

## Au Sommaire ...

1	LE MOT DU PRESIDENT .....	2
2	COTISATION 2023.....	2
3	CARTE DE MEMBRE.....	3
4	MARCHONS ENSEMBLE (10/01).....	3
5	MARCHE « VERRE DU CLUB » (22/01).....	4
6	PROLOGUE : MARCHE D'HIVER (29/01) .....	4
7	MARCHE D'HIVER (04/02).....	5
7.1	Généralités.....	5
7.2	Tableaux d'organisation .....	5
8	VOYAGE DANS LE CALVADOS – AVRIL 2023 .....	6
8.1	Le Programme.....	6
8.2	Le prix .....	6
8.3	Pré-inscription .....	6
9	PROPOSITIONS DE MARCHES NAMUROISES.....	7
10	LES ACTIVITES PREVUES EN 2023 .....	7
11	NOUVEAUTES & DEFINITIONS .....	9
11.1	Le Comité 2023 .....	9
11.1.1	Les coordonnées .....	9
11.1.2	Collaborateurs externes attitrés.....	9
11.1.3	Les « fonctions » de chacun.....	10
11.2	Challenge 2023 .....	10
11.3	Activité FFBMP : déplacement « en car ».....	10
11.4	Activité FFBMP : « verre du Club ».....	10
11.5	Activité FFBMP : « En semaine à la Fédé ».....	10
11.6	Activité CJM : « Marchons ensemble » .....	10
11.7	Activité CJM : « Plein d'entrain ».....	11
11.8	Activité CJM : « <b>C</b> ondroz, <b>J</b> ournée de <b>M</b> arche » .....	11
12	ASSEMBLEE GENERALE .....	11
12.1	Discours du Président.....	11
12.2	Présentation de l'état des finances par le trésorier.....	13
12.3	Proclamation des résultats du challenge ( <i>par Marcel</i> ) .....	13
12.4	Informations complémentaires ( <i>par Marcel</i> ).....	14
12.4.1	« Marchons ensemble ».....	14
12.4.2	« Plein d'entrain » .....	14
12.4.3	Recrutement.....	15
12.4.4	Petit réseau social réservé au Club.....	15
12.4.5	Pimpins & nenennes.....	15
12.5	Proclamation des résultats des votes ( <i>par Edith</i> ) .....	16
12.6	Débat : questions / réponses.....	16
13	LES « RAPPELS » & « MEMOS ».....	16
13.1	MISE A JOUR DE VOS COORDONNEES.....	16
13.2	PETIT CONSEIL ... entre chien et loup .....	16
13.3	« MARCHONS ENSEMBLE » (Rappel du concept) .....	16

# 1 LE MOT DU PRESIDENT

Chères Amies, Chers Amis.

Ceux qui n'ont pas eu le plaisir d'assister à l'Assemblée Générale découvriront mon « Mot » en 12.1 ci-après.

André.



# 2 COTISATION 2023

Le montant de la cotisation reste fixé à € 6 (\*) qu'il vous est possible d'acquitter par virement sur le compte n° BE36 8002 0956 8881 en mentionnant : **Cot 2023 / vos nom & prénom.**

Si vous avez réussi à transmettre votre enthousiasme auprès de l'une ou l'autre de vos connaissances, n'hésitez pas à leur signaler que, lors de la **première** inscription :

- le club offre un Tee-shirt griffé « CJM » ;
- le règlement de € 6 (\*) se fait par virement au compte n° BE36 8002 0956 8881 en mentionnant : **Cot 2023 / nom & prénom.**
- Les informations suivantes :
  - **nom & prénom / date de naissance**
  - Adresse postale / E-mail / n° téléphone fixe et/ou GSM
  - la taille (... , S, M, L, ...)

seront communiquées au Trésorier – Daniel Gillard

Contact :	<b>Daniel</b>	Na026@ffbmp.be	0479 75 74 99	083 61 20 01
-----------	---------------	----------------	---------------	--------------

(\*) : la cotisation est gratuite pour les enfants de moins de 14 ans au 1<sup>er</sup> janvier de l'année en cours.

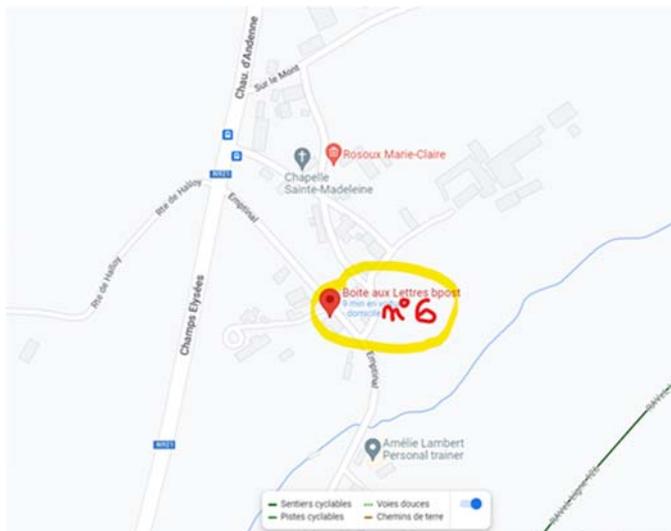
### 3 CARTE DE MEMBRE.

Nous rappelons que la carte de membre est indispensable lors de votre inscription aux organisations de la Fédération. Le code-barre facilite les inscriptions et génère des statistiques précises sur la fréquentation.

