

Les Spartiates : news : n°2023/6



Club de marche
F.F.B.M.P. - NA.015

Cercle "Les Spartiates de Gembloux" A.S.B.L.
N° entreprise : 568-995-664

Correspondant : MATHIEU Emile
Rue de Meux, 90
5031- Grand-Leez

na015@ffbmp.be - www.spartiates.be
Compte bancaire : BE48 0004 2915 0127

Les spartiates : une équipe à votre service



Président
[Emile MATHIEU](#)
emilemathieu3@gmail.com
0477 87 07 67



Trésorière
[Nadine DAVREUX](#)
davreuxnadine20@gmail.com
0473 33 18 33



Secrétaire et Assurances
[Michèle SANDRON](#)
michelesandron@skynet.be
0474 65 91 27



Responsable Affiliations
[Irène DEBOIS](#)
emilemathieu3@gmail.com
0491 91 05 04



Responsable Internet
[Jean MERNIER](#)
jmernier@hotmail.com
0473 40 22 74



Responsable Bulletin
[Isabelle SAPIN](#)
isabelle.sapin-
spartiates@hotmail.com
0477 28 00 07



Responsable Equipements
[Monique MARIT](#)
bastin.marit@skynet.be
0498 57 63 61



Responsable fléchage
[Patrick SIMON](#)
marieju55@hotmail.com
0496 67 41 95

Les Spartiates : à vos agendas

- Le 20 janvier 2024 : assemblée générale à Grand-Leez à 19 h 00
- Le 17 février 2024 : marche d'entraînement au départ de l'Abbaye de Villers-La-Ville
- Le 17 mars 2024 : car d'un jour à Galmaarden
- Du 7 au 14 septembre 2024 : voyage à Ronce-Les-Bains

Les Spartiates : affiliations 2024

- Le prix de votre affiliation FFBMP pour 2024 est de 7 €
 - A verser sur le compte **BE48 0004 2915 0127** avant le 31 décembre 2023 afin d'être assuré dès le mois de janvier 2024
 - Les membres qui ne se seront pas réaffiliés pour le 15 janvier 2024 ne pourront pas assister à l'Assemblée Générale du samedi 20 janvier et ne recevront plus le bulletin du club.
- Les personnes qui désirent s'abonner au bulletin FFBMP bimestriel (6 publications par an peuvent payer 10 € sur le compte du club ci-dessus avec précision dans la communication.
- Les membres intéressés par des étiquettes personnalisées de la FFBMP peuvent en commander à Michèle SANDRON au 0474/659127. Vous devrez lui payer 1,5€/pour 100 étiquettes.

Les Spartiates : Modifications personnelles

En cas de changement d'adresse postale, numéro de GSM ou mail, n'oubliez pas de nous en avvertir.

Merci pour votre collaboration.

Les Spartiates : Assemblée générale

Quand ? le samedi 20 janvier 2024 à 19 heures

Où ? A Grand-Leez, salle Chez nous, rue Henri de Leez, 22
<http://www.salle-cheznous.be/>

Quoi ? Assemblée générale 2024

Possibilité si vous le souhaitez de réserver une lasagne à 8 € qui sera servie au début de l'Assemblée.

Réservation auprès de Nadine et paiement sur le compte du club BE48 0004 2915 0127

Les Spartiates : marche des membres

Marche 1 – 2024 :

Quand ? : le samedi 17 février 2024: à 9 heures pour les 10 km et à 9 heures 30 pour les 5 km

Où ? Villers-La-Ville : départ parking de l'Abbaye : <https://villers.be/fr>

Qui va guider ? : J-M. Nizet pour les 10 km et N. Davreux pour les 5 km

Et après ? Un verre sera offert par le club au chalet de la forêt vers 11h30 <https://www.chaletdelaforet.be/> ; Ceux qui le souhaitent peuvent rester manger ; ils doivent prévenir 3 jours avant soit au 0477/87.07.67 ou par email emilemathieu3@gmail.com

Le président a récupéré des bâtons de marche oubliée dans la cafétaria du complexe sportif de l'Orneau lors de la marche du 2 décembre. Le propriétaire de ceux-ci peut me les réclamer

Les Spartiates : car d'un jour

Quand ? le dimanche 17 mars 2024

Où ? **Galmaarden**

Quel club ? <https://parelvanhetpajottenland.be/>

Prix : 15 euros à payer sur le compte du club : **BE48 0004 2915 0127**

Les Spartiates : voyage en Charente Maritime

Où : à **Ronce les Bains**

Quand : du **7 au 14 septembre 2024**

Prix : 900 € dont 300 € d'acompte à verser à l'inscription pour le 27 janvier 2024 **au plus tard**, 300 € pour le 30 avril et 300 € pour le 15 juillet 2024.

Supplément single : 130 € pour tout le séjour

Comment s'inscrire ? En payant l'acompte sur le compte **BE84 2998 3830 6459**
Le président est le responsable du voyage et peut être contacté au 0477/870767

Décembre 2024

Quel programme :

SAMEDI : Arrivée et dîner au Village Club

DIMANCHE :

Matin : Découverte du site, apéritif de bienvenue

Déjeuner au Village Club

Après-midi : Randonnée à la découverte de l'île d'Oleron, les cabanes ostréicoles, le port, la citadelle du château et ses remparts, le panorama sur l'île d'Aix et ses remparts (Niveau vert, 1 h de marche)

LUNDI :

Excursion à la journée avec panier repas. Le Marais Poitevin – Visite du musée puis balade en barque sur les canaux de Venise verte avec un guide-batelier.

