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

http://www.handi-rando.com

Nature,

Si ton accessibilité m'était contée…

Numéro 4/2009
4ième trimestre 2009

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	*Christian Meunier*	**P 1**
Convocation à l'Assemblée Générale du 27 mars 2010		**P 2**
Le Site de Sclaigeaux	*Martine Van Vliet*	**P 3**
Première aventure handi-randonnesque au Ranch des Bisons à Orchimont	*Françoise Daoust*	**PP 4-5**
GTJ 2010 : appel à parrainage	*Robert Minet*	**P 6**
Remise de 3 Namoujettes		**P 7**
Randonnée à Solières	*Christian Duvivier & Bernard Legrand*	**PP 8-9**
Calendrier 2010		**PP 10-11**
Espace Qu'Handi-Randonneurs :		
Bon à Savoir Don Brainois - URL des sites naturels accessibles		
Vente de calendrier - Election de LA photo de l'année 2009		**PP 12-13**
Nouveau règlement des inscriptions aux activités		
Chronique de voyage d'une PMR… en Ukraine (3ième et dernier épisode)	*Christian Meunier*	**P 14-15**
Journée Cap 48 à Jambes	*Jean-Paul Martin & Bernard L.*	**P 16**
Handi-Rando y était : AVJ Vedrin fête ses 10 ans !		**P 17**
De Soignies à Saint Jacques de Compostelle	*Martine Pauwels*	**P 18**
Formulaire du certificat médical pour la FEMA		**PP 19-20**
Les Membres du C.A.		
Programme Handi-Rando 2010		

Annexe : Bordereau de virement pour la cotisation 2010

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.

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 **M**obilité **R**éduite et sa famille : 25 €

Accompagnateur **A**ctif ou **A**ccompagnateur **S**ympathisant : 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

HANDI RANDO

a.s.b.l.

LA LETTRE DU PRESIDENT

Nous y voilà ! La période des fêtes est là et, avec elle, le dernier trimestriel de l'année. A y découvrir, l'essentiel du programme 2010. En espérant vous régaler.

Des infos, aussi… . Entre autres, une présentation succincte des principes qui régiront dorénavant le mode d'inscription aux activités.

Mais aussi, l'annonce de la 2ème G.T.J. (Grande Traversée du Jura) ; en février, nos amis malvoyants de Cyclocœur et leurs accompagnateurs se lancent à nouveau dans l'aventure afin de récolter des fonds au profit de leur association. Nous nous devons de les soutenir sans réserve en les parrainant de notre mieux.

Nous vous sollicitons également pour élire « la » photo de l'année dans un panel d'une douzaine, toutes plus belles les unes que les autres.

Un dicton dit qu'à la Sainte Luce, les jours allongent du saut d'une puce. D'une puce soit, mais à ce train, la belle saison n'est plus très loin et partant, nos retrouvailles en randonnées. Mais avant cela, nous aurons la tenue de notre A.G. ; n'oubliez donc pas de pointer la date dans votre agenda car nous y serons vite et nous comptons sur votre présence.

Mais je ne peux terminer ce billet sans vous présenter, de ma part et celle de tout le Conseil, nos meilleurs vœux pour l'année qui vient. Qu'elle vous apporte à vous et aux êtres qui vous sont chers, santé, bonheur et prospérité.

Au plaisir de vous retrouver en rando.

Christian Meunier

Convocation à l'Assemblée Générale 2010
De notre asbl Handi-Rando

Chers Amies et Amis,

Le **C**onseil d'**A**dministration de *l'A.S.B.L. Handi-Rando* a l'honneur d'inviter tous ses membres à son **A**ssemblée **G**énérale qui aura lieu le **samedi 27mars 2010** au "***Bois des Rêves****" à Ottignies*"(*).

Nous espérons vous y rencontrer nombreux ou au moins recevoir une procuration.

A l'Ordre du jour :

1. Mot du Président ;
2. Rapport du Secrétaire ;
3. Rapport des activités 2009 ;
4. Comptes 2009 et rapport des contrôleurs ;
5. Approbation des comptes 2009 ;
6. Programme des activités 2010 et approbation ;
7. Projet de budget 2010 et approbation ;
8. Approbation d'un nouvel article de notre Règlement intérieur sur les inscriptions aux activités.
9. Election de 8 administrateurs sortants et rééligibles.
10. Clôture de l'Assemblée Générale

Horaire : Accueil à 10 heures 30 en **salle S1 ;**
Apéro & lunch à 12 heures 30 (repas du jour 15 €) ;
Balade en joëlette à 14 heures.

(*) Domaine Provincial du Bois des Rêves, Allée du Bois des Rêves, 1, 1340 - Ottignies. Fléché à partir du Centre d'Ottignies ou de Louvain-la-Neuve. Parking gratuit.

✂----------✂----------✂----------✂----------✂----------✂----------✂----------✂---------

Talon à renvoyer au secrétariat par les membres en règle de cotisation avant le 1er février 2010

NOM : _ **PRENOM : _**

participera à : (cocher les mentions utiles) :

- O L'Assemblée Générale
- O Je désire faire une proposition lors de l'assemblée; sujet : _
- O Je désire participer au lunch de midi (environ € 20)
- O Je désire participer à la balade en joëlette comme PMR
- O Je désire participer à la balade comme accompagnateur actif
- O Je donne procuration pour les votes à ……., membre d'Handi-Rando.

Signature :

Panorama sur Meuse

LE SITE DE SCLAIGNEAUX sur les hauteurs du village de Seilles, domine la vallée de la Meuse.
Du à la richesse minérale de son sol, la région a été le centre d'une industrie métallurgique depuis la fin du Néolithique. Des Romains y exploitaient le cuivre, le plomb, l'argent et le fer.
La Réserve Naturelle s'étend sur 50 hectares. Paradoxalement, l'essentiel de la richesse de ce site a été engendré par la pollution. Au cours du 19ième siècle, une importante fonderie s'installa dans la vallée de la Meuse, juste en contrebas de la réserve. Les fumées dégagées par cette industrie, fortement chargées en métaux lourds (plomb, zinc, cuivre,...), furent systématiquement rabattues sur les coteaux de la vallée.
Classé et repris dans les zones NATURA 2000, le site impressionne le promeneur par sa beauté sauvage et séduit le scientifique par la variété des écosystèmes concentrés sur une surface restreinte. Le site réunit des milieux «naturels» très diversifiés : falaises, éboulis calcaires, ancienne sablière, pelouses sauvages, lande de bruyère … d'un intérêt esthétique indéniable. On y trouve de nombreuses orchidées, ainsi que des plantes très rares qui ont la particularité de vivre sur des sols riches en métaux lourds.

Je n'étais pas du tout en pleine forme pour la visite de la réserve naturelle. Mais quel est le plus sûr et le meilleur moyen pour se remonter le moral ?
Une sortie dans la nature avec Handi-Rando !

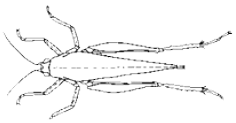
Nous voilà partis, accompagnés d'une charmante Guide Nature, Geneviève Adam, et d'amis dont nos potes AA de Marneffe.

La fin de la balade se fit sous un soleil automnal bien agréable. *Martin Van Vliet*

Pédagogue, notre guide nous testait : savions nous décrire un arbre des racines aux feuilles, etc. (avez-vous tout retenu ?). De temps en temps Geneviève devait aussi freiner l'enthousiasme de nos athlétiques amis du CPE !

Nous avons notamment observé grillons, criquets et autres orthoptères.

Les orthoptères (du grec ortho, droit, et ptéron, aile) sont un ordre d'insectes correspondant aux sauterelles, grillons et criquets.



N.B. : J'avais oublié mon appareil photo… Merci à Thierry Gillet d'avoir pris le relais. (Martine VV)

N.D.R. : Nous recevons très peu de photos en bonne définition pour illustrer les articles et pour concevoir les 2 pages couleurs du trimestriel. S'il vous plait pourriez-vous envoyer vos meilleurs photos originales (non compressées) à Michel Naniot (michel@handi-rando.com) ?

