



Belgique – Belgïe  
P.P. – P.B.  
5570 – BEAURAING  
P304116

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

# Nature,

*Si ton accessibilité m'était cont e...*

Numéro 3/2012  
3<sup> me</sup> trimestre 2012

Editeur responsable :  
Bernard Legrand  
No ri Cortil, 15  
5020 – CHAMPION  
**P304116**

Bureau postal de dépôt :

5570 - BEAURAING

## SOMMAIRE

### Sommaire

#### Editorial : Le Mot du Président

*Christian M.* P. 1

#### WOLFACH :

Pourquoi partir en séjour avec Handi-Rando ?

Notre premier séjour avec Handi-Rando

Kastelstein

*M. et A. Godrie*  
*A-F. et M. Gabelica*  
*Martine VV.* PP. 2-5

#### Espace qu'handi-randonneurs

Promenade gourmande à la citadelle – Le Grand Jogging de Verviers

Le transport des PMR à Bruxelles, suite

#### Les activités en couleurs !

#### Handi-Rando : 10 ans !

Randonnée à Mariembourg : dimanche 12 août 2012

En joëlettes sur le chemin de Saint Jacques de Compostelle

Membres du C.A.

Programme Handi-Rando 2012

*Guy Toquin*  
*F. Luc Legrain* PP. 8-9  
PP. 10-12  
PP. 13-14  
PP. 15-16

---

### 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 **Mobilité Réduite** et sa famille : **25 €**

Accompagnateur Actif ou Accompagnateur Sympathisant : **10 €**

**Compte bancaire :**

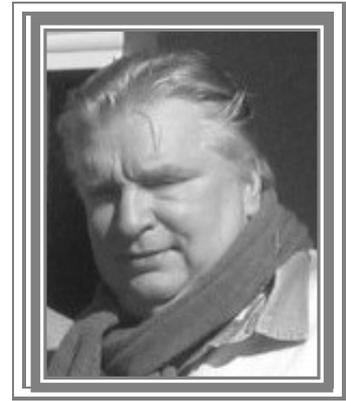
**IBAN : BE28 1420 6680 3420 & BIC : GEBABEBB ASBL HANDI-RANDO - 5020 CHAMPION**

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](mailto:bernard@handi-rando.com)





*Chers Amis,*

*A ceux qui étaient présents aux festivités du 30 juin, il est inutile de dire à quel point la fête fut réussie. Nous avons passé une journée extraordinaire dans une ambiance des plus chaleureuses.*

*Il faut dire que tout avait été minutieusement préparé et que nous avons été affublés d'une météo plus que clémente. Merci donc à tous ceux qui ont contribué à faire de cet événement une telle réussite.*

*Je ne vous cacherais pas que j'appréhendais l'après «dixième», craignant que la motivation, après un tel investissement, ne soit quelque peu émoussée.*

*Craintes vite balayées dès les premières sorties de juillet : l'enthousiasme était toujours bien là. Et fort heureusement d'ailleurs car la moitié du programme restait à découvrir; et quel programme: la traditionnelle sortie de Marneffe où l'accueil légendaire du CPE ne s'est pas démenti. Vint ensuite le séjour d'été en Forêt Noire qui, aux dires des participants, fut tout bonnement exceptionnel.*

*Enfin, les trois dernières randonnées, où le soleil, excepté peut-être pour CHÈVREMONT (mais qu'à cela ne tienne), fut digne de la saison. Trois activités préparées avec un soin tout particulier qui auront permis aux participants de faire des découvertes très intéressantes. N'hésitez pas à aller visiter notre site pour vous faire une idée.*

*Au moment où je rédige ce billet, il reste donc au calendrier, 3 ou 4 rendez-vous, dont le mini trip d'OVIFAT, sur le toit de la Belgique, là où, il y a dix ans, Handi-Rando fut porté sur les fonts baptismaux. Ce sera notre façon de boucler les commémorations du dixième anniversaire.*

*Et donc, au plaisir de vous retrouver en rando.*

*Christian Meunier*

# Pourquoi partir en séjour avec Handi-Rando ?

Pour 1001 bonnes raisons ! Mais par manque de place et surtout pour vous laisser l'occasion d'y ajouter les vôtres, nous avons décidé de ne vous en livrer que quelques-unes. Celles qui nous tiennent à cœur et qui nous ont marquées lors de ce séjour en Forêt Noire.



## Andrée :

Quelle chance tout d'abord de pouvoir randonner ensemble, Monika dans sa joëlette et moi sur mes deux jambes. Et cela dans une jolie région, avec des paysages dépayés, en empruntant divers petits chemins inaccessibles en chaise roulante. Car des montées et des chemins caillouteux il y en a eu ! Quelle magie de partager ces chemins ensemble.

Mais indissociable de cet aspect, il y a tout le côté humain de l'aventure. On l'a déjà dit, mais on vous le redit et vous l'entendrez encore : MERCI à ceux qui organisent et à tous ceux qui participent en offrant leurs bras, leurs jambes et leur force. On a besoin de cela mais vous nous offrez beaucoup plus : de la chaleur humaine. Cela se vit tout au long de l'année, lors des balades d'un jour mais se vit encore plus intensément lors des séjours. Le partage de la vie quotidienne est riche d'une multitude de rencontres : les repas à l'hôtel en veillant à varier les convives de la table, le partage du soir autour d'une bonne tournée, les petites virées à Wolfach, les plongeurs dans la piscine mais aussi tout l'aspect plus intime des soins du

corps. Ce qui dans la vie journalière me semble parfois difficile se passe autrement avec Handi-Rando : tout semble couler de source, se faire de manière naturelle. Re-merci.

