



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

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

Nature,

Si ton accessibilité m'était contée...

Numéro 1/2010
1^{ier} trimestre 2010

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

Bureau postal de dépôt :

5570 - BEAURAING

SOMMAIRE

Sommaire et Coin du secrétariat

Editorial : Le Mot du Président	Christian M.	P. 1
La Charte des Volontaires		P. 2
Le Hibou Grand Duc		P. 3
Troisième année de distribution de vêtements au Maroc	Marc G. & André V.	PP. 4 5
FéMA, "10 ans - 10 records"	Bernard L.	P. 6
GTJ 2010, seconde édition	Michel N.	P. 7
Espace Qu'Handi-Randonneurs : SPW, Bonne Nouvelle - Voir et dire Bruxelles		PP. 8-9
GTJ2 mot de Robert - Décès d'une grande Dame.		
En couleurs...		PP. 10-11
Des MAUX pour le dire		P. 12
Auriez-vous parlé "Accessibilité"	Martine VV.	P. 13
Sainte Ode - Chisogne	Martine VV	PP. 14 15
24 heures vélo de Marche en Famenne		P. 16
Les Membres du C.A.		
Programme Handi-Rando 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.



Fondation
Roi Baudouin



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





LE MOT DU PRESIDENT

Premier trimestriel de l'année, premiers beaux jours et... premiers tours de roue pour dix de nos joëlettes. Eh oui, à l'heure où ce bulletin paraît, la première sortie de l'année a eu lieu à Bure. Là, une petite centaine de courageux handi-randonneurs se sont chargés de "déroutiller" le matériel. Déroutiller n'étant pas vraiment le mot juste puisque, trois semaines auparavant, une modeste équipe de besogneux (merci à eux) avait soigneusement procédé à la maintenance de notre "patrimoine".

C'est donc avec du matériel remis à neuf que ces pionniers auront eu le bonheur de participer au désormais traditionnel premier rendez-vous de l'année sur cette terre de légendes. Et ce, le jour du printemps !... Et pour peu que le ciel se soit montré plus magnanime, on aurait pu les envier. Mais voilà, dans de telles conditions climatiques, je doute qu'une bure ait suffi à les tenir au sec... Gageons que pour les sorties à venir, la météo sera plus clémente et que bâches et cabans resteront au fond des sacs.

Ceci dit, outre la joie des retrouvailles après ces mois d'hibernation, ils auront eu le plaisir et le privilège de humer les toutes premières senteurs printanières. Et si le soleil n'était pas au rendez-vous pour les réchauffer, ils auront pu à coup sûr compter sur la chaleureuse ambiance que n'auront pas manqué de mettre les G. O. (lisez, les gentils organisateurs)... En effet, on ne doute pas un instant que l'accueil aura été à la hauteur des années précédentes c.à.d. cordial et familial.

Mais que tout le monde se rassure, le programme de cette année permettra à chacun, je l'espère, de trouver son bonheur parmi le florilège d'activités que le comité organisateur nous a concocté.

C'est donc avec impatience que j'attends le plaisir de vous retrouver en rando.

Christian Meunier



En vertu de la loi du 1^{er} août, nous avons l'obligation d'informer tous nos volontaires (bénévoles) sur leurs droits et les objectifs de l'association.

Objectifs de l'ASBL Handi-Rando (extrait de nos statuts, Art. 3) :

«L'association a pour objet de promouvoir l'accès à la nature pour personne à mobilité réduite par l'utilisation de moyens adaptés tels que la joëlette, fauteuil roulant mono roue, et la cartographie spécifique.

L'association peut accomplir tous les actes se rapportant directement ou indirectement à son objet. Elle peut prêter son concours et s'intéresser à toutes activités similaires à son objet.»



Notre association est une **A.S.B.L.**, elle n'a pas de buts lucratifs.

Principe fondamental : la liberté de prestation des volontaires.



Les droits du volontaire au sein de l'asbl Handi-Rando :

Les volontaires sont des membres effectifs de l'association : accompagnateurs actifs (pilotes de joëlette), personnels soignants et membres de l'équipe logistique sous condition de s'acquitter de la cotisation annuelle.

L'association a contracté une assurance couvrant «la responsabilité civile et accidents corporels lors de randonnées de découvertes de la nature organisées tant en Belgique qu'à l'étranger par le preneur d'assurance et ce notamment sur les sentiers de grandes randonnées» (extrait du contrat Ethias).



L'association ne verse **pas d'indemnités** aux volontaires.

Les devoirs du volontaire au sein de l'asbl Handi-Rando :

Les volontaires sont tenus au respect des consignes de sécurité données par les responsables d'activités de randonnée désignés par le Conseil d'Administration de l'association.

Si la participation aux activités est libre, les volontaires qui s'inscrivent à une activité sont priés, en cas d'empêchement, d'en informer le secrétaire le plus rapidement possible.



Le Conseil d'Administration remercie très chaleureusement tous les volontaires de l'association pour leur engagement en faveur des droits des personnes à mobilité réduite en matière d'accessibilité à la nature.





Le **HIBOU GRAND DUC** (*Bubo Bubo* ; ordre des strigiformes, famille des strigidés) est un des rapaces nocturnes les plus puissants d'Europe et représente une utilité tant écologique qu'agronomique.

Disparu en Belgique à la fin du 19^{ème} siècle, il a réapparu au début des années 80. L'espèce est actuellement en voie de reconstruction et protégée. *Bubo bubo* aime particulièrement les falaises près des plans d'eau ; une petite centaine de couples a été recensée, principalement au sud du sillon Sambre-et-Meuse. En liberté, son espérance de vie est de plus de 20 ans.

