

Les Spartiates : news : n°2022/4



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

26 novembre 2022 : marche d'entraînement en prologue à notre marche du 11 décembre 2022 ;

11 décembre 2022 : marche des Spartiates

21 janvier 2023 : assemblée générale à la salle Chez Nous à Grand-Leez

15 avril 2023 : marche du printemps à Aische en Refail

Du 7 au 11 juin 2023 : voyage à Forges-Les-Eaux (Haute-Normandie) ;

6 août 2023 : marche de la braderie à Bossière

Du 9 au 16 septembre 2023 : voyage à Beg Meil (Finistère sud).

17 décembre 2023 : marche des Spartiates à Gembloux

Les Spartiates : affiliations 2023

- Le prix de votre affiliation FFBMP pour 2023 est de 7 €

A verser sur le compte **BE48 0004 2915 0127**

Paiement à effectuer avant le 31 décembre 2022 afin d'être assuré dès le mois de janvier 2023

- Les personnes qui désirent s'abonner au bulletin FFBMP bimestriel (6 publications par an) peuvent payer 10 € sur le compte du club ci-dessus en précisant 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.
- Nous lançons un appel urgent aux personnes qui accepteraient d'être commissaire aux comptes 2022 en vue de l'AG de janvier 2023. Intéressé, veuillez contacter Michèle SANDRON au 0474/659127. Nous prendrons les 2 premières personnes qui se manifesteront.

Les Spartiates : marche d'entraînement

Quand ? Le samedi 26 novembre 2022 :

- 5 km avec Rita Depauw départ 9.30
- 10 km avec Philippe Simon départ 9.00

Où ? A Gembloux, au départ de la salle « Espace Orneau »

Cette marche d'entraînement est le prologue de notre marche du 11 décembre 2022. Elle permettra à nos bénévoles du dimanche de pouvoir effectuer le parcours.

Nous prendrons

L'apéritif offert par le club à la cafétéria du complexe sportif ;

Le repas pour ceux qui le souhaite au French Inn , avenue de la Faculté, 97

Réservation pour le 24/11/2022 auprès d'Emile Mathieu : 0477/87.07.67 ou emile.mathieu3@gmail.com

Le choix des plats ;

Cabillaud aux petits légumes croquettes 18,50€
Pavé de bœuf sauce béarnaise frites 21,50€

Le choix des desserts ;

Crème brûlée 7€
Coupe brésilienne 8,50€

Les boissons de chaque personne seront calculées en plus à l'addition.

Les Spartiates : la marche des Spartiates

Au départ de la salle Espace Orneau, Chaussée de Namur 28 à 5030 Gembloux
Quand : **le 11 décembre 2022**

D'avance, merci à tous les bénévoles !

Vendredi 09 : fléchage :

Delfosse J, Gruselle M, Mauroy M, Sarton Ph, Simon P, Delcourt J-C

Samedi 10 à 14 h 30 :

Arrangement de la salle :

Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues

Préparation des contrôles :

Depauw Rita

Dimanche 11

6 h 30 : Parking : Gruselle M, Simon P

6 h 30 : Préparation des pistolets : Colin J, Davreux N, Govaerts M, Servais C, Debois I

7 h : Secrétariat départ : Bastin JL, Sandron M, Debois I

8h : Comptoir – bar : Jaques J, Leurquin D, Meuwis D, Sarton Ph, Trusgnach M

7 h : Caisse : Godfriaux Y, Servais C

8 h : Service salle : Buydens R, Govaerts – Denil V, Sapin I, Rosar A, Martin M

7 h : Cafeteria : Colin J, Noel M-L (au matin), Gourdien F (après-midi), Malaise A

8 h 30 : Cuisine : Denis J, Davreux N, Pierrard N, Wattiaux M, Hendricks P

9 h 00 : Crêpes : Beauvois C, Depauw R

10 h : Equipements : vente de tenues : Marit M

Contrôle A : Ferme de la Motte à Liroux : Herbots F, Albert JM, Doget G, Dupuis P, Logist N

Contrôle B : Tennis de table de Sauvenière : Denis G, Panneels M, Mernier J, Louis Nicole

Rangement et nettoyage : Wauters MC, Roland A et *toutes les bonnes volontés*

Les Spartiates : assemblée générale

Quand : le 21 janvier 2023 à 18.30.

Où : salle « chez nous » rue Henry de Leez 22 à 5031 Grand-Leez

Localisation : <http://www.salle-cheznous.be/localisation.html>

novembre 22

Les Spartiates : les tenues

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

Les différents modèles sont repris ci-dessous et 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 forcément 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	13
Débardeur en coton	Blanc	8
Polo - manches courtes en coton	blanc, vert kelly ou vert forêt	21
Sweat - pull	vert forêt	16
Polar à manches	vert kelly	20
Polar à manches	vert forêt	22
Polar sans manche	vert forêt	20

Il est vivement d'essayer avant de commander. **Les articles sont présentés lors de chaque marche.**

Pour toute information, merci d'envoyer un mail à Monique

Marit : bastin.marit@skynet.be ou 081 /63 37 22

Pour les photos : consulter notre site internet : spartiates.be

Les Spartiates : voyage en Haute-Normandie

Où : à **Forges-Les-Eaux**

Quand : du 7 au 11 juin 2023

Conditions : Minimum 35 participants

Prix : 480 € dont 120€ d'acompte à verser pour le 21 décembre 2022 **au plus tard.**

Supplément single : 84 € pour tout le séjour

Comment s'inscrire ? En payant l'acompte sur le compte **BE84 2998 3830 6459** et en

contactant Philippe Sarton sur son GSM 0476 269067 ou par email

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

Quel programme ?

