

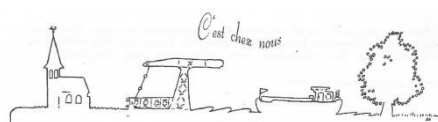
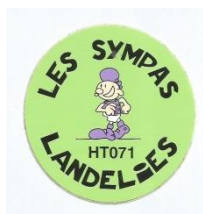
www.lesympaslandelies.be



les Sympas de Landelies



Dimanche 15 Janvier 2017



23^{ème} marche des Sympas

Dimanche 05 février

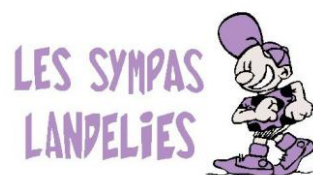
Prologue des Sympas

Voir détails page de ce pas à pas

si vous souhaitez recevoir ce Pas à Pas par internet et en couleur, il vous est possible d'envoyer un courriel (christineoger@skynet.be) .

Bureau de dépôt : Montigny le Tilleul

Siège du club : Rue de Leernes, 35
6111 Landelies
Compte bancaire : IBAN BE27 0012 7220 1173
Editeur responsable : Christine Oger
Rue de Leernes 35
6111 Landelies
christineoger@skynet.be



SOMMAIRE



P. 2	Sommaire
P 3	Le mot du Président
P 4	Notre Sponsor
P 5	Compte-rendu de l'Assemblée Générale du 19 Novembre 2016 – 1 ^{ère} partie
P 6	Compte-rendu de l'Assemblée Générale du 19 Novembre 2016 – 2 ^{ème} partie
P 7	Joyeux Anniversaire
P 8	compte-rendu de l'Ag du CP Hainaut
P 9	Organigramme 2017 des Sympas – 1 ^{ère} Partie
P 10	Marches conseillées du mois de Janvier 2017
P 11	Marches conseillées du mois de Février 2017
P 12	Organigramme 2017 des Sympas – 2 ^{ème} Partie
P 13	Le Club sous la Loupe
P 14	Marches conseillées du mois de Mars 2017
P 15	Photos de notre dîner et de l'Assemblée Générale
P 16	Le temps des résolutions
P 17	Les Sympas 1998-2003 - 1 ^{ère} partie
P 18	Les Sympas 1998-2003 - 2 ^{ème} partie
P 19	Nos sponsors
P 20	Tract de la marche du 15 Août 2017

s.a. *Voyages Desmet*
107 rue Wauters, 6040 JUMET
Tél : +32(0)71.358721 | Fax : +32(0)71.355409
GSM : +32(0)477.472514 | +32(0)475.503082



LE MOT DU PRÉSIDENT.



Chers amis,

Un président est heureux quand il se rend compte que son club tourne bien ! Je ne veux pas être prétentieux en écrivant ces quelques mots, mais croyez-moi ça fait plaisir.

Lors de la 23^{ème} assemblée des Sympas, notre salle était trop petite pour accueillir les membres de notre club. Ce fût une belle surprise pour le comité de voir autant de personnes présentes autour de la table. Lors des élections, vous avez une nouvelle fois fait confiance au comité en votant de manière très positive et les vérificateurs aux comptes ont félicité le travail de notre trésorier. Vous trouverez un compte rendu dans ce premier Pas à Pas de l'année. Un grand merci à vous. C'est reparti pour un an !

En 2018, nous fêterons le 25^{ème} anniversaire de notre club. Je souhaite que cette 25^{ème} année soit une réussite pour tous les Sympas. En assemblée générale, j'ai lancé un appel aux membres présents pour organiser **un comité des fêtes** ; comme ça déjà été le cas pour le 10^{ème} anniversaire en 2003. Je vous décrirai dans un prochain courrier mes motivations, je vous ferai part d'une panoplie d'idées et j'espère que vous répondrez nombreux à mon invitation. « **En 2018, la fête doit battre son plein** ». **J'y crois beaucoup !!!**

Pour 2017, le comité a déjà proposé un calendrier d'activités. Tout n'est pas encore définitif, mais quelques dates sont déjà à bloquer dans votre agenda :

- Dimanche 15 janvier : 23^{ème} marche des Sympas
- Dimanche 05 février : Promenade de 5 et 10 Km dans Landelies entre Sympas
- Mardi 15 août : 23^{ème} marche d'été
- Samedi 09 décembre : Voyage en car à Gand : Randonnée de 5, 10 Km et marché de Noël
- Il y aura aussi un dîner, un déplacement en train et un autre voyage en car. A déterminer.

