

PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL
Bureau de dépôt : 6200 CHÂTELET
Date de parution : le 15 Décembre 2011
37e ANNÉE - N° 147

BELGIQUE - BELGIE
P.P.
6200 CHÂTELET 1
P 202221

L'ÉCUREUIL de CHÂTELET



HT 006

Bonnes Fêtes



Ed. Resp. : Michel GUIMIN
Rue des Sablières, 342
6200 CHÂTELET

COMITÉ ÉCUREUIL 2011

Président : Monsieur Michel GUIMIN



Rue des Sablières, 342 - 6200 CHÂTELET

☎ 071/39.04.31

E-Mail : HT006@ffbmp.be

Vice-Présidente, responsable relations publiques & promotion de la marche



Madame Marianne HODY

Avenue Vandervelde, 164 - 6200 BOUFFIOULX

☎ 071/38.05.54

* Responsable déplacement en car, matériel de fléchage, panneaux club et accès marches.

E-Mail : hody.marianne@live.be

Secrétaire : Madame Jacqueline THIRION



Ry de Saint Ry, 14 - 6280 LOVERVAL

☎ 071/50.52.45

E-Mail : jacquelinethirion@skynet.be

Trésorière : Madame Josiane CALDERS



Rue du Faleau, 11 - 6200 CHATELINEAU

☎ 071/38.77.94

E-Mail : josiane.calders@skynet.be

Responsable assurances & inscriptions au club



Monsieur Michel MASY






Rue du 8 Mai, 21 - 6200 CHATELINEAU

☎ 071/39.73.51

Responsable Challenge annuel

E-Mail : MICHEL michel.masy.ecureuil@gmail.com

MEMBRES

 <p><u>Secrétaire-adjointe</u> Madame Anne-Marie ROISIN Rue du Moulin, 52 6200 CHATELINEAU ☎ & fax 071/38.63.38 E-Mail : roisin.am@skynet.be</p>	 <p><u>Responsable - Boutique</u> Madame Laurette BERTRAND Rue Armée Française, 138 - 6200 CHÂTELET ☎ 071/40.05.47</p>
 <p><u>Responsable buvette & patrimoine club</u> Monsieur José CARLIER Rue du Faleau, 11 - 6200 CHATELINEAU ☎ 071/38.77.94</p>	 <p><u>Adjoint au responsable Buvette, parking marches</u> Mr Roger CHANTRAÎNE Rue de la Loi, 20 6200 CHATELINEAU</p>
 <p><u>Responsable publication club (fascicule, tracts)</u> Mme Jacqueline LALIEU Rue Ernest Deltenre, 53 1495 SART-DAMES-AVELINES ☎ 071/87.88.90</p>	

HORS COMITÉ

Vérificateurs aux comptes 2011 : Mr Joseph WARTIQUE – Mr Jean-Pierre HOUARDY

Responsable cuisine : Mme Marie-Henriette SNAPPE



Responsable ravitaillement contrôles :

Monsieur Freddy EVLARD ☎ 071 / 38.76.61



Webmaster

Monsieur Philippe MEERT

☎ 071/38.49.48



Responsable marches d'entraînements

Monsieur Joseph VAN DE WOUWER

☎ 071/39.54.26

N° DE COMPTE : IBAN : BE59 001 2445708 26 ÉCUREUIL DE CHÂTELET – 6200 CHÂTELET
BIC : GEBABEBB

Adresse local : Ancienne école communale - rue Léon Dufays à BOUFFIOULX (Blanche-Borne)
Accès par le R3 Sortie N° 9 direction Châtelet – Bouffioulx

WEB : <http://www.ecureuil-chatelet.be>

E-mail : HT006@ffbmp.be

Le Mot du Président

En ces derniers jours de l'année, il m'est agréable de brosser en quelques lignes ma satisfaction pour le très bon déroulement de notre programme 2011.

Satisfait, car pas moins de 3837 marcheurs ont foulé cette année nos circuits de marches.

Satisfait, car plus de 500 bénévoles, répartis sur les différentes organisations, ont répondu « présent » nous permettant ainsi de mener à bien celles-ci.

Satisfait, car beaucoup d'entrevous ont apprécié les marches d'entraînements qui étaient proposées au programme.

Satisfait de constater que la plupart de nos différents déplacements en car ont affiché « Complet »

Satisfait de voir que notre site « Internet » et nos permanences mensuelles sont de plus en plus visités.

Enfin satisfait que la devise de notre fédération « L'Amitié par la Marche » soit de mise parmi nos 548 membres.

En conclusion, je tiens à remercier le comité pour le travail qu'il a accompli et tous ceux qui d'une manière ou d'une autre ont contribué à la réussite de toutes nos organisations 2011.

Pour terminer, je vous souhaite de Bonnes Fêtes de fin d'année et je vous donne rendez-vous le 14 janvier pour notre assemblée générale.

Michel



Bienvenue aux nouveaux

Vous trouverez ci-après la liste des amis qui ont rejoint l'Écureuil depuis le **fascicule n° 146** du 15 septembre 2011.

