

Les Spartiates : news



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](#)

Rue de Meux, 90,
5031- Grand-Leez
081 64 01 21 - 0477 87 07 67



Trésorière

[Nadine DAVREUX](#)



Secrétaire et assurances

[Michèle SANDRON](#)



Affiliations

[Irène DEBOIS](#)



Organisation des contrôles
des marches

[Rita DEPAUW](#)



Responsable du Bulletin

[Isabelle SAPIN](#)



Responsable Internet

[Jean MERNIER](#)



Organisation des voyages
en car

[Philippe SARTON](#)



Responsable Equipements

[Monique MARIT](#)



Responsable Parcours et
fléchage

[Patrick SIMON](#)

Les Spartiates : nos prochaines marches 2022



Marche du printemps, le samedi 9 avril 2022, au Memorial Kongolo à Gentinnes
Marche de la Braderie, le dimanche 31 juillet 2022, Salle Chez nous à Grand-Leez
Marche des Spartiates, le dimanche 11 Décembre 2022, à l'Espace Orneau à Gembloux

Ci-dessous : la répartition des tâches pour la marche du 9 avril 2022 (merci à toutes et à tous) :

Jeudi 7 : Fléchage

Delfosse J, Gruselle M, Léonard A, Linders M, Mauroy M, Mineur D, Delcourt JC, Sarton Ph, Simon P, Niset JM

Vendredi 8 à 14h30 : Arrangement de la salle

Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues.

Vendredi 8 : Préparation des contrôles

Depauw R

Samedi 9 :

6h00 Parking

Gruselle M, Kainscop Ch

5h30 : Préparation des pistolets

Colin J, Davreux N, François L, Govaerts M, Gourdien F, Servais C

6h00 : Secrétariat départ

Delfosse J, Sandron M, Debois I

9h00 : Equipements : vente de vêtements

Marit M

Vente de jus de pommes

Gourdien F

8h00 : comptoir bar

Jaques J, Sarton Ph, Leurquin D, Grandgagnage J, Meuwis D

9h00 : lavage des verres au bar

Denis MC, Ferooz A

6h00 : Caisses

Godfriaux Y, Servais C

8h00 : Service salle

Mineur D, Govaerts M, Kainscop Ch, Hemerlijke E, Denil V

6h00 : Cuisine

Pierrard N, Dehaene J, Wattiaux M, Davreux N, François L, Denis J, Vanistendael M

9h00 : Crêpes

Berny MF, Depauw R

6h30 : Contrôle Laroche

Mernier J, Louis N

7h30 : Contrôle Villers-La-Ville

Carraro N, Delcourt JC, Falque MC

6h30 : contrôle de Mellery

Herbots F, Henry P, Albert JM, Doget G, Denis G, Panneels P

Dimanche 10 à 10h00 : Remise en ordre et nettoyage

Wauters MC, Roland H et toutes les bonnes volontés

Les Spartiates : marche des membres

Nous avons organisé une marche d'entraînement à Grand-Leez le 10 février 2022. Elle a rencontré un franc succès (+/- 40 personnes).

Suite à ce succès, nous avons maintenu la deuxième marche d'entraînement déjà programmée et ajouter deux autres marches :

1. au départ d'Aiseau-Presles (rue des Ecoles, près de l'Eglise), le samedi 21 mai à 9 heures ;
2. au départ de Gembloux (complexe sportif de l'Orneau), le dimanche 3 juillet à 9 heures.

Il sera proposé lors de chacune de ces marches, un circuit de 5 et de 10 km. Le 10 km partira une demi-heure avant le 5 afin de se retrouver tous ensemble à la fin des marches.

Une assurance sera prise pour tous nos membres. Les carnets seront cachetés pour ceux qui le désirent.

Il y aura la possibilité de prendre une dégustation, dans une taverne locale. La consommation vous sera offerte par le club.

Les Spartiates : notre voyage dans le Lubéron

Du 16 au 25 septembre 2022



Rappel de notre voyage. Vous trouverez, plus d'informations via ce lien : <http://spartiates.be/luberon/> Il reste quelques places disponibles.