Et puis, pour l'anecdote, j'ai cru découvrir en moi des forces physiques insoupçonnées pour jouer l'équipière arrière à la joëlette dans de sacrées dénivellations. Je soupçonne cependant les chevaux avant et latéraux de m'avoir grandement aidée ! Chut, laissons-les croire que je poussais aussi...

Nous avons encore plein de choses à vous dire mais vous les réservons pour nos prochaines rencontres lors des balades dans notre beau pays ou lors du prochain séjour, nous l'espérons.



## Monika :

J'ai déjà participé à plusieurs séjours : Echternach, puis l'Auvergne, puis Faverges en Haute-Savoie. L'an passé nous ne sommes pas allées au séjour et cela m'a manqué. J'étais très contente de participer cette année et j'attendais le 29 juillet avec impatience.

Le séjour à Wolfach a été magnifique. Les paysages étaient jolis et on a fait de belles randonnées. J'aime bien être avec Handi-Rando car je peux aller dans les chemins difficiles ; tout le monde aide pour tirer les joëlettes (il y avait beaucoup de montées !). On rigole aussi souvent. On s'entend bien, tous les âges mélangés. Il y a beaucoup de joie de vivre ensemble. Chacun participe à sa façon.

# Notre premier séjour avec Handi-Rando



Pour la première fois, j'ai participé au séjour d'été d'Handi-Rando qui se déroulait à Wolfach du 29 juillet au 3 août. Maman m'a entraînée dans cette aventure.

Je suis partie un peu stressée, car l'inconnu me fait toujours un peu peur, mais, arrivée sur place, je me suis sentie déjà rassurée ; je retrouvais les connaissances de l'association et, comme mon handicap est assez lourd, je pouvais bénéficier d'une des deux chambres adaptées attribuées au groupe.

Le dimanche de notre arrivée, nous avons partagé notre premier repas du soir puis nous nous sommes tous retrouvés autour d'un verre de bienvenue et avons reçu plein d'informations concernant le séjour.

Les quatre jours de randonnées furent bien remplis : lever, petit déjeuner et préparation du pique-nique, départ vers 9h30, retour en fin d'après-midi, quartier libre (piscine, découverte de la ville, repos, apéro...) , souper puis réunion autour du traditionnel verre offert par Handi-Rando sur la terrasse (vu le beau temps), le tout dans une ambiance super.

Le dernier soir, nous avons apprécié le montage de Thierry T. et partagé nos impressions en dégustant du gâteau Forêt-Noire.

J'ai exprimé que, par rapport aux balades habituelles, on a beaucoup mieux le temps de faire connaissance avec les autres.

En tant que PMR, on ressent l'esprit d'une équipe soudée, dévouée à notre bien-être, chacun dans la mesure de ses possibilités qui

sont énormes, bien au-delà de ce que l'on peut imaginer.

Je me souviens aussi de ce brin de folie qui m'a permis de me retrouver au volant d'un tracteur (à l'arrêt) toute rayonnante et fière ; merci aux « fous » qui m'ont hissée là haut, même si j'en suis revenue avec d'énormes bleus.

Tout a été parfait : les balades, la nature, la météo, l'ambiance, l'accueil, sans compter les PMR, les AA, les AP (pas si AP que cela) les enfants (parfois AA), les chiens ... Quel formidable groupe et quel beau séjour !

Ce séjour m'a permis de vivre une belle aventure et de sortir de mon quotidien si rassurant, ainsi que de me dépasser.

D'ailleurs, je suis partante pour l'année prochaine.

Entretemps, je suis contente de revoir certains accompagnateurs lors des balades d'un jour et de correspondre avec d'autres qui habitent plus loin.

Merci à tous et à Handi-Rando.

Anne-Françoise Gabelica



Ca y est : après trois années de participation à des balades de Handi-Rando avec Anne-Françoise, je me suis décidée à nous inscrire pour le séjour à Wolfach.

Ce n'est pas trop loin pour le trajet en voiture ; selon Bernard, les balades seront « pépères » (on pourrait même les faire en voiturette)

et l'hôtel est bien adapté (les cinq chambres pour PMR sont de véritables suites).

Cependant, au fur et à mesure que la date approche, je me pose de plus en plus de questions : Vais-je pouvoir faire la route avec, comme seule coéquipière, Anne-Françoise ? Mon dos qui me fait mal au lever me permettra-t-il de m'occuper d'elle ? Vais-je tenir le coup pendant les randonnées, car je n'ai pas beaucoup d'entraînement ? ...

C'est donc dans un état d'anxiété et de stress que je suis partie, mais, une fois arrivée après un voyage sans encombre, je me suis sentie de suite à l'aise, car j'étais loin d'être seule avec Anne-Françoise ; nous faisons partie du groupe et, dans une ambiance pareille, on peut vraiment se dépasser.

Les balades furent quand même assez sportives, en particulier celle du mercredi où, pour mériter un lac de montagne, nous n'avons eu aucun chemin plat, loin de là ! C'était en plus la journée la plus chaude ; heureusement que la forêt nous protégeait du soleil.

Ce jour-là, j'ai vu ce qu'étaient de vrais AA, capables de faire plusieurs aller-retour pour

monter nos PMR sur des pentes raides et longues, et de faire ainsi jusqu'à 1000 m de dénivelé, alors que la randonnée en comptait 400 : quelle forme et quel courage ; chapeau messieurs !

