

Les Spartiates : news : n°2023/1



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](#)

0477 87 07 67



Trésorière

[Nadine DAVREUX](#)

0473 33 18 33



Secrétaire et Assurances

[Michèle SANDRON](#)

0474 65 91 27



Responsable Affiliations

[Irène DEBOIS](#)

0491 91 05 04



Responsable Contrôles

[Rita DEPAUW](#)

0496 78 19 95



Responsable Bulletin

[Isabelle SAPIN](#)

0477 28 00 07



Responsable Internet

[Jean MERNIER](#)

0473 40 22 74



Responsable Voyages

[Philippe SARTON](#)

0476 26 90 67



Responsable
Equipements

[Monique MARIT](#)

0498 57 63 61



Responsable fléchage

[Patrick SIMON](#)

0496 67 41 95

Les Spartiates : à vos agendas

- 16 mars 2023 : marche d'entraînement (1) à Perwez
- 15 avril 2023 : marche du printemps Salle Les calbassis à Aische-en-Refail
- 11 mai 2023 : marche d'entraînement (2) à Gembloux
- 4 juin 2023 : car d'un jour à Sart-Lez-Spa chez les Corsaires
- 15 juin 2023 : marche d'entraînement (3) à Corroy-le-Château ;
- 2 juillet 2023 : car d'un jour à Wardin (proche de Bastogne) chez les Baladins
- 13 juillet 2023 : marche d'entraînement (4) à Bossière (en prologue de la marche du 6 août 2023 ;
- 6 août 2023 : marche de la braderie à Bossière, Salle Basse Hollande
- Du 9 au 16 septembre 2023 : voyage à Beg Meil (Finistère sud)
- 22 octobre 2023 : car d'un jour à Beloeil chez les Marcheurs du Souvenir
- 12 novembre 2023 : banquet annuel
- 17 décembre 2023 : marche des Spartiates : salle Espace Orneau à Gembloux

Les Spartiates : appel à présidence

Nous rappelons pour ceux qui n'étaient à l'Assemblée Générale annuelle du 21 janvier dernier que Emile et Irène ont annoncé qu'ils termineront leur mandat à la fin de cette année 2023.

Un appel urgent à candidatures est donc lancé pour les remplacer aux postes de :

- **Président(e)**
- **Responsable cuisine et affiliations.**

Les Spartiates : marche d'entraînement

Où ? : à Perwez, place de la gare

Quand ? : le 16 mars 2023 : à 9 heures pour le 10 km et à 9 heures 30 pour le 5 km

Vers 11 heures :

- Un verre sera offert par le club au café de la gare de Perwez
- Nous aurons la possibilité de nous restaurer au Pépé Café : <https://www.pepecafe.be/> (**chacun paie son repas et ses consommations**).

Comment réserver ? : En contactant Emile soit au 0477 87 07 67, soit par mail : emilemathieu3@gmail.com . Pas (waths'app, messenger ou autre messagerie).

Les Spartiates : nos cars d'un jour

- 3 juin 2023 : Sart-Lez-Spa chez les Corsaires.
- 2 juillet 2023 : Wardin (proche de Bastogne) chez les Baladins.
- 22 octobre 2023 : Beloeil chez les Marcheurs du Souvenir.



Pour les marcheurs qui terminent tôt leur parcours ou qui ne marchent pas, il y aura la possibilité de reprendre le car afin d'aller manger, se balader, ... à Spa et à Bastogne.

Ensuite, nous irons rechercher les autres marcheurs avant de prendre le chemin du retour.



Les Spartiates : voyage en Finistère-sud

Du 9 au 16 septembre 2023

A Beg Meil entre Fouesnant et Concarneau, dans un établissement atypique à l'architecture hors du commun, labellisé "Architecture Contemporaine remarquable".

Programme :

SAMEDI 9 :

Départ de Gembloux en car.

Arrivée vers 19 h à Beg Meil et dîner au Village Club.

DIMANCHE 10 :

Matin : Découverte du site et apéritif de bienvenue.

Déjeuner au Village Club.

Après-midi : Randonnée : LE POLDER DE MOUSTERLIN - 3h - 9 km (niveau vert) au départ du Village Club. Découverte de la zone protégée des marais de Moustierlin, de sa faune (canard, poule d'eau, cormoran, héron, aigrette...) et retour par la dune.