### 4 MARCHONS ENSEMBLE (10/01)

*Ceux qui le désirent et qui en ont la possibilité, pourront revenir au Club pour boire un verre, à prix démocratique, et consommer leur pique-nique.*

Quand : Mardi **10 janvier 2022** – départ des marches à **09h00** (rendez-vous à 08h55).



Où : **EMPTINAL(E)**

(Rue d'Emptinale, n° 6

(# rue des Roches)

(Lat 50.31871 ; Long 5.10280)

Ou Co-voiturage : le rendez-vous pour ceux qui envisagent de partager une voiture, au départ de Hamois, est fixé au parking de la « rue de la Boverie » à **08h35** (au-dessus du local du CJM), départ vers Emptinale à **08h45 au plus tard**.

Quoi : **2** marches d'agrément à allure modérée

Parcours : en fonction de l'état des chemins ...

Soit : **11,7** km - dénivelé positif de **174** m - 45 % sur des chemins ou sentiers ;

Soit : **12,4** km - dénivelé positif de **120** m - 25 % sur des chemins ou sentiers.

(Raccourci) **7,4** km - dénivelé positif de **83** m – à peine 15 % hors asphalte (\*)

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

Qui : Marcel et Christian

**Veillez mentionner lors de votre inscription :**

- Le lieu de rendez-vous (→ *si vous précisez « Boverie », veuillez aussi communiquer le nombre de places disponibles en co-voiturage*).
- 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 **08 janvier** au plus tard. 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.*

## 5 MARCHÉ « VERRE DU CLUB » (22/01)

Le "Verre du Club" sera offert, **entre 12h00 et 14h00**, aux participants d'une des marches (5 / 10 / 15 / 20 / 30) organisées par les « **Godasses de Fraire** » à **Silenrieux**.

Le co-voiturage et la désignation d'un « Bob » sont préconisés.

Si vous avez l'intention de vous y rendre, **via un co-voiturage au départ de la Boverie**, veuillez-vous inscrire selon les modalités de « Marchons Ensemble » ci-dessus.

*Note : Nous continuons d'analyser la meilleure façon de coordonner les déplacements.*

## 6 PROLOGUE : MARCHÉ D'HIVER (29/01)

**Dimanche 29 janvier 2023**

Le dimanche 29 janvier, nous organiserons un prologue.

Lieu de rendez-vous : « **Au local** », rue de Hubinne, 28 à 5360 Hamois  
Parking : rue de la Boverie

Trois distances sont proposées :

- **20 km** départ à **07h30** précises ;
- **12 km** départ à **08h30** précises ;
- **06 km** départ à **10h00** précises.

Sauf incident indépendant de notre volonté, des pauses sont prévues sur le 20 (2) et le 12 (1).

Puis, que vous ayez marché ou pas, nous nous retrouvons dès **12h30** au local pour un repas qui sera servi en toute convivialité pour un prix modique de **10 euros**.

Le repas sera préparé par CED's kitchen - *foodtruck*

Il propose un choix de hamburgers (viande 120gr)

- Barbecue : bacon snacké , sauce bbq maison, crudités , cheddar,...
- Italien : Base mayonnaise , pesto vert , roquette , parmesan , crudités, ...
- Brie : pomme bio, cru des fagnes (fromage bio), jus de grenade, crudités, ...

Accompagnement :

Frites fraîches à volonté : cuisson blanc de bœuf,  
sauce à disposition (±10 sortes en libre-service)

Crudités : oignons, salade, roquette, concombre, cornichons aigre-doux, tomates, ...

En dessert : 3 chouquettes ...

Le service du repas commencera, sauf imprévu, à **13h30**.

En fonction du menu proposé, le « responsable Bar » souhaite savoir si vous êtes « pils » ou « vin » pour le repas et « bière » ou « bulles » pour l'apéro.

La « boutique d'Edith » sera ouverte pour vos achats de vêtements siglés « CJM »

#### Attention :

##### Il convient

- de préciser la distance choisie [ **6 / 12 / 20** ]
- de signaler votre choix d'apéro [ **bière / bulles** ]
- de choisir le « burger » [ **Barbecue / Italien / Brie** ] et le ... rab [ 2 burgers ]
- de définir la boisson [ **pils / vin** ]

avant le mardi **22 janvier 2023** au plus tard :

Contact :	<b>Edith</b>	<a href="mailto:NA026@ffbmp.be">NA026@ffbmp.be</a>	0473 54 70 86	083 21 43 17
-----------	--------------	--	---------------	--------------

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

Si vous n'avez rien de mieux à faire, les membres du Comité accueilleront, avec plaisir, toutes les bonnes volontés, le samedi 28 janvier à 14h00, au local, pour les aider à faire un peu de nettoyage, mettre en place les tables et les dresser pour le repas du lendemain.

## 7 MARCHÉ D'HIVER (04/02)

**Samedi 04 février 2023**

### 7.1 Généralités

Le samedi 04 février 2023, nous organiserons notre journée « marche d'hiver ».

Nous baliserons des parcours de 4, 6, 12, 20 & 30 km au départ la « Maison des Jeunes », rue Saint Pierre, 38 à 5360 Hamois.

Il y aura **trois** postes de convivialité **sous toit** sur les parcours. (Heures d'ouverture probables : 8h00 → 15h00, 8h30 → 15h40 et 8h00 → 16h20).