Programme rando tourisme 5 jours / 4 nuits

Situé en pays normand, Forges-les-Eaux est le site idéal pour découvrir un pays d'une rare variété : sources, forêts, charmantes fermes, pays d'histoire et d'authenticité, pays terroir : cidre, calvados et fromage.

Votre programme en détail

Votre arrivée - Vous êtes attendu sur le VVF de Forges-Les-Eaux à partir du déjeuner.

Jour 1 Après-midi - Bois de l'Épinay - - Niveau Vert - Durée 2h - 7,8 km de distance - Randonnée pédestre à la découverte du circuit « Bois de l'Épinay » pour un parcours version nature.

Dîner au VVF

Jour 2 Journée complète - Forges-les-Eaux - - Niveau Bleu - Durée 7h - 20,5 km de distance - 270 m de dénivelée - Randonnée pédestre avec pique-nique à la découverte du circuit « Forges-les-Eaux » et ses alentours.

Dîner et soirée au VVF

Jour 3 - Journée complète - Le Tréport et les 3 villes sœurs 170 km A/R - Départ pour Le Tréport .

Vous emprunterez le funiculaire qui relie la ville haute à la ville basse, avec une vue époustouflante depuis les falaises de craies de la Côte d'Albâtre. Visite commentée de la ville, son casino, le quartier des cordiers célèbre pour ses maisons étroites et hautes, agrémentées de balcons en fer forgé et de bow-windows.

Déjeuner au restaurant.

L'après-midi, visite en petit train touristique des 3 villes sœurs : Eu et son patrimoine, Mers-les-Bains connue pour son architecture et Le Tréport

Dîner et soirée au VVF

Jour 4 Matin - Saint-Michel-d'Halescourt - 30 km A/R - Niveau Vert - Durée 3h30 - 11 km de distance - Randonnée pédestre à la découverte du circuit « Saint-Michel d'Halescourt ».

Pique-nique fourni pour le déjeuner.

Après-midi - La Ferté-Saint-Samson - 25 km A/R - Niveau Vert - Durée 3h - 8,5 km de distance - Randonnée pédestre à la découverte du circuit « La Ferté Saint-Sansom ».

Dîner et soirée au VVF

Jour 5 Matin - Mauquenchy - 15 km A/R
- Niveau Vert - Durée 3h - 10,5 km de distance - 165 m de dénivellée - Randonnée pédestre à la découverte du circuit « Mauquenchy ».

Déjeuner au village.

Départ après le déjeuner.

Nous repasserons par le village de Gerberoy, un des plus beaux villages de France

Les Spartiates : voyage en Finistère-sud

Où : à **Beg Meil**

Quand : du 9 au 16 septembre 2023

Prix : 860 € dont 200 € d'acompte à verser pour le 6 janvier 2023 **au plus tard**

300 € pour le 15 mai et le solde 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 en **contactant Philippe Sarton sur son GSM 0476 269067** ou par email

philippe.sarton@skynet.be ou via un courrier postal Chaussée de Tirlemont, 123 à **5030 Gembloux**

Quel programme :

SAMEDI

Arrivée et dîner au Village Club.

DIMANCHE

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

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

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

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

novembre 22

Journée : 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

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 : Départ du Village Club après le petit-déjeuner



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 sagittaires, capricornes.

Les Spartiates : Notre site internet

N'hésitez pas à consulter régulièrement notre site internet : spartiates.be
Il est très mis à jour régulièrement

Nous vous invitons également, à consulter

- notre groupe Facebook : <https://www.facebook.com/groups/1795989173962114>
- le site de la fédération : [FFBMP FEDERATION FRANCOPHONE BELGE DE MARCHES POPULAIRES](http://FFBMP.FEDERATION.FRANCOPHONE.BELGE.DE.MARCHES.POPULAIRES)

Les Spartiates : la recette

La tapenade verte :

Ingrédients :

- 200 gr d'olives dénoyautées ;
- 1 boîtes d'anchois ;
- ½ boîtes de thon ;
- 100 gr câpres égouttées ;
- Huile d'olives (ou pas selon que le thon est au naturel ou pas)
- Poivre noir ;
- 3 éclats d'ail (selon le goût) ;
- 1 filet de citron ;
- Thym

Préparation :

Tout mixer sauf l'huile d'olive
Ajouter (ou pas) l'huile (selon le goût) et remixer

Cette tapenade peut être mise dans la recette de palmier (biscuit) du bulletin précédent.

Sur demande à Isabelle.sapin-spartiates@hotmail.com, je fournis la recette de tapenade noire et/ou rouge