Ce samedi 17 décembre 2016, notre voyage en car au **Grand- Duché** s'est magnifiquement bien passé. 57 participants dont quelques membres de clubs amis (Spartiates de Gembloux, Liberchies Sports et Loisirs, Infatigables, Trotteux su l'roc ...) ont pu découvrir, à loisir, Luxembourg- Ville illuminé et ses trois marchés de Noël. C'était une belle activité pour terminer cette année 2016 !

En attendant de vous revoir, je vous souhaite de bonnes fêtes et une bonne année 2017.



A bientôt
Erik Lanoy

PILES ALCALINES

Pro Power

DURE
JUSQU'À **80%**
PLUS
LONGTEMPS*



LR03PPG



LR6PPG



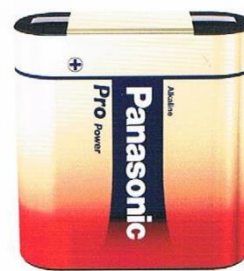
LR14PPG



LR20PPG



6LF22PPG



3LR12PPG

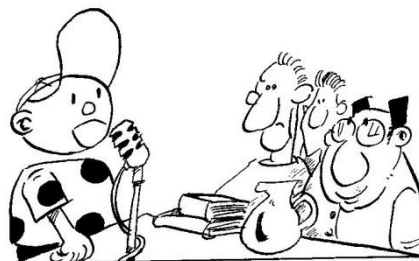
Pour toute information concernant les piles « Panasonic » :
Caestekeer Claude : 0479/88.00.07

Compte rendu de la 23^{ème} Assemblée générale des Sympas de Landelies.

Samedi 19 novembre 2016 à 16h00.

Ordre du jour :

1. Accueil des participants.
26 membres présents pour cette assemblée
dont le comité au complet
2. Allocution du Président.



Bonjour à tous,

Je vous souhaite la bienvenue pour cette 23^{ème} assemblée générale des Sympas de Landelies.
Comme je vous le demande chaque année je souhaiterais que nous respections quelques instants de silence : pour le départ de notre présidente d'honneur Hélène Hoslet et peut-être l'un ou l'autre de vos proches.
Merci. Je déclare la séance ouverte.

3. Approbation du compte-rendu de l'assemblée générale du 14 novembre 2015.

Le PV a été publié dans le 1^{er} Pas à Pas sorti en 2016. Notre secrétaire n'a reçu aucune remarque particulière. Nous pouvons donc l'approuver.

4. Présentation de l'organigramme du club.

Je vous présente une nouvelle fois les membres de notre comité.

Alain Vogels : Trésorier du club, chargé des contacts avec la FFBMP, la presse, l'administration communale, police, invitations des conseillers et élus communaux, réservation des salles et des autocars pour excursions.

Alain Fercot : Responsable parcours, prologues, chargé des contacts avec les eaux et forêts et l'adm comm pour les balisages.

Pol Baret : Responsable bar. Chargé des contacts avec le brasseur. Responsable du sponsoring. Responsable des événements au sein de la FFBMP (Ex : festivités)

Francis Thirion : Secrétaire. Chargé de la rédaction des P.V, du courrier avec les membres, des convocations des réunions.

Christine Oger : Responsable du Pas à Pas. Chargée de vérifier les coordonnées des membres, changements d'adresse...des membres inscrits dans notre cercle.

Marie-Paule Blavier : Responsable des achats lors d'une organisation de marche.

Etienne Libert : responsable des repas et de la cuisine lors d'une organisation de marche.

Etienne prend en charge les réunions avec l'équipe cuisine

Erik Lanoy : Président, responsable inscriptions et des assurances.

5. Rapport des membres du comité pour l'année écoulée.

A chacun la parole.

Pour le président :

2016, Très bonne année.

Les marches du mois de janvier et du mois d'Août se sont bien déroulées.

Ouverture de nos voyages en car avec d'autres clubs. Nous faisons le plein ou presque à chaque fois. (Chémery sur Bar)

Notre sortie en train à Courrière s'est passée dans une ambiance détendue et très sympathique. D'autres membres nous ont rejoints en voiture.

Le repas à la ferme de la forêt a fait son plein. Très bonne ambiance.

Le dîner au Bief du Moulin a attiré moins de monde que l'année passée. Très bon repas, bonne ambiance ! Le deuxième président Rudy Viaene, Alain Vogels et Pol Baret ont été mis à l'honneur cette année.

Cette année, Alain Fercot nous proposera une sortie à Landelies. Vous recevrez tous les renseignements en temps et en heure.