### 7.2 Tableaux d'organisation

Dans les grandes lignes, des volontaires sont nécessaires pour participer :

1. Au **fléchage** (jeudi 27 janvier dans la matinée / défléchage (pour rappel, le défléchage doit être assuré par au moins une personne de l'équipe de fléchage au maximum dans les 48h après la marche))
2. A la **préparation** de la **salle** (installation et désinstallation des tables & bancs, (proposition *indicative* de shifts : à définir) (\*) et des Postes de Convivialité,
3. A la gestion des **snacks**, pâtisseries, sandwiches, cafés, ... (proposition *indicative* de shifts : 6h30 → 10h30 → 14h30 → finish) (\*)
4. A la **gestion** de la salle(\*), (proposition *indicative* de shifts : 7h30 → 11h00 → 13h30 → 15h30 → finish)
5. A la **logistique générale** (Manutention, transport de matériel, ...),
6. A la gestion des Postes de Convivialité (\*),
7. Au **nettoyage** et au **rangement** de tout ce qui a été mis en place ...

(\*) **Comme vous le savez tous, le nombre de personnes requises varie selon les shifts, la disponibilité effective de bénévoles, le flux des marcheurs et des consommateurs ainsi que des conditions climatiques** – ces derniers points étant totalement imprévisibles - n'hésitez pas à être généreux et ... **souples** dans vos propositions de bénévolat.

N'attendez pas que les « rabatteurs » vous « relancent », **s'il vous plaît, anticipez.**

Faites-nous part, **dès à présent**, de votre volonté de vous engager à aider votre Club le **samedi 04 février et/ou les jours précédents et/ou le lendemain** en signalant vos :

- Disponibilités, (quel jour, de quelle heure à quelle heure)
- Options, (sur base des points ci-dessus)
- « Interdits », (sur base des points ci-dessus)

**de préférence par mail avant le jeudi 26 janvier 2023.**

Contact :	<b>Edith</b>	<a href="mailto:NA026@ffbmp.be">NA026@ffbmp.be</a>	0473 54 70 86	083 21 43 17
-----------	--------------	--	---------------	--------------

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

En principe, nous pourrions tenter de mettre de l'huile dans les rouages et de coordonner vos **désidératas le jour du prologue**. Tous les bénévoles ne marcheront pas nécessairement lors de ce prologue, **veuillez donc être compréhensifs si nous n'arrivons pas à rencontrer vos souhaits ...**

Les bénévoles sont rarement trop nombreux et puis, nous ne le souhaitons évidemment à personne, mais un impondérable peut toujours arriver ... même aux plus optimistes.

**Pour l'organisation, il est impératif de disposer de réservistes. Merci d'avance.**

## 8 VOYAGE DANS LE CALVADOS – AVRIL 2023

### 8.1 Le Programme

C'est un séjour un peu différent qui vous est proposé cette fois du **16 au 20 avril 2023**.

Notre point de chute sera Caen à l'hôtel **OTELINN CAEN** \*\*\*.

Nos randonnées auront lieu du côté de l'océan, aux environs d'Arromanche et du côté de la Suisse Normande vers Falaise et Clécy.

Celles-ci doivent encore être repérées en février.

Chaque jour, nous combinerons balades et visites touristiques pour tous.

### 8.2 Le prix

**Prix par personne en chambre double : 500 EUR**

Comprenant, le transport en car de luxe, climatisé, le pourboire du chauffeur, la pension complète (pique-nique les 2°, 3°, 4° jours), le forfait boissons aux repas, la taxe de séjour, le repas de midi du 5° jour

Ne comprenant pas, vos achats personnels, vos boissons en dehors de celles ci-dessus ainsi que le supplément single de 80€.

### 8.3 Pré-inscription

**Confirmation de votre réservation** par mail à André Lenoir, [andre.lenoir@outlook.be](mailto:andre.lenoir@outlook.be), pour le **31 janvier 2023**. Versement d'un acompte de **200 €** pour le **28 février 2023**.

## 9 PROPOSITIONS DE MARCHES NAMUROISES

Date	Club organisateur	Distance	Heures	Lieu de départ	Légende	N°Club
	Dénomination de la marche	Km			IGN	
sam. 01/01	Les Crayas du Thiry La Viroinvaloise (circuit pédestre permanent 125-175 km)	175-125		Office du Tourisme de Viroinval rue Vieille Eglise 5 5670 Nismes	I,RW  IGN 58/5	NA 053
sam. 15/01	Les Spitants de Namur 44e Marche de la Citadelle	30-21-12- 7-4	07:00- 15:00	Institut Sainte-Ursule Rue de Bruxelles 78 5000 Namur	I,H  IGN 47/3	NA 029
sam. 21/01	Les Spirous de Jemeppe-Sur -Sambre Marche aux temps des Frissons	30-20 15-10-5	07:00- 12:00 07:00- 15:00	Ecole Fédération Wallonie Bruxelles rue Haute 60 5190 Spy	I,B  IGN 47/2	NA 036
dim. 22/01	Les Godasses de Fraire Marche de la Basilique	30-20 15-10-5	07:00- 09:00 07:00- 15:00	Salle "La Silène" rue Nou Prè 1 5630 Silenrieux	I  IGN 52/7	NA 051
sam. 28/01	Wallonia Namur asbl club de marche La marche de la mise en jambes	30-22-14- 7-4	06:00- 15:00	Réfectoire Astrid Parc Astrid 9 5100 Jambes	I  IGN 47/2	NA009
sam. 04/02	Les Culs de Jatte du Mauge Marche d'hiver	30-20-12- 6-4	07:00- 15:00	Maison des Jeunes rue Saint Pierre 38 5360 Hamois	I  IGN 54/2	NA 026
sam. 18/02	Les Crayas du Thiry Marche des Crayas	21-12-6-4	07:00- 15:00	Salle «Espoir et Fraternité" rue du Calvaire 5670 Nismes	I,H  IGN 58/5	NA 053
sam. 25/02	Les kangourous de Falisolle 31e Marche de la Chandeleur	21-12-6-3	06:30- 15:00	Salle Communale 5060 Auvélais	I,H IGN 47/5	NA 035