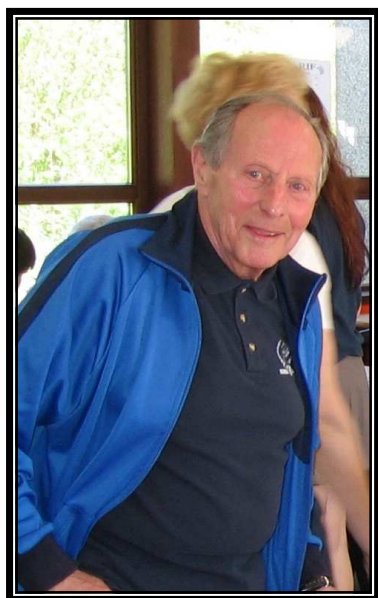
2111 MAGNEE Jocelyne	2117 BENNIS Aya
2113 MARA Martine	2118 GIULIANI Maria Rita
2114 BENNIS TAOUFIQ	2119 ADAM Bruno
2115 EL HADDAD Haline	2120 ADAM Ophélie
2116 BENNIS Salma	2121 ADAM Florient

A ceux-ci, nous souhaitons la bienvenue et leur demandons de bien vouloir indiquer sur les cartes de contrôle qu'ils seront amenés à compléter en participant aux différentes marches, leur appartenance au club **L'ÉCUREUIL DE CHÂTELET HT 006** et ce, **sur les deux volets de la carte** ! La partie supérieure doit être remplie entièrement pour être valable en cas d'accident ; le talon atteste de votre présence comme membre de notre club.

Les étiquettes que vous recevez **gratuitement** vous facilitent la tâche. Appelez-les sur vos cartes de contrôles chaque fois que vous marchez. Pour vos commandes d'étiquettes, n'attendez pas le dernier moment pour les demander. Afin d'éviter les frais d'envoi, nous les distribuons autant que possible sur les lieux de marches et lors de nos permanences. Il nous faut donc le temps et l'opportunité de vous rencontrer.



In Mémoriam



Lors du fléchage de nos circuits nous avons appris avec tristesse le décès de notre ami Alfred DELMARCHE.

Alfred était membre de l'Écureuil depuis 1999 et nous aidait principalement lors de nos marches à organiser le parking.

La maladie l'a emporté dans sa quatre vingtième année.

À son épouse Isabelle, sa fille Martine, ses petits-enfants et familles apparentées l'Écureuil réitère ses sincères condoléances.

