du club : rue de Mortagne 79d à 7604 Baugnies ou par courriel à notre adresse : [valdeverne18@gmail.com](mailto:valdeverne18@gmail.com)

## Communication

Si nous voulons partager notre objectif, encourager notre entourage dans la pratique régulière de la marche et de la marche active, faire connaître nos différentes activités, nous devons être actifs :

- sur le WEB
- sur les réseaux sociaux

Ceci fait partie de nos projets. Nous vous tiendrons informé de l'évolution de ceux-ci

## Bilan des marches réalisées en 2018 :

Il est de tradition, en fin d'année de faire le bilan de nos activités. Cela s'applique également à vos résultats individuels. Nous avons perdu cette habitude au sein du Val de Verne et c'est une première depuis un certain temps de compulser les carnets de marche.

Faisant cela, l'objectif est de s'en servir comme motivation pour l'année nouvelle ; en effet, si vous avez réalisé le même nombre de marches vous serez satisfait, par contre, si vous en avez fait plus, vous serez content de vous...

Le bilan :

- Dames : 16 dames ont rentré leurs carnets  
Total de 772 marches et 14.833 km réalisés
- Hommes : 12 hommes ont rentré leurs carnets  
Total de 617 marches et 15.484 km réalisés

Total : **28** membres pour **1389** marches et **30.317** km

|           |           |    |
|-----------|-----------|----|
| Allard    | Nicole    | 47 |
| André     | Estelle   | 35 |
| André     | Sébastien | 24 |
| Barbier   | Bernard   | 3  |
| Bardiaux  | André     | 98 |
| Bonneux   | Colette   | 86 |
| Bruneel   | Paulette  | 84 |
| Clapette  | Chantal   | 24 |
| Dabrowski | Christine | 46 |
| Dedeygere | Christian | 62 |
| Detourne  | Christine | 23 |
| Detourne  | Jacky     | 24 |
| Geenens   | Gisèle    | 85 |
| Hainaut   | Sylvie    | 35 |
| Hainaut   | Philippe  | 34 |
| Lambecq   | Sylvie    | 4  |

|          |             |    |
|----------|-------------|----|
| Lambecq  | Thierry     | 6  |
| Leroy    | Annie       | 41 |
| Lessens  | Bernadette  | 22 |
| Mary     | Sylvianne   | 48 |
| Mellus   | Jacques     | 40 |
| Norberg  | Georges     | 64 |
| Prat     | Michel      | 85 |
| Prévost  | Josiane     | 57 |
| Prévost  | Christiane  | 57 |
| Seressia | Bernard     | 86 |
| Sirault  | Jean Pierre | 57 |
| Vandy    | Jacqueline  | 78 |
| Verhaege | Eric        | 58 |
|          |             |    |
|          |             |    |



### Que retenir de 2018 :

| <u>Points positifs</u>                                                                                 | <u>Points négatifs</u>      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Ambiance du club                                                                                       | Les dé-fléchages            |
| Motivation des bénévoles                                                                               |                             |
| Diversité des parcours                                                                                 | Site internet               |
| Dynamisme du club                                                                                      |                             |
| Savoir faire pour organiser                                                                            |                             |
| Président "marcheur"                                                                                   | Président "longue distance" |
| "je découvre dans la marche à pied, le besoin de regarder, de découvrir, d'être curieux, attentif"     | Annulations de car          |
| J'ai toujours marché, quelque soit le besoin, mais aujourd'hui, je découvre la Marche et ses bienfaits |                             |
| La découverte de la nature                                                                             |                             |
| Support financier aux membres                                                                          |                             |
| Le sérieux dans la convivialité                                                                        |                             |

Un tout grand merci à toutes celles et tous ceux qui ont participé à ce petit travail de réflexion.

### Des sorties club ?

- Vous désirez faire connaître un endroit typique
- Vous voulez emmener un groupe sur un chemin

**Proposez-vous**, tentez l'expérience ...

### Faites nous part de vos idées

Le club donne t-il la réponse à vos attentes?