## 10 LES ACTIVITES PREVUES EN 2023

Ci-dessous, le calendrier des activités 2023. Il est encore susceptible de s'étoffer ; nous espérons que vous pourrez prendre vos dispositions pour participer très fréquemment.

Légende :

en rouge	→ nos deux marches
en vert clair	→ marche « Verre du Club »
en vert foncé	→ marche proposée par la Fédération en semaine
en orange	→ journée en car et grand voyage
en bleu clair	→ « Marchons ensemble »
en bleu foncé	→ marche « Plein d'entrain » ou « Condroz, journée de Marche »
en noir	→ autre activité

MOIS	JOUR	DATE	NOM D'ÉVÉNEMENT
JANVIER	DIMANCHE	01	<i>Jour de l'an</i>
JANVIER	MARDI	10	Marchons ensemble 1
JANVIER	DIMANCHE	22	"Verre du Club" - Silenrieux - les Godasses de Fraire - 5/10/15/20/30
JANVIER	DIMANCHE	29	Marchons ensemble 2 = Prologue
FÉVRIER	SAMEDI	04	Marche d'hiver- HAMOIS - Maison des Jeunes
FÉVRIER	DIMANCHE	26	Journée en car - Soignies - Les sucriers de Brugelettes - 5/10/15/20
MARS	MARDI	07	Marchons ensemble 3
MARS	SAMEDI	18	"Verre du Club" - Beaumont - Les Trotteux Su'Roc - 5/10/15/20/30
AVRIL	JEUDI	06	Marchons ensemble 4
AVRIL	DIMANCHE	09	<i>Dimanche de Pâques</i>
AVRIL	LUNDI	10	<i>Lundi de Pâques</i>
AVRIL	MARDI	11	En semaine à la Fédé - Malonne - CP Namur - 5/8/13
AVRIL	DIMANCHE	16	Voyage en car – le Calvados - CAEN
AVRIL	LUNDI	17	Voyage en car – le Calvados - CAEN
AVRIL	MARDI	18	Voyage en car – le Calvados - CAEN
AVRIL	MERCREDI	19	Voyage en car – le Calvados - CAEN
AVRIL	JEUDI	20	Voyage en car – le Calvados - CAEN
MAI	LUNDI	01	<i>Fête du Travail</i>
MAI	MARDI	02	Marchons ensemble 5 - marche double
MAI	JEUDI	18	<i>Ascension</i>
MAI	DIMANCHE	28	<i>Dimanche de Pentecôte</i>
MAI	DIMANCHE	28	"Verre du Club" - Arbre - Les Hull'ottes de Profondeville - 4/6/12/20/30
MAI	LUNDI	29	<i>Lundi de Pentecôte</i>
JUIN	JEUDI	01	Marchons ensemble 6 - marche double
JUIN	VENDREDI	16	2ième Marche - HAMOIS - Hall des Sports - départ du 100 km
JUIN	SAMEDI	17	2ième Marche - HAMOIS - Hall des Sports - 4/6/12/20/30/42/50/100
JUIN	MARDI	27	MESA – La Roche
JUIN	MERCREDI	28	MESA – Durbuy
JUIN	JEUDI	29	MESA – Marche en Famenne
JUIN	VENDREDI	30	MESA – Saint-Ode
JUILLET	MARDI	04	Marchons ensemble 7 - marche double
JUILLET	MERCREDI	05	En semaine à la Fédé - Wépion - Marche de la Fraise - 4/6/10/16
JUILLET	DIMANCHE	09	"Verre du Club" - Houmont Saint Ode - Marcheurs Ourthe et Laval - 5/9
JUILLET	MERCREDI	12	En semaine à la Fédé - Morialmé - Kangourous de Falisolle - 3/6/10/15
JUILLET	VENDREDI	21	<i>Fête Nationale</i>
JUILLET	VENDREDI	21	En semaine à la Fédé - Loyers - Joyeux Lurons - 4/8/12/22/30
JUILLET	DIMANCHE	30	Journée en car - Weywertz - " Inter. Sommerwanderung " - 4/7/13/21/30