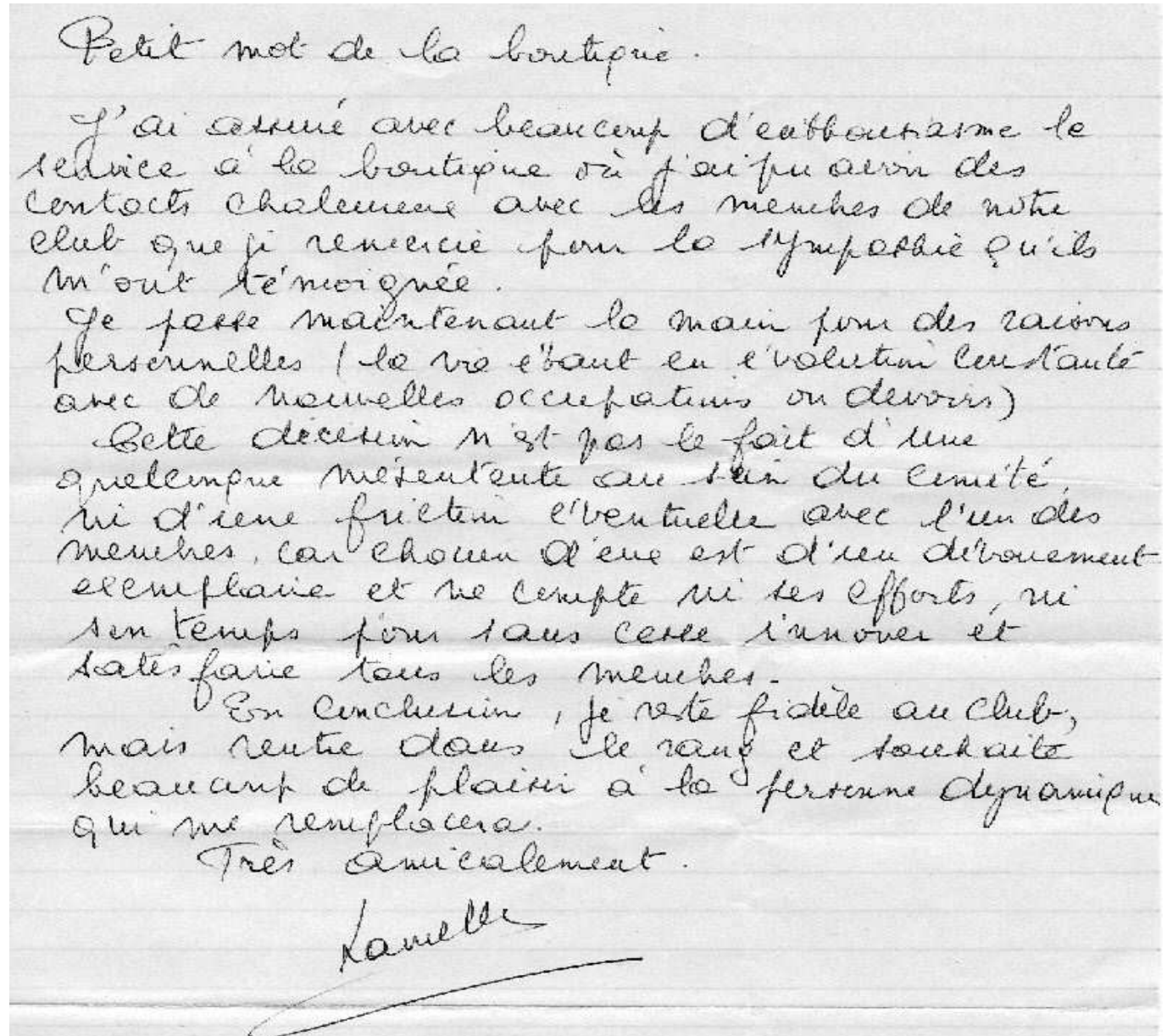


Au Comité

Comme suite à notre appel lancé dans notre dernier fascicule nous avons le plaisir de porter à votre connaissance qu'Annie DRESSE membre de l'Écureuil s'est portée candidate à la succession de notre amie Laurette (dont vous trouverez un petit mot ci-après). Annie ayant passé son baptême du feu lors de notre dernière marche reprendra le flambeau dès l'année prochaine. Déjà nous remercions Laurette pour le travail qu'elle a accompli durant son mandat et à Annie nous lui souhaitons la bienvenue.

Au niveau des parcours, notre Président tient à remercier Alain COOLS, Daniel & Michel MASY pour l'aide efficace qu'ils lui ont apportée cette année + lors des reconnaissances, prologues et fléchages.

La place de **dénicheur de parcours** est toujours ouverte, si cela vous intéresse, nous vous demandons de bien vouloir contacter notre Président.



Petit mot de la boutique.

J'ai assuré avec beaucoup d'abnégation le service à la boutique où j'ai pu avoir des contacts chaleureux avec les membres de notre club que je remercie pour la sympathie qu'ils m'ont témoignée.

Je passe maintenant la main pour des raisons personnelles (le vo e'ant en l'volution constante avec de nouvelles occupations ou devoirs)

Cette décision n'est pas le fait d'une quelconque mécontente au sein du comité, ni d'une friction éventuelle avec l'un des membres, car chacun d'eux est d'un dévouement exemplaire et ne compte ni ses efforts, ni son temps pour tous sans cesse innover et satisfaire tous les membres.

En conclusion, je reste fidèle au club, mais reste dans le rang et souhaite beaucoup de plaisir à la personne dynamique qui me remplacera.

Très amicalement.

Laurette

Bon Rétablissement

Nous ne sommes pas toujours au courant de vos problèmes de santé.

Nous souhaitons un prompt rétablissement à tous nos membres hospitalisés, malades ou blessés.

Nous espérons les revoir rapidement de retour parmi nous

Prochains déplacements en cars

Le DIMANCHE 19 février : GHLIN

Départ : A 7h00 précises
Club visité : Les Sans-soucis Ghlin
Distances : 4-7-12-20 - 30 km
Tourisme : Mons
Retour : à Châtelet vers 18h00



Le DIMANCHE 18 Mars : LESDAIN (Brunehaut)

Départ : A 7h00 précises
Club visité : Mont-Marche Tournai
Distances : 6-12-18-24-30-36 km
Tourisme : Tournai
Retour : à Châtelet vers 18h00

Le DIMANCHE 1^e avril :

Départ : A 7h00 précises
Club visité : WOLVERTEM
Distances : 4-7-12-20-30-43 Km
Tourisme : Bruxelles
Retour : à Châtelet vers 18h00



Départ : place Franco Belge à Châtelet à 7h00

Inscriptions auprès de Marianne Hody 071/38.05.54

Prix du voyage (inscription comprise): **9,00 €** pour les membres,
5,00 € pour les moins de 14 ans,
12,00 € pour les non-membres.

L'inscription à la marche est comprise dans le prix du voyage.

!!! Aucun remboursement n'est prévu en cas de non-participation.

En cas d'annulation, veuillez contacter d'urgence Mme Marianne HODY au 071/38.05.54

Changements de dernière minute



Ci-dessous, vous trouverez les modifications annoncées pour les marches futures.
Source. www.ffbmp.be.

MARCHES FFBMP 2012

⇒ **Changement de lieu de départ le samedi 31 mars 2012**

Le club NA 054 Les Marcheurs de Hautes-Roches Dourbes organise sa marche de jour au départ du Cercle « Chez Nous », Rue de Bruyère, 14 à 5670 TREIGNES au lieu de Dourbes comme annoncé au calendrier.

Marches d'Entraînements

Pour des raisons d'assurance, les marches d'entraînements sont **exclusivement réservées aux membres du club en règle de cotisation.**

L'heure de départ est invariablement fixée à 14 heures sur place.

Un covoiturage est possible pour des cas spécifiques, tels que panne de voiture, raisons personnelles, etc ..

Un coup de fil est alors nécessaire (de préférence la veille avant 21h00 et si possible, plus tôt) auprès du responsable des marches d'entraînements. Joseph VAN DE WOUWER au 071/39.54.26.