Que pourrions-nous ou que devrions-nous faire?

Il n'y a jamais de mauvaises idées, par contre, en s'abstenant, vous risquez le regret ; le regret de s'être tu..., alors lancez-vous et réagissez

### Conclusions :

Nous avons conclu en motivant, si besoin en était, la pratique régulière de la marche et terminé par deux citations :

**King of the road** - Soyez fier de vous, de ce que vous faites et soyez le roi de la route

Be the **Queen of the year** - Qui sera notre reine en 2019?

Monsieur Populin a parlé de son projet transfrontalier, Monsieur Palermo a félicité l'assemblée en faisant remarquer la large audience et l'écoute attentive. Il s'est réjoui

de notre dynamisme et de nos activités. Mr Brou a également exprimé sa satisfaction et de pair avec notre bourgmestre, ils se sont promis de participer à nos marches et pourquoi pas un déplacement en car...

### Notre budget pour l'année 2019 :

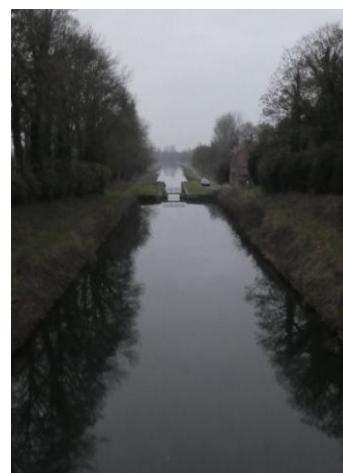
| <b>Ressources de nos activités</b> |        |                    |
|------------------------------------|--------|--------------------|
| Triptyque                          | 3.000  |                    |
| Sapins                             | 2.000  |                    |
| Iguanodons                         | 1.500  |                    |
| Sous total                         |        | 6.500              |
| <b>Dépenses de nos activités</b>   |        |                    |
| Cars                               | -2.300 |                    |
| Carnets                            | -1.000 |                    |
| Vêtements                          | -200   |                    |
| Périodiques                        | -200   |                    |
| Act. Festives                      | -700   |                    |
| Sous total                         |        | -4.400             |
| <b>Frais de fonctionnement</b>     |        |                    |
| Amortissements                     | -275   |                    |
| Frais bancaires                    | -150   |                    |
| Réunions                           | -500   |                    |
| Matériel                           | -600   |                    |
| Secrétariat                        | -650   |                    |
| Autres frais                       | -300   |                    |
| Sous total                         |        | -2.475             |
| <b><u>Grand Total</u></b>          |        | <b><u>-375</u></b> |



Joyeuse ambiance au départ de Hergnies

### Compte rendu de nos 2 premières marches hivernales

Le 6 janvier, nous donnions rendez-vous à Callenelle pour entamer notre triptyque. A cette occasion, nous avons proposé aux participants de prendre de bonnes résolutions et de se lancer un défi en s'engageant sur les 3 manches. Pour se faire, un prix de 5 € était demandé comprenant la participation aux 3 marches, un café à chaque départ et pour se remémorer ce challenge, un joli bonnet bien utile pour marcher durant cette période.



La maison du village de Callenelle s'est avérée trop exigüe pour accueillir les 1000 marcheurs qui nous avaient rejoints. La buvette du football de Wiers était ouverte pour les ravitailler et, par ailleurs, nous avons trouvé une jolie salle pour accueillir les participants à Rouillon.

Deux autorisations de passage sur des propriétés privées ont agrémentés nos parcours (un chemin pour aller jusqu'au pont royal et, d'autre part, la traversée du site du château du Biez.)

Il faut faire référence à une malheureuse altercation avec des chasseurs, celle-ci aura effrayé un couple de marcheurs.

