

Les Spartiates : news : n°2023/5



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 Internet

[Jean MERNIER](#)

0473 40 22 74



Responsable Bulletin

[Isabelle SAPIN](#)

0477 28 00 07



Responsable Equipements

[Monique MARIT](#)

0498 57 63 61



Responsable fléchage

[Patrick SIMON](#)

0496 67 41 95

Les Spartiates : à vos agendas



- 2 décembre 2023 : marche d'entraînement au départ du centre sportif Orneau - Gembloux
- 17 décembre 2023 : notre marche des Spartiates : du centre sportif Orneau - Gembloux
- **23 décembre 2023 : Apéro Club aux Djâles d'Anhée à Denée à 11 h**
- 20 janvier 2024 : assemblée générale à Grand-Leez
- 17 février 2024 : marche d'entraînement au départ de l'Abbaye de Villers-La-Ville

Les Spartiates : nos suggestions

- 25/11 : Club Pédestre Ecureuil de Châtelet à 6200 Châtelet
- 10/12 : Club Marcheurs de Floreffe à 5150 Floreffe
- 16/12 : La Bruegelienne à 1030 Bruxelles
- 16/12 : Les marcheurs Ransatois à 6200 Wangenies
- 16/12 : Les Mollets Bucoliques à 5310 Hanret
- **17/12 : Les Spartiates de Gembloux à 5030 Gembloux**
- 23/12 : Les Djâles d'Anhée à 5537 Denée
- 28/12 : Le Joyeux Marcheur de Flawinne à 5020 Flawinne
- 14/01 : Les Spitants de Namur à 5000 Namur
- 20/01 : Les Spirous de Jemeppe sur sambre à 5190 Spy
- 21/01 : Les Godasses de Fraire à 5630 Silenrieux
- 27/01 : Wallonia Namur à 5020 Malonne

Les Spartiates : affiliations 2024

Les informations essentielles :

- le prix de l'affiliation 2024 est de 7 € ;
- à verser sur le compte **BE48 0004 2915 0127** ou à payer en espèces lors de notre marche de décembre ;
- paiement à effectuer avant le 31 décembre 2023 afin d'être assuré dès le premier de l'an.

Les Spartiates : notre prochaine marche

Lieu et date :

**à la cafétéria du complexe sportif de l'Oneau,
le dimanche 17 décembre 2023**

Lien : <https://www.gemblouxomnisport.be/infrastructure/orneau-hall-multisports/>

Le repas proposé sera un spaghetti bolognaise

Le comité remercie d'avance tous les bénévoles sans qui rien ne serait possible.

Vendredi 15 : Fléchage : l'équipe de flécheurs de Patrick Simon

Samedi 16 à 14h30 : Préparation de la salle et montages extérieurs : toutes les bonnes volontés sont les bienvenues.

Samedi 16 : préparation des contrôles : Sandron M

Dimanche 17 :

6h30 : Préparation des pistolets
Debois I, Davreux N, Servais C, Depus J

7h00 : Secrétariat départ :
Bastin JL, Sandron M

7h00 : Réinscription 2024 : Debois I

7h00 : Caisses :
Godfriaux Y, Servais C

7h00 Bar :
Jaques J, Leurquin D, Meuwis D, Trusgnach M

7h00 Service salle :
Rosar A, Denil V, Buydens R, Gillain A, Sapin I

7h00 Cafeteria :
Vaudry G, Noël ML (matin), Baré M, Malaise A

7h00 : Crêpes :
Davreux N, Venckus R

9h00 Cuisine :
Wattiaux M, Hendricks P, Denis J, Pierrard N

Equipements : Marit M

7h00 : Contrôle 1 : Royale palette Gembloux
Denis G, Panneels M, Mernier J, Louis N

7h30 : Contrôle 2 : Buvette du Football de Sauvenière :
Delfosse J, Berny MF, Albert JM, Doget G

16h30 : Rangement de la salle :
Wouters M-C, Roland A et toutes les bonnes volontés sont les bienvenues.