Qualifiée d'aristocratique, sa silhouette est massive. Sa tête, piquée de deux gros yeux rouge-orangé, est surmontée d'aigrettes que l'oiseau dresse verticalement s'il est excité ou dérangé. Son plumage est mimétique aux branchages. Avec ses 70 cm de haut, son envergure peut atteindre 1,80 m et le poids des femelles, plus grosses que les mâles, peut dépasser les 3 kg. Le chant du mâle est un "hou-ou" peu sonore mais audible d'assez loin.

Tous les oiseaux de proie possèdent des griffes acérées, appelées "serres". Celles-ci ont une utilité spécifique selon leur régime alimentaire ainsi :

Les vautours, qui s'attaquent à des proies déjà mortes, ont des pattes longues et minces avec une faible capacité de préhension. Les charognards n'ont en effet pas besoin de plaquer leurs proies au sol ou de les tuer avec leurs serres.

Les doigts des chouettes et hiboux sont recouverts de plumes. Le doigt extérieur peut se tourner indifféremment vers l'avant ou vers l'arrière ce qui permet aux oiseaux de bien s'accrocher aux branches et d'avoir une bonne assise.

Lorsqu'il chasse, *Bubo Bubo* vole vite et bas, entrecoupant ses battements de lentes glissades. Ses proies sont plaquées au sol. Son régime alimentaire est très varié et ses proies peuvent être assez grosses (rongeurs, lapins, lièvres, hérissons, corbeaux, pigeons, perdrix, ...)



La patte d'un hibou Grand Duc que nous avait présenté notre guide nature à Sclaigneaux. Impressionnant !

<http://oiseauxdeproie.tcedi.com/biologie.html>

<http://www.oiseau-libre.net/Oiseaux/Especes/Grand-duc-europe.html>

Plusieurs menaces pèsent sur sa survie. Les câbles à haute tension sur lesquels ces rapaces se font régulièrement électrocuter, l'utilisation de poisons contre les rats (principale source de nourriture), la pollution lumineuse (e. a. phares de voitures) et la dégradation de son habitat (nicheur sédentaire).

"*Faire la tournée des Grands Ducs*" : deux origines se disputent cette expression. (<http://www.expressio.fr>)

La nourriture du Grand Duc est des plus variée et, la nuit tombée, le pousse sans hésiter à parcourir de grandes distances (1,5 km). De là l'expression *faire la tournée des grands ducs*.

A la fin du XIX^e siècle, attirés par l'attrait de la ville lumière, les princes de la famille impériale russe (tous titrés Grand-Duc), venaient régulièrement en goguette à Paris où ils allaient de cabaret en cabaret, de spectacle en spectacle, de lieu de plaisir en lieu de plaisir, en dépensant sans compter.

Marc Goffin lance un appel à l'aide bien sympathique. Vous le connaissez: il participe depuis plusieurs années comme AA d'Handi-Rando à diverses activités. C'est aussi un des organisateurs des randonnées à sensations de l'Amicale de Liège des anciens paras (Aywaille, Trooz). Marc a une autre passion : chaque année, il part dans l'Atlas marocain pour distribuer directement des vêtements de seconde main dans les villages du haut Atlas. Ci-dessous, des morceaux choisis extraits du récit de l'expédition 2009 rédigé par André Vandenbosch le complice de Marc dans cette généreuse initiative.

Cette année 2010, Marc et André ont l'intention de remonter la vallée du mont N'GOUN et de faire des distributions dans les villages isolés qu'ils n'ont pas pu atteindre les autres années. Ils sélectionnent surtout des vêtements chauds, des chaussures de marche et des baskets. Au vu de la quantité récoltée, ils vont sans doute expédier un container vers Casablanca pour éviter d'être en surcharge pour le voyage jusqu'au Maroc.

Si vous voulez participer à ce geste superbe ; envoyez au secrétariat, remettez à un membre du conseil d'administration d'handi-rando ou directement à Marc Goffin des vêtements chauds pour bébés, femmes, enfants. Vous serez certains que votre colis arrivera à destination. Les besoins dans ces villages sont immenses.

Vous pouvez également les soutenir financièrement (carburant, frais de péages etc...)

au numéro de compte : **132-5211151-61** aux noms de "Goffin - Vandenbosch".

Troisième année de distribution de vêtements au Maroc

Les distributions de septembre 2009 : une aventure exceptionnelle et pas de tout repos !



Entrepôt des colis déchargés de la camionnette.

P.V. pour surcharge en France,

Voyage sans encombre jusqu'à l'avant dernier péage de l'autoroute en France. Un gendarme nous fait signe de passer sur le côté et de monter sur une bascule. Catastrophe ! Notre véhicule homologué pour 3500 kg affiche allègrement 4700 kg, ... sans compter la remorque ! En fin de compte, je crois que nous sommes tombés sur le gendarme le plus humain de France. Il a fini par nous donner l'amende la plus petite de son catalogue, (90 € au lieu de 750 €), et nous a laissé partir avec tout notre chargement. "Des gens comme vous il en faudrait plus", a-t-il dit.

Problèmes à la douane marocaine,

A la douane, nos deux copains berbères nous attendaient avec une partie des papiers en règle, l'autre partie ayant déjà été

envoyée le 28 août. Confiants, nous ferons tous les bureaux pour nous entendre dire : "On n'a rien reçu." Il faut refaire un nouveau dossier ! ☹ ☹ ☹

Confrontés à une administration poussive et somnolente, nous patienterons 5 jours à Tanger. Pour tuer le temps et se défouler, une randonnée de plus de 20 km (cap Malaboto) durant laquelle cette petite anecdote: nous avons aidé un marocain qui poussait tout seul dans une montée une moto équipée d'une benne. Ô surprise! quand l'homme nous a vus pousser, il a enfourché la moto et nous a laissé le travail en nous remerciant (quand même !) tous les dix mètres.

