



Belgique – Belgïe  
P.P. – P.B.  
5570 – BEAURAING  
BC6183

<http://www.handi-rando.com>

# Nature,

*Si ton accessibilité m'était contée...*

Numéro 2/2007  
2<sup>ème</sup> trimestre 2007

Editeur responsable :  
Bernard Legrand  
Noûri Cortil, 15  
5020 – CHAMPION  
**P304116**

Bureau postal de dépôt :  
  
5570 - BEAURAING

## SOMMAIRE

Sommaire et Coin du secrétariat

Editorial : Lettre du Président

AG

Zwin

Tellin

Bléharies

Page photographies

Aywaille

Espace Qu'Handi-Randonneurs

Solwaster

Opération Accessibilité Nature : La Vallée de Rabais

Les Membres du C.A.

Programme Handi-Rando 2007

A. Struvay

Martine Lejeune & Christian Duvivier

Julien Laeremans

Christine Nannetti & Christian Duvivier

M. D.

Christian Duvivier

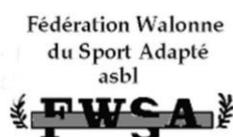
---

### Remerciements :

La parution de ce bulletin ainsi que les activités qui y sont présentées sont rendues possibles grâce aux aides reçues par les institutions suivantes que nous remercions très sincèrement en votre nom à tous:

**La Direction Générale Régionale de la Nature et de l'Environnement.**

**Le Ministère des Affaires sociales et de la Santé de la Région Wallonne et de la Région Germanophone.**



---

### COIN DU SECRETARIAT

*J'ai le regret de vous annoncer le décès de **Madame Cécile Regout** (84 ans) ce 29 avril 2007. Généreuse donatrice, elle nous avait offert une joëlette. A ses funérailles, j'ai eu l'occasion de l'honorer et de la remercier au nom de Handi-Rando auprès de ses proches. Lors de la réception, un représentant de la fondation familiale m'a annoncé la décision du don d'une nouvelle joëlette.*

*B. Legrand*

N'oubliez pas de signaler à l'asbl toutes vos **coordonnées** et leur changement éventuel (nom, prénom, adresse, numéro de téléphone, courriel...).

Notre A. S. B. L. est à l'écoute de toute **suggestion et critique constructive** pour en préserver l'harmonie, la faire évoluer et satisfaire tous ses membres.

**Bernard Legrand 081/21.11.45**

Noûri Cortil, 15 – 5020 – CHAMPION – [bernard@handi-rando.com](mailto:bernard@handi-rando.com)



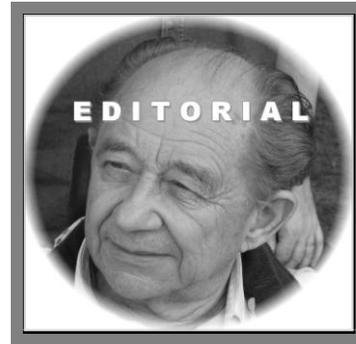
**Cotisation** : elle comprend la cotisation fédérale, l'assurance individuelle, l'envoi du bulletin trimestriel et la participation aux activités du calendrier annuel (hormis les frais de gîte)

Personne à **Mobilité Réduite** et sa famille : 25 €

Accompagnateur Actif ou Accompagnateur Sympathisant : 10 €

**Compte bancaire** : 142-0668034-20

ASBL HANDI-RANDO - 5020 CHAMPION



Chères amies, chers amis,

*J'ai reçu une lettre de Jacques Eloy. Il m'informe que, pour des raisons personnelles, il démissionne de sa fonction au sein du Conseil d'Administration. J'ai déposé le document devant les membres du CA. Personnellement, j'espère que Jacques, membre fondateur, sera à Mozet pour fêter le cinquième anniversaire de notre ASBL.*

*A Bléharies, suite à une erreur de pilotage j'étais en retard et le responsable du groupe attendait. Mes remerciements à Jacques Colson et aux participants pour la patience qu'ils ont manifestée. Edwige Colin était notre guide. Charmante et cultivée, elle est responsable de la Maison de Léaucourt. A sa demande, une Joëlette y sera déposée. Elle permettra à des PMR du Tournaisis de se promener le long des méandres de l'Escaut. Marc est chargé de l'initiation.*

*Lors d'une réunion du CA, Martine nous a offert et le gîte et le couvert. Claire nous avait préparé un excellent repas. Nous avons emporté quelques bouteilles et Christian Duvivier nous a fait cadeau d'excellents cramiques de sa fabrication. Des talents de chef coq s'ajoutent ainsi à sa réputation de photographe. Admirez donc les beaux clichés de Christian dans ce numéro.*

*Un centre historique, des cités jardins, des falaises côtières, des forêts, des eaux souterraines, des oiseaux migrateurs, un ruisseau impétueux, des vestiges préhistoriques, et donc un éventail de centres d'intérêts sont au programme du second semestre 2007.*

*Venez nombreux nous rejoindre au **Château de Mozet ce 8 juillet.***

**Votre Président, Armand Struvay**

*Pour la meilleure réussite de la Fête, informez-nous le plus vite possible de votre participation.*

**5 ans !**

**Handi-Rando fête**

**ses 5 ans d'existence !**

Tous nos membres et leurs familiers sont invités le **8 juillet** au Château de Mozet pour célébrer cet anniversaire.

Avec au programme ; repas, animations et beaucoup de bonne humeur !

P.A.F. *	
Adultes	25 €
Enfants de moins de 12 ans	12.5 €
Adolescents de 12 à 18 ans	20 €

\* comprend ; apéritif, barbecue, dessert, café et 2 boissons.



C'est par une journée pluvieuse qu'ont lieu les retrouvailles d'Handi-Rando et la première sortie de l'année 2007.

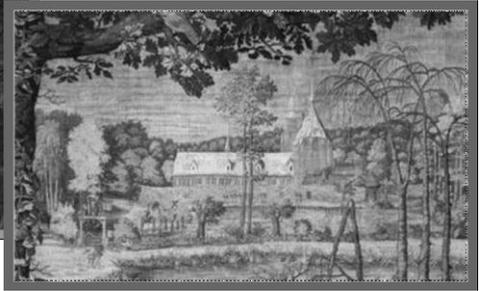
Tout commence par l'Assemblée Générale : rapport du Secrétaire, bilan des activités de l'année 2006, bilan des comptes 2006, projet de budget 2007, votes pour l'élection au Conseil d'Administration de deux nouveaux administrateurs (Christian Duvivier et Philippe Laeremans), révision du Règlement d'ordre intérieur... accord majoritaire en tous points !

Puis dégustation d'un bon repas, et juste après mais un peu trop rapidement, nous avons pu fêter l'anniversaire de Laurianne et après tous cela, le montage des 6 joëlettes.

Nous sommes arrivés sous la pluie. Le temps s'améliore, la pluie s'arrête et même apparaissent quelques rayons de soleil. Très souvent même, on a pu savourer notre chance d'être accompagnés par le soleil.



15h15 : notre petite troupe est prête et nous voici partis, en route vers la Forêt de Soignes, pour y découvrir juste à l'entrée de Bruxelles cette forêt merveilleuse principalement composée de hêtres où l'on trouve aussi des sources, des étangs, des prairies, ... des châteaux et autres vestiges prestigieux de notre histoire.



C'est devant le *Rouge Cloître* que Joël, notre conteur préféré, nous apprend que ce bâtiment était à l'origine un ancien monastère fondé en 1367. Sa dénomination historique de «*Rood Klooster*» aurait été donnée en raison de ses murs recouverts d'un enduit rouge... Actuellement, ils sont blancs !

Joël nous a bien régales de ses histoires un peu grivoises. J'ai tout spécialement retenu l'histoire de l'asperge... (\*)

Face au *Château des Trois Fontaines*, nous apprenons que ce château fut construit en 1323 et était à l'origine, le pavillon de chasse du duc de Brabant et de Limbourg Jean III (dit le Triomphant (1). Tandis que Joël racontait l'histoire de Charles de Lorraine, il demanda à l'assemblée, -tout en blaguant pour essayer de pénétrer dans la propriété car la barrière est verrouillée-, si l'un de nous connaissait le numéro de code du cadenas ou en possédait une clé... Quelle ne fut pas notre surprise !... derrière nous fuse un "Oui, je le connais!" C'était le locataire ; il nous a fait rentrer dans la propriété où on a pu constater que cette superbe demeure était très humide et avait les pieds dans l'eau ! *Merci Monsieur le locataire.*

**Le château était entouré de douves qu'enjambait un pont-levis et possédait un donjon.**



Les habitants des environs venaient se protéger des agresseurs dans la grande tour carrée. Dans la chapelle, dédiée à Sainte-Catherine, on priait et déposait des offrandes afin d'éloigner les voleurs.

