



Belgique – Belgïe
P.P. – P.B.
5000 – NAMUR
P304116

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

Nature,

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

Numéro 4/2012
4^{ième} trimestre 2012

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

Bureau postal de dépôt :

5000 - NAMUR

SOMMAIRE

Sommaire

Editorial : Le Mot du Président	<i>Christian M.</i>	P. 1
Convocation à l'A.G. 2013		P. 2
En Ligne	<i>Michel Ducobu</i>	PP. 3-4
Sortie du 26 août à Chèvremont	<i>Christian Goerlich</i>	PP. 5-6
Espace qu'handi-randonneurs		
Informations de la trésorerie – Séjour Cabourg	<i>Jean Joly</i>	P. 7
Vœux en couleurs !		PP. 8-9
Espace qu'handi-randonneurs		
Transport PMR à Bruxelles - Transport PMR en Wallonies		P. 10
Il était une fois... ma première promenade en Joëlette	<i>Christine</i>	P. 11
Mon séjour à Ovifat	<i>Marie-Odile K.</i>	P. 12
Été 2012 : La Belle Aventure de la Famille Goudeseune (1 ^{ière} partie)	<i>Mathieu G.</i>	P. 13-14
Mon séjour à Wolfach, été 2012	<i>Claudine F.</i>	P. 14
Rappel du secrétariat	<i>Guy T.</i>	P. 14
Certificat d'aptitude physique Féma		PP. 15-16
Membres du C.A.		
Programme Handi-Rando 2012		

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.

Secrétariat : Guy Tocquin – Rue du Faux, 19 – 5620 Florennes
082/68 82 96 - guy@handi-rando.com





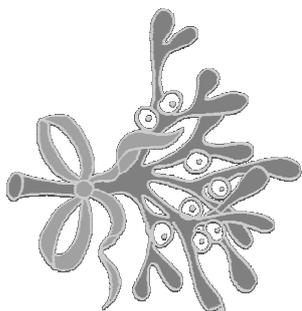
Chers Amis,

Nul n'ignore que 2012 fut l'année du dixième anniversaire de notre club. Dix ans, c'est un bail ; et certains ne l'ont pas resigné. Est-ce à dire qu'une page se tourne ?... Mais dix ans, c'est effectivement l'occasion aussi de faire le bilan. Durant tout ce temps, le club n'a cessé de grandir ; il a fallu s'adapter, s'ouvrir, faire preuve d'initiative. A-t-on toujours fait les bons choix ? Aurions-nous pu, dans certaines circonstances, agir différemment ?

Certes, on peut toujours trouver matière à critiquer et nous-mêmes devons constamment pouvoir nous remettre en question. Ce qui est sûr cependant, c'est que le club ne s'est jamais aussi bien porté ; les statistiques (et ce n'est là qu'un aspect des choses, j'en conviens) sont là pour en attester : le nombre de sorties et de personnes qui en ont profité est tout simplement impressionnant. Mais au-delà, les témoignages que nous recevons et que vous pouvez, pour la plupart, découvrir dans notre bulletin, sont toujours empreints d'une émotion qui ne trompe pas. N'est-ce pas là l'essentiel ? Cela en tous cas nous conforte et nous pousse à redoubler d'énergie pour offrir toujours plus et mieux à nos membres.

Et donc, les années ont passé ; la roue du temps n'a cessé de tourner, tout comme celles de nos joëlettes. Nous nous souviendrons des chemins boueux ou caillouteux qu'elles ont arpentés et de ceux qui, depuis si longtemps, les ont fait tourner. Dans les mois qui viennent, elles nous mèneront sur de nouveaux sentiers, nous feront découvrir de nouveaux horizons, et pour longtemps encore j'espère. C'est le vœu que je formule pour notre association.

Enfin, je ne voudrais pas terminer sans vous souhaiter, au nom de l'ensemble du conseil, de joyeuses fêtes de fin d'année et vous présenter nos meilleurs vœux de bonne et heureuse année 2013.



Au plaisir de vous retrouver en rando.