Distribution de 2 tonnes de vêtements dans le Haut Atlas,

Dans une dizaine de villages, nous avons distribué en tout de main à main plus de 1000 colis, plus de 300 pour les gosses et pour les écoles, plus des chaussures, des couvertures, des grosses vestes, et nous avons emmené quatre voiturettes que nous avons données pour des personnes handicapés.



Sur les pistes du Haut Atlas,

Vallée des Roses ; à Amejag, une piste a été tracée dans la montagne avec l'aide financière de la Belgique, une piste pour 4 x 4 qui gravit deux cols culminant à 2800 m d'altitude. La camionnette est équipée de roues jumelées qui ont fait des miracles, surtout chargée. Après plus de 6 heures de route, nous arrivons à la fin de la piste dans le village de Tasaklya. Le retour a été plus laborieux avec les virages en épingle à cheveux, des roues arrière qui patinaient à chaque fois qu'on braquait les roues avant, et quand on sait que parfois la piste dépasse à peine la largeur de la camionnette...

Rejoindre des villages isolés en haute montagne,

Un homme vient nous trouver et dit : "Si je vous fournis les mules avec leurs muletiers, seriez-vous d'accord de faire une distribution dans mon village à 2 heures de marche d'ici ?" Nous sommes partants et rendez-vous est pris. Le lendemain à huit heures, les mules nous attendaient près de la camionnette. 270 kg sur les trois mules et 30 kg partagés sur le dos des deux hommes. Le village est le dernier avant le sommet du M'goun qui culmine à 4868 m. Tout le long du voyage (en montée nous avions des difficultés à suivre les muletiers), les gens nous offraient fruits et légumes d'une qualité exceptionnelle.

Partager des moments de convivialité en toute simplicité avec des citoyens du monde bien moins gâtés que nous,

Par l'intermédiaire de nos deux traducteurs, nos hôtes nous apprennent qu'ils ont acheté un panneau solaire (90 € à l'achat et le solde échelonné sur 10 ans à raison de 6,5 € par mois) pour alimenter deux ou trois ampoules. Pour eux, c'est beaucoup. Ils ne gagnent pas d'argent ; ils produisent tout ou presque. 3 ou 4 fois par an les plus valides marchent 10 heures pour rejoindre le souk et vendre un mouton ou une chèvre pour pouvoir acheter ce qu'ils ne produisent pas comme le sucre, le thé, le sel, les pâtes...



Ces enfants portent des vêtements qui avaient été distribués l'année passée.

"On m'a souvent demandé : *Qui est votre héros ?* et je réponds : *Je ne choisis pas mon héros en fonction de la position qu'il occupe. Mes héros sont ces hommes et ces femmes qui se sont impliqués pour combattre la pauvreté où qu'elle soit dans le monde.*"

Nelson Mandela



Je dis : Les sommets neigeux de Tamazgha
Torrents de sang et de lumière
J'écoute en silence un écho millénaire
Je dis : Les vastes plaines de Tamazgha

Champs de coquelicots, de menthe et de lys
Je bois l'ivresse de la pureté
Je dis : Les mers fécondes de Tamazgha
Surgissent les dauphins d'argent, s'envolent les
flamants

Je songe aux rêves de ma jeunesse enfuie
Je dis : les rivières tumultueuses de Tamazgha
Coulent de mes yeux brûlés des flots de bonheur
Le temps dans ma mémoire est une cascade pétrifiée

Je dis : Les oasis parfumées de Tamazgha
Et l'espoir fluide agite mes veines
Je respire la fraîcheur et l'ombre de l'oubli
Je dis : Les cieus immuables de Tamazgha

Et les nuages obscurs amènent la pluie amère
Ruissent mes larmes, tombent mes pleurs
Je dis : Les femmes éternelles de Tamazgha
Forêts riches aux agréables senteurs

Gerbes de paroles fécondes, écrins de l'éternité
Je dis : Les hommes de Tamazgha
Longs et sinueux chemins de l'exil
Tisons ardents habitués à souffrir

Je dis : Les enfants de Tamazgha
L'espoir renaît, arrive le printemps
Hirondelles de l'avenir, promesse de bonheur
Tamazgha ! Ma mère si tendre, je soupire

Ô précieux espace d'amour et de paix !
S'élève de mon cœur blessé un chant de liberté
Tamazgha ! Tamazgha ! Noble Ancêtre vénéré !
Temple sacré d'où jaillit la vie

J'entends une plainte dans l'obscurité
Tamazgha ! Amour splendide et éternel
Dans mon ciel s'élancent des aigles par nuées
Mes ailes se déploient dans ton immensité !

Poème berbère (anonyme)
Envoyé par Tamimounte Boufsil





10 ANS 10 RECORDS 10 HANDI RECORDS

RENDEZ-VOUS

Les 8 et 9 OCTOBRE 2010

Notre fédération, la **FÉMA** lance officiellement la fête de ses dix ans d'existence et souhaite marquer le coup !

Un nouveau logo sera le logo officiel de la FÉMA durant toute cette année...

Un colloque sur le sport adapté aura lieu le 30 novembre à la Marlagne (Wépion)...

Mais surtout, surtout...

10 records seront relevés durant toute l'année !