Les Spartiates : les cars d'un jour

Nous vous proposons trois cars d'un jour :

Beaufort (lundi 06 juin 2022).

Localité du Grand-Duché du Luxembourg située dans le canton d'Echternach. C'est un des centres touristiques de la Petite Suisse luxembourgeoise. Surtout connue pour ses châteaux (une forteresse médiévale du 13ème siècle et un château du 17ème de style Renaissance) et pour sa tourte. C'est aussi un lieu de randonnées (forêts, rochers gigantesques, points de vue spectaculaires et vallées sauvages). Au retour, nous nous arrêterons à Pommerloch pour faire quelques achats.

Sourbrodt (dimanche 21 août 2022).

Sourbrodt est un village des Hautes-Fagnes appartenant à la commune de Waimes. Plans d'eau, rivière et ruisseaux, forêts, caillebotis, les Fagnes et ses tourbières). Voilà ce que nous propose ce charmant endroit.

Saint Menges (dimanche 04 septembre 2022).

Commune du Département des Ardennes (FR) à la frontière belge et proche de la ville de Sedan. L'organisateur des marches nous proposent des randonnées en forêt (principalement). Son atout principal, outre les forêts, est son patrimoine architectural (château, lavoir, église).

Les inscriptions auront lieu auprès de Philippe Sarton. Vous trouverez le bulletin d'inscription et les informations complémentaires sur les deux pages suivantes.

Ceci se fera dans le respect des mesures sanitaires du moment.

**Cars
2022**

DATE	LIEU	N°CAR	LIEU DE DEPART	HEURE DE DEPART	PRIX/PLACE	
					SPART.	EXTER.
06-06-22	BEAUFORT (GDL)	CAR N°1	GEMBLOUX	07H00	13,00 €	15,00 €
21-08-22	SOURBRODT	CAR N°2	GEMBLOUX	07H00	13,00 €	15,00 €
04-09-22	ST MENGES (FR)	CAR N°3	GEMBLOUX	07H00	13,00 €	15,00 €
NOM DU DEMANDEUR EN PREMIER + N° DU OU DES CARS AU(X)QUEL(S) IL PARTICIPE. NOM DU(DES) ACCOMPAGNATEUR(S) DU DEMANDEUR + N° DU OU DES CARS AU(X)QUELS IL(S) PARTICIPE(NT). N° MEMBRE FFBMP ET N° DE CLUB : SEULEMENT POUR LES EXTERNES AUX SPARTIATES						
N° CLUB	NOM	PRENOM	N° FFBMP	N° CAR(S)	PRIX PLACES	
				1		
				2		
				3		
				1		
				2		
				3		
				1		
				2		
				3		
TOTAL A PAYER :						
N° DE COMPTE BANCAIRE SUR LEQUEL UN REMBOURSEMENT PEUT ÊTRE FAIT LORS D'UN DESISTEMENT (AVOIR UN REMPLACANT PAYANT) :						
N° DE TELEPHONE OU GSM DU DEMANDEUR: (EN CAS DE MODIFICATION, D'ANNULATION, ETC...).						
Merci de bien vouloir payer le montant de vos réservations sur le compte : BE48 0004 2915 0127 avec la mention "car d'un jour 2022 N°... "et le nom des participants.						

**CARS
2022**

DATE	LIEU	N°CAR	LIEU DE DEPART	HEURE DE DEPART	PRIX/PLACE	
					SPART.	EXTER.
06-06-22	BEAUFORT (GDL)	CAR N°1	GEMBOUX	07H00	13,00 €	15,00 €
21-08-22	SOURBRODT	CAR N°2	GEMBOUX	07H00	13,00 €	15,00 €
04-09-22	ST MENGES (FR)	CAR N°3	GEMBOUX	07H00	13,00 €	15,00 €

LIEU ET HEURE
D'EMBARQUEMENT

07H00	GEMBOUX - FRIT CITY
	CHAUSSEE DE CHARLEROI 181
	5030 GEMBOUX

PRESENCE **10 MINUTES** A L'AVANCE AU LIEU D'EMBARQUEMENT EST DEMANDEE.

AIDE-MÉMOIRE : noter ci-dessous le ou les cars que vous avez réservé(s) et payé(s).

