

Les Spartiates : news : n°2022/2



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

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

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

[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

[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 : notre prochaine marche



## **Marche de la Braderie, le dimanche 31 juillet 2022, Salle Chez nous à Grand-Leez**

### Vendredi 29 : Fléchage

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

### Samedi 30 à 14h30 : Préparation de la salle et montages extérieurs

Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues.

### Dimanche 31 :

#### 6h00 Parking

Gruselle M, Simon P

#### 6h00 : Préparation des pistolets

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

#### 6h00 : Secrétariat départ

Delfosse J, Sandron M, Debois I

#### 6h00 : Caisses

Godfriaux Y, Servais C

#### 7h30 Bar

Jaques J, Sarton Ph, Leurquin D, Meuwis D, Trusgnach M

#### 6h30 Cafeteria

Colin J, Gourdien F

#### 8h30 Cuisine :

- Frites : Ferooz A, Kainscoop Ch
- Moules : Hendricks P, Wattiaux M
- Assiettes froides : Debois I, Malaise A, Davreux N, Pierrard N, Denis J, Denis M-C, François L

8h30 : Crêpes

Berny MF, Depauw R

7h00 : Service salle :

Mineur D, Govaerts M, Denil V, Hemelrijke E, Marit M, Sapin I, Davreux N

9h00 : Equipements : vente de vêtements

Marit M (voir ci-dessous)

7h00 : Contrôle terrain de foot de Grand-Leez

Denis G, Pannels M, Albert J-M, Doget G, Herbots F, Henry P

7h30 : Contrôle Chevrerie de Liernu :

Mernier J, Louis N

16h30 : Rangement de la salle

Wauters M-C, Roland A

Lundi - 9h00 ; Rangement de la salle et démontage extérieur

Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues.

## 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.

<b>Modèles</b>	<b>Couleurs</b>	<b>Prix €</b>
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 : marche d'entraînement

Quand : **3 juillet 2022**

Lieu de départ des marches : Complexe sportif de l'Orneau. Situé Chaussée de Namur, 28 à 5030 Gembloux (N4).

Rendez-vous à

- 9h00 pour les 10 km. Guide : Philippe Sarton.
- 9h30 pour les 5 km. Guide : Jean Mernier.

Drink et repas :

Lieu : Burger Grill Gembloux situé Chaussée de Wavre, 42a à 5030 Gembloux. Accès par l'entrée du Brico et du Delhaize avec lesquels il partage un grand parking à l'arrière du bâtiment.

Vers 12h00, un verre de l'amitié sera servi aux participants des marches et sera à charge du Cercle.

Vers 12h30-13h00, ceux qui ont déjà manifesté l'intention de prendre un repas seront invités à passer commande. Vous choisissez ce que vous voulez. Il n'y a pas de plat imposé mais, évidemment, vous payez ce que vous consommez.

Nous sommes déjà 30 au repas. Pour ceux qui auraient l'intention de manger et qui n'en ont pas encore émis le souhait, il vous est demandé de prévenir Philippe Sarton soit sur son GSM 0476 26 90 67 soit sur son mail philippe.sarton@skynet.be .

Tous les Spartiates, à vos agendas, vous êtes attendus nombreux.

## Les Spartiates : les assurances

### **Pour les marcheurs :**

Chaque marcheur affilié à la FFBMP est assuré sur les marches programmées FFBMP et ADEPS.

A partir du domicile jusque la salle de départ et retour, en cas d'accident, l'assurance couvre également les frais adhérents à votre voiture, SAUF POUR LES MARCHES ADEPS, vous devez simplement remplir un constat normal d'accident en plus du constat pour votre assurance voiture normal.

Si vous êtes propriétaire d'un chien, tenez-le en laisse, vous seul en êtes responsable en cas d'accident si vous le laissez courir, et si vous le gardez en laisse, faites en sorte qu'il ne provoque pas d'accident en laissant lâche cette laisse.

Quand vous marchez sur des routes, respectez -y la circulation et traversez dans les passages pour piétons.

### **Pour les dénicheurs de parcours :**

Afin d'être assuré, vous devez signaler au responsable assurances du club la date de la prestation, 2 jours avant pour encoder.