Dès le début de l'année : records de pétanque et de tennis de table.

Les huit autres seront relevés lors d'une grande journée «10 ans – 10 records» les 8 et 9 octobre 2010 à Namur.

Record de 24h en natation, Record de 24h en cyclo-danse, Record du nombre de litres de jus pressé au vélo presse-jus, Record d'apnée dynamique, Record à roulettes, Record de triathlon adapté, Record de masse : du tae bo, et

Record de 24 heures en joëlette : les équipes de joëlette se relaient et roulent durant 24 heures non stop !

Le défi lancé aux pratiquants de la « joëlette » nous interpelle évidemment !

Numéro un des associations pratiquant la joëlette, Handi-Rando asbl ne peut manquer ce rendez-vous d'autant plus qu'il est pris à Namur (*), siège social de notre association !

Nous n'avons pas encore établi tous les détails du déroulement du Challenge (**) mais une chose est certaine : **nous devons nous mobiliser dès maintenant pour constituer des équipes solides.**

A ce jour, nous pensons relever ce défi sur un circuit d'environ 6 km et sur base de relais. Des précisions sur l'organisation de l'événement vous seront communiquées ultérieurement.

Si ce défi vous tente, et vous connaissant nous le savons déjà, inscrivez-vous le plus tôt possible au secrétariat.

Nous comptons sur vous et ce ne sera pas triste !

(*) Hall des sports TABORA.

(**) Les informations utiles suivront via le trimestriel et le site internet.

Grande traversée du Jura, seconde édition (GTJ2) ou randonnées en raquettes à neige dans le Jura suisse avec 4 malvoyants

Pour évoquer la GTJ2, je ne vais pas en faire le récit des étapes comme sur le blog ou le DVD-souvenir, mais plutôt relater quelques impressions personnelles.

Bien évidemment, pour se balader en raquettes à neige, celle-ci est essentielle. Pour cela, nous étions servis puisque la couche était très largement suffisante, atteignant le mètre sur les hauteurs. Malheureusement, lorsqu'elle tombe sans discontinuer, cela rend les routes glissantes et, donc, les déplacements plus risqués. Nous avons dès lors choisi de ne pas utiliser le véhicule lorsque la météo était mauvaise et de randonner au départ de l'hôtel. Raison pour laquelle nous n'avons pas vu *le Creux du Van*, *le Suchet* ni *le Mont Tendre*.

La première surprise est la situation de l'hôtel du Chasseron, qui se trouve pratiquement au sommet (1606 m). Si la vue là-haut est imprenable et superbe par beau temps, la route n'est pas dégagée et c'est donc chaussés de raquettes à neige ou de skis que les clients peuvent atteindre l'hôtel. Heureusement, le gérant utilise une motoneige tractant une petite remorque pour le transport des bagages qui, pour notre groupe, s'est effectué en 2 trajets.

Plus étonnant encore est le nombre de personnes qui effectuent les 2km700 et 400m de dénivelé pour se restaurer ou plus simplement boire un verre, que ce soit en journée ou en soirée et... par tous les temps. Il y avait même un anniversaire fêté avec plus de 40 personnes le samedi soir. Si une moitié environ des invités logeaient sur place, les autres ont rechaussé skis, raquettes à neige et lampes frontales pour redescendre jusqu'au parking au milieu de la nuit... Pour l'anecdote, notre sommeil a été très sérieusement perturbé lorsque quelques fêtards se

sont couchés dans la chambre d'à-côté...

Personnellement, j'ai randonné dans le Jura suisse en plein été il y a quelques années. Si je n'ai malheureusement pas revu *le Suchet* et *le Mont Tendre* pour les raisons invoquées, nous avons profité du changement d'hôtel et du passage par Le Pont pour gravir *la Dent de Vaulion*. La balade s'effectue au départ de ce beau et fréquenté village qui se trouve lui-même au bord du lac de Joux. Si la baignade est bien agréable l'été, elle était impossible cette fois puisque la surface était complètement recouverte d'une couche de glace, sur laquelle quelques personnes marchaient malgré l'interdiction. J'avais le souvenir d'une ascension de *la Dent de Vaulion* sur un chemin serpentant dans les bois alors que maintenant le sentier serpente dans une large bande déboisée. Ce qui m'a surpris mais a pour avantage de dégager la vue sur le très beau lac, si le ciel est dégagé de nuages bien entendu, ce qui ne fut pas le cas, voir photo ci-dessous.

Comme pour la première édition de la GTJ, l'ambiance au sein du groupe fut excellente et les paysages enneigés à la hauteur de mes espérances. Je souhaite maintenant que Cyclocoeur profite autant qu'Handi-Rando des retombées financières de cette merveilleuse aventure.

Michel



ESPACE QU'HANDI-RANDONNEURS !

TRES BONNE NOUVELLE !

Monsieur Benoît Lutgen, Ministre des Travaux publics, de l'Agriculture, de la Ruralité, de la Nature, de la Forêt et du Patrimoine de la Région wallonne, nous a donné son accord pour la poursuite en 2010 de la constitution de la banque de données sur les sites naturels accessibles.



Depuis plusieurs années un groupe de travail a été créé, rassemblant les services du Département de la Nature et des Forêts, les Associations Naturalistes, les fondations et organisations forestières et des Associations de Personnes Handicapées dont, comme vous le savez, Handi-Rando asbl.

Handi-Rando fait appel à ses membres PMR amoureuses de la Nature, attentives et soucieuses de partager leurs découvertes comme d'offrir à tous des renseignements fiables et "vécus" sur des sites naturels de Wallonie. Améliorer et augmenter la signalétique et l'accompagnement de ces sites, établir un recensement complet et le plus exact possible des ressources de ces sites est l'objectif.

