

# Les Spartiates : news : n°2024/2



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

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

[na015@ffbmp.be](mailto:na015@ffbmp.be) - [www.spartiates.be](http://www.spartiates.be)  
Compte bancaire : BE48 0004 2915 0127

# Les spartiates : une équipe à votre service



Président  
[Amaury ROSAR](#)  
amauryrosar91@gmail.com

0477 20 21 41

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



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



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



Responsable affiliations,  
voyages et logistique.  
[Emile MATHIEU](#)  
emilemathieu3@gmail.com  
0477 87 07 67



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



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



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



## Les Spartiates : à vos agendas

- Le 6 juillet 2024 : marche des membres au départ de Grand-Leez en prologue de la marche FFBMP du 4 août 2024
- Le 4 août : marche fédérale à la salle "Chez nous" à Grand Leez
- Du 7 au 14 septembre 2024 : voyage à Ronce-Les-Bains
  
- Le 10 novembre: traditionnel banquet du club à la salle "Chez nous" à Grand Leez

## Les Spartiates : marche des membres

### [Marche 5 - 2024 : Marche prologue au départ de Grand Leez](#)

Où : Départ à la salle "Chez nous" à Grand Leez. Marche en prémisses de notre marche fédérale du 4 août.

Un verre de l'amitié sera offert au café de la petite place à Grand-Leez

Quand : le 6 juillet

Départ à 9h pour les 10 km et 9h30 pour les 5 km.

Qui va guider : Irène Debois pour les 5 km

et Patrick Simon pour les 10 km

Et après : Pour ceux qui le souhaitent, possibilité de boire un verre et de manger à l'Hôtel restaurant les 3 clés. Pour le repas, merci de réserver auprès d'Emile. [emilemathieu3@gmail.com](mailto:emilemathieu3@gmail.com)

ou 0477 87 07 67

# Les Spartiates : Notre marche de la Braderie du 4 août

## **Vendredi 2**

- Fléchage :

Simon P - Delfosse J - Mouroy M - Martin M - Nizet J-M

Montage des tentes et transports du matériel dès 14h

## **Samedi 3**

Dès 14h30 préparation de la salle : toutes les bonnes volontés sont les bienvenues

## **Dimanche 4**

6h Préparation des pistolets: D Davreux N - Servais C - Debois I

- 6h Parking : Rosar A - Machiels J

- 6h30 Secrétariat départ: Bastin JL - Sandron M

- 6h30 Caisses: Servais C - Godfriaux Y

- 6h30 Comptoir bar

Jacques J - Trusgnach M - Meuwis D - Leurquin D - Praile C

- Service salle :

8h30 à 13h: Bruydens R - Smets F -

12h à 16h : Wattiaux M - Denil V - Gillain A

- 6h30 Cafétaria : Vaudry G - Noel MH - Baré M
  
- 9h Equipements : Marit M
  
- 9h30 Cuisine : Davreux N - Venckus R - Malaise A - Dehaene J - Denis MG
  
- 10h Crêpes : Debois J - Pierrard N
  
- 6h30 Contrôles :

Buvette du football : Albert J – Doget G – Herbots F – Henry P

– Denis J

Liernu : Mernier J - Louis N – Delfosse J – Berny MF

### **Lundi 5 :**

10h Démontage des tentes et mise en place du matériel

## Les Spartiates : Voyage à Ronce les Bains



Rappel : Du 7 au 14 septembre 2024, aura lieu notre séjour à Ronce les Bains en Charente Maritime.

Le car est complet ; nous serons 64 à profiter de cette belle région.

Le road book sera à votre disposition lors de notre marche du 4 août 2024, à la table des inscriptions.