Pour le 17 décembre, le voyage au Grand-Duché de Luxembourg a rencontré un bon succès de foule. Notre car est rempli. Le président remercie tous les bénévoles, il nous explique que nos 2 marches ont attiré près de 1000 marcheurs. **Alain Vogels vous fera un rapport détaillé de toutes nos activités !**

Le président demande également l'autorisation à Anne Marie CARDINAL et Jean Pierre VAN CAENEGEM, et Marie Thérèse VAN CAENEGEM de les placer comme président et présidentes d'honneur pour 2017.

ALAIN VOGELS : nous explique les activités faites ainsi que les entrées et dépenses financières en ces occasions (voir pièces jointes).

FRANCIS THIRION : remercie tous les membres pour leurs dévouement, et explique que nous parvenons à remplir les cars lors de nos sorties.

CHRISTINE OGER : fait appel à d'éventuelles suggestions pour l'élaboration du pas à pas.

ETIENNE LIBERT : fait également appel de volontariat pour la préparation des repas en cuisine.

POL, remercie tous les bénévoles et nous explique la bonne entente et le bon déroulement lors de nos marches.

ALAIN FERCOT et le président, remercient également les aidants pour le fléchage et le dé fléchage des parcours. Ils nous signalent également que de prochaines balades en club sont à l'étude.

2017 :

Marche des Sympas le 15 janvier et marche d'été le 15 août.

Il y aura un dîner.

Un à deux voyages en car, dont un à Gand pour le marché de Noël.

Une sortie en train, un prologue

2018 : 25^{ème} anniversaire de notre club.

J'aimerais que la fête batte son plein. Je souhaiterais qu'un comité des fêtes s'organise pour préparer une fête en 2018. (Soirée dansante, exposition de photos, grand dîner à la salle de Landelies, un voyage de 2 jours et une proposition d'une marche de 50 Km avec l'aide des clubs de Thuin, Beaumont et Erquelinnes. Ce sera la marche du jumelage « Landelies- Cousolre. »)

6. Approbation des comptes de l'exercice écoulée

Rapport des vérificateurs aux comptes.

Comme chaque année, les comptes sont vérifiés.

Je laisse la parole à ANNIE FOULON ET RENE DONOT

Je remercie Alain.V pour son bon travail.

Les comptes sont approuvés par nos vérificateurs aux comptes.



7. Approbation du budget pour le nouvel exercice.

Nous continuerons à faire plaisir à nos marcheurs en leur offrant une tenue aux couleurs des Sympas. Nous continuerons à mettre à l'honneur les bienfaiteurs du club comme nous l'avons fait cette année le 4 octobre. Ainsi que quelques surprises. Dans l'ensemble, le budget est très positif et en équilibre.

Voilà pourquoi nous continuerons dans cette logique.

Pour 2018, Je proposerai au comité de dégagé un budget exceptionnel pour le 25^{ème} anniversaire des Sympas.

8. Désignation des vérificateurs aux comptes pour l'exercice suivant.

Jean- Marie Hannecart et Mehdi Van Assche

Suppléante : Annie Foulon

9. Lecture et vote des modifications des statuts.

Néant

10. Election des membres du comité.

Personnes démissionnaires et rééligibles suivant les statuts

- Pol Baret : Responsable bar et sponsoring : réélu
- Alain Fercot: Responsable des parcours : réélu

11. Interpellation et divers.

Question d'ETIENNE : comment se fait- il que des clubs sont à l'arrêt et que nous voyons des membres avec leurs logos partout ?? Le président répond que certains clubs demandent à la fédération des années sabbatiques.

Le président rappelle également que lors de marches ADEPS la fédération nous couvre également.

Dès 2017 l'inscription aux marches passera de 0,75€ à 1 €..

Fin de la séance à 17h30.

12. Mot de clôture du Président.

Merci à tous pour votre participation à cette 23^{ème} assemblée générale.