Les Spartiates : marches d'entraînement

Marche 6 - 2023 :

- Où ? Complexe de l'Orneau :
<https://www.gemblouxomnisport.be/place/centre-sportif-orneau/>
- Quand ? : le samedi 2 décembre 2023 : à 9 heures pour le 10 km et à 9 heures 30 pour le 5 km
- Qui va guider ? : Patrick Simon pour le 10 et Amaury Rosar pour le 5
- Un verre sera offert par le club soit à la cafétéria du centre sportif ou à l'hôtel des 3 clés
- Ceux qui souhaitent manger à la brasserie des 3 clés :
<http://www.3cles.be/fr/notre-brasserie-saveurs-la-cle> réservation **5 jours avant** soit au 0477/87.07.67 ou par email emilemathieu3@gmail.com
(l'établissement insiste sur le délai, car période de Saint-Eloi, Ste-Barbe, St Nicolas, ...)

Marche 1 - 2024 :

- Où ? Villers-La-Ville : départ parking de l'Abbaye : <https://villers.be/fr>

- Quand ? : le samedi 17 février 2024: à 9 heures pour le 10 km et à 9 heures 30 pour le 5 km
- Qui va guider ? : Nadine Davreux et Jean Marie Nizet
- Un verre sera offert par le club au chalet de la forêt : <https://www.chaletdelaforet.be/> ; Ceux qui le souhaitent peuvent rester manger ; ils doivent prévenir 3 jours avant soit au 0477/87.07.67 ou par email emilemathieu3@gmail.com

Les Spartiates : Modifications personnelles

En cas de changement d'adresse postale, numéro de GSM ou mail, n'oubliez pas de nous en avertir.

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.

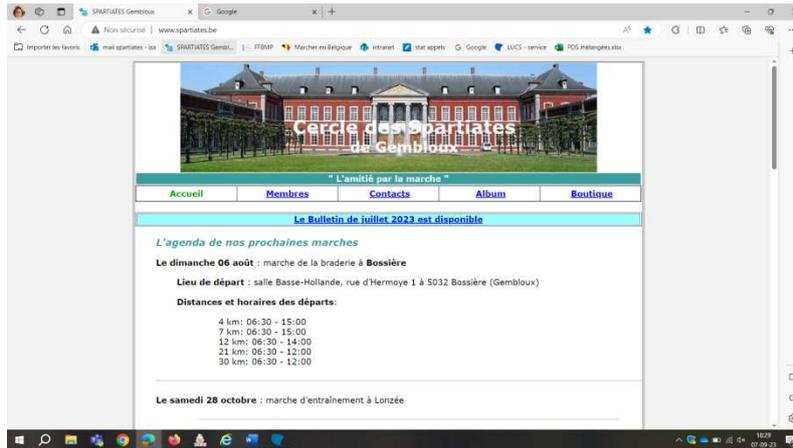
Les Spartiates : les anniversaires

Nous souhaitons un excellent anniversaire aux scorpions, sagittaires et capricornes.



Les Spartiates : Notre site internet et notre facebook

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



Les Spartiates : la recette

Muffins chocolat

Ingrédients :

- 60 gr sucre en poudre
- 50 gr beurre
- 60 gr chocolat (tablette cassées)
- 100 gr pépite de chocolat
- 120 gr farine (pour pâtisserie de préférence)
- 8 gr levure chimique
- 60 ml lait
- 1 œuf + 1 blanc

Préparation :

1. Faire fondre le beurre avec le chocolat cassé
2. Dans un cul de poule,



mélanger la farine, la levure et le sucre

3. Incorporer la préparation du point 1. Jusqu'à obtenir une pâte solide
4. Battre le blanc en neige
5. Incorporer les blancs délicatement au mélange précédent
6. Remplir les moules à muffins à moitié (ça va gonfler)
7. Mettre au four en position 6 ou 7 (x 30 en degrés = 180° ou 210°)

8. Laisser refroidir avant de démouler

Les Spartiates : Rappel

Les marcheurs qui souhaitent rentrer leur carnet vert de marche pour le classement du club lors de l'Assemblée Générale du 20 janvier 2024 peuvent le remettre ou communiquer leurs kms pour 2023 jusqu'au 10 janvier 2024 à notre secrétaire Michèle Sandron sur son portable 0474 65 91 27