PÉRIODIQUE 2

TRIMESTRIEL

08 octobre 2020

CERCLE ROYAL DES MARCHEURS DE SAÍVE.

Président
Serge Piraux
Rue de la Clef, 40
4633 MELEN
☎ : 0499 / 568.021.
E-Mail:
piraux.serge@gmail.com

Siège du Cercle - Secrétariat
Armand Denoisieux
Rue des Anémones, 1
4671 SAIVE
☎ : 04 / 362.31.47.
E-Mail:
LG013@ffbmp.be

Trésorière
Nathalie Nicolay
Clos des Farfadets, 27
4020 WANDRE
☎ : 04 / 370.22.39.
E-Mail:
n.nicolay@skynet.be

Editeur responsable
Armand Denoisieux
Rue des Anémones, 1
4671 SAIVE
☎ : 0497 / 924.944.
E-Mail:
denarm26240@hotmail.com

<< http://cercle-marcheurs-saive.be/. >>

LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION .

	PRÉSIDENT	**Serge PIRAUX**	Rue de la clef, 40 4633 MELEN. ☎ : 04 / 377.38.21.
	VICE-PRÉSIDENT **Local matériel**	**Hubert MULLER**	Pl. de la Concorde, 12 4671 SAIVE. ☎ : 04 / 362.23.89.
	SECRÉTAIRE **Gestion vêtements**	**Armand DENOISIEUX**	Rue des Anémones, 1 4671 SAIVE ☎ : 0497 / 924.944
	TRÉSORIÈRE	**Nathalie NICOLAY**	Clos des Farfadets, 27 4020 WANDRE. ☎ : 04 / 370.22.39
	AFFILIATIONS **ASSURANCES** **Contact intranet de gestion**	**Albert BARBIER**	Av. J. Wauters, 62 4610 BEYNE-HEUSAY ☎ : 0475 / 613.506
	Responsable SITE WEB	**Marc COLLINET**	R. Au Puits de la Mine,18 6630 MARTELANGE ☎ : 063 / 602.825
	MEMBRE	**Marie-Line** **UYTTEBROECK**	R. Au Puits de la Mine,18 6630 MARTELANGE ☎ 0486 / 835.491.
	MEMBRE	**Michel HONTOIR**	Rue de l'État, 234 4682 HOUTAIN-St-SIMÉON ☎ : 04 / 286.50.82
	MEMBRE	**Patricia** **SAINT REMY**	Cité Herman Riga, 25 4682 HEURE-le-ROMAIN ☎ : 04 / 267.16.46
	MEMBRE	**Daniel VOETS**	Rue des Priesses, 334 4400 FLEMALLE ☎ : 0472 / 477.991
	MEMBRE	**Marie-Claire** **PIRSON**	Rue des Priesses, 334 4400 FLEMALLE ☎ :

N° compte bancaire : **BE95 0680 6360 6058**
Cercle des Marcheurs de Saive
4020 JUPILLE s/Meuse.

Palais de Bruxelles

A Monsieur Serge Piraux
Président du
« Cercle des Marcheurs de Saive »
Rue de la Clef 40
4633 MELEN

R/JB/A/O 581.867

Le 1er juillet 2020

Monsieur le Président,

Vous avez sollicité le titre de « **ROYAL** » en faveur de votre groupement.

J'ai l'honneur de vous faire savoir qu'il a plu à Sa Majesté le Roi d'accéder à votre demande.

Le brevet officiel consacrant la décision du Roi vous parviendra ultérieurement, par l'entremise du Gouverneur de la province où est situé le siège de l'association, à l'occasion du 50ème anniversaire de votre groupement.

J'attire cependant votre attention sur le fait que vous ne pourrez pas faire mention de cette faveur avant cet anniversaire.

Veuillez croire, Monsieur le Président, en l'expression de ma considération distinguée.

Chantal COOREMAN
Directrice du Service Requêtes et Affaires Sociales
de la Maison de Sa Majesté le Roi

Vous trouverez dans ce numéro :

CERCLE DES MARCHEURS DE SAIVE
LG013 - I.V.V.001

COMPTE-RENDU DES RÉUNIONS VIRTUELLES DE COMITÉ DES 13 mars et 30 mars 2020.

Présents : Serge Piraux - Hubert Muller - Armand Denoisieux - Nathalie Nicolay - Albert Barbier - Michel Hontoir - Marie-Line Uyttebroeck - Marc Collinet

13 mars 2020 :
Suite au confinement national, et une décision du Collège communal d'interdire toutes réunions dans les bâtiments de la commune, la réunion de ce soir est annulée.

Par mails interposés, nous répondons partiellement à l'ordre du jour proposé :
- Car d 'avril à Wolvertem : annulé (le club nous signale qu'il annule aussi sa marche du 05/04).
- Soirée Retrouvailles (27/3) et présentation du ''dossier Royal '' : reporté à une date ultérieure.
- Prologue et Repas Fromages du 25/04 : attendre les événements.

30 mars 2020 :

Toujours par mails interposés :
- Prologue et repas fromages : annulés
- Marche L.D. et La Sylvatienne du 30 mai 2020 : ANNULEES !
- Voyage en car au G.D.Lux le 14 juin : annulé.
- Annulation des réunions comité des 10/4 et 24/4.

Denoisieux Armand
Secrétaire
02 avril 2020

Bonsoir

Voici le compte rendu de la réunion

1 Ballade 2 août :
-Annulation à Spa
- Pour Saive ne rien prévoir attendre les infos concernant les regroupements de personnes et trouver une solution le moment venu pour se retrouver

2 Les points club :
- les points valables jusqu'à AG de février 2022

3 Marche de L'armistice
- Aachen Saive attendre jusqu'au 31/8 beaucoup trop tard, la dnf demande les circuits mi septembre .Trouver un autre circuit début septembre impossible pour moi .
Attendre mi juin pour les circuits en ligne me parait la dernière limite au delà difficile de réaliser une publicité correcte et lancer les près inscriptions à une date correcte
- Remplacer le 40 et le 60 en ligne par un circuit en boucle pour garantir notre marche cela est réalisable assez rapidement .
- Le 100km en deux jours reste d'actualité pas de changement .

4 Circuits permanents
- 6 km reporter à 2021 difficile de préparer le road bock sans savoir quand nous pourrons le reconnaitre et laisser le temps pour les traductions
- Maintenir le 8 et le 23 km
- Pour le lieu de départ la boulangerie me parait une bonne solution en cas de faillite ou arrêt de la capsule

5 Calendrier 2021
Circuit permanent 8 - 23 km départ voir site internet cercle-marcheurs-saive.be
la sylvatienne 5-10-20-43-55 km saive val dieu saive
Marche de l'Armistice samedi 4-8-12-21-30-42-60 km
dimanche 4-8-12-21
60km Saive - Banneux -Saive

Si notre marche est supprimée cette année cela nous permettra de rester dans le challenge int60cup

Pour Aachen Saive le garder en réserve pour nos 55 ans (une possibilité)

Voici une synthèse de vos différent avis ,si des modification sont a réaliser avant approbation donner votre avis

bav

--
Piraux Serge
Rue de la clef 40
(B) 4633 Melen
tel 043773821
gsm 0499568021
email piraux.serge@gmail.com

CERCLE DES MARCHEURS DE SAIVE
LG013 - I.V.V.001

Compte-rendu de la réunion de Comité du 12 juin 2020 .

Présents : Serge Piraux - Hubert Muller - Armand Denoisieux - Nathalie Nicolay Albert Barbier - Michel Hontoir - Marie-Claire Pirson - Daniel Voets Patricia Saint Remy.

Excusés : Marc Collinet - Marie-Line Uyttebroeck.

Vu la situation sanitaire (covid 19), la réunion se tiendra au café '' La Capsule '' à Saive.

Ordre du jour : établir un calendrier pour les six derniers mois de l'année.

1. **Marche de l'Armistice :**
   - Les 60 km et 40 km en ligne : pas possible pour l'instant, (passage frontière, pré-inscription, réservation des bus et son coût, . . .)
   - Pour l'instant, nous maintiendrons un 60 km et un 40 km en boucle, au départ de Saive.
   - Totale incertitude pour avoir le '' Fort de Barchon '' comme contrôle principal + visites.
   - Impossible de tenir un '' Club Shop '' (désinfection vêtements présentés).
   - Attendrons début septembre pour réétudier la situation et prendre décision du maintien ou non de l'organisation de notre 50ème Marche de l'Armistice.

2. **Expo du 50ème :**
   - Quid pour octobre ? ? ? Rien n'est fait ni préparé à ce jour !
   - Reportée à début 2021.