Joyeux anniversaire à

JANVIER

03 VERSTRAELEN Angélique
04 BEUGNIES Philippe
06 FOUYON Michel
08 MEUREE Jean Pierre
09 VANDEN HENDE Marie Laurence
12 VAN ASSCHE Moreno
18 VANDERHAESEN Renée
20 BARET Pol
25 DHUYGELAERE Annie
26 VANDY Nicole
26 ORRU Marildo



FÉVRIER

03 PIROTTE Daniel
06 VOGELS Alain
08 LERAT Cindy
10 DOSSOGNE Chantal
12 CATRAIN Jean Luc
12 VAN BELLINGHEN Guy
14 MERCENIER Aline
16 VIESLET Robert
23 CARDINAL Anne Marie



MARS

06 DELEU Monique
06 VAN CAENEGEM Jean Pierre
09 MASQUELIER Marc
10 DECROLIÈRE Michel
10 PIO Alexandra
12 DEBAUCHE Michelle
18 PAVESI Jean Claude
19 JONCKHEER Liliane
30 OGER Christine

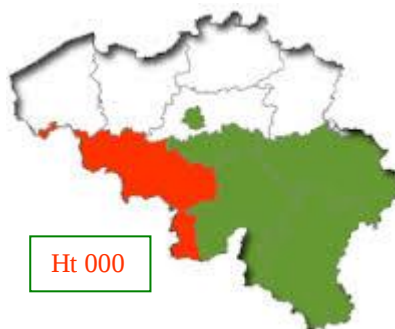




Assemblée générale des clubs du Hainaut.

Lieu et date: Centre culturel et sportif
Rue de la liberté, 23 à 7950 Ladeuze
Vendredi 16 septembre 2016 à 19h30.

Présents chez les Sympas : Erik Lanoy



1) **Mot du président :** Francis Bresart.

Les marcheurs de Saint-Feuillien, Promusport Anderlues et les Peleux de Châtelineau mettent la clé sous le paillason. Cela après les Vias Promeneurs et la police de Jumet.
Il y a actuellement 43 clubs en Hainaut.

2) **Marche provinciale Hainaut.**

Hornu a attiré 500 participants dont 337 de la province de Hainaut.
On sent la déception du président Francis Bresart sur le peu de participants.
Doit-on encore faire une marche provinciale en Hainaut ? Chaque année, la même question est posée !!!
Une minute de silence a été observée pour tous ceux qui nous ont quittés.

3) **Statuts, règlements, vérification aux comptes...** :

Pas de propositions de statuts

4) **Les élections.** Tous réélus

5) **Assurances :**

Les cartes d'affiliations sont à rentrer pour la fin de l'année 2016 au plus tard.
En cas d'accident lors d'une marche, il faut mettre sur la déclaration le club de la victime.
Pour un prologue, il faut prévenir 3 mois à l'avance la FFBMP.

6) **Divers :**

Pour rappel :

Depuis le 01 janvier 2014, les heures de départ mentionnées dans le calendrier seront les heures réellement assurées, aucune dérogation à ce sujet, c'est un vote du CA du 08/06/2012.

L'inscription à une marche coûtera 1€ à partir du 01 janvier 2017.

La fédération félicite les Sympas pour leur publicité sur « Télésambre » avant une organisation de marche ?

Erik Lanoy

La caisse du CP Hainaut se porte bien.

La vérification aux comptes s'est bien passée. Bon travail du trésorier.

L'AG du CP Hainaut 2017 se fera à Macon.

L'assemblée calendrier 2017 se fera à Epinois

La marche provinciale 2017 se fera à Acoz.

La marche nationale 2018 se fera dans notre province.

Un séminaire de tous les comités de la FFBMP se fera en octobre 2017.

Pas de candidats au CP Hainaut.

Jacques Bougard quitte le CP Hainaut après 17 ans de bons services

Les calendriers des marches 2017 sont à l'imprimerie. Ils seront bientôt à la disposition des clubs.

ORGANIGRAMME DU COMITE DES SYMPAS DE LANDELIES 2017

- ❖ Cercle « Les Sympas de Landelies »
- ❖ Matricule : HT 071
- ❖ Cercle affilié à la F.F.B.M.P
- ❖ F.F.B.M.P : Fédération francophone belge des marches populaires



Présidents d'honneurs :

Anne-Marie Cardinal et Jean Pierre Van Caenegem
Marie Thérèse Van Caenegem



Membres du bureau :

Président :



Erik LANOY

Impasse des Viviers 33/a
6150 Anderlues

☎ 0496/332.552

☎ 071/54.10.67

E-mail : Lanoy.erik@gmail.com

Responsabilités annexes : Trésorier adjoint
Assurances et inscriptions

Trésorier:



Alain VOGELS

Rue de Leernes, 35
6111 Landelies

☎ 071 51 88 84

☎ 0476/79.99.68

E-mail : alainlesympas@skynet.be

Responsabilités annexes : Tracts, presse, contact FFBMP, Adm. communale

Secrétaire :