Heureusement, la dernière randonnée fut moins difficile, bien que très belle, elle aussi.

Ce dernier jour, l'émotion était palpable chez tous lorsque nous nous sommes retrouvés dans la salle de l'hôtel pour une soirée pleine de nos joies partagées, de nos émotions, de nos impressions et certains que nous garderons longtemps l'enthousiasme qui fut le nôtre durant ce séjour.

Je remercie tous les membres chevronnés de Handi-Rando pour cet accueil qu'ils nous ont réservé. Je suis ravie d'avoir fait la connaissance de plusieurs handi-randonneurs que je ne connaissais pas ou à peine, d'avoir trouvé une activité qui est commune à Anne-Françoise et à moi et qui nous apporte à chacune autant de joie et autant de punch. Bien entendu, j'espère pouvoir revivre une telle expérience l'an prochain.

Mélanie Gabelica



Bernard nous avait dit : l'objectif de la promenade est le KASTELSTEIN où le Comte et la Comtesse, ses résidents, nous offrent l'apéritif.

Sympathique balade de 10 km en joëlette au sein d'une nature remarquable, un panorama grandiose... mais pas de «château» ni de Comtes... (ni d'apéro !) Bernard nous avait eu une seconde fois ! Il nous avait promis des chambres adaptées, seulement un gang de rolatours allemands nous les avait piquées ! Maintenant, un château au bout de 10 km ! ? Oui, de superbes champignons, de beaux paysages et... des sentiers trop raides pour parvenir au soi disant château !

Bon, tant pis pour le château et ses seigneurs fantômes ; Handi-Rando nous offre un verre à l'hôtel

*Kastelstein :*  
*Un monument naturel remarquable datant de l'époque glaciaire. Les étranges formations rocheuses ont été sculptées par le travail incessant de la pluie, du froid et du vent. Son nom vient peut-être de ce que beaucoup y voyaient les restes d'un fortin romain.*

après la promenade.

Faute de l'admirer sur le site, c'est sur photo que nous verrons «le» château. Bernard nous montre une curieuse tour composée de plusieurs couches de rochers. (voir ci-dessus) Voilà la demeure de ce comte et de cette comtesse ! Peut-être Bernard pense-t-il être un comte ?



# ESPACE QU'HANDI-RANDONNEURS !

## Promenade gourmande à la citadelle ;



Le 01/07/2012, j'ai participé à une promenade gourmande en joëlette accompagné de mon fils Cédric et de Robert (malvoyant) lui-même accompagné de Luc Legrain partenaire des organisateurs de l'activité. Luc fournit la joëlette et ses conseils techniques.

Cette balade très instructive était axée sur la découverte de plantes comestibles, de leurs saveurs, de leurs propriétés culinaires et des recettes pour les accommoder.

Cette balade a duré plus ou moins deux heures. Quand nous sommes rentrés, notre guide nous a fait déguster du pain et du fromage aromatisé avec de la berce (appelée *La patronne de tous les légumes* par les Amérindiens).

Son goût et sa consistance particulière étaient remarquables : j'en ai encore le goût en bouche.

Cette balade très enrichissante nous a beaucoup plu, à tel point que je vais déjà m'inscrire pour une autre promenade guidée l'année prochaine.

*Constat fait par Ch. Duvivier, PMR.*



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

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

## Dans le top 10 des plus grandes courses de masse en Belgique, Événement sportif verviétois n° 1 : Le Grand Jogging de Verviers



Avec des joëlettes, une bonne trentaine de pompiers de Verviers et d'ailleurs ont couru le Grand Jogging de Verviers ce dimanche 15 Juin 2012. Il s'agissait de faire découvrir l'épreuve à des personnes à mobilité réduite.

[...]“Les pompiers l'avaient déjà fait une fois et j'y avais pris part”, avance Didier Bayard, pompier professionnel à Verviers et coordinateur de ce beau projet. “ Cela procure énormément d'émotions de voir le plaisir que ça procure à la personne transportée, son sourire, mais aussi de se faire encourager tout le long du parcours. On apporte du plaisir et on le fait plus sous forme de promenade que sous forme de course.[...]” ([www.lameuse.be](http://www.lameuse.be))

Ce dimanche 17 juin, j'ai apporté 10 joëlettes et l'assistance technique aux pompiers de Verviers qui désiraient participer au jogging de leur ville avec 10 PMR. En 2011, les pompiers de Verviers ont participé au Grand jogging de Verviers en louant 3 joëlettes. Cette année, ils en demandaient 10 !

Comme il faisait beau et chaud, les pompiers se sont jetés sur de bonnes bières à l'arrivée (après avoir parcouru une distance de 13 km en 1 heure 40) et il a fallu un peu de temps pour qu'ils pensent au démontage des joëlettes...

L'ambiance était très sympathique, conviviale et les pompiers ont été fort applaudis par un public très nombreux.

Bernard Legrand



Pour info ; l'an prochain cette épreuve aura lieu le dimanche 16 juin 2013



### LE TRANSPORT DES PMR À BRUXELLES (suite)

Sur proposition de la ministre bruxelloise des Transports, le gouvernement bruxellois a abouti à un accord sur la réforme et la modernisation des transports pour les personnes à mobilité réduite (PMR).