AOÛT	JEUDI	03	Marchons ensemble 8 - marche double
AOÛT	LUNDI	07	En semaine à la Fédé - Beauraing - Les Panards Winennois - 6/20
AOÛT	MERCREDI	09	En semaine à la Fédé - Seilles - M.A.L. - 4/8/15
AOÛT	MARDI	15	<i>Assomption</i>
AOÛT	MARDI	15	En semaine à la Fédé - Suarlée - Les Joyeux Marcheurs - 4/7/14/20/30/42
SEPTEMBRE	MARDI	05	Marchons ensemble 9 - marche double
OCTOBRE	JEUDI	05	Marchons ensemble 10
OCTOBRE	MARDI	31	Journée en car - Ellezelles - " Halloween " - 4/7/18
NOVEMBRE	MERCREDI	01	<i>Toussaint</i>
NOVEMBRE	MARDI	07	Marchons ensemble 11
NOVEMBRE	SAMEDI	11	<i>Armistice de 1918</i>
DÉCEMBRE	JEUDI	07	Marchons ensemble 12
DÉCEMBRE	SAMEDI	16	Assemblée générale
DÉCEMBRE	LUNDI	25	<i>Noël</i>

## 11 NOUVEAUTES & DEFINITIONS

### 11.1 Le Comité 2023

#### 11.1.1 Les coordonnées

<b>André LENOIR</b> Président	<a href="mailto:a.lenoir@skynet.be">a.lenoir@skynet.be</a> (**)	<b>Na026@ffbmp.be</b>	---	0470/35.22.59
<b>Edith REMY</b> Secrétaire	<a href="mailto:edith.remy@gmail.com">edith.remy@gmail.com</a> (**)		083/21.43.17	0473/54.70.86
<b>Daniel GILLARD</b> Trésorier	<a href="mailto:DanielGillard@skynet.be">DanielGillard@skynet.be</a> (**)		083/61.20.01	0479/75.74.99
<b>Jean-Jacques BEAUDOT</b> Resp. « Cuisine chaude »	<a href="mailto:jjbeaudot@gmail.com">jjbeaudot@gmail.com</a> (**)		---	0489/41.94.33
<b>Dominique ANGENOT</b> Resp. « Snacks, ... »	<a href="mailto:d.angenot@skynet.be">d.angenot@skynet.be</a> (**)		083/68.91.25	0499/21.99.62
<b>Marcel BONNECHERE</b> Resp. « Promotion »	<a href="mailto:CJM.Marcel@outlook.com">CJM.Marcel@outlook.com</a> (**)		083/68.91.25	0486/82.82.80
<b>Philippe LESNE</b>	<a href="mailto:PhilippeLesne@Skynet.be">PhilippeLesne@Skynet.be</a> (**)		---	0474/42.90.74

(\*\*) Uniquement pour les messages personnels

#### 11.1.2 Collaborateurs externes attitrés

<b>Jean-Pierre DEBROUX</b>	<b>Charles LURKIN</b>	<b>Christian DE FEVERE</b>
<b>Philippe JADOT</b>	<b>Charly BOUCHAT</b>	

### 11.1.3 Les « fonctions » de chacun.

Elles seront définies lors du Comité du 06/01/2023 et communiquées dans un flash-info ou une Revue.

## 11.2 Challenge 2023

L'esprit du Challenge était et est toujours de vous inciter à fréquenter au maximum les marches proposées par la Fédération. Les choses étant ce qu'elles sont devenues, nous ne négligerons plus (autant) les marches Adepts.

Le Règlement est en cours d'adaptation. Il sera communiqué dans un flash-info ou une Revue. Un essai d'informatisation de l'encodage de vos participations a été tenté ...

*« Dans l'état actuel, nous ne sommes pas encore techniquement prêts pour accepter, sans ambiguïté ou excès de bénévolat, les enregistrements des traces. »*

*Pour décembre et janvier, au minimum, la validation des marches restera le cachet de l'organisateur sur la feuille type complétée des indications de Lieu, Date et km ... »*

Un classement était établi sur base du total de points accumulés par sortie. Le nombre de sorties et les kilomètres étaient évoqués. Nous avons l'intention de fixer un objectif « Club » pour l'ensemble des participants. Chaque membre qui souhaite participer au Challenge se positionnera par rapport à un kilométrage total de marches d'ici le 30 novembre 2023.

Actuellement, le défi serait d'atteindre : 40 participants / 1.250 marches / 17.500 km

### 11.3 Activité FFBMP : déplacement « en car ».

Lors des « journées en car », la seule contrainte est d'être présent aux heures prévues pour le départ et le retour ... Le club couvre, partiellement ou totalement, les frais de transport.

Vous occupez votre journée totalement librement ...

### 11.4 Activité FFBMP : « verre du Club ».

Lors des activités « verre du Club », la seule contrainte est de s'arranger pour terminer le parcours choisi à l'heure prévue pour le « verre », à savoir, habituellement, entre 12 et 14 heures.

Le co-voiturage et la désignation d'un « Bob » sont préconisés.

### 11.5 Activité FFBMP : « En semaine à la Fédé ».

Il n'y a pas de contrainte pour « en semaine à la Fédé », vous démarrez quand vous le souhaitez pour la distance de votre choix. Cette initiative est destinée à encourager les clubs qui proposent des marches en semaine.

### 11.6 Activité CJM : « Marchons ensemble »

Le concept est rappelé à la fin de la Revue. La contrainte est de rester ... « ensemble ».

## 11.7 Activité CJM : « Plein d'entrain »

Le concept est le même que « Marchons ensemble » mais avec des lieux de départ plus éloignés et des marches plus longues. Le moyen de transport est, en principe, le train.

Les promenades ne sont pas nécessairement totalement balisées, dès lors, la contrainte serait de rester ... « ensemble ».