Francis THIRION

Rue de la Montagne, 71
6110 Montigny- le- Tilleul

☎ 0495/284221

E-mail : thirion.francis@gmail.com

Responsabilités annexes : Responsable adjoint bar

MARCHES CONSEILLEES

Pouvez-vous donner la priorité aux marches suivantes



JANVIER

Sam 07 Les Pimpons de Gembloux

Dim 08 Salle « la clairière »
Rue du Chainia 47 à 5081 MEUX (LA BRUYERE)

Sam 14 La Caracole Andennaise

Salle Paroissiale
Rue Camus 62 à 5300 ANDENNE



le dimanche 15 Janvier 2017
23^{ème} Marche des Sympas

Sam 21 Les Spirous de Jemeppe sur Sambre

Ecole Fédération Wallonie Bruxelles
Rue Haute 60 à 5190 SPY

Sam 21 Verdigym Collines Flobecq

Maison du Village
Rue abbé Pollart 4 à 7880 FLOBECQ

Sam 28 Les Marcheurs de la Police de Mons

Salle Calva
Rue du Dépôt à 7021 HAVRE

MARCHES CONSEILLEES

Pouvez-vous donner la priorité aux marches suivantes

FEVRIER

Dim 05 Prologue des Sympas

Circuits de 5 et 10 kms

10 kms départ 8h30 de la salle Omnisport de Landelies

5 kms départ du parking des ruines de l'Abbaye d'Aulne devant le mini-golf

(aucune marche FFBMP dans les prov de Hainaut, Namur ni Brabant ce jour-là)



- Dim 12 Les Kangourous de Falisolle
Salle Communale
Rue Hurlevent à 5060 VELAINE
- Sam 18 Les Infatigables de Jumet
Ecole Communale
Rue Anseele 36 à 6040 JUMET
- Sam 18 Les Crayas du Thiry
Salle « Espoir et Fraternité »
Rue du Calvaire à 5670 NISMES
- Dim 19 Les Sans-Soucis Ghlin
Salle Polyvalente
Parc Communal à 7331 BAUDOUR
- Dim 19 Les Marcheurs du Jean-Félix Mornimont
Salle Communale
Place Lekeu à 5190 MORNIMONT

Sam 25 Les Marcheurs du XII de Marcinelle
(club parrain des « Sympas de Landelies »)
Foyer des Haies
Rue des Haies 8 à 6120 NALINNES

- Sam 25 Les marcheurs du Samouraï
- Dim 26 Complexe Sportif de Sombreffe
Rue Château Chinon à 5140 SOMBREFFE



**Responsable
fléchage :**



Alain FERCOT

Rue Marc Delhay, 23
6111 Landelies
☎ 0477 46 39 59

Responsabilités annexes : Postes contrôles, dénicheurs de parcours et fléchage
Eaux et Forêts, prologue, matériel fléchage

Responsable bar :



Pol BARET

Rue des Chasseurs, 185
6200 Châtelet
☎ 071 39 79 72
☎ 04 93/71 77 28

E-Mail: cyberpolux@hotmail.com

Responsabilités annexes : Sponsors et collecte de lots de tombola
Promotion F.F.B.M.P
Contacts avec le brasseur

Membres du comité élargi :

**Responsable de la revue «Pas à Pas » :
Mise à jour des listings des membres.**

Christine OGER

☎ 0472/58.24.52
christineoger@skynet.be



Responsable achats :

Marie-Paule BLAVIER

☎ 0485/47.62.32
mariepauleblavier@hotmail.com



Responsable repas et cuisine :

Etienne Libert

☎ 0477/36.71.14
Etienne.libert@cgsp.be



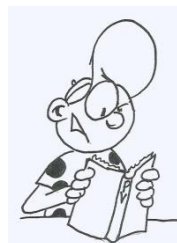
Site officiel :

<http://w.w.w.lessympaslandelies.be>

Facebook :

Les sympas de Landelies

EN BREF



Le dîner du 02 octobre 2016 au Bief du Moulin a réuni 40 personnes
26 Sympas (le comité y compris) ont assisté à l'Assemblée Générale du Club des Sympas de Landelies le samedi 19 Novembre 2016
Le voyage en car à Luxembourg affichait complet avec à son bord 57 personnes dont 8 marcheurs de clubs amis



Nous souhaitons la **bienvenue** à Marina Felisari, Michèle Debouck, Moreno Van Assche, Christine Ghislain et Michel Fouyon, Rita Van Windekens et Marcel Deryck, Martine Dumont et Marc De Bast

