

Bonjour à toutes et tous,  
Voici l'information du moment. Merci de lui accorder un agréable suivi.  
Bonne lecture et au plaisir.

## 1 MARCHONS ENSEMBLE

Comme annoncé dans la Revue, nous revenons, à partir de ce mois d'octobre à une formule plus adaptée à la saison à savoir une seule promenade matinale (*sur un parcours qui surprendra moins ...*).

Comme je ne peux pas faire simple quand il y a moyen d'offrir plusieurs possibilités, je vous propose donc cette fois un parcours de base et 3 possibilités de raccourci. Selon les informations de ce jour, les chasses auront lieu ailleurs.

Quand : Jeudi **06 octobre 2022** – départ des marches à **09h10** (rendez-vous à 09h00).

Où : **PAILHE** – Route de Givet (N636)  
– Parking de l'Eglise Notre Dame (*entre les carrefours « rue des haies » & « rue Saint Donat »*)

**Ou Co-voiturage** : (*essai en attendant une éventuelle plateforme d'échange*) le rendez-vous pour ceux qui envisagent de partager une voiture, **au départ de Hamois**, est fixé au parking de Hubinne (près du rond-point de la chaussée de Liège) à **08h35** (*après l'entrée en classe*), départ vers Pailhe à **08h45 au plus tard**.

Quoi : **1** marche d'agrément à allure modérée sur base d'une des 20 promenades incontournables (*cfr Visitwallonia.be*)

Parcours court → **8,3** km - dénivelé positif de **128** m. 62 % sur des pistes ou sentiers (\*)

Parcours mi-court → **9,8** km - dénivelé positif de **136** m. 67 % sur des pistes ou sentiers (\*)

Parcours de base → **11,6** km - dénivelé positif de **168** m. 83 % sur des pistes ou sentiers (\*)

Parcours long → **14,7** km - dénivelé positif de **260** m. 86 % sur des pistes ou sentiers (\*)

(\*) avec le retour de la pluie, le marcheur retrouve la boue et les empièvements glissants ...

Comment : En autonomie (*pas de ravitaillement en chemin*), dans la bonne humeur et le respect de chacun ...

Qui : Marcel et Christian

Note 1 : Il n'y a malheureusement aucun petit café à Pailhe ... pour attendre le retour de chacun ...

**Veillez mentionner lors de votre inscription :**

- votre choix de marche & les indications relatives au co-voiturage (*Oui/Non → si oui, le nombre de places disponibles*).
- le n° de portable de chaque participant. (*Celui-ci me permettra de m'inquiéter en cas d'absence au départ. Au cas où vous auriez un contre-temps, merci de m'en informer : 0486/82 82 80 - CJM.Marcel@outlook.com*)

**ATTENTION** : inscription obligatoire jusqu'au **04 octobre** au plus tard (**ou plus tôt pour le co-voiturage**). Merci

Contact : **Edith** : [NA026@ffbmp.be](mailto:NA026@ffbmp.be) : 0473 54 70 86 : 083 21 43 17

*Sans réponse sur le fixe, n'hésitez pas à former le n° de GSM.*

## 2 VOYAGE EN CAR A METZ (MARCHE DU 10 DECEMBRE)

Dans le « Mot du Président » de la Revue du 23/08/2022, vous avez pu lire : « *Les Marcheurs de la Famenne* » nous proposent de partager un car pour nous y (= La marche de Metz, le 10 décembre) rendre. Trente places (**18 €**, inscription à la marche comprise) nous sont réservées dans le car. **Si vous êtes intéressés, dites-le-moi assez vite.** ».  
([andre.lenoir@outlook.be](mailto:andre.lenoir@outlook.be)) ou par téléphone ou sms (**0470/35 22 59**)

Vous trouverez ci-dessous quelques liens concernant le 10/12 à Metz

Metz – Agenda 10/12 → <https://metz.fr/agenda/evenements/debut/2022-12-10/fin/2022-12-10/>

Metz – Marchés de Noël → <https://metz.fr/agenda/fiche-31320.php>

Organisateurs → <https://famillelorraine-metz-borny.com/marche/marche-metz-illuminee/>

**INFORMATIONS AUX MARCHEURS**

**Départ et arrivée :** Complexe sportif St Symphorien  
Boulevard St Symphorien 57050 LONGEVILLE LES METZ  
Départ de 14 h à 19 h - Arrivée limitée à 22 heures  
10 km, sans difficultés particulières  
Ouvert à tous ; les enfants de moins de 10 ans doivent obligatoirement être accompagnés.

