

BULLETIN F.F.B.M.P.

PÉRIODIQUE BIMESTRIEL – n°6 – Novembre / Décembre 2020

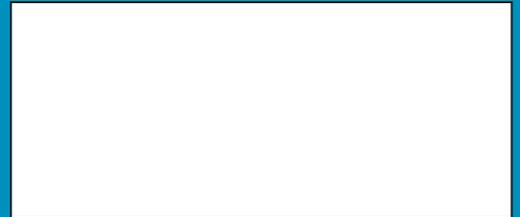


ÉDITEUR RESPONSABLE :
Guy SVERZUT-FONTAINE

Allée des Cerisiers 22 – 5300 NAMECHE
Tél./Fax : 081 58 82 09

VIENS MARCHER AVEC MOI !

Ce bulletin est spécialement réservé à



COMITE F.F.B.M.P.

DUROISIN Marcel†

Président d'Honneur
Président fondateur



DELAFONTAINE Maurice

Président d'Honneur

Présidente fédérale ff Relations nationales Relations internationales Trésorière Fédérale	LAMBRETTE Jacqueline Rue de Battice, 48 4880 AUBEL		GSM. 0495/77.44.98 jlambrette@ffbmp.be
Secrétaire fédéral Règlements Webmaster	BAUDELE Daniel Rue de l'Hiver, 26 1300 LIMAL		Tél. 010/41 24 25 Fax 010/41 24 25 GSM 0487/145 027 dbaudele@ffbmp.be
Calendrier - Bulletin Compte clubs Assurances - Affiliations	SVERZUT-FONTAINE Guy Allée des Cerisiers, 22 5300 NAMECHE		Tél. 081/58 82 09 Fax 081/58 82 09 GSM 0494/431 453 gsverzut@ffbmp.be
Commission Féminine	MOERENHOUT Gabrielle Rue H. Huybrechts, 8/8 1090 BRUXELLES		Tél. 02/426 58 91 GSM 0472/498 164 gmoerenhout@ffbmp.be
Matériel Passeports jeunesse Permanences	GRIMAZ Marie-Anne Rue du Prahy, 47 5060 VELAINE-SUR-SAMBRE		Tél. 071/77 84 67 GSM 0494/192 839 mgrimaz@ffbmp.be
Prospectus Cartes I.V.V.	MAZUY Jean-Pierre Rue de Messancy, 39 6790 AUBANGE		Tél. 063/38.36.21 GSM. 0476/70.15.63 jpmazuy@ffbmp.be
Promotion - Publicité	MEUNIER Christian Rue du Marais, 33 4630 - SOUMAGNE		Tél. 04/377.31.56 GSM 0471/29.63.04 cmeunier@ffbmp.be
Membre	RAMAKERS Eric Bas de la Roë, 17 7601 - ROUCOURT		Tél. 069/77.50.03 GSM 0496/73.21.51 eramakers@ffbmp.be



SOMMAIRE

BULLETIN F.F.B.M.P.

ORGANE OFFICIEL DE LA F.F.B.M.P.

ASSOCIATION SANS BUT LUCRATIF

Site web : www.ffbmp.be

Périodique
Paraît 6 fois par an

Editeur responsable
SVERZUT-FONTAINE Guy

Comité de rédaction

Responsable fédéral
SVERZUT-FONTAINE Guy
Allée des Cerisiers, 22
5300 - NAMECHE
Tél. 081/58.82.09

Impression
Imprimerie AZ Print
Rue de l'Informatique, 6
4460 - GRACE-HOLLOGNE



Le Conseil d'Administration se réserve le droit absolu de refuser, Sans avoir à fournir de motif, tout texte qu'il jugerait incompatible avec l'éthique, les objectifs, les activités et la dignité de la FFBMP

Prochaine parution :
Février 2021

Abonnement 8 euros/an
6 Parutions.
Compte : BE07 0680 9228 0066
FFBMP – Compte clubs

Le mot de la Présidente	02
Petites histoires des grandes maladies	03-05
Comment estimer votre vitesse moyenne de marche en randonnée	06-08
A propos du mardi gras	08
Bruxelles – Brabant Wallon – Les étudiants amoureux – Léon et Valérie	09
Bruxelles – Brabant Wallon – Les sentiers perdus	10
Bruxelles – Brabant Wallon – Paris-Tubize, ma belle « Pierrefonds-Ribemont »	11-15
Bruxelles – Brabant Wallon – L'amitié par la marche	15
Hainaut – Le kinésiotaping	16-17
Hainaut – Les conseils de Patrick * Marche en pleine conscience	17-18
Hainaut – Plus vite, plus fort ! * Décès Yves Vandermaele	18
Hainaut – Remerciement Marie-Françoise Brébion * Le Marsupilami	19
Liège – Burdinale-Mehaigne – entre champs et bosquets	20-21
Liège – Les Sources, une rivière de paysage	22-23
Luxembourg – La balade des fées et des sorcières * Décès Jean Dumay	24
Luxembourg – Haute Sûre Forêt d'Anlier	25
Namur – 1940 - 2020	26
Namur – Entrez dans l'univers du Château de Bioul	27-28
Namur – Une marche des châteaux dans la région Dinantaise	28-29
Namur – Une vieille tradition andennaise : les trairies	29-30
Namur – Nosse Walon, Ewou L'causer conufant, éwou l'chanter à Nameur	30
Namur – L'histoire de Boneffe	31
Modifications calendrier 2020 - 2021	32

RESPONSABLES PROVINCIAUX BULLETIN

Comité Provincial Bruxelles – Brabant Wallon MERTENS Martine Rue du Moulin à Eau, 5 – 1320 BEAUVECHAIN	Tél. 02/653.80.04 gsm. 0494/03.89.39 CPBBW.bulletin@ffbmp.be
Comité Provincial du Hainaut JOLY Patrick Rue de Mons, 115 – 7011 GHLIN	gsm. 0492/10.25.30 CPHT.bulletin@ffbmp.be
Comité Provincial de Liège RICHIER Jean-Claude Rue de l'Institut, 41 – 4632 CEREXHE	gsm. 0475/32.29.93 CPLG.bulletin@ffbmp.be
Comité Provincial du Luxembourg DEVIGNE Alain Rue de la Vallée de l'Ourthe, 57 – 6680 AMBERLOUP	gsm. 0495/89.48.53 CPLUX.bulletin@ffbmp.be
Comité Provincial de Namur GODEFROID René Rue Adam, 47 - 5020 FLAWINNE	Tél. 081/58.37.36 CPNA.bulletin@ffbmp.be



VOS AVANTAGES FFBMP

10% DE RÉDUCTION SUR VOTRE SÉJOUR INDIVIDUEL TOUTE L'ANNÉE*

5% DE RÉDUCTION SUR VOTRE SÉJOUR GROUPES*

* offres soumises à conditions, nous consulter.

CODE PARTENAIRE : 922291

CATALOGUES GRATUITS !
00 33 4 73 43 00 67

vfvillages.fr

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS



GRAND PUBLIC

00 33 4 73 43 00 43
informationcommerciale@vfvillages.fr

GROUPES

00 33 4 73 43 06 40
groupes8@vfvillages.fr

VVF Villages, association de tourisme immatriculée IM063 110010. Siège social : 33 rue Eugène Gilbert - 63038 Clermont-Ferrand cedex 1. Réf. 14-01-3222.



CRONOLIVE

M E M B E R O F T H E C R O N O S G R O U P

Mot de la Présidente



Nous arrivons à la fin de cette année « très spéciale » pour notre Fédération.

Le Conseil d'Administration a connu des changements importants au niveau de ses membres. Le Président Fédéral, Monsieur Joseph Derclaye, le Trésorier Fédéral, Monsieur Alain Durant et le Responsable Matériel, Monsieur Pierre Meurice n'ont pas renouvelé leur mandat.

Par contre, deux nouveaux membres, nous ont rejoints. Il s'agit de Monsieur Christian Meunier pour la province de Liège et Monsieur Eric Ramakers pour le Hainaut.

La crise du Covid a sérieusement entravé nos organisations de 2020 et le rebond que nous connaissons actuellement, laisse planer pas mal d'incertitudes sur la façon dont les clubs pourront organiser leurs marches dans les mois à venir.

Malgré cette pandémie, certains responsables de club, ont mis en place des marches d'entraînement afin de pouvoir continuer à pratiquer leur sport favori, tout en respectant les normes de sécurité du moment.

Pour terminer sur une bonne nouvelle, la FFBMP a décidé d'aider les clubs à traverser cette pandémie en réduisant la cotisation des clubs de 50 € à 13 € (cotisation IVV) et en diminuant de 1 € l'assurance de chaque membre pour l'année 2021.

La FFBMP est de tout cœur avec vous pendant cette période compliquée.

Continuez à prendre soin de vous et des autres.

Jacqueline Lambrette, Présidente Fédérale ff.



La Présidente et les membres du conseil d'administration vous souhaitent à toutes et tous un JOYEUX NOEL, une BONNE ANNEE et une PARFAITE SANTE.

De tout cœur, nous souhaitons un PROMPT et COMPLET RETABLISSEMENT aux membres de notre grande famille, malades, blessés ou hospitalisés.

Que l'année 2021 vous apporte à tous REUSSITE et SUCCES sur le plan personnel et sportif.

PETITES HISTOIRES DES GRANDES MALADIES

LA FIEVRE JAUNE

La fièvre jaune, qui a épouventé tant d'êtres humains, ravagé et dépeuplé des territoires entiers, a rejoint aujourd'hui le bataillon des maladies vaincues. Originaires des Antilles, elle fut, semble-t-il, introduite en Amérique par les matelots de Christophe Colomb. Puis elle chemina jusqu'au Brésil avant d'emprunter la voie maritime qui la conduisit des Caraïbes au Sénégal et dans les pays voisins, où elle ouvrit ses comptoirs de mort. Ennemie féroce des populations blanches, elle tailla des coupes sombres dans les milieux coloniaux. Tant aux Amériques que sur le continent africain. Faut-il rappeler que le général Leclerc, premier mari de Pauline Bonaparte, et 23000 de ses hommes, moururent de la fièvre jaune au cours de l'expédition de Saint-Domingue ? Thiers a dit : « *Un fléau fréquent dans ces régions vint frapper les nobles soldats de l'armée du Rhin et de l'Egypte. Vingt généraux furent enlevés... les officiers et les soldats succombaient par milliers.* » Faut-il encore rappeler que la fièvre jaune, acoquinée au paludisme, tua 52 000 ouvriers qui travaillaient au percement du canal de Panama ? Et qu'en 1878, elle enleva 749 Français établis au Sénégal ?

L'Europe subit, elle aussi, quelques attaques du fléau exotique. L'épidémie la plus sérieuse partit de Cadix en 1701 et se fixa pendant un siècle dans toute la péninsule Ibérique, où elle fit des dégâts importants. En 1861, la fièvre jaune apparut, à Saint-Nazaire où elle avait accompagné les marins de l'« Anne Marie » qui revenait de la Havane. Là, rien de bien grave, mais les médecins s'interrogeaient sur les causes du mal. Certains, dont le Dr Nott, de l'Alabama (1848), avaient deviné qu'il existait une corrélation entre le moustique et la maladie. L'hypothèse ne fut pas retenue. C'est le médecin cubain Carlos Finlay qui, en 1881, démontra formellement que la fièvre jaune était inoculée par l'« *Aedes fasciatus* », un moustique très répandu dans l'île. Mais sa découverte ne souleva que scepticisme et ironie dans le monde scientifique. Au même moment, Pasteur et Roux recherchaient l'agent pathogène. Ils s'étaient déplacés à Bordeaux pour examiner des malades atteints de fièvre jaune et rapatriés du Sénégal : « *Dieu veuille, écrit Pasteur à sa femme, que dans le corps de l'un d'eux, j'aperçoive quelque être microscopique spécifique.* » Il n'eut pas cette joie. Finlay assista en 1900 au triomphe de ses idées. Lorsque les Américains s'établirent à Cuba, ils se préoccupèrent aussitôt de combattre la fièvre jaune. Après diverses expériences qui coûtèrent la vie à l'un des membres de la mission scientifique, Lazaar, les docteurs Reed, Carrol et Agramonte procédèrent à une ultime épreuve. Ils firent construire une maisonnette et la séparèrent en deux par une fine toile métallique. Portes et fenêtres furent obturées de la même façon. Dans une pièce, on déposa des objets contaminés par des malades. Dans l'autre pièce, on lâcha des moustiques préalablement infectés. Des volontaires vécurent dans chaque pièce. Ceux qui manipulèrent les objets échappèrent à la maladie. En revanche le jeune médecin, qui séjourna au milieu des moustiques fut piqué à plusieurs reprises et contracta la fièvre jaune. La démonstration était nette : seul le moustique la transmet. Encouragé par ce résultat, le major américain William Gorgas entreprit la destruction des « *Aedes fasciatus* » à la Havane, où ils provoquaient chaque année 700 à 800 décès. Dès la première année, en 1901, il n'y eut que sept morts. Aucun, l'année suivante, ce que l'on n'avait jamais vu jusqu'alors.

Une opération identique fut entreprise à Rio De Janeiro par un médecin brésilien de trente et un ans, le Dr Oswald Cruz. Cet ancien élève de l'institut Pasteur de Paris va radier la fièvre jaune du grand port, où elle faisait 800 victimes par an. Il prend des mesures draconiennes et divise la ville en dix districts. A la tête de chacun d'eux, il place un médecin qui a le contrôle d'une équipe sanitaire prête à répondre nuit et jour à la moindre alerte. Dès qu'un malade est signalé, il est immédiatement transporté à l'hôpital et isolé, tandis que sa maison est désinfectée totalement par une autre équipe spéciale. L'opération commence dans la chambre du malade où l'on brûle du pyrèthre pour étourdir les moustiques. Une fois tombés à terre sur des papiers blancs, on les ramasse pour les brûler. Chaque pièce de la maison subit le même traitement, ainsi que les habitations voisines. En outre, chaque jour, des brigades sanitaires parcourent la ville et sa banlieue pour arroser de pétrole chaque flaqué d'eau, enlever tous les débris, désinfecter les égouts à l'acide sulfurique. Après trois ans de lutte intensive, menée parfois contre le gré de la population, la fièvre jaune est désormais bannie de la ville de Rio.

LA PESTE

On connaît la peste depuis au moins trois mille ans. Des épidémies ont été enregistrées en Chine depuis 224 av. J.-C. Pendant tout le Moyen Âge, de gigantesques pandémies anéantissaient la population de villes entières. Elles ont été sporadiques depuis cette époque. La dernière grande pandémie a commencé en Chine en 1894, puis a gagné l'Afrique, les îles du Pacifique, l'Australie, le continent américain pour atteindre San Francisco en 1900. La peste existe encore en Asie, en Afrique, en Amérique du Sud et en Australie, mais se manifeste rarement en Europe ou aux Etats-Unis. En 1950, l'Organisation mondiale de la santé a lancé des programmes de contrôle du niveau sanitaire dans le monde entier afin d'enrayer définitivement cette maladie.

Peste ; au Moyen Âge, terme appliqué à toute maladie épidémique mortelle, limité aujourd'hui à une maladie contagieuse aiguë affectant les rongeurs et les hommes. Cette maladie est provoquée par un bacille, Gram-négatif, le *Yersinia pestis*. Chez l'homme, la peste existe sous trois formes différentes, la peste bubonique, la peste pulmonaire et la peste septicémique.

Dans les anciens temps, les remèdes magiques et les talismans jouaient un grand rôle dans la prévention individuelle contre la peste. La friction dite de « Ranzovius » ne devait pas être facile à préparer : « *Prenez un vieux pigeon blanc ; nourrissez-le avec de la graine de chardon béni ; puis fendez le par le milieu et vous le farcissez avec de bonne thériaque dissous avec du jus d'ail ; et vous l'appliquez tout chaud sur le cœur.* »

Le saphir, la topaze, l'agate, la perle et l'hyacinthe passaient pour conjurer le mal. Moins onéreuses et plus recherchées, les amulettes antiseptiques avaient la faveur du grand public. Elles étaient composées en général de têtes de vipères, d'araignées, de poudre de crapaud ou de scorpion qu'on ensachait et portait sur le cœur. Le mercure avait ses adeptes qui l'arboraient en pendentif ou le tenaient en main dans une boule de verre. Le pape Adrien appliquait de l'arsenic sur sa poitrine. Certainement plus efficaces : l'ail, le genièvre, le citron, la cannelle qu'on suçait pour affronter les miasmes de la rue et des lieux publics. L'herbe à Nicot avait la grande vogue en Hollande et en Russie, où les gens fumaient la pipe à longueur de journée en temps de grande épidémie.

