



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

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

Nature,

Si ton accessibilité m'était contée...

Numéro 3/2008
3^{ième} trimestre 2008

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

Bureau postal de dépôt :

5570 - BEAURAING

SOMMAIRE

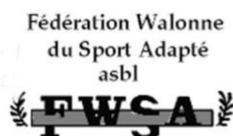
Sommaire et Coin du secrétariat	
Editorial : Lettre du Président	Armand Struvay
Sous le signe de l'eau, Modave et son château	
Sœur Gertrude au pays des bronzés	Martine VV.
Trooooooz	Bernard, Thierry, Marie-Françoise
Les Mots de Marie-Madeleine	M.Mad.
Espace Qu'Handi-Randonneurs	Léopold, Monica, Andrée
Le Vercors : Journal de bord de Christian	Christian D.
Handi-Rando à la découverte du Vercors	Erika
Chroniques de la MESA 2008	Christian D., Loïc
Marcinelle, le Bois du Cazier	
Opération Accessibilité Nature : Estaimbourg, Domaine de Bourgogne	
Les Membres du C.A.	
Programme Handi-Rando 2008	
Album Photos	

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.



Nous remercions le "*United Fund For BELGIUM*" qui a sélectionné notre projet et qui nous a permis d'acheter trois nouvelles joëlettes.

Encore tous nos remerciements aux *sportifs de la GTJ* dont les exploits nous ont apporté une nouvelle joëlette. Notre parc de joëlettes compte actuellement 14 joëlettes modernes !

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 €

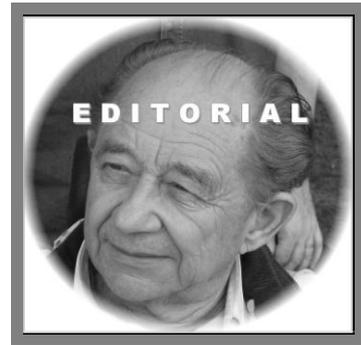
Compte bancaire : 142-0668034-20 ASBL HANDI-RANDO - 5020 CHAMPION

Nous attirons votre attention sur **l'esprit de notre association**. Son objectif premier est de permettre aux PMR **l'accès à la nature** en organisant des promenades en joëlette avec des accompagnateurs expérimentés. L'organisation du **transport** des PMR pour se présenter au point de départ de l'activité et **l'assistance médicale** si des soins infirmiers sont nécessaires, incombent aux PMR elles-mêmes. L'intégration se réalise par un échange entre PMR et personnes valides et tout accompagnateur actif et/ou passif est toujours le **bienvenu**.

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





Chères amies, chers amis,

Le mercredi 9 juillet nous partons à l'ascension du terril du Bois du Cazier. Un univers minéral conquis par la végétation d'une façon naturelle et aussi par la plantation d'essences exotiques le long d'une allée en bordure du musée. Deux témoignages de la vitalité de la nature quand l'homme la respecte.

Le mercredi 30, à une courte distance du sommet du terril des Aulnias, Bernard et Marc décident de notre retour au camp de base. La pente n'est pas encore couverte de feuillus et c'est la canicule. Au local du Bois Mornard, Marie Madeleine aidée par des dames du "Chalet" (projet de réinsertion sociale) nous servent un délicieux goûter.

Trop de soleil à Farciennes, pas de soleil sur le plateau du Vercors. A 1000m. d'altitude, il est et restera dans une couche nuageuse épaisse. Dans les deux cas, une décision à prendre. Si dans le premier, il suffit de raccourcir le trajet, dans le second par contre, une refonte complète du programme prévu s'impose et là, se manifeste l'esprit d'initiative de nos organisateurs. Bravo et merci.

Le 30 juillet Christian avait invité des journalistes. Résultat : le vendredi 1^{er} août dans l'Avenir Basse-Sambre, deux articles illustrés de photos relatent notre sortie, nos buts, le bénévolat, l'esprit d'équipe. Merci à Christian pour cette heureuse initiative.

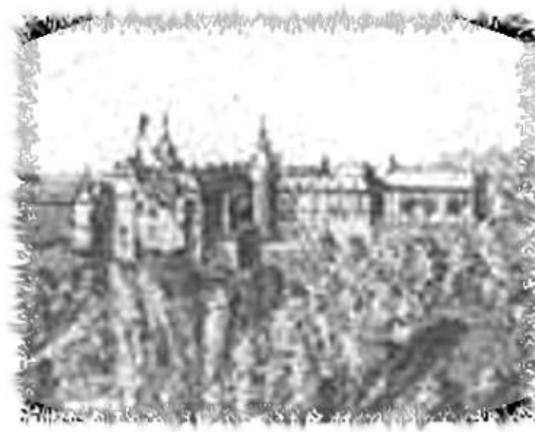
Vous êtes nombreux à participer aux activités de Cyclo-Cœur et le 6 juillet, sur l'île d'Yvoir, j'ai rencontré Robert et Michel qui avec d'autres membres de Handi-Rando avaient répondu à l'invitation de "Décalage" de participer à la journée nautique que cette association y organise chaque année. Après avoir manœuvré un canoë puis, en passager, ressenti la griserie de la vitesse sur jet-ski, ils se sont installés avec d'autres passagers sur un bateau de croisière d'où s'apercevaient les ruines du château de Poilvache vers lesquelles nous avons grimpé il y a déjà deux ans.

Je vous souhaite de merveilleuses balades dans une nature parée de toutes les couleurs de l'automne.

*Armand Struvay
Votre Président*

Sous le signe de l'eau

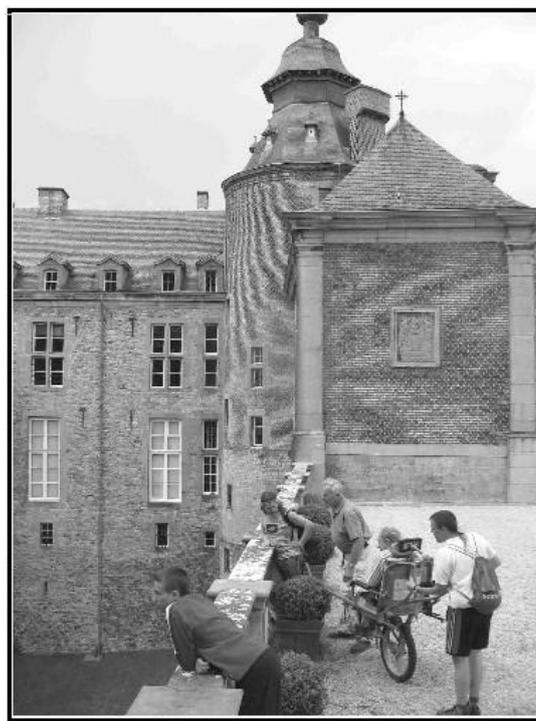
**M
O
D
A
V
E**



**e
t
s
o
n
c
h
â
t
e
a
u**

Isolé au milieu d'un vaste parc boisé, le célèbre château de Modave domine la vallée du Hoyoux qui coule en contrebas. Elevé à l'origine sur un piton rocheux, le domaine comprend le château, sa cour d'honneur ornée d'un bassin set différents bâtiments (dont 2 fermes XVIIe s.). L'ensemble est situé dans une réserve naturelle de 450 ha.