Christian Meunier



Convocation à l'Assemblée Générale 2013 de notre asbl Handi-Rando

Le Conseil d'Administration de l'A.S.B.L. Handi-Rando a l'honneur d'inviter tous ses membres à son Assemblée Générale qui aura lieu le **samedi 13 avril 2013** à 09h30 au Domaine Provincial du Bois des Rêves, Allée du Bois des Rêves, n°1, à 1340 Ottignies.

(Itinéraire fléché à partir de Louvain-la-Neuve ou du centre d'Ottignies, parking gratuit)

Le C.A espère vous rencontrer nombreux vu l'importance de cette Assemblée Générale. A défaut de pouvoir vous déplacer ou vous libérer, vous pouvez vous faire représenter par procuration. (Voir talon ci-dessous.)

A l'Ordre du jour :

1. Allocation du Président ;
2. Rapport du Secrétaire ;
3. Rapport du Directeur Exécutif : - Activités 2012 ;
- Programme des activités 2013 et approbation.
4. Rapport des comptes 2012 et rapport des contrôleurs ;
5. Approbation des comptes 2012 ;
6. Présentation du budget 2013 et approbation ;
7. Présentation de points souhaités par un ou plusieurs membres ;
8. Décharge aux administrateurs ;
9. Démission/Élection d'administrateurs ;
10. Clôture de l'Assemblée Générale.

Horaire :

09h30 : Accueil salle n°1, 1^{er} étage (Assemblée à 10h00).

12h30 : Apéro & lunch : repas du jour €12,50 hors boissons.

14h00 : Balade en voiturettes dans le parc du Domaine.



AVIS DE PARTICIPATION A L'A.G. A RENVoyer AU SECRETARIAT (Guy Tocquin, secrétaire de Handi-Rando, rue du Faux 19, 5620 Florennes) ou **VIA NOTRE SITE** pour **le 15 mars 2013**.

NOM : _____ **PRENOM :** _____

participera à : (cocher les mentions utiles)

- L'Assemblée Générale
- Je désire faire une proposition lors de l'assemblée; sujet : _____
- Je donne procuration pour les votes à _____, membre d'H-R.
- Je désire participer au lunch de midi, €12,50 horsboissons, nombre de cts ___
- Je désire participer à la balade en voiturette après le repas.



AVIS DE CANDIDATURE A RENVoyer AU SECRETARIAT pour **le 15 février 2013** (ou sur le **site internet**)

NOM : _____ **PRENOM :** _____

- Je pose ma candidature comme membre du Conseil d'administration.

Signature:

Sortie du 26 août à Chèvremont

« Chèvremont »...

Un nom évocateur de pentes raides, même pour les animaux d'origine montagnarde ! Mais pour les joëlettes, quel merveilleux terrain de jeu, avec quelques curiosités, une équipe et une météo extraordinaire : vous pouvez le croire, c'est l'organisateur qui vous le dit !



Le terrain

Vallonné à souhait, sur la commune de Chaudfontaine, de part et d'autre de la Vesdre, avec des tronçons bien roulants agrémentés par des franchissements de barrières, mais surtout des descentes bien techniques, et des côtes bien toniques, avec la montée du calvaire en apothéose finale. Le classement « sportif » était bien mérité !

Les curiosités

La tombe de Marguerite, fondatrice de la légion des petites âmes, le village cowboy de Western City, le fort de Chaudfontaine aménagé en parcours acrobatique, l'usine d'embouteillage de l'eau de Chaudfontaine, la piscine découvrable mais couverte vu la météo, le pont du Diable (dessus puis dessous), le village de Ninane, le casino de Chaudfontaine, le parc Hauster et ses sculptures contemporaines, le château des thermes, et bien sur le calvaire de Chèvremont, la



basilique et l'estaminet qui la jouxte : il en faut pour tous les goûts.

L'équipe

Quelques galonnés, quelques habitués du CPE, quelques costauds locaux, ... et un couple super sympa qui nous a abrités dans leur garage pour le pique-nique, et réchauffés avec du potage et du café alors que l'organisateur avait prévu les parasols et boissons fraîches ! Malheureusement, il manquait quelques bras pour pouvoir



accueillir tous les passagers inscrits, nous avons dû nous limiter à 7 joëlettes.