Un système « mixte » sera introduit avec 12 minibus de la STIB et une centaine de taxis « mixtes » (le service appelé Taxi+). Cette réforme pour les personnes à mobilité réduite entrera en vigueur à partir du début de l'année 2013.

Après concertation avec les différents acteurs et instances impliqués, le gouvernement bruxellois a finalement opté pour un système mixte, dans lequel tant la STIB que le secteur de taxi joue un rôle. Grâce à ce système mixte de minibus et de taxis, l'expertise et la flexibilité peuvent parfaitement être combinés, sans que les tarifs ne soient augmentés.

La STIB coordonnera le transport adapté pour les PMR. La société de transport sélectionnera à chaque fois l'exécuteur du service en fonction de l'utilisateur. Ainsi, la STIB se concentre sur les déplacements difficilement réalisables en taxi, comme ceux pour les personnes dans une chaise roulante imposante ou pour plusieurs personnes ayant le même point de départ ou d'arrivée, tandis que les services taxi+ se chargent du transport de voyageurs individuels nécessitant moins d'assistance et interviennent en cas de manque de capacité des minibus. En tout état de cause, aucune réservation ne devra plus être refusée à l'avenir.

(Extrait à partir de [www.alteoasbl.be/Suites-de-la-saga-Minibus-STIB](http://www.alteoasbl.be/Suites-de-la-saga-Minibus-STIB))

NDR : A suivre.



27 juin, Marche-les-Dames



28 juin, Namur



29 juin, MESA, Marche



30 juin, nos 10 ans à Wépion



30 juin, nos 10 ans à Wépion



21 juillet, Marneffe



30 juillet, séjour à Wolfach



12 août, Mariembourg



26 août, Chèvremont

# Handi-Rando : 10 ans

## Prélude à la grande fête, 3 handi-randonnées

Le premier jour à **Marche-les-Dames**. Le groupe profite de son passage pour aller saluer nos fidèles amis para-commandos. De retour au quartier général, - l'accueillante Auberge de Jeunesse de La Plante -, autre et tout aussi mémorable événement : les 26 ans de Mathieu !

Le lendemain : **Namur** offre ses points de vue sur la Meuse. Spectacle amplement mérité après tant d'efforts et de sueurs versées pour y accéder ! Ouf !

Ce troisième jour, à **Marche-en-Famenne**, nous empruntons l'itinéraire de la mini-MESA. Avec dans la tête pour certains d'entre nous, les excellents souvenirs et la nostalgie des 5 (?) MESA partagées il y a... Beaucoup d'averses certes. Elles ne semblent pourtant pas décourager ni ternir l'enthousiasme des volontaires de L'Oréal venus faire notre connaissance, prêter leurs bras et démontrer leur solidarité.



## L'apothéose : notre fête !

Le Band « Accordances » emmené par Josée et Jean-René est présent. Il accorde instruments et voix pour offrir à la fête un sympathique décor musical. Et c'est en musique que, en ce jour, point d'orgue de la célébration des 10 années d'existence de notre ASBL, partent 9 joëlettes pour une petite promenade sur les hauteurs de Wépion.

Surprise à leur retour : certains attelages avaient changé de look !



Applaudi par nos membres et sympathisants, le défilé fait place à l'apéritif où se succèdent les discours de nos présidents et des VIP, Madame Tillieux et Monsieur Prevost, qui nous font l'honneur de nous avoir réservé quelques heures de leur précieux temps.





**A l'occasion du 10<sup>e</sup> anniversaire  
de l'asbl HANDI-RANDO ce 30 juin 2012,  
la parole est à notre Président d'honneur :  
Jacques Eloy**

*L'accès à la Nature pour tous, une perspective bien légitime mais qui reste très souvent du domaine du rêve pour la personne à mobilité réduite.*

*De ce constat un guide Nature et une personne en chaise, Bruno et Jacques, ont relevé ce défi en 1991 pour organiser des activités de découverte et de sensibilisation aux milieux naturels. Cet objectif a pu être rencontré grâce à une méthodologie jointe à une reconnaissance préalable du terrain vérifiant l'accessibilité aux chaises roulantes. En 1993, cet objectif mensuel s'est trouvé conforté par la rencontre d'une troisième personne sensibilisée par nos challenges et spécialisée en cartographie, Bernard introduisit la "Piste d'orientation" en Belgique.*

*Ces acquis nous ont permis de nous faire reconnaître comme partenaire dans de nombreuses initiatives visant l'accès à la nature pour tous et de participer au recensement des sites naturels accessibles en Région Wallonne.*

*1999 fut la découverte de la "Joëlette" dans les Hauts Plateaux du Vercors et de toutes ses possibilités de rencontrer la nature dans ses recoins les plus inaccessibles. Ce séjour itinérant d'une dizaine de jours en totale autonomie, organisé par Handi Cap Evasion France, nous a coupés totalement de la civilisation ; logement en gîte très sommaire, sans eau, sans sanitaires, voire une nuit sous une bâche, la nourriture était portée par deux ânes bâtés, bref une belle aventure.*

*Ce séjour en compagnie de Bernard, me fut offert pour mes 50 ans par ma famille et mes amis.*

*De retour en Belgique, Thierry impressionné par les possibilités de la joëlette pour les PMR*

*convainquit sa direction du Centre de Spa Nivezé de faire l'acquisition de la première joëlette Belge qui sera suivie d'une deuxième.*

*Et depuis..., de nombreux contacts entrepris par Bernard nous ont permis d'intéresser bon nombre de moniteurs en randonnées avec la perspective d'une formation spécifique.*