**Licence de participation :** La licence de participation FFSP est délivrée au départ contre une cotisation de participation sans souvenir de 3,-€. Portant les limbes de contrôle, elle donne droit aux tampons IVV sur les carnets internationaux disponibles au retour.

**Préinscriptions :** Avant le 30 novembre 2022  
Famille Lorraine de Metz-Borny  
10 rue du Bon Pasteur – 57070 METZ  
Téléphone : 03 87 74 44 33  
Email : fam.lor.metz-borny@wanadoo.fr

**Récompenses :** Aux groupes de plus de 20 participants

**Assurance :** La FFSP est garantie en responsabilité civile auprès de la MAIF.  
L'inscription à la manifestation vaut déclaration de bonne santé.

**Ravitaillement :** Boissons et petites collations gratuites au point de contrôle. Possibilité de restauration à l'arrivée.

**Avis importants :** Interdiction absolue de fumer et allumer du feu sur le parcours. Les chiens doivent obligatoirement être tenus en laisse.  
Vêtement ou bandeau réfléchissant vivement recommandé.

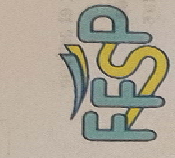
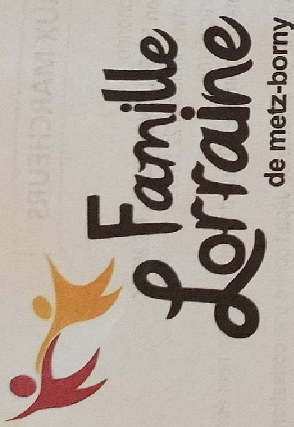
**Secourisme :** Premiers secours : ORDRE DE MALTE  
Urgence : 112

*La marche aura lieu quelles que soient les conditions météorologiques sauf en cas d'arrêté préfectoral ou municipal*



Imprimé par nos soins

Ne pas jeter sur la voie publique

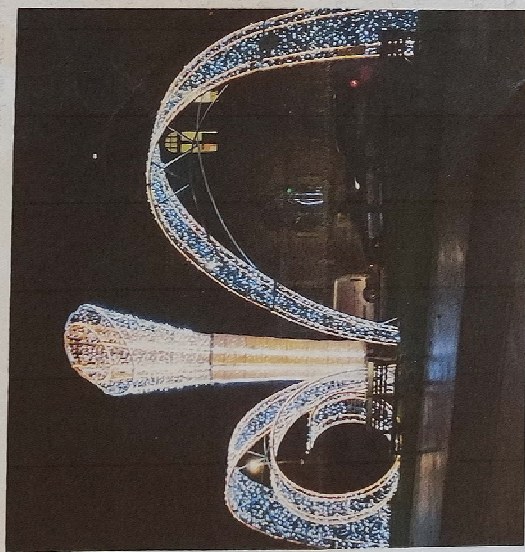


28<sup>ème</sup>  
**MARCHE  
METZ  
ILLUMINEE  
FRANCE MOSELLE**

**MARCHE NOCTURNE  
POPULAIRE  
INTERNATIONALE**

**SAMEDI  
10  
DECEMBRE  
2022**

**10 KM**



Membre de la FFSP n°F0567 Visa FFSP 2022 57 221C  
Internet : <http://www.ffsp.fr> ✉ : [contact@ffsp.fr](mailto:contact@ffsp.fr)

facebook.com/ivv.france



|  |  |
|--|--|
| <b>PARTENAIRES DE LA FFSP</b>                    | Reconnue de mission d'utilité publique par arrêté n° 012156 du 2 août 2001 |
| Agrément ministériel national<br>Du 20 juin 2006 |  |