Un circuit de +/- 5 km et un circuit de +/- 10 km sont toujours prévus sauf exceptions

DATES	LIEUX	POINT DE RENDEZ-VOUS	DISTANCES	DEPART LOCAL ECUREUIL
Mercredi 11 janvier	COUILLET	Rue de la Cimenterie Café « Chez Limbourg » (100m derrière Lidl)	2 circuits	Voir ci-dessus
Mercredi 15 février	LAUSPRELLE	Place de Lausprelle Taverne de l'Empire	2 circuits	Voir ci-dessus
Mercredi 21 mars	LEERNES	Place de Gauque	2 circuits	Voir ci-dessus
Mardi 3 avril	LOMPRET	Rue Joaris 27 Auberge de l'Eau Blanche	2 circuits	Voir ci-dessus



Ré inscriptions 2012

Comme l'an dernier, le montant de la cotisation annuelle est fixé à 6 Euros et les enfants de moins de 14 ans ayant un parent membre de l'Ecureuil se verront offrir leur cotisation pour 2012.

La couverture d'assurance restera inchangée (du 1^e janvier au 31 décembre)



L'ECUREUIL de CHÂTELET

11ème Marche des Potiers

19 novembre 2011



- Il est 6 h du mat' et les lits de camps de nos braves veilleurs de nuit se replient', les premiers responsables de la marche et les membres du comité prennent leur poste dans la salle et sur les parkings pour accueillir les marcheurs invétérés qui, déjà se présentent (ou qui ont dormi sur place).
 - La mise en route est ronronnante et chaleureuse, car chacun se connaît, se salue et s'encourage, ambiance typique des petits matins de marche.
 - Vers 7 h, tout s'anime d'un seul coup ! beaucoup de maîtres avec leur(s) chien(s) ; eux aussi adorent marcher !
-
- Vers 10 h, nous comptons 710 partants, sans doute motivés par la perspective d'une belle marche sous le soleil.
 - Si tout semble se dérouler sur du velours dans la salle et sur les parcours (félicitations pour le fléchage irréprochable), en coulisses cependant ce n'est pas de tout repos. Hier une panne d'électricité a retardé considérablement tous les préparatifs et un technicien a dû être appelé pour rétablir le courant.
 - Á la cuisine, les aidantes en nage pensaient bien se défaire d'une partie de leurs vêtements, mais pudeur obligeÁ la cuisine encore, un plateau en acier est tombé sur le pied d'une bénévole qui a saigné, mais a continué malgré tout à aider.
 - Un chien s'est oublié devant la boutique obligeant une bonne volonté « Écureuil » à s'improviser nettoyeuse. C'est aussi tout cela une marche !
 - Vers 12 h, les effluves de la cuisine se répandent dans la salle conviant les affamés à passer à table. Le plat agréablement présenté et délicieux a toute la faveurs du public. Il faut de la patience pour obtenir un ticket car c'est le coup de feu et la grande foule devant la caisse et le bar, mais aucun mouvement d'humeur n'est à signaler.
 - Michel et Daniel Masy aux affiliations club ont la joie d'inscrire 216 membres déjà pour 2012 dont 22 nouveaux et 3 enfants. Il est 14 h et la terrasse est pleine de joyeux convives savourant leur dîner ou boisson préférée au soleil ou sous la tonnelle.
 - Il y a 1034 marcheurs au compteur, tous satisfaits de leur journée. Parmi ceux-ci figurent des indépendants ayant entendu parler de notre marche et même un couple de Maastricht ravi d'être là. Il y a un cas étrange de « téléportation » une dame venant du contrôle d'Acoz s'est soudainement retrouvée perdue place du Marché à Châtelet ! Elle a fait appel à notre service S.O.S. qui l'a reconduite à la gare la plus proche n'ayant rien compris à ses explications.
 - En conclusion, une marche n'est jamais tout à fait la même car, émaillée d'anecdotes multiples, les acteurs doivent pouvoir improviser, mais dans l'ensemble l'événement est toujours réjouissant et les participants y trouvent du plaisir grâce à une organisation solide et au travail de gens dévoués.
 - Je remercie encore tous les bénévoles qui ont contribué au succès de notre marche et puisque la fin de l'année est proche, je me permets avec le comité de vous souhaiter une heureuse année et une santé florissante grâce à la pratique de la marche et de l'amitié.
 - Au plaisir de vous revoir

Laurette

11ème marche des potiers : Avis d'un marcheur

SUPER accueil; soleil doux; super parcours vallonné; bon balisage; beaux panoramas, bonnes bières (super des fagnes – Chimay); excellent repas (rôti -frites-salade)