*La vallée du Ninglinspo constitua la piste d'essais.*

*En juin 2001, nous étions six pour tester un réseau de chemins et sentiers dans les Hauts-Fagnes concocté par Bruno et ceci dans une ambiance de franche convivialité, pour l'anecdote : la clé 15 ou de 15 ne fut jamais retrouvée...*

*De retour à Spa Nivezé lors du débriefing du raid nous décidâmes de fonder l'asbl suggérée «Handi cap Rando» pour devenir «Handi Rando». Rando s'articulant en **R**andonnée, **A**ccessibilité, **N**ature, **D**écouverte et **O**rientation.*

*Le 29 novembre 2001, à la suite du raid de Monschau à Eupen, la constitution du CA fut élaborée : Bernard secrétaire alias le Pote âgé, Marc trésorier alias le Psy, Luc alias le Scribe, Liévin alias bip bip, Bruno guide Nature alias le Druide, Jacques président alias la Vigie ou Jacquouille.*

*Commença un long travail de recherche de subides, l'élaboration des fonctionnalités de l'asbl et un calendrier d'activités soutenues.*

*Après 4 années de labeur, la reprise du flambeau fut proposée à Armand Struvay qui me succéda.*

*Je vous remercie pour votre attention.*



**NDLR :**

**Erreur dans trimestriel n°2 de 2012 à la page 10, lire : « 1991 : Le défi est lancé par Bruno Verhelpen (guide nature) et Jacques Eloy [...] »**

L'heure de festivités «consistantes» a sonné.

La vaste salle du «Bienvenu» à Wépion accueille les invités. Les tables décorées avec soin se couvrent petit à petit d'assiettes délicieusement garnies. Merci et bravo à notre traiteur.

Entre les plats, démonstrations d'handi escrime et de cyclodanse.

L'ambiance est chaleureuse et très gaie. La Fête fut une très belle réussite.



Christine Calapristi membre de notre asbl a créé un Atelier de peinture artistique et vous accueille à la salle annexe de l'abbaye de Leffe à Dinant, les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> lundis de chaque mois de 14h à 16h.

Christine vous aidera à trouver l'inspiration et vous enseignera différentes techniques. Le matériel sera à votre disposition. Même si vous doutez de vos talents pour le dessin ou la peinture, vous serez étonnés de vos résultats.

### **La performance ignore les différences !**

Aujourd'hui, certains handisports comme la danse en fauteuil roulant peuvent être pratiqués par des personnes valides. Trop de personnes pensent d'abord au handicap au lieu de penser d'abord au sportif... A l'occasion de l'ouverture du centre sportif de Myavoie, Christine lance le Cercle omnisport pour PMR

en intégration avec les valides.

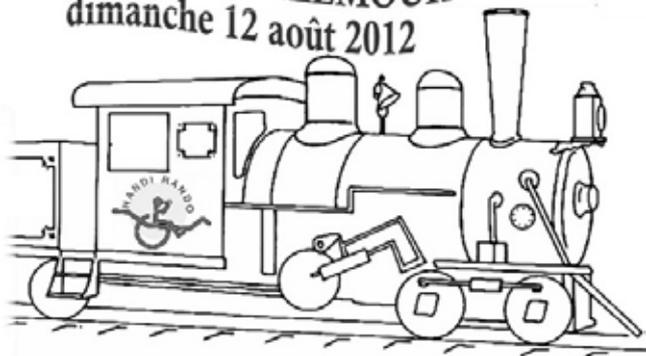
Tous les mercredis à partir du 24 octobre, de 14h à 16h Christine vous attendra pour pratiquer du cyclo danse (danse en chaise roulante), du tennis de table, du tennis, du badminton, du volley, ... Vous pratiquerez du sport en toute sécurité, dans un esprit de convivialité et en s'initiant à plusieurs techniques.

Une démonstration de cyclo danse aura lieu le 7 octobre de 14h à 15h.

Participation : 5 euros / atelier de peinture ; 5 euros / activité sportive + cotisation annuelle qui couvre l'assurance. Inscription indispensable.

Renseignement : en téléphonant à Christine entre 19h et 20h au 0489/523394 ou par courriel Calachri@swing.be

## Randonnée à MARIEMOURG dimanche 12 août 2012



Un long sifflement plaintif perce la quiétude de cette fin d'après-midi estivale, ensoleillée, chaude. Un souffle puissant l'accompagne, saccadé, mêlé de vapeur, de fumées, lancées dans les airs en volutes énergiques.

Un petit choc s'ensuit, à peine perceptible, couvert par des grincements forts, sous les pieds.

Les mains qui le peuvent s'agrippent, par réflexe. Le décor, de briques et de verdure, glisse doucement d'un bord à l'autre des fenêtres. Un panneau, lettré de blanc sur fond bleu : « Treignes » apparaît, et s'enfuit aussitôt.

Le convoi s'est ébranlé, prend une vitesse raisonnable, rythmée par le martèlement des roues sur les éclisses. Les visages, rougis par la chaleur et la longue marche de la journée, sont souriants. Des regards complices s'échangent. L'émotion est palpable, surtout parmi les aînés. Le souffle ahane de la locomotive, l'odeur de charbon brûlé, les tourbillons de vapeur dans les fenêtres entrouvertes les plongent dans leur enfance : souvenirs...