Notre périple se termine par une dernière histoire face au *Château de la Solitude* construit en 1913 à l'initiative de Marie Ludmille Rose, Duchesse de Croy et d'Arenberg (1870-1953). Peut-être baptisé ainsi en raison du chagrin éprouvé par la mort précoce de son époux et de sa désillusion envers le genre humain. «*Plus je regarde les gens et plus j'aime mon chien*».

De retour au Centre Sportif d'Auderghem, après le démontage et le rangement des joëlettes... Oh encore une surprise !... un morceau de gâteau en l'honneur de l'anniversaire de Laurianne et un verre offerts par toute l'équipe clôture cette magnifique journée. Merci à toute l'équipe.



Martine Lejeune

Ah ! Quel bonheur de se revoir après le repos hivernal. Après l'assemblée du matin, nous pûmes déguster un succulent repas et bien rassasiés, nous sommes partis en randonnée à la découverte de la Forêt de Soignes. Maussade le matin, le temps, après les incantations de notre chaman de service, l'après-midi fut très ensoleillé.



Une randonnée dans de parfaites conditions. Le tracé avait été concocté par notre ami Joël Smets qui, pendant le trajet, nous raconta quelques histoires un peu coquines ! Ce n'est plus la saison, je sais, mais nous avons pu entendre le brame : j'ai bien ri.

Grâce au deuxième conte, nous avons appris le très élégant surnom de Marc... "La Bonne petite fée", n'est-ce pas mignon ?

Au fil de la promenade vers le lieu-dit "Les Trois Fontaines" nous avons croisé un adorable écureuil. Sur place, l'habitant de ce domaine nous a gentiment invité à y pénétrer tout en nous relatant l'historique des lieux. Après quelques explications sur l'histoire du *Château de la Solitude*, nous revenons à notre point de départ. Avant de nous séparer, Handi-Rando nous offrit le café et Laurianne une portion de tarte à l'occasion de ses 18 printemps.

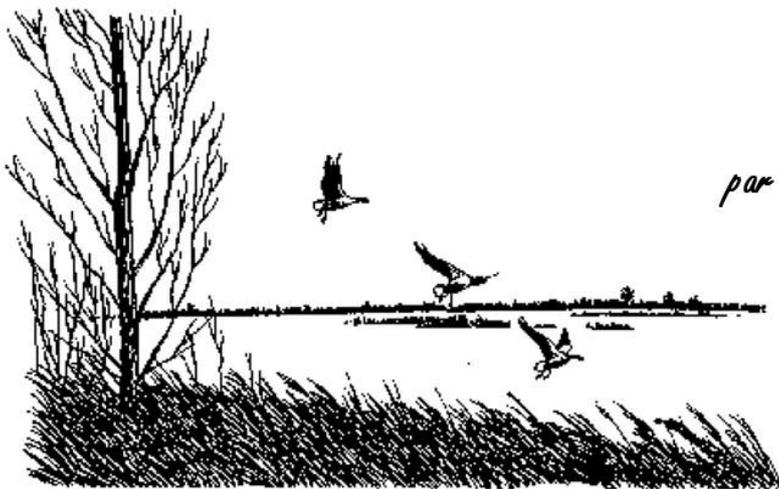


Une superbe journée très agréable. La saison redémarre sur les chapeaux de roue.  
Ch. Duvivier



- Vente, entretien et réparation appareils auditifs toutes marques
- Oreillette téléphonique Bluetooth
- Bouchons nageur et antibruit

**GSM : 0475 724 721 - Tél : 082 647 321**



L  
E  
par Julien Laeremans

Z  
W  
I  
N



*Ce week-end belgo hollandais commençait sous les meilleures auspices : un soleil radieux fut notre compagnon pour ces 3 jours. Au programme : visite du Zwin et du «Zwartepolder».*

*Les logements de la Croix-Rouge hollandaise étaient parfaitement adaptés et ont largement contribué au bon déroulement du week-end.*

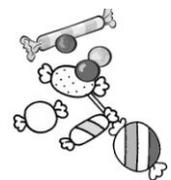
La fin de journée du vendredi accueillit les arrivants nonobstant les aléas d'une orientation rendue très déconcertante par les nombreux petits chemins hollandais. Les premiers arrivés commencèrent leur repas du soir autour d'une grande tablée. Selon les maisons et les individus, certains mirent à profit leur nuit, d'autres ont préféré disputer une partie de whist autour d'une (plusieurs ?) Leffe.

Le lendemain, après un solide petit-déjeuner, tout le monde envahit la morne plaine de la Réserve du Zwin. Les races et espèces présentes sont nombreuses et variées, de quoi ravir nos photographes accros du déclencheur. Cette prestation de la nature dans toute sa beauté, ajoutée aux quelques bananes du pique nique de midi réveilla chez certain l'instinct hérité de nos ancêtres les primates !

Après ce menu repas, la troupe se lança à travers la réserve ornithologique du Zwin (jumelée avec le parc du Marquenterre). A l'instar de Nimègue en 1944, le pont pour traverser le «delta» du Zwin fut trop loin ! N'en déplaise à tonton Marc qui avait prévu de le traverser et qui donc effectua une escapade en solitaire et une baignade salée ! Tout cela bien sûr, sous l'œil attentif de Valentin pendu aux jumelles (et au cou !) de Bernadette...



Un joyeux repas du soir fut pris dans la pizzeria du village voisin où tous les convives discutèrent et se désaltérèrent !

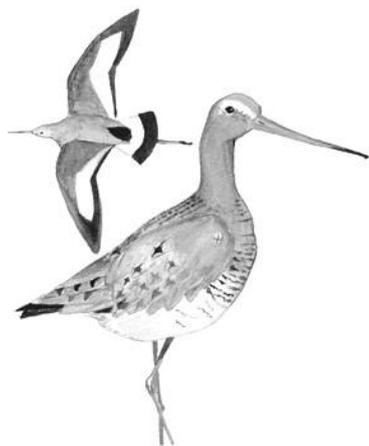


A l'une des tablées, la conversation était centrée sur les nombreuses expressions et jargons relatifs aux confiseries (\*).

(\*). Pour les curieux, renseignez-vous auprès de Marc Maillien «Le Roi de la Gougouille» !

Le dernier jour s'annonça avec la visite du **Zwartepolder**. Celui-ci marquera nos pensées par ses accents de maquis corses ! Après bien de difficultés dues aux ensablements, les équipages se rassemblèrent au bout d'un brise lame où Roland put ressentir rapidement que la marée était montante !

De là, le retour se prononçait pour l'heure de midi.



BARGE à queue noire



Après ce dernier repas en commun, les uns repartirent en Belgique et d'autres profitèrent du temps ensoleillé de la Hollande. Encore un merci à tous pour ce merveilleux week-end !



*Un tout grand merci au superbe organisateur «stagiaire» pour l'excellent WE que nous avons une fois de plus passé en votre compagnie. N'a-t-il pas réussi avec la plus grande distinction ? Le soleil, la mer, le sable, la bonne humeur de tous, le légendaire rire de Marc et la superbe préparation de Philippe, de son épouse et de Julien, ont fait de ces deux jours un excellent souvenir. A refaire, l'endroit était superbe. La visite du Zwin donne envie d'y retourner ne fut-ce que pour en admirer la faune ailée. Faisons le vite avant l'an 2050... avant que la mer n'arrive à Bruxelles !*

*Pour ma part, ce fut un exercice physique dont j'ai retiré un véritable bien être. Bien plus profitable que de courir bêtement. Merci à vous tous et toutes.*

*Pierre, Véronique et Loïc Renaut*



AVOCETTE



CORBEAU FREUX



# QUEL BONHEUR ! QUEL BONHEUR !



Tellin Village du Carillon  
et de la musique

*Depuis que j'ai découvert le réel plaisir des randonnées en compagnie d'Handi-Rando, je n'ai pu m'empêcher de penser qu'en tant que maman catéchiste ce serait une expérience formidable à faire partager à nos jeunes de notre secteur pastoral. Grâce à Marc, qui a tout de suite partagé mon enthousiasme, en collaboration avec mon super mari André et les autres catéchistes, nous avons organisé cette journée qui nous a tous enchantée. Selon les échos, c'était une réussite : un nombre important de participants, une balade sous le soleil où je me suis lancée pour une toute première fois comme conteuse. Un réel bonheur pour moi et je profite de ce petit mot pour vous remercier de vos aimables compliments.*

*L'apéro et le repas ont ravi tous les randonneurs d'un jour.*

*Cerise sur le gâteau, nos chers amis d'Handi-Rando ont, comme à l'accoutumée, toujours la même joie de vivre et la partage sans compter.*

*Christine Nannetti*

NB : Cette petite et agréable journée a permis à Handi-Rando de recevoir un don de 300 €.