3. **Voyage en car à Reims (fin novembre) :**
   - Reporté en 2021.
   - Verrons la possibilité d'organiser un voyage d'un jour (Belgique ou Paris janvier 2021)

4. **Banquet 2021 (30/01):**
   - Qui ? Où ? On va prospecter : Alleur, Feneur, Saive, Cerexhe, Bolland.

5. **Marches d'entraînement :**
   - Aujourd'hui, toujours réservé aux seuls membres du club.
   - Voir après le 01/07/20, peut-être nombre des participants plus nombreux ?
   - Celui qui en organiserait une : - avertir Albert de la date et du lieu
     - liste des participants à Marie-Claire

6. **DIVERS :**
   - Pour rester dans le challenge 60, nous devrons organiser un 60 km en 2021.
   - Périodique n° 2 ne paraîtra pas avant août / début septembre.

7. **Prochaine réunion :** **Sur convocation suivant l'actualité de la situation !**

DENOISIEUX Armand
Secrétaire
14 juin 2020

CERCLE DES MARCHEURS
DE SAIVE.
LG013 - I.V.V.001.

COMPTE-RENDU DE LA RÉUNION DE COMITÉ DU 28 AOÜT 2020.

Présents : Serge Piraux - Hubert Muller - Armand Denoisieux - Nathalie Nicolay - Albert Barbier - Marie-Line Uyttebroeck - Marc Collinet - Marie-Claire Pirson - Patricia Saint Remy - Daniel Voets.

Excusé : Michel Hontoir

1. **Votes pour le CP/LG :**
   - Le CP/LG est sous tutelle du CA/FFBMP car ils ne sont plus que 4, il en faut 5 minimum.
   - Un appel à candidats a été lancé auprès des clubs, récemment.
   - La liste des candidats comporte une en fin de mandat qui se représente et 7 nouveaux.
   - Nous voterons '' OUI '' pour tous ces candidats.

2. **Challenge '' *Je bouge pour mon club* '' :**
   - Nous y participons et aux dernières nouvelles, nous sommes relativement bien classé et en position pour recevoir les '' 1000 € ''.

3. **50ième Marche de l'Armistice :**
   - Vu la situation sanitaire, les recommandations du gouvernement fédéral, et des décisions Communales, nous ne saurions organiser dans les normes habituelles, notre Marche de l'Armistice dans la salle du bloc D, comme chaque année.
     Il y a beaucoup trop de contraintes.
   - Que pourrions-nous faire ? Voici quelques propositions, à décider prochainement :
     A) proposer des circuits banalisés, sans bar, sans alimentation, juste une table à l'arrivée (pré-inscriptions en ligne) et distribution d'un auto-collant
     B) voir la commune pour faire les départ et arrivée depuis le hangar où se tient le marché
     C) faire comme la ''Dodentocht'' de cette année ,
     Mais cela demande des investissements, on va se renseigner sur les coûts.
     Est-on assuré dans ce cas ? Et autres questions, à voir.
     D) Organiser des circuits à l'instar de '' nos marches '' d'entraînements'' actuelles, donc départs en groupes et guidées et avec des départs horaires.

4. **DIVERS :**
   - Avons reçu le courrier du Palais royal, nous pouvons, dès septembre, nous appeler :
     Cercle **ROYAL** des Marcheurs de Saive.

Prochaine réunion : **Vendredi 18 septembre à 20 hr.**

DENOISIEUX Armand
Secrétaire
30.08.2020

CERCLE ROYAL DES
MARCHEURS DE SAIVE
LG013 - I.V.V.001

COMPTE-RENDU DE LA RÉUNION DE COMITÉ DU 18 SEPTEMBRE 2020.

Présents : Serge Piraux - Hubert Muller - Armand Denoisieux - Nathalie Nicolay - Albert Barbier - Michel Hontoir - Marie-Line Uyttebroeck - Marc Collinet - Daniel Voets

Excusée : Marie-Claire Pirson.

Un seul titre à '' l'Ordre du Jour '': Que faire pour notre '' 50ième Marche de l'Armistice '' ?

Vu la situation sanitaire du moment, des implications et restrictions venant du * Fédéral * mais aussi de la Commune, nous ne pouvons qu'envisager des percées, **sous toutes réserves,** d'être annulées ou modifiées en dernière minute !

Ayant reçu réponse de 'Cronorace', les prix demandés nous semblent abordables.
Pour la « ***Marche de l'Armistice*** « , nous envisageons d'organiser ''un challenge '' (à l'instar de *Je bouge pour mon club*) et si c'est possible, des circuits de petites distances (max 20 km)

Quelques précisions seront encore demandées auprès de Cronorace, et d'autres détails d'organisations et de mises en place seront aussi nécessaires, en fonction de la situation du moment.

Si possible, un ravito à la marche de l'Armistice.

La Salle ''Le Mess'' à la caserne peut être utilisées suivant les mesures sanitaires.
Boissons autorisées en << cannette >> , sandwiches et gaufres UNIQUEMENT si emballés et fermés.
Et pas d'autre ravitaillement ni bar ouvert.

Pour marquer quand même notre événement du 50ième, un T'Shirt '' Royal—50me '' est envisagé.

Moins de personnel nécessaire, mais nous en demanderons en nombre afin de faire des tournantes (après 3-4 heures) car il serait impossible d'être en service, avec port du masque obligatoire toute la journée.

DIVERS :

- Pas de '' A.G. '' en octobre, et l'A.G.S de février 2021 pourrait aussi être revue.
- Périodique : Sortir pour le week-end du 10 octobre souhaité.
  Y inclure : la lettre du Palais Royal; Appel aux volontaires avec une note explicative; Si possibles de petits compte-rendus de nos ''balades—d'entraînements''
- Balade de fin d'année : quid ? Avec traiteur ? Réserver '' Le Mess '' pour le 27 décembre.
- Banquet ? Où ? Restriction du nombre de convives ! That is the question !!!
- Balades d'octobre ? Qui veut en guider ? Prévenir Serge
- Belfius Banque, siège de Jupille ferme en décembre, transféré à Bois-de Breux.
  On peut soit aller voir celle de Blegny, ou même changer de Banque (BNP à Barchon)

Prochaines réunions : **09 octobre 2020** **sous toutes réserves !!!**

DENOISIEUX Armand
Secrétaire
20 septembre 2020

CERCLE ROYAL DES
MARCHEURS DE SAIVE.
LG013 - I.V.V.001.

COMPTE-RENDU DE LA RÉUNION DE COMITÉ DU 02 OCTOBRE 2020.

Présents : Serge Piraux - Armand Denoisieux - Marie-Line Uyttebroeck - Marc Collinet - Marie-Claire Pirson - Patricia Saint Remy - Daniel Voet.

Excusés : Nathalie Nicolay - Albert Barbier - Michel Hontoir - Hubert Muller

1. **Marche de l'Armistice avec cronorace :**
   - Marc s'occupe des contacts avec '' cronorace ''.
   - Offrir un t'shirt (si le marcheur est intéressé), d'où un prix avec t'shirt et un prix sans
   - 1 autocollant avec brevet
   - Inscription dès le 15 octobre, challenge entre le 31 octobre et le 15 novembre
   - Ravitos réduits sur moyennes distances (20 et 42 km)

2. **Organisation dans et à la salle :**
   - Ebauche du tableau du personnel et des « comptoirs » : 30 x 2 personnes minimum et plus si possibles, afin de faire des roulements et remplacements fréquents.
   - Il est demandé au Comité de contacter les membres en vue de « recrutement »
   - Voir aussi le matériel nécessaire et obligatoire (covid 19 !)
   - Sandwiches et gaufres emballées - voir si on peut servir des boissons dans des verres.

3. **Balade de fin d'année le 27 décembre :**
   - La salle '' Le Mess '' est réservée.
   - En remplacement des sandwiches et friandises, peut-être un repas * choucroute * et/ou * purée –boulette * par un traiteur

4. **DIVERS :**
   - On peut demander '' une marche de remplacement suite au covid 19 '' (annulation de notre marche du 30 mai 2020).
   - Faire la demande auprès de la FFBMP pour les 12 et 13 décembre 2020 , 135 km , Martelange - Blegny/Saive
   - Demander la camionnette de ''Blegny Move '' du 11 au 13 / 12

Prochaine réunion : **30 octobre 2020** **SOUS TOUTE RESERVE**

DENOISIEUX Armand
Secrétaire
03 octobre 2020.

Compte-rendu sous
réserve d'approbation ultérieure.

Notre 50ième Marche de l'Armistice et . . .

. . . le coronavirus !

Cette année devait être une " Belle Année Jubilaire " pour notre Club.
Malheureusement, un intrus, et quel intrus !, s'est invité parmi nous, à notre grand regret :
je pense au *covid 19*, nous savons tous ce qu'il nous apporte depuis début mars.