Calendrier des Sympas



Dimanche 15 janvier 2017	23 ^{ème} marche des Sympas
Dimanche 05 février	Prologue des Sympas (voir page 11 de ce Pas à Pas)
Samedi 09 décembre	Voyage en Car à Gand

Le club sous la loupe



Le comité des Sympas de Landelies s'est réuni :

- le **12 octobre** : compte-rendu de l'AG des clubs du Hainaut, convocations à l'Assemblée Générale des Sympas, bilan du dîner du 02 octobre, état des inscriptions au voyage en car à Luxembourg du 17 décembre
- le **19 novembre (avant l'Assemblée Générale)** : voyage à Luxembourg, préparation de la marche de janvier (postes-contrôle, tarifs, repas), Pas à pas
- le **28 novembre** : compte-rendu de l'Assemblée Générale, marche de janvier (mises à jour des postes contrôle, assurances, repas, courses, bénévoles).

MARCHES CONSEILLEES

Pouvez-vous donner la priorité aux marches suivantes

MARS

Sam 04 Les Roteus Waibiens

(club parrain des « Sympas de Landelies »)

Salle du Patro
Rue de la Cour à 6536 THUILLIES

Dim 05 Les Godasses de Fraire

Complexe Sportif Spayemont
Allée 125^e régiment d'Infanterie 12 à 5650 WALCOURT

Dim 12 Footing Club Fosses Asbl

Abbaye de Brogne
Route de Saint Gérard à 5640 SAINT GERARD

Sam 18 Trotteux su'l Roc - Beaumont

Salle l'Espérance
Rue Basimont à 6500 SOLRE-SAINT-GERY



Dim 18 Les Spartiates de Gembloux

Salle La Concorde
Rue de l'Europe à 5030 ERNAGE (GEMBOUX)

Dim 19 Les Marcheurs du Hain

Attention !! changement de lieu de départ

Nouvelle adresse : Salle Notre-Dame
Avenue des Paveurs 50 à 1410 WATERLOO

Dim 19 les Piverts de Courrière

Salle Crupet
Rue Haute 28 à 5332 CRUPET

Sam 25 les Batteurs de Cuir de Dinant

Salle la Victorieuse
Rue du Sto à 5530 EVREHAILLES (YVOIR)

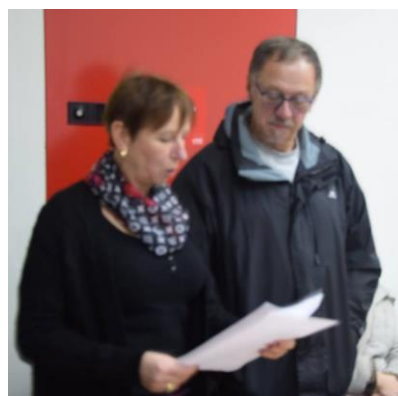


dîner du 02 Octobre 2016 au Bief du Moulin



Assemblée Générale des Sympas Le 19 Novembre 2016

Nos deux Vérificateurs aux comptes pour 2016



Avec l'an neuf, vient le temps des bonnes résolutions



Alors voici 5 raisons d'opter pour la marche

Aucun exercice physique n'est plus accessible que la marche. Elle détend, donne de l'énergie sans compter les nombreux bénéfices

démontrés par la science.

Elle est excellente pour les os : Marcher stimule le développement des os et renforce la densité osseuse. Chez les marcheurs réguliers, le risque de fracture de la hanche lié à l'ostéoporose diminue de 40%. Faire du vélo ou nager, par exemple, n'ont pas cet effet protecteur

Elle est accessible à tous et sans danger : De toutes les formes d'exercice physique, la marche est sans conteste la plus facile et la plus sécurisante. Le risque de tomber, de se blesser ou d'avoir un accident est beaucoup plus réduit que lors de la pratique de sports plus intensifs. En plus, la marche apporte la détente sans la pression de compétition.

Elle enrichit la vie sociale : Se fixer un rendez-vous hebdomadaire pour marcher en groupe motive mais enrichit aussi la vie sociale. Le fait de se balader côte à côte génère souvent des conversations plus riches que lorsqu'on est assis les uns en face des autres. En marchant, on ne regarde pas ses amis dans les yeux, on n'est pas gêné par les silences..., cela favorise l'émergence de pensées et de paroles plus authentiques.