Si la peste de Jaffa décima encore à la fin du XVIIIe siècle l'armée d'Egypte, celles de Londres en 1665 et de Marseille en 1720 furent les derniers soubresauts du fléau en Europe. Curieusement, son extinction coïncide avec l'invasion de l'occident par le rat brun chassé du Turkestan après un tremblement de terre. Or ce surmulot est un ennemi farouche du rat noir qui sévissait jusque-là dans nos régions et qui, on le sait aujourd'hui, est le grand propagateur du bacille pesteux découvert à Canton en 1894 par Alexandre Yersin. A partir de sa découverte, le savant mit au point un vaccin.

On peut dire maintenant que la peste fait partie des fléaux historique. Ainsi s'est éteinte cette maladie, qui a vaincu des armées puissantes, enlevé Laure de Noves à Pétrarque, inspiré les « Danses macabres » de nos églises et le « Mystère d'Oberammergau. » Alors que la peste ravageait ce petit village bavarois, les habitants firent le vœu de représenter tous les dix ans le mystère de la Passion si le mal s'éloignait. La peste cessa. Et, depuis 1634, contre vents et marées, le spectacle se renouvelle pour le grand bonheur des touristes.

LE CHOLERA

Il semble que le choléra soit définitivement vaincu dans les pays occidentaux, où ses assauts viennent se briser contre les remparts sanitaires établis aux frontières. En effet, depuis la Seconde Guerre mondiale, le vibron cholérique effleura par trois fois notre vieux continent, qui le repoussa sans difficulté. La première alerte se produisit en 1947. Le fléau transitait en Egypte et avait fait tout au long du Nil quelques dégâts sérieux. Il y fut contenu et désarmé. En 1965, il arrivait d'Asie par bateau mais ne put débarquer. Sa troisième offensive fut, au contraire, plus sérieuse. Dans les derniers jours du mois d'août 1973, le 27 exactement, le choléra s'infiltrait dans les ruelles de Naples par le truchement de moules douteuses. En quelques heures, la cité de saint Janvier lui concédait une quinzaine de victimes. On vaccina la population et le mal disparut. Chose curieuse, si contagieux qu'il soit, le choléra n'est apparu autour de la Méditerranée qu'au début du dix-neuvième siècle. Jusque-là, il n'avait guère dépassé les Indes, où il était surtout enraciné dans le delta du Gange. Il se signale brutalement en août 1817, à Morless, à 160 km de Calcutta. La première victime est un Hindou appelé à témoigner le lendemain dans une affaire criminelle. Si bien qu'on croit à une mort « provoquée. » Mais les décès se succèdent. Le doute n'est plus possible : Il s'agit bien du choléra. Il mettra

quinze ans pour arriver en France en 1832, par Ceylan, Java, l'Arabie, la Perse, la Russie, la Pologne et l'Allemagne. Les légendes fleurissent. Pour les Persans, le choléra est transporté par Firaz, une mouche gigantesque, invisible aux hommes et qui tue sans rémission tous ceux qu'elle touche de ses ailes. Même fables quand le mal vient en France. Des Messins assurent avoir vu passer sur leur ville une boule bleue dégageant une traînée également bleuâtre avant l'arrivée de l'épidémie. Ce qui donne naissance à l'expression populaire : avoir une peur bleue. A Brest et dans la lande bretonne, ce sont des femmes rouges qui ont répandu les miasmes mortels. A Paris, ce sont les Jésuites qui sont accusés d'avoir empoisonné les eaux. La suspicion s'étend au corps médical : « Le peuple se fâche, écrit Boucher de Perthes, il s'en prend aux médecins. Il en veut même aux malades qu'il prétend payés pour en jouer le rôle... » La population était surtout affolée par la brutalité de la maladie, qui surprenait et tuait son monde à l'improviste. La première épidémie est terrible. Paris fête la Mi-Carême lorsqu'on apprend que, trois jours auparavant, le 26 mars, le choléra a emporté en l'espace de quelques heures le maître-queueux du maréchal Mouton, une fillette de la Cité, une marchande des quatre-saisons à l'Arsenal, et une commerçante près de l'Hôtel de Ville. Les rires se figent d'un coup et les lampions s'éteignent.

L'épidémie de 1832 fit cent mille victimes en France. Deuxième épidémie catastrophique de 1846 à 1854 : même origine, même étendue, même hécatombes, cent dix mille morts.

Ensuite on croyait l'incendie cholérique définitivement éteint quand il se ralluma de 1865 à 1876 et se propagea, cette fois, jusqu'en Amérique. A peine sept ans d'accalmie et, de nouveau, le choléra : 1883 – 1884. Comme la fois précédente, il était arrivé par ports méditerranéens. Il fut cette fois moins meurtrier : 8 800 morts. En fait, ce fut surtout le Midi qui souffrit de ses ravages dans la seconde moitié du XIXe siècle. Mais le mal perdait de sa férocité, l'année précédente, Koch avait trouvé le vibrion cholérique, ce fameux « bacille en virgule », responsable de cette déshydratation mortelle. A partir de cette découverte, le biologiste espagnol Ferran mit au point un vaccin anticholérique dès 1884. Le choléra était maîtrisé.

LA DENGUE

Au cours de l'été 1928, la Grèce fut subitement balayée par un vent infectieux qui coucha presque tout le monde, du Pirée à la Macédoine. A elle seule, Athènes comptabilisa plus de 400 000 malades et, à l'exemple de la capitale, les autres villes prirent bientôt l'aspect lugubre et pesant des cités mortes. Les campagnes furent touchées à leur tour et rarement on avait connu une pareille situation. Bref, la péninsule vécut au ralenti jusqu'à l'automne par la faute d'une maladie éruptive dont certains effets ne sont pas sans rappeler ceux de la grippe et également de la rougeole : la dengue.

C'était sa cinquième incursion en Grèce, où elle s'était manifestée pour la première fois en 1881. Familière des régions tropicales, qu'elle sillonne des Indes à l'Amérique centrale, la dengue s'est établie vers le XVIIIe siècle dans les pays du Proche-Orient. En 1779, on la signala au Caire et, à la fin du XIXe siècle, en Turquie et dans les Balkans, où le corps expéditionnaire allié subira ses assauts pendant la Grande Guerre. Bénigne mais douloureuse, la dengue inflige à sa victime une démarche compassée. D'où son nom de « dengüero », qui est en espagnol l'équivalent du mot anglais « dandy »

L'une des caractéristiques de la dengue est son attaque brutale. Pendant l'épidémie d'Athènes, on a signalé de nombreux cas de personnes qui s'affaissaient tout à coup dans la rue, alors qu'elles venaient de quitter leur domicile en parfaite santé, semblait-il. Les exemples foisonnent. Ici, c'est une femme qui se trouva dans l'incapacité de se relever après avoir fait une courte prière dans une église. Là, c'est un plaisantin qui, singeant la démarche heurtée et douloureuse des malades atteints de dengue, fut terrassé soudain par celle-ci au milieu de sa pantomime d'un goût douteux.

Comme beaucoup de maladies tropicales, la dengue est transmise par un moustique : le « *Culex fatigans*. » Au cours de leurs recherches faites à Manille en 1907, le médecin militaire américain Ashburn et le Dr Graig ont confirmé ce fait, qui avait été observé quelque temps auparavant par Graham, à Beyrouth. La dengue ne sévit plus aujourd'hui que dans certaines régions tropicales et il est pratiquement exclu de revoir les grandes épidémies qui ont secoué le Bassin méditerranéen encore dans le premier quart du XXe siècle. La patiente destruction des moustiques a montré son efficacité.

Comment estimer votre vitesse moyenne de marche en randonnée ?



Crédit photo Rick Harrison

Au moment de [planifier sa randonnée](#), se pose toujours la question de la vitesse moyenne de marche. La vitesse de marche ne sert en réalité qu'à **déterminer le temps que cela prendra pour aller de A à B** – car c'est vraiment cela qui nous intéresse.

Pourquoi ?

Pour savoir à quelle heure partir. Pour savoir où dormir. Pour connaître le nombre d'heures de marche pour faire une étape. Pour ne pas finir dans la nuit. Pour ne pas improviser un bivouac. Etc.

C'est une question qui m'est souvent posée par les débutants – qui n'ont pas encore d'idée de leur rythme de marche. La

vitesse moyenne de marche dépend de tellement de paramètres que je ne peux vous donner qu'une idée approximative et une base sur laquelle vous pourrez vous appuyer.

Les paramètres dont vous devez tenir compte

Voici des facteurs importants à considérer pour estimer du mieux possible votre vitesse de marche.

)] **Le dénivelé.** Ce n'est pas nouveau, on ne marche pas à la même allure sur le plat, en montée et en descente. En tout cas pas moi ! Cela dépend aussi de la pente – on ne met pas forcément le même temps pour faire 500 m de dénivelé si c'est très pentu ou peu pentu. Le dénivelé positif (les montées) ralentit fortement la vitesse de marche et certaines descentes techniques ont le même effet.

)] **Le type de terrain et sa condition.** Il est beaucoup plus facile de marcher sur un sentier plat que dans des éboulis, du sable ou de la neige par exemple. De même, il est plus facile de marcher sur un terrain sec que boueux.

)] **Les spécificités du terrain.** Dès qu'il y a des passages spécifiques comme des rivières à traverser ou des passages où il faut se servir de ses mains, cela ralentit considérablement le rythme de marche. Je peux vous assurer « qu'enlever son sac à dos, enlever ses chaussettes et ses chaussures, traverser une rivière, se sécher les pieds pour [éviter les ampoules](#), enfiler ses chaussettes et ses chaussures et remettre son sac à dos » 5 fois dans la journée peut rapidement rajouter quelques heures à une journée de marche.

)] **Le poids du sac à dos.** Eh oui, encore lui ! Je peux vous assurer qu'il a le même effet qu'un boulet que vous traîneriez. [Cet article](#) aborde le problème. Cela fait une grande différence entre la vitesse de marche d'une randonnée à la journée et d'une randonnée de plusieurs jours.

)] **Les moments où vous ne marchez pas.** Peu (ou pas) de gens marchent 8 h de suite sans s'arrêter. Vous devez prendre en compte toutes les pauses que vous faites pour prendre des photos, grignoter, vous réhydrater ou refaire votre lacet (excellente excuse pour reprendre son souffle d'ailleurs ;-)).

)] **La longueur de la randonnée.** Prenez en compte la fatigue. Vous n'aurez pas la même vitesse de marche si vous marchez 5 ou 10 heures par jour. Prenez également en compte le nombre de jours de marche – vous allez vous fatiguer au fur et à mesure des jours.

)] **Votre condition physique.** Elle change au cours du temps. Elle est souvent meilleure à la fin de l'été qu'après les fêtes de fin d'année par exemple. C'est un facteur à prendre en compte. Soyez réaliste et ne vous surestimez pas. Et pourquoi ne pas faire une [préparation physique](#) avant de partir ?

)] **Les personnes qui vous accompagnent.** La vitesse du groupe dépend de la vitesse de la personne la plus lente. Et plus il y a de personnes dans votre groupe, plus les pauses seront fréquentes et la vitesse moyenne de marche lente.

Dans le doute, prenez toujours de la marge.

Une estimation de la vitesse moyenne de marche

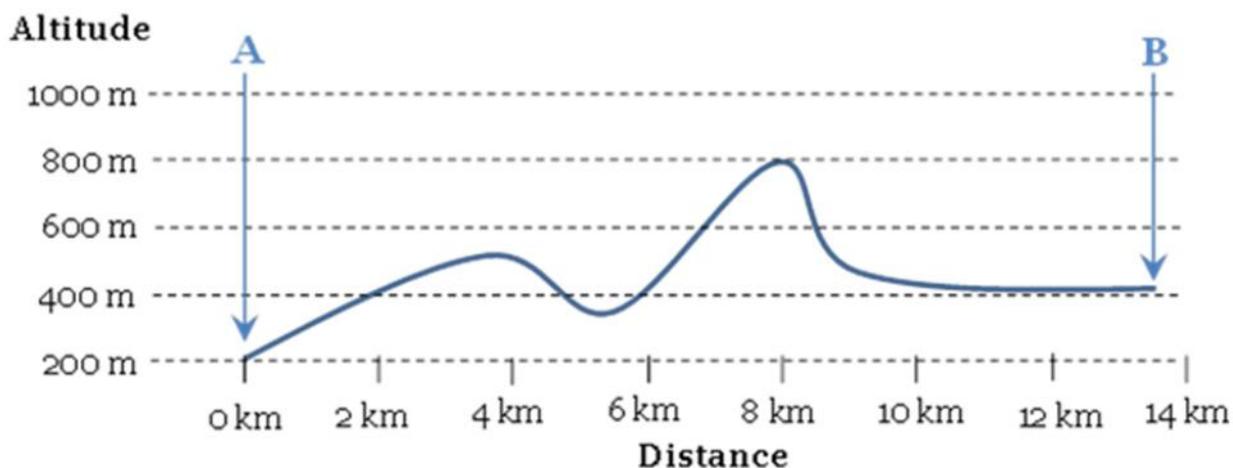
Je le rappelle, les chiffres que je donne ci-dessous sont **très approximatifs** et ne doivent vous servir qu'à vous donner une **idée basique**. C'est-à-dire, vous faire prendre conscience que d'aller de A à B va vous prendre 6 jours et non 2 comme vous le pensiez.

Voici la **méthode que je vous conseille d'utiliser** pour estimer vos temps de marche : découpez votre itinéraire en sections généralement plates, en sections qui montent et en sections qui descendent. Ensuite, comptez le **nombre de kilomètres de plat**, le **dénivelé cumulé positif** (somme de la différence d'altitude de toutes les montées que vous allez faire) et le **dénivelé cumulé négatif** (somme de la différence d'altitude de toutes les descentes que vous allez faire). Vous allez ensuite utiliser **une vitesse en mètres de dénivelé par heure pour les montées et les descentes**, et utiliser **une vitesse en kilomètres par heure pour les terrains à peu près plats**.

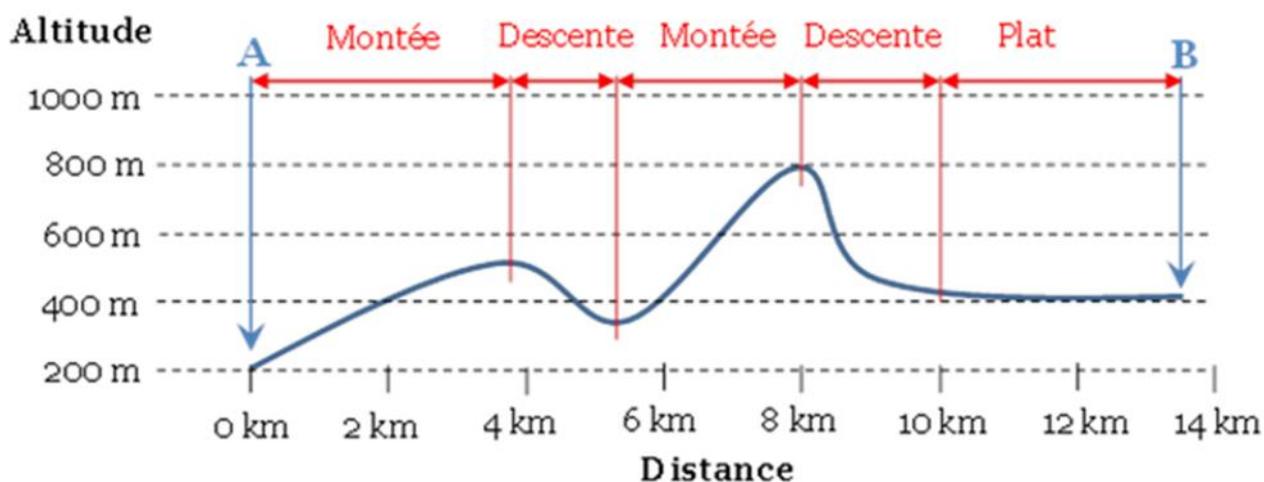
Voici un tableau avec des vitesses de marche indicatives, pour des randonneurs ayant un sac à dos légèrement chargé sur un terrain assez facile.

Niveau du randonneur	Vitesse de marche sur le plat	Vitesse de marche dans les montées	Vitesse de marche dans les descentes
Randonneur débutant et peu entraîné	1,5 à 2,5 km/h	150 à 250 m/h	300 à 400 m/h
Randonneur intermédiaire et en condition physique moyenne	2,5 à 4,0 km/h	250 à 350 m/h	400 à 550 m/h
Randonneur expérimenté et en bonne condition physique	> 4,0 km/h	> 350 m/h	> 550 m/h

Exemple : Imaginons le parcours avec le profil suivant et que vous voulez aller de A à B.



Découpez d'abord le parcours en sections de plat, de montée et de descente.