Maîtrisé, débarrassé, nous n'en sommes malheureusement pas encore là.
Mais depuis quelques semaines, la vie reprend tout doucement et lentement.

Faut-il l'avouer ? **Notre 50ème Marche de l'Armistice**, tant espérée depuis des mois, ne sera pas la grande fête escomptée, hélas !

Toutefois, le président et son comité ne baissent pas les bras et veulent quand même marquer le coup.

Comment ? THAT IS THE QUESTION !

D'autant plus que nous sommes en pleine incertitude. *Que peut-on faire ?*
Ce qui est permis aujourd'hui le sera-t-il encore demain, dans un mois ???
Au moment où je trace ces lignes, RIEN n'est encore décidé, mais cela ne nous empêche pas d'envisager des projets pour le cas où . . .

Ainsi, il pourrait y avoir un challenge (pendant une période déterminée en se connectant, comme ce fut le cas lors du " Bouger pour mon club ") et / ou prévoir de petits circuits de 5 à 20 km voire peut-être un 42 km au départ de la salle.
L'occupation de la salle pose également son lot de questions. Beaucoup de restrictions et contraintes, tant du Fédéral que Communal.

NOUS VOULONS AVOIR NOTRE MARCHE DU CINQUANTIEME !

Dans la salle, port du masque, pas d'alimentation ni boissons servies au bar.
Seules les boissons en cannettes et gaufres et sandwiches emballés/fermés seraient autorisés.
Une table avec cannettes, une autre avec gaufres et sandwiches, une personne pour servir.
Ceci ne demandera pas beaucoup de personnel, mais il nous faut impérativement assez de volontaires afin de faire des roulements fréquents, au maximum toutes les deux heures.
Personne n'acceptera de servir toute une journée avec le masque sur le visage.

Alors, nous FAISONS APPEL à vous, venez nous aider pour quelques heures au cours du week-end des 7 at 8 novembre. Au plus nous serons nombreux, au plus la durée de prestation sera plus courte et les rotations plus fréquentes.

L'idéal serait d'avoir deux personnes à la table, une qui sert et l'autre va se promener et revient après 1/2 heure prendre le relais, et ainsi de suite.

Contactez un membre du comité, soyez nombreux, présentez-vous en donnant un ou des créneaux de présence, tant pour le samedi et / ou le dimanche.

Sachez que pour le comité, sa **PREMIERE PRIORITE** sera le **RESPECT** des **REGLES de SECURITE et SANITAIRES.**

En ce week-end du jubilaire, soyons unis et solidaire.

Pensons à notre devise FFBMP : " L 'AMITIE PAR LA MARCHE "

Tous ensemble, faisons en sorte que notre * **50ème Marche de l'Armistice** * soit quand même **un EVENEMENT FESTIF.**

Vive le " Cercle ROYAL des Marcheurs de Saive "

Pour le Comité

Armand D.
secrétaire

ASSURANCES – AVIS IMPORTANT

Police n°45.031.655 – ROI ASS 201

A leur demande, les marcheurs peuvent souscrire auprès de la F.F.B.M.P. une assurance couvrant la perte de salaire en cas d'incapacité temporaire suite à un accident survenu tant pendant les activités assurées que sur le chemin pour s'y rendre ou en revenir (déplacements individuels ou en groupe)

Pour ceux qui souscrivent à cette assurance facultative, une indemnité journalière leur est versée, en cas de perte de revenus professionnels, à partir du 1er jour et pendant un an maximum.

Les membres souhaitant bénéficier de cette assurance s'adresseront au responsable assurances de leur club qui fera parvenir au responsable assurances fédéral la liste ROI ASS 201 avec matricule du cercle mentionnant nom, prénom, n° affiliation, adresse, date de naissance.

Le montant des primes sera versé par le cercle au compte Assurance Fédéral.

Le tarif de la prime est de **3,72 €** - L'indemnité journalière est de **9,92 €**

N.B. : l'indemnité journalière est limitée au montant de la perte de revenu.

ATTENTION :

les rémunérations pour absences d'une personne accidentée suite à la pratique d'un sport pourraient ne plus être payées dès le lendemain de l'accident.

Au sein du CLUB.

Pour la première fois depuis 23 ans, je peine à éditer ce Périodique. Et pour cause . . .
Mais je me dois d'en faire l'effort, même si ces tristes nouvelles me vont droit au cœur (comme à beaucoup d'entre-vous).

Le 05 mai, Annie DEPIERREUX,

épouse de Hubert MULLER,
nous a quittée, après deux mois d'hospitalisation.

Annie était membre du club depuis une quarantaine d'années.
Elle y fut très active lors de nos activités, mais ces dernières années, elle a dû arrêter pour raisons de santé.

Et le 08 mai . . . Pierrot METZER,
Co-fondateur du Club,

époux de Lucienne BOTS,

s'en est allé pour sa dernière randonnée,
à quelques semaines des 50 ans de
" SON Cercle des Marcheurs de Saive "

" Continuez à rire de ce qui nous faisait rire ensemble "
est le dernier message que nous laisse Pierrot.

À Hubert, Stéphane et Paule, Léna et Cilia,
À Lucienne, Josée (la Potinière), et la famille,
Nous sommes avec vous et partageons vos peines.

Le Comité et les Membres du " Cercle Royal des Marcheurs de Saive "

Depuis le début du confinement, d'autres membres du club on aussi connu des peines et chagrins :
Qui a perdu une mère, une sœur, un frère, une cousine, parfois victimes du coronavirus,
Confiné à domicile atteint de ' covid 19 ',
Ou encore, avoir subi une intervention chirurgicale.
À toutes nos Amies et tous nos Amis, nous les assurons de notre soutien.

Le Comité et les Membres du " Cercle Royale des Marcheurs de Saive "

BIENVENUE : Au sein du Club.

Nous accueillons chaleureusement nos nouvelles Amies et nouveaux Amis :

- IOANNIDOPOULOS Theofanis de STEMBERT
- JIALA Zahra (12 ans) et JIALA Ness (10 ans) de SAIVE
- KAKOTZOGLOU Konstantinos et THEODORIDIS Alexandra de VERVIERS
- RAHIER Muriel de VERVIERS
- HENRY Yves de SAIVE
- GILIS Jean de SAIVE
- CIMAROSTI Laurence de DISON
- PONTHIEU Michel de EMBOURG
- GOUDELIS Katherini de PETIT– RECHAIN
- HUYNEN Huguette de SAIVE
- EVRARD Jean-Louis et DESSOUROUX Martine de MORTIER

Et comme membres sympathisants :
GUILLAUME MICHEL et GERARD Chantal Affiliés au CJM Hamois de ROCOURT

Nous leur souhaitons beaucoup de plaisirs sur les circuits,
sous un soleil de plomb ou dans la gadoue et la pluie.
En espérant leur participation lors de nos activités et nos manifestations.

Et les Anniversaires

OCTOBRE

Le 02 Raymonde FREDERICK
Le 03 Dominique SALMON
Le 06 Serge KIRCHNER
Le 07 Serge RIKIR
Le 09 Théofanis IOANNIDOPOULO
Le 13 Jérôme TORDEUR
Le 14 Claude CROISSANT
Le 16 Lucienne BOTS
Le 19 Véronique FRANCKART
Le 27 Myriam HAUSOUL
Le 27 Michel MAIGRIE

NOVEMBRE

Le 05 Françoise ARABIA
Le 06 Jacqueline BOURDOUCH
Le 09 Léon LIEGEOIS
Le 12 Richard GILLET
Le 16 Josiane VILLERS
Le 17 Jean-Louis EVRARD
Le 19 Marie-Claire PIRSON
Le 19 Daniel VOETS
Le 19 Elisa DEBENS
Le 24 Michel HONTOIR

DECEMBRE

Le 04 Francis JOLIS
Le 06 Chantal NIEDERPRUM
Le 07 Marie BRUSCA
Le 07 Petra BRAUN
Le 10 Marie-Louise FAIRON
Le 12 Jean-Luc MARTIN
Le 12 Nathalie BACKES
Le 15 Nathalie NICOLAY
Le 16 André VANOORSCHOT
Le 21 Louis THONNET
Le 28 Marie KEYDENER
Le 28 Pascal WAROQUIER

Nos Meilleurs Vœux à nos Amies et nos Amis. Que ce jour leur soit Agréable et Heureux, et profitez-en bien. .

Papillon

Aux MARCHEURS de Longues Distances (42 Km et plus) :
Je rappelle qu'il vous incombe de me signaler vos marches L.D., afin de pouvoir les publier dans ce tableau.
Chaque marcheur L.D. peut aussi me signaler la participation d'autres marcheurs, mieux vaut un doublon qu'un silence.
Armand.

