

# Les Spartiates : news : n°2024/3



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

- 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.  
Nous aurons le plaisir de compter sur le savoir-faire du traiteur Yvon Muset pour nous préparer de savoureux mets.

**! Le prix est de 45€ par personne et le paiement doit être fait au moment de la réservation au plus tard le 31 octobre. Le paiement doit être effectué sur le compte bancaire du club : BE48 0004 2915 0127. Veillez à mentionner en communication votre nom et prénom + banquet.**

Des bons permettant de remercier les bénévoles qui sont venus nous donner un coup de main aux précédentes marches leur seront distribués le jour J leur permettant d'avoir une réduction sur le menu.

# Les Spartiates : marche des membres<sup>1</sup>

## **Le 19 octobre 2024 à Sauvenière,**

Lieu de départ : place du Sablon à Sauvenière :

A 9 h avec Jacques Delfosse pour le 10 km

A 9h 30 avec Irène Debois pour le 5 km.

Verre du club : à l'hôtel des 3 clés

## **Le 16 novembre 2024 à Grand-Manil,**

Lieu de départ : Parking du carrefour à Gembloux, chaussée de Charleroi n°

A 9 h avec Amaury Rosar pour le 10 km

A 9 h 30 pour le 5 km (guide à déterminer)

Verre du club :

## **Le 14 décembre 2024 à Temploux**

Lieu de départ : place de l'Église à Temploux :

A 9h pour le 10 km

A 9h 30 pour le 5 km.

Les guides sont encore à déterminer pour les deux parcours.

Verre du club : à déterminer

---

<sup>1</sup> . Pas de marche en septembre en raison du voyage.

## Retour sur la marche du 4 août

*A l'attention de tous nos membres,*

*Comme vous le savez, nous venons d'avoir eu notre marche du 4 août qui a été un succès. Nous avons pu compter sur la présence de nombreux marcheurs de différents clubs, qui ont pu profiter de nos parcours bien balisés mais aussi qui ont pu bénéficier des nombreuses et agréables installations que nous avons mises en place. A ce propos, nous tenons chaleureusement à remercier tous nos bénévoles qui ont donné de leur personne pour nous soutenir dans l'organisation de la marche.*

*Cependant, la mise en place d'un tel évènement représente une mobilisation particulièrement importante de l'ensemble des volontaires et ce dès le vendredi jusqu'au lundi. Soit 4 jours, nécessaires pour la préparation de la salle, le montage des tentes et du mobilier extérieur, les préparatifs en cuisine et le service le jour-même, la tenue des différents stands, le tracé et l'installation des balises, le montage des contrôles, le nettoyage de la salle...*

*Vous l'aurez compris, cela nécessite un investissement considérable pour proposer un évènement à la hauteur des attentes. Ce 4 août dernier, nous avons cruellement manqué de bénévoles impliqués dans la préparation et cela a été très difficile pour les volontaires présents de prendre en charge toute l'organisation en raison de son importance face au peu de bénévoles impliqués.*

*Nous en profitons pour faire appel à votre soutien pour l'organisation de nos évènements prochains, à commencer par notre banquet du mois de novembre. Avec trop peu de volontaires, l'avenir de nos marches et de nos activités est réellement menacé. Il ne nous sera pas possible de continuer sur cette lancée pour la suite au risque de devoir renoncer à de futurs évènements du club.*

*Il en va de la bonne volonté de chacun de faire vivre le club en octroyant un peu de son temps, de son énergie pour le soutenir bénévolement et ce, qu'il s'agisse d'aider la veille pour le montage, de donner un coup de main en cuisine ou encore d'aider pour les différents stands...*

*Nous comptons sur vous et votre générosité pour nous aider à l'avenir.*

**P.S. : N'hésitez pas à prendre contact avec un membre du comité afin de voir comment vous pouvez nous soutenir.**

## 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.

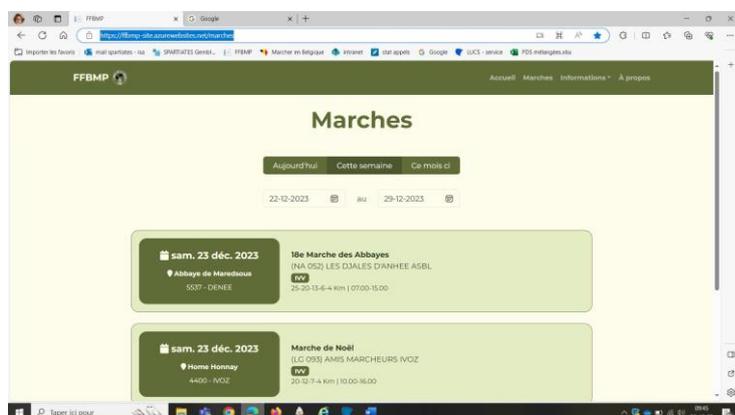
## Les Spartiates : les anniversaires

Nous souhaitons un excellent anniversaire aux Vierges, Balances et Scorpions.

## 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 :

Des nouvelles chaussures de marche ?!



Une bonne paire de bottines, voilà sans doute le plus important pour tout marcheur qui se respecte. Il est important d'investir dans des chaussures qui nous conviennent pour notre confort et pour protéger nos petits pieds.

Voici quelques petits conseils si vous achetez de nouvelles bottines ou que vous venez d'en acquérir. D'abord il est essentiel de les essayer avant de les acheter. Cela peut sembler aller de soi mais il est utile de le préciser. Eviter donc par exemple l'achat sur internet car vous n'avez pas la possibilité de les essayer avant.

N'oubliez pas non plus qu'il est important que le pied se fasse à la chaussure et de les utiliser avant de partir randonner avec sinon, les cloches seront au rdv. Mettez-les au quotidien pour que vos nouvelles montures s'adaptent à vos pieds. Le port de chaussettes adaptées, spéciales randonnée peuvent également servir au confort du pied et diminuer le risque d'ampoule. Si malgré tout vos chaussures vont font toujours mal après un certain temps c'est probablement parce qu'elles ne vous conviennent pas. Dans ce cas, il vaut peut-être mieux les changer.

Enfin, n'oubliez pas d'être attentifs au fait que votre nouvelle paire nécessite peut-être un entretien. Par exemple à la graisser si vos bottines sont en cuir ou encore à veiller éventuellement à mettre de l'imperméabilisant.