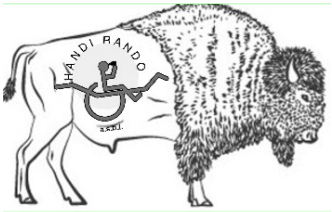
Ma Première Aventure Handi-Randonnesque au Ranch des Bisons à Orchimont

Françoise Daoust

On m'avait dit: "*Tu verras, c'est autre chose*". Je savais aussi qu'il y avait les AA. Ca, tout le monde connaît, c'est les Alcooliques Anonymes. Il y avait aussi les AP ! Je n'ai pas voulu faire l'ignorante et demander ce que c'était. Peut-être les Anciens Patients ? Mais il y avait aussi les PMR et là, je me suis demandé si ce n'était pas une secte. D'autant plus qu'il était dit qu'on se retrouverait au ranch des bisons et qu'on dormirait sous un tepee. Enfin, bon ! Puisque je suis toujours partante pour de nouvelles expériences, j'ai chaussé mes meilleures baskets et j'ai atterri à Orchimont en province de Namur.

Qui dit '*ranch*' dit '*saloon*'. C'est donc là que j'ai demandé à rencontrer Joëlette. On m'a désigné un groupe d'hommes attablés. Joëlette n'était pas encore arrivée. Je vous avoue que j'ai failli prendre mes baskets à mon cou mais j'étais déjà piégée. Un des hommes s'est levé, m'a tendu une poigne robuste et chaleureuse en disant : "*Je suis Marc, installe-toi, tu es la bienvenue*". Voilà, c'est comme ça que ça a commencé.

Puis d'autres personnes sont arrivées. J'ai bien sûr mélangé tous les noms, qu'importe, les sourires des retrouvailles faisaient plaisir à voir. Il y en avait en chaise roulante, il y en avait en lunettes noires, il y en avait comme vous et moi qui, après avoir cassé la croûte, se levèrent pour aller voir Joëlette qui devait vraiment être une personne importante.



Je dois vous dire ma honte lorsque je m'aperçus que Joëlette n'était pas une personne, mais bien le nom d'un engin bizarre, sorte de siège à porteurs, destiné à recevoir une Personne à Mobilité Réduite (tiens !!!). Ca avait l'air bien compliqué au début, mais en fait, c'est un meccano assez rudimentaire.

Nous avons finalement pris le départ avec Mathieu, un familier, installé au milieu ; Rory mal voyant à l'arrière et moi comme cheval (sans le hennissement, bien sûr … quoique…). Quelques gouttes de sueur plus loin, premier arrêt, premières impressions : ce n'est pas si dur qu'il y paraît. Un peu de concentration au début car s'il faut que la joëlette reste horizontale dans tous les déplacements, il faut aussi penser à la personne à l'arrière, souvent mal voyante, qui ne sait rien du relief du sol. Somme toute, tout cela est très logique. Un petit coup d'eau et nous voilà repartis.

Il faut dire que maître soleil était au rendez-vous, ce qui rendait les bois très attrayants. Savez-vous que notre Belgique est chatoyante ? Savez-vous qu'il suffit d'une heure pour se sentir bien dans un groupe de parfaits inconnus ? Savez-vous que, accrochés à la joëlette, huit cœurs qui battent à l'unisson à 150 battements par minute, ça finit par laisser des traces ?

Après la promenade, visite au troupeau de bisons et commentaires de notre guide qui nous fait partager sa passion.

Voici un homme qui n'a pas oublié que la Nature se suffit à elle-même. Mieux, il le rappelle et le met en pratique. Il se glisse calmement au sein de ses troupeaux nourris exclusivement à l'herbe et au foin. Patiemment, il inspecte ses bisons pour déceler la moindre baisse de forme ou le plus petit défaut. Il pousse le luxe jusqu'à tuer lui-même les bêtes en cherchant à leur éviter le moindre stress.

On peut s'étonner de cette façon de raisonner : tuer, c'est bien un geste barbare. C'est oublier que le bison n'a pas notre forme de pensée. Ce pauvre herbivore n'imagine pas qu'au bout du tunnel, c'est un coup de feu qui l'attend. Que nos estomacs omnivores n'en aient aucun regret.

C'est pourquoi, de retour au ranch, c'est avec appétit que nous nous ruons sur la pierrade de viande de bisons. Pas mauvais du tout, un rien plus prononcé que notre bœuf.

Nous terminerons notre journée autour d'un feu de camp animé de chansons, de blagues, de devinettes et à minuit (Dieu que le temps passe vite), nous nous glissons sous les couvertures. Le feu rallumé dans le tepee nous enfume. Quelques souvenirs d'enfance et quelques gloussements plus tard, nous essayons de trouver le sommeil au milieu des ronflements des autres tepees, des promenades-pipi et des fourvoiements de tente (les personnes incriminées se reconnaîtront).

La nuit fut courte mais la journée suivante s'annonce belle : petit déjeuner copieux et transport jusqu'à Chiny pour y faire la descente de la Semois en barque.

Un peu de grattage de crâne pour installer la joëlette sur la barque et l'arrimer solidement et nous voici dans le cadre enchanteur de la Semois, avec ses rives ombragées, ses libellules et ses demoiselles qui nous frôlent, ses guirlandes de canoës qui nous dépassent, son passeur et ses anecdotes.

Nous accostons à La Cuisine et prenons notre casse-croûte en pleine nature puis nous nous mettons en route pour Chiny, retour par le bois. Il nous faut d'abord traverser un gué, ce que nous faisons à grand renfort de cris, de "Oh !", de "Aaah !", de "Aïe !" de "Ma chaussure !". Puis c'est l'essorage des chaussettes et la promenade reprend. Nous pourrons admirer la vallée du haut d'un piton rocheux où même les joëlettes auront leur place, tirées, poussées, soutenues à gauche et à droite dans un passage abrupt.

Nous terminons cette bonne journée autour d'un bon verre, racontant déjà nos souvenirs et projetant la prochaine sortie.

Pour moi, j'ai bien chaud au cœur. Il y a bien longtemps que je ne me suis plus sentie aussi à l'aise dans un groupe. Finalement, j'ai compris : il y a les Administrateurs Attentifs, les Admirateurs Passifs et les Personnes Majoritairement Réjouies… Décidemment, c'est vraiment "*autre chose*" !

centre auditif
GROSSMANN

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

GSM : 0475 724 721 - Tél : 082 647 321

GRANDE TRAVERSEE DU JURA (GTJ)

Février 2010

CYCLOCOEUR

Chers amis,

Nombreux sont ceux qui me connaissent pour m'avoir vu passer, quelque part en Belgique, pédalant avec conviction à l'arrière de mon tandem.

Je m'appelle Robert Minet. J'habite Celles, un des plus beaux villages de Wallonie, dans l'entité de Houyet. Ce 1er novembre, je passerai le cap de la soixantaine.

Victime dès mon plus jeune âge d'une maladie génétique qui provoque une affection visuelle grave, la rétinite pigmentaire évolutive, je suis maintenant pratiquement aveugle. Ceci n'a pas entamé ni mon goût à l'action ni ma volonté de m'engager.

Président du club Cyclocœur, qui ouvre le cyclotourisme à des personnes déficientes visuelles, je continue, malgré mon handicap à pratiquer très régulièrement mon sport favori, le vélo. Mais j'ai aussi acquis d'autres expériences. La randonnée en raquettes à neige en est une.

Avec deux de mes amis handicapés de la vue, Michel Delpierre de Namur et Philippe Evrard de Chiny, et grâce à la complicité de plusieurs volontaires, j'ai pu accomplir, il y a bientôt deux ans, un périple de 100 kilomètres, en raquettes, dans le massif jurassien enneigé.