Le parcours comporte donc environ 3,5 km de plat, 750 m de dénivelé positif cumulé (300 m pour la première montée et 450 m pour la seconde) et 550 m de dénivelé négatif (150 m pour la première descente et 400 m pour la seconde). Pour un randonneur moyen, on peut estimer son temps de marche (sans prendre en compte les pauses) entre 4 heures (3,5/4 + 750/350 + 550/550) et 5,8 heures (3,5/2,5 + 750/250 + 550/400).

Il faut ensuite adapter ces chiffres en fonction des paramètres donnés dans la section précédente.

A savoir : La plupart des guides de randonnée donnent des temps de marche. De la même manière que les données du tableau, ces temps de marche sont très dépendants. Par contre, l'avantage de ces temps est qu'ils prennent en compte le type de terrains et les spécificités de celui-ci.

Tant que j'y suis, j'en profite pour vous rappeler que **ces temps ont un sens**. Je m'explique : le temps donné pour aller de A à B n'est pas le même que pour aller de B à A – sauf si c'est plat. C'est logique, mais avec la fatigue on peut oublier ce genre de choses.

L'idéal : se baser sur son expérience

Au fur et à mesure des randonnées, on acquiert rapidement une idée de sa vitesse de marche moyenne en fonction des différents terrains traversés, du dénivelé, de sa condition physique, du poids de son sac à dos, etc.

Pour estimer votre vitesse de marche moyenne, le meilleur moyen est donc de **vous baser sur vos randonnées passées** et de l'adapter en fonction des paramètres qui diffèrent.

Si vous utilisez des guides de randonnée qui donnent le **nombre d'heures de marche pour se rendre de A à B**, vous apprendrez à connaître comment vous vous situez par rapport à ces estimations. Vous pourrez par exemple dire que vous mettez généralement entre trois quarts du temps indiqué et exactement le temps indiqué. Attention, ces temps varient par contre en fonction des guides et des régions.

Il est aussi possible de réajuster vos estimations au cours d'une randonnée. Évaluez le temps que vous mettez pour faire une grande montée ou une section de plat et calculez votre vitesse de marche. Cela vous permettra de vous rendre compte si votre estimation initiale est à peu près correcte et d'être sûr que vous n'allez pas finir dans la nuit ou si vous avez besoin de repenser l'itinéraire.

Source : randonner malin

A PROPOS DU MARDI GRAS

C'est le concile de Bénévent, en 1091, qui créa le Mardi gras. L'Église en faisait une concession destinée à mettre fin aux désordres joyeux des fêtes dont l'Épiphanie donnait le signal. Dès le lendemain, mercredi des Cendres, on entrait dans le temps des pénitences et le Mardi gras fut appelé en raison de cela « le jour de Carême prenant ».

Il fallait donc s'amuser le plus possible avant le début de l'austère Carême et on le fit sous couvert des mascarades renouvelant les antiques bacchanales durant lesquelles les prêtresses de Bacchus couraient les rues et les routes, vêtues ou court-vêtues de peaux de tigres et d'ours. Les plus grands seigneurs se travestissaient, le roi à leur tête. Philippe le Bel avait un goût particulier pour ces déguisements et Charles VI mit en honneur les bals masqués. Celui du Mardi gras 1393 faillit lui être fatal, car son travesti d'étope s'enflamma au contact d'un flambeau et le roi eût brûlé vif sans la présence d'esprit de la duchesse de Berry qui jeta sur lui son manteau pour étouffer le feu. Mais cinq autres gentilshommes périrent dans les flammes. Ce fut le fameux « bal des Ardents » tristement célèbre dans l'histoire.

L'une des attractions les plus populaires du Mardi gras fut pendant longtemps le cortège du bœuf gras, renouvelant à travers les âges le culte égyptien du Bœuf Apis. La « tête du Bœuf », passant d'Égypte en Grèce et à Rome, puis en honneur chez les Gaulois et les Francs, avait à l'origine un caractère sacré, mais devint dès le XVI^e siècle un simple divertissement. La corporation des bouchers obtint, par ordonnance, le privilège exclusif de promener le bœuf gras dans les rues de la ville. On lui donnait des parrains portants des noms illustres ou représentant des symboles : « Progrès », « Ordre social », « Libre échange » et autres du même genre. Beaucoup de bœufs gras célébrèrent les succès de l'année ou rappelèrent – sous le second Empire – les victoires de Crimée ou d'Italie : Inkerman, Sébastopol, Magenta, Solférino. Les bœufs gras et les boulevards, tout ça se baptise de la même façon, déclarait une revue de « l'an de victoire 1859 ».

Sous Louis-Philippe, on donnait au bœuf gras le nom des auteurs à la mode. Loin de s'en plaindre, ceux-ci étaient flattés d'une telle marque de popularité. On n'a pas été grand-chose quand on n'a pas été bœuf gras, décrétait le gastronome Charles Monselet. Les journaux publiaient avec force détails les origines de l'animal élevé en vue de cette noble destinée. On vit même, avant le suffrage universel, des bœufs gras élus par l'assemblée des électeurs. Ce fut le cas pour Père Goriot, vedette du Mardi gras de 1845. Cette année-là, la reine Victoria reçut du roi Louis-Philippe le don réciproque d'un bifteck de Père Goriot. Échange de bons procédés préluant à l'Entente cordiale.

On ne peut que déplorer la disparition progressive d'une tradition aussi populaire et joyeuse : - Rendez-nous le bœuf gras ! chantait-on avec nostalgie en 1891, dans une revue de la Scala entièrement consacrée aux réjouissances du Mardi gras.

LES ETUDIANTS AMOUREUX

Léon et Valérie



Suite à la description de quelques statues bien connues à Bruxelles, on a décidé de continuer, et de partir à la recherche d'autres statues représentatives de notre pays

Nous voici donc sur la Place de l'Université de la ville, sortie de terre au début des années 70, Louvain-la-Neuve. C'est à cet endroit que nous pouvons retrouver la statue – une fontaine plus précisément.

Témoin discret de réussites comme d'échecs, accompagnant les cortèges d'étudiants, le syllabus sous le bras, ou une bière à la main, qu'est-ce que ce mystérieux couple néo-louvaniste ?

Deux jeunes étudiants sont représentés en train de lire ensemble, assis sur un socle circulaire de 3,5 m de diamètre, récoltant l'eau de neuf jets les entourant.

Inaugurée en 1984, elle est l'œuvre de Geneviève - dite Gigi – Warny et un don du docteur Donald Hilson Ryan, un Américain créateur du premier Mister Minit, la chaîne de confectionnerie mondiale connue. Un mécène étonnant qui a épousé une belge.

Chanson paillarde :

Savez-vous que l'artiste ayant créé cette statue de bronze n'a pas choisi le nom de son œuvre ? Ce sont les étudiants de la ville eux-mêmes, qui l'ont fait. Léon et Valérie sont en effet les protagonistes d'une chanson paillarde du folklore étudiant dont nous ne citerons que le premier couplet, pour les lecteurs les plus chastes : « Sur l'herbette fleurie, au fond du jardinet, Léon et Valérie, faisaient des cumulets ... »

Pourtant bien tranquillement occupés à leur lecture, les deux jeunes gens sont souvent alpagués par leurs concitoyens, qui les coiffent de leur calotte bardée de pin's ou les habillent d'une toge de régionale. Michel Woitrin, économiste et ancien administrateur de l'Université, disait du couple : « Léon et Valérie sont ainsi le symbole de la ville, des étudiants studieux et quelques fois transis ... mais à l'abri des variations de la mode ».

Un vendredi soir de mai 2911 cependant, lors d'une nuit bien arrosée, la pauvre Valérie s'est retrouvée seule un petit moment : son Léon a été kidnappé par une joyeuse bande bien éméchée. Heureusement, la belle étudiante n'est pas restée esseulée bien longtemps puisque les plaisantins ont vite été rattrapés par le service de sécurité de l'université.

Plus récemment, en 2018, les habitants ont découvert au petit matin une eau vert fluo dans la fontaine. Une expérience d'étudiants en chimie ? Bien sûr, Léon et Valérie ne sont pas au bout de leur peine mais, pourtant, rien ne semble vraiment les détourner de leur lecture.

Quel livre passionnant ce doit être !

Martine M.

Les sentiers perdus

Combien de fois, lors d'une balade, ne voyez-vous pas un sentier, ou ce qui y ressemble, sentier non entretenu, sentier perdu, non reconnu ?

J'ai appris que, rien que sur la Commune de Beauvechain, il existait, en 1841, 153 kilomètres de sentiers. Beaucoup ont disparus, soit rachetés par des privés, soit laissés à l'abandon par les Communes.

Comme vous le savez, un « sentier » est un endroit existant depuis des siècles, traversant souvent des champs ou propriétés, et pour lesquels, si les agriculteurs sont en droit de labourer, les marcheurs sont en droit de traverser, ce qui est différent des chemins.

Il existe des communes où l'on peut trouver un responsable des sentiers et chemins, avec des volontaires qui prennent soin de ces sentiers ... mais malheureusement, chez nous, ce n'est pas le cas, et la question sera posée prochainement. Voici un sentier pour lequel le club des AMI a réagi au niveau de la Commune de Beauvechain. Il s'agit du sentier n° 24. C'est un sentier qui part du centre d'Hamme-Mille, traverse l'allée du Château du Valduc, traverse un bois et un champ, pour arriver sur le chemin des bœufs, conduisant à Mille.

Après un essai des nouveaux chatelains de nous empêcher de passer et de traverser leur allée, la commune a détruit un petit pont, celui-ci n'était plus sécurisé. Dès lors, l'agriculteur a labouré son champ, effaçant toute trace du sentier. En effet, si ce sentier est annoncé à Hamme-Mille, il n'y a aucun marquage de l'autre côté.

Depuis des années, les sentiers et chemins de champs praticables pour la marche font débat en la commune de Beauvechain. Lors des précédentes législatures, suite à des pressions de marcheurs locaux, des travaux d'entretien et de remise en état de certains sentiers et chemins avaient été entrepris, mais la saison suivante, ces travaux ont été oubliés par les services compétents.



Voici l'histoire de ce sentier 24 (selon la Commune de Beauvechain)

Dès son accession à la propriété, le nouveau propriétaire de Valduc a décidé d'interdire l'accès de celle-ci aux promeneurs. En date du 29 juillet 2019, le conseil communal de Beauvechain a donné raison au propriétaire et « interdit toute fréquentation par les promeneurs d'un quelconque segment de la drève dite de Valduc ».

Dès lors, il ne reste plus aux promeneurs que l'usage du sentier N° 24, dûment cartographié qui permet de joindre les hameaux de Hamme à M'Lin depuis des siècles. Une passerelle manquant d'entretien permettait un passage "acrobatique" mais sans danger du cours d'eau

pour les usagers équipés tous-terrains.

Les marcheurs ayant frappé à toutes les portes, le 26 juin dernier, les autorités provinciales, en appui des instances communales délivrent une "urgente" ordonnance de destruction de la passerelle et l'interdiction de l'usage du Sentier N° 24, ce qui signifie pour les riverains, marcheurs et promeneurs, "plus de drève de Valduc, plus de sentier alternatif". Signalons au passage, que l'usage de ce sentier par les gens en balade, dérange également le nouveau propriétaire de Valduc, car il offre une vue, toutefois éloignée, de la façade de son bien.

Entre-temps, l'instance dirigeante de la commune de Beauvechain a promis de procéder à l'entretien dudit sentier et a prévu d'inscrire au budget 2021 la reconstruction d'une passerelle sécurisée.

Alors, que faire ?

Le 20 janvier dernier, notre confrère néerlandophone « Het Laatste Nieuws » rapportait que fin 2019, la ville d'Aerschot s'est vu condamner par le tribunal de première instance de Louvain, et entérinée par la Cour d'Appel de Bruxelles, à l'obligation de remettre en état les "voies lentes dûment cartographiées en vertu de la Loi du 10 avril 1841 sur l'entretien de celles-ci". Cette décision était assortie d'une sévère amende se chiffrant à près de 1.650.000 € ...

Et puis après cela, les AMI ont remis l'affaire à jour, en se plaignant également à la Commune, et à l'Opposition, de la non-réaction des Autorités Communales.

Bref, normalement, d'ici mai 2021, le chemin devrait être arrangé afin de pouvoir être à nouveau utilisé.

Alors, si vous croisez de tels chemins, n'hésitez pas à essayer d'en savoir plus, n'hésitez pas à prendre vos renseignements, et à intervenir le cas échéant.

Martine (AMI)

Paris – Tubize, ma belle

« Pierrefonds ~ Ribemont 84,1 km »

Résumé de l'épisode précédent :

Vendredi, levé des marcheurs à 3 h du mat pour le petit déjeuner, à 5h c'est le départ.

Les marcheurs quittent Nanteuil-lès-Meaux pour se diriger vers Nanteuil le Haudouin en passant par Meaux, Villenoy, Trilbardou, Plessis aux Bois, St Soupplets, Ogne. A Nanteuil le Haudouin c'est le regroupement général pour le repas du midi. A 13h c'est le départ pour la 2^{ème} partie de l'étape pour rejoindre Pierrefonds via Droizelles, Le Luat, Trumilly, Glaignes, Elincourt et Palesne. Il est 19h et c'est le drink offert par la mairie de Pierrefonds et 19h30 début du repas du soir.

Paris-Tubize, ma belle ~~~ Episode 3

Nous sommes le samedi et le réveil des marcheurs se fait à 2h. Les fourmis cuisinières sont déjà à pied d'œuvre pour préparer le petit déjeuner. Les fourmis médicalisées sont également sollicitées. Le réveil pour certains est un peu pénible, d'autres se retournent dans leur sac de couchage pour essayer de grappiller quelques minutes de sommeil supplémentaire mais c'est cause perdue car le brouhaha matinal les empêche de se reposer plus longtemps. Il est 2h30 et c'est le début des petits déjeuners. Après les soins et le petit déjeuner, les marcheurs préparent leurs packages pour la journée et replient leurs couchages. Il est 3h45 et



l'organisateur rassemble ses troupes pour le départ de la 2^{ème} étape qui va les emmener vers Coucy-le Château. 4h, un coup de sifflet retenti et la safety-car ouvre la voie et assure l'allure pendant la traversée du village. A la sortie de celui-ci la safety-car se range sur le côté et les voilà parti à l'assaut de Coucy-le Château en passant par St Etienne Roilaye, Chelles et Croutoy lieu du 1^{er} ravitaillement. Pendant ce temps-là toutes les fourmis ouvrières sont à l'ouvrage pour la remise en ordre des lieux.



Croutoy : 1^{er} ravitaillement, Km étape 9,5 ~~~ Km P-T 86,1



Eglise Notre Dame : Un mur de défense avec tours et guérites en encorbellement parfois munie de meurtrières, entoure l'église et le cimetière. Très homogène, l'église comprend une nef de quatre travées avec bas-côté à laquelle fait directement suite à une abside. Un clocher massif implanté en façade et formant un porche, domine l'église. Couverte d'une charpente en carène et ouvrant largement sur les bas-côtés, la nef ne manque pas d'élégance avec ses hautes arcades à profil prismatique. Couvert d'un toit en bâtière, le clocher est épaulé par des contreforts en forte saillie et comprenant de nombreux ressauts. L'étage du (lieu de contrôle) beffroi est percé sur chaque face de deux baies

étroites simplement encadrées par une moulure torique.

Le réveil pour certains marcheurs semble toujours difficile. Une petite jatte de café noir bien chaud, un petit bout de pain et un petit carré de gigot d'agneau et on repart pour le point de contrôle suivant à Bitry en passant le canal de l'Aisne à Attichy.

Bitry : 2^{ème} ravitaillement, KM étape 15,4 ~~~ Km P-T 92

Pendant la guerre 1914-1918, une tranchée de défense abritait en avril 1915 les régiments français, dont le 404^{ème} régiment d'infanterie y fit son baptême de feu. 82 soldats français ont perdu la vie sur le territoire de la commune. L'église de Bitry est un édifice particulièrement remarquable, son clocher est unique dans tout le soissonnais. C'est une flèche en pierre datant du 12^{ème} siècle. La base du clocher remonte au 9^{ème} siècle et les travaux se sont poursuivis jusqu'au 16^{ème} siècle. La Renaissance a laissé son empreinte avec trois portails et la salamandre de François 1^{er} gravée dans la pierre. Lors de travaux en 1991, un sarcophage datant du 8^{ème} ou 9^{ème} siècle a été découvert sous la chapelle romane.



Le soleil commence à se lever, mais certains gladiateurs dorment encore, dur dur le matin. Un petit mot de réconfort du ravitailleurs, un petit bonbon et on poursuit sa route vers Autrèche. Pendant ce temps l'intendance est sur le point de quitter Pierrefonds pour se rendre à Coucy le Château pour préparer le repas de midi.