Qui connaît le mieux les exigences d'accessibilité d'une PMR en chaise roulante qu'une PMR elle-même? Signalez au secrétariat de belles promenades accessibles en voiturette pour que nous puissions en établir des rapports et des cartes éventuelles qui seront diffusés par le site Internet de la Région wallonne. Si les sites sont retenus, il sera fait appel à des volontaires PMR pour tester ces circuits avec un guide nature.

Participez aux recherches et reconnaissances des réserves naturelles de votre région.

Pour de plus amples renseignements, adressez-vous ;

Au secrétariat : Bernard Legrand 081/21.11.45 - bernard@handi-rando.com

Internet : http://environnement.wallonie.be/dnf/dcnev/acces_nature & www.handi-rando.com

ACTIVITES BRUXELLOISES - ACTIVITES BRUXELLOISES - ACTIVITES BRUXELLOISES

15 promenades guidées de Bruxelles accessibles en chaises roulantes et certaines aux malentendants seront organisées d'avril à décembre 2010 par l'association "**VOIR ET DIRE**".

Voir et Dire Bruxelles est la table ronde de 5 associations qui s'inscrivent dans le développement du tourisme culturel à Bruxelles. Elle propose des regards personnels et alternatifs sur les réalités bruxelloises. Partant chacune d'un angle de vue différent, les associations partagent avec le visiteur leur connaissance du patrimoine historique, architectural, économique, social, folklorique et naturel de Bruxelles et mettent celui-ci en valeur.

Pour tous renseignements complémentaires :

"Voir et dire" : 02 /563 61 51 (le matin) - site internet : <http://www.voiretdirebruxelles.be/>

ACTIVITES BRUXELLOISES - ACTIVITES BRUXELLOISES - ACTIVITES BRUXELLOISES



GRANDE TRAVERSEE DU JURA (GTJ 2) Février 2010



Encore une réussite sur tous les points !

L'excellente entente entre nous, la convivialité, l'ambiance, l'omniprésence de la neige, tout contribua à faire de cette aventure une réussite.

Le sens des responsabilités des guides, leurs décisions de dernière minute pour les changements d'itinéraires à cause du temps, le confort des deux endroits de logement, la bonne condition physique de chacun, tous ces facteurs nous ont permis de nous sentir en totale confiance.

La récompense de nos efforts, nous la trouvions non seulement une fois arrivés au sommet mais aussi dans le suivi de notre périple par nos fans, leurs commentaires et encouragements envoyés via le blog.

J'espère que le fruit du parrainage sera à la hauteur de nos efforts !

Je tiens à préciser que nous avons tous payé notre séjour, ce qui représente pour chacun un montant d'à peu près quatre cents euros et que les sommes récoltées par le parrainage seront entièrement versées sur le compte de Cyclocoeur.

Un grand merci à chaque parrain-donateur, individuel ou collectif. Je pense notamment aux nombreux service-clubs qui nous ont soutenus.

Je voudrais, pour terminer, souligner l'immense satisfaction morale que ce challenge nous a procurée, à nous, malvoyants.

Merci à tous et particulièrement à nos précieux guides.

Robert Minet

Nous avons été informés qu'en date du 22 mars 2010, le montant de la recette du parrainage de la GTJ2 s'élevait à **3 600 Euros**.

Le CA de Handi-Rando remercie et félicite très sincèrement Michel Naniot pour le superbe reportage sur la GTJ2 qu'il a réalisé sur DVD pour Cyclocoeur.



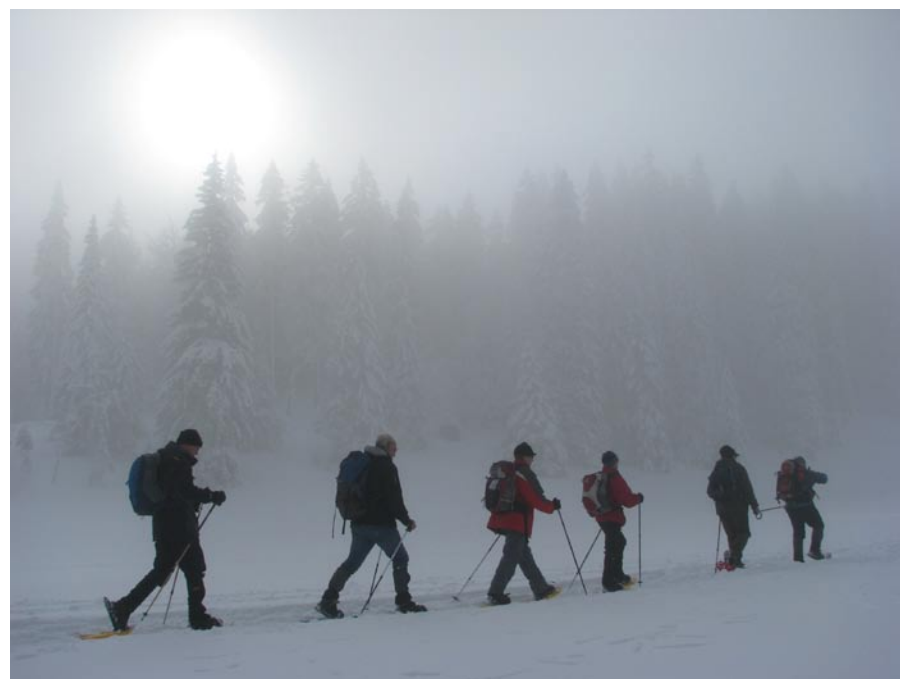
Gedinne août 2009,
Madame Denise Bourgeois-
Hembacher en conversation
animée avec Jean Joly

Après les décès successifs en 22 mois de trois de ses filles dont ma précieuse amie Claire, Madame Denise Hembacher une remarquable et grande dame nous a quittés ce 14 mars 2010. Handi-Rando se joint à moi pour exprimer nos sincères condoléances à sa très nombreuse descendance.