Le 3 février, nous étions à Hergnies. Un peu plus de 700 personnes avaient répondu à notre invitation. Cette journée placée dans le cadre de la journée mondiale des zones humides aura été couronnée par un large succès. Tous les participants étaient ravis de leur visite au Val de Verne. Des parcours intéressants, voire surprenants parfois, un accueil sympathique et chaleureux et, enfin, une météo agréable... Voici, au hasard, le

**commentaire d'un participant :** « Ce premier dimanche de février nous avons répondu à l'invitation du club des "Marcheurs du Val de Verne de Péruwelz" qui avait temporairement élu domicile dans la commune française de Hergnies. C'est sous un soleil radieux que nous nous lançons sur la plus longue distance proposée. Le parcours se décompose en 2 parties. La première est une boucle de 10 km qui part de la salle et y revient en passant par le très beau site des marais de la Vergne Blanche. Ce site longe la frontière au-delà de laquelle se trouve la localité de Wiers (Péruwelz). Très belle mise en bouche, sans aucune difficulté. Au vu de la carte affichée dans la salle, la deuxième partie, de 20 km, s'avère également très intéressante. Nous quittons donc la salle pour rejoindre la rive droite de l'Escaut et marcher sur le halage, vers l'amont, jusque Vieux-Condé. De là, de jolis sentiers vont nous conduire jusqu'au pied d'un terril (terril 191) que nous allons gravir (enfin une côte, mais seulement 18 m de dénivelé) pour ensuite atteindre les premières ruines des remparts de Condé. Nous atteignons le ravitaillement du boulevard de l'Armée. Nous partons ensuite pour une boucle d'environ 4 km. Nous longeons à nouveau les ruines des remparts pour atteindre le grand étang Chabaud Latour. Nous suivons un sentier entre l'étang et la Haine. Nous apercevons de l'autre côté de l'étang le chevalement de la Fosse Ledoux. Et sur l'étang, ce qui nous frappe le plus, ce sont les cabanes flottantes, bien camouflées, entourées d'une bonne dizaine de canards. En fait ce sont des canards en plastique destinés à attirer les vrais canards que les chasseurs bien camouflés dans leurs cabanes se feront un plaisir d'abattre le plus facilement du monde. Nous traversons ensuite la ville en passant par le site de la "Forteresse de Saint-Pol". Nous rejoignons le ravitaillement pour boire un bon coup. Il nous reste maintenant environ 9 km pour le retour à Hergnies. Il y a d'abord un sentier qui longe les douves des remparts, ensuite l'avenue des Américains, puis la "Voie Verte des Gueules Noires". Nous passons par le centre de Vieux-Condé et rejoignons un sentier qui longe le canal du Jard. Celui-ci aboutit à l'étang d'Amaury que nous contourmons pour atteindre la rue Durafour et passer à proximité du site de la Fosse Sophie. Nous sommes dans Hergnies et rejoignons la salle où nous allons déguster une bonne "Bon-Secours". »



Ces deux marches ont pu être organisées grâce à l'aide de 33 bénévoles. Un tout grand merci pour votre savoir faire, votre enthousiasme, votre bonne humeur et votre dynamisme.

Barbée Brigitte - Barbée Cyrille - Barbée Eric - Bardiaux André - Bodart Claudette - Bonneux Colette - Bruneel Paulette - Courcelle Gérard - Dabrowski Christine - Dabroski Sylvie - Dedeygere Christian - Delwasse Jean-Michel - Deweer Mariette - Drouba Maurice - Eeckhout Carine - Hainaut Philippe - Idir Hélène - Jansens Josette - Lehtonen Jari - Lehtonen Miika - Libert Katty - Mahieu Jacqueline - Popiol Didier - Prevost Christiane - Prevost Josiane - Ramakers Eric - Rubio Christelle - Seressia Bernard - Siraux Jean-Pierre - Swalens Jean-Luc - Thorez Lysiane - Vanmallegem Thérèse - Verhaege Eric

### Nos prochains déplacements en car :

## Déplacement en car

Le dimanche 24 février

Berneau

Distances proposées 4 - 6 - 12 - 20 KM

Organisateur : Al Vile cinse de Berneau



#### Inscriptions :

chez **Josette** |0460/97 67 66 email : jjo1947@hotmail.com

chez **Carine** 069 66 71 55 ou 0471/ 68 81 63 email : eeckhout.carine@hotmail.com

Prix : 10 € pour les membres, 12€ pour les sympathisants et 14€ pour les non membres.