Le petit coin des longues distances.

Tableau 2 2020

Sa.07 Mars	CHINY	Les Routheux Yzel	42 km	Pierre Louis - Marc Collinet - Jacques Poupier Marie-Line Uyttebroeck - Ludovic Poupier.
Sa.04 Juillet	Saive/Banneux/Saive	CMS/ Marche Entrainement	50 km	Michel Maigrié - Pierre Louis - Marc Collinet
Sa.18 juillet	MARTELANGE	CMS/ Marche Entrainement	52 km	Marie-Line Uyttebroeck - Marc Commilnet - Pierre Louis
Sa.08 Août	**BAD HONNEF (D)**	Wandergesellen Alt-Hürth	42 km	Marc Collinet
Sa.22 Août	Saive/Val Dieu/Saive	CMS/ Marche Entrainement	50 km	Serge Piraux - Michel Maigrié - Marc Collinet
Sa.12 Sept.	MARTELANGE	CMS/ Marche Entrainement	50 km	Marc Collinet - Pîerre Louis
Sa.26 Sept	Saive	CMS/ Marche Entrainement	43 km	Marie-Claire Pirson - Marie-Line Uyttebroeck - Daniel Voet - Micheline Hendrickx - Marc Collinet - Serge Piraux - Ludovic Poupier - Michel Maigrié - Pierre Louis

QUOI . . . ?

QUAND . . . ?

OÙ . . . ?

Vous vous posez des questions, quant aux activités futures du Club ? Nous aussi.

La situation sanitaire, les directives et contraintes émanant du Fédéral et du Communal, ne nous permettent pas d'y répondre avec précisions.

Voyons quelle est la situation à ce jour (29.09.2020).

AGENDA 2020 : Vous avez constaté que depuis mars 2020, tout a été annulé jusqu'ici.

Et **la suite ? ? ?**

Assemblée générale d'octobre : elle est annulée.

Marche de l'Armistice 2020 : on vous en parle aux pages 11 - 12 et 17.

Balade de fin d'année : nous y pensons, rien n'est défini, en projet, servir un repas

Choucroute et/ou purée-boulette (par traiteur)

Seule la salle " Le Mess " est réservée le 27 décembre.

Banquet janvier 2021 : nous le maintiendrons ou pas ???

Sachez qu'actuellement, beaucoup de salles et traiteurs sont réservés, suites aux nombreuses annulations privées 2020 et reportées en 2021.

Nous suivrons l'évolution de la situation et déciderons en conséquence.

Assemblée générale Statutaire 2021 : peut-être sera-t-elle aussi annulée ??? À suivre.

Voyages en car : Rien n'est prévu pour l'instant.

Notre ligne de conduite :

Respecter scrupuleusement les directives officielles, afin d'éviter tout accident, et surtout les amendes qui peuvent aller (selon le cas) jusque

2.500 €. pour l'organisateur, mais aussi **250 €. par personne présente** ! ! !

Denoisieux A.

secrétaire

02 OCT. 2020

La crise sanitaire inédite que nous vivons depuis plus de six mois continue à bouleverser nos habitudes mais aussi l'organisation des marches telles que nous les connaissions jusqu'au mois de mars de cette année. Du jour au lendemain, l'activité des clubs de marche s'est brutalement interrompue.

De plus, 2020 devait constituer une année très spéciale pour notre club étant donné qu'il fête ses 50 ans d'existence et obtient à ce titre la mention « ROYAL ». Plusieurs évènements particuliers avaient été planifiés à cet effet, comme notre barbecue à Spa début août, les 100 km en deux jours lors de la marche de l'armistice et l'organisation d'une exposition spéciale « 50ème anniversaire » prévue en octobre. Tous ces évènements sont reportés en 2021, à condition que la situation sanitaire nous permette de les organiser d'ici là.

Toutefois, la date de la marche de l'armistice approche et notre club souhaite montrer son dynamisme malgré les circonstances difficiles que nous vivons.

Ainsi, après mûres réflexions, nous avons décidé de mettre sur pied les deux évènements suivants :

- la possibilité de parcourir un certain nombre de kilomètres où vous voulez, quand vous voulez entre le 31 octobre et le 15 novembre en enregistrant vos kilomètres via l'application Strava. Celle-ci sera connectée au système Chronorace qui fera la synthèse des kilométrages parcourus par participant ;

- les 7 et 8 novembre prochains, l'organisation d'une marche classique de 6, 12 et 21 km à partir de notre salle habituelle à la caserne de Saive. Ces parcours seront balisés mais sans points de contrôle, sans restauration à l'arrivée, avec uniquement la vente de boissons.

Le premier évènement est ouvert à tous, l'objectif étant de courir ou de marcher le nombre de kilomètres que vous voulez à l'endroit où vous voulez entre le 1er novembre et le 15 novembre. Chacun est libre de faire comme il l'entend. Pour une mesure précise de la distance, il convient cependant d'utiliser l'application gratuite Strava sur son smartphone. Les inscriptions à cet évènement se feront via le site de notre club à partir du .....15..... octobre au coût de ...25...€ et donneront droit à un t-shirt spécial « 50ème anniversaire ». Les 5 premiers au nombre de kilomètres recevront un cadeau ; de plus, nous attribuerons des lots par tirage au sort. Enfin, un don sera fait à l'association « les Joie-élettes », qui permet à des personnes à mobilité réduite d'être emmenées dans des endroits qui leur sont a priori difficiles ou impossibles d'accès, à l'aide de joêlettes, engins sur roues guidés et manipulés par des accompagnateurs (cercles-naturalistes.be/nouvelle-section-pmr-les-joie-elettes/).

Le second évènement est bien entendu également ouvert à tous. Il conviendra juste de prendre votre casse-croûte et de vous assurer que vous disposez des boissons nécessaires pour la distance que vous envisagez de parcourir.

Marcus

Euros Clubs 2020 — 1€ = 2 pts Club — 2.737,00

N° 20	Situation au 27/09/2020 NOM + Prénom	€ Club	retour	Vêtements Polo	Tshirt	Sweat	Veste	Débard		Reste (€)
	AMBROSOLI Josette	63,50								63,50
	BACKES Christian	19,00								19,00
	BACKES Nathalie	25,00								25,00
	BARBIER Albert	110,00								110,00
	BAS Dieudonné	23,00								23,00
	BAUMANS Chantal	6,00								6,00
	BEAUMONT Thizerry	42,00								42,00
	BOURDOUCH Jacqueline	57,00								57,00
	BOVY Clément	8,00								8,00
	CHECHINA Olga	2,00								2,00
	COLLINET Marc	79,50								79,50
	CROISSANT Claude (Mme)	22,50								22,50
	DELFIORE Muriel	10,50								10,50
	DELINAOUM Vassiliki	9,50								9,50
	DENOISIEUX Armand	39,00								39,00
	DESSART Francette	9,50								9,50
	DUPONT Anne	15,50								15,50
	FAIRON Marie-Louise	10,00								10,00
	FANCHAMPS Nathalie	13,50					13,50			0,00
	FRAIKIN Denis	24,50								24,50
	FRANCKART Véronique	2,50								2,50
	FRANSSEN Carine	56,50								56,50
	FREDERICK Raymonde	4,00								4,00
	GABRIEL René	88,00								88,00
	GILLET Nicole	48,50								48,50
	GILLET Richard	10,00								10,00
	GRILLI Agnes	29,50								29,50
	GROSJEAN Gwenaelle	8,00								8,00
	GRUSLET Etienne	22,50								22,50
	HAAS Rose	22,00								22,00
	HAUSOUL Marie	32,00								32,00
	HENDRICKX Micheline	81,50								81,50
	HONTOIR Michel	53,00								53,00
	HOURY Marie-Thérèse	19,00								19,00
	HUGON Lisa	9,50								9,50
	HUGON Méganc (-12)	35,00								35,00
	IABONI Maria	61,00								61,00
	JOLIS Francis	58,50								58,50
	KEYDENER Etienne	58,50								58,50
	KEYDENER Ilona	39,50								39,50
	KEYDENER Marie	68,00								68,00
	KEYDENER Michelle	22,50								22,50
	KEYDENER Raymond	72,00								72,00
	KRZEWINSKI Walter	20,00								20,00
	LAMBERT Angélique	5,50								5,50
	LAVALLEE Jeanne	40,50								40,50
	MAIGRIE Michel	78,00								78,00
	MARECHAL Jean-Pierre	9,50								9,50
	MARTIN Jean-Luc	76,50								76,50
	MOSSAY Hortense	19,00								19,00