La façade principale du château, est précédée de douves sèches et bordée d'une balustrade. Deux hautes tours dominant l'ensemble, l'une circulaire, l'autre quadrangulaire.



A hauteur de Modave, la rivière Hoyoux, dévale une profonde vallée où elle acquiert le débit le plus rapide de toutes les rivières de Belgique. Créée en 1891 -initialement CIBE- Vivaqua société de production d'eau potable de Belgique y prélève une quantité suffisante pour satisfaire tous les besoins en eau de 20 % des habitants de la région de Bruxelles-Capitale. Ce captage du Hoyoux compte 5 km de galeries souterraines et est l'un des plus importants captage d'eau souterraine de Belgique:

Depuis 1941, **Vivaqua** est propriétaire de près de 500 ha de terrains comprenant le château. Par la suite, pour préserver le milieu naturel, la société a signé avec les RNOB (Réserves Naturelles et Ornithologiques de Belgique) une convention créant la réserve naturelle de Modave.



SŒUR GERTRUDE AU PAYS DES BRONZÉS

Vendredi 9 mai 2008 : arrivée à Nieuwvlietbad vers 21:00 avec Bernadette et Bernard. Les Handi-Randonneurs nous attendaient patiemment et joyeusement autour des restes d'un souper arrosé de Leffe ou de vin pour certains.

Dès le lendemain, après une bonne nuit passée dans une chambre que je qualifiai de "chambre de nonne" car si certes je pouvais y ronfler à l'aise, son exigüité ne laissait aucune place pour ma valise, je fus donc surnommée *Soeur Gertrude*.

En dehors de ce très petit bémol, le gîte était idéalement accessible. Les lits à bonne hauteur, la salle de bain où une PMR peut selon son choix se laver ou être lavé assis comme couché... N'y a-t-il qu'en Hollande qu'on trouve de tels aménagements ? !

Première journée, les 26 Handi-Randonneurs –une belle troupe, n'est-ce pas ?- sont partis pour Flessingue. Traversée en bateau, balade dans la ville et sur la plage où, bien entendu, les A.A. ont cherché (et trouvé) la difficulté pour la quitter... sinon... on ne serait pas à HR !



Flessingue est une ville des Pays-Bas (Zélande) dotée d'un important port de commerce. Cette petite ville se situe sur l'ancienne île de Walcheren.

Le vieux centre compte environ 300 monuments grâce auxquels la ville occupe la trentième place dans la liste des villes culturelles de Hollande.

Vu sa position stratégique entre l'Escaut et la mer du Nord, Flessingue a été un port important durant des siècles... Port militaire, Flessingue donna le signal, en 1572, du soulèvement contre la domination espagnole. Au XVIIe siècle, la ville fut le port principal pour les bateaux de la Compagnie néerlandaise des Indes orientales.



Nous étions accompagnés de deux mignons enfants de 2 et 4 ans. Par cette chaleur, Zéphir, voulut patauger dans l'eau mais... plouf !... il tomba dans le bassin. Ses vêtements mouillés furent mis à sécher sur une joëlette... un nouveau modèle de séchoir ! Christian Duvivier lui aussi imita le garçon et entra dans l'eau. Il ne tomba pas mais pour garder l'équilibre il tenait les bras levés... Sœur Gertrude cru voir le Christ marchant sur l'eau... ;-)

Pour le repas du soir, Noëlla et Philippe nous ont préparé un délicieux barbecue au jardin de notre hébergement. Ambiance super décontractée, la bonne humeur régnait à toutes les tables.



Dimanche matin, nous voilà partis pour la *Réserve Naturelle du Zwin*. Sous les ombrages des arbres nous souffrions moins de la chaleur. Les oiseaux étaient magnifiques.

L'après-midi nous nous sommes promenés dans la réserve. Quel beau paysage ! Fin de promenade sur la digue et la plage de Knokke ponctuée d'une pause sur un brise lames... où, pour la deuxième fois de la journée, Sœur Gertrude fut installée à un mètre des autres... pour se recueillir peut-être ?

Le soir, souper dans une pizzeria italienne où si tout était excellent, le service lui... (certains on reçu le vin après leur repas).



Hospitality –Accueil–, est une statue monumentale (3 tonnes) en bronze. Elle est l'œuvre de l'artiste britannique Barry Flanagan. Placé entre la mer et la plage, le monument offre un magnifique panorama sur le Zwin et une aire de repos pour de très nombreux promeneurs et cyclistes qui empruntent cette "digue-boulevard" de la côte long de 8 km.

Ce W.E. ensoleillé fut vraiment une réussite ! Merci à Noëlla et Philippe les super G.O. de ce séjour.

Martine VV.



[...] Notre Association a vécu une fabuleuse randonnée-aventure à Trooz ce dimanche 18 mai 2008. Au nom de tous les participants et en particulier de nos amis à mobilité réduite en joëlette, je vous félicite et vous remercie chaleureusement pour cette journée inoubliable.

L'accueil, la gentillesse, la compétence, la sécurité, l'esprit imaginatif, la beauté de l'itinéraire et, enfin, la réception finale, tout était parfait. Quelle équipe! Nos amis handicapés étaient très touchés par tant d'attentions. Le remarquable sens de l'adaptation à leur situation des différents responsables de stand leur permit de se surpasser sur le magnifique Death Ride, la traversée de la Vesdre, le pont de singe ou le mur d'escalade. Ils en sont revenus plus confiants et plus heureux.

La solidarité avec les moins valides et le CPE de Marneffe a vraiment parfaitement répondu à notre devise «Intégration dans la joie». L'Amicale PC de Liège n'est pas seulement une Association d'amis, elle rayonne et partage son amitié. Vous avez une fois de plus démontré l'immense valeur d'un esprit d'équipe exceptionnel.

Bravo et mille mercis à tous l'ANPCV Régionale de Liège [...]