Autrèche : 3^{ème} ravitaillement, Km étape 21,8 ~~~ Km P-T 98,4

L'histoire d'Autrèche est à la fois multiséculaire et très riche. L'ancienneté du peuplement est attestée par la toponymie. L'origine du nom Autrèche serait gauloise. Cette explication part du nom donné à Autrèche dans les documents du Haut Moyen âge. ATREPIA qui viendrait de Alto ripa (Haute rive) puis ALTRECHIA dont le premier terme viendrait du gaulois altero (de second ordre) et aurait pour sens « petit ruisseau ». Ainsi le nom d'Autrèche tirerait donc son origine de sa situation dominant le filet d'eau qu'est le ru des tanneurs. Cette ancienneté du peuplement est corroborée par des découvertes archéologiques qui ont été faite au XIX siècle. Avec le Moyen Age vint le temps des seigneuries. La seigneurie d'Autrèche était une seigneurie laïque faisant partie de la châtellenie de Pierrefonds. Différentes familles appartenant souvent à de puissantes lignées se sont succédé à la tête de la seigneurie. Elles furent parfois proches des rois tels Gauthier II d'Autrèche qui accompagna St Louis en croisade où il mourut dans des circonstances dramatiques que rapporta Joinville dans ses mémoires. La magnifique église témoigne de la magnificence des seigneuries du lieu. Souvent victime des guerres et de troubles au fil des siècles, Autrèche fut pillée une dernière fois par le régiment de Picardie en 1653. Autrèche atteint son apogée démographique avec 950 habitants au recensement de 1831 avant que l'exode rural puis la guerre ne la touche durement. La première guerre mondiale ravagea la commune qui se trouva coupée en deux par la ligne du front durant trois années. Les pertes en vie humaines et les destructions la marquèrent d'une manière durable de sorte que plusieurs dizaines d'années furent nécessaire pour qu'elle finisse par se relever.



Arrêt très attendu par les marcheurs, car les fourmis médicalisées sont prêtes à prodiguer des éventuels soins et les petits bagages sont à leurs disposition pour s'alléger des ustensiles de nuit.

Après cela une petite gorgée de coca et les voilà reparti pour Morsain point de ravitaillement suivant.

Morsain : 4^{ème} ravitaillement, Km étape 25,7 ~~~ Km P-T 102,3



Son église du 13^{ème} siècle. La commune de Morsain est localisée dans l'appartement de l'Aisne dans la région Nord Pas de Calais Picardie.

Les habitants de Morsain s'appellent les morsainois, morsainoises.

Il y a 433 habitants, c'est la 18260^{ème} ville de France, la 1912^{ème} du Nord Pas de Calais Picardie et la 361^{ème} de l'Aisne. La commune a une superficie de

114,34 km², de ce fait la densité de la population est donc de 29,4 habitants par km².

Une petite coupe d'eau aromatisée, un petit morceau de chocolat et hop en route pour Selens mais attention ça monte.



Selens : 5^{ème} ravitaillement, Km étape 32,6 ~~~ Km P-T 109,2



Commune dans la vallée de l'Oise, elle est aux portes des villes de Soisson, Compiègne et St Quentin.

Discrète dans son creux de vallée, la commune a su traverser l'histoire sans subir les dommages de guerres destructeurs permettant de trouver une architecture typique de la Picardie. Son blason tiercé en pairle. Le 1^{er} d'or à la lettre capital « S » de sable qui est l'initiale de la commune, le 2^{ème} d'azur à la rose de jardin d'argent tigée et feuillée du même posée en

bande qui rappelle que l'église est consacrée à la vierge Marie et le 3^{ème} de gueule à l'épi de blé d'or tigé et feuillé du même posé de bande car la commune se situe au fond d'un vallon dominé par de vaste plateaux céréaliers.

Les écarts entre les marcheurs se creusent mais ce n'est pas cela qui démoralise le loup solitaire.

Une lampée d'eau, un peu de cacahouète une petite causette avec le ravitailleur et on reprend la route pour Guny en passant par Trosly Loire. Dernier ravito avant Coucy le Château pour le repas du midi.



(Lieu de contrôle)

Guny : 6^{ème} ravitaillement, Km étape 38,6 ~~~ Km P-T 115,2

Commune bordée par la rivière de l'Ailette et le canal de l'Oise et l'Aisne. En 858, la commune de Guny est donnée à l'abbaye Notre Dame de Soissons par Charles le Chauve. En 1368, Enguerrand VII de Coucy accorde la charte collective de franchise à Guny et à 22 autres paroisses. 1914-1918, la 1^{ère} guerre mondiale dévaste le village. Du 27 août au 28 septembre, les 11^{ème} et 20^{ème} régiment d'infanterie livrent la farouche bataille de l'Ailette



jusqu'aux carrières de Guny. Les troupes se reposent dans les grottes de Guny. Celles-ci resteront habitées dans la pauvreté de l'après-guerre.

L'église St Georges (lieu de contrôle) est en ruine, elle sera restaurée en 1923. Une nouvelle cloche est baptisée en novembre 1923 dans une chapelle provisoire. En 1940, les combats de la 2^{ème} guerre mondiale atteignent encore une fois le village et ses alentours au cours de la bataille de l'Ailette.

Dernière restauration avant la pause de midi, on prend son courage à deux mains, un gobelet d'eau, un bout de pain et un peu de sucrerie pour affronter dans quelques kilomètres la montée vers les ruines du rempart de Coucy le Château.

Coucy le Château : 7^{ème} ravitaillement et regroupement des ouailles, Km étape 44,8 ~~~ Km P-T 121,4



Son château situé au nord de Soissons, sur un éperon rocheux. Les impressionnants vestiges du château fort de Coucy et de l'enceinte de la ville, édifiés au début du 13^{ème} siècle est l'une des plus remarquables forteresses de l'occident médiéval. Le château et l'ensemble de la forteresse couvrent 14 ha, avait 33 tours et plus de 2000 m de remparts. En 1050, c'est Albéric qui s'empare de ce premier château et devient le fondateur de la dynastie des Sires de Coucy. Vers 1380, Enguerrand VII, grand diplomate embellit et transforme la forteresse en

aménageant de vastes salles et en le dotant d'un palais d'architecture gothique. En 1400, Louis d'Orléans, fils du roi Charles V, acquiert le domaine de Coucy pour compléter la défense de son Comté de Valois. Au cours de la guerre de cent ans, en hiver 1411, le château est assiégé pendant trois mois par 600 hommes d'arme de Waléran de Luxembourg. Louis XIV ordonne son démantèlement et son abandon, chose faite en 1652 sous le contrôle de Mazarin. Le 18

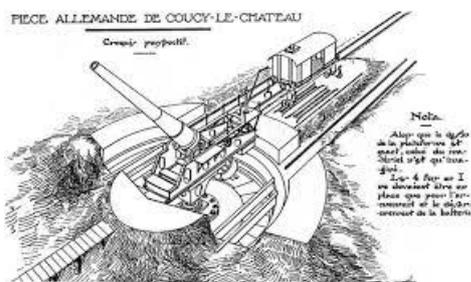
septembre 1692, un tremblement de terre fend la grosse tour de haut en bas. A la Révolution, le château démantelé est rendu comme bien national.

Louis Philippe 1^{er} achète le site en 1829 puis l'état le rachète en 1848. Les ruines furent consolidées par plusieurs architectes dont Viollet le Duc.

Pendant la 1^{ère} guerre mondiale, la ville de Coucy le Château fut occupée pendant trois ans par les armées allemandes. En 1917 lors de son repli sur la ligne Hindenburg, elles décidèrent de détruire le site fortifié. Elles

placèrent 28 tonnes de cheddites dans le donjon et 10 tonnes dans les tours. L'explosion eut lieu le 27 mars 1917. Au même moment, la ville de Coucy fut dévastée par des tirs d'artilleries.

Coucy fut occupé par les allemands le 1^{er} septembre 1914, Début 1915 l'armée allemande installe dans la forêt de Coucy un canon de 38 cm appelé « La grosse Bertha » pouvant tirer des obus de 750 kg et à près de 40 km. Cette énorme pièce marine est mise en batterie par un embranchement à écartement normal situé à 500 m de la voie ferrée Anizy – Coucy – Chauny.



L'équipe du matériel est à pied d'œuvre pour agencer la salle des fêtes et les cuisinières s'activent afin de préparer le repas de midi. Au menu ce midi, velouté d'asperge, assiette froide composée de 2 tranches de porc, crudités, œufs, pâtes grecques, un dessert et une boisson. Les premiers marcheurs sont attendus vers 10h. En attendant l'heure du repas certains marcheurs en profitent de faire un petit somme afin de récupérer le manque de sommeil



d'une nuit trop courte.



D'autres pour se font soigner les pieds ou un petit massage et puis il y a les infatigables qui sont en grande discussion. Il est 11h et c'est l'heure, non pas l'apéro, mais de la soupe. C'est la procession et chacun passe près du préposé à la soupe avant de se rendre à table pour recevoir son assiette. Après le repas une bonne tasse de café pour accompagner son dessert et les batteries sont chargées à bloc pour l'après-midi. Il est 12h50 un petit coup de sifflet pour le



rassemblement des gladiateurs, à 13h un petit mot d'encouragement du maire de Coucy le Château suivi d'un coup de sifflet et voilà les acharnés du bitume en route pour les 40 derniers km de la journée pour rejoindre Ribemont en passant par Septvaux pour le prochain ravito.

Septvaux : 8^{ème} ravitaillement, Km étape 53 ~~~ Km P-T 129,6



Son église romane du XI^{ème} siècle a la particularité de posséder sept pignons et deux clochers. Son lavoir du XII^{ème} siècle



Ils sont gonflés à bloc, la petite sieste de midi a fait du bien à la majorité des conquérants et l'allure augmente un petit peu par rapport au matin. Une lampée d'eau et un petit bout de fruit et on repart pour Bertaucourt en passant par St Gobain.

Bertaucourt : 9^{ème} ravitaillement, Km étape 60,2 ~~~ Km P-T 136,8



Le nom de ce village annonce assez qu'il était jadis un fief appartenant à un certain Bertaud : Bertodi Curtis, une Métairie de Bertaud. Il passa ensuite dans les mains des Sires de Coucy, dont l'un était Enguerrand VII qui le prit dans la chartre collective d'affranchissement dont il dota en 1368 22 villages de ses domaines. Les habitants de Bertaucourt en échange de cette concession furent tenus de payer aux Seigneurs de Coucy une rente annuelle de 68 sous parisis. Les seigneurs de Bertaucourt : en 1143 Albéric de Bertaucourt, en 1168 Robert de Bertaucourt, 1226 Agnès de Bertaucourt et en 1789 le Duc d'Orléans. Il y avait autrefois à Bertaucourt le fief Galant et le fief Varipont, ce dernier était en 1561 dans les mains d'Antoine Pioche.

Les ravitailleurs toujours le sourire aux lèvres, adressent un petit mot de réconfort et servent les protagonistes sans limite. Allez hop une gorgée d'eau aromatisée au citron, un petit mars et on repart vers Danizy en passant par Charmes et La Fère.

Danizy : 10^{ème} ravitaillement, Km étape 64,9 ~~~ Km P-T 141,5



Pendant la guerre de 1870, La Fère est soumise à des bombardements qui durant 30 heures, incendie les casernes, une partie des maisons de l'hôtel de ville et l'hôtel Dieu. On dit que plus de 3 milles obus sont tombés sur la cité. Le Capitaine Jacques Ferdinand Planche est contraint de capituler le 27 novembre 1870. Le Fère est occupé jusqu'au 28 octobre 1871. Pendant la 1^{ère} guerre mondiale, La Fère est occupée dès le 1^{er} septembre 1914 et sert de bastion à la ligne Hindenburg (1916-1918) de nombreux blockhaus sont construits. Le 13 octobre 1918, la 1^{ère} armée française du général Debenedy franchit l'Oise et libère la ville. Pendant la 2^{ème} guerre mondiale, La Fère est envahie le 19 mai 1940 et la caserne sert de camp provisoire aux prisonniers faits par les allemands « Front Stalag 191 ».

La ville est alors en zone occupée, en France allemande comme disent les anciens laférois. La ligne de démarcation était représentée par le canal de la Sambre à l'Oise. Le 3 septembre 1944, la 28^{ème} division d'infanterie américaine, qui a subi de lourdes pertes durant les combats, libère la ville. Au cours de ces deux guerres mondiales, La Fère dû faire face aux nombreuses destructions de son patrimoine.

Point de ravitaillement très attendu des pèlerins car ils vont pouvoir se faire dorloter les pieds par nos fourmis médicalisés et avoir accès à leurs effets personnels. Après tout cela, un petit verre, une petite collation et on est fin prêt pour poursuivre sa route vers Brissay-Choigny en passant par Acherry et Mayot.

Brissay-Choigny : 11^{ème} ravitaillement, Km étape 71,8 ~~~ Km P-T 148,4



Village de l'ancienne Thiérache, bâti sur la rive gauche de l'Oise. Son moulin à eau assis sur le même bras de l'Oise, à l'architecture particulièrement remarquable, fut achevé en 1921 à l'emplacement de l'ancien moulin détruit pendant la Grande Guerre. Cette œuvre de la reconstruction est la réalisation de l'architecte Louis Brassart-Mariage. Louis Brassart-Mariage (1875-1933) n'est certes pas très connu du grand public mais ses réalisations



font aujourd'hui parties du paysage de la vallée de l'Oise et plus largement du pays St Quentinais. Renommé à St Quentin et dans les alentours lors de la reconstruction des années 1920. Brassart-Mariage eut en charge le relèvement de la plupart des communes rural. Homme de terrain, fort estimé en son temps, il a soutenu les petites communes dans leurs difficultés à retrouver une vie sur un territoire meurtri et de surcroît à reconstruire leur église.

Petit soulagement, c'est la mi-parcours de la marche. Mmmmm un petit chocolat, un petit morceau de fruit et un peu d'eau et une petite blague pour le moral et on est reparti vers Séry-lès-Mézières en passant par Brissay-Hamécourt.

Séry-lès-Mézières : 12^{ème} ravitaillement, Km étape 79,4 ~~~ Km P-T 156



Son ancienne gare mise en service vers 1874 puis fermée aux trafics voyageurs en 1966. Elle se situait entre les gares de Mézières sur l'Oise et de Ribemont. C'est un village de l'ancienne Thiérache, bâti sur la rive gauche de l'Oise, sur la vieille chaussée gauloise de Laon à Arras.



Les Templiers eurent une commanderie de leur ordre à Séry. On y voyait autrefois une maladrerie dont les revenus s'élevaient à 100 livres en 1648 et qui fut réunie à l'hôtel Dieu de La Fère en 1696. En 921, un Comte nommé Enguerrand donna à l'abbaye de Marolles, la villa de Séry composée de cinq mantes ou maisons avec les serfs qui l'habitaient. Ce domaine passa ensuite à l'abbaye de St Denis et en dernier lieu il

appartenait aux dames de St Cyr.

La fatigue commence à se faire sentir, les jambes deviennent lourdes, les pieds sont ornés de phlyctènes et le moral un peu dans les chaussettes mais la fin de l'étape est proche et cela ça vous requinque un homme. Allez un petit mars et on repart, il ne reste que 5 petits kms.

Ribemont : Arrivée de la 2^{ème} étape, Km étape 84,1 ~~~ Km P-T 160,7



Le collège A.N. de Condorcet, établissement pour les repas des marcheurs doit son nom à Marie Jean Antoine Nicolas de Caritat, marquis de Condorcet né le 17 septembre 1743 à Ribemont et mort le 29 mars 1794 à Bourg la Reine. C'est un philosophe, économiste, mathématicien et homme politique français représentant des Lumières. Il est célèbre pour ses



travaux pionniers sur la statistique et les probabilités, son analyse des différents modes de scrutin possible et le paradoxe de Condorcet ainsi que par son action politique tant avant la Révolution que sous celle-ci. Siégeant parmi les Girondins, il propose ainsi des réformes du système éducatif ainsi que du droit pénal. La convention nationale ordonne son arrestation en 1793 et emprisonné en 1794. On le retrouve mort dans sa cellule deux jours après son incarcération.



Les fourmis ouvrières sont en effervescences depuis 15h pour préparer le hall des sports pour le couchage de nos pèlerins tandis que les fourmis cuisinières sont occupées à concocter un bon plat de spaghetti et un velouté de volaille. Les premiers marcheurs arrivent vers 18h où les attendent une bonne douche et des soins réparateurs. Vers 19h les repas sont servis, au menu de ce soir l'apéro (offert par un marcheur ou bénévole jubilaire) avec le bon copain Modé Ration, un velouté de volaille, un spaghetti bolognaise et ses condiments, une crème vanille ou chocolat et soft. Pour certain après le repas une bonne bière de Floreffe avant de s'allonger dans un sac bien douillet. Les



conversations, les rires fusent dans le réfectoire entre les marcheurs et les bénévoles, tout le monde est à l'écoute de chacun, c'est ça la famille de Paris-Tubize.