\* \* \* \*

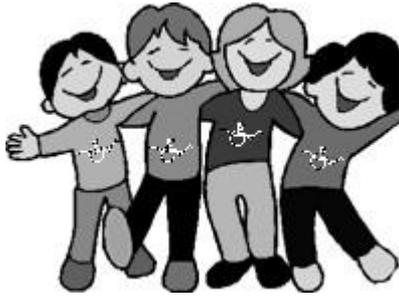
Nos enfants en gardent un excellent souvenir que je vous laisse découvrir en lisant un extrait de leurs petits mots personnels ;



*Je m'appelle Amandine, j'ai trouvé cette idée de promenade avec les gens à mobilité réduite super ! Comme ça ils peuvent aller partout ! Je pense que ces gens là ont beaucoup apprécié !!! Et merci pour eux.*

*Je m'appelle Philippe, je me suis plus, il me semblait que les joëlettes avaient 2 roues, c'était amusant mais dur dans les montées, bravo à vous tous, à bientôt.*

*Je m'appelle Margaux, ce que j'ai aimé : la promenade avec vous et la découverte des joëlettes ; la gentillesse des personnes qui étaient dans les joëlettes ; le dévouement des personnes qui les accompagnent. A bientôt j'espère*



*Je m'appelle Florent, j'ai bien aimé la promenade, j'ai découvert les joëlettes, magnifiques les gens qui donnent des ailes aux personnes à mobilité réduite. En effet dans mon esprit je ne pensais qu'ils pouvaient s'amuser autant, mais c'est surtout grâce à vous tous qui les aident. Merci pour cette magnifique journée ; à bientôt ; bravo à tous.*

Je m'appelle Charline, ce que j'ai aimé à cette journée avec Handi-Rando c'est : "Que tout le monde a bien profité d'une belle promenade."

*Je m'appelle Fanny, ce que j'ai aimé, c'est de tirer une joëlette sauf que c'est très lourd à tirer dans les montées. Je trouve que c'est très bien de faire ça pour eux.*



**Tellin Bure** : une organisation d'André et Christine Nannetti avec les enfants du catéchisme. Chaleureusement accueillis et dès l'arrivée des enfants nous leur avons expliqué le montage des joëlettes tout en demandant leur participation... ce qu'ils ont fortement apprécié !

Durant la promenade nous sommes arrivés au pied d'une chapelle. Celle-ci a été érigée en l'honneur de Notre-Dame de Haut.

*Dressé sur sa colline à l'écart du village, ce petit oratoire dédié à la Vierge remonte au XVIIIe siècle, voire plus anciennement encore.*

*Un long chemin jalonné de tilleuls et d'édicules évoquant les sept douleurs de la Vierge conduit à la chapelle.*

*Une légende, commune à bien des sanctuaires mariaux, rapporte qu'une statuette de la Vierge fut autrefois découverte ici. Apportée à l'église de Bure, elle s'en serait échappée toute seule pour regagner sa colline, exprimant ainsi son désir d'être honorée en ce lieu précis et non ailleurs.*



A notre petite halte, nous écoutâmes Christine nous narrer un très beau conte. Pour elle, c'était la première fois et j'ai trouvé sa prestation super géniale ! On pouvait vraiment croire qu'elle avait fait cela toute sa vie ! Proféciat à Christine.

Ensuite, revenus au point de départ, tous sont mis à contribution pour nettoyer et démonter le matériel. Après tout cela, nous pûmes déguster un savoureux spaghetti à la bolognaise.

Un temps superbe nous accompagna tout au long de la randonnée et nous avons traversé de splendides paysages. Cette escapade avec les enfants fut très enrichissante. Comme à notre habitude nous avons tous bien ri.

Grand merci aux enfants du catéchisme, aux organisateurs et accompagnateurs.

Christian D.



# Bléharies, commune de Brunehaut, Province du Hainaut.

29 avril 2007

Des ennuis techniques, des erreurs d'orientation... ont bien failli gâcher le déroulement de l'activité de ce 29 avril à Bléharies. Les retardataires remercient Notele, Edwige, Benoît, Bruno, Roland, Jacques... pour leur très grande (près de 2 heures !) patience. Grâce à disponibilité et à l'indulgence de notre pilote Jacques Colson nous avons passé une journée riche en découvertes !

Armand et Martine

**Bléharies** (en wallon *Blari*) est une petite commune assise sur les rives paisibles de l'Escaut, à quelques kilomètres de Tournai en Région wallonne.

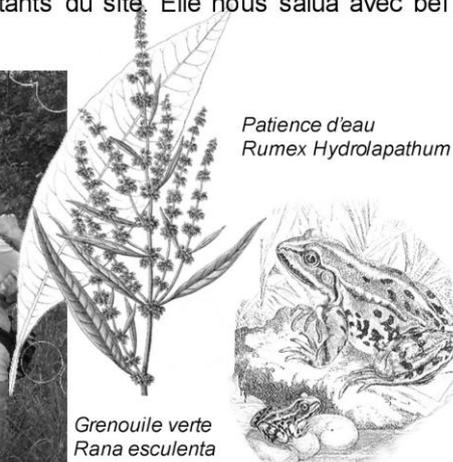
**LA COUPURE DE BLÉHARIES** : un lieu d'exception, un bras mort de l'Escaut rendu à la nature. De récents aménagements permettent de découvrir la faune et la flore qui ont su recoloniser cet espace. Un sentier aménagé pour les personnes à mobilité réduite et les personnes aveugles et mal-voyantes contourne une partie de la coupure. Des lieux d'observation sont aménagés dans des cabanons d'affût et invitent à assister au spectacle de saynètes hors du temps sur cette portion de fleuve.



La présence de *Patience d'eau* (!) est l'une des manifestations botaniques propre à la *Coupure* dont nous entretint Edwige notre sympathique Guide-Nature.

L'*Aulne Glutineux* (a) est une vedette de l'endroit et la *grenouille verte* participe, aux concerts des habitants du site. Elle nous salua avec bel enthousiasme ce jour-là !

Journaliste et cameraman de la télévision régional *Notele* eurent la très remarquable (et généreuse) patience de nous attendre !

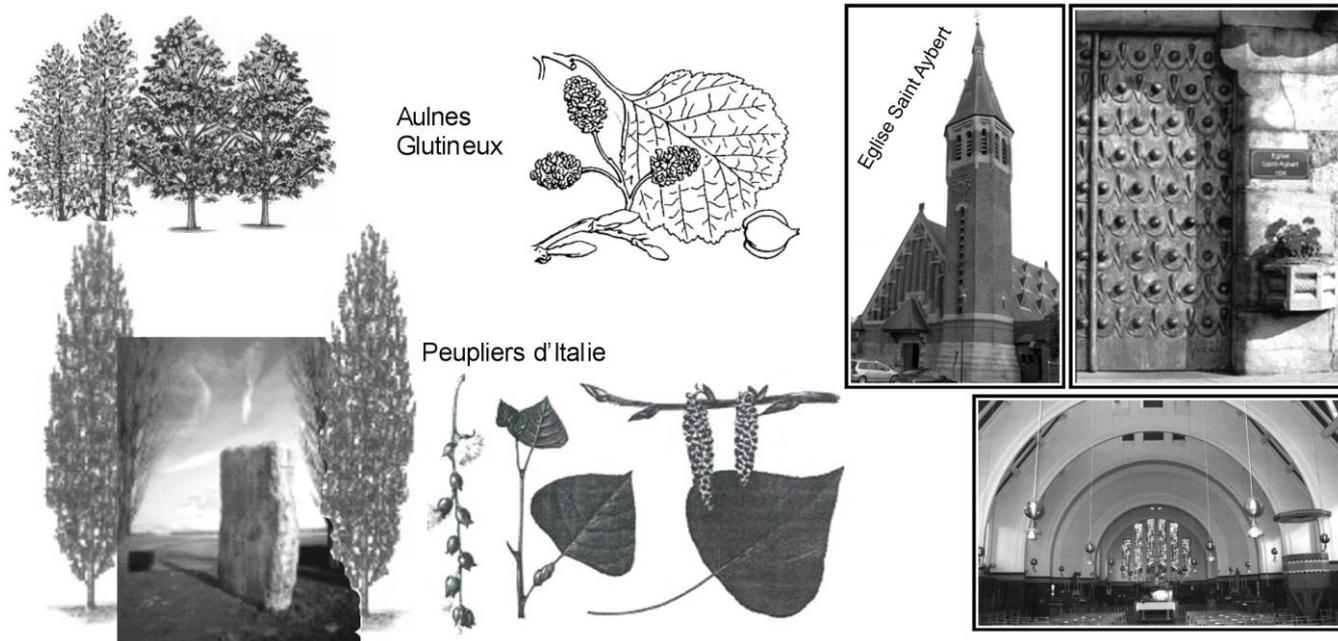


Grenouille verte  
*Rana esculenta*

(a) S'il est bien un arbre qui symbolise à lui seul l'évolution actuelle de la gestion forestière, c'est bien l'*Aulne Glutineux*. De grand intérêt pour la conservation de la biodiversité ou encore pour la protection des sols et des ressources en eau. Espèce de première importance, essence clef dans la politique de gestion intégrée des cours d'eau (stabilisation des berges, filtration, épuration biologique de l'eau, régulation des paramètres physiques, abris et alimentation pour la faune piscicole, production d'habitat spécifique et de biodiversité,...). La Coupure de Bléharies est un site Natura 2000.