Bernard Legrand



...une splendide journée placée sous le signe de l'amitié. Depuis les prières de Bernard au pied de la croix jusqu'au repas offert à l'arrivée en passant par le "death ride" spectaculaire, les divers "pont de singe", la traversée de la Vesdre en canot, le parcours sur le mur d'escalade de Roland ou le portage solidaire de Martine L.(sauvée des eaux...) les paras n'ont pas failli à leur tradition de service !

Nos compagnons de Marneffe n'auront pas démerité non plus et leurs mines réjouies lors de l'au-revoir en disaient long sur le bonheur partagé. N'oublions pas non plus notre petite guide d'un jour qui m'a exprimé, une larme à l'œil tout l'admiration qu'elle avait pour notre équipée...

Thierry

T R O O O O O O Z

En mai dernier nous avons fait notre sortie annuelle dans le cadre de la journée familiale organisée par l'amicale des para commandos de Liège à Trooz, près de Chaudfontaine.

Comme chaque année, nous avons passé une super journée et ce, malgré la météo plutôt tristounette. Certains d'entre nous se sont surpassés dans des défis un peu fous. Citons -entre autres- Roland qui s'est jeté pour un death ride du haut de la carrière Gralex à une hauteur de 90 mètres ou encore Martine Lejeune qui, après une descente peu banale et très difficile jusqu'au bord de la Vesdre, a juste eu le temps d'un peu se reposer lors d'une petite traversée sur l'eau, avant une remontée sur la rive, (encore plus dure que la descente), sur le dos de para commandos qui n'en demandaient pas mieux. Christian, lui, s'est régalé sur un pont de singe et sur un mur d'escalade. Monica et Alain, eux, ont préféré tout observer et prendre des photos souvenirs.

Cette journée s'est terminée autour d'un pain saucisse et d'une boisson gracieusement offerts à tous les participants courageux. Nos amis de Marneffe sont rentrés chez eux avec plein de souvenirs à raconter à leurs copains !

Vivement l'année prochaine pour une nouvelle édition !

Marie-Françoise



Me voici de retour
Exprimant sans détour
La vie de tous les jours
Dans l'antre de l'Amour !

Pour notre Bonheur
Présente et de Valeur...
Il y a cette Ferveur
Chère à notre Cœur !

C'est elle qui nous transporte
Entière... Sans équivoque
Permettant que s'accordent
L'Union et la Force !

C'est l'Esprit Handi-Rando...
« Ensemble... On sort du lot » !
Puissants liens Amicaux...
Une chance d'aller plus Haut !

En si bonne compagnie
Source d'Harmonie...
Quelle Joie de gravir
Les échelons de la Vie !

Aussi... Pas à Pas
« Guidés dans une même Voie »...
« L'Entraide en place de Choix »
S'ensuit le Résultat !

Une toute belle Energie
S'en dégage et Scintille...
Fidèle à nos Désirs...
Elle conduit au Plaisir !

Par son Rayonnement
« Figé dans le Temps »...
Seul « Le Présent »
Existe Ardemment !

Juste l'Apprécier...
Bien s'en Imprégner...
Pour Se Libérer...
Et Se Ressourcer !

Dans cette chaîne d'Amitié
Empreinte d'Humanité...
« Du Respect en Priorité »
Elève tout Cœur blessé !

Le Réconfort...
Ce « Remède en Or »
Enclenche « le Ressort »...
Propice à l'Essor !

Lorsque ce que l'on veut
N'est point ce que l'on peut...
« Cheminer au Mieux »
« Est déjà Heureux » !

Si ceci prend fin
Je ne suis pas loin...
Concoctant sans fin...
« L'Histoire de demain » !!!



jacquesmariemadeleine@hotmail.com

♿ ♿ ♿ ♿ ♿ ♿ ♿ ♿

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 fait la connaissance de Handi-Rando sur internet. Déjà, il y a un petit temps, j'avais vu une émission à propos de la joëlette et je m'étais dit : "Voilà quelques chose de bien à faire !"

A ce moment-là, mes occupations ne me laissaient que très peu de temps libre. Maintenant, j'ai un peu de temps pour moi et ma condition physique s'est améliorée. Je me suis donc inscrit pour participer à la randonnée dans le Vercors. J'y ai rencontré des gens tout à fait charmants...et une ambiance sympa...

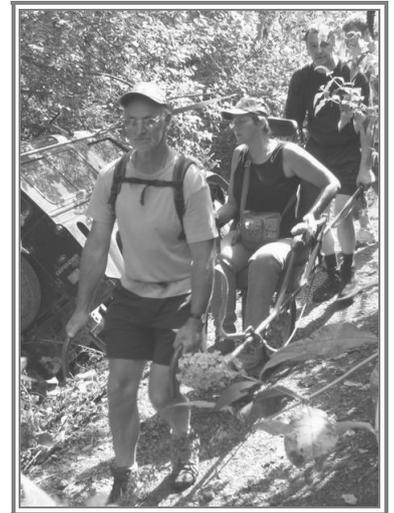
Lors d'un entretien téléphonique avec Bernard, celui-ci m'a dit que le maniement de la Joëlette était très simple et qu'il fallait juste savoir marcher "un peu".

Nous sommes donc le premier jour dans le Vercors. Marc a superbement repéré le parcours sur son ordinateur et sur son GPS ; il s'agit pour lui d'une simple descente de 1400 m à 1100 m...

Quelle descente ! hum ! ... nous avons rencontré de telles descentes qu'il fallait se mettre à 4 ou à 5 pour pouvoir " hisser" (!) la joëlette.... et cela, 3 fois de suite... Pour un convalescent ce fut franchement une solide mise en jambes...

La fin du séjour fut nettement moins accidentée... dommage ! Je garde cependant un excellent souvenir. Merci à toutes et à tous pour votre convivialité et votre joie de vivre, c'est un réel bonheur que de "Joeller" en votre compagnie..

Léopold



♿ ♿ ♿ ♿ ♿ ♿ ♿ ♿

Ce que j'aime quand je me promène avec handi-rando :

- ... les promenades dans les petits chemins,*
- ... les descentes où je m'accroche bien à ma joëlette,*
- ... la découverte de la nature,*
- ... être avec d'autres personnes,*
- ... la bonne humeur de chacun, les petites blagues,*
- ... découvrir des endroits que je ne connaissais pas :*



Le château de Modave et ses alentours, rando se terminant à la cafétéria dans les caves.

La carrière d'ardoises à Bertrix avec un guide passionné qui nous a montré comment transporter un gros bloc d'ardoises sur le dos... sans les mains !

Le Terril de Farciennes, avec plein de plantes et de fleurs. Mais j'ai eu trop chaud !

Le conteur à Wéris, avec toutes les histoires de diable...

- ... et aussi les courses en joëlettes.*
- ... et beaucoup d'autres journées... !*

Merci à tous les organisateurs de ces belles activités. Je vais continuer à promener avec vous.