Elle protège le cerveau : De nombreuses études démontrent le lien entre l'activité cérébrale et la marche. Une étude américaine réalisée sur des personnes de 60 à 80 ans fait apparaître que les connexions du cerveau sont de meilleures qualités chez ceux qui marchent régulièrement. Leur mémoire et leur capacité de concentration sont d'un niveau supérieur à celles des non marcheurs. Aux Pays-Bas, une étude consacrée aux effets d'un programme de marche sur l'organisme arrive à la conclusion que les marcheurs acquièrent une meilleure capacité à traiter l'information. Un psychologue américain a même constaté que ceux qui se déplacent beaucoup à pied développent des parties du cerveau en lien avec la mémoire. Il pense que la marche pourrait aussi réduire les symptômes de démence.

Elle complète idéalement une psychothérapie : une étude belge visant à développer la pratique régulière de la marche chez les + de 55 ans, démontre que les nouveaux adeptes de la marche éprouvent moins de sentiments d'anxiété que ceux appartenant à un groupe contrôle de non marcheurs. On savait déjà qu'une marche revigorante était salubre pour les personnes souffrant de burn-out ou de dépression. « Marcher aide à faire le vide dans sa tête et renforce le sentiment de confiance en soi et de compétence. En ce sens, c'est un complément intéressant à une psychothérapie ». Par ailleurs, en cas de sevrage tabagique, la marche atténue les symptômes liés au manque de nicotine.

Source : Plusmagazine- bulletin
FFBMP novembre-décembre 2016



Les Sympas de 1998- 2003



Repas au Bief du moulin, le dimanche 2 octobre 2016

Chers amis, je vous remercie d'être présent pour le dîner annuel de notre club pédestre
« Les Sympas de Landelies »

Il y a un an, nous étions à cet endroit pour fêter les membres fondateurs du club, c'est-à-dire le premier comité et ceux qui sont venu compléter le groupe jusqu'au 10^{ème} anniversaire en 2003, voir un peu plus pour certains d'entre eux. Pour rappel, nous avons mis à l'honneur, Nicole Vandy, Monique Deleu, Gérard Fercot, André Dossogne, Pino Giglio, Yves Broodcoorens, Orru Marildo, Jean-Pierre Vancaenegem, Robert Vieslet et celui qui m'a toujours accompagné depuis le premier jour : mon ami Alain Fercot.

Aujourd’hui, nous fêtons le deuxième comité des Sympas de Landelies. Pour cela, je mets à l’honneur 4 personnes qui ont œuvré pendant plusieurs années, juste après mon retrait comme président en 2003.



Je commencerai par un couple ici présent, c'est bien sur **Rudy Viaene et Micheline Buytaert.**

Très peu de temps après votre inscription en tant que membres chez les Sympas, vous êtes venus en famille fêter un anniversaire, je pense que c'était celui de Rudy. Cette fête s'est déroulée à la salle omnisport de Landelies lors de notre soirée dansante. Nous t'avions offert une grande carte d'anniversaire avec toutes les signatures des

gens présents ce soir-là. Un peu plus tard dans la soirée, je te vois venir vers moi et je me souviens de tes paroles : « C'est vraiment une chouette ambiance et tout le monde est content ! Si tu as besoin d'aide dans ton club je suis partant et dans ma famille certains pourront aussi donner un coup de main quand tu organises une marche. » Très vite, Micheline et toi, vous trouverez vos marques et au vu de votre investissement dans le club tu as remplacé Marildo au poste de responsable bar et Micheline a remplacé Monique en cuisine.



Depuis la création des Sympas en 1993, mon rêve était d'organiser l'Assemblée Nationale des clubs de la FFBMP et la marche nationale. C'est en partie grâce à Rudy que ces deux activités ont pu s'organiser ; quand je dis Rudy, je ne voudrais pas oublier toute l'équipe qui m'entourait à cette époque. Mais Rudy a accepté en 2001 la place de Vice-président. C'était très important pour moi car en 2002 et 2003, nous avons organisé les deux marches des Sympas, l'assemblée nationale des clubs, la marche des clubs-amis organisée en collaboration avec le XII de Marcinelle, les Agasses de Charleroi, et les Roteus Waibiens de Thuin., ainsi que le souper dansant, la Saint-Nicolas et la marche nationale des clubs au départ du foyer culturel de Montigny- le- Tilleul. Au total 9 organisations. Rudy a pris en charge une partie de celles-ci. Seul, je n'aurais pas pu organiser autant d'évènements sur deux années. Ensuite, en fin 2003, je t'ai laissé la place de président ! Tu as gardé ce poste jusqu'en 2012. Aujourd'hui, tes hobbies sont les voyages en mobil home en compagnie de Micheline et la pêche (seul je pense).