A cette expédition, nous avions ajouté une dimension sociale. Nous avions marché pour récolter des fonds en faveur de l'association « Handi Rando » qui organise de très nombreuses sorties dans la nature avec des personnes à mobilité réduite grâce à ce petit véhicule extraordinaire qui se nomme la joëlette. J'ai moi-même appris à piloter ces engins. Cette expérience s'est révélée extrêmement gratifiante pour nous, handicapés visuels, et nous sommes, depuis, de plus en plus nombreux à nous y engager.

Début février 2010, mes deux compagnons et moi-même, ainsi que nos guides, rechausserons nos raquettes. D'autres amis s'ajouteront peut-être aussi. Cette fois, c'est le versant suisse du Jura que nous explorerons.

Et une fois encore, nous souhaitons que nos efforts puissent aider des personnes défavorisées.

Car nous marcherons pour Cyclocœur. Je suis très fier de la progression que connaît « mon » club. Mais cette évolution heureuse nous contraint à des efforts importants surtout au niveau de la maintenance de nos tandems.

Ceci est donc un appel ! Si vous estimez qu'offrir à des aveugles et malvoyants la possibilité de « faire du vélo » est une action louable, nous vous proposons de nous parrainer.

Le parcours compte un peu plus de 80 kilomètres. Tout don, tout appui constituent pour nous une magnifique reconnaissance et une aide très efficace.

Vous pouvez remettre votre formulaire de parrainage à toute personne qui représente l'association Cyclocœur ou faire un versement à notre compte bancaire numéro ***732-6062454-05****.*

Très cordialement et déjà merci, Robert Minet - Impasse de la Carrière, 2 - 5561 Celles

Vous pourrez suivre notre périple sur le site : **http://gtj2-en-raquettes.over-blog.com/**

✂----------✂----------✂----------✂----------✂----------✂----------✂----------✂--------✂----------✂----------✂

FORMULAIRE DE PARRAINAGE (*) Nombre estimé de kilomètres à parcourir : 80 km					
NOM & PRENOM	**ADRESSE**	**Montant /km**	**Montant Total**	**DON**	**SIGNATURE**

(*) Le parrain s'engage, au terme de la Grande Traversée du Jura (GTJ) côté suisse, à verser à l'ASBL CYCLOCOEUR le montant indiqué dans la première colonne multiplié par le nombre de kilomètres parcourus par son filleul. Compte Bancaire : 732-6062454-05

Remise de trois joëlettes à l'asbl Handi-Rando

CE mercredi 30 septembre à 11h30, l'Echevin des Affaires sociales M. Maxime Prévot a eu le plaisir de remettre officiellement trois nouvelles joëlettes à l'asbl Handi-Rando. Ces trois joëlettes ont été financées par la Fondation Vélove et une convention de mise à disposition de l'asbl Handi-Rando prendra cours ce 1er octobre. Dans le cadre d'une politique d'intégration des personnes handicapées, les joëlettes seront un « plus » indéniable pour offrir des moments de convivialité et d'évasion à de nombreuses PMR.[…]

Ce projet aboutit grâce à la collaboration de trois partenaires ; outre la Ville de Namur, la fondation Vélove (laquelle finance l'achat des joëlettes) et l'asbl Handi-Rando, qui en assurera l'utilisation au quotidien, forte de son expérience dans l'accompagnement de PMR lors de balades, trecking, etc.

La convention de mise à disposition de ces trois joëlettes prévoit notamment que l'asbl Handi-Rando s'engage à louer les joëlettes au public à mobilité réduite au tarif pratiqué par l'asbl, à en assurer l'entretien et les réparations et à mettre à la disposition des utilisateurs qui le souhaitent, les « Sentiers de Randonnées en Joëlette » (SRJ) édités par la Ville (brochure en cours de réalisation) : Citadelle, Marche-les-Dames, Erpent, Bois brûlé (Jambes), La Vecquée (Malonne).

Ce projet rencontre l'esprit de la note relative à la politique sociale adoptée par le Conseil communal du 21 mai 2007 qui mettait notamment en exergue en matière de handicap que « la commune peut et doit être un acteur majeur de l'intégration de la personne handicapée au sein de la ville, que ce soit en matière de logement, d'aménagement de voirie, de partenariat, d'organisation de loisirs, etc.[…]. Parmi les axes prioritaires d'action pour les six années de législature, la Ville souhaite « *Une ville Handicapés admis. Plus qu'un impératif, un devoir citoyen […]* ».

http://www.lescoteauxmosans.be/index.php?page=centres

Une belle journée d'automne pour une belle randonnée nous attendait à Solières.

Une région que l'on a parcourue avec un très grand plaisir. Tout au long du parcours qu'il avait concocté, Jean, notre trésorier, narra l'histoire très riche de cette très belle région.

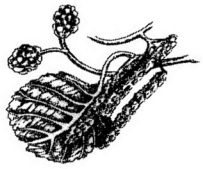
Cette région fut envahie par les Romains : ils en extrayaient le minerai de fer qu'ils traitaient et évacuaient à l'embouchure de la Solières et de la Meuse.
Au temps jadis, on y a extrait également du charbon. Appelées "Arènes", ces mines furent découvertes en 1270 et exploitées de façon industrielle en 1441. Les arènes étaient nombreuses mais leur charbon de mauvaise qualité ; en effet, mines à ciel ouvert, l'humidité appauvrissait le minerai.
Beaucoup d'argile de très bonne qualité, ont amené à fabriquer tuiles, briques et céramiques d'Art jusqu'à la création en 1948 d'ateliers de Poterie de renommée mondiale. Les puits d'extraction sont toujours visibles. Remplis d'eau, ce sont, à l'heure actuelle, les petits étangs que nous voyons. Ils témoignent de l'ampleur des extractions.

La vallée de la Solières présente hélas un très grand risque d'inondation quand la Meuse déborde. On peut encore remarquer à ce jour les traces des dernières inondations dont les dernières eurent lieu en 1993 et en 1995.

Cette randonnée m'a apporté un grand savoir concernant cette région. J'y ai passé une agréable et constructive journée. Merci à Jean. Christian Duvivier

Randonnée à Solières

le 11 octobre 2009



13 km,
135 mètres de dénivelé,
34 participants

Tout le monde, -Xavier égaré dans on ne sait quel train et Christiane qui tourne dans les environs, font exception-, est à l'heure au rendez-vous et même, en avance, ce qui permet de monter rapidement les joëlettes… A 10 heures 30, on attend que Réginald ait attaché ses godasses. Jean peut alors présenter la randonnée qu'il a concoctée et la situer dans son riche contexte historique. Ce coin fut très convoité.
Les sept joëlettes s'engagent entre des étangs bordés d'aulnes glutineux à droite et de prairies ou poussent des colonies de lactaires poivrés (peu comestibles) à gauche (*).

Suit une longue montée assez régulière pour gagner 115 mètres plus haut les hauteurs de Solières où chacun reprendra son souffle. C'est dans une fort jolie chênaie dominant abruptement le ruisseau *Solières* que la troupe pourra reprendre des forces.
Le plus dur étant fait, les joëlettes commenceront une longue et facile descente le long de la Solières suivant l'ancienne voie d'un tramway vicinal. Ce chemin traverse les anciennes poudreries de Ben Ahin et rejoint le bord de Meuse, au pied du château de Beaufort.

L'endroit est propice pour que Jean, très bien documenté, nous raconte quelques pages de l'histoire tumultueuse de ce beau coin pris en tenailles dans les rivalités entre les villes d'Andenne et Huy, la Principauté de Liège et le Comté de Namur. C'est l'époque de la Guerre de la Vache (1275-1278) et de la Guerre de Cent Ans (1337-1453) (**). Qu'il fait bon vivre aujourd'hui dans cette ancienne poudrière débarrassée de ses querelles d'antan !