Euros Clubs 2020 — 1€ = 2 pts Club — 2.737,00

N° 20	Situation au 27/09/2020 NOM + Prénom	€ Club	retour	Vêtements Polo	Tshirt	Sweat	Veste	Débard		Reste (€)
	MOSSAY Marie Rose	29,50								29,50
	MULLER Hubert	118,50								118,50
	NICOLAY Nathalie	5,00								5,00
	NICOLAY Paul	3,50								3,50
	NYSSEN Francis	28,50								28,50
	PIRAUX Serge	76,00								76,00
	PIRON Colette	8,00								8,00
	PIRSON Marie-Claire	40,00								40,00
	POUMAY Dorian	10,50								10,50
	POUPIER Jacques	49								49,00
	POUPIER Ludovic	50,50								50,50
	PROES Paulette	33,50								33,50
	PROSSE Hélène	22,00								22,00
	REWEGHS Monique	28,00								28,00
	RIKIR Serge	10,00								10,00
	ROMAN Cédric	2,50								2,50
	SAINT-REMY Patricia	43,50								43,50
	SAIVE Yves	6,00								6,00
	SMETS Fernande	9,50								9,50
	SORBIAN Joseph	29,50								29,50
	SORBIAN Marie-Anne	20,50								20,50
	STRATHE Sandra	9,00								9,00
	THONNARD Alice	8,50								8,50
	THONNARD Janine	19,50								19,50
	UYTTEBROECK Marie Line	46,50								46,50
	VANDERLINDEN Frédérique	77,00								77,00
	VANHIEL Gérard	24,00								24,00
	VANOORSCHOT André	10,00								10,00
	VANOORSCHOT Denise	20,00								20,00
	VANOORSCHOT Jean-Luc	4,00								4,00
	VILFROY Clément (-12)	3,00								3,00
	VILFROY Loïc (-12)	3,00								3,00
	VILFROY Philippe	1,50								1,50
	VILLERS Josiane	5,50								5,50
	VOETS Daniel	101,00								101,00
	WERY Virginie	2,00								2,00
	WILLAIN Georges	47,00								47,00
	WILLAME Christian	5,00								5,00
		2.750,50	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	0,00	0,00	2.737,00

EURO-CLUB 2020. - RAPPEL

Suite au covid19 et au confinement,

vos Euro-club 2020 resteront valable jusque

l'Assemblée Générale Statutaire de Février 2022.

Le challenge des 1000 bornes "j'me bouge pour mon club!"

Dans le courant du mois de juin le club de Saive s'est inscrit à ce challenge.
Ce challenge organisé par Madame la Ministre Glatigny, en charge des sports en communauté Wallonie-Bruxelles et l'adeps.
L'objectif était de marcher ou courir le plus de km possible pendant 16 jours du 15 août au 30 août avec minimum 50 personnes qui souhaitaient soutenir notre club.
Au bout de ces 16 jours le défi est réussi , 65 marcheurs et coureurs actifs ont parcouru 5528 km.
Grâce à cela nous avons valider le soutien financier de 1000€ promis par la ministre des sports.
Dans ces moments difficiles le but était de bouger le résultat est magnifique
47 fédérations de sport, 603 clubs, 42048 participants, 1126283 km.
Le comité remercie toutes les personnes qui ont participé en soutenant notre club
Merci
Serge P.
Président

C'est pas toutes les semaines que l'on reçoit un E-Mail émanant d'un Cabinet Ministériel

---------- Forwarded message ---------
De : **Boite générale** <glatigny@gov.cfwb.be>
Date: ven. 11 sept. 2020 à 10:31
Subject: J'me bouge pour mon club
To:
Cc: Pierre WILIQUET <Pierre.WILIQUET@gov.cfwb.be>

Chères amies et chers amis du sport,

Vous avez participé avec succès à l'opération « J'me bouge pour mon club » et je vous en félicite.

Cette réussite, vous le savez, permet à votre club d'obtenir un coup de pouce financier.

Mes services vont rapidement prendre contact avec vous pour les formalités d'usage.

Bien sportivement.

La Ministre,
Valérie GLATIGNY

FÉDÉRATION

Valérie Glatigny
Ministre de l'Enseignement supérieur, de l'Enseignement de la Promotion sociale,
de la Recherche scientifique, des Hôpitaux universitaires, de l'Aide à la jeunesse, des Maisons de justice, de la Jeunesse, des Sports et de la Promotion de Bruxelles
Place Surlet de Chokier, 15-17 - 1000 Bruxelles

Marche d'entrainement du 11/07/2020 (Chaudfontaine) – Guide : Patricia Saint Remy

Quelle joie de vous revoir après ce si long confinement suite aux mesures prises par le covid19. J'ai le plaisir d vous guider au départ du Casino de Chaudfontaine pour un 20km qui ne vous laissera pas sans dénivelés (+/- 705m). Nous allons faire une boucle sur le GR573. Nous passerons devant les Thermes de Chaudfontaine, le hameau Casmatrie, devant un ancien moulin à poudre (la maison dite Curtius acquise par Jean Curtius, style 17ème siècle), montrons le calvaire pour se rendre à la Basilique de chèvremont. Ensuite, direction le fort de Chaudfontaine (construit sous la direction du général Brialmont dans les années 1880) tout en se dirigeant vers le hameau de Lemmetrie, le Sauny et la Rochette (anciennement la ferme du Haras qui était connue depuis 1638 avec ses nombreux chevaux).

Nous aurons droit à de chouettes points de vue avant de redescendre le long de la Vesdre en passant devant la Tour Malakoff située à l'arrière du château de la Rochette. Nous traversons la Vesdre et remontons pour une longue ascension dans le bois les dames avant de redescendre vers le pont du diable (édifié en 1830 – pas de légende ni de folklore) et revenir au Casino.

Grand merci pour leurs participations : Ludovic, Jacques, Chantal, Hubert, Serge, Michel, Paula, Marc, Eva, Guy, Martine, Francis et Monsieur Leloup(désolée j'ai oublié le prénom)

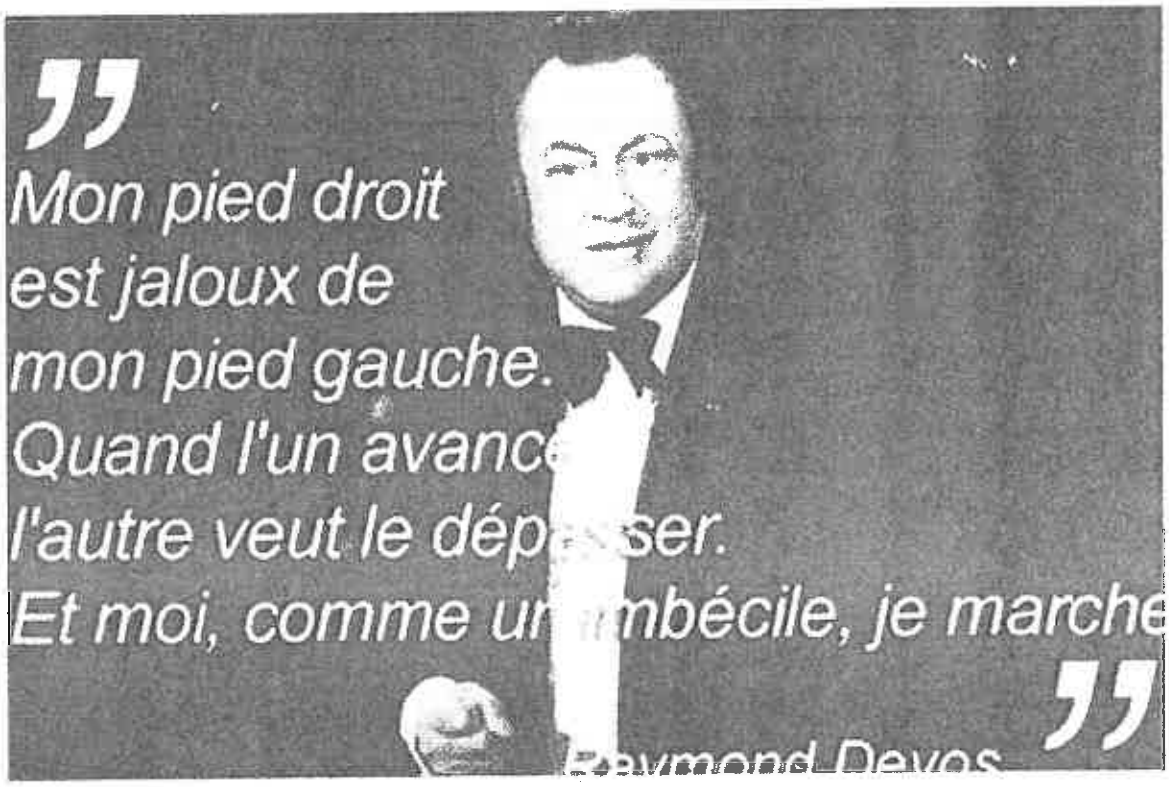
Marche d'entrainement du 29/08/2020 (Neidigen) – Guide : Patricia Saint Remy