Vous devez impérativement être 2 sur les parcours et maximum 6. Ne partez jamais seul, n'oubliez pas que si vous êtes seul, vous n'avez pas de témoin!!!!

### **Pour les flécheurs :**

Les flécheurs ont de 2 jours à 7 jours à partir de l'avant-veille de la marche pour flécher et déflécher. L'assurance ne couvre pas en dehors des dates renseignées sur la demande : ex : pour la marche du 31 juillet à Grand-Leez, la demande sera datée à partir du 29 juillet jusqu'au 4 août inclus. Pas un jour de plus sinon vous n'êtes pas assurés.

Pour ce qui est de votre voiture, il faut respecter les dates que vous donnez pour vos déplacements.

### **Assurance incapacité temporaire :**

Le marcheur toujours en activité peut souscrire une assurance couvrant la perte de salaire suite à un accident survenu pendant la marche.

La prime d'élève à 3, 72 euros par personne, l'indemnité journalière peut être de 9,92 euros mais limitée au montant de la perte de revenu.

Exemple : un marcheur fait une chute lors d'une marche, il doit être hospitalisé, le certificat médical qualifie l'accident « accident de sport » ; Le patron peut signifier à son ouvrier ou employé qu'il doit émarger à la mutuelle ( dès le 1<sup>er</sup> jour) ou après le salaire garanti.

Ne sont pas concernés, les pensionnés, pré-pensionnés, chômeurs et fonctionnaires.

Si une question vous taraude, vous pouvez me joindre sur mon adresse-mail ou mon téléphone.

Michèlesandroneky.net.be ou 071/77.68.05 ou 0474/64.91.27

A votre service, Michèle Sandron, votre responsable assurance pour les Spartiates.

## Les Spartiates : notre voyage dans le Luberon Du 16 au 25 septembre 2022

Vous trouverez, plus d'informations via ce lien : <http://spartiates.be/luberon/>

Il reste 5 places disponibles pour le voyage.

Lors de notre marche de la braderie, vous recevrez votre roadbook (détails du séjour).

## Les Spartiates : les cars d'un jour

### Places disponibles dans nos cars.

#### Voyage d'un jour à Sourbrodt le 21 août 2022 :

Il reste 5 places dans le car.

#### Voyage d'un jour à St-Menges (FR) le 04 septembre 2022 :

Il reste 10 places dans le car.

Réservation chez Philippe Sarton. GSM : 0476 26 90 67 MAIL : [philippe.sarton@skynet.be](mailto:philippe.sarton@skynet.be) .

### 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...).						
<b>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.</b>						



**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](mailto: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 : A vos agendas

- Notre banquet aura lieu le 13 novembre 2022.

Les détails vous seront communiqués ultérieurement (lieu, menu et prix). De ce fait, il n'y a pas de paiement attendu actuellement.

Nos bénévoles lors de l'organisation des marches ne seront pas oubliés (bon).

- N'oubliez pas notre marche du dimanche 11 décembre au départ de la salle « Espace orneau » à Gembloux
- Notre assemblée générale aura lieu le 21 janvier 2013, à Grand-Leez à la salle « Chez nous ».

Les membres du comité sont attendus à 16h00.

L'ensemble des membres seront accueillis à 18h00.

## Les Spartiates : la recette

### Barres de céréales énergétiques :

#### Ingrédients pour 3 barres :

40 gr de flocon d'avoine  
20 gr d'amandes effilées  
25 gr de mélange d'ananas pineapple et Goji (vous pouvez mettre des raisins, des bouts d'abricots séchés, selon vos goûts...)  
35 gr de mélange de graines (par exemple : tournesol, sésame, lin, ...)  
400 gr de miel crémeux  
30 gr de beurre  
1 pincée de sel

#### Préparation :

Préparez un moule

Dans une casserole faites chauffer le miel, ajoutez le beurre et laissez fondre et arrivez à ébullition

Remuez bien et laissez cuire 1 minute, ensuite ajoutez tous les autres ingrédients, en laissant la casserole sur le feu et remuez.

Lorsque tout est bien homogène versez-le dans le moule, tassez bien le tout pour qu'il prenne la forme et ne se casse pas après le refroidissement...

Laissez refroidir au moins 3 h avant de les couper en barre ou en carré.

## 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 taureaux, gémeaux, cancers et lions

## 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.