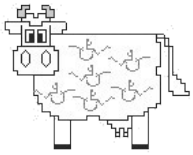
De retour à la maison de repos, notre point de départ, c'est l'occasion de prendre un pot et de remercier les gars de Marneffe pour leurs huit remarquables prestations de l'année. Sans eux, il est fort probable que nous aurions du laisser 4 fois 4 joëlettes au garage au cours de l'année. Merci et rendez-vous en 2010 pour une cinquième année de collaboration.

Merci aussi à Jean pilote de cette magnifique randonnée. Les amateurs d'histoires ont été ravis comme les amateurs de belles forêts qui se sont régalés. Un peu plus de soleil aurait mis les tons d'automne plus en valeur, mais qu'importe puisque le soleil était dans les cœurs. Bernard L.

Cette espèce de Lactaire commune en automne, vit dans les sous-bois de feuillus et de conifères ou dans les forêts d'essences mélangées. L'espèce est présente en Europe comme en Amérique du Nord.
Ce champignon est à rejeter en raison de son âcreté. Cependant, quelques amateurs le découpent, le font sécher et l'écrasent, pour obtenir un succédané du poivre !

http://environnement.ecoles.free.fr/lactaire_poivre.htm

(*) Lactaire poivré (Lactarius piperatus)



Le château de Beaufort fait actuellement partie de la commune de Ben Ahin (Huy). Les ruines, dont le donjon entrevu lors de l'handi-randonnée, se situent au sommet (50 mètres au-dessus du niveau de la Meuse) d'un éperon rocheux calcaire formé par les vallées de la Meuse et de la Solières.
(plus d'info : http://www.centre-bofor.net/)

(**) "La guerre de la Vache" *est le nom donné à une guerre qui mit à feu et à sang une soixantaine de villages du Condroz de 1275 à 1278 faisant environ 15.000 morts.*

L'histoire raconte qu'au 13ème siècle, un paysan de Jallet vola une vache à un bourgeois de Ciney et tenta de la revendre au marché d'Andenne. Démasqué, il fut pendu, mais le seigneur dont dépendait le voleur déclencha la guerre.

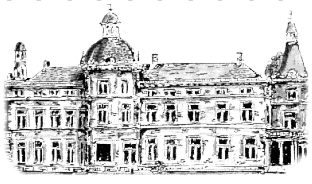
Le duc de Brabant, le prince-évêque de Liège, le marquis de Namur, le comte de Luxembourg et leurs vassaux respectifs y étaient engagés, soutenant soit le marquis de Namur (l'animal avait été retrouvé à Andenne dépendant de Namur), soit le prince-évêque de Liège (la vache avait été volée à Ciney dépendant de Liège !)
(http://fr.wikipedia.org/wiki/Guerre_de_la_Vache)
(http://www.genedinant.be/site/article.php3?id_article=12)

La Parole est à nos AA du CPE de Marneffe :

Handi-Rando est une activité de partage. Des liens d'amitiés sont très vite liés. Une vrai complicité s'installe pour partager ensemble une balade agréable dans des lieux nouveau à chaque activité d'Handi-Rando. Cette sortie est une expérience pour tous. Elle est encadrée par des professionnels motivés. Tout le monde y est mis à contribution, jeunes et moins jeunes. On y ressort heureux d'avoir vécu Handi-Rando ! Corrias D.

[=]

Handi-Rando, c'est une activité agréable. A la fin c'est presque familial !
Ca fait 4 fois que je participe, et j'aime bien, rendre service aux personnes malades, parce que ça touche le monde. J'ai des cousins qui sont malades. En plus on découvre des coins géniaux de Belgique où la nature est bien. On se fait du bien. Parfois être dans la nature, respirer l'air naturel, même si le trajet n'est pas facile, de transporter des personnes malades, cela nous fait toujours plaisir, de rendre service, Vive Handi-Rando ! J'ai beaucoup appris en participant à cette activité. En plus, cela nous donne l'occasion d'une sortie en plus de la prison. Je remercie tout le monde qui participe à l'ASBL, toute la direction de la prison et tous les détenus, qui sont tout le temps présents aux activités. Nbuyi-Bazayi Alain alias Neveu



NDR : Nous avons reçu le récit d'un troisième CPE. Trop long pour paraître dans le trimestriel, il figurera bientôt sur le site.

Mars

21

27

14

15

16

17

18

Juin

Septembre

12

26

Avril

16

17

18

7

8

Juillet

21

Octobre

Novembre

2

30

31

1

Mai

2

30

2

3

4

5

6

18

7

29

8

ESPACE QU'HANDI-RANDONNEURS !

BON A SAVOIR :

La *Mutualité Socialiste* annonce un remboursement, jusqu'à € 40 maximum, par an pour chaque membre de la famille inscrit depuis le 1er janvier 2009 à une activité sportive ! Sans condition d'âge.

Application de l'avantage à partir du 01/01/2009, sous réserve d'approbation par l'Office de Contrôle des Mutualités.

Info : 081/777.777

Si vous n'êtes pas affiliés à la Mutualité Socialiste, renseignez-vous auprès de la vôtre.

Bonne nouvelle. Vous vous souviendrez que nous avons participé à Braine-le-Comte en début d'année (voir trimestriel n°2/2009) à la semaine de la solidarité organisée, entre autres, par notre ami Jean-René Dandois. Cette semaine a connu un vif succès et a porté ses fruits : les organisateurs ont obtenu un subside qu'ils ont décidé de partager avec nous. Notre compte a été crédité de 606 € !

Handi-Rando remercie tous les intervenants brainois de cette *Semaine de la Solidarité*.

ACCESSIBILITE DES SITES NATURELS DE WALLONIE

SPW
Service public de Wallonie

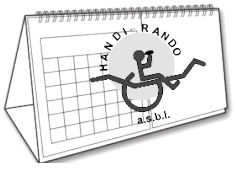
En partenariat avec la DGRNE, Handi-Rando, contribue au recensement de sites naturels accessibles aux **P**ersonnes à **M**obilité **R**éduite.

Pour chacun, un rapport d'accessibilité très complet est établi et, éventuellement, une carte détaillée est jointe afin d'imager la promenade et d'en souligner l'accessibilité par une symbolique adaptée (qualité des chemins, pentes, escaliers, passages à gué, bancs, abris, …).

Ces rapports agrémentés de photos, d'une description des caractéristiques naturelles du site et de cartes sont mis à la disposition de tous sur le site Internet de la Région wallonne où ils sont classés par provinces wallonnes.

http://environnement.wallonie.be/dnf/dcnev/acces_nature/INDEX.HTM

En cette fin d'année exceptionnelle votre Association pense à vous !



Pour revivre en 2010 les grands moments de 2009 avec les 13 meilleures photos de l'année, choisies parmi plus de 1.000 !, nous vous proposons au prix exceptionnel de € 5 un calendrier de bureau (format 21cm. x 11,5 cm.)

Les frais d'envoi éventuels (comptez € 2) ne sont pas inclus mais la possibilité de les distribuer par région est à étudier.

Ces calendriers sont disponibles via le secrétariat, commandez les dès aujourd'hui.

Bernard Legrand - Tél. : 081/21.11.45

RENDEZ-VOUS
sur le site Handi-Rando pour :
L'ELECTION DE LA PHOTO DE L'ANNEE 2009
parmi 13 pré sélectionnées

Inscriptions aux activités, Désignation des PMR inscrits pour les activités : Règlement

Le système utilisé jusqu'à présent -Premier inscrit, premier servi- *commence à montrer ses limites car le nombre de membres PMR croît chaque année. Le Conseil d'Administration a réfléchi à un système permettant de donner des chances égales à toutes les PMR en ordre de cotisation et de certificat médical.*

*Une **date limite d'inscription** sera publiée pour chaque activité après laquelle les places seront attribuées. Bernard **vous préviendra** alors le plus tôt possible de **votre statut** : retenu, réserve ou, -espérons le plus rarement possible-, non retenu avec priorité pour une prochaine activité.*

Vous trouverez ci-dessous le texte que nous nous proposons d'insérer dans notre règlement d'ordre intérieur. N'hésitez pas à envoyer un mail au secrétaire si vous avez des questions.