**INSCRIPTION AUX ADRESSES
SUIVANTES :**

SARTON Philippe
Chaussée de Tirlemont, 123
5030 Gembloux
philippe.sarton@skynet.be
GSM : 0476 26 90 67

IMPORTANT

LES PARTICIPANTS AU CAR DOIVENT ÊTRE AFFILIÉS A LA FFBMP OU A SA VERSION FLAMANDE.

-

PAIEMENT OBLIGATOIRE SUR LE COMPTE BE48 0004 2915 0127.

BIEN PRÉCISER LES NOMS ET LES N° DES CARS SUR LE VIREMENT.

PAYER UN NOMBRE DE VOYAGES ET LES CHOISIR A LA CARTE N'EST PAS AUTORISÉ.
REMBOURSEMENT DU VOYAGE PAYÉ EN CAS DE DESISTEMENT SEULEMENT SI VOUS ÊTES
REPLACÉ PAR UN POSTULANT PAYANT.

LE PAIEMENT SUR LE COMPTE GARANTIT LA PLACE DANS LE CAR. LA RÉSERVATION SEULE
N'EST

PAS SUFFISANTE POUR S'ASSURER UNE PLACE DANS LE CAR. EN CAS DE SURNOMBRE AUX
INSCRIPTIONS, LA DATE DE PAIEMENT SERA PRISE EN
COMPTE.

Les Spartiates : les tenues

Le club offre un large éventail de tenues « Spartiates ».

Sur le site internet : <http://spartiates.be/boutique.html> vous pouvez visualiser les différentes offres .

La plupart des articles se déclinent en blanc, vert kelly et vert forêt.

Ne vous fiez pas au coloris présenté sur la photo qui n'est pas le reflet exact de la réalité.

Il est conseillé de passer au stand tenu lors de chaque marche du club pour choisir votre modèle, votre taille, votre couleur.

Les prix sont donnés à titre indicatif et susceptibles de changement.

Les articles sont proposés à l'essayage et commandés à chaque marche.

Ils sont livrés lors de la marche suivante.

Faites-vous une idée de l'article qui vous conviendra et rendez-nous visite !

Bon choix.

Modèles	Couleurs	Prix €
Maillot de sport en microfibre	blanc	10
T-shirt - manches courtes en coton	blanc, vert kelly ou vert forêt	8
T-shirt - col en V en coton	vert kelly	12
Débardeur en coton	blanc	8
Polo - manches courtes en coton	blanc, vert kelly ou vert forêt	20
Sweat - pull	vert forêt	16
Polar à manches	vert kelly et vert forêt	20
Polar sans manche	vert forêt	20



Les Spartiates : la recette

Au départ d'une idée d'Emile : insérer une recette dans la newsletter, j'ai pensé que des biscuits secs était une bonne idée, car on peut les emporter à la marche.

Biscuits moelleux aux pépites de chocolat :

Ingrédients :

225 gr farine
2,5 ml de bicarbonate de soude
1 pincée de sel
170 gr beurre non salé fondu
235 gr sucre roux
1 œuf
1 jaune d'œuf
200 gr pépites de chocolat (couleur de votre choix)

Préparation :

Dans un bol, mélanger la farine, le bicarbonate et le sel. Dans un autre bol, mélanger le beurre avec la cassonade et le sucre à la cuillère de bois. Ajouter l'œuf et le jaune d'œuf. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

Incorporer les ingrédients secs et le chocolat. Couvrir et mettre au frigo minimum 1 heure.

Préchauffer le four à 210° (N'oubliez pas de mettre du papier cuisson)

À l'aide d'une cuillère à crème glacée d'environ 45 ml, former des boules de pâte. Déposer 5 à 6 boules de pâte par plaque en les espaçant.

Cuire au four, une plaque à la fois, de 8 à 9 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés tout autour, mais encore très moelleux au centre. Laisser refroidir sur la plaque.

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

N'hésitez pas à consulter régulièrement notre site internet : [SPARTIATES Gembloux](http://SPARTIATES_Gembloux)
Il est très régulièrement mis à jour : merci à Jean Mernier pour ce travail.