Quelques exemples :

- Lignes 161 & 43 – Liège – Marloie
  - Au moins 6 possibilités
- Lignes 161 & 165
  - Grand-Duché - Luxembourg / Ettelbruck / Diekirch / Clervaux / Troisvierges (Nuitées conseillées mais pas indispensables)
  - Arlon / Halanzy / Messancy : 2 possibilités
- Ligne 161 & 130 – Namur – Charleroi -Mons
  - Charleroi : promenade des terrils
  - Mons : Promenade en ville + GR à Strépy (Nuitée)
- Ligne 161 & 166 – Dinant – Libramont
  - De Beauraing à Ciney ... 42 km
- Au Sud : etc ... (les possibilités ne manquent pas mais le temps pour y arriver n'est pas nécessairement moindre que pour aller au Nord ...)
- Au Nord ... (5 \* plus de possibilités mais le temps pour y arriver ...)
- Dixmude – Nieuport – Adinkerke (Une nuitée)
- Gand et environs (2 ou 3 nuitées)
- etc

## 11.8 Activité CJM : « Condroz, Journée de Marche »

Le concept est de parcourir une des 9 promenades de 25 km interconnectées et empruntant les promenades, balades et autres « sentiers d'art » au sein des communes associées à la Maison du Tourisme « destination Condroz-Famenne. (Une par commune et une complémentaire sur Ciney et Hamois.

Comme il n'y a pas de balisage, soit vous parcourez le trajet en guidage « carte ou Gps », soit, nous le faisons à la manière de « Marchons ensemble »

---

# 12 ASSEMBLEE GENERALE

## 12.1 Discours du Président

*Bonsoir à toutes et tous,*

*Bienvenue à l'AG 2022*

*Nous commencerons, comme le veut la tradition, par une minute de recueillement à l'attention de nos disparus et en particulier à nos amis CJM.*

*Merci.*

*Nous comptons +/- 150 membres en 2022.*

*Parmi ceux-ci, nous en retrouvons régulièrement une trentaine sur les chemins. Ce qui est largement en dessous de la moyenne.*

*Depuis le Covid, beaucoup n'ont pas encore mis le nez dehors. Soucis de santé ou difficile de reprendre les bonnes habitudes. Mais il est vrai aussi que nous avançons en âge.*

L'augmentation du prix des carburants y est pour quelque chose également. Nous préconisons le co-voiturage à chaque fois que c'est possible.

La moyenne d'âge du club est de 63,3 ans et la médiane est de 67,2 ans ce qui veut dire que 50% des membres sont au-dessus et 50% sont en dessous. Donc nous avons beaucoup de pensionnés avec beaucoup de temps libre sans compter les gardes de petits enfants.

« Marchons ensemble » est organisé essentiellement pour cette tranche d'âge et Marcel continuera encore en 2023 à nous proposer une activité par mois. Il vous a récemment consulté à ce sujet

« Marchons ensemble » c'est l'occasion de passer un bon moment, accessible à tous. L'occasion de découvrir ou redécouvrir notre belle région. L'occasion de parler et d'organiser des co-voiturages pour d'autres sorties éventuelles.

La diminution du nombre d'adhérents est aussi inquiétante. Elle est due au fait qu'il n'y a pas, ou peu, de renouvellement.

C'est ainsi que des clubs disparaissent d'année en année, offrant donc un nombre de marches en diminution.

Pour certains clubs, c'est la faute de la fédération qui n'en ferait pas assez pour la promotion des clubs et de leurs activités.

Mais la promotion c'est aussi le travail des clubs et le nôtre en particulier. Nous essayons d'en faire plus chaque année via les médias sociaux, les sites de l'office du tourisme, de la province, de la commune ... mais là nous restons un peu sur notre faim.

Il faut bien reconnaître que la marche n'a pas l'aura du basket dans notre commune, ni, dans une moindre mesure, du foot ou du tennis. Pourtant, nous avons participé à des challenges comme « Je me bouge pour mon club » (niveau Wallonie, 2° en nombres de km, 2° en nombres de participants, 2° en nombres de participants de plus de 60 ans) sans avoir été cités.

Je profite de la présence de notre bourgmestre pour rappeler que tous les clubs ont une raison sociale d'exister et qu'ils méritent tous d'être traité avec les mêmes égards. Je remercie néanmoins la commune de nous faire profiter du local mis à notre disposition, espérant, toutefois, que les travaux du plafond se fassent finalement.

Si nous ne voulons pas disparaître nous aussi, il nous faut recruter. Ça pourrait faire partie de notre job, de votre job pour 2023. Parlez du CJM autour de vous, amenez des amis, faites-nous connaître. Et si chacun amenait un nouveau membre ?

Portez nos couleurs partout où vous allez marcher (fédération, Adeps). A ce propos, j'espère que vous n'avez pas raté la grande commande d'Edith et si c'est le cas, ne ratez pas la prochaine.

L'année prochaine, nous fêtons nos 45 ans.

On parlera de nous encore plus ;

-Flyers, calicots, ...

-Le 4 février, notre Marche d'Hiver précédée de son prologue

-Les 16 et 17 juin, un 100 km, pour lequel nous aurons besoin de vous. Vous pouvez déjà commander votre teeshirt collector du bénévole,

-Un drink d'honneur (j'invite déjà Valérie et Pierre-Henri à cocher la date du 17 juin dans leurs agendas),

-Pour vous :

-Des prologues festifs,

-1 voyage de 5J/4N à Caen et dans la Suisse Normande du 16 au 20 avril,

-1 jour en car à Soignies chez les Sucriers de Brugelette le 26 février,

-1 jour en car chez Wanderfalken Weywertz le 30 juillet,

-1 jour en car chez les Trouvères d'Ellezelles à la marche d'Halloween au Pays des Sorcières le 31 octobre,

-Sans oublier la possibilité de vous inscrire au séjour 5J/4N spécial Mamie et Papy (rentrée scolaire) au Mont Saint-Michel du 28 août au 1° septembre.