L'heure du pique nique a sonné et nous nous installons sur la place à la terrasse d'un établissement face à l'un des fleurons du village : l'église Saint Aybert (que nous visiterons plus tard)

**La très belle église Saint-Aybert** fut construite entre 1924 et 1926 dans un style *art déco*, révolutionnaire pour l'époque. Oeuvre de Henry Lacoste, inspiré par ses voyages en Afrique du Nord, le bâtiment frappe par sa belle luminosité, ses vitraux, ses bronzes patinés, ses grands arcs en béton armé. Le sanctuaire est composé d'une nef unique (le curé de l'époque ne souhaitait pas de piliers afin que les fermiers ne s'y dissimulent pas pour parler de pigeons, de moutons et de vaches) divisée en cinq travées. Le sarcophage de saint Aybert, mort en 1140, est visible derrière l'autel.



Nous pousserons jusqu'à Hollain pour la dernière découverte de la journée, résultat (dit-on) de la maladresse ou de la négligence de la Vierge.

**LA PIERRE DE BRUNEAUT** : dans un cadre bucolique à la croisée des 6 chemins à Hollain, est un énorme bloc de grès. Ce menhir est le plus grand mégalithe dressé de Belgique. Entouré de quatre peupliers d'Italie, le site est facilement repérable des alentours. Il domine paysage de plaine qui se déploie sur 360°. En fonction de la visibilité, on peut observer ; clochers des églises des villages voisins, cathédrale de Tournai, vestiges des sucreries et cimenteries, châteaux d'eau et même la blanche silhouette de l'abbatiale de Saint-Amand-les-eaux !



On en ignore la fonction exacte. Différents historiens se sont penchés sur l'origine de la pierre : un monument romain, un trophée de guerre, une borne, ou encore un point de repère pour la chaussée romaine... ? Bien sûr, nombre de légendes courent autour de son origine.

L'une d'elles dit que la vierge apprenant qu'on allait élever à Tournai une cathédrale qui lui serait consacrée, voulut y apporter la première pierre. Voyant que les fondations sortaient déjà de terre elle laissa tomber la pierre qu'elle portait dans son tablier. Celle-ci se planta en terre.

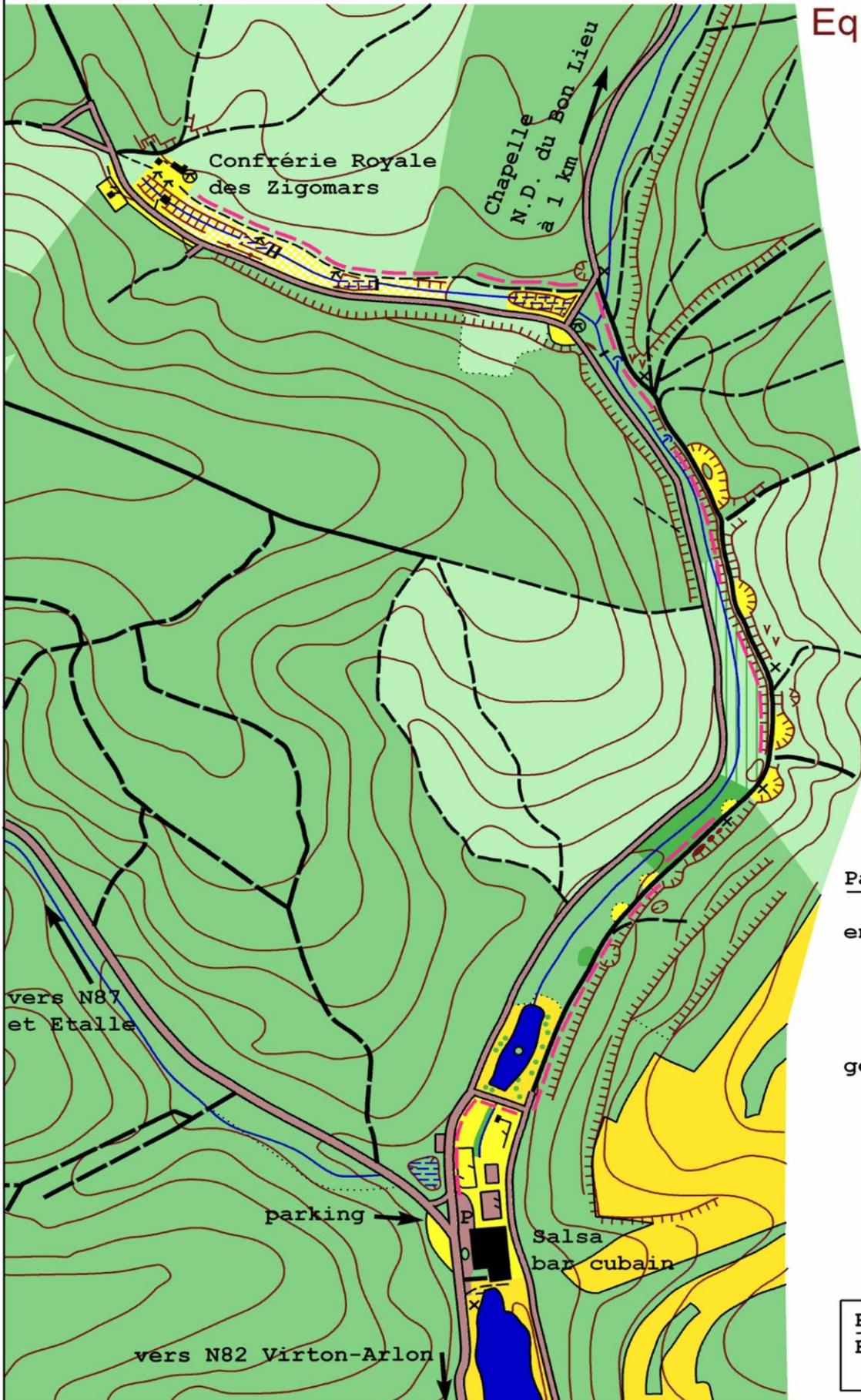
Retour à la Maison de Léaucourt,, fief de l'équipe d'Edwige, pour le verre de l'amitié.  
Merci à tous.



# Vallée de Rabais

# 1:7.500

Equidistance: 5 m



2LU3

Circuit de 4km500  
aller et retour

-----  
moyen à difficile  
et retour par la  
route facile (et  
60 mètres mètres  
plus court) mais  
attention aux  
voitures et même  
aux cars !



Parking de départ

en coordonnées GPS

UTM - WGS84

31U 0684554

5496057

géographique WGS84

N49° 35' 20.1

005° 33' 12.9



Réalisation:  
Bernard Legrand  
été 2006



Randonnée sur les hauteurs d'Aywaille sur l'itinéraire "aventure" de l'Amicale des Anciens Para-Commandos de Liège.

8km 500 avec un dénivelé positif de 150 m. Au menu des curiosités para-commandesques : pont de singe, death ride (chevauchée de la mort sic), filet, table finlandaise, tour.

**L'AMICALE DES ANCIENS PARAS DE LIEGE** nous attendait de pied ferme et avec beaucoup d'enthousiasme.

Les AA ainsi que quelques PMR ont pu participer ce jour à plusieurs exercices périlleux. Bon nombre de sensations fortes à la clé avec comme exigence inconditionnelle «*Priorité à la sécurité*».

Nos accompagnateurs dévoués de Marneffe furent particulièrement heureux de l'occasion qui leur était offerte de s'exercer en tant que paras.

Notre Pétronille de service a franchi la table finlandaise avec brio comme son mari Roland, PMR non-voyant. Ce dernier ayant sans doute un peu trop chaud, n'a rien trouvé de mieux que de déchirer son pantalon lors de sa descente en tyrolienne.