La météo

Très humide vous l'aurez compris, mais il serait exagéré de prétendre qu'il n'a plu qu'une seule fois : il y a eu quelques timides éclaircies entre les averses parfois soutenues ... mais le soleil était dans les cœurs, comme toujours avec Handi-Rando.

Merci à tous les participants pour cette chaleur humaine, cette solidarité dans l'effort et la bonne humeur, c'est un plaisir de vous accueillir en terre liégeoise.

Christian G.

N.R. : Pour en savoir plus :

<http://www.chaudfontaine.be/site/tourisme>





INFORMATIONS DE LA TRESORERIE:

'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 de prochain(s) séjour(s) ou week-end(s).'

Cette décision a été prise lors de notre AG de 2011 avec effet rétroactif pour les séjours ou week-ends effectués en 2010. Comment cela se passe-t-il en pratique ?

Rien n'est changé pour les AA. Ils paient le coût de leurs séjours normalement.

La prime à laquelle un AA peut prétendre est calculée par le trésorier qui actualise le fichier après chaque séjour ou week-end. Les premières primes ont été payées après notre séjour à Torgny l'année dernière. Celles dues en 2012 (près de 400 €) l'ont été récemment, petit cadeau du Père Handi.

Petite précision : la prime est à valoir sur le coût d'un séjour. Donc, si vous avez gagné 70 € et que votre cinquième séjour ne coûte que 50 €, vous recevrez 50 € et les 20 € supplémentaires seront à valoir sur votre sixième séjour.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter votre trésorier.



Chers membres de Handi-Rando,

Notre séjour 2013 est prévu en Normandie, à Cabourg du **lundi 26 août au samedi 31 août**.

L'hôtel retenu est le "*Village de vacances Sweethome*", affilié à Cap France, tout comme l'était notre hôtel à Autrans, il y a 2 ans. Thierry a eu l'occasion de le visiter et en est revenu enchanté. (Infos : www.sweethome-cabourg.fr ou sur le site de Cap France.



Nous serons logés en chambres de 2 personnes et y disposerons de 2 chambres adaptées (4 lits).

Le coût du séjour sera de :

380 € pour les PMR membres cotisants et inscrits avant fin décembre 2011 ;

500 € pour les PMR membres cotisants et inscrits après décembre 2011 ;

225 € pour les AA (165 € pour les moins de 26 ans) ;

380 € pour les AP ;

340 € pour les enfants de 12 à 15 ans ;

300 € pour les enfants de 6 à 11 ans.

Les chiens sont admis excepté dans la partie hôtelière.

Nous avons pris une option mais nous devons la lever dans le courant du mois de janvier. Le nombre de participants devrait être aussi précis que possible pour éviter d'éventuels frais au cas où nous ne pourrions occuper toutes les chambres réservées.

Nous vous demandons donc de nous aider en vous manifestant **avant le 15 janvier** et de nous dire :

Je suis intéressé(e) et je m'inscris **ou**

Je suis intéressé(e) mais je ne peux m'inscrire maintenant (dates de congé à confirmer, ... **et**

Nous demandons aussi aux personnes qui ont déjà participé à un ou des séjours mais n'envisagent pas de participer cette année de nous le signaler.

Veuillez vous inscrire de préférence via les adresses de courriel de soit bernard@handi-rando.com soit thierry@handi-rando.com.



Pour rappel : Comme les années précédentes, votre inscription ne signifie pas que vous participerez automatiquement au séjour. Vous recevrez un courrier de confirmation début juin et serez alors invité à payer l'acompte.

Merci pour votre attention.



*Joyeuses
handi-randonnées
2013*



ACCESSIBUS :

DES ARRETS DE BUS ACCESSIBLES POUR TOUS

LE TRANSPORT DES PMR À BRUXELLES

Ce 3 décembre 2012, *Journée Internationale de la Personne Handicapée*, la STIB a lancé: **Accessibus**.

Accessibus est un nouveau principe d'information sur l'accessibilité des arrêts de bus. Des lignes qui forment un maillage entre différents points stratégiques et de correspondance, sont identifiées et desservies par des bus équipés d'une rampe automatique. Ce mécanisme aide les personnes en chaise roulante à monter et à descendre du bus.