Monica



Une maman est heureuse !



Se balader dans la nature avec une voiturette, même sur des chemins convenables mais souvent en pente, avec un enfant qui grandit ... c'est parfois dur pour les forces d'une maman !

Se balader sur de petits chemins inaccessibles pour une voiturette... là c'est mission impossible !

Mais heureusement nous avons découvert Handi-Rando ! Quel plaisir de partager ensemble de belles balades, de découvrir que Monica a pris progressivement goût à la découverte de la Nature et aussi quel soulagement de pouvoir de temps en temps «passer le relais» à d'autres.

Tout ceci est déjà magnifique mais je n'ai pas encore cité l'élément central de toutes les activités d'Handi-Rando : la chaleur humaine, manifestée par la bonne humeur, l'attention portée à tous, le respect de chacun.

Alors, merci à tous, pour Monica et aussi pour moi !

Andrée G.

Avec l'association "Loisirs Nature Handisport", Monica a eu l'occasion de découvrir le Parc Ornithologique du Marquenterre (en joëlette). Grâce à cette jeune association, elle a également pu pratiquer la "5^{ème} roue" (sorte de vélo avec les mains).

L'accueil fut très chaleureux et nous voulions partager avec vous cette adresse :

<http://handisport-picardie.org/index.php>



DINER CONFERENCE
au profit de Cyclocoeur asbl

Handi-Rando asbl vous invite le
Samedi 25 octobre 2008 à 18:00



En février 2008, 3 non et malvoyants et leurs guides ont accompli un exploit au profit de l'asbl Hand-Rando. La GTJ, autrement dit, la traversée du Jura en raquettes à neige ; 109 km en 10 jours, un dénivelé total de 5 620m. et par tous les temps.

Au Programme de la soirée :

L'époustouflant reportage photographique de la GTJ

Un savoureux repas : Kir - Mousse de poisson - Civet de biche
Glace - Café

De joyeuses animations assurées e.a. par Didier Anten pianiste non-voyant et une démonstration de Cyclo-danse

Adresse: « Le Chalet » - rue du Cimetière n°25 à Jambes (à partir de l'avenue du Camp, prendre à gauche du Cimetière de Jambes). Grand parking.

Inscriptions par versement de **20€** avant le 10 octobre au N° de cpte de l'asbl Handi-Rando (142-0668034-20)



Le 2 juin 2008, bon voyage mais long. Partis vers 8:00, nous sommes arrivés au gîte aux environs de 19:00 à Saint Maurice en Trièves.

Randonnée du 03 juin : Randonnée au travers de paysages époustouflants. Nous avons emprunté des sentiers de grande randonnée, car comme vous le savez tous, la joëlette passe partout. Parfois très ardu, mais oh combien de toute beauté.

Randonnée du 04 juin : Visite du Centre de découvertes et d'expérimentations écologiques Terre Vivante à Mens.

Randonnée du 05 juin : Nous sommes partis avec l'intention d'arpenter tout du Vercors. Le temps était assez nuageux et nous avons commencé à monter dans l'espoir où plus haut le temps serait plus clair. Pas de chance... les nuages y étaient encore plus denses. Nous sommes redescendus vers le village de Gresse en Vercors où nous avons pu nous réchauffer en dégustant une boisson offerte par Francis. Après cette halte, nous sommes redescendus au lac de Monteynard où nous avons pu réaliser une petite mais oh combien intéressante croisière.

Journée du 06 juin : Vu le temps assez froid et très nuageux, nous sommes allés visiter une fromagerie locale où nous avons pu acheter quelques produits de cet artisanat. Avant le diner, nous avons été invités pour l'apéritif par les membres d'une association française de PMR également présentes à l'Ermitage. Nous nous sommes promenés avec eux après le dîner. Une petite randonnée partagée avec convivialité.

Journée du 07: Déjà le dernier jour. Nos pilotes Marc et Bernard, ont changé notre programme vu le temps très maussade. Nous nous sommes rendus à l'Abbaye Notre-Dame de Valcroissant. Quel temps superbe de ce côté de là montagne ! Après le dîner pris à Die, nous avons réalisé une superbe randonnée aux alentours de cette petite ville anciennement fortifiée.

Journée du 08 : Sur la route du retour, nous sommes passés par l'entreprise Ferriol-Matrat de Saint Etienne pour y déposer en révision des bras de joëlette et rencontrer les constructeurs de joëlettes.

Christian D.



Handi-Rando à la découverte du Vercors

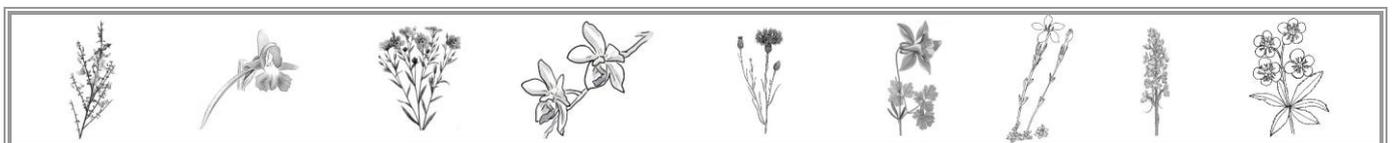
Erika



Nous voilà revenus d'un voyage qui restera bien ancré dans nos souvenirs. Je vous raconte un peu, juste assez pour que vous puissiez vous dire : «Flute ! Dommage que nous n'y étions pas !» Et même si le soleil n'était pas souvent au rendez-vous au-dessus de notre Vercors, il était dans nos cœurs. Les éclats de rire, les visages heureux sur les photos en témoignent.

Nous nous étions donnés rendez-vous dimanche soir au gîte adapté L'Ermitage Jean Reboul à Saint-Maurice-en-Trièves (). Et comme toujours chez Hand-Rando, les retrouvailles furent chaleureuses. De nouveaux visages parmi l'équipe ! Léopold qui s'est avéré un AA très actif, infatigable et toujours prêt à fournir un maximum d'aide. Autre nouveau membre, Francis toujours patient et très apprécié de nous tous. De tout cœur, soyez les bienvenus !*

Le premier jour, le soleil était de la partie! Nous sommes partis pour une première rando dans cette belle région. Une fois arrivés au sommet, un splendide panorama nous attendait. Mais y arriver exigeait un petit effort. Les plus costauds faisaient des aller/retour en extra pour gravir de sacrées côtes ! Vu le nombre restreint d'AA, les AP nous ont prêté main forte tout le long du séjour. On a bien apprécié leurs efforts. Un grand merci pour cela.