*N.B. : Rien ne vaut un petit courant d'air à son petit hippopotame ! ☺ ☺ ☺*



Roland et Pétronille à la table finlandaise (à gauche)

Antonio "chevauche la mort" ! (en haut)

Les PMR spectateurs -en dehors du spectacle des prouesses sportives des membres du groupe- purent admirer tout autant les pratiques plus modestes mais constantes de Dame Nature.



**L'Ail des Ours** (*Allium ursinum*) ou ail sauvage, est une plante vivace des zones ombragées et des sous-bois humides. A fleurs blanches de 20 à 50 cm de hauteur, il forme parfois de vastes colonies. Les feuilles apparaissent en février-mars et les fleurs d'avril à juin.

Lorsque son feuillage est légèrement froissé, il dégage une très forte odeur caractéristique d'ail.

Dans l'ail des Ours, tout se mange, de la tige à la feuille. Utilisé comme épice, les feuilles (\*) sont coupées menu comme de la ciboulette ou du persil et rajoutées sur les soupes, sauces, salades ...

L'ail des ours a des propriétés proche de l'ail commun, il fait baisser la tension artérielle et prévient l'artériosclérose. Il soulage les douleurs d'estomac, facilite la digestion, traite les diarrhées, les coliques, les indigestions et stimule l'appétit. Vermifuge, certains l'utilisent en cure dépurative de printemps.

(\*) Attention à ne pas confondre avec les feuilles de muguet, toxiques elles !

Plante très commune dans les bois de l'Europe tempérée, **Le Sceau de Salomon multiflore** (1) (*Polygonatum multiflorum*) est une plante herbacée, vivace (de 0,50m), rhizomateuse, de la même famille que le muguet. Se caractérise par sa tige ronde, ses fleurs en tube, blanches, rétrécies en leur milieu, à la pointe verte, en petites grappes pour les plus basses. Les fruits, des baies noires (2), sont toxiques.

Les sceaux-de-Salomon doivent leur curieux nom à la cicatrice, semblable à un sceau de cire, laissée sur le rhizome (3) de la plante après la disparition de la tige. Le mot "*polygonatum*" peut se traduire par "*nombreux genoux*", expression liée elle aussi au rhizome, pour en évoquer les nombreux renflements.

Utilisé en usage externe depuis l'antiquité le Sceau-de-Salomon a la réputation d'atténuer les contusions et de stimuler la réparation des tissus. La racine cuite sans eau et réduite en pâte, fait mûrir panaris, abcès, anthrax, etc. Des cataplasmes de feuilles réduites les hernies.



Après ce très sportif périple sous un soleil radieux, l'Amicale nous invita à siroter le verre de l'amitié et à savourer un délicieux sandwich-saucisse-barbecue.

Un tout grand merci à tous pour cette journée exceptionnelle.

Christian Duvivier

Wikipedia - <http://www.lepetitherboriste.net>

♿   ♿   ♿   ♿   ♿   ♿   ♿   ♿

# E S P A C E      Q U ' H A N D I - R A N D O N N E U R S !

♿   ♿   ♿   ♿   ♿   ♿   ♿   ♿

J'ai le regret de vous annoncer le décès – le 14 mai 2007- de Rose-Marie Hoenen de Verviers.

Membre d'Handi-Rando depuis 7 ans, Rose-Marie fut la première passagère de la Joëlette N°1 et participa, avec une énergie extraordinaire tant à la Ligue Huntington qu'en ma compagnie, à la promotion de la Joëlette dans la région de Liège.

Pendant toutes ces années elle a été un modèle de dépassement de soi et de gentillesse pour tous les accompagnateurs. Lors des sorties en Joëlettes, elle pensait toujours à alimenter en friandises et en boissons les uns et les autres et jamais elle ne s'est départie de sa bonne humeur.

Tout aux autres, elle avait même un jour oublié son casse-croûte et chacun du groupe de lui donner une partie de ses victuailles de telle manière qu'elle n'en vint jamais au bout !

En vérité Rose-Marie nous a donné bien du bonheur et je garderai, avec mes enfants, en mémoire l'image d'une femme qui sans cesse domptait l'adversité avec le sourire.  
Thierry Thysebaert



*Elle a été la première. Elle va beaucoup me manquer ainsi que son inaltérable sourire et ses merveilleuses attentions lors des balades. Une fabuleuse femme est arrachée à nos vies mais le ciel (s'il existe) reçoit un ange. Pourvu qu'elle ait trouvé la paix là où elle est maintenant, libérée de son handicap et de ses souffrances.*  
Laurianne T.

♿   ♿   ♿   ♿   ♿   ♿   ♿   ♿

## A P P E L

**Sacha Vanantwerpen**, membre de Handi-Rando, désire participer avec "Les Fauteuils Volants" à un séjour autour de Houffalize à partir d'un gîte à Mormont. 5 jours de randonnées en joëlettes avec d'autres jeunes PMR.

Sacha fait appel à des **accompagnateurs pilotes de joëlette** pour ce séjour qui aura lieu du **26 au 30 août**.

*Pour plus d'informations : Tél. : 0486/52.29.79*



Afin de récolter des fonds pour l'asbl Handi-Rando, un groupe de "Raquetteurs" participera à la **Transjurassienne** en février 2008. L'équipe qui défendra nos couleurs sera composée de PMR mal et non-voyants et de valides. Nous recherchons des **mécènes philanthropes** désireux de soutenir et de motiver la vaillante et courageuse escouade dans cette compétition sportive.

♿   ♿   ♿   ♿   ♿   ♿   ♿   ♿



Teresa Herrero-Larragnaga  
17/07/1924 – 15/05/2007

*Chantez et ne pleurez pas.  
En ce monde tout est supportable.  
Pour moi vous êtes tous les mêmes et je vous aime tous.  
Vous êtes mes 12 étoiles et plus encore avec votre famille et vos enfants.  
Adieu mes amours,  
Mama, Mamita*

Ascension et Marc remercient tous les membres de Handi-Rando qui ont témoigné leur sympathie lors du décès de la maman de Ascension.



*Jacques Eloy, membre fondateur d'Handi-Rando, Président d'honneur et administrateur a remis sa démission au Conseil d'Administration pour raisons personnelles.*

*C'est autour de Jacques et sous son impulsion dynamique que l'association fut créée en 1999.*

*Cette initiative volontaire est née de la combinaison peu banale du handicap et d'une formation de Guide-Nature.*

*Après un test dans le Vercors avec Handicap Evasion et Bernard comme accompagnateur, Jacques réunissait quelques amis : Luc, Marc, Bernard et Liévin pour une extraordinaire rando de 100 km autour du toit de la Belgique avec la première Joëlette belge acquise par Thierry à Spa.*



*Il jetait ainsi les bases d'Handi-Rando pour offrir à des dizaines de PMR la chance de pouvoir parcourir sans limites cette nature qui lui est si chère.*

*Tous lui doivent un peu ce premier pas sur les chemins de la réintégration. Précieux conseiller mais, surtout, amoureux de la nature, humaniste et enfin Président d'Honneur nommé à vie, les administrateurs comptent pouvoir encore faire appel à son expérience et à sa mémoire.*

*Le CA le remercie pour son engagement et son dévouement certain au bon développement de notre asbl.*



## Dernière minute : A propos de la MESA 2007

Véronique, Loïc et moi-même, nous voulions remercier tout le monde. Toutes celles et ceux qui avec le cœur, ont fait sans doute de cette MESA un nouveau succès de bonne humeur, de cohésion, de solidarité dans une activité où d'autres personnes ont découvert pour la première fois l'ambiance chaleureuse qu'est Handi-rando.

Pierre Renaut.

**NDLR:** Loïc a envoyé à la rédaction (merci Loïc) un texte qui raconte sa troisième participation à la MESA 2007 comme il l'a vécue. Un témoignage qui paraîtra dans le prochain trimestriel faute de place dans celui-ci.



EDITION 2007

Nous étions invités comme tous les ans à la journée promo de **Dyadis** (association qui dresse des chiens et les met à la disposition de personnes handicapées comme compagnon de vie) par sa fondatrice Madeleine Arnould, un bout de femme exceptionnelle, qui a pu grâce à son énergie faire le bonheur de centaines de personnes.

A noter que depuis les quatre années que nous participons à cette fête, la météo a toujours été merveilleusement de notre côté.



A Solwaster coule une rivière nommée la *Statte*.