Compte : BE39 3700 9179 4019

Départ de la gare de Péruwelz à **7H** ; Bon Pasteur de Bury à **7h10** ; Saint-Ghislain **7h30**

#### Après-midi visite libre de Maastricht





# Déplacement en car

Le dimanche 17 mars

Gentbrugge

Distances proposées 6-9-12-18-21-24-30 KM

Organisateur : Florastanners Gent VZW



## Inscriptions :

chez **Josette** 0460/97 67 66 email : jjo1947@hotmail.com

chez **Carine** 069 66 71 55 ou 0471/ 68 81 63 email : eekhout.carine@hotmail.com

Prix : 10 € pour les membres, 12€ pour les sympathisants et 14€ pour les non membres.

Compte : BE39 3700 9179 4019

Départ de la gare de Péruwelz à **7h30** ; Bon Pasteur de Bury à **7h40**

**Après-midi visite de Gand Excursion guidée en bateau** prix 7,5€

Profitez d'une excursion guidée en bateau de 40 minutes dans le cœur historique de Gand avec des explications en direct. Départ de l'un des plus beaux endroits de la ville, le Graslei qui est le port médiéval dans le centre de Gand. Il y a des bateaux ouverts ou couverts à votre disposition.



# Déplacement en car

Le dimanche 14 avril

Anhée (Namur)

Distances proposées 4-6-12-18-22-30 KM

Organisateur : Les Djales d'Anhée



## Inscriptions

chez **Josette** 0460/97 67 66 email : jjo1947@hotmail.com

chez **Carine** 069 66 71 55 ou 0471/ 68 81 63 email : eekhout.carine@hotmail.com

Prix : 10 € pour les membres, 12€ pour les sympathisants et 14€ pour les non membres.

Compte : BE39 3700 9179 4019

Départ de la gare de Péruwelz à **7h30** ; Bon Pasteur de Bury à **7h40** ; Saint-Ghislain **8h00**

**Après-midi visite de la brasserie du Boco**

## Nos prochaines marches ...

### **Dimanche 10 mars :**

Notre 3e manche de notre triptyque de marches hivernales se tiendra au départ des écoles de la Roë. Nous proposons, d'une part, une boucle de 6, 12 et 21 km dont l'objectif sera d'aller à la découverte de quelques châteaux de notre région. Le parcours des 21 km ira montrer pas moins de 7 châteaux ... D'autre part, nous organisons une marche en ligne soit de 30 ou de 40 km au départ de la gare de Tournai pour arriver aux écoles de la Roë à Péruwelz. Venez nombreux, vous serez accueilli de main de maître par notre équipe de bénévoles.

### **Dimanche 12 mai :**

Ce sera notre classique marche des sapins depuis la verte chasse pour des parcours de **4, 7, 14, 21 et 30 km**. Ceux-ci vont vers la forêt de Bonsecours et pour les plus longues distances, nous irons vers Bernissart et son lac pour aller ensuite vers le site minier de Condé sur l'Escaut. Vous y verrez le chevalement, le plan d'eau de Chabaud Latour et vous monterez le terril d'où vous aurez une vue admirable sur tout le paysage.

Le même jour, nous organisons une **marche en ligne de 14 km** avec départ depuis la base de loisirs de Condé sur l'Escaut. Pour vous rendre à ce départ une navette gratuite entre Péruwelz et Condé (et vice versa) sera disponible. (1<sup>ère</sup> navette à 8h30). Tous les passionnés de randonnées dans la nature seront comblés... Faites vous du bien et venez passer un moment de calme dans un environnement attrayant.