Pour terminer ce petit mot, je suis allé sur un forum de pêcheurs et voilà ce que j'ai trouvé :
« Je m'appelle Viaene Rudy, j'habite à Landelies, je suis tout jeune pêcheur malgré mes 60 ans, ex contremaître en sidérurgie (Carsid). Suite à la fermeture de mon entreprise ils m'ont mis en pré-retraite et en temps plein dans les pieds de Madame (lol). Dans mon exécutoire j'ai choisi la pêche vu que je ne suis pas loin de la Sambre; mais je voyage pas mal en camping-car où les coins de pêches sont nombreux. Au plaisir de rencontrer quelques colistiers au bord de l'eau. Merci de m'avoir accueilli sur ce forum et espère en apprendre beaucoup. Rudy.



C'est sur ces bonnes paroles que je vous propose de remercier encore une fois Micheline et Rudy.
(Je vous donne rendez-vous dans un prochain Pas à Pas pour découvrir Pol Baret et Alain Vogels)

Concassés et sables calcaires pour bétons et stabilisés.

Moellons et pierres d'ornement pour jardins et pièces d'eau.

Du lundi au vendredi de 7h00 à 17h00, pour le professionnel et le particulier.



Rue Blanc Caillou 1
B-6111 Landelies

Tél. 071 51 57 23
www.calcairessambre.be

Quatre frères à votre service



SPRL **GAILLY ASSURANCES**
Courtage depuis 1955

ASSURANCES - PRÊTS - PLACEMENTS

Rue des Fougères 80
6010 CHARLEROI
Tél. : 071 36-52-36
Fax : 071 36-61-11
contact@gaillyassurances.com

JEAN GAILLY
ETIENNE GAILLY
FRANÇOIS GAILLY
PIERRE GAILLY

INTERMÉDIAIRE INDÉPENDANT
agréé par la C.B.F.A. n°-13806

Coiffure Marie



Dames - Hommes - Enfants

Ouvert sur rendez-vous du mardi au
samedi - Possibilité de domicile le
mardi et le mercredi

GSM 0486 98 98 56
Tél. 071 51 07 30
Rue de Leernes 27

6111 Landelies

Café LA TERRASSE

Place des Combattants, 8
6111 Landelies
071/51.13.49

ouvert tous les jours à partir de 10 heures

BOULE DE MOUSSE

Fleurs - Déco

Rue de Gilly 76 - 6200 Châtelineau
071/19 17 82 - 0477/733 772

Du Lundi au Samedi
de 9h30 à 18h30
Fermé Dimanche et Mercredi
Sauf jours fériés

www.facebook.com/BouleDeMousseChâtelineau

Guilmin - Scala
VITRERIE-MIROITERIE

SIMPLE ET DOUBLE VITRAGE
PORTES EN VERRE - MIROIRS
CLOISON DE DOUCHE
REPARATION DE BUREAU
SAIHLAGE DECORATIF TOUT MOTIFS
ESCALIER - GARDE-CORPS
ENSEMBLE EN VERRE TREMPÉ
POSE - REPARATION
PARTICULIERS ET PROFESSIONNELS

Tél 071.38 10 10
Fax 071.39 40 10

129, rue de Fleurus - 5200 Châtelet
guilmin-scala@hotmail.com
TVA DE 6451 607 749



Les Sympas de Landelies
Vous invitent à leur
23^{ème} marche d'été
Le mardi 15 août 2017



Parcours de 4 – 6 – 11 – 15 et 21Km

Le parcours de 4 et 6 Km est accessible aux landaus et aux moins valides

Au départ de la salle Omnisports Henri Laloyaux

Rue Cousolre 6111 Landelies

Départ de 07h à 15 heures

Arrivée au plus tard à 17 heures

La marche est placée sous le patronage de la Fédération Francophone Belge de marche
Populaire

L'inscription à la marche vaut certificat de bonne santé
Elle aura lieu quelles que soient les conditions atmosphériques
Une permanence est assurée par la F.F.B.M.P de 09 à 17 heures
Bar et petite restauration prévus toute la journée
Le club est assuré en responsabilité civile

Accès :

Voiture :

Attention !!!

**La côte de Landelies sera fermée à toutes circulations à cette date
pour rejoindre la salle de départ :**

déviation par Gozée et L'Abbaye D'Aulne (R3 sortie 4)

OU par Fontaine L'Evêque et Leernes (R3 sortie 3)

Train : ligne Charleroi – Erquelinnes arrêt Landelies

Parking : A la gare devant la salle

Le code de la route reste applicable lors de cette manifestation

Pour tout renseignement