Vers 21h la journée de nos conquérants se termine et ils vont se coucher car le lendemain le réveil sonne à 2h du mat. Par contre les fourmis cuisinières sont toujours de service au moins jusque 23h.



La suite dans le prochain numéro. « Ribemont ~~~ Feignies – 77,6 km »
Pascal D.

L'AMITIE PAR LA MARCHÉ



Chaque début d'année, on est tous dans l'attente des beaux jours ... pour pouvoir enfin profiter à fond des belles balades proposées par les autres Clubs et là ... tout à coup les beaux jours sont arrivés et mince Un virus nous empêche d'en profiter !!!

Quelle tristesse de ne pas pouvoir voir les autres membres du Club aux réunions mensuelles, de devoir annuler nos marches annuelles qui sont de réels moments de partages pour le Club. Pour avoir l'occasion de se revoir ... nous avons gardé nos Marches du Premier Lundi et quelques sorties Club dans Bruxelles et ses environs. Mais cette inaction nous a donné l'occasion de penser et de réfléchir à l'Avenir !

Il va falloir tout mettre en œuvre pour ne pas perdre des Clubs à la Fédération et donc attirer des nouveaux membres !

Il se fait que cette pandémie et son inactivité a réveillé certains et leur a fait prendre conscience qu'il est possible de passer de beaux moments en pleine nature en Belgique.

Le groupe Facebook " Où va t on marcher ce week end ? " est passé de 3500 membres début avril à 17000 membres à ce jour.

Ces marcheurs ne connaissent pas les Clubs ... Il y a une possibilité pour notre Fédération de renaître de ses cendres ... mais il faut agir et attirer les marcheurs en organisant des marches et en faire de la publicité !

Mais n'oublions pas les marcheurs qui ne sont pas connectés !!!... Certains ont une adresse mail mais pas Facebook ... d'autres n'ont pas d'ordinateur. N'oublions pas de les contacter et de leur transmettre les renseignements ! Le

« bouche à oreille » fonctionne aussi très bien au sein du Club.

Nous savons que tout est bloqué pour le moment mais ce ne sera pas toujours le cas alors courage Il faut y croire !!!!

Rien de plus beau que vivre : L'AMITIE PAR LA MARCHÉ 🐾 🐾

Texte de Martine Seynave, de la Bruegelienne



Les kinésiotaping



Ces drôles de bandages autocollants sur les ischios jambiers, les genoux ou les épaules, souvent rose ou bleus vifs ...

Vous les avez sans doute déjà vus à la télé ou dans votre club de sport. Nous parlons bien sûr du kinésiotape.

Quand n'a-t-on besoin et quel est son effet précis sur les muscles ?

Nous avons interrogé Alexis Herremans, ostéopathe diplômé et kiné, qui l'utilise régulièrement.

H

Depuis quand le kinésiotape est-il utilisé et où est-il né ?

Le kinésiotaping existe depuis longtemps dans des pays comme le Japon et la Corée du Sud, d'où il est originaire, il a également fait son entrée en Belgique il y a une quinzaine d'années. Il est très fréquemment utilisé ces dernières années, principalement chez les sportives. C'est un bon complément en soutien au traitement de kinésithérapie.

A

A quoi cela sert-il exactement ? L'utilisez-vous souvent ?

Je l'utilise généralement en complément pour mes traitements d'ostéopathie et de kinésithérapie. Principalement pour les élongations, les déchirures musculaires, les spasmes et les fortes concentrations de nœuds dans le tissu musculaire. Il s'agit donc souvent de blessures sportives ou de sportifs de haut niveau qui les appliquent à titre préventif parce que leur corps est soumis à rude épreuve. Mais le kinésiotape fonctionne également très bien pour favoriser la circulation lymphatique. Il permet par exemple d'éliminer plus rapidement le liquide dans la cheville en cas d'entorse.

I

N

Que fait-il précisément ?

Le bandage exerce principalement un effet de contention ou d'extension par rapport à la peau. Le bandage « soulève » les couches de la peau, ce qui crée un espace sous-cutané et favorise ainsi la circulation dans les vaisseaux sanguins et lymphatiques. Comme il y a plus d'espace, la pression diminue. Ce qui permet d'atténuer la douleur. Il est alors à nouveau possible de mieux bouger, ce qui favorise le processus de guérison. C'est aussi ce qui le différencie d'un bandage ordinaire qui limite les mouvements, tandis que le kinésiotape se concentre aussi sur l'état de tension (tonus) d'un muscle. La direction dans laquelle le bandage est posé détermine si le muscle va se tendre (rétrécir) ou, au contraire, se détendre (s'allonger).

A

U

On note ici ou là un certain scepticisme autour du fonctionnement du kinésiotape. Peut-on parfois parler d'effet placebo ?

Il y a toujours du scepticisme concernant n'importe quelle technique ou mode de traitement innovant. Tout doit reposer sur ce que l'on appelle « evidence-based medicine », ce qui signifie que l'effet doit être prouvé scientifiquement. Je suppose que pas mal de recherches ont déjà été réalisées sur le kinésiotaping. On peut ainsi démontrer à l'aide de l'EMG (électromyographie), qui mesure l'activité électrique des muscles, (ndlr) que le bandage a une influence sur le tonus du muscle. Mais dans la pratique, je constate surtout les résultats de mes méthodes de traitement. Si on apprend au patient à poser le kinésiotaping de la bonne manière pour son problème spécifique, c'est un très bon complément au traitement pratique du kiné ou de l'ostéopathe. Le patient peut ainsi se poser lui-même le bandage à titre préventif ou curatif avant une certaine activité sportive.

T



Tout le monde peut acheter du kinésiotape en magasin. Est-il recommandé de le poser soi-même ?

Vous pouvez poser le bandage vous-même, mais il est important qu'une personne ayant suivi une formation dans ce domaine vous apprenne d'abord comment le faire. Il ne faut pas perdre de vue le but du bandage. Voulez-vous éliminer du liquide, détendre

ou tendre des muscles, savez-vous où se trouvent la naissance et l'attache du muscle,

On voit de nombreuses marques et différents types de kinésiotape sur le marché. A quoi faut-il faire attention ?

La différence se trouve souvent au niveau de l'élasticité et de l'adhésivité du bandage. Le bandage doit bien sûr adhérer, même lorsque l'on prend une douche ou lorsque l'on transpire pendant les activités sportives. Toutes les marques ne sont pas optimales sur ce point.

Avez-vous quelques conseils supplémentaires à donner aux sportifs au sujet du kinésiotape ?

Si vous avez une blessure musculaire et qu'elle évolue lentement, essayer d'utiliser un kinésiotape en complément à votre traitement.

Source : Décathlon team printemps été 2020.

Les conseils de Pierrick

Les bras et les mains sont d'excellents accessoires. Ne placez surtout pas les mains sur les hanches et essayez de ne pas les tenir jointes dans le dos. Gardez-les sur les côtés et bougez-les au rythme de votre marche., ou vous pouvez poser les mains sur les cuisses et pousser à chaque pas.

Des bâtons de randonnée légers renforcent la rapidité et le rythme. Sur les tronçons très raides, vous pouvez planter les bâtons de randonnée simultanément devant vous pour vous tirer vers l'avant à cadence soutenue. Des bâtons de randonnée permettent également de marcher un peu plus droit, ce qui est bon pour l'oxygénation.

A manger et à boire : les fast hikers se fichent de faire leurs trois repas par jour. Na pas avoir à s'arrêter pour manger ou boire permet de gagner du temps. Vous pouvez manger tout en marchant. Utilisez votre montre connectée pour savoir quand vous devez faire le plein d'énergie, afin d'éviter les coups de pompe.

Un sac à dos léger avec uniquement le strict nécessaire. Vous y mettez une veste de pluie légère ou un coupe-vent, une poche à eau, des barres énergétiques, une couverture de survie, une lampe frontale, des pansements pour ampoules et un smartphone. Tout se range à des endroits facilement accessibles, ce qui limite là encore le nombre d'arrêts.

Des chaussures adaptées : pour le trail ou le fast hiking, mieux vaud des chaussures de montagne légères plutôt que lourdes. Elles sèchent vite et s'adaptent au pied à chaque mouvement.

Source : Décathlon team printemps été 2020

Marche en pleine conscience

Marche en pleine conscience (en silence). Shinrin-yoku est un terme japonais qui désigne le « bain de forêt. Un bienfait pour le corps et l'esprit. La marche en silence prend une tout autre dimension. Vos sens s'apaisent et vous profitez pleinement du concert gratuit que vous offre la nature.

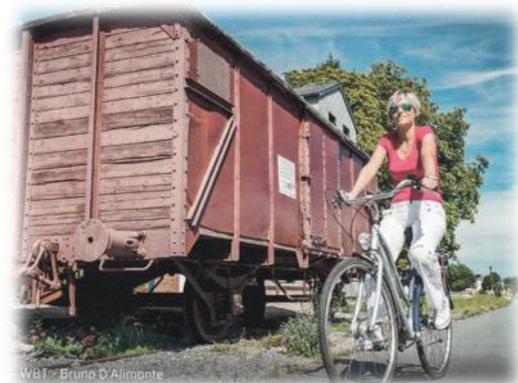
www.contemplexion.be/bain-de-fort - www.lamarchandedesable.be

Source : Décathlon team printemps été 2020

Conseil pour une gourde propre.

Même si vous n'y mettez que de l'eau, il est possible que votre gourde dégage une odeur nauséabonde après quelque temps. Lorsque vous buvez, en effet vous libérez des bactéries dans la gourde. Or, la plupart de gourdes ne passent pas au lave-vaisselle, qui risque d'endommager leur revêtement. Pour un nettoyage en profondeur, remplissez votre gourde d'eau chaude savonneuse et de bicarbonate de soude, et laissez agir pendant 30 minutes. Rincez ensuite au vinaigre blanc, puis retournez la gourde pour la laisser complètement sécher. Si vous avez l'impression qu'elle n'est toujours pas propre, vous pouvez la remplir d'eau chaude et de jus de citron frais, avant de laisser reposer quelques heures.

Source : Décathlon team printemps été 2020



Le Ravel

Ce sont plus de 1.300 kilomètres d'anciennes voies ferrées et de chemin de halage de Wallonie réaménagés en voies touristiques pour les cyclistes, piétons, coureurs, skateurs et personnes à mobilité réduite. Un réseau qui vous emmène loin de la circulation automobile. Le long des champs, de forêts, de rivières, de châteaux, de villages charmants et bourgades pittoresques. Qui dit mieux ?

www.ravel.wallonie.be

Source : Décathlon team printemps été 2020

18 anciennes lignes SNCB bientôt reconverties en RAVeL

Infrabel et la Wallonie ont signé une convention qui va permettre d'étendre le réseau RAVeL sur près de 90 kilomètres d'anciennes voies

ferrées.

De Cuesmes à Libramont, en passant par Trois-Pont, Nivelles ou encore Mariembourg, le gestionnaire de l'infrastructure ferroviaire va concéder au XPW Mobilité et Infrastructures la gestion et l'entretien de quelque 90 kilomètres d'anciennes lignes ferroviaires réparties sur 18 sites.

Cette mise à disposition, qui comprend aussi bien les terrains que les ouvrages d'art (pont, tunnels, tranchées, ...), se fera au cas par cas par le biais d'un bail emphytéotique conclu pour une durée de 99 ans.

Toutes les informations relatives à cette nouvelle évolution du RAVeL sont disponibles sur le site

www.infrastructures.wallonie.be

Plus vite, plus fort !

Pourquoi le Fast Hiking est-il si populaire ?



Appelée Fast Hiking, Speed Hiking, Fast Packing ou Rapid Hiking, la randonnée rapide se pratique sur des parcours techniques en relief. Elle est réservée aux casse-cous et aux amateurs de sport de montagne qui peuvent passer à la vitesse supérieure. Patrick Fabry, moniteur sports de montagne chez Décathlon et fast hiker débutant, passe en revue avec nous les principes de base de ce sport.

Qu'est-ce qui est si attrayant dans la randonnée rapide ?

Le fast hiking s'apparente à une sorte de « parkour » en pleine nature. C'est le rythme, l'effort, la variété et le fait de dépasser ses limites qui séduisent. On peut simplement commencer comme une randonnée et lorsque le terrain le permet, on augmente le rythme et on fait appel à sa force, sa rapidité et son endurance, c'est génial. En faisant de la randonnée rapide, on profite plus de sa journée. Non seulement on marche plus vite, mais on soutient l'effort plus longtemps et on utilise des techniques plus intelligentes, ce qui permet plus facilement d'aller dans des zones qui seraient sinon plus difficilement accessibles.

Quand parle-t-on de trail et quand parle-t-on de randonnée rapide ?

Beaucoup de traileurs passent à la randonnée rapide dès qu'ils rencontrent une pente raide, parce que cela leur permet d'utiliser plus efficacement leur énergie et de gagner du temps. Il n'existe pas vraiment de démarcation claire entre le trail et la randonnée rapide. Pour ne pas solliciter chaque fois les mêmes muscles, il faut parfois jogger, puis marcher, puis grimper, avec ou sans bâtons de randonnée. Vous pouvez associer les deux disciplines à votre guise, il suffit de suivre votre instinct, mais aussi votre cardiofréquence-mètre pour tenir le coup.

Comment se lancer ?

La randonnée rapide n'implique pas forcément de voyager ou de bivouaquer. L'aventure commence au coin de la rue. Vous pouvez randonner rapidement lorsque vous rentrez du boulot. Cela peut rester aussi simple et créatif que vous le voulez, tant que vous intégrez régulièrement dans votre parcours des montées et des descentes.

Quelles techniques utiliser pour gravir rapidement une montagne ?

Lorsque vous montez une pente raide, mieux vaut adopter une autre posture. Si vous ne le faites pas, vous perdez beaucoup d'énergie. Beaucoup de randonneurs réguliers se courbent beaucoup vers l'avant lorsqu'ils doivent avancer en montée, ce qui gêne la respiration. Penchez-vous donc légèrement, en suivant la pente, et veillez à garder les épaules droites. Marchez d'un bon pas et essayez aussi de poser les talons en premier. Vous sollicitez ainsi vos fessiers, qui ont beaucoup de force. Cela donne un peu de répit à vos autres muscles (mollets et quadriceps) qui pourront se reposer. Veuillez à ne pas marcher trop ou trop vite. Recherchez un rythme qui vous permettra de tenir sur la durée de la randonnée. Sinon, vous ne tarderez pas à vous essouffler ou vous aurez tendance à vouloir faire une pause.

Source : Décathlon printemps été 2020.



C'est avec tristesse que les membres et le comité des « Pesteleus » de Carnières vous annoncent le décès de **Yvan Vandemaele**, membre du club depuis plusieurs années, cet infatigable marcheur et fidèle représentant du club à malheureusement été rejoint par la maladie, il s'est éteint ce mercredi 14-10-20 ; nul doute qu'il laissera un grand vide au sein du club et parmi ses compagnons de marche où sa jovialité était bien connue.

Bonne marche Yvan.

« HT 085 » - Les Pesteleus



Partie sans comprendre, dernier soupir entendu et c'est fini

Je poste ce message à quelqu'un de très spécial pour moi, mon épouse **Marie Françoise Brébion**, 57 ans de mariage après 2 ans de fiançailles dans lesquels 1 an de service militaire au fond de l'Allemagne.

Ses enfants et petits-enfants l'ont accompagnée avec courage et douceur jusqu'au bout. Elle s'est battue jusqu'à la fin avec fermeté et énergie. Elle m'a appris à vivre chaque jour comme si c'était le meilleur. Elle a rempli le monde de son beau sourire et de son esprit doux.

Le cancer est trop invasif destructeur pour le corps.

Dans les moments les plus difficiles de la vie, on reconnaît les amis et les vraies personnes qui nous apprécient vraiment.

Merci à tous ceux et ils sont très nombreux qui nous ont soutenus dans cette rude épreuve.

Elle a choisi de combattre d'encaisser et de subir pour ne jamais abandonner, pour ne pas séparer la tige de la fleur et pour garder sa famille si chère à son cœur. Elle a créé cette belle famille et voulu son bonheur en oubliant parfois le sien.

Tu as rejoint notre fils Eric dans le firmament. J'irai te rejoindre là-haut, un jour ou l'autre ma chérie, ma petite étoile de Noël.

Un tout grand merci à tous ceux qui t'ont rendu hommage.

Je t'aime.

Maurice Delafontaine président d'honneur F.F.B.M.P.