Reposez en paix Madame Granny, votre courageuse devise "*Garder la tête haute permet de voir plus loin*" vous l'avez appliquée fidèlement, fièrement tout au long de votre longue et tumultueuse vie. Merci pour votre générosité et vos attentions, merci d'avoir cheminé quelques moments avec moi.

Handi-Rando et Martine D.

"Maman m'a dit qu'elle posait ses valises qu'elle avait fait tout ce qu'elle avait pu. Elle n'a pas compris les immenses chagrins de ces 2 dernières années, elle qui n'avait fait que semer du bon grain toute sa vie, ne comprenait pas cette récolte si triste... Moi, non plus, je n'ai pas compris. Il n'y avait rien à comprendre mais tout à accepter... Maman n'a plus pu. Maman m'a dit aussi de ne pas être triste, de se souvenir des jours heureux..." Chantal B. sa cadette.



G
T
J
2

J
u
r
a

s
u
i
s
s
e



Week-end du 24 & 25 octobre à Chisogne



Photo de l'année 2009 : sur les pentes du Puy-de-Dôme

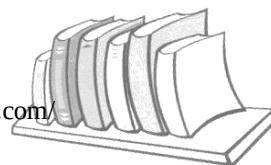


DES MAUX POUR LE DIRE,

Textes de Yves LACROIX et LAX

Dessins de Christian LAX

Editions Vents d'Ouest - 1995 ISBN 2 86967 385 X - <http://www.ventsdouest.com/>



Entre le roman et le reportage, mélangeant l'action et le suspense, cet album oscille entre le genre psychologique et l'aventure... Belle histoire humaine !

Me voilà en image, une main habile a reproduit mon corps, mes gestes, mon fauteuil. Cette main, c'est celle de mon frère, le dessinateur de DES MAUX POUR LE DIRE. J'ai accepté de rouler sur ces images, de montrer une parcelle de ma vie.

Mais ma vie à mes yeux n'a rien de particulier. Je ris je palpe de la bouche les bonnes chairs, j'apprécie les fruits des alcools, je sue en ayant les mêmes odeurs qu'un autre. Je pleure quand j'en ai marre. C'est la vie qui bourgeoine. Qui s'effeuille.

J'ai accepté par défi d'être au centre de cette histoire qui bouscule par ses traits simples et vrais. J'aime les aventures. J'aime franchir d'autres limites, en allant vers les gens, vers l'inconnu. J'aime sortir du silence, afin de sensibiliser l'ignorance des autres.

Yves Lacroix



Marcher ? Ses jambes, c'est quatre roues sous les fesses. Ses membres ne lui obéissent pas... Il dirige son fauteuil électrique grâce à une commande placée sous le menton.

Parler ? Les mots lui font la guerre ! Alors il les frappe sur sa machine à écrire avec une licorne que les mains des autres lui fixent sur le front. C'est à cause de ça, parce qu'il dépasse tout que sa vie est une aventure !...

Je ne changerai pas un mot à ces huit lignes écrites il y a huit ans pour la première édition de cet album. La vie quotidienne d'Yves reste un épuisant combat.

Combat contre la douleur, l'angoisse, l'indifférence, le mépris ou la xénophobie.

Combat contre la solitude, dans un environnement pensé par et pour les valides. Combat contre une régression sociale qui s'accroît enfonçant quelques milliers d'handicapés dans la précarité et l'exclusion. Quatre cent trente cinq images pour essayer de le dire.

Christian Lax janvier 1995



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

GSM : 0475 724 721 - Tél : 082 647 321

AURIEZ-VOUS PARLE "ACCESSIBILITE" ?

Bonjour à tous,
Je vais vous narrer au cours des trimestriels futurs quelques
aventures vécues en tant que personne handicapée !

Martine Van Vliet



Commençons par le commencement... Bruxelles, l'inauguration du *Conseil Consultatif d'Aide aux Personnes et à la Santé, section Personne Handicapée*. Me voilà membre de ce Conseil ! L'inauguration est prévue sur le site du CERIA à Anderlecht.



Pour cette fois, je ne m'inquiète pas de l'accessibilité me disant que cela paraît aller de soi... hum-hum ! Quelle n'est pas ma surprise en arrivant, de constater que quelques marches (une dizaine) mènent au rez-de-chaussée où nous devons aller écouter les discours du Ministre Président de la Région Bruxelloise et du Ministre chargé de la politique des Personnes Handicapées.

Après "l'ascension" -SANS joëlette- de ces marches, une copine de la chorale qui elle aussi est membre du conseil me dit:

- "Ah Martine ! Tu es déjà au rez-de-chaussée mais la réception, elle, a lieu au premier et il n'y a pas d'ascenseur !"

Je lui réponds :

- "Moi pour les escaliers ça va encore avec ma chaise manuelle mais ... Benoît va arriver en voiturette électrique ! Je leur souhaite bon amusement pour monter les escaliers !"

Finalement Benoit et moi, les deux chaisards invités et présents, sommes condamnés à rester au rez-de-chaussée durant la réception ! Imaginez ces deux chaises roulantes au bas d'escaliers monumentaux que franchissent les autres participants à l'événement dont certains avec leurs cannes !