LUNDI 11 :

Matin : Randonnée : BENODET.

Déjeuner au Village Club.

Après-midi : Petit train : Visite de la ville de Bénodet en petit train au départ de l'embarcadère sur le Vieux Port.

MARDI 12 :

Matin : Randonnée : CIRCUIT GOUESNACH 2h30 (niveau vert) bras de l'Odet, Pors Meillou, chapelles de St Cadou et Notre Dame du Vray Secours - départ du Moulin Du Pont.

Déjeuner au Village Club.

Après-midi : Visite guidée de la ville close de Concarneau et de la conserverie fondée en 1893

MERCREDI 13 :

Matin : Randonnée : PONT AVEN. Déjeuner au Village Club.

Après-midi : Visite de Pont-Aven, promenade d'1h15 dans l'univers enchanteur des rivières de l'Aven et du Belon.

JEUDI 14 :

Excursion à la journée avec déjeuner au restaurant. La Pointe du Raz.

Entre vagues et rochers abrupts, un site spectaculaire qui s'élève à quelques 70 mètres de hauteur. Vue sur l'île de Sein (selon la météo). Visite d'une biscuiterie.

Locronan : Visite de cette cité de caractère, gratifiée du label "des plus beaux villages de France" : église, places, maisons Renaissance.

VENDREDI 15 :

Matin : Visite commentée de la ville de Quimper en petit train et visite de la manufacture de faïence H.B. HENRIOT.

Panier repas.

Après-midi : Départ pour Douarnenez, savourez l'atmosphère unique de ses quais animés, de ses ruelles aux ateliers et maisons de pêcheurs, avec la visite de son port musée.

SAMEDI 16 :

Départ du Village Club après le petit-déjeuner et retour à Gembloux.

Prix : **860 €** dont **200 €** d'acompte à verser dès l'inscription,

300 € pour le **15 mai** et le solde de 360 pour **fin juin**.

Supplément single : 125 € pour tout le séjour

Comment s'inscrire : ? En payant l'acompte sur le compte **BE84 2998 3830 6459** et contacter Philippe Sarton sur son GSM : 0476 269067 ou par mail :

philippe.sarton@skynet.be ou par courrier postal : 123, Chaussée de Tirlemont à 5030 Gembloux

Les Spartiates : Modifications personnelles

En cas de changement d'adresse postale, gsm ou mail, n'oubliez pas de nous en avvertir.
Merci pour votre collaboration

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 béliers, taureaux et gémeaux.



Les Spartiates : Notre site internet

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



The screenshot shows a web browser window displaying the website www.spartiates.be. The page features a header with a photo of a large building and the text "Cercle des Spartiates de Gembloux". Below the header is a navigation menu with links for "Accueil", "Membres", "Contacts", "Album", and "Boutique". The main content area is titled "L'agenda de nos prochaines activités" and lists several events:

- Le dimanche 21 août** : Marche à SOURBRODT - Hautes-Fagnes (voyage en car)
- Le dimanche 4 septembre** : Marche à SAINT MENGES - Ardennes Françaises (voyage en car)
- Du vendredi 16 au dimanche 25 septembre**: [séjour de marches et découvertes dans le Lubéron - France](#)
- Le samedi 15 octobre**: Marche des membres à Bossière
- Le dimanche 13 novembre**: *Banquet du club à Grand-Leez Salle Chez nous*
- Le samedi 26 novembre**: Marche des membres à Gembloux (en prologue à la marche du 11 décembre)
- Le dimanche 11 décembre**: Marche ouverte à tous, membres et non-membres Espace Orneau, à Gembloux

At the bottom of the page, there is a section titled "Les marches de nos clubs partenaires".