*En ce début d'année 2010, la date limite d'inscription pour les **activités d'un jour** est fixée **un mois** avant l'activité.*
Exemple : pour une activité prévue le 10 mai, c'est vers le 10 avril que Bernard décidera des personnes retenues pour l'activité et les préviendra. Néanmoins, une personne qui s'inscrirait après le 10 avril pourrait bien sûr encore participer s'il reste une place.

*Pour **le week-end des 16-18 avril à Gand**, la date limite est fixée au **10 février**.*
Les dates pour les autres week-ends et séjours seront communiquées ultérieurement.

Le Principe de base des inscriptions aux activités que propose notre association est d'**offrir**, à chance égale, la possibilité **à tous les membres PMR de participer à un maximum d'activités** d'un jour ou d'activités en séjour.

Les Conditions d'inscription en général :

Avoir payé sa cotisation;
Avoir rentré son certificat médical d'aptitude physique;
Envoyer son (ses) inscription(s) par courriel ou par lettre ;
Respecter et accepter que priorité soit donnée aux jeunes dans une activité «pour jeunes».

Les Conditions d'inscriptions supplémentaires spécifiques aux séjours,

Payer un acompte dès que le secrétariat a confirmé la validité de l'inscription ;
Accepter les décisions du Conseil d'administration qui seront prises au cas par cas (en fonction du nombre maximum de joëlettes, du nombre d'accompagnateurs disponibles, de la capacité d'accueil du gîte, de l'aptitude de la PMR à loger en gîte plus ou moins bien adapté et du nombre de participations effectives antérieures,...).

Remarque : ***Tout désistement tardif sans raison valable sera considéré comme une sortie effective.***

REGLEMENT : Inscriptions aux activités

Des boucles d'oreille perdues à Chisogne sont en attente de leur propriétaire chez Marc.
S'adresser à Marc Maillien, rue des Carrières 60, 5570 WINENNE
Tél.: 082/71.27.20 - GSM:0473/58.34.21
e-mail : marc@handi-rando.com

HANDI-RANDO ASBL REMERCIE TRA'MONTAGNE SON GÉNÉREUX FOURNISSEUR ATTITRÉ.
http://www.tramontagne.be
TRA' MONTAGNE

(suite et fin) *Souvenez-vous : la veille au soir, nous avions quitté le banquet d'adieu un peu précipitamment afin de préparer nos bagages à notre aise ; l'heure de départ vers l'aéroport ayant été fixée « étonnamment » tôt, nous préférions prendre nos précautions, échaudés que nous étions par toutes les expériences des derniers jours.*

3ième épisode : Le Voyage Retour

9 juillet 2000

Et en effet, dès l'embarquement, les réjouissances commencent : afin de remplir le minibus au maximum, on a déjà fait embarquer un certain nombre de Russes. Résultat : nous allons voyager comme des sardines en boîte et… sans Anna, notre interprète ukrainienne. Oooh non ! Moi qui espérais repousser au plus tard nos adieux. Et puis, elle risque de nous être encore bien utile.

Ouf !… Finalement, tout s'arrangera : les Russes sont "éjectés" et remplacés par trois Japonais (nettement moins encombrants, hihi) et… Anna.

Mais il était dit que le trajet ne se passerait pas sans surprise. Notre sympathique chauffeur, jusque là plutôt réservé, a voulu nous faire un grand honneur : nous inviter chez lui. En fait, son épouse dirige une petite institution pour enfants handicapés et il tenait à nous la faire connaître. Et ce n'est pas peu fiers qu'ils nous font visiter les lieux. Cela se terminera autour d'une collation agrémentée bien sûr de douceurs locales. Nous comprenons à ce moment la raison de notre départ matinal et sommes touchés par cette délicate attention.

Une fois arrivés à l'aéroport de Lvov, commencent les grandes manœuvres : il nous faudra déjà attendre 30 minutes pour disposer de LA chaise manuelle qui doit permettre notre transfert jusqu'à l'avion. Nous commençons tant bien que mal à conditionner nos bagages pour le vol retour, interrompus en cela par le contrôle policier, les formalités de sortie, le pesage des chaises électriques, etc. Tout le monde s'énerve, particulièrement les fonctionnaires, car l'heure de départ approche. Quant à nous, nous ne comprenons pas grand-chose à toute cette effervescence, hormis que si nous voulons quitter le sol ukrainien, nous allons à nouveau devoir nous acquitter d'un supplément de 180 dollars pour excédent de poids! Mais voilà, nous sommes fauchés et la carte VISA n'est pas acceptée. Finalement, on nous laisse partir contre la promesse formelle de payer à Varsovie. Après d'émouvants adieux, nous embarquons dans le fameux ANTONOV 24 mais avec l'aide, cette fois, du contrôleur des compétitions allemand et d'un Danois avec qui nous avons sympathisé durant le séjour. Me voilà déjà nettement plus rassuré d'avoir à faire à eux plutôt qu'aux véritables éponges de l'aller…

A peine arrivés à Varsovie, à même le tarmac, Attila, le représentant d'Air Ukraine dont nous avons fait la sinistre connaissance à l'aller, nous présente aussitôt la note de 180 dollars mais semble oublier notre dette de l'aller; et nous n'en pipons mot ! Mais avant de se mettre en quête d'une banque, Bernard tient à nous installer confortablement dans la salle de transfert vers Frankfurt ; c'est donc en procession que nous nous dirigeons à travers les couloirs de l'aéroport, flanqués de deux sympathiques polonais, employés de la compagnie, chargés d'innombrables bagages et qui ne nous lâchent pas d'une semelle. Lorsqu'ils prennent congé de nous, nous comprenons la raison de leur bienveillance : ils sont convaincus que les bagages nous appartiennent. Méprise… mais alors, à qui sont-ils ? Après une heure, les membres de l'équipage, heureux propriétaires, viendront les récupérer en nous remerciant d'en avoir pris soin…

Entre-temps, Bernard est allé s'acquitter de nos obligations financières. A son retour, un besoin naturel l'oblige à nous abandonner quelques instant mais Kim, prise d'un pressentiment, me fait remarquer qu'il se dirige tout droit vers les toilettes des dames et, en effet, sans s'en rendre compte, notre homme s'y engouffre ! Commence alors un suspens insupportable et, quelques secondes plus tard, la porte s'entrouvre,… la tête du chef apparaît, un coup d'œil à gauche, un autre à droite et, ni vu ni connu, notre "colonel Clifton" sans se départir de son flegme légendaire, la moustache digne, file à l'anglaise vers la bonne porte… mais c'était sans compter sur l'œil perçant de

Kim qui guettait l'instant dans un état d'excitation fébrile. A ce moment, elle laissa éclater un fou-rire qui faillit faire crouler le toit du hall de l'aérogare, libérant sans doute d'un seul coup, la tension contenue depuis des heures, si pas des jours… Les autres passagers assis non loin se demandent probablement toujours quelle mouche à bien pu la piquer ce jour.

Cela nous aura tous fait du bien car, à ce moment, nous l'ignorons encore, mais nous n'en n'avons pas encore fini avec les surprises. Souvenez-vous : les deux chaises manuelles oubliées à Zaventem… Elles ont été acheminées jusqu'ici, à Varsovie et nous devrions donc les récupérer. En effet (et là, je crois qu'il faut commencer à parler de fatalité), elles sont bien là mais, pour ce qui concerne la mienne, il manque l'essentiel à savoir : la toile d'assise. Et donc, ma chaise est tout bonnement inutilisable et est aussitôt renvoyée sur l'avion avec le reste de nos bagages. Moi qui comptais dessus pour faire, au moins une fois, un transfert dans de bonnes conditions… Mais soit. Le départ approche ; nous passons au contrôle des bagages. Nous avons presque peur de nous retourner de crainte que… mais non, Attila ne semble pas sur nos talons, tant mieux. Nous embarquons finalement sans plus de nouvelles d'Air Ukraine.