Démarré à 8 h 15 du parc communal pour le 20 km en descendant par les BOUBIER, traverser la ville, monter par son centre au FAUBOURG et passer à la petite école "LA DRAISIENNE" (1^e contrôle). PUIS foncer par LES TRIEUX, monter par LE CULOT au plateau SAINT BLAISE, piquer à 15% par LA GOULETTE (GROTTE DE MONTRou) dans la vallée du ruisseau d'Hanzinne, (vestiges des poteries), ESCALADER par le sentier glissant au plateau de MONTCHEVREUIL, descendre par le BOIS GODEAU sur MONCHERET, NAT 975, FONDS D'ACoz, monter sur le dessus du bois de LAUSPRELLE, piquer par la RAGUETTE (pavés) NAT 975, pour passer au café EL COQUI (2^e contrôle). PUIS en passant devant le CHATEAU D'UDEKEM D'ACoz, grimper par ruelle CHENON dans le centre d'ACoz, campagnes des DOUZE BONNIERS, monter sur le centre de JONCRET, piquer par le PRE BARRE, monter par TRI DE CHARNOI, plateau des HAUTS DROITS de LAUSPRELLE, longue montée douce de la réserve naturelle DES MALAGNES (bois) pour foncer à la mini école de CHAMBORGEAU (3^e contrôle). PUIS monter sur la place, descendre par RY DE RY, MONTER vers bassins de SOLVAY, descendre par route en mauvais pavés vers BLANCHE BORNE pour passer à leur local (4^e contrôle). PUIS descendre par sentier vers le centre éducation canine BUFFALLO, champs de VAUCELLES, coin de BOUFFIOULX avec ses ruines des POTIERS, longer la voie de SNCB et enfin MONTER par le parc communal.

SUPER parcours fait en 3 h 30 sous un bon soleil doux (10°) en admirant les plateaux panoramiques et observant les RUINES DES ANCIENNES POTERIES de BOUFFIOULX.

BONNE ambiance dans la salle avec ce club bien convivial en mangeant un excellent repas avec une bonne bière.

BONNE organisation pour la réussite de la 11ème MARCHE DES POTIERS (BON SUCCES:1100 partants).

Texte transmis par Jean-Paul Maillen du club de Fosses-la-Ville

BILAN NOVEMBRE 2011

MARCHEURS

Cartes distribuées	1042
Reconnaissance circuits	8
Prologues	63
Flêcheurs	10
Déflêcheurs	8
Total Marcheurs	1131

AIDANTS

Prologue	17
Aménagement salle	21
Jour J - Journée	62
Jour J -> Soirée	16
Dimanche (brasseur)	8
Lundi (remise en place matériel)	7
Mercredi (nettoyage local)	2
Total Aidants	133



CLASSEMENT CLUBS

NOVEMBRE 2011 - MARCHE DES POTIERS

N°	NOM DU CLUB			CARTES DISTRIBUÉES	TALONS REMIS	CARTES RENTRÉES		
				1042	1019	946		
		Talons remis		Cartes rentrées	4	7	13	20
HT006	Ecureuil de Châtelet	122		109		41	53	15
IND1	Individuels	63	Place	99	2	42	30	25
HT009	Traîne-Savates Montignies-s-Sambre	67	1	64		37	22	5
HT011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle	48	2	43	2	10	25	6
NA001	Footing Club Fosses	36	3	35		15	12	8
HT014	Marcheurs de la Police de Jumet	37	4	34	8	15	11	
HT025	Marcheurs de la Police de Binche	32	5	32		14	15	3
NA028	Les Bergeots de Florennes	33	6	29		8	10	11
NA051	Les Godasses de Fraire	39	7	28	2	12	9	5
HT048	Les Roteus Waibiens	31	8	27		10	14	3
HT010	Les Marcheurs Ransartois	29	9	26	2	16	7	1
BBW016	Les Marcheurs du Hain	29	10	25		11	8	6
NA035	Les Kangourous de Falisolle	24	11	20	2	4	11	3
HT031	Les Tatanes Ailées	14	12	17		5	10	2
NA036	Les Spirous de Jemeppe-s-Sambre	18	13	16	1	5	9	1
HT019	Les Grattes-Pavés Erquelinois	15	14	15		4	4	7
HT038	Le Marabout Gilly	20	15	15		5	7	3
HT054	Les Vias Promeneurs	15	16	15	5	7	3	
HT033	Les Infatigables de Jumet	16	17	13	3	6	4	
HT065	Les Aigles de Bellecourt	13	18	13			9	4
NA030	1000 Pattes - Philippeville	13	19	13		2	6	5
NA052	Les Djâles d'Anhée	13	20	13		1	4	8
HT012	Le Coq d'Or Ecaussinnois	15	21	12		1	4	7
NA015	Les Spartiates de Gembloux	15	22	12		2	6	4
NA016	Batteurs de Cuir - Dinant	13	23	11	2	2	3	4
HT053	Les Agasses de Charleroi	12	24	10		6	2	2
HT061	Les Marcheurs de la Police de Mons	9	25	10		4	2	4
HT074	Liberchies Sports et Loisirs	10	26	10	3		6	1
HT023	Les Oursons en Balade	9	27	9		3	5	1
NA046	Les Pimpons de Gembloux	9	28	9		5	2	2
NA056	La Caracole Andennaise	10	29	9		2	4	3
HT034	Trotteux sul'Roc	9	30	8		1	3	4
HT045	Les Peleux de Chatelineau	8	31	8	3	3		2
HT029	Les Sans-Soucis de Ghlin	8	32	7		3	3	1
LG163	Les Lurons de la Reid	7	33	7		7		
NA009	Wallonia Namur	6	34	7		1		6
NA061	Les Marcheurs de Jean-Félix Mornimont	7	35	7		1	5	1
HT082	Les Rase-Mottes d'Aiseau	7	36	6		1	3	2
NA029	Les Spitants de Namur	6	37	6		2	3	1
BBW018	Police de Bruxelles	8	38	5		5		
HT018	Les Marcheurs du Val de Verne	5	39	5			4	1