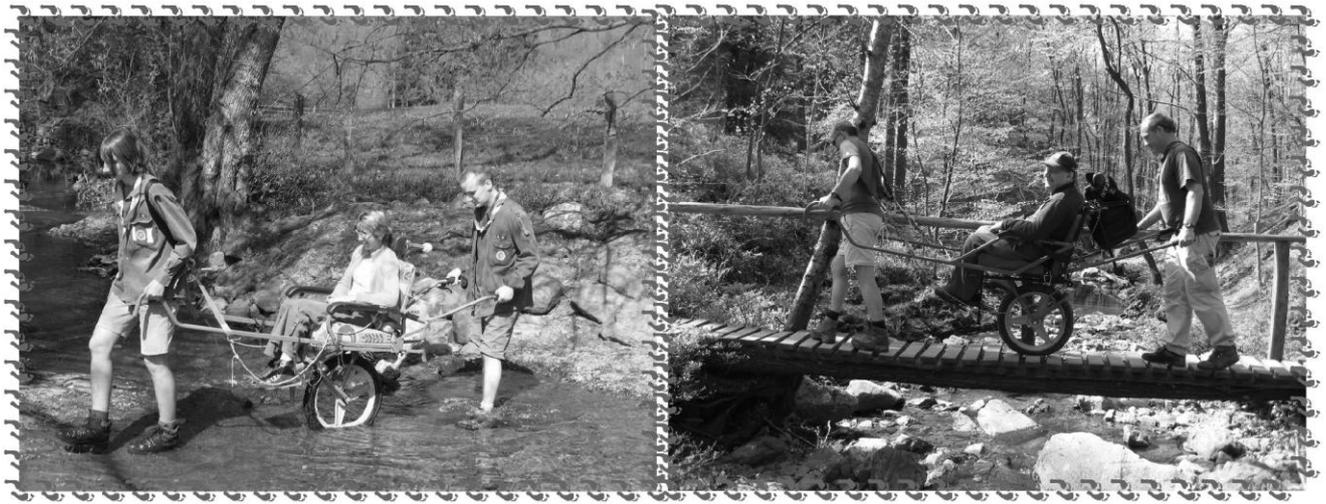
L'histoire raconte... des êtres légendaires, des gnômes (nommés ici des Nûtons ou sotès...petits sots) laids et petits vivaient sur les rives de la *Statte* et habitaient des grottes comme «*lu trô d'sotès*» non loin du *rocher de Bilisse*. Une belle cascade porte encore le nom de «*Cascade des Nutons*».

On dit aussi qu'il y a de gros villages de Nutons des Forêts dans les grands prés. Mais, protégés par un charme magique, ils s'avèrent invisibles aux yeux des hommes. Ou... peut-être... est-ce parce que dans la journée, ils se changent en pierres ou en crapauds ?

D'un naturel extrêmement timide, ils craignent les humains qui leur firent souvent une chasse impitoyable.

Dès 10 h 30, nous nous lançons en direction de la *Sawe*.

A bord des joëlettes : Sandra Alain et Antonio accompagnés de quelques scouts bien sympas que nous devons féliciter pour leur aisance à manier la joëlette. Comme toute promenade proposée par Thierry et malgré la sécheresse ambiante, l'épreuve (? !) du passage à gué est incontournable... en dépit du pont à proximité !



Après un repas pris à la salle des fêtes de *Solwaster*, le temps décidément fixé au bleu et la sortie du matin ayant laissé un goût de "trop peu" nous repartons cette fois vers la *Statte*... mais... sans les scouts ! ... hum !

Bel optimisme que voilà car dès le rocher de *Bilisse*, nous faillîmes perdre Bernard qui ayant perdu sa carte d'orientation s'apprêtait à sauter du haut de ce fameux rocher !

Tout cela pour vous dire que la remontée de la *Statte* ne fut pas une sinécure.

Mais tous unis plus un bon coup de main d'une nouvelle recrue de Bernard et nous voici arrivés au sommet de la *Statte* pour admirer la spectaculaire "*Cascade des Nuttons*" que je vous laisse le soin d'imaginer. Il n'a pas plu ici depuis un mois.



Ah !... Il n'y a décidément pas deux Handi-Randonnées qui se ressemblent !



D Y A D I S

Le 30 mars 1994 était créée l'asbl **DYADIS**.

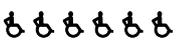
Association Belge pour l'Attribution de Chiens d'Aide aux Handicapés. "*Dyadis*" vient du bas latin "*dyas-dyadis*" qui signifie "*nombre de deux*". Ce choix évoque la complicité qui se développe entre les deux nouveaux partenaires que sont le chien d'aide et son maître handicapé. But poursuivi par l'association : rendre aux handicapés physiques une part de l'autonomie dont la maladie ou l'accident les ont privés, et participer ainsi activement à leur réinsertion sociale. Si le chien d'aide est un "outil" exceptionnel qui exécute bon nombre de tâches généralement confiées à l'entourage de la personne handicapée (et dont il le décharge), il est avant tout un compagnon fidèle de chaque instant et un intermédiaire inestimable dans la relation avec les autres. Les handicapés connaissent bien ce phénomène fréquent qui fait qu'à leur vue, les gens s'écartent ou manifestent de la gêne. Le chien crée alors le lien.

# Opération Accessibilité Nature :

## Vallée de Rabais



<b>Rapporteurs :</b>	Michel Rézette, guide nature et Jacques Eloy, PMR
<b>Date de la visite :</b>	Juillet 2005
<b>Nom officiel du site :</b>	Centre d'animation touristique de la vallée de Rabais
<b>Adresses :</b>	Rue du Bonlieu E-mail : <a href="mailto:rabais@ourthe-somme.be">rabais@ourthe-somme.be</a>
<b>Coordonnées GPS &amp; Carte IGN:</b>	UTM WGS 84 est: 31U 684580 nord:31U 5496067 71/1-2 AU 1:25.000 Coordonnées Lambert x : 235696 y : 31475
<b>Code Postal :</b>	6760
<b>Commune :</b>	VIRTON
<b>Province :</b>	Luxembourg
<b>Téléphone :</b>	063/57.01.44
<b>Fax :</b>	063/57.14.42
<b>Responsable :</b>	M. Van Doren B., chef de cantonnement 063/58.86.40
<b>Signalisation routière n°1 :</b> 	E411, sortie 29, prendre la N87 vers Etalle et continuer vers Virton. A +/- 11 km d'Etalle, il faut prendre à gauche et suivre le fléchage <i>Vallée de Rabais</i> «Salsa bar cubain » (sur un grand panneau blanc). Il reste 1,5 km avant d'arriver au Centre d'animation touristique de la Vallée de Rabais.
<b>Signalisation routière n°2 :</b> 	A partir de Virton, prendre la rue d'Arlon vers Ethe, Saint Léger, Arlon. Depuis la sortie de Virton, il y a 2 km jusqu'à <i>La Vallée de Rabais</i> à gauche. Encore 500 m et on arrive au Centre d'animation touristique de la Vallée de Rabais.
<b>Signalisation routière n°3 :</b> 	E411, sortie 29, prendre la N87 vers Etalle et continuer vers Virton. A Virton emprunter le sens giratoire qui contourne la vieille ville. Très rapidement prendre la rue d'Arlon vers Ethe, St Léger, Arlon. Cette rue se prolonge par la N82 à destination de Ethe. Depuis la sortie de Virton, il y a 2 km jusqu'à <i>La Vallée de Rabais</i> à gauche. Encore 500 m et on arrive au Centre d'animation touristique de la Vallée de Rabais.