A Frankfurt, le transfert sur le vol de Bruxelles se passe vite et bien même si ce n'est que, cette fois encore, alors que l'avion n'est rempli qu'aux trois quarts, le steward exige sans logique apparente que Jacques et moi-même soyons assis côté du hublot. Quant à nos bagages, ils devraient suivre automatiquement ; c'est du moins ce que nous pensons. L'aventure semble toucher à sa fin.

Arrivés à Bruxelles, nous sommes accueillis par une équipe médicale très sympathique qui nous installe sur des chaises de transfert, le temps de récupérer nos voiturettes mais… mais… -et là, je vous le donne en mille… bien sûr, vous aurez deviné- à l'exception des deux chaises manuelles, nos bagages n'ont pas suivi… Nous croyons d'abord à une mauvaise blague mais il faut bien se rendre à l'évidence, ils ont été oubliés à Frankfurt. Eh oui !... Je n'ai que faire d'une chaise sans fond… mais puisqu'il est impossible de bénéficier d'une chaise de remplacement, il faudra bien trouver une solution. Soudain, le responsable de la Lufthansa a une idée géniale : il propose à Bernard "d'emprunter" trois plateaux de la cafeteria de l'aéroport pour bricoler un siège de fortune ; ainsi je pourrai rejoindre mon domicile, dans une odeur de caoutchouc brûlé dû au frottement des plateaux sur les roues. Si donc un jour vous venez prendre l'apéro à la maison et que je vous présente champagne et zakouski sur de beaux grands plateaux, vous en connaissez l'histoire - et la provenance !...

10 juillet : le dénouement de l'histoire des bagages.

Dès le lever, la seule et unique préoccupation du jour est la récupération de nos bagages ; un premier coup de téléphone chez Lufthansa nous apprend qu'ils devraient arriver avec le vol de 8 heures et remis à domicile entre 13 et 17 heures. Mais finalement, c'est seulement vers 22 heures que le préposé de la compagnie me livrera l'entièreté du matériel, excepté la toile d'assise, définitivement perdue. Malgré mes démarches administratives ultérieures, je n'obtiendrai aucune réaction de Lufthansa. Voilà, pour ma part, quel fut l'épilogue de ce mémorable voyage.

Jacques quant à lui jouera quelque peu les prolongations. En effet, lorsqu'il réceptionne son bien, il constate aussitôt que sa chaise a connu un sérieux problème : les fourches avant sont complètement faussées !… Le chauffeur finira par reconnaître qu'il n'avait pas fixé la voiturette dans sa camionnette ; à l'occasion d'un démarrage un peu plus appuyé, la chaise aurait été projetée, enfonçant les portes arrière et se serait retrouvée renversée sur la chaussée. Le chauffeur n'ayant nullement l'intention de signer une quelconque déclaration de sinistre, Jacques refusera pareillement de signer le document de remise des bagages. Il devra entreprendre une foule de démarches pour que la compagnie reconnaisse sa responsabilité et que les assurances prennent en charge la remise en état de son fauteuil.

Morale de l'histoire :

J'ignore si ce voyage était dès le départ marqué du sceau de la fatalité mais il est clair que nous avons cumulé les mésaventures. Et pourtant, il me semble n'avoir gardé que de bons souvenirs. Dès lors que l'on veut trouver morale à une histoire, on tombe de suite dans les poncifs, du genre : «Mieux vaut en rire que d'en pleurer», etc. En l'occurrence, une chose est sûre : la bonne humeur (et les fous-rires qui vont de pair) permet d'accepter plus facilement les aléas de la vie. Et cela, c'est de Kim essentiellement que nous l'aurons (ré)appris…

(racontée par Christian Meunier d'après le roadbook très détaillé de Bernard Legrand)

Le samedi 3 octobre 2009

Jogging, cyclisme pour tous et joëlettes

L'opération CAP48 2009 s'est déroulée avec succès et beaucoup de satisfactions.

Près de 180 joggeurs ont participé aux épreuves organisées dans le cadre du Challenge de la Ville de Namur.
Plus de 80 personnes, valides et personnes à mobilité réduite, ont participé à la randonnée pour joëlettes.
Près de 40 cyclotouristes, valides et moins valides, sont, soit partis à la découverte des circuits tracés pour eux, soit passés nous saluer dans le cadre d'une sortie organisée par eux-mêmes.
Il convient encore d'ajouter près de 15 participants dans le cadre d'une balade, organisée l'après-midi, pour valides et non valides.

Nous étions donc plus de 300 à participer à cette journée (1), à la satisfaction du plus grand nombre, et avec la promesse de Handi-Rando d'animer et de conduire l'année prochaine cette activité appelée à se pérenniser dans le cadre de la journée sportive organisée chaque année pour CAP48 à Jambes.

Bilan chiffré de cette activité organisée à Namur-Rive droite : 10.751,16 Euros. Ce résultat dépasse celui de 2008 de plus de 2.500 Euros !

Une organisation des 3 centres :

Les Côteaux Mosans — La Douceur Mosane — Les Perce-neige

Nous remercions tous ceux qui ont contribué au succès de la vente de bloc-notes avec une mention particulière aux équipes de Loyers (Madame Thiry) et du Centre Les Ateliers *(plus de 2.000 Euros chacune).*

L'organisation de cette journée est le fait des centres La Douceur Mosane, Les Coteaux Mosans *et* Les Perce-Neige*, auxquels se sont associés ;* Les Randonneurs Mosans, Handi-Rando, Cyclocoeur, *l'antenne namuroise de l'*AP3 *(Association des Parents et des Professionnels autour de la Personne polyhandicapée),* Souffle un peu, *le* Lion's club de Jambes, *le* Kiwanis de Namur, *la* Ville de Namur, le challenge «Gauloise», Wallopoly.
Nous conservons les coordonnées de chaque bénévole participant, en espérant qu'ils répondront tous encore OK à notre sollicitation l'année prochaine. Rendez-vous en 2010, le samedi 2 octobre.

Au nom de tous, j'adresse un chaleureux et vibrant BRAVO et MERCI

Jean-Pierre MARTIN,
Les Perce-Neige, Centre de services pour jeunes handicapés de Jambes

---

NOUS étions au moins 80 pour cette randonnée CAP 48 ! Poussés (?) par un vent assez fort, les 14 joëlettes ont avalé les 7,5 km en 3 heures (y compris les haltes) (2). Bravo à tous pour cette magnifique randonnée du cœur.

Nous avions 17 joëlettes (dont les 3 nouvelles Namoujettes de la Ville de Namur), 14 ont été super encadrées par 66 accompagnateurs enthousiastes venant du CPE de Marneffe (15), Handi-Rando (15), les familles (+/-11) le Lion's Club (+/- 8), Kiwanis (+/-7), les éducateurs des Perce-neige, Coteaux mosans, Douceur mosane, Souffle un peu (+/-6) et ONA (1).

Nos joyeux passagers comptaient 8 enfants polyhandicapés et 6 PMR handirandonneurs.

Au nom de l'équipe d'Handi-Rando.
Bernard

(1) Rappelons que chacun payait sa participation au prix d'un lot de 2 bloc-notes CAP48 (5 €) et que toutes les inscriptions et autres bénéfices sont versés intégralement à CAP48.
(2) L'itinéraire était celui du SRJN 2 mais au départ des Coteaux mosans *: un circuit de 8 km dans parcs et forêts.*

HANDI-RANDO Y ETAIT ! ...

En septembre dernier, l'asbl « *Aide à la Vie Journalière de Namur* » a soufflé ses 10 bougies !