Dans un décor quasi-alpestre de la vallée de l'Our, on démarre du petit village de Neidigen pour une marche de 21,56km avec un dénivelé de 530m. Nous allons faire une boucle sur le GR56 Nous prenons la direction de Lommerweiler par le chemin de croix, et oui ça monte déjà... le point de vue qui nous attend nous rappelle le paysage que l'on peut découvrir dans les Vosges. Après Lommerweiler, nous redescendons dans a vallée o coule le Braunlauf (qui se jette dans l'Our non loin de là), longue promenade sur le ravel avec des falaises en roches d'un côté et de l'autre, l'Our, que l'on entend ruisseler. Nous nous dirigeons en Allemagne en passant par Hemmeres. De là, une petite promenade de 2km sur un ancien tracé de chemin de fer qui nous amène à Auel, en Belgique. Nous continuons notre chemin sur la Linie 47 (ancienne ligne de chemin de fer qui reliait Saint – Vith et Troisvierges) jusqu'au lieu-dit « Furt » (liaison de quatre chemins). Ensuite, on remonte dans le bois vers le pavillon sur la route de Bracht – Maspelt. On se retrouve là-bas sur un plateau à 482 mètres d'altitude où la vue est à 360°. Trop beau, on profite de cet environnement pour pique-niquer. Nous redescendons pour retrouver une belle vallée où coule le hasselbach, joli bois qui quand on en sort, nous montre face à nous et en hauteur le village de Maspelt. Une rude montée nous attend pour aller voir ce joli village et sa belle église. Et hop, on redescend pour retrouver le joli bois et redescendre vers le village de Neidigen.

Grand merci pour leurs participations : Ludovic, Jacques, Chantal, Michel, Marc, Eva, Hubert, Serge, Guy, Pierre, Martine et Thierry.

Le 12-07-2020, nous nous retrouvâmes à 30 du CM Saive pour une balade de 11km
Point de départ, Houtain Saint Siméon sur la place du village face à "l'abreuvoir "
A l'heure dite nous prîmes le départ en suivant un étroit chemin herbeux flanqué de chaque côté d'une grande haie non taillée. nous empruntons ensuite un ravel qui nous amène à un sentier en descente et légèrement boisé pour arriver dans le village de Heure le Romain que nous traversons.Par une route en légère montée nous arrivons dans des chemins de remembrement bordés de champs de patates!! Nous traversons alors la grand route Visé Tongres pour rejoindre un autre ravel. Nous sommes à mis chemin.Nous quittons ce ravel pour entrer dans un chemin bordé de hauts talus dans lesquels nous pouvions voir des entrées de galeries creusées par des blaireaux. au carrefour suivant, point névralgique: un poteau avec une petite plaque sur laquelle était écrit " Vous êtes ici " quel soulagement de le savoir😮
Après avoir pris connaissance de cette information capitale, nous continuâmes notre chemin pour arriver dans une zone plus boisée qui fut autrefois une piste " vita ".
Bien sur il fallu retraverser la grand route pour " s'attaquer " à la difficulté du circuit nommé le thier du peket, rien que le nom a donné des ailes à certain(e)s.
La flamme rouge se trouvait au sommet, ouf, plus qu'un km pour retrouver l'Abreuvoir et pouvoir boire un "frisse pèket "
J'espère que cette deuxième balade de la longue série qui allait suivre aura plu aux participant(e)s

Michel Hontoir



MARCHES D'ENTRAINEMENT A MARTELANGE

Après l'annulation de toutes les marches prévues au calendrier à partir de mi-mars, les règles sanitaires en place se sont assouplies au fur et à mesure que la propagation du virus ralentissait.

Il a donc été permis d'organiser des marches en groupe avec, bien entendu, un nombre de participants limité.

Le Cercle des marcheurs de Saive a ainsi décidé d'organiser des marches d'entraînement à partir de début juillet, et ce, à concurrence de trois épreuves par semaine en moyenne.

Mon épouse Marie-Line et moi-même avons eu le plaisir d'organiser deux marches de 50 km au départ de notre domicile à Martelange. Il est vrai que, jusqu'à mars de cette année, nous connaissions très peu notre région d'adoption, étant partis tous les week-ends marcher dans des clubs des différentes fédérations et au travail en semaine. Le COVID-19 nous a permis d'explorer notre région et d'en découvrir de multiples trésors touristiques.

Notre première organisation s'est déroulée le 18 juillet. Le circuit nous emmena sur le GR15 (Arlon-Monschau) vers les villages de Perlé, Nothomb, Attert et Tontelange avant de poursuivre vers Metzert, Heinsch, Lottert et Habay-la-neuve et ses étangs du Pont d'Oye et de la Fabrique, et emprunter ensuite le GR151 (tour du Luxembourg belge) pour rejoindre Martelange. Vingt-quatre marcheurs étaient présents, belges, hollandais et luxembourgeois.

La deuxième organisation a pris place le 12 septembre. Le circuit nous conduisit en grande partie sur le territoire grand-ducal, vers les villages de Wolwelange, Flatzbour, Rambrouch, Eschette avec les ruines du château de Schorels, Lannen, Petit-Nobressart, ensuite de retour en Belgique vers Nothomb, la Corne du Bois des Pendus et la Folie avant de rejoindre l'arrivée. Cette fois, trente-six personnes avaient répondu présent. A l'arrivée, Pierrot nous joua quelques airs entraînants avec sa guitare, ce qui mit une ambiance du tonnerre dans le quartier.

Si l'absence de marches perdure, nous avons bien l'intention d'organiser de nouveau l'une ou l'autre épreuve, vers des coins encore inexplorés par beaucoup d'entre nous.

Avis aux amateurs !

Marc et Marie-Line

Marc et Marie-Line

Marches à FLEMALLE et ENVIRONS.

En septembre, Daniel et Marie-Claire ont organisés deux marches.

La première, un 20 km au départ de CHOKIER (avec un gentil dénivelé ...) a parcouru la réserve naturelle « Aux Roches » et les vignobles de Dame Palate.

La deuxième, partait de MONS lez Liège pour une boucle de 12 km qui a permis de découvrir la campagne Montoise ainsi que la stèle commémorative « Julie & Mélissa ». Après un bon ravito, on était d'attaque pour entamer la deuxième boucle de 7 km qui nous a fait découvrir le fort de Flémalle ainsi que les vignes des « Vins de Céliandre ».

La journée s'est terminée par le verre de l'amitié autour d'un * pain-saucisse * bien mérité.

Marie-Claire et Daniel.

LA MARCHE, MON ATOUT SANTE.

Déplacements du quotidien, balade digestive ou rando du week-end, dès que l'on met un pied devant l'autre, on fait du bien à notre corps... et à notre esprit ! Et avec quelques efforts supplémentaires, on peut même en optimiser les bienfaits.

Le conseil revient en permanence dans la bouche des médecins : *"Reprenez une activité physique, marchez davantage."* Vous êtes partants mais vous ne savez pas toujours combien et comment vous devez marcher pour améliorer vote santé ? Le point sur les bonnes habitudes et les embûches à éviter.

Compter ses pas, ça compte !

Le fameux mantra des 10 000 pas quotidiens part du principe qu'il faut augmenter son activité physique pour lutter contre l'obésité et les maladies chroniques. Mais ce chiffre n'est pas à prendre au pied de la lettre. Une étude a montré que 4 400 pas quotidiens (2,5 à 3 km, selon votre foulée) suffiraient déjà à diminuer le taux de mortalité des plus de 70 ans. Pour certaines maladies (cancer du sein, du colon), plus on est actif, plus le risque diminue. Ce qui importe, c'est d'augmenter petit à petit ses scores, par exemple en ajoutant 500 pas quotidiens chaque semaine. Et si vous marchez peu mais que vous nagez ou faites du vélo, du Pilates, de la danse... ça remplace !

Choisir la grande vitesse, c'est mieux

Se balader tranquillement en faisant du lèche-vitrines ne suffit pas. D'après des chercheurs britanniques, mieux vaut accélérer le tempo : ceux qui ont l'habitude de se déplacer vite ont une meilleure espérance de vie, indépendamment de leur poids. La bonne cadence pour optimiser les profits ? 4 à 6 km/h. Et si possible en variant le rythme, avec des accélérations. Vous devez commencer à avoir chaud.

Plutôt souvent que longtemps !