Tout n'est pas perdu, heureusement. Les élèves en restauration du CERIA descendent et nous servent verres et zakouskis. A quelque chose malheur est bon, nous sommes un peu consolés.

Tous les deux survoltés, nous sommes déterminés à parler à l'un des politiciens présents pour lui faire remarquer l'incohérence et, disons-le, la bêtise de cette situation... mais nos chers politiques ne sont pas toujours très accessibles non plus ! Voilà le Ministre Président de la Région Bruxelloise qui descend par un autre volée d'escalier. Nous n'aurons donc fait qu'écouter son discours... Ah ! Son chef de cabinet, lui, passe à notre hauteur : et tous les deux nous nous déchainons !!! Et... Voilà maintenant le Ministre chargé de la politique des Personnes Handicapées qui s'adresse à moi et discourt sur la rénovation de tout l'auditoire... il aggrave son cas ! et... Il a le toupet de me dire qu'il ne pensait qu'il y aurait des gens comme nous !!! Serions-nous des imposteurs ? Comme tout le monde le sait, les personnes handicapées courent toutes sur leurs deux pieds !!!

Nous parlons aussi avec les étudiants du CERIA qui nous expliquent qu'ils ont déjà organisé des réceptions dans cette salle avec des personnes âgées et handicapées. Ils placent alors un plan incliné et mettent à disposition des toilettes accessibles à l'extérieur ! C'est donc le comble, aucune démarche (!) n'a été faite en ce sens pour notre inauguration.

Moralité de l'histoire : Si vous sortez, assurez-vous TOUJOURS de l'accessibilité ou emportez une joëlette avec vous !!!
Martine VV



SAINTE ODE - CHISOGNE



Vendredi soir, début de WE handi-rando pour certains dont Monique et moi qui, perdues en chemin, avons dû en dernier recours téléphoner à Marc (nous étions à Sainte Ode au terrain de football !). Philippe et Bernard sont venus à notre rescousse pour nous indiquer le chemin pour arriver au gîte.

Le lendemain, nous attendons le restant de la troupe avant d'entamer une randonnée, à dos d'âne, guidée par Bernard ! Les enfants, dont Valentin, s'en sont donné à cœur joie avec leur sympathique compagnon.

Invités à la ferme, nous sommes très bien reçus. Café, thé et chocolat chaud accompagnés de galettes délicieuses ! Tout ceci est le bienvenu car il fait un temps de cochon ! (logique dans une région renommée pour ses salaisons ?)

Le fermier nous décrit et détaille les différentes étapes de la filière du lait et sa problématique mais... le temps pluvieux nous rappelle qu'il serait bon et grand temps de prendre le chemin du retour.

Rentrés au gîte chacun se précipite soit au bar, soit au kicker ou pour les plus posés à un jeu de société. Le souper fut délicieux et suivi d'une soirée agréable.

La famille Goudeseune, Patricia et son fils, Monique et moi logions dans le même gîte accessible. Le soir, Monique et moi étions les dernières à aller dormir ... il faisait noir quand nous sommes arrivées. Michèle et Michel G dormaient dans le salon que nous devons traverser !

à tâtons...! le moment était mal choisi mais... nous n'avons pu éviter d'être prises d'un fou-rire !... et c'est en arrivant dans notre chambre que nous avons constaté qu'Icare, le chien de Mathieu, était aux aguets et observait ces deux hurluberlues qui rentraient dans leur chambre!



*Nous logions dans un gîte rural écologique **et** remarquablement accessible : L'Energite à Chisogne dans la commune de Sainte Ode.*

Il s'agit du premier gîte écologique implanté au cœur de l'Ardenne belge.

A l'intérieur de cette ferme authentique (datant de 1751) rénovée en 2002, les techniques de construction modernes assurent le confort et une empreinte écologique réduite (tri sélectif des déchets, compostage, lagune pour le traitement des eaux usées).

<http://www.energite.be/gite-mobilite-reduite.html?Itemid=49>

Le lendemain petit déjeuner délicieux avant de partir en promenade sous un temps sec et toujours accompagnés de l'âne et de plusieurs chiens !

Nous admirons ce paysage très vert et paisible que seul le son de nos voix vient troubler.



Située au "Pays de Bastogne", la commune de Sainte-Ode regroupe petits villages et hameaux situés dans deux vallées : la vallée de l'Ourthe et du Laval qui est un affluent de l'Ourthe occidentale, une rivière qui naît près de Libramont. Cette petite ville est ceinturée de forêts (hêtraies, tourbières, pessières, ...) où coulent de charmants petits ruisseaux comme le Laval. Quelques grandes routes traversent les forêts et campagnes, mais pour le reste, ce ne sont que des chemins agricoles plus au moins larges courant de village en village. Un paysage diversifié comportant des boqueteaux sur les pentes les plus raides, des pâtures, des prés humides dans les fonds et des champs cultivés,....



Malheureusement, le dîner de ce jour est déjà notre dernier repas à Chisogne. En effet, chacun reprendra la route dans l'après midi la tête remplie du souvenir des beaux paysages traversés.

De notre côté, Monique et moi avons un peu prolongé en nous arrêtant encore à Saint-Hubert pour boire un café avant le retour vers Bruxelles !

Merci à Philippe et à Noëlla pour ce superbe weekend... dernière activité de l'année.
Vivement l'année prochaine !

Martine VV.