Nous revenons à d'anciennes habitudes :

-Le verre du club à Silenrieux le 22/01 à la Godasse de Fraire,

à Beaumont le 18 mars chez les Trotteux Su'Roc,

à Arbre le 28/05 chez les Hull'Ottes de Profondeville,

à Houmont St Ode le 09/07 chez les Marcheurs de l'Ourthe et Laval,

Tous les « Marchons ensemble » auxquelles vous allez inviter vos amis,

Toutes les fois où nous pourrons nous retrouver en semaine au marches fédérales.

Pour vous aider à choisir vos déplacements, nous publierons le calendrier fédéral dans la revue. Je vous conseille néanmoins de vérifier sur le site de la fédération s'il n'y a pas de modification.

Les CJM c'est vous qui le faites vivre.

Je suis très heureux de passer une excellente soirée en votre compagnie et déjà je vous souhaite une belle et heureuse année 2023.

Le Président

## 12.2 Présentation de l'état des finances par le trésorier

Synthèse rédigée par Dominique.

Daniel donne les explications du bilan financier.

Les comptes sont approuvés par l'assemblée.

Les comptes ont été contrôlés et signés par Michèle Lardinois et Christian De Fevere.

Les deux contrôleurs aux comptes pour 2023 seront :

Madeleine Pirson et Anne-Marie Ronvaux. (Suppléante : Françoise Malherbe)

## 12.3 Proclamation des résultats du challenge (par Marcel)

Les résultats complets sont donnés ci-dessous.

« Re-Bonsoir à toutes et tous,

(...) Je vais présenter les résultats du challenge 2022.

Comme l'a relevé André, beaucoup n'ont pas encore remis le nez dehors. En effet, lors du dernier Challenge « normal », vous étiez, de mémoire, plus de 35 participants ; aujourd'hui, la liste se limite à 21.

Je tente déjà des petits changements à la tradition. Je vais donc appeler les participants par ordre alphabétique des prénoms en donnant les résultats en points, en participation et en km pondérés. Après avoir reçu, en mode « covid safe », les chèques challenge, je vous demande de ne pas regagner vos places et d'attendre la composition du podium « aux points ». Le trophée sera remis (quand on en aura retrouvé un ...) au « number one »

Je commence par les Dames ... (...)

### DAMES

Prénom	Nom	km	Marches	Points
Aïcha	KARAOUI	68	9	90
Alice	GODEFROID	237	21	125
Bernadette	DENEIL	12	3	30
Colette	RAIWET	364	48	242
Corinne	CAMBIER	195	16	129
Dominique	ANGENOT	676	41	339
Fernande	DUJARDIN	76	18	172
Françoise	MALHERBE	401	40	307
Jacqueline	LOUIS	1.632	61	380
Lise	MARMEN	234	19	176

Madeleine	PIRSON	155	15	108
Nadine	SALAS	323	17	110
Rose-Marie	MAQUOI	63	5	50

*Je poursuis par les Messieurs ... (...)*

### HOMMES

Prénom	Nom	km	Marches	Points
Christian	DE FEVERE	449	42	327
Jean-Marie	BRAECKELEER	234	19	176
Jean-Marie	ROGER	504	57	283
Jean-Pierre	VANGRIEKEN	726	27	246
Luc	FONTAINE	1.067	88	472
Marcel	BONNECHÈRE	674	41	339
Philippe	JADOT	1.722	64	408
Serge	ROBINET	155	15	108

*Merci Mesdames et Messieurs pour votre participation au challenge mais surtout aux marches ; tous les efforts sont louables. (...)* »

*Vous avez constaté que les dames sont surreprésentées. Elles sont 62 % dans le Challenge et 58% dans le Club.*

Comparaison donnée à titre indicatif (hors Assemblée)

BILAN	Dames	Hommes	Marches D + H	km D + H	Points D + H
<b>2022</b>	13	8	313+353=666	4.436+5.531=9.967	2.258+2.359=4.617
2019	21	22	890+1.128=2.018	15.359+18.118=33.477	6.605+7.917=14.522
2018	23	23	1.961	34.002	14.153
2017			2.176	38.409	16.351

## 12.4 Informations complémentaires (par Marcel).

### 12.4.1 « Marchons ensemble »

*« Au cours de cette année, 62 personnes, soit environ 40% des affiliés, ont participé à au moins une des 13 marches ... A titre indicatif, l'effort de groupe est de 2.220 points et 2.923 km.*

*Vous savez déjà que j'ai bloqué une série de dates pour 2023 et, de plus, comme signalé par André, nous ouvrons la participation à vos « invités ». Ils doivent cependant être conscients qu'ils ne bénéficient pas de la même couverture.*

*Si vous avez des propositions, conformes au principe de « Marchons ensemble », Christian et moi, serons ravis de les analyser et de les faire partager. »*

### 12.4.2 « Plein d'entrain »

*« Vous avez été 40 à répondre au questionnaire [ repris dans la Revue du 18/11/22 ] soit un bon quart des affiliés ...*

*Il en ressort que :*

- *Plus de 50% ne sont pas à l'aise hors balisage*

- Moins de 10%, n'apprécie pas d'emmener un pique-nique
- 50% sont partant pour Les promenades urbaines
- 75% acceptent les déplacements en train ainsi que les nuitées.
- 65% sont partants pour des marches de 18 à 25 km/journée.