Les Spartiates : la recette

Pancake sans sucre



Ingrédients :

20 gr beurre

2 œufs

1 yaourt nature light

140 gr farine

20 cl de lait

½ sachet levure chimique

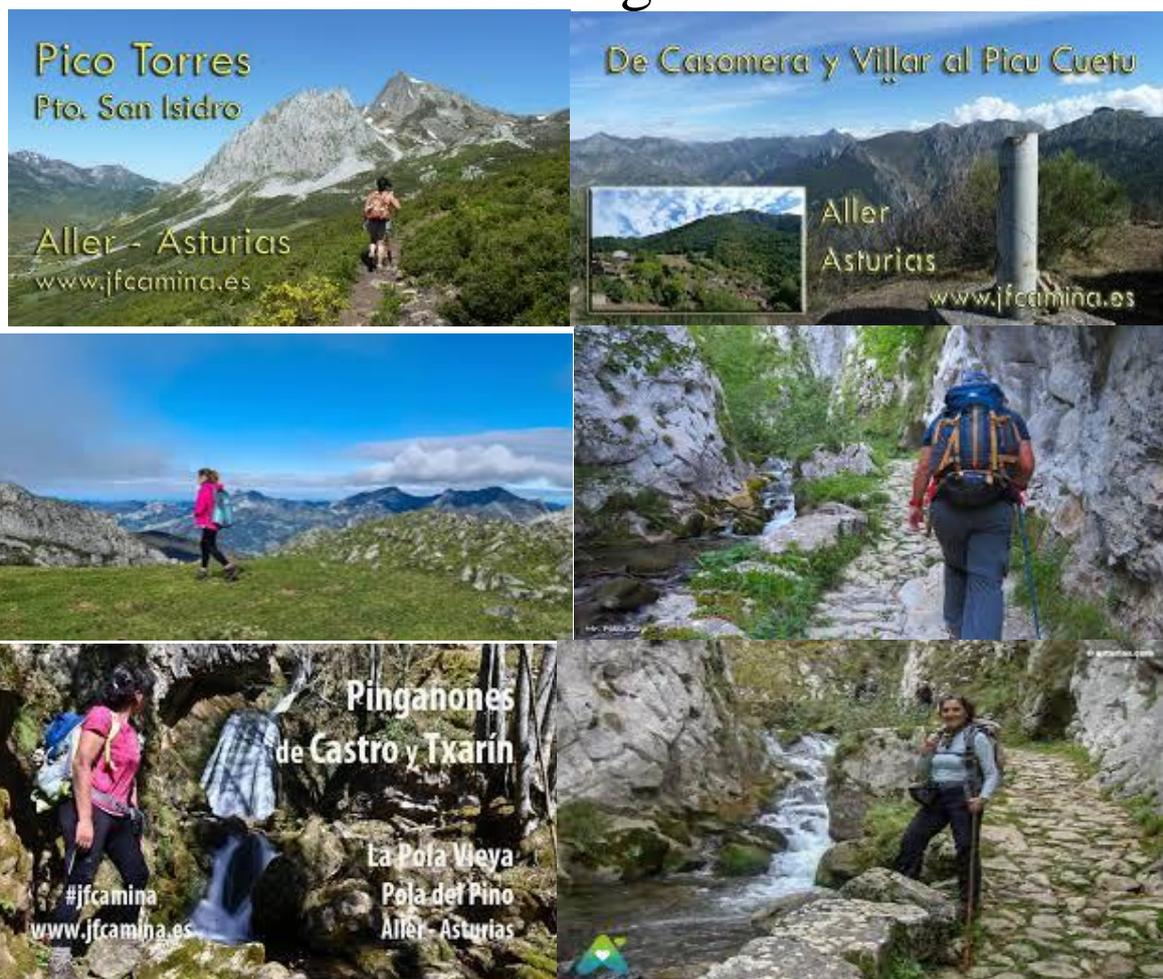
Préparation :

- Dans un cul de poule (= saladier), fouettez vigoureusement le yaourt avec les œufs
- Ajoutez la farine (en pluie) et la levure
- Ajoutez le lait pour obtenir une pâte sans grumeaux
- Dans une tefal, faites fondre un peu de beurre
- Ajoutez une louche de pâtes. Cuisson 2 minutes par face (ça doit être doré).

Recommencez les deux derniers points de façon à ne plus avoir de pâtes.

Bon appétit,

Envie de bouger ?



Venez découvrir ALLER dans les Asturies en marchant sur les chemins oubliés de St Jacques de Compostelle

Programme de visites pour les non marcheurs

Quand : du 02 au 06 mai 2023

Prix : 480 euro + billet d'avion (Charleroi – Asturies)

Section d'Aller Jumelage de Gembloux

Renseignements : Bernadette Lhoir Tél 081 634511
Email : bernadette.lhoir@hotmail.com

Nombre de participants minimum 20 personnes

Date limite pour les inscriptions : 30 mars 2023