HT071	Les Sympas Landelins	8	40	5	1	2	2	
NA054	M. de Hautes-Roches Dourbes	5	41	5		2	2	1
BBW045	Les Amis de l'Argentine	4	42	4			2	2
BBW051	Les Guibolles Guibertines	4	43	4				4
HT073	M. d'Imbrechies en Thérache	4	44	4	1		1	2
NA031	Les Hull'ottes - Profondeville	4	45	4			3	1
BBW017	Amicale Marcheurs Indépendants	8	46	3			1	2
HT028	Les Marcheurs de la Sylle	3	47	3				3
LUX008	Les Routheux Izel	3	48	3		3		
NA018	Marcheurs de l'Amitié de Landenne	3	49	3			3	
NA040	Les Castors des Comognes de Vedrin	3	50	3		2		1
NA044	Les Fougnaux Courrière	3	51	3	1	1	1	
NA049	Les Piverts de Courrière	3	52	3		2		1
BBW029	Poluc Marching Team	2	53	2		2		
BBW032	Police de Jette	4	54	2			2	
BBW053	Police Anderlecht	2	55	2		2		
F181	Floing Saint Menges (F)	3	56	2			2	
HT081	Les Joyeux Panards Farciennes	2	57	2		1	1	
LG109	Club de Marche Charmille Xhoffraix	2	58	2		1	1	
LG160	Les Longs Pieds Antheitois	2	59	2			1	1
LG170	M. Amicale Cyclo de Manhaihant	2	60	2			2	
LUX041	Les Sabots de Godefroy	2	61	2			2	
LUX042	Les Bottines Borquines St-Hubert	2	62	2		1	1	
M3	Marcheurs du 3ème Âge	2	63	2	2			
NA006	Club des Marcheurs de Floreffe	3	64	2		1	1	
NA012	Les Pannards Winnenois	2	65	2			1	1
VVRS104	Wandelclub Jo-Ne Vijlen (NL)	2	66	2			2	
	Rando Rouvroy	2	67	2		1		1
AKT093	Ibis Puurs	3	68	1		1		
AKT303	W.T.C. Nieuwpoort	1	69	1				1
HT050	Les Vaillants Acrenois	1	70	1		1		
HT060	Le Roitelet	1	71	1				1
HT062	Les Trouvères Ellezelles	1	72	1				1
LG135	Les Hermallis	2	73	1			1	
LUX010	Les Djoyeux Gouvions	1	74	1				1
LUX027	Marcheurs de la Masblette	1	75	1				1
NA059	Les Randonneurs de la Haute Meuse	3	76	1				1
VWFA006	Bosgeuzen-Voorkempem vzw	1	77	1				1
BBW048	La Brugelienne	1	78	0				
HT085	Les Pestèleûs de Carnières	1	79	0				
LG057	Marche Club Pépins	1	80	0				
	<i>TALONS INDETERMINES</i>	12						
						40	342	370
								194
	Talons rentrés	1019						
	Cartes rentrées			946				
	Talons NON rentrés	23						
	Cartes NON rentrées			96				
	Enfants de moins de 14 ans	14						

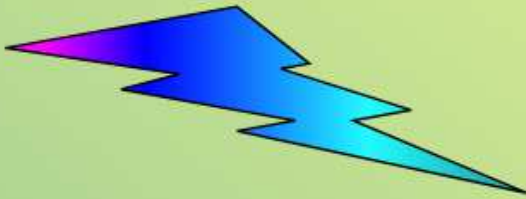


Photos du 4ème Trimestre (1)



ORET & SOMZÉE

Photos du 4ème Trimestre (2)



Marche d'entraînement à Furnaux le 17 août 2011

Lieu de départ : FURNAUX

Départ : Place de l'Eglise

Guide : Notre Président Michel GUIMIN

Temps : Couvert - Légèrement ensoleillé

Température : +/- 17°

Type de parcours : Route Communale - Chemin de Campagne - Ravel

Distance : 6 et 10 km

Participants : 33 sur 6 km et 22 sur 10 km - Total : 55 participants



Réflexion générale:

Un temps agréable pour marcher. Départ de la Place de l' Eglise, les 2 circuits de 6 et 10 Km sont communs, après une petite montée nous atteignons le Ravel. Fréquenté par beaucoup de cyclistes, nous échangeons des saluts et des bonjours c'était très chouette. Après 2 à 3 Km, nous quittons le Ravel pour atteindre la jolie agglomération d'Ermeton-sur-Biert où les 2 circuits se séparent et le circuit de 6 Km longe le Monastère Notre Dame, un peu à l'écart de la route nous apercevons le petit cimetière réservé aux sœurs du Monastère. Nous continuons notre route plus fréquentée mais très vite nous quittons l'asphalte et bifurquons sur la gauche pour emprunter un chemin agricole sur 150m et tournons à droite pour rejoindre, à nouveau, par une petite descente la route très fréquentée qui nous conduit à Furnaux en passant sous le nouveau pont du Ravel. Avant de se lancer sur cette route plus fréquentée, donc plus dangereuse, nous faisons une petite halte pour inviter notre groupe à se mettre en file indienne. Quant à nous, pour attirer l'attention des automobilistes, nous avons prévu des petits panneaux de signalisation à l'avant et à l'arrière du groupe. Très vite nous apercevons le clocher de l'église qui n'est plus très loin, encore une petite montée qui ne paie pas de mine mais la fin de la marche se fait ressentir dans les mollets et un arrêt à la petite plaine de jeux pour enfants est prise d'assaut par nos petits participants qui ne sentaient pas la fatigue. Il a fallu insister pour quitter les jeux car il restait encore un petit ruisseau d'eau bien fraîche pour faire une trempette. Pour les grands, qui voyaient l'enseigne du café "Le Tilleul" avec des bières bien fraîches, je ne vous explique pas comment les 100 derniers mètres se sont passés. Voilà comment se termine l'histoire.