Le Marsupilami – Réellement ... fictif



Ses « houba houba », son caractère teigneux et son interminable queue font partie de notre culture belge et même du quotidien des Carolos car une statue du Marsupilami trône fièrement dans la capitale hennuyère. La bande dessinée, le neuvième art, est une marque de fabrique *made in Belgium* dont nous ne sommes pas peu fiers, n'est-ce pas ? Pour le prouver, nous côtoyons statues et fresques murales de personnages sortis de l'imagination de nos auteurs et dessinateurs dans les rues du plat pays, du nord au sud : l'Agent 212 à Middelkerke, Boule et Bill à Jette, les Schtroumfs à Genval, Martine et Patapouf à Tournai... Mais imaginez l'étonnement d'un touriste chinois, peu au fait de l'existence de nos personnages de fiction, lorsque son car fait le tour du rond-point

Jules Hiernaux à Charleroi : quelle est cette bête, jaune à taches noires avec un si longue queue ? Existe-t-elle vraiment ?

Une espèce nouvelle pour la science

Tout droit sorti de l'imagination d'André Franquin, le Marsupilami fait sa première apparition dans un numéro de *Spirou et Fantasio* en 1952 avant de devenir le héros de sa propre série. Le dessinateur effectue un travail zoologique poussé : son animal appartient à la famille des monotrèmes, mammifères ovipares, il est doté d'une queue préhensile qui a la faculté de saisir, se nourrit de puces, de piranhas et de fourmis carnivores et vit dans un nid tressé en forme de mollusque bivalve. Franquin crée une bête au descriptif si précis que la barrière entre réalité et fiction est tangible. Preuve en est avec le trait d'humour du zoologiste Alain Quintart en 1989. Ce dernier publie dans la *Revue des naturalistes belges* un article scientifique intitulé *Le Marsupilami, une espèce nouvelle pour la science*. Quelque temps plus tard, après avoir pris connaissance de cet article, la célèbre Zoological Society of London inventorie le Marsupilamus Franquin. Si certains se sont offusqués, il est cependant utile de se souvenir de l'humour anglais en toutes circonstances. Depuis 1989, le Marsupilami accueille le visiteur à Charleroi et a subi deux petits incidents : la statue a été sauvée par les pompiers lors d'une violente tempête en 1990 et, en 1997, a subi l'humour graveleux d'un citoyen qui lui a ajouté un phallus de 1,50 mètres. En 2020, c'est son année, le Marsupilami s'offre une restauration.

L'astéroïde 98494

Le 27 octobre 2000, depuis son observatoire situé à Creusot, en Bourgogne, l'astronome Jean-Claude Merlin observe un « petit caillou » de 3 km de long, à 350 millions de kilomètres du Soleil et gravitant entre Mars et Jupiter. Comme la tradition le veut, celui qui découvre un nouvel astre peut en choisir le nom. En grand fan de Franquin il inscrit donc le 98494 auprès du Comité de la nomenclature de l'Union astronomique internationale sous le nom de ... Marsupilami. L'astronome semble attaché à notre culture belge car il a baptisé deux autres astéroïdes Philgeluck et Nothomb.

Source : Deuzio n° 28 du 11 juillet 2020 signé Louise Depuydt

Burdinale-Mehaigne – entre champs et bosquets



L
I
E
G
E

Dans ce parc naturel situé en province de Liège, les chemins de travers champs se transforment en sentiers boisés pour mieux surprendre les promeneurs.

Aux portes du Condroz et de la Hesbaye, le parc naturel Burdinale-Mehaigne dévoile un maillage de champs, d'espaces boisés et de charmants villages. Situé sur quatre communes, Burdinne, Braives, Héron et Wanze, ce parc de 11.000 hectares abrite une étonnante variété d'habitats naturels et semi-naturels pour un si petit territoire. La rencontre des climats océaniques et continentaux favorise en effet la diversité de la flore et de la faune.

Les quelque 400 kilomètres de chemins balisés emmènent les promeneurs à pied ou à vélo à travers les horizons ouverts des campagnes, les pentes des bosquets, les fonds de la vallée humides et les falaises calcaires des carrières. Ces paysages bucoliques ou plus sauvages ont été façonnés par trois cours d'eau : le Mehaigne, la Burdinale et la Fosseroulle. Cette rivière et ces ruisseaux ont engendré des zones humides où s'épanouissent le martin-pêcheur, la moule d'eau douce, le criquet ensanglanté ou la salamandre tachetée.

Plaines agricoles et forteresses

Mais, on l'a dit, le parc Burdinale-Mehaigne se distingue par sa diversité. On trouve aussi des boisements non humides, terrain de chasse de l'écureuil roux qu'on peut apercevoir se faufilant entre les chênaies.

Entre Huccorgne et Moha, les promeneurs arpentent des milieux secs, parsemés de roches calcaires. Ils prendront garde à ne pas déranger la coronelle lisse, un petit serpent inoffensif. Un peu plus loin, en levant la tête, ils verront peut-être un faucon crécelle en vol stationnaire au-dessus des prairies et des plaines agricoles.

La région porte évidemment la trace de l'être humain. L'incroyable château féodal de Moha, bien sûr, qui entraîne les touristes à l'époque des chevaliers et de seigneurs. D'abord château, puis forteresse imprenable et prison, ses ruines accueillent aujourd'hui les promenades contées, des marchés de producteurs locaux et autres animations.

Les chemins balisés, notamment la Traversine (le Ravel reliant Hannut à Huccorgne) font enfin traverser des villages au patrimoine historique remarquable ; moulins à eau, abbayes. Sans oublier les censes hesbignones, ces fermes en carré typiques de la région, telle la ferme de la Grosse Tour de Burdinne, devenue Maison du parc après restauration.

Cohabitation

Créé en 1982, le parc Burdinale-Mehaigne fait partie des plus anciens parcs naturels de Wallonie mais

aussi des plus petits. Malgré tout, il est aussi un des plus diversifiés.

Il est très riche au niveau de la faune et de la flore, ce qui donne une ambiance très contrastée, explique Elodie Dispaux, la coordinatrice du livre « Les Parcs naturels de Wallonie ». Il est intéressant car il combine les terrains boisés du Condroz aux campagnes de Hesbaye.

Cette zone rurale est très marquée par l'agriculture. L'équipe du parc encourage donc les agriculteurs à planter des haies et autres aménagements simples pour préserver le biotope naturel. Un autre projet vise à cibler les endroits où la pollution lumineuse est importante afin de la diminuer, signale encore Elodie Dispaux.

Le travail avec les habitants de la région occupe une place importante pour faire cohabiter territoire naturel et exploitation humaine. On peut notamment saluer le travail du Groupe d'action nature et le projet Api jardins, un réseau de jardins privés au naturel. Les adhérents à cette charte s'engagent à favoriser la biodiversité dans leur jardin par le biais d'aménagement et de pratiques de jardinage écologique. Ils font également un travail de sensibilisation à la sauvegarde de la faune et de la flore sauvages. Autant de projets pour vivre en harmonie avec la nature.

S'évader par la lecture

Durant tout l'été, les amoureux de la nature et de la littérature peuvent combiner leurs deux passions dans le cadre verdoyant du parc Burdinale-Mehaigne. Chaque dimanche, de 13 h 30 à 16 h 30, des transats invitent à la lecture au détour d'un champs, d'un bois, au pied du château féodal de Moha ou du moulin de Ferrières. Chacun est libre d'apporter son propre roman ou se servir dans la sélection de la bibliothèque publique de Wanze. Cette activité, verre de jus de pomme local compris, est gratuite, mais l'inscription est obligatoire – info@pnbm.be

L'ancien moulin

Il règne un calme reposant aux alentours de l'ancien moulin de Huccorgne. Avec son logis datant de 1784, ses dépendances des XVIIIe et XIXe siècles, et sa grange en colombage du XVIIe siècle, il illustre à merveille un mode de construction jadis très courant dans la vallée de la Burdinale. Les rives de la Mehaigne et des affluents offraient un terrain idéal pour les moulins.

Eglise Saint-Martin

Cet édifice remontant au XVe siècle a été profondément remanié en 1884. Derrière église, située à Fumal, un cimetière dissimule les ruines du Moulin, un château primitif du XIIe siècle. Le site, entièrement classé, comprend aussi la ferme de la Vieille Cense, de style gothico-renaissance avec une tour carrée au clocher mosan. A l'origine, ces bâtiments faisaient partie d'un domaine mérovingien.

Cidres et jus

Le parc naturel Burdinale-Mehaigne a créé une antenne locale l'ASBL Diversifruits qui défend les anciennes variétés fruitières rustiques et résistantes aux maladies. Ce projet consiste à favoriser les vergers hautes tiges traditionnels et vergers agroforestiers. On peut ainsi se régaler des productions locales : pommes, poires, jus de pomme, cidres et pâtisseries.

Jardin de Pitet

Depuis une quinzaine d'années, le Jardin des plantes patrimoniales de Pitet (Braives) rassemble les passionnés de jardinage et les promeneurs curieux. On y trouve plus de 250 plantes indigènes soigneusement cultivées entre les murs du château-ferme de Pitet. Sur le côté du jardin, on peut admirer l'ancienne forge datant de 1749. Tendez l'oreille, des hirondelles y ont construit leur nid.

La vie de château

Plusieurs châteaux ont été érigés au cours des siècles dans la région. Celui de Moha est certainement le plus touristique. Depuis les chemins du parc naturel, on peut néanmoins apercevoir d'autres édifices, le château de Famelette, notamment. Il était sans doute, à l'origine une des défenses périphériques du château de Moha. C'est aujourd'hui une propriété privée.

Ferme Mozon

A la sortie d'un bois, cette ferme isolée, aux bâtiments datant de la deuxième moitié du XIXe siècle ressemble aux autres fermes croisées au gré d'une promenade de la région. La ferme Mozon a pourtant un passé historique. Car c'est là qu'était situé le QG de la Résistance pendant la Seconde Guerre mondiale. Les murs en schiste ont dû en entendre des plans secrets.

Source : Deuzio n° 30 du 25 juillet 2020 signé Elise Lenaerts

Dimanche 20 juin 2021

Marche nationale F.F.B.M.P.

SPA

Les Sources, une rivière de paysage



Le parc naturel des Sources, sur les terres de Spa et Stoumont, se visite en plusieurs arrêts. Et de la ville à la campagne, il n'y a qu'un pas.

Saviez-vous que l'entièreté des communes de Spa et de Stoumont se trouvait dans le parc naturel des Sources ?

Né en 2017, l'avant dernier de la famille des parcs naturels est aussi l'un des plus petits, avec une superficie de 14.828 hectares et 13.473 habitants.

Autant dire que de l'espace il y en a.

Pas moins de neuf réserves naturelles parsèment le territoire et 21 % de sa superficie totale est protégée par Natura 2000. Un véritable écrin de nature.

Complémentaires, les communes de Spa et de Stoumont offrent des paysages fort diversifiés. Avec

d'un côté, Stoumont et ses vallées, plateaux, bocages et points de vue à couper le souffle. De l'autre, Spa, le centre citadin, avec son casino, ses fameux thermes, ses nombreux restaurants et chouettes petits commerces, mais aussi ses Fagnes et ses grandes forêts où il fait bon se promener.

Pas étonnant que les cyclotouristes et promeneurs soient nombreux à visiter les lieux. La commune de Stoumont est d'ailleurs devenue un lieu privilégié pour les balades, avec ses 430 km d'itinéraires balisés. Un véritable paradis pour les promeneurs, cavaliers, vététistes et fans d'extra-trail.

Une terre d'eau

L'eau, omniprésente, est évidemment l'un des fils conducteurs de ce parc. Elle s'infiltre dans les sols, nourrissant les tourbières, creusant les vallées et s'infiltrant dans le sol pour ressurgir, des années plus tard, en de nombreuses sources minérales naturelles et thermales. Vous connaissez d'ailleurs sans aucun doute les fameuses eaux de Spa et Bru, commercialisées par le groupe Spadel.

Pour les amateurs de bons produits locaux, les deux communes regorgent de producteurs passionnés. On notera à Stoumont la fromagerie Vincent Counasse, à Chauveheid, ou encore la ferme du Bierleux, avec les fromages de chèvre et de vache et le poulet fermier bio de Marie Dogné. Du côté de Spa, pensez à la ferme laitière Thomas, ainsi qu'aux Jardins d'Orléans. Bref, de quoi s'organiser un beau séjour.

Dépaysement total



Elodie Dispaux a coordonné ce projet de livre guide autour des parcs naturels de Wallonie. Douze endroits. Douze réunions de plaisirs divers.

Au fil des semaines, elle partage avec nous ses impressions. Le parc naturel des Sources ? *Un dépaysement total en quelques minutes.*

« Je suis partie de la Maison du parc, au domaine de Bérinzenne. J'ai visité la Fagne de Malchamps qui est vraiment belle, avec ce paysage complètement ouvert, en fonction de la saison ».

Son coup de cœur ? *« Les caillebotis. De ce point de départ, autant de balades que de paysages différents à observer »*, note-t-elle.

D'ailleurs, ce qui caractérise ce petit parc naturel est sans doute aussi le clash entre Spa, à l'ambiance citadine, et Stoumont, où l'aspect rural du

territoire reprend toute sa place, avec ses paysages plus ouverts, qui dégagent une véritable sérénité. Une des originalités du parc est le partenariat entre ces deux communes et le secteur privé, avec le Groupe Spadel qui commercialise des eaux minérales naturelles et l'ASBL Domaine de Bérinzenne, structure active dans la protection de l'environnement au sens large.

L'eau est vraiment un fil conducteur du territoire, qui a vraiment toute son importance au niveau des paysages et de la biodiversité. Le nom de Spa est déjà très évocateur.

Et d'indiquer que la région regorge de producteurs locaux et de vergers. D'ailleurs, connaissez-vous la Fête de la pomme de Moulin du Ruy ?



Le Domaine de Bérinzenne

Au cœur de la forêt spadoise, en bordure de la Fagne de Malchamps, le domaine de Bérinzenne est une adresse bien connue par les promeneurs. Sur place : un parc avec étang, une aire de pique-nique, des caillebotis, ainsi qu'une tour panoramique (570 m d'altitude) pour contempler la Fagne qui s'étend à perte de vue. Le domaine accueille par ailleurs le Musée de la forêt et des eaux, ainsi que le CRIE de Spa.

N'hésitez pas à pousser la porte de la Maison de la nature pour obtenir des informations sur le domaine et ses alentours. Sur place : une boutique, une

caféteria et d'une salle d'expositions temporaires.

6 activités à découvrir

)] Balade à dos d'âne

Voici une activité qui devrait plaire aux plus petits. À Stoumont l'ASBL Le Fagotin propose des balades en autonomie A dos d'âne ou de poney. L'espace de 3 heures, allez-vous promener dans la région, guidé(e)s par un livret avec le tracé sur carte et photos. Un des animateurs vous donnera toutes les infos. Trois balades sont possibles (2,5 km - 6,5 km - 8,5 km). Emportez votre pique-nique avec vous et profitez du dépaysement. Des bivouacs sont aussi organisés.

)] Artisanat fromager

Envie de découvrir une nouvelle fromagerie de la région ? Direction les Délices d'autrefois, au n°40 à Rahier, à la rencontre de Delphine Crepin et ses fromages. Dans son ancienne fermette de près de 300 ans, Delphine fabrique du yaourt et plusieurs fromages : la feta ardennaise nature ou marinée, des fromages frais affinés, ainsi que du Bénou et du Marfinville. Contactez-la sur Facebook ou par téléphone avant de passer (0473/61.06.68).

)] Du pédalo

A deux ou à quatre, il est possible de découvrir le magnifique lac de Warfaaz via un petit tour en pédalo, en vous arrêtant au Jardin des elfes. Certains pédalos sont équipés d'une petite couchette arrière pour se dorser les jambettes. Une petite faim ? Et si vous réserviez un Water Grill ? Un barbecue sur l'eau à organiser soi-même ou par l'équipe. La petite surprise gourmande si vous voulez.

)] Le Musée décembre 44

Connaissez-vous le Musée décembre 44 de La Gleize, à Stoumont ? L'occasion de découvrir l'histoire de la région, où les Allemands ont perdu la bataille des Ardennes. Le musée est entièrement dédié à cette histoire locale, avec des pièces authentiques. Début 2019, 75 % des vitrines ont été changées. Sa pièce maîtresse : le char allemand « *Le Tigre royal* », échangé contre une bouteille de cognac aux Allemands par une villageoise.

)] Bières locales

Vous êtes à Spa ? Arrêtez-vous déguster une bière à la brasserie Bobeline, dans un pavillon du XIXe siècle, juste à l'entrée du parc des Sept Heures. La brasserie est toute nouvelle puisqu' elle a ouvert en juin 2019. Et puis n'hésitez pas à goûter les bières brassées sur le territoire du parc (ou non loin) comme la Glezia, la Sparsa, la Moulineoise ou encore la 44.