<b>Parking existant :</b> <b>Places PMR :</b> <b>Parking payant :</b>	Oui Non Non
<b>Présence humaine :</b>	Au Centre d'Animation. Lundi et vendredi en basse saison. Tous les jours ouvrables en haute saison. Fermé le mercredi. Horaires : de 9:00 à 12:00 et de 14:00 à 18:00.
<b>Sanitaires existants :</b> <b>Sanitaires adaptés :</b> <b>Localisation des sanitaires :</b>	Oui Oui Accès par l'intérieur de l'établissement «Salsa»
<b>Point d'eau potable :</b>	Oui
<b>Documentation existante :</b>	Oui
<b>Format documentation :</b>	Carte des promenades de Virton (éditée par le S.I. sur fonds IGN)
<b>Adresse documentation :</b>	<i>S.I. La Gaume et Maison du Tourisme</i> Rue des Grasses Oies, 2b à 6760 Virton Tel : 063/57.89.04 & Fax : 063/57.71.14
<b>Restaurant existant :</b>	Non
<b>Petite restauration :</b>	Oui
<b>Accessibilité PMR :</b>	Oui
<b>Descriptif de l'établissement :</b>	Cafétéria «Salsa» où la terrasse donne vue sur le plan d'eau. L'intérieur est accessible en chaise. Ouvert toute l'année ; en semaine, de 17:00 à 23:00 et de 14:00 à 3:00 le WE. Jours de fermeture : le lundi et le mardi.
<b>Aire(s) de pique-nique :</b>	Oui
<b>Accessibilité PMR.</b>	Oui, mais seulement aux installations non couvertes.
<b>Descriptif et localisation :</b>	Au local de la <i>Confrérie des Zigomars</i> : un haut lieu de rencontre qui invite à la dégustation d'une bière locale ou d'autres rafraîchissements.  Ouvert: du 1 <sup>er</sup> mai au 30 septembre à partir de 10:30 et du 1 <sup>er</sup> octobre au 30 avril à partir de 18:00.
<b>Rapport sur l'accessibilité du site aux PMR :</b>	<p>  </p> <p> A la sortie du Centre d'animation touristique prendre la route à droite. Ensuite à droite prendre le chemin asphalté. Bordé par le centre de dressage (droite) et le plan d'eau (gauche), il mène à l'autre rive du ruisseau, au contrefort de la vallée.  A gauche, remonter la vallée par un chemin large partiellement empierré mais praticable. Après avoir parcouru près de 1500 m, se trouve un pont : il enjambe une source qui alimente le ruisseau.  Ensuite nous traversons la route asphaltée pour la descendre quelque peu car rapidement à droite un petit chemin en terre battue, revêtement naturel bien agréable, vous engage à le suivre et, le long du chemin qui remonte le cours du ruisseau, deux bancs invitent à la halte privilégiée à l'écoute des oiseaux. Bientôt nous abordons le bâtiment de la <i>Confrérie des Zigomars</i> où faire une pause. A ce stade, nous avons parcouru 2 km.  Pour le retour, reprendre le même itinéraire où emprunter la route asphaltée qui se trouve dans la continuation du chemin à 30 m. Cette route, très peu fréquentée, ramène au point de départ.  <b>Attention</b>, il n'y a pas d'accotement, la prudence est de rigueur.  Distance totale: 4 km </p> <p>  </p>
<b>Appréciation pour l'accompagnant :</b>	MOYEN A DIFFICILE



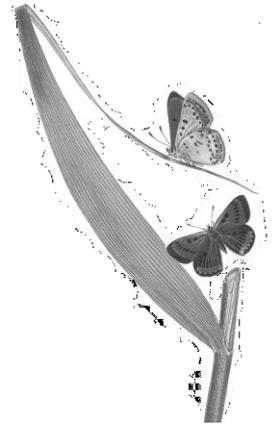
# Caractéristiques Naturelles du Site



## RANDONNEE DANS LA VALLEE DE RABAIS

Le Centre d'animation touristique, point de départ de la randonnée, a été l'objet, lors de sa construction, de controverses enflammées entre son promoteur (la Ville de Virton) et les amoureux de la Nature. Les raisons en étaient doubles. D'une part, un vieux moulin témoin d'une époque révolue, serait immanquablement détruit lors des travaux et, d'autre part, la disparition d'une prairie humide menaçait l'existence d'un petit papillon très rare de la famille des lycénidés: le Cuivré des marais (*Lycaena dispar*).

Tout cela est maintenant un peu oublié.



Dès le départ, on fait un petit crochet pour apercevoir une particularité du lieu. Prendre sur quelques dizaines de mètres la route asphaltée qui monte vers la gauche. A cet endroit, à droite de la route, protégée par un petit muret en fer à cheval, une source frémissante sort du sable avec un léger bouillonnement. D'où le nom du lieu-dit «*La Bouillonne*». Il s'agit de la *résurgence* d'un petit ruisseau qui se perd dans le sol un peu plus haut dans la forêt.



(2)



(3)



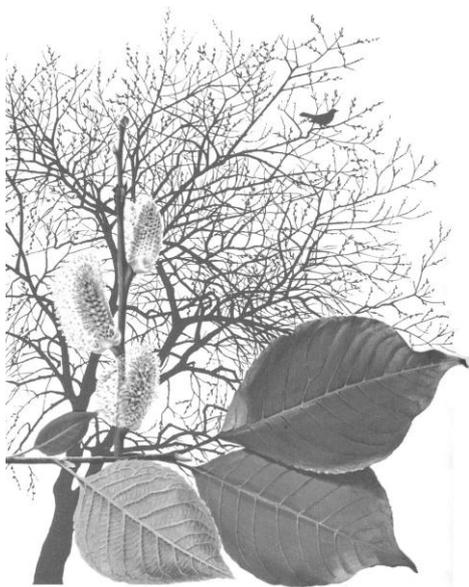
(1)

On appelle *résurgence* l'endroit où jaillit une rivière souterraine.

**Plantes hygrophiles** : (également appelées hydrophiles) sont des plantes adaptées aux milieux très humides ou aquatiques (totalement immergées, partiellement émergées ou à feuilles flottantes). Généralement fixées dans la vase, quelques unes sont libres (exceptionnel) dérivant entre deux eaux ou flottant en surface. (Wikipedia)

Dans la patte d'oie formée par les deux routes, s'est développée une petite forêt marécageuse dominée par l'*Aulne Glutineux*. Au printemps, quelques plantes aquatiques y déploient leur floraison, tandis qu'en été, se sont des *plantes hygrophiles* de grande taille qui égayaient les pourtours (*Cirses* (1), *Eupatoire chanvrine* (2), *Salicaires*, *Reines des prés* (3), ...).

Cette florule se retrouve dans la plaine alluviale tout le long du ruisseau du Rabais.



(6)



(4)

(6) **Saufe marsault** : nom latin est *Salix caprea*, *saufe des chèvres* qui en apprécient les feuilles. Au printemps le saufe mâle (en latin *marem salicem*, d'où le nom *marsault*) offre ses chatons comme première nourriture aux abeilles. Petit arbre à la courte vie, il apprécie les friches, les clairières, les bords des chemins et en stabilise les berges. Feuilles et écorce contiennent de la *salicine*. Félix Hoffmann (1897) découvre l'*acide acétylsalicylique*, copie conforme de la salicine, qui fera le tour du monde sous le nom d'*aspirine* !

(5) La *cuesta*, forme du relief dissymétrique, est schématiquement une ligne de crête bordée d'un côté d'une pente abrupte (le front correspond aux couches lithologiques tendres comme marne, argile) et de l'autre d'une pente douce (le revers correspond aux couches lithologiques résistantes comme grès, calcaire). Trois *cuestas* traversent la Lorraine dont la *cuesta sinémurienne* qui longe la limite sud de l'Ardenne.

Le chemin bientôt s'assombrit car il est alors bordé de pessières (plantations d'épicéas) qui laissent à peine filtrer la lumière et empêchent toute autre végétation. Une deuxième carrière présente des caractéristiques similaires à la première.

On quitte alors l'ancien chemin empierré pour traverser la route asphaltée qui mène au Bonlieu et pour emprunter ensuite un sentier forestier qui longe les étangs de l'ancienne pisciculture de la Mère-Dieu. L'endroit paraît idyllique. Le sentier serpente à travers une forêt mélangée où domine le Chêne tout en gardant à proximité des étangs sa flore hygrophile typique. C'est un endroit très apprécié de toute une faune ailée.



Le sentier nous conduit finalement au repaire des «*Zigomars*», lieu de rencontre d'une confrérie virtonnaise dont la devise est : «*I vaut mieus ète pauve èt viki coume in ritche què d'ète ritche èt viki coume in pauve*».

C'est du gaumais, si vous n'avez pas compris, vous trouverez bien un Zigomar pour vous en faire la traduction.

*La Confrérie Royale des Zigomars, société d'agrément dont la devise est Carpe Diem, accueille les promeneurs durant les dimanches de la bonne saison et les invite à déguster, entre autres, le cidre Zigomar (le Zigomar est un vin de pommes aromatisé à l'aspérule odorante, apéritif à servir frais avec un zeste d'orange).*

Peu après le départ, en passant sur la digue du second étang, le chemin asphalté nous amène sur la rive gauche du ruisseau de Rabais. Là, le circuit emprunte un chemin empierré qui conduisait jadis les pèlerins d'Ethe jusqu'au Bonlieu (ermitage médiéval aujourd'hui disparu et remplacé par une charmante chapelle).

Il longe d'abord l'étang creusé dans une ancienne prairie alluviale dont il reste quelques lambeaux. Les plantes herbacées qui bordent le chemin sont dominées par l'*Angélique* (4), ombellifère de haute taille dont la floraison estivale attire de nombreux insectes.

On longe ensuite un petit bois de chênes et en face, sur le côté droit du chemin, apparaissent les vestiges d'une première carrière creusée dans le grès calcaire qui forme le sous-sol de la *cuesta sinémurienne* (5).