La locomotive, née à Tubize en 1926 et toujours gaillarde, emmène allègrement son petit monde vers Mariembourg. Aux commandes, deux machinistes expérimentés, porteurs des fruits de leur passion pour la belle mécanique et le rail : une tenue de travail et une frimousse aussi noires que le charbon qu'ils déversent inlassablement dans le foyer gourmand.

Ces passionnés du chemin de fer à vapeur, (loco) motivés, se sont rassemblés en une importante asbl : le Chemin de Fer à Vapeur des 3 Vallées (CFV3V). Depuis 1973, ils occupent sur 14 kilomètres, entre Mariembourg et Treignes, une partie de l'ancienne ligne 132, qui reliait jadis Charleroi à Vireux-Molhain, en France. Ils disposent d'un important matériel roulant, maintenu en état de marche grâce à de multiples compétences. Ils sont ainsi plus de cent membres à mettre leur passion au service du public, de mars à octobre. Soucieux des personnes à mobilité réduite, ils ont équipé d'un élévateur ingénieux un wagon, débarrassé de ses sièges, pour accueillir un nombre important de

joëlettes ou de fauteuils roulants.

Mais voici déjà que les freins grincent, annonçant le premier arrêt et la gare de Vervins-sur-Viroin. Viendront ensuite celles d'Olloy et enfin de Mariembourg, limite de notre périple de retour. Entre chacune d'elles, comme pour éveiller un peu de nostalgie, le convoi ne manquera pas de signaler sa présence par de longs sifflements, sous un panache virevoltant de fumées noircies, pour mieux émerger du paysage. Tout au long du trajet, un commentaire bienvenu distillera pertinemment tout ce qu'il faut savoir de l'histoire et de la géographie locales.

Après quelque quarante minutes d'émerveillement et de plaisantes réminiscences, le train entre en gare de Mariembourg : c'est le terminus. Sur la voie latérale, se faufile discrètement un autorail moderne. Il n'attire ni attention, ni regards, tandis que notre vieille machine assoiffée ouvre grand son réservoir d'eau au providentiel manchon de remplissage.

Mais tout ceci n'est que la fin de notre aventure. Elle avait commencé inhabituellement tôt ce dimanche 12 août.

Rendez-vous avait été donné sur le parking jouxtant l'ancienne gare de Mariembourg, dès 8h30 ! C'est qu'il fallait démarrer tôt pour parcourir le long périple qui nous attendait, sous un soleil prometteur. Treignes, notre objectif du jour est à 17 km, pas moins !

Dès 9h, les joëlettes sont fin prêtes et peuvent recevoir leur auguste passager. Une fois le train de parking rentré, la caravane peut démarrer, direction la Montagne au Buis, ainsi nommée parce qu'elle possède, sur son versant droit, une importante buxaie - surface couverte de buis - naguère très courtisée lors du Dimanche des Rameaux, précédant la Fête de Pâques, dans la tradition catholique. Une longue montée à travers la forêt de feuillus, sur un chemin balisé d'affleurements calcaires typiques de la Caestienne que nous traversons, nous amènera sur le plateau de Dourbes, désormais réserve naturelle classée en raison de la richesse de la flore et de sa spécificité géologique. Cette réserve naturelle, de même que celle d'Olloy-sur-Viroin, que nous visiterons tout à l'heure, s'inscrivent dans le Parc Naturel Viroin-Hermeton : surface de quelque douze mille hectares placée sous la surveillance de la DNF, département de la Région Wallonne.

Au pied de la Montagne aux Buis, en wallon « Tienne aux Pauquis », s'unissent l'Eau Blanche et l'Eau Noire. De cette union naîtra le Viroin, qui rejoint la Meuse en amont de Givet. C'est de ce confluent que viendra l'appellation des « 3 Vallées ». La ran-

donnée se poursuivra tantôt sur la rive gauche, tantôt sur la rive droite du Viroin.

Une première halte à la sortie de Dourbes, au pied des ruines du Château de Haute-Roche, sera bienvenue pour une collation. En effet, pour rejoindre l'étape suivante, Olloy, il nous faudra franchir un col de première catégorie, certes pas bien long, mais de nature à transformer le sous-bois pourtant frais en véritable sauna. Ce sera la pointe de sel que les randonneurs apprécient : par définition, le dénivelé positif se doit d'être, comme la pensée du même nom, bon pour le moral des troupes...

La descente vers le village précédera le repas de midi, pris joyeusement à l'ombre providentielle de pommiers plantés les pieds dans le Viroin. D'énormes pierres plates offriront un confort de sofa aux accompagnateurs les plus éprouvés.

Le pique-nique expédié, il faut penser à consommer la seconde moitié du trajet : 8 kilomètres nous séparent encore de notre objectif et nous avons un train à prendre. Il s'agit donc d'être à l'heure !

Nous traversons prudemment la voie à la sortie d'Olloy, pour nous enfoncer à nouveau dans l'épaisse forêt. Sa fraîcheur est bienvenue, car le soleil est au zénith et le thermomètre à la fête. Lorsque nous en sortirons, ce sera pour découvrir le magnifique Château de Vierves, planté fièrement sur son escarpement calcaire et veillant ja-

lousement sur le village formé à ses pieds au cours des siècles. Le village est classé parmi les douze plus beaux villages de Wallonie. Un peu plus loin, nouvel arrêt pour une collation avant le dernier tronçon, le long du Viroin qui serpente sous les arbres, jouant à cache-cache avec les randonneurs.