Handi-Rando a profité de l'évènement qui a drainé de nombreuses VIP (voir en bas de page) et autre public pour faire sa pub !

Plusieurs PMR handi-randonneurs bénéficient des services AVJ que ce soit à Bruxelles ou en Wallonie. Grâce à ces infrastructures, encore trop peu nombreuses hélas!, ces PMR voient s'ouvrir de nombreuses portes pour accéder à l'autonomie et prendre part ainsi à des activités, qu'elles soient professionnelles ou sociales, culturelles ou sportives… comme la participation aux activités de notre asbl «Handi-Rando».

Le 6 septembre 2009, AVJ Namur ASBL fêtait donc ses 10 ans d'activité. A cette occasion, bon nombre de personnes se retrouvèrent sur le site de Vedrin pour une journée débutant par une partie académique suivie d'un barbecue et d'une après-midi festive. Le Rotary club de Namur prêta son concours en montant les tentes et en s'occupant de la cuisson.

Bon nombre de politiciens et de directeurs d'administration invités avaient répondu présents. Ce fut l'occasion dans un premier temps de rappeler, avec les artisans de l'époque, l'historique de ce service qui aide 15 personnes ayant un handicap physique lourd et, dans un second temps, de parler du présent et de l'avenir avec les intervenants politiques actuels.

Bien que la température ne fût pas des plus généreuses, le soleil se montra néanmoins durant l'après-midi. Des animations diverses étaient proposées aussi bien pour les petits que pour les grands (grimage, lâcher de ballons, théâtre de marionnettes, tombola, animation musicale avec disc-jockey et un stand présentant les activités de notre asbl Handi-Rando).

La bonne humeur et la cordialité étaient au rendez-vous et beaucoup découvraient la joëlette pour la première fois. Elle eut son petit succès ! Que ceux qui y ont contribué soient remerciés.

Sur cette photo, la Présidente d' "Aide à la Vie Journalière de Namur" Arlette MARTIN, entourée des principaux artisans politiques de ce magnifique projet d'intégration de logements adaptés au cœur du quartier résidentiel des Broux à Vedrin. Dans une atmosphère décontractée et conviviale, elle a rappelé la genèse de ce projet remerciant notamment Messieurs Willy TAMINIAUX et Bernard ANSELME alors Ministres, ainsi qu'Alain ROSENOER, aujourd'hui Directeur-Général de la SWL. Ont également pris la parole, la toute nouvelle Ministre de l'Action Sociale du Gouvernement wallon, Madame Eliane TILLIEUX, Madame Alice BAUDINE, Administratrice générale de l'A.W.I.P.H, ainsi que Frédéric LALOUX, Président de la SLSP «Joie du Foyer». Etaient aussi présents, Mme Anne DE GAND, échevine à la Ville de Namur et Monsieur Philippe DEFEYT, Président du CPAS de Namur.

De Soignies à Saint-Jacques-de-Compostelle : une expérience inoubliable

ANNIE, Jean-Luc et Nell (8 mois) ont marché pendant 72 jours pour rejoindre Compostelle. Cela faisait huit ans que Jean-Luc Raux rêvait de faire le chemin vers Saint-Jacques-de-Compostelle, en Galice. Trois semaines avant son départ, Annie Vanbienne, sa compagne, décide de l'accompagner. Et comme il n'est pas question de se séparer un instant de leur petite Nell de huit mois...

"J'étais ravi, mais inquiet en même temps. Comment allions-nous organiser le transport de notre bébé?" Un petit surf sur eBay suffit au couple pour dénicher ce genre de carriole couverte montée sur deux roues que l'on attache aux vélos. Sauf qu'ici, Annie et Jean-Luc ont décidé de faire intégralement le trajet à pied.

Ils prennent le départ de leur maison de Neufvilles (Soignies), le 27 juin. Ils n'iront pas très loin : à la frontière française, alors qu'ils traversent un chemin particulièrement herbeux, le manche de la voiturette casse net. La famille vient à la rescousse pour rapatrier le trio. Loin de se décourager, Annie et Jean-Luc repartent sur internet et y dénichent cette fois la *"Joëlette"*. Il s'agit d'un engin monté sur une seule roue que deux piétons tirent et poussent à la fois. Très mobile, il permet à des personnes handicapées d'affronter des chemins escarpés, à condition que ceux qui conduisent la Joëlette se meuvent en parfaite coordination.

Les Neufvillois et leur bébé reprennent exactement la route à l'endroit où ils l'ont laissée. Nous sommes le 30 juin 2009... À partir de là, tout va très bien se passer.

"Nous n'avions pris que le strict nécessaire", se remémore Annie. *"Une tente (formule qui nous offrait beaucoup plus de liberté que l'auberge), du matériel de cuisine (obligatoire) et les vêtements indispensables. Choisir, trier, c'est difficile. Mais ensuite, on se sent libéré"*. La Joëlette était aménagée de façon à accueillir confortablement le cosy de Nell, bien abrité du vent, du soleil et de la pluie. Ses parents avaient également pris un siège dorsal, pour varier les positions, ainsi... qu'un trotteur (voir ci-dessus).

"Physiquement, nous avons un peu souffert les trois premières semaines ; courbatures musculaires, maux de pieds... La remise en route nous coûtait parfois. Mais ensuite, nos corps se sont habitués. Nous sommes devenus plus disponibles à la nature magnifique que nous traversions. Et surtout, aux belles personnes que nous avons croisées". Les pèlerins, bien sûr (surtout à partir de Burgos) mais aussi Monsieur et Madame Tout le monde. *"Certains nous ont même invités à prendre une douche et un repas chez eux. Et à installer la tente dans leur jardin. C'était tout simplement magnifique !"*

Martine Pauwels
http://archives.sudpresse.be (article du 24/09/09)

Après deux mois et demi de marche, Annie, Jean-Luc et leur bébé sont arrivés à Santiago de Compostela. C'était le 09/09/2009.

FéMA - FEDERATION MULTISPORTS ADAPTES
Chaussée de Haecht, 579 BP 40 - 1031 Bruxelles - tél. : 02/246.42.35

C E R T I F I C A T MEDICAL **VOLET A**
A GARDER PAR LE CERCLE

Année : 2010

Je soussigné(e) …….. (personne majeure ou tuteur légal) autorise le responsable de cercle ou son délégué à utiliser ces informations d'ordre médical dans le cadre des activités de la Fédération Multisports Adaptés en veillant à garder la confidentialité de ce document.

Signature :

Membre du club : ……..
Nom :..... **Prénom** : .....
Adresse ou vignette mutuelle.....
.....
Date de naissance : .....
tél. .....

Ne présente pas de handicap - Présente le handicap suivant (biffer la mention inutile) :
1= handicap principal – 2 = handicap secondaire

1 2
□ □ Déficience mentale légère 111
□ □ Déficience mentale modérée 112
□ □ Déficience mentale sévère 113
□ □ Déficience mentale profonde 114
□ □ Troubles caractériels (névrotique ou pré psychotique) 140
□ □ Troubles caractériels légers 142
□ □ Troubles caractériels graves 141
□ □ Autisme 160
□ □ Déficience profonde et troubles envahissants 115

1 2
□ □ Troubles moteurs 010
□ □ Paralysie cérébrale 020
□ □ Dysmélie 050
□ □ Poliomyélite 060
□ □ Malformation squelette/membres 120
□ □ Spinabifida ou myopathie 090
□ □ Sclérose en plaques 080
□ □ Lésion cérébrale congénitale ou acquise 170
□ □ Polyhandicap 130

1 2
□ □ Epilepsie 100
□ □ Troubles respiratoires 030
□ □ Malformations cardiaques 040
□ □ Troubles graves de la parole, vue, ouïe 070
□ □ Aveugles, amblyopes, troubles graves de la vue 071
□ □ Sourds/demi-sourds 072
□ □ Affectation chronique non contagieuse 150

✂----------

C E R T I F I C A T D'APTITUDE PHYSIQUE

VOLET B
Année 2010
A RENVOYER OBLIGATOIREMENT A : (cachet de l'entité)

(à remplir par le médecin examinateur)

Partie de document à découper (voir Verso) et envoyer à FéMA/FWSA, Bvd des Fortifications, 12 – 5600

- état fonctionnel ……
- Problème de santé important :
  affection cardio-vasculaire ……..
  allergies : …….. …...
  autres : ……..