Non, une promenade de deux heures ne vaut pas mieux que des petites balades répétées. C'est surtout la régularité qui compte. *"Comme un médicament, la marche a des vertus qui diminuent avec le temps : au bout de quarante-huit heures, les bénéfices commencent à s'estomper et on a besoin d'une nouvelle dose pour les maintenir"*, explique le Dr Cédric Moro, chercheur à l'Institut des maladies métaboliques et cardio-vasculaires. L'idéal : sortir chaque jour ou, au minimum, trois à cinq fois par semaine, au moins trente minutes, en ne restant pas plus de deux jours sans activité.

Trouver chaussures à son pied

Les talons hauts, qui modifient le centre de gravité, sont à bannir. Mais un petit talon de 3 à 4 cm est plus physiologique pour le pied que des souliers plats. *"Pour les longues balades sur des chemins, les chaussures doivent être amortissantes mais pas molles, afin de garder la stabilité"*, rappelle Pierre Lapègue, pédicure-podologue. Délaissez les baskets de running (trop souples) au profit de tennis de marche (TBS, Geox, Mephisto...) ou des modèles de randonnée si vous effectuez de longs trajets.

Piétiner ses douleurs

"La solution, c'est le mouvement" et la marche régulière diminue clairement le risque de maux de dos. Mais en cas d'arthrose lombaire, vous pouvez ressentir encore plus fortement l'inflammation dans le bas de votre colonne, voire claudiquer pendant l'effort. Si vous souffrez de lombalgie, évitez les parcours avec beaucoup de dénivelés en descente ou en montée, qui mettent la pression sur les articulations, ou utilisez des bâtons. Et en période de poussée, mieux vaut mettre la pédale douce et privilégier le vélo, qui place dans une position plus antalgique.

Merci à nos experts, Dre Bernadette de Gasquet, médecin et professeur de yoga, auteure de J'aime pas courir : mon guide pour bouger sans s'abîmer (éd. du Rocher) ; Dr Cédric Moro, chercheur à l'Institut des maladies métaboliques et cardio-vasculaires (I2MC) ; Pierre Lapègue, pédicure-podologue et Jean-Bernard Sibour, animateur marche nordique et coach certifié Bungy pump (formetamarche.com).

LIEGE

RÉSULTATS DES MARCHES.

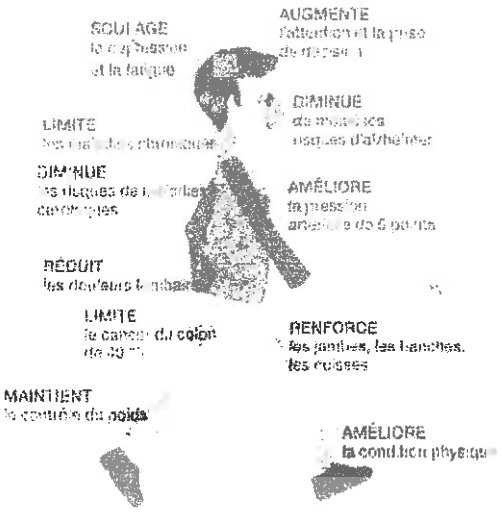
(avant confinement)

LIEGE

Date	Matricule	Dénomination du club	Lieu d'organisation	Marche	Participants	P.J.
Me. 08/01	LG 144	Les Roteus di houssaie – Beyne-Heusay	Beyne-Heusay	Jour	450	3
Sa. 11/01	LG 004	Forts Marcheurs Embourg	Embourg-Chaudfontaine	Jour	1.106	9
Di. 12/01	LG 004	Forts Marcheurs Embourg	Embourg-Chaudfontaine	Jour	850	12
Sa. 18/01	LG 041	Les Pantouflards de Wihogne	Wihogne-Juprelle	Jour	912	10
Di. 19/01	LG 041	Les Pantouflards de Wihogne	Wihogne-Juprelle	Jour	1.159	12
Sa. 25/01	LG 082	S.C.M.L. Mammouth	Awans	Jour	882	10
Di. 26/01	LG 170	Marcheurs Amicale Cyclo de Manaihant	Battice	Jour	1.590	27
Sa. 01/02	LG 032	La Savate Alleuroise asbl	Alleur	Jour	444	7
Di. 02/02	LG 122	Les Gadlis de Péron d'Or	Remouchamps	Jour	695	2
Sa. 08/02	LG 034	Les Pédestrians de Clermont S/Berwinne	Thimister-Clermont	Jour	1.543	5
Sa. 08/02	LG 157	Les Clap Sabots de Pousset	Momalle (Remicourt)	Jour	671	8
Di. 09/02	LG 034	Les Pédestrians de Clermont S/Berwinne	Thimister-Clermont	Jour	805	6
Sa. 15/02	LG 042	Marcheurs du Fort de Battice	Battice	Jour	1.083	3
Sa. 15/02	LG 066	Les Trafteus – Housse	Housse	A-M.	608	8
Di. 16/02	LG 042	Marcheurs du Fort de Battice	Battice	Jour	815	3
Sa. 22/02	LG 183	Club de Marce Al Vile Cinse de Berneau	Berneau	Jour	1.096	4
Di. 23/02	LG 183	Club de Marce Al Vile Cinse de Berneau	Berneau	Jour	585	
Sa. 29/02	LG 148	Les Spiroux	Trois-Ponts	Jour	654	2
Sa. 29/02	LG 160	Les Longs Pieds Antheitois	Wanze (Huy)	Jour	813	9
Di. 01-03	LG 148	Les Spiroux	Trois-Ponts	Jour	770	4
Sa. 07-03	LG 059	Les Roubaleus Seraing	Boncelles	Jour	606	3
Sa. 07-03	LG 167	Les Castors de Berneau	Bombaye	Jour	757	2
Di. 08-03	LG 167	Les Castors de Berneau	Bombaye	Jour	803	2
Me. 11-03	LG 174	Les Amis du Henry Fontaine Grand-Hallet	Grand-Hallet	A-M.	202	

LES BÉNÉFICES DE LA MARCHE

SEULEMENT 30 MINUTES DE MARCHE PAR JOUR ...



Comment la marche affecte le corps

CHANGEMENTS LIEUX DE DEPARTS.

Samedi 03 et dimanche 04 octobre 2020 – « LG 176 » Mortier c'est l'Pied
Suite à la situation actuelle, si nous pouvons faire la marche ces 3 et 4 octobre, et il n'y a rien de moins sûr, nous n'irons pas vers Val-Dieu, il n'y aura donc pas les bus gratuits vers Val-Dieu ni la descente dans la mine. Cette activité sera reportée à l'année prochaine si tout va bien.

Dimanche 04 octobre 2020 – « BBW 053 » Police Walkers
Ecole des Trèfles - rue d'Elwart 38 - 1070 BRUXELLES

Samedi 10 octobre 2020 – « HT 029 » Les Sans-Soucis de Ghlin
Marche organisée le samedi 10 octobre 2020 au lieu du dimanche 13 septembre 2020
comme repris par erreur dans le Walking 2020
Salle José Malray – Rue Auguste Lecomte, 8 – 7150 THULIN

Dimanche 18 octobre 2020 – « NA 017 » Les Sangliers du Samson
Marche annulée au départ de Mozet (Gerves)

Samedi 30 octobre 2020 – « HT 062 » Les Trouvères Ellezelles
Marche organisée le samedi 31 octobre 2020 au lieu du jeudi 29 octobre 2020
comme repris par erreur dans le Walking 2020
Ecole Communauté française – Ruelle des Ecoles, 19 – 7890 ELLEZELLES

LG 013 - Cercle des Marcheurs de Saive
Au vu de la situation actuelle, modification pour nos circuits :
Sa. 07/11/20 : 60 km en ligne
Sa. 07/11/20 : 40 km en ligne
sont **ANNULES et REMPLACES** respectivement actuellement par un 60 km en boucle et un 40 km en boucle au départ de SAIVE, (pas d'inscription au préalable).
Une réévaluation de la situation sera faite début septembre afin de déterminer si OUI ou NON nous organiserons notre 50ème Marche de l'Armistice les 07 et 08 / 11 / 2020.
Denoisieux Armand - Secrétaire « LG 013 »

Mercredi 11 novembre 2020 – « HT 004 » Les Amis de la Nature Ath
Ecole Communale d'Isières – Place d'Isières 13 – 7822 ISIERES

Mercredi 11 novembre 2020 – « HT 087 » Les Bottines de Gerpinnes
Maison du Village de Fromiée – rue de Biesme – 6280 GERPINNES
Kilométrage : lire 21-12-8-4 au lieu de 30-21-12-8-4

Dimanche 29 novembre – La marche de l'A.C.H.O.
Cette marche ne sera pas organisée par le club « Les Ropieurs de Mons » mais par le club « Les Sucriers de Brugelette » au départ du Cercle Saint Martin – rue de l'Eglise 19 à 7870 LENS et non à Obourg
comme repris par erreur dans le Walking 2020

Lundi 28 décembre 2020 – « NA 060 » Le Joyeux Marcheur de Flawinne
Salle Paroissiale – Rue Maria de Dorlodot – 5020 SUARLEE

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

MARCHES ANNULEES.