A l'approche de Treignes, ultime étape, il nous faudra presser l'allure, malgré la chaleur et la fatigue naissante. A notre arrivée sur le quai, notre locomotive frétille d'impatience. Une fois l'élévateur en place, le transfert des joëlettes peut commencer. Il y aura de la place pour tout le monde. Chacun, passager ou accompagnateur, affiche par son sourire le plaisir d'être là, de savourer, de partager cette bonne humeur, cette rencontre, cet instant privilégié.

La journée, fidèle à la tradition, rassemble les participants autour du verre de l'amitié. Les impressions s'échangent, les rires fusent, les anecdotes fleurissent de-ci, de-là, comme pour empêcher la fin de cette belle aventure...

Merci à Andrée et à Monika, qui ont eu cette belle idée de randonnée.

Merci à Monsieur Godrie et ses Collègues du CFV3V, pour leur accueil et leur générosité.

Chemin de Fer à Vapeur des 3 Vallées :  
<http://www.cfv3v.com/>

G.T.



# En Joëlettes sur le chemin de St Jacques de Compostelle



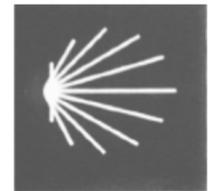
## FONDATION LUC LEGRAIN

*Fondation privée destinée à soutenir  
la réalisation de projets philanthropiques  
au profit de personnes défavorisées  
(N° d'entreprise : 897.399.755)*



Le chemin de Saint-Jacques de Compostelle est fréquenté par des pèlerins de plus en plus nombreux que ce soit à pied, à cheval ou à vélo.

Pour permettre à tous d'accéder à ce chemin, «La Fondation Luc Legrain» a projeté d'emmener en Espagne quatre personnes à mobilité réduite (PMR). Elles effectueront les 108 derniers kilomètres les menant à la ville mythique à bord de joëlettes. Chacune de nos joëlettes sera manœuvrée, à l'arrière, par une personne aveugle ou malvoyante qui maintiendra l'équilibre. Une personne valide assurera la traction à l'avant.



*Camino  
de  
Santiago*

Le projet a été sélectionné par le jury de cap48 qui en assurera une partie du financement. Il a également bénéficié du don du Lions Club Haute Hesbaye, du Rotary Club de Hastière et du Club Fifty One de Namur.

### Dates et programme

Du 1<sup>er</sup> au 13 avril 2013 (durant les vacances de Pâques). Les treize jours se répartissent comme suit :

- deux jours pour le voyage "Aller" depuis la Belgique (2000 km) ;
- huit jours de marche sur le chemin ;
- un jour de repos à Saint Jacques de Compostelle ;
- deux jours de voyage "Retour" vers la Belgique.

### Les participants

Quatre joëlettes avec, à leur bord, une personne à mobilité réduite, seront du voyage.

A chaque joëlette seront assignés 4 accompagnateurs dont une à deux personnes handicapées de la vue.

Une équipe logistique et médicale de cinq personnes encadrera le groupe.

La caravane sera donc constituée d'un total de 25 personnes.

### Le parcours

Les participants rejoindront le chemin à la borne 104.

La borne 0 se trouvant à l'entrée de la ville de Compostelle, c'est-à-dire à 4 km de la cathédrale, un trajet de 108 km sera donc parcouru à pied.

Le parcours a été divisé en huit étapes, de longueur variable.

#### Départ de la borne 104

1. Portomarin	15 km	5. Arzua	13 km
2. Ventas de Narron	13 km	6. Cerceda	17 km
3. Palas de Rei	11 km	7. Vilamaior	15 km
4. Melide	15 km	8. Santiago	9 km



## L'hébergement

Les participants seront logés dans des auberges ou des hôtels équipés pour l'accueil de personnes à mobilité réduite. Les chambres accueilleront de une à quatre personnes. Les desideratas des participants seront pris en compte. Pour certaines étapes, une navette en véhicule sera organisée depuis le lieu d'hébergement vers le départ ou depuis l'arrivée vers l'hébergement.

## Coûts

Le coût du séjour (transport compris) a été évalué à environ 860 € par personne. La participation aux frais (PAF) des pèlerins a été limitée à 300 €.



## Parrainage

Chaque pèlerin potentiel est invité à se faire parrainer en invitant tous les parents, amis et connaissances à faire un don à la fondation (déductible fiscalement à partir de 40 €) destiné à financer le pèlerinage (voir en fin d'article).

Le pèlerin qui se fera parrainer pour un minimum de 500 € verra sa PAF réduite de 100 €.

Le pèlerin qui se fera parrainer pour un minimum de 1000 € verra sa PAF réduite de 200 €.

D'autre part, sur présentation de la «Compostella» (diplôme attestant de l'accomplissement du pèlerinage), chaque pèlerin pourra prétendre au remboursement de 100 € provenant de la cagnotte «Compostelle» de Cyclocoeur.

## Sélection des participants

Les quatre PMR seront sélectionnés en fonction de leur date d'inscription, de leur investissement dans le parrainage et de leur ancienneté au sein de Handi-Rando. Un jury composé des administrateurs de la Fondation sera constitué et tranchera si besoin est.

Chaque PMR choisira ses quatre accompagnateurs (dont une à deux personnes handicapées de la vue). Une liste des candidats accompagnateurs leur sera fournie sur demande.