)] Thermes de Spa

Impossible de passer à Spa, cité thermale, sans se rendre dans ses thermes. Outre les bains thermaux dont une partie en extérieur, on profite également des jets, des jacuzzis, ainsi que de l'espace hammam et sauna à l'étage. Envie de vous faire chouchouter ? Pensez aux bains de tourbe, soins de balnéothérapie et autres soins du corps et du visage. www.lhermesdespa.com

Source : Deuzio n° 34 du 22 août 2020 signé Caroline Beauvois

La balade des fées et des sorcières



« Au fil de l'eau des Aleines » est une promenade de 10 km à Auby-sur-Semois, dans une vallée profonde et sur des sommets, entre nature et légendes.

1. La vallée des Aleines

Marcher le long d'un ruisseau, guetter ses bruits, observer sa faune et sa flore : toujours passionnant. A un moment donné de la promenade, cet affluent de la Semois se retrouve en fond de vallée, ce qui lui donne, si le soleil le veut, des lumières contrastées magnifiques. Avec de la chance et beaucoup de patience silencieuse, vous verrez peut-être un castor, une cigogne noire ou

encore des chauves-souris.

2. La Platinerie

Près du départ, on peut observer les ruines de la Platinerie du maka, des forges qui servirent à construire des pelles à charbon (entre autres) jusqu'en 1926. On notera que le maka est un marteau-pilon.

3. Le mont de Zatrou

Un petit bout de route à descendre et la claque : une vue magnifique sur la Semois et le plateau du Hultaï (Domaine des fées). Quand le soleil vient jouer dans les arbres et les méandres de la rivière, c'est somptueux.

4. Le Saut des sorcières

Un peu plus loin, après une belle grimpe, nouvelle vue plongeante et un panneau qui indique l'endroit : le Saut de la sorcière (tenez les enfants par la main). Pour l'anecdote, le camping près duquel vous avez sûrement garé votre voiture est celui du Maka. Maka comme le nom de Gustine Maka, qui mourut en 1915 et qui fut considérée, à la fin de sa vie ; comme étant une sorcière dans la région.

Info pratiques

Promenade « Au fil de l'eau des Aleines, entre Bertrix, Bouillon et Paliseul : 10 km.

Promenade créée et entretenue par l' ASBL Alisna. Cette balade passe par trois magnifiques points de vue, des lieux chargés d'histoire et de légendes. Deux abris barbecue permettent aux promeneurs de combiner marche et pause au cœur de la nature.

Circuit balisé : Point de départ : parking du camping Maka, route du Maka, 100 à 6880 Auby-sur-Semois (Bertrix).

Accès : voiture par la N816.

Praticabilité : inaccessible aux personnes à mobilité réduite - difficulté moyenne - passages accidentés à certains endroits.

Carte disponible : www.bouillon-tourisme.be

Source : Deuzio n° 32 du 08 août 2020 signé Eric Verschueren



Les Bottines Borquines en deuil.

Notre membre **Jean DUMAY** est décédé le 21 juillet 2020 à l'aube de ses 75 ans.

Résident à Champion mais ardennais de cœur, Jean arpentait tous les coins de Wallonie accompagné de son épouse Huguette, en arborant fièrement les couleurs des Bottines Borquines.

Nous nous souviendrons des bons moments passés avec lui, de sa gentillesse et sa convivialité lors des rencontres d'après marches. Il est parti courageusement parcourir sa dernière marche sur les chemins de l'infini ...

Haute Sûre Forêt d'Anlier



Au sud de la province du Luxembourg, le parc naturel Haute Sûre Forêt d'Anlier est un écrin de nature. D'un côté de l'eau, de l'autre la forêt feuillue.

La vallée de la Haute Sûre et ses nombreux affluents sont classés site Ramsar, une zone humide d'importance internationale. Le massif de la forêt d'Anlier est, quant à lui, la plus vaste forêt feuillue de Belgique. Le parc naturel Haute Sûre Forêt d'Anlier, c'est la combinaison de ces deux sites naturels d'exception. Reconnu officiellement par le gouvernement wallon en 2004, il englobe les communes de Bastognes, Vaux-sur-Sûre, Fauvillers, Habay, Martelange, Neufchâteau et Léglise. Pour une superficie de 80.200 hectares.

Les attraits de ce territoire sont remarquables. Tant pas sa faune que par sa flore. Mais aussi son patrimoine historique, son bâti et ses

produits du terroir.

Un territoire à découvrir

Même s'il n'est que « nature », le parc est d'abord reconnu pour ses atouts naturels. Le bassin de la Sûre est ponctué par des prairies humides, des tourbières basses, des roselières. Ces milieux humides sont l'une des richesses naturelles les plus importantes du parc. C'est là que se développent des espèces rares et remarquables de la flore belge. Comme Porchis de mai, la pédiculaire des marais ou la linaigrette.

La forêt d'Anlier est une des plus grandes hêtraie du pays. Les possibilités de balades y sont infinies. Plus d'une centaine de parcours balisés pour des promenades à pied, à vélo ou à cheval. C'est dans ce vaste massif forestier de 7.000 hectares que la cigogne noire est revenue en 1980 après un siècle d'absence en Wallonie.

Paysages infinis

En plus de son patrimoine naturel, le territoire du parc est aussi un témoin du passé. Son bâti raconte l'histoire des villes et des villages à travers le temps. Dans les traces du passé, on découvre des métiers anciens comme le tanneur. Mais aussi des sites archéologiques. Le paysage est diversifié. Du plateau agricole ardennais au plateau lorrain, en passant dans la forêt ou la rivière. Tout le charme des paysages du site opère. Le parc naturel Haute Sûre Forêt d'Anlier invite à un tourisme calme, pur et préservé.

Un vrai lieu de ressourcement

Elodie Dispaux a coordonné le nouveau guide des parcs naturels de Wallonie. A la découverte de 12 territoires ruraux en transition. Douze territoires, 70 communes. Et autant de spécificités. Dans chaque parc, des coups de cœur. Dans le parc naturel Haute Sûre Forêt d'Anlier, c'est cette dernière qui le fait vibrer. La forêt « *Souvent, on ne s'arrête pas dans cette région méconnue. Mais cette forêt est un vrai lieu de ressourcement. En partant de la Maison du parc, il ne faut pas hésiter à visiter ce qui est proposé aux alentours, comme le labyrinthe de la biodiversité, spécialement aménagé pour les enfants. Puis, il faut se laisser guider par les nombreuses balades disponibles* » conseille Elodie Dispaux.

Composée essentiellement de la hêtraie à luzule, la forêt d'Anlier abrite bon nombre d'espèces d'oiseaux et de mammifères. « *C'est une forêt qui offre des paysages magnifiques. Les hêtres font toute l'ambiance. Il y a quelque chose d'accueillant pour les promeneurs et pour la biodiversité qui foisonne. On y croise facilement du gibier* ». Si vous avez de la chance, dans cette forêt très vivante, vous tomberez sur la loutre qui a fait un grand retour.



Le château de Neufchâteau

Au Moyen-Age, Neufchâteau était une ville fortifiée, dominée par un château. Des fouilles archéologiques ont mis au jour des vestiges de l'ancienne forteresse. Un sentier didactique offre aujourd'hui une multitude de renseignements sur le passé de l'endroit. Les visiteurs peuvent aussi découvrir concrètement ce que fut le château de l'époque grâce à une maquette. Face à l'église de la ville, sur la place du château, une reproduction en schiste a été construite à l'échelle 1/20^{ème}, réalisée par Christian Kellen. A découvrir gratuitement.

Source : Deuzio n° 29 du 18juillet 2020 signé Cynthia Neuprez

2020, la majorité de la population est inquiète. Depuis le mois de mars, le coronavirus a provoqué le décès de nombreuses personnes, en particulier dans les maisons de repos où beaucoup de résidents âgés n'ont pu résister aux attaques du Covid-19.



1940, soit il a plus de 80 ans, malgré la consigne gouvernementale de rester sur place, l'invasion allemande provoque une véritable panique au sein de la population. Dès le 10 mai, les habitants du Limbourg et de Liège fuient face à l'envahisseur et arrivent désarmés à Namur où ils sont logés au gouvernement provincial. Le nombre de réfugiés augmente de jour en jour. Le désordre s'installe face à des autorités communales totalement dépassées : le ravitaillement est insuffisant ; les lieux d'hébergement sont surpeuplés, la ligne ferroviaire Namur – Charleroi est saturée. Les bombardements incessants, les destructions et les combats renforcent le sentiment d'insécurité.



A partir du 13 mai, les routes sont engorgées d'évacués. En voiture, en train, à vélo, en charrette, en bus, à pied, cette Belgique du repli poursuit sa course effrénée toujours plus au Sud, à contresens des troupes françaises qui essaient tant bien que mal de rejoindre le front.

Alors que des centaines de personnes tentent de rejoindre la France, elles sont prises pour cible par des stukas allemands. Sur la route entre Saint-Aubin et Hemptinne, deux avions lancent une vingtaine de bombes. Près de 40 personnes, dont six des sept membres d'une famille originaires de Crupet perdent la vie. Depuis 1990, ce monument leur rend hommage. Il est érigé à côté de la chapelle Sainte-Brigide, seul « abri » existant sur cette route à l'époque.

De 1.500.000 à 2.200.000 de Belges ont pris les routes de l'exode. Les villes et villages se vident ; à Namur, cité de plus de 30.000 habitants, il reste environ 5.000 personnes. Plus de train, ni d'auto, les rues sont désertes. Restent quelques personnes âgées, les occupants des hospices qui n'ont pas pu se mettre en route. Dans les villages, les familles hésitent à partir ; abandonner son exploitation et son bétail, le travail de toute une vie ? Certains choisissent de rester, d'autres ouvrent les portes des étables et laissent les animaux aux champs.

Le retour d'exode sera difficile. Pour certains c'est la désolation. Beaucoup de maisons et de fermes laissées à l'abandon ont subi les pillages et autres déprédations : meubles renversés, vaisselle cassée, vivres et provisions volées ... D'autres, ne rentreront jamais.

80 ans séparent ces 2 années mais actuellement heureusement la population ne connaît pas ce que nos parents ont vécu. L'inquiétude est cependant réelle parmi nous. L'économie, la vie sociale, la maladie soulèvent beaucoup de questions, c'est pourquoi j'ai pensé à cette comparaison.

René GODEFROID – responsable bulletin C.P. Namur

Entrez dans l'univers du Château de Bioul



La seigneurie de Bioul est déjà connue au Xe siècle.

Quant à son propriétaire, il n'est mentionné qu'à partir de 1210. Il s'agit de Gobert d'Orbais dit de Bioul, chevalier et seigneur de Bioul.

En 1896, François Vaxelaire loue le château. Il en deviendra le propriétaire en 1906. La cour actuelle date du XVIIIe siècle. Elle était anciennement le centre de la ferme. Aujourd'hui, la cuverie se trouve dans les granges et le chai dans les écuries de jadis. Mais Vanessa Vaxelaire assiste son père Raymond, ancien administrateur du groupe FIB et président de l'INNO n'est pas partie prenante. Le château de Bioul n'est pas une histoire de famille, mais de couple. Ecrite conjointement avec son époux, Andy Wyckmans.

Petit tour dans la cour du château.

L'allée des Tilleuls, presque bicentenaire, ils sont répertoriés parmi les plus beaux arbres de Wallonie.

L'ancien pont-levis, des deux côtés du porche d'entrée, on remarque les mortaises où se mouvaient les bras du pont-levis.

La tour de l'aigle renferme l'escalier d'honneur.

Le puits ravitaillait autrefois le château en eau.

Le bassin et les 3 chevaux, le bassin et la statue des chevaux sont des vestiges du Château de Meudon ayant appartenu à la famille de Ro.

La tour Grimaud date de 1520. Sur la façade, vous pouvez y voir la pierre funéraire de Nicolas de Hoenbroeck, commandeur de l'ordre des Chevaliers teutoniques (une communauté religieuse créée au Moyen-Âge qui devint par la suite un ordre militaire chrétien, mort en 1562. Au-dessus de cette pierre se trouvent les armoiries de Thierry de Brandebourg, constructeur de la tour.

Les armes de la famille « de Moreau » vous les retrouvez sur le porche du côté des Tilleuls. Les « de Moreau » étaient des maîtres de forge qui occuperont les lieux jusqu'en 1870.

Les armoiries de la famille « Vaxelaire »

Devise : « In Adruis Constans » (ténacité dans l'adversité). Ce nom sera d'ailleurs repris pour une des cuvées du château.

Un château familial qui devient viticole.

Le château de Bioul existe depuis le XIe siècle mais sa vocation viticole remonte à 2009.

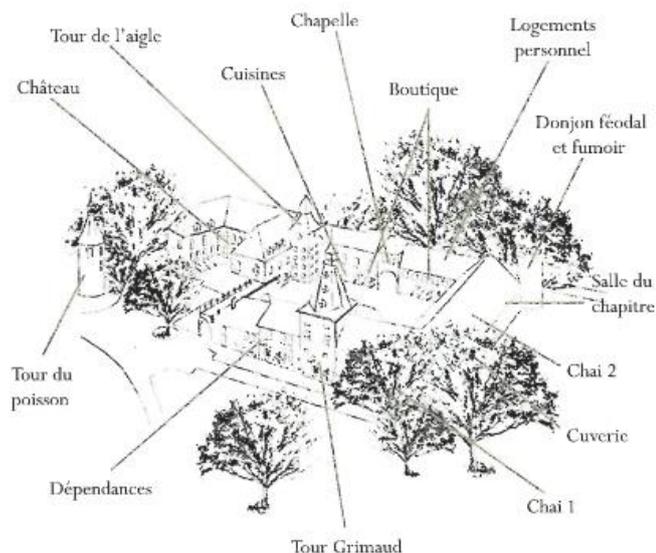
Une famille avant tout.

Les valeurs familiales telles que amour, solidarité et respect sont au cœur du projet du vignoble. Elles sont profondément ancrées et nourrissent les traces du passé ainsi que le quotidien et les projets d'avenir.

« In Adruis Constans » (ténacité dans l'adversité), c'est la devise de la famille Vaxelaire, elle en dit long sur la détermination qu'il a fallu à plusieurs générations pour surmonter les épreuves.

Un terroir remarquable du vignoble belge. Autour du village et du château familial de Bioul mais aussi au sein de son

Plan du Château de Bioul



parc séculaire se nichent pas moins de 11 hectares de vignes.

A chaque parcelle son histoire, ses cépages, sa personnalité et ses promesses de vin.

Un lien privilégié avec l'environnement.

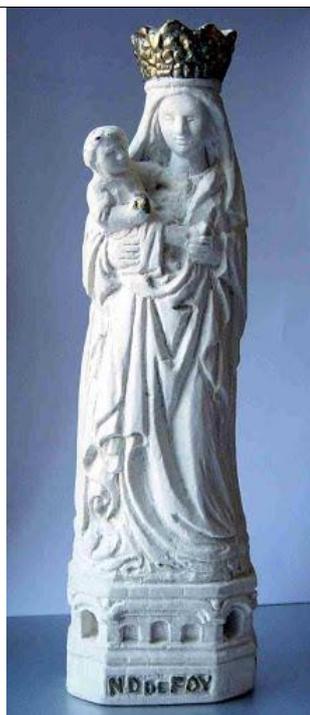
Dès le premier jour de la création, les propriétaires ont choisi de privilégier le rapport avec la terre et la nature, en dynamisant la biodiversité dans les vignes et en pratiquant une viticulture biologique.

Le respect du fruit avant tout, les énergies et connaissances sont mises au service du raisin.

Le nord en bouteille, les viticulteurs entourent de soin un terroir septentrional tributaire d'un climat capricieux.

Le couple commercialise pour l'instant sa cinquième cuvée et a comme objectif 50.000 bouteilles à terme, seuil de rentabilité. Du blanc, du rosé, de l'effervescent et c'est le début du rouge. Les cépages proviennent d'Allemagne, de Suisse et d'Autriche, ils s'appellent Bronner, Solarismuscaris, Cabernet blanc, Jahannifer, Cabaret noir. René GODEFROID – responsable bulletin C.P. Namur

Une marche des châteaux dans la région Dinantaise



Nous découvrirons le village de Foy-Notre-Dame.

En décembre 1944, il est devenu la pointe avancée de l'offensive Von Rundstedt et était occupé par les tanks de la 2^e Panza. A Noël 1944, ce régiment fut anéanti par l'artillerie anglaise qui a réussi à préserver au maximum la population civile ainsi que l'église.

Une borne sur la route de Sorinnes rappelle ce fait.

L'histoire de cette localité commence en 1609, lorsqu'un bucheron découvrit dans un chêne qu'il venait d'abattre une statuette de la Vierge portant l'enfant Jésus.

Haute d'à peine 23 cm, elle est de grès quartz de couleur grise et doit avoir été moulée au XIV^e siècle dans un atelier d'Utrecht.

Après sa découverte, la statuette fut d'abord placée dans un chêne voisin de celui qui avait été abattu. Des villages avoisinants, on venait y prier la Vierge.