Pour illustrer cela, voici un échange de commentaires sur facebook rédigé par un marcheur de Stavelot et la réponse d'une de ses amies :

« Dimanche 13 mai, 5 marcheurs de Stavelot à Péruwelz pour la 42e marche des sapins afin de remercier les Marcheurs du Val de Verne de leur venue en car en avril dernier. Quelle belle découverte car région très verte ! 😊 😊 »

Reportage complet: <https://photos.google.com/.../AF1QipPg-OBTLqw8FMJGbmMbOvpAd7Z...>

Départ sous ciel très gris avec fine pluie mais cela ne durera pas très longtemps. Le parcours de 21 km nous emmena vers Bonsecours et sa forêt, à travers les anciens sites miniers de Condé reboisés (et ses plans d'eau devenus zones naturelles) et Bernissart, le pays de l'iguanodon. Et un accueil chaleureux ! Merci ».

« Waouh, quelle découverte.. Le déplacement était vraiment à faire.. Merci pour les jolies photos □ □ »

## Les marches ACHO :

Vous connaissez tous le challenge des marches ACHO. La plupart des clubs du Hainaut Occidental, pour ne pas dire tous, participe à ce challenge en plaçant une de leur marche sous cet égide. Réclamez la carte du challenge lors de votre 1<sup>ère</sup> participation, ensuite, présentez la à chacun de vos déplacements.

Cette participation est gratuite, vous payez une inscription ordinaire à chaque marche à laquelle vous participez. En réalisant 11 des 15 marches proposées, vous recevrez un cadeau lors de la finale (Le 1<sup>er</sup> décembre). La liste de ces marches se présente comme suit :



| date    | club                               | matricule | lieu                                           | distance         |
|---------|------------------------------------|-----------|------------------------------------------------|------------------|
| 17-févr | les Sans-Soucis                    | HT029     | salle polyvalente - 7331 Baudour               | 4-7-12-20-30     |
| 03-mars | Randonneurs du Haut Escaut         | HT069     | salle paroissiale - 7640 Péronnes              | 5-10-15-20-25-30 |
| 17-mars | Mont Marche Tournai                | HT075     | serres Duroisin - 7621 Lesdain                 | 6-12-20-30       |
| 24-mars | les Marcheurs Van Gogh             | HT076     | Coloma - 7022 Hyon                             | 6-12-20-30       |
| 31-mars | Verdigym Flobecq                   | HT003     | maison du village - 7880 Flobecq               | 5-8-14-20-30     |
| 12-mai  | les Marcheurs du Val de Verne      | HT018     | Verte Chasse - 7600 Péruwelz                   | 4-7-14-21-30     |
| 02-juin | les Marcheurs de la Sylle          | HT028     | salle Herman Moreau - 7830 Bassily             | 6-12-18-25-32-43 |
| 16-juin | le Roitelet                        | HT060     | centre culturel et sportif - 7650 Ladeuze      | 6-12-20-30       |
| 22-juin | les Ropieurs                       | HT043     | terrain de football - 7034 Obourg              | 6-12-20          |
| 06-juil | les Trouvères                      | HT062     | école communale 7890 Wodecq                    | 4-8-14-20-25     |
| 04-août | les Vaillants Acrenois             | HT050     | club animation - 7866 Bois de Lessines         | 6-12-20-30       |
| 01-sept | les Sucriers de Brugelette         | HT001     | salle omnisports - 7940 Brugelette             | 4-8-12-20-30     |
| 08-sept | les Hurlus en Ballade              | HT067     | salle Redoute - 7730 Estaimpuis                | 6-12-18-24-30    |
| 29-sept | les Marcheurs de la Police de Mons | HT061     | salle calva - 7030 Saint Symphorien            | 6-12-20-30       |
| 06-oct  | les Marcheurs du Souvenir de Leuz  | HT051     | la pommeraie - 7972 Ellignies Ste Anne         | 4-8-14-21        |
| 01-déc  | les Sans-Soucis                    | HT029     | ferme de la Noyelle - 7350 Montreuil S/Hainaut | 5-10-15-20       |

Comme par le passé, un classement par club est réalisé mais celui-ci est une combinaison mathématique très compliquée, à tel point, que le résultat final ne représente rien de concret.