Dès la première sortie, l'abondance et la diversité des fleurs émaillant nos randonnées nous émerveillèrent. Chaque soir nous nous amusons à rechercher les noms des fleurs que nous avons vues dans la journée : des gentianes d'un bleu éclatant, comme des gentianes jaunes tout à fait différentes, des ancolies, des orchidées sauvages magnifiques et de divers coloris, des bleuets, des genêts...



Le mardi, nous sommes allés visiter Terre Vivante : un jardin potager biologique, des bordures de fleurs, un coin d'herbes aromatiques, tous les conseils pour construire le plus écologiquement possible. Nous avons même vu un hôtel pour insectes ! L'après-midi croyez-le ou non, mais Marc, Agnès et Yves nous ont éclairés grâce à leur coup de pédale magique! Qui fait mieux? C'était une visite instructive et agréable.

Nous voilà déjà mercredi. Au petit déjeuner une chouette visite surprise: le frère de Francis, qui habite en Provence, est venu nous rejoindre pour la journée. Le temps était un peu contre nous ce matin-là. Nous sommes montés en voiture, et comme nous ne voyions pas plus loin que 20m devant nous, nous avons dû rebrousser chemin. Mais pas de panique, Bernard et Marc, en bons chefs qu'ils sont, ont vite trouvé une bonne alternative. Après avoir bu un petit coup bien agréable au bistro du coin, nous nous sommes dirigés vers le Lac de Monteynard. Le frère de Francis y a fait ses preuves comme AA de joëlette. S'il revient à une de nos activités, c'est sûr...il obtiendra son brevet d'AA qualifié. N'est-ce pas Marc et Bernard ?

L'après-midi, nous avons pris du bon temps en faisant un tour de bateau sur le lac entouré de montagnes. Au-dessus de nos têtes, traversant toute la largeur du lac, tanguait un pont suspendu.

A 630m. d'altitude, d'une superficie de 657ha., le lac de Monteynard, est né de la main de l'homme pour ses besoins en énergie. Le barrage a été mis en service en 1962 : il reçoit les eaux du Drac et de l'Ebron.



Jeudi déjà -le temps passe toujours trop vite en vacances- : journée de fraternisation avec des randonneurs du coin qui partent régulièrement en joëlettes pour emmener les vacanciers de l'Ermitage en pleine nature. Là encore, si le temps avait été propice, nous aurions pu faire une plus grande balade sur les hauteurs. Mais la rencontre était sympa. Et pour clôturer ce bel après-midi, nos randonneurs du Vercors nous ont fait goûter la Clairette de Die!

Le vendredi nous avions tous espéré pouvoir faire une belle promenade en montagne, mais au sommet du col, il a fallu se rendre à l'évidence, ce ne serait pas encore possible. Donc, en route pour la visite de l'Abbaye Notre Dame de Valcroissant toute proche et où le propriétaire nous a donné bien des explications sur l'histoire de la région et sur l'abbaye elle-même. Ensuite nous sommes partis vers l'autre versant du col. Et vous savez quoi ? mais oui ! de l'autre côté du col de la Croix Haute un grand soleil brillait.

Un pique-nique sur une terrasse à Die, les uns avec une Leffe (il n'y a pas que les français qui soient un peu chauvins sur les bords...), les autres avec une Clairette de Die ; nous faisons figure de vrais touristes. Nous avons clôturé cette journée par une belle balade par monts et par vaux autour de la ville de Die.

Lors d'une montée particulièrement raide et longue, Marc a eu une idée : se faire porter par l'attelage ! Mais au bout d'une minute, l'attelage a déclaré forfait ! Ou... est-ce Marc qui avait peur?



L'abbaye Notre Dame du Valcroissant à Die a été fondée au XIIe siècle par des moines de l'ordre de Citeaux. L'isolement, l'abondance de l'eau et le cadre montagneux sont propres au recueillement.

Après 800 ans d'existence, l'abbaye N-D de Valcroissant conserve l'essentiel de ses bâtiments (rosace romane, réfectoire, salle capitulaire, vestiges de peinture, lauzes...). Toujours en exploitation (troupeau de brebis, plantes aromatiques), elle est classée Monument Historique depuis 1971. <http://www.diois-tourisme.com/>

Je vous parle de nos journées mais vous pourriez croire qu'on a oublié de manger. Pourtant... au gîte nous avons pu savourer de bons repas-maison cuisinés avec des légumes bio achetés chez le cultivateur du coin. Les desserts étaient tellement délicieux qu'on a essayé de piquer celui de Marc. Hélas, il se méfiait, zut !

A la coopérative nous pouvions nous fournir en produits du terroir : du fromage, de la tarte, du vin de noix... et Jean, notre économe de service, tout en racontant des blagues, se souciait de partager les repas à part égale entre tous, de nous offrir tous les matins du bon pain frais, de proposer un petit kir avant le repas pour mettre de l'ambiance... et ambiance il y avait ! Martine Van Vliet a beaucoup pleuré... de rire! Et si les autres ne pleuraient pas autant qu'elle, ils ont piqué bien des fou-rire. Même la vaisselle était une partie de plaisir.

Ce fut une belle semaine en votre bonne compagnie! A bientôt pour d'autres aventures. Je vous envoie tous une grosse bise !



www.terrevivante.org

<http://www.ermitage-jean-reboul.com/>

(*) Ce centre de vacances pour P.M.R. est géré par Mireille qui, je peux vous le dire, le fait avec entrain.



CHRONIQUES DE LA MESA 2008

Les étapes ;

25 juin : *Vielsalm* – 26 juin : *Houffalize* – 27 juin : *Martelange* – 28 juin : *Bastogne*

Événement exceptionnel ce 1^{er} jour de MESA : Marc nous a fait remarquer que nous partions avec 30 minutes d'avance sur l'horaire... un exploit ! Temps mi figue mi raisin mais comme d'habitude excellente ambiance et bel itinéraire.

La journée du 26 juin fut particulièrement chaude. A notre retour, une cérémonie particulière et inattendue fut orchestrée par Marc. Tous nous nous sommes rassemblés, recueillis et chapeaux bas, à l'endroit indiqué par le chef. Un bouquet de fleurs des champs cueillies le long du parcours de la journée à la main, il ne fallut que les quelques phrases de Marc pour déclencher l'hilarité de tous et les réactions de stupeur d'abord ensuite de dépit (souriant) d'un Bernard berné ! Et oui : un an déjà, là où nous étions réunis, il était une balustrade... avant que libellule conduite par Bernard ne la détruise...



Le 27 juin, l'avant dernier jour, dans la soirée après le souper nous avons fêté tous ensemble l'anniversaire de Mathieu.