Ces carrières, d'où on extrayait les pierres pour bâtir les maisons gaumaises, ont été rapidement recolonisées par une flore calcicole et ensuite par la forêt. Notamment par des essences pionnières telles le *Saufe marsault* (6) et le Pin sylvestre. C'est à peine si on peut encore y voir les strates de grès calcaire entrelardées de bancs de sable.



**Handi-Rando asbl** remercie vivement ses membres d'honneur. Leur soutien est très précieux. Merci à AXA, à Madame Callens, à Cap 48, à la Famille Eloy-Gervaise, à Madame Irène Eloy, à la Famille Legrand-Metz, à Madame Hellinckx Carine, au Kiwanis Service Club de Namur Comté, à la S.A. Fabricom GTI et à la Fondation Regout.

Le Conseil d'Administration

<b>Président</b>	Armand Struvay Av. du Martin Pêcheur, 25/58 <u>1170 Bruxelles</u> Tél : 02/660.50.14 e-mail : <a href="mailto:armand@handi-rando.com">armand@handi-rando.com</a>	Relations publiques Candidature d'appel à projets
<b>Vice-président</b>	Thierry Thysebaert Rue des petits sapins 39 <u>4900 Spa</u> Tél. : 087/77.34.56 – 087/79.03.35 Fax : 087/79.03.00 e-mail : <a href="mailto:thierry@handi-rando.com">thierry@handi-rando.com</a>	Guide Nature Gestionnaire des activités spadoises Relations avec le Cercle des Naturalistes de Belgique Dépôt de 2 joëlettes
<b>Secrétaire</b>	Bernard Legrand Noûri Cortil 15 <u>5020 Champion</u> Tél.:081/21.11.45 e-mail <a href="mailto:bernard@handi-rando.com">bernard@handi-rando.com</a>	Moniteur niv.3 ADEPS Gestionnaire du Site Internet Relations avec l'ADEPS et Féma Réalisation de cartographies spécifiques et Techn. GPS Dépôt de 12 joëlettes
<b>Directeur Exécutif</b>	Marc Maillien rue des Carrières 60 <u>5570 Winenne</u> Tél.: 082/71.27.20 GSM:0473/58.34.21 e-mail : <a href="mailto:marc@handi-rando.com">marc@handi-rando.com</a>	Moniteur niv. 1 ADEPS Gestionnaire des activités
<b>Trésorier</b>	Jean Joly Rue Crotteux, 10 <u>4257 Berloz</u> Tél /Fax : 019/32.56.12 e-mail : <a href="mailto:jean@handi-rando.com">jean@handi-rando.com</a>	Gestionnaire des Fonds & Subventions Gestionnaire de la comptabilité
<b>Directeur logistique</b>	Philippe Laermans Rue de Vignée, 8 <u>5580 VILLERS/LESSE</u> Tél: 084/38.78.89 & GSM: 0497/26.47.72 - 0497/41.00.59 e-mail: <a href="mailto:philippe@handi-rando.com">philippe@handi-rando.com</a>	Responsable et gestionnaire du matériel (entretien, réparation joëlettes...)
<b>Bibliothécaire &amp; Topographie</b>	Luc Legrain rue des Inhauts, 3 <u>5021 Boninne (Namur)</u> Tél/Fax : 081/21.43.01 GSM:0476/54.30.00	Moniteur niv. 3 ADEPS Gestionnaire des topos guides Sentiers de Randonnées en Joëlettes et voiturettes
<b>Rédactrice en chef</b>	Martine De Clerck Rue F. Léger 42A <u>1140 Evere</u> Tél.:02/726.05.98 e-mail : <a href="mailto:martine@handi-rando.com">martine@handi-rando.com</a>	Gestionnaire des publications, trimestriels Les articles, poèmes, dessins, photographies... sont très bienvenus 1 mois avant la fin de chaque trimestre.
<b>Rédac. adjoint &amp; administrateur</b>	Christian Duvivier Rue de L'Isle 5 bte 3 <u>6240 Farcienne</u> GSM:0496/51.26.11	Reportages, photographies...
<b>Président d'Honneur</b>	Jacques Eloy Av. des Nerviens, 23 <u>1780 Wemmel</u> Tél/Fax : 02/460.68.26 GSM:0475/38.56.53 e-mail : <a href="mailto:jacques@handi-rando.com">jacques@handi-rando.com</a>	

# PROGRAMME DES ACTIVITES 2007

Mis à jour le 26 juin 2007

DATE	DESCRIPTION DE L'ACTIVITE & (PILOTES)	Inscriptions	AA ?
Sa 03/03	<b>Auderghem</b> : Assemblée Générale, 10h à 12h Promenade après le dîner	8 joëlettes 5 participants	17/15
Di 25/03	<b>Tellin</b> : Sensibilisation des jeunes des paroisses de Bure – Tellin (Marc)	3 joëlettes 3 inscriptions	5/6
Sa & Di 14-15/04	<b>Le Zwin</b> : Gîte de la Croix Rouge NL <b>COMPLET</b> PMR=85€ - AP=63 € - AA=52 € (Les Castors)	4 joëlettes 4 inscriptions	10/10
Sa 22/04	<b>Solwaster</b> : Val Sauvage Départs : 10:00 & 14:00 (Thierry)	2 joëlettes 3 inscriptions	4/9
Di 29/04	<b>Bleharies</b> : Maison de Léaucourt (?)	4 joëlettes 2 inscriptions	1/6
Di 06/05	<b>Aywaille</b> : Circuit spécial adapté (très sportif) (Amicale des Paras de Liège)	6 joëlettes 7 inscriptions	16/18
Di 13/05	<b>Durnal</b> : Le Bocq, inaccessible ! Goûter offert par les Dames du Kiwanis Comté Namur (Bernard)	6 joëlettes 6 inscriptions	16/18
Ma à Sa 19-23/06	<b>Laroche</b> : "Marche Européenne du Souvenir et de l'Amitié" avec l'appui de la Défense Nationale ; 4 x 15 kms, transport adapté. 75 € (Marc)	6 joëlettes 7 inscriptions	2/20
Di 08/07	<b>Mozet</b> : Fête anniversaire de Handi-Rando, tous les membres se rencontrent ! Repas : adultes : 25 € - < 12 ans : 7,5 € - >12/18 ans <= €	6 joëlettes 9 inscriptions	6/18
Me 11/07	<b>Journée Jeunes</b> <b>Au choix des jeunes !</b> (Marc)	4 joëlettes	/12
Di à Ve 22-27/07	<b>Echternach</b> : A la découverte de la Petite Suisse Luxembourgeoise (Müllerthal) En Auberge de jeunesse (40 places). Pension Complète : PMR=280 €-AP=210 € – AA=170 € (Bernard & Marc)	6 joëlettes 8 inscriptions	10/24
Di 05/08	<b>Limbourg</b> : Cité Médiévale (Thierry)	6 joëlettes 10 inscriptions	16/30
Me 08/08	<b>Forêt de Havré</b> <b>Journée Jeunes</b> (Marc)	4 joëlettes 4 inscriptions	2/12
Me 22/08	<b>Wéris</b> : Tour des Menhirs <b>Journée Jeunes</b> (Joël)	6 joëlettes 5 inscriptions	8/9
Lu à Ve 03-07/09	<b>Calais</b> : Cap Blanc Nez – Cap Gris Nez, en gîte (20 pers. max) PMR=340 € - AP=255 € - AA=205 € (Marc)	4 joëlettes 7 inscriptions	3/6
Sa & Di 22-23/09	<b>Gedinne</b> : Grottes de Han avec "Les Fauteuils Volants" et "La Chaloupe" (Marc)	8 joëlettes 5 inscriptions	/24
Dim 7/10	<b>Watermael-Boisfort</b> : Cités jardins (maillages vert et bleu) (Jacques F.)	6 joëlettes 4 inscriptions	2/6
Di 14/10	<b>Nonceveux</b> : Canyon du Ninglinspo (très sportif) (Bernard)	4 joëlettes 7 inscriptions	15/20
Ve à Di 26 -28/10	<b>Reims</b> : Lac du Der, la migration des grues <a href="http://www.lacduder.com">www.lacduder.com</a> (Marc)	6 joëlettes 4 inscriptions	4/12
Ve à Di 09-11/11	<b>Leglise</b> : La Forêt d'Anlier, cœur de l'Ardenne En gîte (15 pers.max.) (Pierre)	4 joëlettes 5 inscriptions	3/9

**AA = Accompagnateurs Actifs disponibles – Journées Jeunes = priorité aux jeunes**

**Inscriptions** au secrétariat sur le principe "Premier inscrit, premier servi !"