**HANDI-RANDO ASBL
REMERCE TRA'MONTAGNE
SON GÉNÉREUX
FOURNISSEUR ATTITRÉ.**

<http://www.tramontagne.be>



Manifestation sportive et de solidarité au profit de cinq ASBL à but social

6^{ème} édition

**3-4 juillet 2010
de 16h à 16h**

Au Camp Militaire Roi Albert
Chaussée de Liège, Marche-en-Famenne



Ce n'est **pas une compétition** : c'est une épreuve à allure libre destinée à tous ceux qui souhaitent pratiquer ce sport avec fair-play et en toute sécurité.

La **course-relais par équipes** de 10 cyclistes au maximum est ouverte à toute personne de plus de 18 ans et, moyennant une autorisation écrite des parents, à tous les jeunes de plus de 12 ans.

Aucun droit d'inscription n'est réclamé. Par contre, les équipes sont mises à contribution pour **garantir le succès financier de l'opération de solidarité pour la réalisation des projets** de cinq associations dont les besoins sociaux sont justifiés et importants.

Objectif : 500 € par équipe.

*C'est à portée de main...
Aidez-nous à l'atteindre !
Si chacun accepte de jouer le jeu de la
solidarité, TOUT est possible*

Pour y arriver, trois formules cumulables :

La vente de cartes de parrainage à 5 € ;
Les dons en espèces ;
Le sponsoring.

Cartes de parrainage; les cartes participent au tirage d'une tombola.

Les dons en espèces ; Compte CBC 194-0151071-42

Bénéficiaire : 24 HEURES VELO de MARCHE

Mention : N° Equipe

Sponsoring: Supérieur à 30 €, il donnera lieu à une attestation sur demande.

Si le montant ≥ 125 €, il y aura possibilité de diffusion de pub pendant les heures d'affluence et de dépôt de panneau publicitaire.

La liste des sponsors sera affichée pendant la manifestation

Inscriptions et renseignements : Le plus tôt possible (le nombre d'équipe est limité), sur simple appel, fax ou téléchargement sur le site, vous recevrez un formulaire d'inscription.

Eric Lekane
Place Toucrée, 1
6900 Marche-en-Famenne
Mail : eric.lekane@skynet.be

Tél : 084/31 22 82
Fax : 084/37 41 49

<http://www.24h-velo.be/accueil/accueil.php>



Handi-Rando a.s.b.l. remercie vivement ses généreux donateurs. Leur soutien est très précieux. Merci tout particulier à la famille Nanetti, à l'Union francophone des handicapés, section de Marche, à Jean-René Dandois et à la famille Vanhulst (jogging mémorial de leur fils).

Le conseil d'administration

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.naniot@gmail.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 et APA
- Gestionnaire des activités (reconnaisances, 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

- Moniteur APA
- 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

Joëlettes : 10 ~ AA : 31 sur 30

27, Ottignies

Assemblée générale

Avril

4, Fléron

Responsable : Bernard

Joëlettes : 1 ~ AA : 10 sur 3

16-18, Gand

PMR 120€, AA 70€, AP 105€

Complet pour les PMR

Difficulté : facile

Responsable : Jean

Joëlettes : 6 ~ AA : 16 sur 18

18, Solwaster

Journée Dyadis

Difficulté : moyen

Responsable : Thierry

Joëlettes : 2 ~ AA : 12 sur 6

Mai

2, Ciergnon

A la découverte de la nature,
les étangs de Fenffe

Responsable : Philippe

Joëlettes : 6 ~ AA : 11 sur 18

30, Trooz

Avec l'Amicale des Anciens
Paras de Liège

Difficulté : sportif

Responsable : Bernard

Joëlettes : 6 ~ AA : 8 sur 18

Juin

13, Havelange

Journée de promotion de la
joëlette organisée par Altéo
(Mutualités Chrétiennes)

Responsable : Marc

Joëlettes : .. ~ AA : 1 sur 0

14-18, Torgny

PMR 180€, AA 100€, AP 150€

Inscriptions PMR avant 1/05

Difficulté : moyen

Responsable : Marc

Joëlettes : 1 ~ AA : 3 sur 3

?, 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 95€, AA 55€, AP 75€

Inscriptions PMR avant 7/04

Difficulté : facile & sportif

Responsable : Marc

Joëlettes : 1 ~ AA : 5 sur 3

21, Marneffe

Difficulté : facile

Responsable : Bernard

Joëlettes : 5 ~ AA : 17 sur 15

Août

2-8, Faverges

Séjour dans les Bauges

PMR 470€, AA 270€, AP 400€

Inscriptions PMR avant 2/05

Difficulté : moyen & sportif

Resp. : Bernard & Marc

Joëlettes : 6 ~ AA : 13 sur 18

18, Havré

Journée jeunes par Mathieu

Difficulté : facile

Responsable : Marc

Joëlettes : 7 ~ AA : 4 sur 21

29, Gedinne

Difficulté : facile

Responsable : Marc

Joëlettes : 5 ~ AA : 3 sur 15

Septembre

19, Bérinzenne

Difficulté : moyen

Responsable : Thierry

Joëlettes : 6 ~ AA : 4 sur 18

26, Solières

Difficulté : moyen

Responsable : Jean

Joëlettes : 4 ~ AA : 3 sur 12

Octobre-novembre

2, Jambes

Cap 48

Difficulté : facile

Responsable : Bernard

Joëlettes : 4 ~ AA : 3 sur 12

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

PMR €, AA €, AP €

Difficulté : moyen & sportif

Responsables :

Bernard & Marc

Joëlettes : 3 ~ AA : 8 sur 9

AA : accompagnateurs actifs
disponibles
Journées jeunes :
priorité aux jeunes