Et le 28 juin : l'apothéose... la parade du défilé avec son avalanche d'applaudissement et d'émotions diverses.

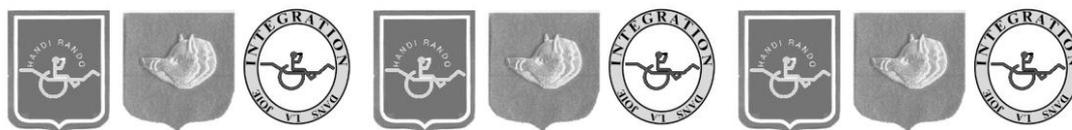
Christian Duvioler



Ma mesa 2008... eh bien... qu'est que je peux dire ?... encore une bonne partie de rigolade comme chaque année mais cette année était particulière. C'est la première année où je faisais la mesa tout seul, sans mon papa et sans ma maman et surtout sans mon Benji. Ca m'a fait tout drôle. Mais les autres participants Handi-Rando ont été très gentils avec moi.

Séjour encore très réussi, vivement l'année prochaine pour encore bien rigoler.

Loïc Renault



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

GSM : 0475 724 721 - Tél : 082 647 321

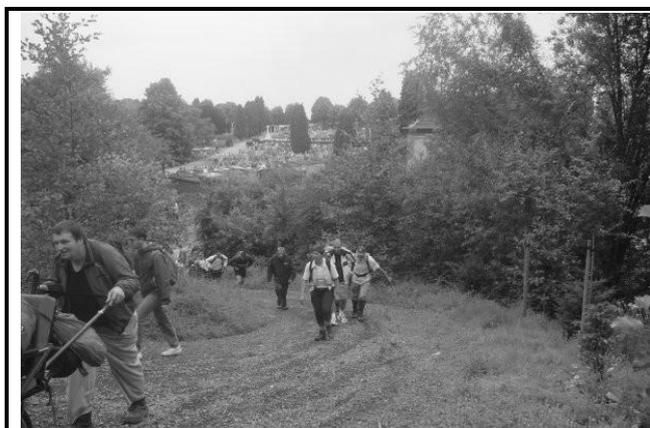
Après une description de l'organisation du travail et des activités dans la mine par notre guide, nous avons d'abord visité l'Espace consacré au souvenir de la tragédie du 8 août 1956.

Jamais la mine n'avait réclamé autant de victimes en échange du charbon extrait de ses entrailles que le 8 août 1956 au Bois du Cazier. Suite à une erreur humaine, un incendie gagne rapidement toute la mine. Au total, 262 hommes, de 12 nationalités différentes perdirent la vie, laissant des centaines de veuves et d'orphelins.

Le Musée de l'Industrie nous a plongés dans l'épopée humaine et technique que fut la *Révolution Industrielle*.



Niché au creux d'un écrin de verdure, cet ensemble architectural de notre patrimoine industriel, est ceinturé de 3 terrils réaménagés en sentiers de promenade. Une faune et une flore particulières se sont appropriées ces témoignages du passé minier. De l'observatoire au sommet du terril (250m) que nous avons gravi, s'ouvre un panorama incomparable sur 360° ! En redescendant, peu avant de se rassembler pour "la" photo de groupe nous avons emprunté une drève plantée de 12 essences d'arbres provenant des pays d'origine des victimes de la catastrophe.



Nous étions très nombreux (une bonne douzaine de PMR) pour cette activité que nous avons partagée avec notamment l'asbl Cothan. L'asbl **CO**ordination **Th**érapeutique pour **HAN**dicapés est un centre de réadaptation fonctionnelle pour enfants de 2 à 14 ans présentant des troubles neurologiques de longue durée avec des troubles moteurs et sans atteinte intellectuelle ou comportementale sévère.

NDR : Très bonne accessibilité aux espaces muséaux, à la cafétéria et aux w.c.

<http://www.leboisducazier.be/>

Il s'appelait Bob Van Vliet, c'était mon Papa...

Il n'avait que 42 ans quand il décéda à la suite d'un accident survenu dans la mine qu'il dirigeait à Aljustrel au Portugal. Il avait voulu aller secourir un mineur. Il laissa maman seule avec 5 enfants de 2 à 9 ans.

Mon père avait fait toute sa carrière comme ingénieur des mines. Il avait débuté sa carrière à Marcinelle. Lors de la catastrophe du Bois du Cazier, il écoutait attentivement la radio pour avoir des nouvelles car il y avait sûrement parmi les victimes des personnes qu'il avait connues.

C'est par hasard en cherchant une maison au sud de Bruxelles qu'il trouva finalement un poste comme ingénieur des mines au Portugal où il travailla 8 ans. C'aurait pu être plus si la fatalité n'en avait pas décidé autrement.

Je tiens ici à rendre hommage à toutes les victimes de la mine.

Martine Van Vliet



Opération Accessibilité Nature :

ESTAIMBOURG,
Domaine de Bourgogne



Rapporteurs :	PMR : Schiltz François - Guide-nature : Huyghe Pascal
Date de la visite :	12 avril 2008
Nom officiel du site:	Domaine de Bourgogne ou Château de Bourgogne
Adresse : C. P. & Commune : Province : Tél. :	Place de Bourgogne, 1 7730 - Estaimbourg Hainaut 069/55.64.77
Signalisation routière n°1 : 	Venant de Mons prendre la E19-E42. A Quaregnon prendre la E42 direction Tournai, Bruges, Lille. Prendre la sortie N°34 Tournai-Pecq-Espierres. Prendre la N50 direction Courtrai. Traverser Ramegnies-Chin et Pecq. Au feu rouge de la Place de Pecq tourner à gauche. Continuer sur la N510 environ 2Km. Vous arrivez sur la Place d'Estaimbourg et l'entrée du domaine se trouve sur la gauche.
Signalisation routière n°2 : 	En venant de Roubaix(France). Sortir de Roubaix et prendre la direction Leers. Traverser Leers. Continuer sur la D9 environ 2km, prendre à gauche, ensuite à droite, encore à gauche et sortir de Leers. Entrée en Belgique. A l'ancienne douane, tourner à gauche et traverser Leers-Nord. Passer les voies ferrées et au carrefour en T tourner à droite. Continuer tout droit, passer sous l'autoroute et au petit rond point excentré, continuer tout droit. Après quelques centaines de mètres, au Y (attention plateau ralentisseur important) continuer tout droit jusqu'au carrefour en T. Tourner à gauche. Arrivée sur la place d'Estaimbourg, l'entrée du domaine de Bourgogne se trouve à droite.
Parking existant : Places PMR : Parking payant :	OUI – pour 60 voitures et 100 vélos NON NON
Cheminement depuis le parking :	Le parking est le point de départ et d'arrivée du circuit. Il est intégré dans le site à 30m de la grille d'entrée.
Ligne de transport en commun n°1 Cheminement :	Gare de Tournai : TEC ligne de Bus N°2 Tournai-Mouscron Descendre à l'arrêt juste en face de Domaine de Bourgogne sur la Place d'Estaimbourg. Traverser la chaussée et continuer environ 30m. sur la droite.
Ligne de transport en commun n°2 : Cheminement :	Gare de Mouscron : TEC Ligne de Bus N°2 L'entrée du domaine se trouve juste à l'arrêt du bus.
Jours et Heures de présence humaine :	mi-avril à fin octobre de 10:00 à 17:00