En combinant, diverses possibilités, il ressort qu'il y a environ une vingtaine de personnes qui pourraient participer aux nouveaux projets « Pleins d'entrain ».

Les promenades seront choisies dans les propositions de visitwallonia & MT, de la SNCB, des GR du nord et du sud et des ... Randonnées des bières.

Il y a plusieurs contraintes pour de telles organisations dont la principale est que les « vieux » ne peuvent, économiquement, quitter Ciney qu'après 9h00 ...

Si c'est possible, lors de randonnées en boucle, je proposerai une distance 9 à 12km plus conforme à la pratique d'une majorité d'entre vous.

Quelques idées seront publiées dans la Revue.

Pour ceux qui voudraient ajouter des réponses, j'ai un questionnaire sous la main ...

Il restera à trouver des dates dans le calendrier déjà bien étoffé par les propositions présentées par André (« en car », « verre du club » et « en semaine à la Fédé ») ... Vous trouverez des détails organisationnels ainsi que le calendrier dans la prochaine Revue. »

### 12.4.3 Recrutement

« André a souligné discrètement la nécessité pour les clubs de se renouveler soit de faire descendre la médiane. Il n'y a pas d'autres solutions que d'arriver à attirer nos demi-jeunes et nos tous jeunes vers notre offre d'activités qui pourraient être intergénérationnelles ...

Pour vous aider à recruter, j'ai à disposition un petit papillon « promotionnel ».

### 12.4.4 Petit réseau social réservé au Club.

« Une question portait sur l'adhésion à un genre simplifié de « réseau social ». Les  $\frac{3}{4}$  d'entre vous sont intéressés ... Ce projet a été mis sous l'éteignoir dès la maladie d'André et je n'ai pu le relancer à son retour suite à un excès de pôles d'intérêt et une lente décrépitude intellectuelle. Je place donc mes espoirs en Philippe qui pourrait m'upgrader ... »

### 12.4.5 Pimpins & nenennes

La dernière question [ reprise dans la Revue du 18/11/22 ] portait sur des prestations « parrain & marraine » de sentier car je m'active aussi pour la réouverture de plusieurs sentiers avec pour objectif la création d'un véritable maillage de liaisons douces inter villages. Ce réseau permettrait de créer, au sein du territoire de la Maison du Tourisme, 9 boucles permanentes connectées de 25km ... Comme je n'en ai pas encore parlé, vous n'avez rien entendu ... »

## 12.5 Proclamation des résultats des votes (*par Edith*)

Election de M. Philippe LESNE : ..... 62 oui, ..... 0 non, ..... 1 blanc élu.  
 Confiance à l'ensemble du Comité : ... ..... 63 oui, ..... 0 non, ..... 0 blanc  
 Reconduction du Président : ..... 63 oui, ..... 0 non, ..... 0 blanc

## 12.6 Débat : questions / réponses

Aucune question n'étant posée, Marcel donne quelques explications sur la publicité faite cette année pour une meilleure visibilité du club.

# 13 LES « RAPPELS » & « MEMOS »

## 13.1 MISE A JOUR DE VOS COORDONNEES

Ceux qui seraient soucieux de la bonne tenue de notre fichier des membres peuvent toujours communiquer leurs changements de coordonnées (*adresse complète, n° de portable, n° de téléphone et adresse mail*)

Contact :	<b>Daniel</b>	<a href="mailto:NA026@ffbmp.be">NA026@ffbmp.be</a>	0479 75.74.99	083 61 20 01
-----------	---------------	--	---------------	--------------

## 13.2 PETIT CONSEIL ... entre chien et loup ...

Si vous marchez avant l'aurore, entre chien et loup, après le crépuscule et à fortiori par temps de pluie : **REFLECHISSEZ !**

J'ai observé, lors de la Marche d'hiver que de nombreux marcheurs, vêtus de noir de pieds en cap étaient à peine visibles à la lueur des phares et au travers de parebrises embués par la fraîcheur matinale.

## 13.3 « MARCHONS ENSEMBLE » (Rappel du concept)

A ce stade de préparation du projet, nous espérons proposer des marches, sous réserve des contraintes qui s'imposeront aux dates prévues :

- Selon l'esprit des prologues (avec préinscription)
- Une fois par mois, selon le calendrier repris en 6,
- A priori de l'ordre de 9 à 14 km (selon les saisons et en fonction des demandes des membres),
- Départ matinal autour de 09h00 (selon les saisons et la distance de la marche pour être de retour entre 12h00 et 13h00),
- Le lieu de départ ne sera pas situé à plus de 25 km du local,
- Promenade en autonomie – pas de ravitos en route.
- Essentiellement sur des promenades officielles balisées (*pour éviter les autorisations et « offrir » des raccourcis ...*)
- Les informations pratiques (Distances, heures et lieux de Rendez-vous) vous permettant de vous inscrire seront transmises par mail au minimum une semaine avant la date prévue.

Nous privilégierons les points de départ :

- Permettant de la convivialité à l'arrivée et/ou
- Le choix d'autres distances qu'environ 12 km