## Spartiates : Notre chauffeur de car de la société Peeters

**Chers Spartiates, nous profitons de ce bulletin pour dédier un dernier hommage à notre fidèle conducteur de bus Jean-Marie Leroy qui nous a quittés le 27 mai 2024. Il occupait cette fonction depuis plusieurs années et il comptait également parmi nos membres.**

**Nos plus sincères marques de respect et de condoléances sont adressées directement à sa famille...**

**Au nom du club, merci pour tout et que ton grand voyage soit des plus paisibles...**



**> Autre décès à signaler est celui de notre fidèle membre André Maricq. Il était membre de notre club depuis de longues années. Nos plus sincères marques de respect et de condoléances sont adressées directement à sa famille...**

## 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.

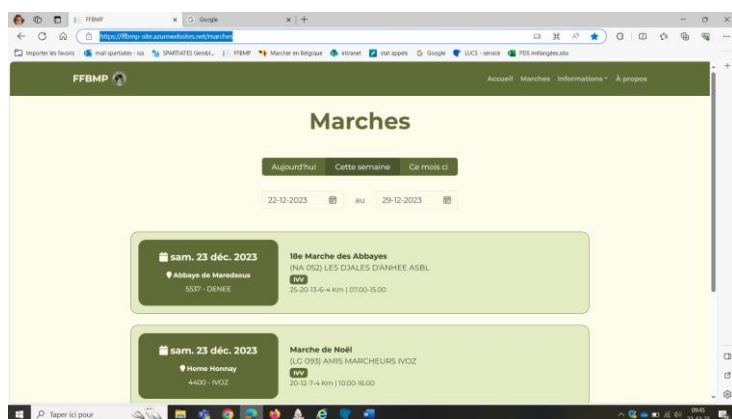
## Les Spartiates : les anniversaires

Nous souhaitons un excellent anniversaire aux Gêmeaux, Cancers et Lions.

## 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](http://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](http://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 (ffbmp-site.azurewebsites.net))



## Petit conseil du marcheur avisé :

A chaque sport ses joies mais aussi ses risques et la marche n'y échappe pas. Parmi eux, il existe des compagnons de marche que nous préférions éviter à savoir les tiques !!!

Ces derniers contrairement à ce que nous pourrions croire ne sont pas des insectes mais en réalité ils proviennent de la famille des acariens. Il faut donc s'en méfier de la période du printemps à l'automne où ceux-ci sont à la recherche d'un hôte afin de se nourrir de son sang à son insu (on dit qu'ils sont hématophages). Il s'agit donc d'un parasite !



Le tique se situe dans les hautes herbes, sous des feuilles mortes, dans des buissons, forêts, prairies ou encore parcs. Bref, dans tous les endroits relativement chauds et humides. Donc la prudence est de mise puisque ce sont les endroits empruntés par les marcheurs.

### > **Comment les éviter et comment réagir en cas de piqûre ?**

D'abord, il s'agit de porter des vêtements longs afin d'éviter que les tiques ne s'accrochent. Ensuite, bien inspecter après une marche et surtout dans les recoins comme les plis derrière les genoux ou encore au niveau de l'entrejambe.

On rappelle que les tiques aiment les endroits chauds et humides. Il faut savoir qu'au plus rapidement une tique est enlevée et au moins de chance elle a des risques de nous transmettre une quelconque maladie telle que la maladie de Lyme.

En cas de piqûre, utiliser alors une pince à tique spéciale et éviter les pinces à épiler qui pourraient écraser la tique et la faire dégorgée de sa salive et donc des risques potentiels de contamination. Ne pas non plus utiliser d'alcool ou de l'éther pour noyer la tique. En revanche, désinfecter l'endroit de piqûre après l'extraction de l'indésirable.



érythème migrant

Il faut ensuite surveiller pendant les 2 mois qui suivent la piqûre s'il n'y a pas sur son corps l'apparition d'une tâche rouge circulaire dont le centre vire vers le blanc. Cela s'appelle un érythème migrant et peut apparaître n'importe où sur le corps. Son apparition est le signe probable d'une infection à la maladie de Lyme. Dans ce cas, il faut contacter rapidement son médecin traitant. La maladie peut être grave si elle n'est pas traitée à temps.

Pinces à tique (facilement trouvable en pharmacie) :