Equipements intérieurs ou dépendants du site :	
Sanitaires tant :	OUI
Sanitaires adaptés :	NON
Accès sanitaires :	FRONTAL uniquement
Pt. d'eau potable :	OUI
Abri(s) existant(s) :	NON
Documentation :	OUI
Format :	Petit classeur en format A5 reprenant le circuit et les essences d'arbres de l'arborétum. Très belle documentation sur le plan du fond et de la forme.
S'adresser :	Cellule ADL de l'Administration Communale d'Estaimpuis Rue de Berne, 4 7730 Leers-Nord Tél: 056/48.13.77 & Fax . : 056/48.20.21
Restaurant existant :	OUI
Accessibilité :	Accessibilité avec aide : entrée comportant 2 marches. En s'adressant à l'intérieur, on nous indique une autre porte qui ne comporte qu'une marche de +/- 20 cm. La terrasse attenante est de plain-pied mais les allées sont très étroites.
Descriptif et localisation de l'établissement :	 <p>«La Domaniale», brasserie-restaurant située sur la droite du Château avec terrasse accessible aux PMR. <u>Ouvert</u> : lundi, mardi, jeudi et vendredi de 11H30 à 15H00, le samedi de 19H00 à 22H30 le dimanche de 11H30 à 16h00 <u>Fermé</u> : le mercredi - Tél.: 056/48.20.20 Fax : . 056/48.20.21 Un château imposant (XIXème siècle) est accessible au rez-de-chaussée dans le cadre de locations pour fête de famille, séminaires, etc..</p>
Petite restauration :	OUI
Accessibilité P.M.R.	Le terre plein devant la terrasse est accessible mais non couvert ; au sol du gravier.
Descriptif et localisation :	 <p>Cette guinguette se trouve au centre géographique du domaine. Une marche de 20 cm pour accéder à la terrasse et encore une autre pour l'accès à l'intérieur. Au total, il n'existe pas de toilette adaptée sur l'ensemble du domaine.</p>
Aire(s) pique-nique :	OUI, 9 emplacements
Accessibilité P.M.R. :	OUI
Descriptif et localisation :	1 table et des bancs fixés de chaque coté.
Rapport sur l'accessibilité du site aux PMR :	<p>Peu après le parking, la voie principale d'accès oriente visuellement les visiteurs vers un pont de type japonais d'environ 30m. de longueur enjambant l'étang. La pente est estimée à 15- 20%. A chaque extrémité, il y a un ressaut important de 15 et 20 cm dû à l'abaissement du sol. Il est donc exclu pour le chaisard de vouloir l'emprunter sans aide.</p> <p>Ensuite, on peut faire le tour du domaine via une allée de contour au sol bien damé avec incrustations de gravier. Par temps humide, on ne risque donc pas de s'y embourbé. La pente est faible (2 ou 3%) mais constante sur les ¾ de son développement.</p> <p>Des sous allées de jonction viennent mailler le domaine et aboutissent à la guinguette. Des bancs sont implantés au moins tous les 300m.</p>



Caractéristiques Naturelles du Site



(1)

Outre toutes les essences d'arbres (une centaine dont certains tricentenaires) de l'**arborétum** reprises dans la documentation, nous pouvons observer un arbre mort où le pic vert et le pic épeiche viennent régulièrement se nourrir.



(2)

Nous pouvons également apercevoir une multitude de petits passereaux communs (pinson des arbres (2), mésanges charbonnières, bleues, à longue queue (1), rouge gorge, troglodyte mignon, moineaux domestiques, verdiers,...). Par beau temps, en soirée et la nuit, on peut entendre et épier la chouette chevêche (3) au-dessus des pelouses et des prairies jouxtant le domaine.

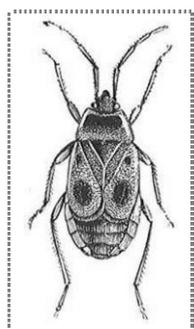


(3)

D'avril à novembre, l'on peut également observer des chauves-souris (pipistrelles, vespertilions et **noctules**) chasser tant au dessus des pelouses et des arbres qu'au-dessus de l'étang.

La chauve souris est le seul mammifère à savoir voler. Elle fait tout à l'envers ; elle vole avec les mains, se dirige dans la nuit avec ses oreilles et elle dort la tête en bas.

La noctule est une chauve-souris migratrice. Très rapide (jusqu'à 50 km/h), elle peut parcourir environ 1000 km. Des noctules venant de Russie sont visibles chez nous en hiver lors de leur migration.



Par de belles après-midi chaudes et ensoleillées, nous pouvons étudier sur les troncs d'arbres, une très belle **punaise des bois** qui prend le soleil. Arborant deux taches (rouge et noir), elle porte le nom de *gendarme*, allusion à l'uniforme rouge et noir d'autrefois, ou *cherche midi*, car ces insectes se rassemblent sur les troncs, du côté exposé à la chaleur du soleil.

Les punaises des bois sont mal aimées surtout à cause de leur puanteur (féminin de l'adjectif *punais=qui pue*). Les punaises injectent des substances toxiques dans les plantes ou les fruits pour se nourrir et sont particulièrement actives l'été par temps chaud et ensoleillé. Leurs prédateurs naturels sont principalement les oiseaux et les lézards.

Dans le parc du domaine, les enfants peuvent découvrir et observer quelques animaux domestiques et exotiques (émeus, biches et daims, chèvres, poules et coqs, canard et oies...) dans leurs enclos.

En été, nous pouvons également admirer le vol puissant et aériens des papillons, libellules, demoiselles et bon nombre d'autres insectes.

Nous n'en avons pas rencontré le jour de la visite, mais il y a aussi des grenouilles, des crapauds et des autres amphibiens.



Présentes dans le Domaine ; des plantes des sous-bois (anémone sylvie, jacinthes, arum, ...)

<http://www.gymnase-yverdon.vd.ch/archives/a2001/en/noctule.htm>

<http://www.inra.fr/opie-insectes/1921agri-pp.htm>



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 C.A.