MARDI :

Matin : Randonnée pédestre Conches et corniches : La côte de beauté, Royan et 5 plages (les conches), le sentier du littoral, les corniches, le sentier passe par le puits de l'auture, le pont du diable, panorama sur l'estuaire et le phare de Cordouan (2 groupes, un groupe qui marchera 1h30 et un autre groupe qui fera 3 h de marche au départ de Royan, plage pontailac à 30 km du village).

Déjeuner au Village Club.

Après-midi : Rochefort vous séduira au cours de la visite par la noblesse et l'harmonie de son architecture du XVIème siècle. Profitez de la visite guidée de la corderie royale et de toutes les explications sur la fabrication des cordages et leur évolution. Puis découvrez le Pont du transbordeur, unique en France, en empruntant la nacelle au-dessus de la Charente.

MERCREDI :

Excursion à la journée avec panier repas île d'Aix et Fort Boyard : Croisière journée direction l'île d'Aix, avec escale. Traversée du bassin Marennes-Oléron sur 32 km, découverte du milieu ostréicole, passage sous les ponts de la Seudre et d'Oléron, approche du Fort Louvois, vue sur la citadelle du Château et des côtes de l'île d'Oléron, tour du Fort Boyard et escale sur l'île d'Aix.

JEUDI :

Excursion à la journée avec déjeuner au restaurant.

La Rochelle et l'île de Ré : découverte de St Martin en Ré et de la citadelle de Vauban. Visite commentée de la Rochelle, son port et sa vieille ville.

VENDREDI :

Matin : Randonnée pédestre la forêt domaniale la Coubre ; au départ du village, le long de la piste cyclable traversant la forêt, la plage du galon d'or, retour par le circuit intérieur de la forêt, niveau vert, 2h30 de marche

Déjeuner au Village Club.

Après-midi : visite guidée de Brouage, découverte de la poudrière, de la forge, de la prison, des halles aux vivres et de l'église. Histoire de la cité et Marennes avec dégustation d'huitres

SAMEDI :

Départ du Village Club après le petit-déjeuner

Décembre 2024

Tous les dîners sont thématiques et pris au restaurant du Village Club.
Des animations sont proposées chaque soir

Lien : <https://www.villagesclubsdusoleil.com/fr/nos-destinations/sejour-a-la-mer/ronce-les-bains>

Les Spartiates : 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 vous revoir rapidement de retour parmi nous.

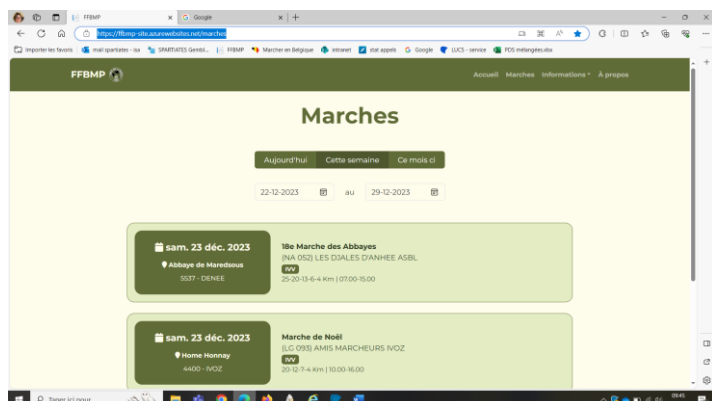
Les Spartiates : les anniversaires

Nous souhaitons un excellent anniversaire aux capricornes, verseaux et poissons.

Les Spartiates : Notre site internet, les sites internet de la fédération et notre facebook

N'hésitez pas à consulter régulièrement notre site internet : spartiates.be
Il est très régulièrement mis à jour par notre ami Jean.
Il contient toutes les informations essentielles de notre club.

Comme vous l'avez remarqué, le site de la fédération www.ffbmp.be ne reprend plus, depuis de nombreux mois, le calendrier des marches.



Un nouveau site a été créé : [FFBMP \(ffbmp-site.azurewebsites.net\)](http://ffbmp-site.azurewebsites.net)

Les Spartiates : la recette

Pâtes aux 2 saumons

Ingrédients pour 4 personnes :

- Les pâtes de votre choix
- 4 pavés de saumon
- 200 gr saumon fumé
- 4 échalotes
- 300 ml de vin blanc
- Jus de citron
- Crème fraîche épaisse
- Beurre
- Sel et poivre
- Aneth

Préparation :

- Faites cuire les pâtes
- Faites cuire les pavés de saumon
- Faites revenir les échalotes avec 100 ml de vin blanc
- Emiettez les pavés
- Ajoutez-y les échalotes et le reste du vin
- Ajoutez le citron, la crème fraîche le jus de citron
- Epicez
- Quand les pâtes sont égouttées et que la sauce est chaude, ajoutez le saumon fumé coupé en morceaux au reste de la préparation.

Bon appétit

Le président et les membres du comité des Spartiates vous souhaitent une très bonne santé et beaucoup de marches en 2024