Après une tentative de vol, la statuette fut mise en lieu sûr dans l'oratoire du château qui devint alors un lieu de pèlerinage.

En 1618, une chapelle fut érigée à l'emplacement du chêne abattu et la statuette fut transférée dans ce nouveau sanctuaire.

En 1619, les Archiducs Albert et Isabelle viennent rendre hommage à Notre-Dame de Foy.

Cette chapelle s'avéra vite trop petite et l'on décida de construire une église plus grande qui fut consacrée en 1626.

C'est une église à façade d'une seule nef de 35 mètres de long et de 11 mètres de large. La tour à base carrée est surmontée d'un joli campanile entouré de quatre petits clochetons

en forme de pyramide.

Le plafond en chêne composé de 144 panneaux mobiles au milieu desquels sont encadrés des peintures sur bois représentant des fêtes de la Vierge, les 4 évangélistes et de nombreux saints caractérise ce sanctuaire. La statuette miraculeuse de la Vierge y est conservée dans un écrin de cuivre doré.

Cette église se présente aujourd'hui à peu près tel qu'elle était à l'origine, elle a subi très peu de modifications.

A proximité de l'église se dresse un grand tilleul qui, selon la tradition, aurait poussé à l'endroit où se trouvait le chêne de la légende.

En 1625, la peste fait des ravages à Dinant et dans les environs, début septembre, les dinantais se rendirent en une procession solennelle à Foy, pour y invoquer la Madone pour que cesse la calamité qui pesait sur la ville. Le mal ne tarda pas à s'atténuer pour bientôt disparaître. Depuis lors, chaque année le 8 septembre les dinantais reconnaissants y viennent en pèlerinage pour un chemin traditionnel dénommé « Le Chemin des Pèlerins ».

En 1956, suite aux deux guerres, ce chemin est dans un triste état, sous la direction de monsieur Georges Pire (papa du Père Pire, prix Nobel de la Paix en 1958) des bénévoles œuvrent toute une saison pour le remettre en état.

Il est orné de huit potales anciennes dédiées à Notre-Dame de Foy ainsi que d'une potale dédiée à Notre-Dame des

Camps, cette dernière a été érigée après la dernière guerre par des anciens prisonniers de guerre, elle se situe vers le milieu de montagne de la Croix.

Un autre pèlerinage important est celui de la ville de Rochefort qui amène depuis 1625 le lundi de Pentecôte, les pèlerins rochefortois.



Le château de Sorinnes

Sur une hauteur située le long de la grand'route, ce château fut construit tout au début du XIXe siècle dans le style Directoire, une des seules bâtisses de ce style construite en Belgique.

Le château a été remanié en 1867, une tour y a été ajoutée.

En 1911, un parc d'été a été aménagé à l'emplacement d'un verger.

A l'intérieur, la cage d'escalier en style typique ainsi que la tapisserie du grand salon sont à remarquer. C'est la propriété du Baron Jacques de Villenfagne.

En 1914, les allemands mettent le feu au village. Lors de la campagne des 18 jours en 1940, le château fut à nouveau occupé et complètement pillé.

En décembre 1944, lors de l'offensive Von Rundstedt, le château fut à nouveau menacé, il était devenu le Quartier Général des troupes britanniques chargées d'arrêter l'envahisseur.

Le Baron de Villenfagne accompagné du lieutenant le Hardy effectue la nuit du 23 au 24 décembre 1944 une nuit de reconnaissance sur les positions occupées par les allemands.

La patrouille repère l'emplacement de la plupart des chars et des batteries de l'ennemi.

La température était de -17°. Camouflés en blanc des pieds à la tête, par-dessus, luit un clair de lune éblouissant, un léger souffle permet de déceler les moindres bruits.

A l'aube, l'artillerie anglaise attaque, anéantit le moral de l'ennemi ne comprenant pas qu'ils ont pu se faire repérer et canonner de la sorte.

René GODEFROID – responsable bulletin C.P. Namur



Une vieille tradition andennaise : les traïries



Les fêtes de fin d'année approchent. Dans tout le pays, elles donnent lieu à des réjouissances et à des préparations culinaires parfois très particulières. C'est ainsi que pour la Noël, les ménagères, les pâtisseries confectionnent ce que l'on appelle chez nous des cognous, parfois aussi on dit cougnoles, coquilles (Nord de la France), fisque-maille à Tournai, à d'autres endroits « Jésus ».

Dans la région andennaise, ce sont les traïries qui attirent notre attention, qui se pratiquent depuis des temps immémoriaux.

La nuit de Noël, après la messe de minuit, les gens se réunissent par groupe de dix, souvent dans l'arrière-salle ou l'atelier d'un boulanger et versent chacun une participation d'environ 2 ou 3 euros de manière à payer les enjeux, des cognous de cinq tailles différentes : li prumi (le plus grand), li deüzinme, le trèsinme, le quatrïnme et li trôye (le plus petit).

Le jeu se fait avec 32 cartes. Le premier joueur les mêle, le deuxième les coupe et le troisième en distribue une à chacun, puis retourne la suivante, la onzième, sur la table : c'est la couleur d'atout. Celui des dix joueurs qui a la carte la plus haute dans cette couleur remporte li prûmi. Un deuxième tour se fait alors pour le second cognou et ainsi de suite. A la fin de la partie, un joueur peut donc avoir gagné et emporter avec lui deux ou plusieurs cognous et d'autres peuvent repartir les mains vides et d'autant plus que li trôye ne peut pas être emporté mais doit être consommé sur place par les perdants, ce qui – vu sa taille - provoque les fous rires de l'assemblée.

Le mot traïrie pourrait (on en est réduit aux conjectures) venir du verbe traire au sens de tirer au sort la carte ou le lait.



Quant à l'ancienneté de la coutume, elle se perd dans la nuit des temps. La trairie serait-elle aussi vieille que les cougnous ? Je crois que l'on peut répondre négativement car les cartes à jouer n'ont commencé à être imprimées qu'au XVe siècle et se sont répandues dans les classes populaires qu'au siècle suivant. Or les cougnous semblent beaucoup plus anciens.



Par le passé, c'était plutôt un jeu réservé au peuple et méprisé par les bourgeois et autres notables. De nos jours, il fait partie intégrante des traditions de Noël andennaises et toutes les couches de la population se retrouvent autour des parties de trairie.

Une nouveauté : depuis quelques années, des cartes spéciales, en forme de palette de peintre ont été imprimées pour l'occasion.

René Godefroid – responsable bulletin C.P. Namur

Nosse Walon, Ewou L'causer conufant, éwou l'chanter à Nameur



C'est d'mwin li djoü di m'ariadje ... Dès bauchèles di nosse banquêt ... Voilà bien un air que tout namurois digne de ce nom connaît depuis sa plus tendre enfance. Durant les Fiesses de Wallonie, on l'entend partout, repris en cœur par les badauds, les fanfares ou les chorales. Durant ces quelques jours de liesse populaire, nous sommes tous de fiers wallons défenseurs de notre culture et de notre patrimoine. Mais que se passe-t-il lorsque la fête prend fin ? Quand le mardi nous nous réveillons l'esprit embrumé par 4 jours d'excès en tout genre. Que reste-t-il de cette chanson et du wallon en général ? Où pouvons-nous entendre les sons si typiques de cette langue haute en couleur ?

Les Molons, ces menteurs au grand cœur.

Le premier arrêt de ce voyage en langue wallonne est un incontournable. Qui ne connaît pas les Molons ? Depuis plus de 150 ans, cette société philanthropique aide les plus démunis. Afin de gagner de la visibilité et de récolter plus d'argent pour leur cause, Nicolas Bosret eut l'idée de créer un orchestre pour accompagner les chants de la Royale Moncrabeau.

Mais l'origine des Molons et ce qui fait encore aujourd'hui leur particularité, ce sont les menteries. D'ailleurs l'actuel président, Dominique Liégeois, est devenu le roi des menteurs à Moncrabeau en France. Mais comme il le dit lui-même « vous n'êtes pas obligés de me croire ».

Il existe deux concours de menteries, celui des adultes, organisé fin août, et depuis 2010 celui des enfants dans le courant du mois de mai. Ce dernier est d'une grande importance aux yeux de Dominique Liégeois : « il permet de



promouvoir le wallon chez les plus jeunes. On n'impose rien, ils ont la possibilité comme les adultes, de dire leur texte en français, mais depuis plusieurs années maintenant le gagnant avait choisi le wallon. C'est donc un atout non négligeable ». La transmission ne s'arrêta pas là puisque deux personnes au sein des Molons sont élus « Responsables culture et jeunesse » et vont dans les écoles rencontrer les enfants afin de leur parler de la culture wallonne.

Du côté des adultes, notre langue régionale a le vent en poupe, car cette année sur les 6 candidats menteurs, 5 ont utilisé le wallon. Actuellement, le gagnant n'est pas connu mais il est certain qu'il ou elle sera un sacré ambassadeur. Le wallon a-t-il encore un avenir ? Un nouveau poste vient d'être créé au sein du conseil d'administration : celui de responsable de la

qualité de la langue wallonne pour que celle-ci soit respectée.

René GODEFROID – responsable bulletin C.P. Namur

L'histoire de Boneffe



Boneffe est d'origine très ancienne. Son nom serait d'origine romaine (bona et ava) signifiant « bonne eau » ou peut-être celtique (bon et ava) « village au bord de l'eau ».

Boneffe n'a livré aucun témoignage des occupations romaine et franque ; il faisait partie avant son incorporation au Comté de Namur des possessions de l'évêque de Liège et dépendait vraisemblablement du Comté de Huy.

Dans la première moitié du treizième siècle fut fondée sur le territoire de Boneffe une abbaye cistercienne destinée à des femmes. Il n'existe plus guère de documents relatifs au début du monastère.

On peut croire que les constructions dites « petite abbaye » étaient la ferme abbatiale habitée par des convers et séparée par la Mehaigne des

bâtiments abbatiaux proprement dits. La direction en incombe d'abord à un prieur. Aux environs de 1225, la plus grande partie de la communauté émigra à Saint-Dizier et peupla l'abbaye Notre-Dame. Il ne peut y avoir aucun acte à ce sujet, celles-ci cédaient au monastère hesbignon leurs possessions de Boneffe sauf les droits inhérents aux abbayes-mères.

A Boneffe aura subsisté une partie de la communauté. On ne peut actuellement préciser avec exactitude mais c'était chose faite en 1228. Mais leur situation était fort inconfortable car le monastère, situé aux limites du duché du Brabant et du comté de Namur subissait le contre-coup de toutes les guerres : l'abbaye fut détruite en 1355 et les moniales dispersées. Lorsqu'elles revinrent à Boneffe, leur situation était désastreuse si bien que le chapitre général de Cîteaux décida en 1413 que le monastère serait désormais occupé par des hommes. En 1461, des moines de l'abbaye de Moulins (Anhée) et de l'abbaye Jardinot (Walcourt) furent envoyés à Boneffe où il ne restait plus que l'abbesse et trois moniales. Elles furent ensuite dispersées. Les moines ne furent pas plus heureux que les religieuses : la communauté fut à nouveau éprouvée par le courant luthérien cette fois (neuf moines et dix convers quittèrent l'abbaye pour la Hollande où ils se firent calvinistes. Les rescapés virent leur monastère incendié par les gueux en 1568 et l'un d'entre eux fut assassiné.

A nouveau ravagée par les Hollandais au XVII^e siècle puis par les Français, l'abbaye fut supprimée à la Révolution. Ses bâtiments furent transformés en trois fermes qui conservent encore aujourd'hui des constructions des XVII^e et XIX^e siècles.

En 1815, le général Prussien Blücher passa ses troupes en revue sur le territoire de Boneffe peu avant la bataille de Waterloo. Un orphelinat situé à la sortie du village, en direction de Tavier fut ouvert en 1875 et confié à des religieuses jusqu'en 1964.

La grande abbaye après la révolution



Comme tous les domaines religieux, la grande abbaye fut nationalisée et vendue à la révolution française. Dans la succession je relève qu'un chirurgien de Namur hérita du domaine de Boneffe et fut aussi l'un des fondateurs des verreries du Val-Saint-Lambert.

Le grand domaine encore entouré de sa très vieille muraille regroupe aujourd'hui 3 fermes dans un même ensemble. Elle est composée d'un important complexe de bâtiments principaux des XVIII^e et XIX^e siècle où l'on remarque surtout de vastes écuries voutées et une grange à colonnes cylindriques.

Les trois exploitations regroupent environ 250 hectares.

Les orgues et le grand-maître autel de l'ancienne église qui se trouvait au sein de l'abbaye sont aujourd'hui dans l'église de Soiron, dans la région verrierstoise. Le moulin en ruine situé aux abords de la Mehaigne fut rasé dans les années 70. Quant au château, il est abandonné et son toit s'est effondré suite à une tempête.

La petite abbaye

Au XIX^e siècle, la ferme comptait près de 400 hectares et était la propriété de 4 frères.

La petite abbaye ravagée par un incendie vers 1814 a été totalement transformée.

La sucrerie à Pot

Il existait aussi une sucrerie employant en 1896 un personnel de 166 ouvriers. C'était donc une entreprise importante. Au début du siècle dernier, la sucrerie occupait encore 110 ouvriers et traitait 12.000 tonnes de betteraves. Elle ferma ses portes en 1920.

René GODEFROID – responsable bulletin C.P. Namur

Modifications calendrier 2020 - 2021

Annulations marches

Compte-tenu des dernières décisions gouvernementales liées au Coronavirus Covid-19, la F.F.B.M.P. a pris certaines mesures afin de contrôler le risque d'exposition des personnes en confirmant l'annulation des marches reprises ci-dessous :

Marches Eurodax jusqu'au 31 décembre 2020.

Notre priorité en cette période de crise est d'assurer notre mission dans le respect de la santé des personnes, aussi bien la vôtre que celle de nos marcheurs.

Interruption circuit permanent

Les circuits permanent de Saive seront suspendus, à partir du 25-09-2020 jusqu'à une date indéterminée.

Suite à la fermeture du lieu de départ pour cause de changement de propriétaire.

Le Président doit prendre contact avec les nouveaux propriétaires pour régler la continuité.

Serge Piraux – président du Cercle des Marcheurs de Saive « LG 013 »

Marches de remplacement suite au Covid-19 (à ajouter dans les divers calendriers)

Di. 20/12	AMIS MARCHEURS IVOZ Marche de Noël	15-12-7-4	08.00-15.00 Home Honnay Avenue Théodule Gonda 4400 - IVOZ	I	LG 093 IGN 42/5
-----------	---------------------------------------	-----------	---	---	--------------------

Samedi 09 janvier 2021 – « LG 004 » Forts Marcheurs Embourg

Marche annulée au départ de Embourg - Chaudfontaine

Dimanche 10 janvier 2021 – « LG 004 » Forts Marcheurs Embourg

Marche annulée au départ de Embourg - Chaudfontaine

Samedi 23 janvier 2021 – « LUX 032 » La Fourmi asbl

Marche annulée au départ de Aubange

Samedi 13 février 2021 – « HT 088 » Les Wistitis (su'l voy)

Salle des Ecoles du Vieux Campinaire – Chaussée de Gilly 107 – 6220 FLEURUS

Samedi 07 août 2021 – « HT 087 » Les Bottines de Gerpennes

Salle Communale – Place des Combattants – 6280 GERPINNES

Dimanche 26 septembre 2021 – « HT 088 » Les Wistitis (su'l voy)

Salle de l'Hôtel de Ville – Place André Renard 1 – 6224 WANFERCEE-BAULET

Dimanche 24 octobre 2021 – « HT 080 » Audax Tournai Marche

Marche organisée le dimanche 24 octobre 2021 au lieu du dimanche 30 octobre 2021
comme repris par erreur dans l'agenda 2021

Institut Saint André – rue d'Allain – 7520 RAMEGNIES-CHIN

Les dernières lises à jour sont sur le site www.ffbmp.be

Dimanche 20 juin 2021
Marche nationale F.F.B.M.P.
SPA
4-5-8-12-21-30 km



SPA

MARCHE NATIONALE

DIMANCHE

20 JUIN 2021

4 - 5 - 8 - 13 - 21 et 30 km

Marche placée sous le patronage de la fédération francophone belge de marches populaires et de la FISP (IV)
N° agrégation: 3/20/031/LD

ETHIAS, PARTENAIRE DES FÉDÉRATIONS SPORTIVES DONT LA FFBMP



ethias

ÇA MARCHE

ASSURÉMENT

ET PLUS ENCORE !

Notre mission : simplifier l'assurance pour vous apporter sécurité, tranquillité et liberté d'entreprendre avec des services et des produits innovants.

Partenaire de votre quotidien, nous mettons notre expertise et notre énergie à votre service.

Pour en savoir plus :
www.ethias.be/sports