Président	Armand Struvay Av. du Martin Pêcheur, 25/58 <u>1170 Bruxelles</u> Tél : 02/660.50.14 e-mail : armand@handi-rando.com	Relations publiques Candidature d'appel à projets
Vice-président	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 : thierry@handi-rando.com	Guide Nature Gestionnaire des activités spadoises Relations avec le Cercle des Naturalistes de Belgique Dépôt de 2 joëlettes
Secrétaire	Bernard Legrand Noûri Cortil 15 <u>5020 Champion</u> Tél.:081/21.11.45 e-mail bernard@handi-rando.com	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
Directeur Exécutif	Marc Maillien rue des Carrières 60 <u>5570 Winenne</u> marc@handi-rando.com - 082/712720 & 0473/58.34.21	Moniteur niv. 1 ADEPS Gestionnaire des activités (reconnaisances, tarifs) Initiation des pilotes(brevets AA-AAE & capacitaire).
Directeur Exécutif adjoint	Michel Naniot Rue des Perdrix, 13 <u>5000 Beez</u> michel.naniot@gmail.com Tél : 081/22 10 02	Site internet Conseiller informatique
Trésorier	Jean Joly Rue Crotteux, 10 <u>4257 Berloz</u> jean@handi-rando.com Tél /Fax : 019/32.56.12	Gestionnaire des Fonds & Subventions Gestionnaire de la comptabilité
Directeur logistique	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: philippe@handi-rando.com	Responsable et gestionnaire du matériel (entretien, réparation joëlettes...)
Rédactrice en chef	Martine De Clerck Rue F. Léger 42A <u>1140 Evere</u> Tél.:02/726.05.98 e-mail : martine@handi-rando.com	Gestionnaire des publications, trimestriels Les articles, poèmes, dessins, photographies... sont très bienvenus 1 mois avant la fin de chaque trimestre.
Rédactrice Adjointe	Martine Van Vliet Avenue d'Homborchveld, 9 <u>1180 Bruxelles</u> martine-vanvliet@hotmail.com Tél. : 02/375 18 99	Reportages, photographies...
Administrateur Assistant à la rédaction	Christian Duvivier Rue de L'Isle 5 bte 3 <u>6240 Farcienne</u> duvivierchristian@hotmail.com GSM:0496/51.26.11	PMR chargé du dossier DGRNE (visites & rapports) avec Bernard (adm.&cartes) Jean (budget) et Thierry (conseiller G-N) Reportages, photographies..
Président d'Honneur	Jacques Eloy Av. des Nerviens, 23 <u>1780 Wemmel</u> Tél/Fax : 02/460.68.26 GSM:0475/38.56.53	

Notre bulletin trimestriel est édité par l'imprimerie :
Offset-service Ecole & Loisirs asbl, Malispré, 10, 5580 Han-sur-Lesse
Tél. 084/37.75.88 - e-mail : pierre.lannoy@scarlet.be

PROGRAMME DES ACTIVITES 2008 - Mis à jour le 22 septembre 2008

DATE	DESCRIPTION DE L'ACTIVITE	Joel	AA	Pilotes
Di 02/03	BURE journée familiale de Bure	7 partic.	17	Jean
Sa 15/03	AUDERGHEM Assemblée générale 10h30 à 12h, repas, sortie en Forêt de Soignes	5 partic.	12	Bernard
Di 06/04	CIERGNON visite du Domaine royal Randonnée surprise en forêt	8 partic.	48	Philippe & Jacques
Di 20/04	SOLWASTER marche <i>DYADIS</i>	5 partic.	16	Thierry
Ve 09/05 à Lu 12/05	ZWIN(NL) visite du Zwin à partir du gîte adapté de <i>Rode Kruis</i> – Ravitaillement HR + 1 resto PMR=88€, AA=54€, AP=70€ COMPLET pour PMR	6 partic.	14	Philippe
Di 18/05	TROOZ avec l'amicale des paras de Liège	4 partic.	20	Bernard
Lu 02/06 à Di 08/06	VERCORS : A la découverte des orchidées et des gentianes - bivouac en refuge (1 800m) PMR=320€, AA=200€, AP=255€ COMPLET pour PMR	6 partic.	10	Bernard & Marc
Di 22/06	MODAVE : Rando le long du Hoyoux, village de Petit Modave, caves du château.	3 partic.	12	Jean
Ma 24/06 à Sa 28/06	LAROCHE : Marche Européenne du Souvenir et de l'Amitié avec l'appui de la Défense Nationale Pension complète : 68 €	6 partic.	21	Marc
Di 06/07	YVOIR : Fête de l'asbl <i>Décalage</i> – Journée nautique Journée : 5 €, journée + bbq : 20 €	0	0	Armand
Me 09/07	MARCINELLE : Bois du Cazier, Musée & Terrils <i>journée jeunes</i>	12partic	40	Marc
Me 30/07	FARCIENNES Tour des terrils de Farciennes	12partic	31	Christian
Me 06/08	BERTRIX : Visite de l'ardoisière, descente dans la mine (réservé aux chaises manuelles) <i>Journée jeunes</i>	2 partic	6	Marc
Di 10/08	WERIS (Durbuy) : Tour des menhirs, randonnée contée	8 partic	24	Joël
Di 17/08	HAYBE-sur-Meuse : Vallée du Morhon, L'Ardoisière	4 partic	11	Julien
Di 31/08	GEDINNE : rallye touristique du Rotary	5 partic	16	Marc
Sa 06/09 à Di 07/09	OVIFAT : rando dans les Fagnes et Bayon à partir de gîte d'Ovifat, avec les Fauteuils Volants	12partic	42	Marc
Lu 08/09 à Ve 12/09	CALAIS : 4 rando Caps Bl. & Gris –nez. En gîte adapté & pension compl. PMR=325 € - AA=195 € - AP 270 Acompte 30 % à verser avant le COMPLET pour PMR	5 partic	12	Bernard & Marc
Di 28/09	BOTRANGE avec le Centre nature	7/7	20/21	Thierry
Sa 04/10	JAMBES randonnée Cap 48 avec AP3, Perce-neige, Les Coteaux Mosans COMPLET pour PMR	12/12	20/36	D. Roenmans
Di 19/10	BRAINE LECOMTE Bois de la Hussière	6/6	7/18	Jean-René
Sa 25/10	JAMBES : Dîner–Conférence GTJ au profit Cyclocoeur			

AA = Accompagnateurs Actifs disponibles – Journées Jeunes = priorité aux jeunes
Inscriptions au secrétariat sur le principe "Premier inscrit, premier servi !"