Désormais, tous les arrêts des **lignes 12, 21 et 71** desservies par des bus équipés d'une rampe automatique, sont répertoriés en trois catégories distinctes. 7 autres lignes sont déjà au programme de l'an prochain et d'autres suivront.

Pour plus d'informations, consultez sur le site web la nouvelle page entièrement consacrée à Accessibus : <http://www.stib.be/Accessibus.html?l=fr>

Et surtout, n'hésitez pas à faire part de votre expérience via la section "Contact" du site web ou au 070/23 20 00. Pour un suivi plus efficace, communiquez toutes les précisions relatives à votre expérience (date, heure, ligne, direction, numéro du bus concerné, etc.).



LE TRANSPORT DES PMR EN WALLONIE

Infos : <http://www.gamah.be/documentation/dossiers-thematiques/transports-des-tec-actuels-aux-tec-pour-tous>



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

GSM : 0475 724 721 - Tél : 082 647 321

Il était une fois... ma première promenade en joëlette...

C'était un 28 septembre, nous arrivons au Signal de Botrange ! Sur le parking, tout le monde s'affaire : les uns débarquent les joëlettes et commencent à les assembler, tandis que d'autres vérifient leur sac à dos : bouteille d'eau, pique-nique, veste... Le temps est prometteur, bien que brumeux encore, mais on sent le soleil prêt à faire son apparition !

Je pense qu'il n'est pas loin de dix heures, les quatre joëlettes sont prêtes et je découvre celle qui m'a été attribuée et que je vais essayer de maintenir en équilibre ! On y installe Marie-Odile, Jean est devant et enfile son harnais et moi je me tiens à l'arrière, devant mon espèce de guidon rigide, avec à droite le frein et à gauche une manette qui me permet de remonter ou redescendre ce guidon suivant les caprices du terrain. Christian, Alain et Guy sont aussi installés et ont bouclé leurs ceintures de sécurité, même leurs pieds sont attachés ! Tout se passe dans la bonne humeur, et chacun se remémore, en souriant, les moments les plus inoubliables, drôles ou parfois assez casse-cou, d'autres randonnées.



Voilà, le départ est donné ! Pour moi, c'est vraiment l'aventure car c'est la première fois ! Marie-Odile est très confiante et sereine, toute contente de faire une belle balade en forêt ! Jean est très rassurant et me donne quelques conseils, je lui fais entièrement confiance et je me lance dans l'aventure les yeux fermés, c'est le cas de le dire... !

Au début, c'est vrai, ce n'est pas si facile de tenir l'équilibre de la joëlette, j'ai les mains crispées sur les poignées, je me rappelle les bons conseils de Robert, garder les bras à angle droit pendant que mes jambes avancent, cahin-caha, se croisent, puis filent à droite ou à gauche, on pourrait croire que je m'essaye à un petit pas de danse, mais je me débrouille comme je peux pour garder mon équilibre !

Je ne vous avais peut-être pas dit que je m'étais inscrite à une randonnée très... sportive !!

Très vite, l'aventure commença : les caillebotis étroits, des descentes dans des ornières boueuses, parfois même des petits ruisseaux à traverser, je vous épargne les énormes racines à escalader, les cailloux et les grosses pierres à dévaler ! Rien ne nous arrêtera même pas un tronc d'arbre en travers du chemin, on l'escalade, une barrière, on passe en dessous, ces joëlettes sont mises à toutes épreuves et nous suivons aveuglément !! Jean me parle, m'explique le chemin, la nature, le ciel qui s'éclaircit et devient tout bleu, les obstacles à franchir ! Bernard n'est pas loin et, à la moindre difficulté, se tient prêt à retenir ou soulever la joëlette : ils sont merveilleux, des vrais anges gardiens, je suis rassurée, confiante !

Je suis pleine d'admiration aussi envers Marie-Odile qui ne se plaint jamais d'être parfois ballottée dans tous les sens ou, lorsque la roue dérape latéralement, son fauteuil se met à gîter dangereusement, tandis que je tente désespérément de redresser la situation, les bras énergiques de Guy viennent à mon secours... Comme dans la chanson : Zorro est arrivé !