Le circuit de 10 Km était aussi agréable, mais avec quelques montées bien senties, qui font du bien aux amateurs d'une distance athlétique.

C'était, comme d'habitude, une demi journée bien agréable avec du soleil et une bonne ambiance.

Joseph VAN DE WOUWER

Marche d'entraînement à Oret le 14 septembre 2011

(Circuit du 11 km).

D'emblée je voudrais remercier Philippe MEERT et Jocelyne MEURRENS pour cette belle édition de la marche d'entraînement à Oret. En effet, c'était ma troisième participation et je trouve, malgré que les autres versions fussent très bien, celle-ci en était la plus belle.

Vallonnée certes (200 m de dénivelé positif entre le 1^{er} et le 2^{ème} kilomètre) mais boisée et campagnarde à souhait, et ce qui ne gêne rien, bien ensoleillée.

S'il est vrai que les chemins creux en sous-bois étaient un peu boueux, à cause des pluies de la semaine précédente, (tant pis pour les escarpins de Josseline), le circuit était agréable. Nous avons en effet traversé le Bois de la Gatte, le Bois des Rivères, le Bois d'Hanzinne, ensuite le retour en longeant le Bois de la Gatte et enfin la descente vers l'étang d'Oret, lieu de départ et d'arrivée de notre après-midi où un seul

pêcheur taquinait le goujon. Les autres grands pêcheurs devant l'éternel se sont rassasiés d'une bière catholique afin de reprendre quelques forces.

Note pour les curieux : Le monuments aux morts (français et allemands) au lieu dit « Moulin d'Oret » rend hommage aux soldats des deux camps tombés lors de la bataille du 23 août 1914.

Michel MASY

Marche d'entraînement à Marcinelle le 14 octobre 2011

Lieu : Marcinelle face à l'Eglise St Louis.

Heure : 14h00

Participants : 20 marcheurs sur le 11 km

25 marcheurs sur le 5 km dont une petite fille en poussette : Martina.



L'après-midi s'annonce venteuse et pluvieuse, la météo n'est pas des plus engageantes mais 45 membres courageux sont présents malgré tout.

Le circuit de 5 km, tracé sur le conseil de Yannick VAN NUFFEL, qui l'emprunte comme entraînement de jogging, serpente dans le bois de Loverval au départ du quartier de « Hublinbu » et rentre ensuite dans le site du centre de délassément Edmond LEBURTON, pour rejoindre le ru de Jamioulx et remonter

par un petit sentier vers l'ancienne ligne du tram qui reliait Jamioulx à Charleroi au travers de Marcinelle en longeant le site du « Bois du Cazier ». De là, la place Ferrer, lieu de rassemblement du groupe, n'est plus loin.

Le circuit du 11 km laisse le précédent à l'endroit du kiosque. Il redescend par l'arrière du centre de délassément, vers la naissance des lacs de Loverval. Le sentier passe ensuite au lieu dit « la grotte des Sarrasins » pour bifurquer à droite au « Monument des Partisans » fusillés lors de la seconde guerre mondiale à cet endroit. C'est alors la remontée lancinante et monotone mais entièrement boisée vers le quartier du Noir Chien à Nalines. En prenant à droite on remonte vers le quartier de la Bruyère. Au bout du quartier résidentiel, en prenant à droite l'ancienne ligne vicinale on rejoint le petit circuit et nous permettre de retrouver les amis occupés à se désaltérer au « Cercle St Louis » qui nous accueillait au retour de cet après-midi grise mais qui finalement s'est déroulée sans pluie.

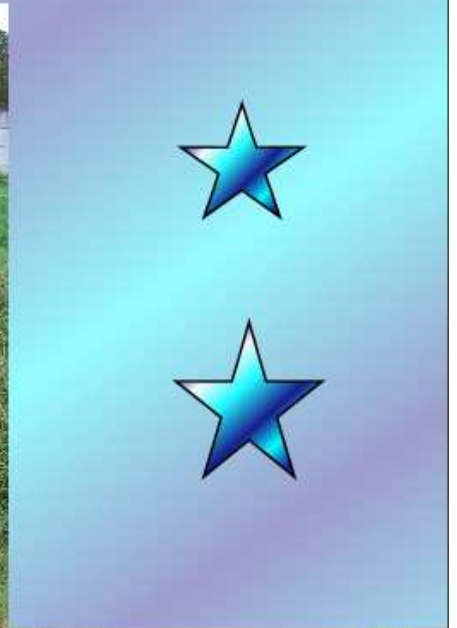
Félicitations à nos membres de retour parmi nous après leur convalescence qui pour certains fut longue mais combien roborative, merci encore à eux de nous montrer que la persévérance et la marche permet de renouer avec l'exercice physique, et l'amitié.