Le Val de Verne participe avec plaisir à ce challenge. Nous aurions souhaité recevoir un classement qui représente le nombre de participants par club tel que nous le recevons maintenant avec le scanning ; plutôt qu'un tableau qui combine participants et distances parcourues.

## Le repas ACHO

L'association ACHO nous convie à son diner dansant annuel le samedi 6 avril 2019 à partir de 12h00. Adresse du jour : Salon du Centre - Rue René Dubreucq 8 à 7880 FLOBECQ

Le menu sera composé d'un apéritif ; d'une assiette amuses bouche ; de Scampis en pâte à brick, sauce curry et poivron ; d'un Filet mignon de porc, sauce champignons ; de garniture de saison et croquettes ; de Moelleux au chocolat avec sa glace vanille et d'un café. Prix : 26 € par personne  
Réservation **avant le 11 mars** 2019 par virement sur le compte : BE39 3700 9179 4019 des Marcheurs des Marcheurs du Val de Verne.

## Le courrier des membres :

Utilisez ce périodique comme instrument pour communiquer avec tous les autres membres du club, qu'ils soient membres affiliés ou membres sympathisants.

.....

## Le sport après 50 ans...

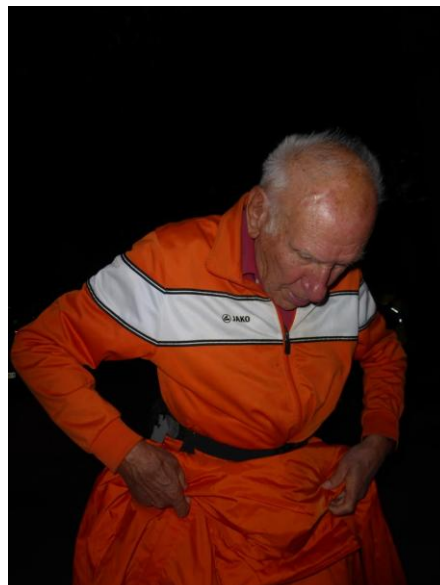
On entend souvent cette remarque « j'ai peur de commencer maintenant à faire du sport, alors que je n'en ai jamais pratiqué jusqu'ici ... » Osez, et le monde médical vous le confirmera, il n'est jamais trop tard ...

Il faut seulement prendre quelques précautions, comme par exemple :

- Allez-y progressivement, commencez par de courtes séances
- Soyez régulier, cette régularité va renforcer votre masse musculaire
- Cet entraînement va améliorer votre endurance et vous pourrez prolonger ainsi votre effort.
- Soyez à l'écoute de votre corps
- Parlez-en à votre médecin, il vous conseillera
- Faites alors autant que vous voulez ; autant que vous le pouvez ...
- Faites de la marche active qui consiste à marcher un peu plus rapidement que votre rythme ordinaire

#### Pourquoi ?

- ❖ Pour vous faire du bien tout simplement
- ❖ Pour tonifier votre corps et apaiser votre esprit
- ❖ Pour vous prémunir contre beaucoup de maux inhérents à notre société de consommation
- ❖ Pour découvrir et apprécier la nature environnante



*Fernand, notre champion des marches populaires ...*

### Le grand défi ...

Pour se motiver à prendre la route par des départs sous la pluie, le froid voire à l'opposé la canicule etc, il faut se convaincre des raisons pour laquelle l'exercice de la marche s'impose. Ces raisons vont varier d'une personne à l'autre, mais l'important c'est de se persuader que ce que l'on fait est fait pour d'excellentes raisons.

La marche est un exercice solitaire qui apporte un moment de détente et de bien être.

Elle peut se pratiquer en groupe pour sa convivialité, aussi pour la sécurité parfois.

Peut importe comment vous le faites, mais faites le bien et régulièrement...

Alors le défi au niveau du club, pourquoi pas rêver que la moitié de nos membres établiront le bilan de leurs sorties pour les présenter en fin d'année !!!

Soyez fier de vous ... **Be the KING of the road**

**Be the QUEEN of the year**