- Date du dernier vaccin ou rappel antitétanique .....
- problèmes psychologiques ou difficultés d'intégration ....

.....

- J'estime que les précautions suivantes seraient utiles : (remarques, restrictions ou interdictions éventuelles de certains mouvements ou disciplines sportives)

.....
.....

Traitement :

L'intéressé doit-il prendre des médicaments ? oui non
Si oui, lesquels ?

.....
.....
.....

Certifié complet, cachet, date et signature du médecin

Si FéMA, - Fédération Multisports Adaptés n'a pas connaissance, en temps voulu, des éléments nécessaires pour faire face à toute situation découlant de l'évolution de l'état de santé de l'intéressé, FéMA s'estimera déchargée de toute responsabilité.

✂----------

Nom, prénom :.....

Adresse : ……..

Club : .....

Date de naissance : .....

Je soussigné, docteur en médecine, affirme que le sportif dont l'identité est reprise ci-dessus, a subi un examen médical et est déclaré :

☐ Apte à la pratique sportive.
☐ Apte à la pratique sportive, sauf contre indications ci-dessous :

_____

☐ Non Apte

Certifié complet, cachet, date et signature du médecin

Handi-Rando a.s.b.l. remercie vivement ses généreux donateurs. Leur soutien est très précieux. Merci au Kiwanis Service Club de Namur Comté, à Xavier De Tillesse, à Ascension et Marc Maillien, aux paroissiens de Bure, aux sportifs de la GTJ et à la Fondation Regout.

Le conseil d'administration

HANDI-RANDO a.s.b.l.

Président

Christian Meunier
rue des Broux, 24
5020 Vedrin
☎ 081-21 61 80
e-mail : christian@handi-rando.com

- Candidature d'appel à projets

Vice-président

Armand Struvay
Av. du Martin Pêcheur, 25/58
1170 Bruxelles
☎ 02-660 50 14
e-mail : armand@handi-rando.com

- Relations publiques pour la région de Bruxelles

Vice-président

Thierry Thysebaert
Rue des Petits Sapins, 39
4900 Spa
☎ 087-77 34 56
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

Trésorier

Jean Joly
Rue Crotteux, 10
4257 Berloz
☎ & fax : 019-32 56 12
e-mail : jean@handi-rando.com

- Gestionnaire des fonds & subventions
- Gestionnaire de la comptabilité

Secrétaire

Bernard Legrand
Noûri Cortil, 15
5020 Champion
☎ 081-21 11 45
e-mail : bernard@handi-rando.com

- Moniteur niveau 3 ADEPS
- Relations avec l'ADEPS et la Féma
- Réalisation de cartographies spécifiques et techn. GPS
- Dépôt de 23 joëlettes

Rédactrice en chef

Martine De Clerck
Rue F. Léger, 42A
1140 Evere
☎ 02-726 05 98
e-mail : martine@handi-rando.com

- Gestionnaire des publications, trimestriels

Rédactrice adjointe

Martine Van Vliet
Avenue d'Homborchveld, 9
1180 Bruxelles
☎ 02-375 18 99
e-mail : martinevv@handi-rando.com

- Reportages, photographies...

Gestionnaire du site internet

Michel Naniot
Rue des Perdrix 13
5000 Beez (Namur)
☎ & fax : 081-22 10 02
e-mail : michel@handi-rando.com

- Conseiller informatique

Directeur exécutif

Marc Maillien
Rue des Carrières, 60
5570 Winenne
☎ 082-71 27 20
GSM : 0473-58 34 21
e-mail : marc@handi-rando.com

- Moniteur niveau 1 ADEPS
- Gestionnaire des activités (reconnaissances, tarifs)
- Initiation des pilotes (brevets AA, AAE et capacitaire)

Responsable activités jeunes

Julien Laeremans
Rue de Vignée, 8
5580 Villers-sur-Lesse
☎ 084-38 78 89
e-mail : julien@handi-rando.com

- Gestionnaire des activités jeunes dès 2010

Directeur logistique

Philippe Laeremans
Rue de Vignée, 8
5580 Villers-sur-Lesse
☎ 084-38 78 89
GSM : 0497-26 47 72
e-mail : philippe@handi-rando.com

- Responsable et gestionnaire du matériel (entretien, réparation joëlettes…)

Président d'honneur

Jacques Eloy
avenue des Nerviens, 23
1780 Wemmel
☎ & 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
☎ 084-37 75 88 - E-mail : pierre.lannoy@scarlet.be

Programme des activités 2010

Mars

21, Bure

Journée familiale
Difficulté : facile
Responsable : Marc
Joëlettes : .... ~ AA : .... sur ....

29, Ottignies

Assemblée générale au Bois des Rêves. Itinéraire sur notre site internet.

Avril

16-18, Gand

PMR ..... €, AA ..... €, AP ..... €
Difficulté : facile
Responsable : Jean
Joëlettes : 5 ~ AA : .... sur ....

18, Solwaster

Journée Dyadis
Difficulté : moyen
Responsable : Thierry
Joëlettes : .... ~ AA : .... sur ....

Mai

2, Ciergnon

Difficulté : facile
Responsable : Philippe
Joëlettes : .... ~ AA : .... sur ....

30, Trooz

Avec l'Amicale des Anciens Paras de Liège
Difficulté : sportif
Responsable : Bernard
Joëlettes : .... ~ AA : .... sur ....

Nouvelles règles pour les inscriptions : voir pages intérieures

Juin

14-18, Torgny

PMR ..... €, AA ..... €, AP ..... €
Difficulté : moyen
Responsable : Marc
Joëlettes : .... ~ AA : .... sur ....

?, M.E.S.A.

Marche européenne du Souvenir et de l'Amitié
Une journée. La date sera précisée ultérieurement
Difficulté : moyen
Responsable : Marc
Joëlettes : .... ~ AA : .... sur ....

Juillet

7-8, Orchimont

Séjour jeunes.
PMR ..... €, AA ..... €, AP ..... €
Difficulté : facile & sportif
Responsable : Marc
Joëlettes : .... ~ AA : .... sur ....

21, Marneffe

Difficulté : facile
Responsable : Bernard
Joëlettes : .... ~ AA : .... sur ....

AA : accompagnateurs actifs disponibles

Journées jeunes : priorité aux jeunes

Août

2-8, Faverges

Séjour dans les Bauges
PMR ..... €, AA ..... €, AP ..... €
Difficulté : moyen & sportif
Responsables :
Bernard & Marc
Joëlettes : 5 ~ AA : .... sur ....

18, ?

Journée jeunes par Mathieu
Difficulté : facile
Responsable : Marc
Joëlettes : .... ~ AA : .... sur ....

29, Gedinne

Difficulté : facile
Responsable : Marc
Joëlettes : .... ~ AA : .... sur ....

Septembre

19, Bérinzenne

Difficulté : moyen
Responsable : Thierry
Joëlettes : .... ~ AA : .... sur ....

26, Solières

Difficulté : moyen
Responsable : Jean
Joëlettes : .... ~ AA : .... sur ....

Octobre-novembre

2, Jambes

Cap 48
Difficulté : facile
Responsable : Bernard
Joëlettes : .... ~ AA : .... sur ....

30-31/10 & 1/11, Petite Suisse

PMR ..... €, AA ..... €, AP ..... €
Difficulté : moyen & sportif
Responsables :
Bernard & Marc
Joëlettes : .... ~ AA : .... sur ....