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 »

Dimanche 11 octobre 2020 – « NA 028 » Les Bergeots
Marche annulée au départ de Flavion

Dimanche 18 octobre 2020 – « HT 080 » Audax Tournai Marche
Marche annulée au départ de Cherq

Samedi 24 octobre 2020 – « LG 139 » Club des Marcheurs de Bellevaux
Marche annulée au départ de Mont-sur Bellevaux

Samedi 14 novembre 2020 – « NA 044 » Les Fougnans
Marche annulée au départ de Chevetogne (Domaine provincial)

Dimanche 13 décembre 2020 – « LG 017 » Les Marcheurs Fouronnais
Marche annulée au départ de Remersdael-Fourons

MARCHES DU MOIS D'OCTOBRE NON ENCORE ANNULEES

LG 176	03-10-2020	Blegny
NA 029	03-10-2020	Daussoulx
LG 176	04-10-2020	Blegny
HT 029	10-10-2020	Thulin
LG 103	17-10-2020	Warsage
LG 103	18-10-2020	Warsage
LUX 012	20-10-2020	Clairefontaine (Arlon)
HT 018	24-10-2020	Péruwelz
LG 083	24-10-2020	Esneux
HT 071	25-10-2020	Montigny-le-Tilleul
LG 083	25-10-2020	Esneux
HT 062	31-10-2020	Ellezelles
NA 036	31-10-2020	Jemeppe-sur-Sambre

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

. 20/12	AMIS MARCHEURS IVOZ Marche de Noël	15-12-7-4	08.00-15.00	Home Honnay Avenue Théodule Gonda 4400 - IVOZ	I IGN 42/5	LG 093
. 20/12	MARCHEURS DU CHATEAU VERT DE HUY 27ème Marche d'hiver	15-10-5	13.00-19.00	Ecole de Huy-Sud Avenue des Ardennes 4500 - HUY	I A IGN 48/3	LG 182

Prenez bien soin de vous

Amitiés

Responsable calendrier F.F.B.M.P.
Guy Sverzut-Fontaine
Allée des Cerisiers 22
5300 – NAMECHE
Tél. 081/58.82.09 – gsm. 0494/43.14.53
gsverzut@ffbmp.be

BULLETIN D'INSCRIPTION (Nouveau Membre)

À renvoyer à : **M. Armand DENOISIEUX**
Rue des Anémones, 1
4671 SAIVE

Tf : 04 / 362.31.47

GSM : 0497 / 924.944

E-Mail : denarm26240@hotmail.com

Ce bulletin peut également être remis à un membre du Comité qui transmettra.

La cotisation pour l'année 2020 est de 7,50 € et de 6,25 € pour les enfants de –de 12 ans au moment de l'inscription.

La cotisation est à verser au N° de compte :
IBAN : BE95 0680 6360 6058 - BIC : GKCCBEBB
De : **Cercle Royal des Marcheurs de Saive - 4020 JUPILLE sur Meuse**
Ou en liquide près d'un membre du Comité qui transmettra au Trésorier.

À ..... Le ..... / .... / .....

Avez-vous déjà été affilié dans un autre club de la FFBMP : OUI / NON.
Avez-vous déjà un numéro de matricule FFBMP : OUI / NON Numéro : .....

Nom : ..... (de jeune-fille pour les dames)

Prénoms : .....

Date de naissance : .....

Sexe : M - F Chef de famille : OUI / NON

Adresse :
Rue : .....
Numéro: ..... / Boîte : .....
Code postal : .....
Localité : .....
Pays : .....

Téléphone : .....
GSM : ..... E-Mail : .....

Désirez-vous recevoir le *PÉRIODIQUE* : a) en version *papier* b) par Internet

Remarque : une fiche par personne.

BULLETIN D'INSCRIPTION (Membre Sympathisant)

À renvoyer à : **M. Armand DENOISIEUX**
Rue des Anémones, 1
4671 SAIVE

Tf : 04 / 362.31.47

GSM : 0497 / 924.944

E-Mail : denarm26240@hotmail.com

Ce bulletin peut également être remis à un membre du Comité qui transmettra.

La cotisation pour l'année civile (du 01 janvier au 31 décembre) est de **7,50 €** et de **6,25 €** pour les **enfants de –de 12 ans** au moment de l'inscription.

La cotisation est à verser au N° de compte :
IBAN : BE95 0680 6360 6058 - BIC : GKCCBEBB
De : **Cercle Royal des Marcheurs de Saive - 4020 JUPILLE sur Meuse**
Ou en liquide près d'un membre du Comité qui transmettra au Trésorier.

Membre Sympathisant

Nom : ..... (de jeune-fille pour les dames)

Prénoms : .....

Date de naissance : .....

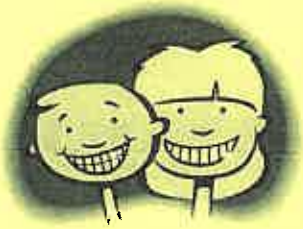
Adresse :
Rue : .....
Numéro: ..... / Boîte : .....
Code postal : .....
Localité : .....

Téléphone : ..... GSM : ..... E-Mail : .....

Nom du club : .....
Matricule du club : .....
N° Assurance FFBMP : .....

Désirez-vous recevoir le *PÉRIODIQUE* : a) en version *papier* b) par internet

Gardons le RIRE et la Bonne Humeur malgré le covid !



Une façon élégante de dire certaines choses.

Un homme d'affaires fait la rencontre d'une très belle femme.
Après quelques heures, ils conviennent de passer la nuit ensemble moyennant un montant de 500 € que monsieur versera à madame.
Au petit matin, l'homme dit à la femme qu'il n'a pas d'argent sur lui mais que sa secrétaire lui enverra un chèque de 500 € pour motif '' location de logement ''.
Sur le chemin du retour, l'homme estime que cela ne valait finalement pas autant.
Arrivé à son bureau, il demande à sa secrétaire d'envoyer un chèque de 250 € à la dame avec le message suivant : -'' *Madame ,*
'' Veuillez trouver ci-joint un chèque de 250 € pour la location de votre appartement.
'' Je n'ai pas envoyé le montant convenu parce qu'en le louant je croyais qu'il n'avait
'' jamais été occupé, qu'il était beaucoup plus chaud et qu'il était assez petit pour m'y
'' sentir chez moi. Malheureusement, j'ai découvert qu'il avait déjà été souvent occupé,
'' qu'il était difficile à chauffer et qu'il était trop grand ''.
Sur réception, la dame lui répond le message suivant : '' *Cher Monsieur,*
'' Comment avez-vous pu penser qu'un si bel appartement ait pu rester vacant jusqu'à
'' votre arrivée ? En ce qui concerne le chauffage, il n'en manque pas, il vous suffisait
'' simplement de l'allumer. Enfin, pour ce qui est de l'espace loué, je vous assure qu'il
'' qu'il n'est pas plus grand qu'ailleurs : ne blâmez pas la propriétaire si vous n'avez pas
'' assez de mobilier pour le remplir convenablement ''

Texto du mari à sa femme :

- *Chérie, une voiture m'a heurté au sortir du bureau. Jacqueline m'a emmené à l'hôpital. En ce moment, les médecins font des tests et prennent des radiographies. Des blessures sévères à la tête, mais pas de risque d'avoir des effets durables. La blessure a requis 19 points de suture. J'ai aussi 3 côtes cassées, un bras cassé et une grosse fracture à la jambe gauche. L' amputation de mon pied est envisagée. Je t'aime.*

Réponse de l'épouse : << *C'est qui Jacqueline ?* >>

Des mariages et . . . des enterrements

C'est l'histoire d'un homme qui, quand il était plus jeune, détestait aller aux mariages.
Il raconte à l'un de ses copains qu'il n'aimait pas ça parce que ses vieilles tantes et ses grands-parents en profitaient toujours pour aller vers lui, lui donner une grande tape dans le dos en lançant joyeusement ;
<< *Tu seras le prochain, gamin !* >>
Son copain le regarde et lui demande alors :
<< *Et ça continue encore aujourd'hui, cette manie familiale ?* >>
Son pote sourit et lui répond :
<< *Non, maintenant ils ont arrêté cette stupide blague quand j'ai commencé à leur faire la même aux enterrements !* >>