## Inscriptions

Luc Legrain

Rue des Inhauts, 3 5031 BONINNE

Tél : 081/21 43 01 GSM : 0476/54 30 00 - Email : [luc.legrain@skynet.be](mailto:luc.legrain@skynet.be)

Compte bancaire de la fondation : IBAN : BE34.7320.2019.9390 BIC : CREGBEBB



	PELERINAGE A St JACQUES DE COMPOSTELLE			
	FORMULAIRE DE PARRAINAGE			
	Personne parrainée : .....			
NOM DU PARRAIN	ADRESSE, TELEPHONE, MAIL	MONTANT DU PARRAINAGE	LIQUIDE OU VIREMENT(*)	SIGNATURE

(\*) Montant à verser sur le compte IBAN : BE34.7320.2019.9390 BIC : CREGBEBB de la FONDATION LUC LEGRAIN avec la mention : "Soutien pour Compostelle" (déductibilité fiscale à partir de 40 €)



#### 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

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

#### Président d'honneur

Jacques Eloy  
avenue des Nerviens, 23  
1780 Wemmel  
☎ & fax : 02-460 68 26  
GSM : 0475-38 56 53

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, à la famille Vanhulst (jogging mémorial de leur fils), à la famille Regout, à BNP Paribas Fortis et le Rotary de Gedinne.

Le conseil d'administration

#### Directeur exécutif

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
- Initiation des pilotes (brevets AA, AAE et capacitaire)
- Gestionnaire des activités (reconnaissances, tarifs)
- Dépôt de 23 joëlettes

#### Secrétaire

Guy Tocquin  
Rue du Faux, 19  
5620 Florennes  
☎ 082-68 82 96  
GSM : 0498-26 40 88  
e-mail : guy@handi-rando.com

#### 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...)

#### 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

#### 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

#### Responsable activités extérieures

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 du site internet

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

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@edpnet.be

# Programme des activités 2012

AA : accompagnateurs actifs (disponibles/nécessaires) - Journées jeunes : priorité aux jeunes  
- Attention aux modifications de date pour plusieurs activités

**Coût des séjours.** - (\*) Montant pour les PMR membres à l'asbl avant le 31/12/2010 -  
(\*\*) Montant pour les AA de moins de 26 ans - Les AA qui ont participé à 4 séjours ou week-ends en un maximum de 4 ans, bénéficieront d'une réduction de 10% des prix payés pour ces 4 séjours, somme à valoir sur prochain(s) séjour(s) ou week-end(s). Avec effet rétro-actif pour les séjours ou week-ends effectués en 2010.

Date	Lieu	Activité	Difficulté	Pilote	PMR	AA
Dimanche 11 mars	Court-St-Etienne	Avec les Chemins de Traver se 10 joëlettes pour les Fauteuils Volants	Sportif	Thibault	14	46 / 42
Dimanche 18 mars	Bure	Une rando familiale	Facile	André	7	29 / 21
Samedi 31 mars	Ottignies	Assemblée générale au Bois des Rêves	---	---	---	---
Dimanche 22 avril	Solwaster	Journée Dyadis	Sportif	Thierry	6	15 / 18
Dimanche 29 avril	Hotton	Le site archéologique	Assez sportif	Julien	9	26 / 27
Dimanche 6 mai	Trooz	Par l'Amicale des Paras	Sportif	Bernard	4	13 / 12
Samedi 12 mai	Barvaux	Support club FWSA (Sébastien M.)	Facile	Philippe	2	7 / 6
Dimanche 3 juin	Villers-sur-Lesse	Les lieux-dits	Facile	Guy	3	17/ 9
Dimanche 10 juin	Muno	--- ANNULE ---	Assez sportif	Thierry	3	17 / 9
Mercredi 27 juin	Marche-les-Dames	3 randos avec logement facultatif à l'auberge de jeunesse de La Plante	Assez sportif	Michel, Guy	4	13 / 12
Jeudi 28 juin	Namur		Moyen	Bernard	5	17 / 15
Vendredi 29 juin	Marche-en-F. (MESA)		Moyen	Julien	6	12/ 18
Samedi 30 juin	Wépion	HR fête ses 10 ans. Le musée des joëlettes. La réception et le repas	---	---		/
Samedi 21 juillet	Marneffe	Par le CPE	Assez sportif	Michel	7	21 / 21
Du 29 juillet au 3 août	Wolfach, en Forêt Noire	Le séjour d'été en hôtel *** Coût : PMR : 385€ ou 285€ (*) - AA : 170€ ou 125€ (**) - AP : 285 €	Moyenne montagne	Bernard	7	21 / 21
Dimanche 12 août	Mariembourg	Le Chemin de Fer des 3 Vallées	Assez sportif	Guy	8	30 / 24
Dimanche 26 août	Chèvremont	La vie en Liège	Sportif	Christian G.	7	23 / 21
Dimanche 16 septembre	Beloeil	Le parc et les bois du château de Beloeil.	Assez facile	Bernard	7	20 / 21
Du 27 au 30 septembre	Ovifat	Randos dans les Fagnes et vallées environnantes. Coût : PMR : 135€ ou 100€ (*) - AA : 60€ ou 45€ (**) - AP : 100 €	Sportif	Thierry, Bernard	4	10 / 12
Samedi 6 octobre	Erpent	Avec les Coteaux Mosans (sports adaptés)	Assez sportif	Bernard	6	6 / 18
Dimanche 14 octobre	Tervuren	L'arboretum	Assez sportif	Bernard	8	15 / 24
Dimanche 28 octobre	Jehay	Le château, le parc et les jardins le matin, Abbaye de la Paix-Dieu l'après-midi.	Facile	Jean	7	16 / 21