Michel MASY.

Photos du 4ème Trimestre (3)



DUFFEL & ANVERS



MARCINELLE



Photos du 4ème Trimestre (4)



PROLOGUE



Recette

Caille aux asperges et aux champignons des bois(4 personnes)

Temps de préparation : moins de 30 min

Ingrédients

- 500 g de filet de caille (surgelés Louis Davignac)
- 300 g d'asperges blanches (fraîches ou surgelées Ringis)
- 250 g de champignons blonds
- 40 g de champignons des bois séchés
- 2 pommes (par ex. Jonagold)
- 1 échalote
- 1 citron (le jus)
- 4 c. à soupe de calvados
- 2 dl de crème fraîche
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1.5 dl de bouillon aux fines herbes (1 cube dissous dans 1,5 dl d'eau très chaude)
- 2 branches d'estragon
- 3 branches de persil
- 3 branches de thym
- 0.25 plant d'aneth
- sel et poivre



Au préalable

- Faites légèrement décongeler les filets de caille. Réservez quelques beaux filets de même forme pour la présentation et coupez les autres en dés.
- Coupez les asperges en morceaux de ± 3 cm (faites décongeler les asperges surgelées au préalable).
- Faites tremper les champignons des bois séchés pendant 1 h dans de l'eau chaude. Rincez-les soigneusement sous l'eau du robinet et pressez-les.
- Emincez finement l'échalote.
- Coupez les champignons blonds en 4.
- Epluchez les pommes, ôtez-en le trognon et coupez-les en dés. Arrosez les dés du jus de citron pour éviter qu'ils ne brunissent.
- Hachez finement l'estragon, le persil, l'aneth et le thym frais et intégrez le tout à la crème fraîche. Salez et poivrez.

Préparation (15 min.)

1. Faites chauffer le wok et versez-y 3 c. à soupe d'huile d'olive. Faites cuire la viande (les dés ainsi que les filets entiers) pendant 3 à 4 min, tout en remuant. Retirez-la du wok et réservez-la au chaud, dans du papier d'aluminium.
2. Ajoutez l'échalote finement émincée et faites-la revenir pendant 30 s, tout en remuant. Ajoutez les morceaux d'asperges (réservez quelques pointes pour la présentation) et les champignons des bois séchés

que vous faites cuire pendant 2 min, tout en remuant. Versez le bouillon aux fines herbes et laissez mijoter pendant 5 min.

3. Ajoutez les champignons blonds, le calvados et les dés de pommes et faites cuire pendant 2 min, tout en remuant.

4. Remettez les dés de caille dans le wok, ajoutez-y la crème aux fines herbes, mélangez et faites bien chauffer.

Présentation

Garnissez avec les filets de caille entiers et les pointes d'asperges. Servez avec des pommes de terre nature ou des croquettes.

Croquettes aux amandes (+- 12 pièces)

- 8 pommes de terre
- 1 dl de lait demi-écrémé
- 1 œuf
- 25 g d'amandes effilées
- noix muscade
- sel et poivre



La veille

- Epluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et faites-les cuire dans de l'eau bouillante légèrement salée. Egouttez et laissez-les un peu sécher sur le feu.

- Réduisez en purée et versez 1 dl de lait demi-écrémé, un jaune d'oeuf, un peu de noix muscade. Salez et poivrez. Battez le blanc d'oeuf dans un récipient.

- Formez des croquettes de taille similaire, roulez-les dans le blanc d'oeuf battu et ensuite dans les amandes effilées. Réservez au frais. Le jour même, glissez les croquettes aux amandes pendant 10 à 15 min au four préchauffé à 200 °C, jusqu'à ce que les amandes effilées soient bien dorées.

Leçon pour jeunes et vieux

Une éducation qui se pratique de plus en plus de nos jours..... Mais la chute de l'histoire est excellente !

Une petite vieille est à la caisse d'une grande surface, où la caissière est occupée à pointer ses achats.

Derrière elle, un "sale gamin", de 9 ou 10 ans, pousse le caddie de sa mère dans les pieds de la vieille...

Une fois, deux fois, trois fois...

La bonne vieille se retourne et demande au gamin d'arrêter.

Le gosse continue volontairement, une fois, deux fois, trois fois...

La vieille s'en prend alors à la mère : *VOUS NE POURRIEZ PAS LUI DEMANDER D'ARRÊTER, MADAME, SVP ? VOTRE GOSSE ME FAIT TRÈS MAL !*

NON ! dit la mère, ma méthode d'éducation consiste à le laisser faire tout ce qu'il veut, sans interdit, pour qu'il prenne conscience tout seul du tort qu'il fait aux autres. C'est plus efficace.

Derrière la mère et son fils, un jeune homme de 19 ans attend son tour avec quelques courses...

Il a un pot de confiture de groseilles rouges à la main.

Il dévisse calmement le pot de confiture et le déverse sur la tête de la mère du sale gosse.

La mère se retourne, furieuse !

L'ado la regarde en riant : *VOILÀ, dit-il, : " MOI, J'AI ÉTÉ ÉLEVÉ COMME VOTRE FILS, JE ME COMPORTE DONC COMME JE VEUX !!!!*

La vieille, à l'avant, se retourne et dit à la caissière :

LE POT DE CONFITURE... C'EST POUR MOI !!!