Merci, merci de tout cœur à tous, vous avez été merveilleux et formidables, vous aviez toujours le sourire, de gentilles plaisanteries, des encouragements et beaucoup de cœur ! Merci Thierry pour tout ce que tu nous a appris sur la nature, les arbres, les champignons, les tourbières et tant d'autres choses ...

Et toi, Marie-Odile, tu as été sensationnelle car à ta place, j'aurai eu mille fois peur et pourtant, toi aussi tu m'encourageais...

J'ai vraiment passé un très bon séjour, parfois dur physiquement, mais tellement enrichissant sur le plan humain, le tout dans une ambiance si conviviale et chaleureuse !

A bientôt, je vous le promets.

Christine

Mon séjour à Oviŕat

Merci Guy pour ce superbe week-end que tu m'as permis de vivre en acceptant de jouer le chauffeur. Ce furent mes grandes vacances, sans ironie ; ce n'est pas le nombre de jours passés hors de chez soi qui fait le bon ressourcement...

Merci à tous les «valides» qui ont accepté de donner si généreusement de leur personne pour nous faire vivre des heures inoubliables de Découvertes «Nature» de notre beau pays.



Thierry en guide nature secondé par Bernard, son GPS et votre amour à tous de la nature et des embûches à franchir, bien que confortablement installés vous nous avez fait vivre «l'aventure». Oui celle de la vie, et du partage. Après nous avoir fait apprécier les beautés proches de nos pieds, nous

avons même eu droit à une soirée exploration du monde au Pérou.

Merci pour la douceur de chacun : des tartines beurrées sans le demander, une douche donnée...

Merci Christine de m'avoir ouvert les yeux. Ta gentillesse, ta force et ta douceur me font regarder le monde autrement.

Qu'il fut agréable de vivre intensément le moment présent et de retrouver un peu de l'émerveillement de l'enfant. A tout un chacun MERCI de Bonnes Fêtes de fin d'année et au plaisir de vous retrouver l'année prochaine.

Un JOYEUX NOEL et BONNE ANNEE 2013

Marie-Odile K.

Une chose à ajouter : un grand merci à tous les participants AA, AP et PMR (et le soleil, et une nature généreuse) qui, par leur bonne humeur et leur entraide, ont fait de ce séjour un souvenir magnifique à ajouter au palmarès d'Handi-Rando.

Thierry

N.R. : Pour plus d'info sur le gîte <http://www.gitesdetape.be/ovifat> et



Hautes-Fagnes.be





ETE 2012 : LA BELLE AVENTURE DE LA FAMILLE GOUDESEUNE

(1ière partie)

Nous attendons ce moment avec impatience ! La veille de notre grand départ en vélo vers la Forêt Noire (18 juillet), nous sommes attentifs à la météo qui nous annonce de la pluie (comme ce fut d'ailleurs l'habitude en ce mois de juillet). Cela ne nous décourage pas, nous préparons la bâche pour la remorque que Maman va tirer, les sacs poubelles pour couvrir mes pieds, les combinaisons imperméables... Nous chargeons mon super GPS que l'on placera devant moi : je serai le guide pilote des 19 étapes prévues. Quelle responsabilité !

Depuis plus de six mois, Maman prépare les différentes étapes et réserve les hébergements. Elle essaie qu'ils soient le plus accessible pour moi mais ce n'est pas toujours évident à trouver !



Monsieur Météo avait raison, à peine partis de quelques heures, une pluie torrentielle s'abat sur nous. Mais nous en rions car nous sommes bien protégés... D'un coup de pédales alerte, nous arrivons à 20 h à Seloignes après avoir fait 75 kms dans la joie et la bonne humeur. Nous sommes attendus par des gens charmants qui nous accueillent avec un bon repas.

Après une bonne nuit (et pas encore de crampes !), nous prenons la direction de Bourseigne-Vieille et 68 kms au programme. Nous pensons que comme il y a moins de kms nous arriverons plus tôt à destination. Que nenni! Maman avait spéculé sur la distance mais pas sur

le dénivelé !!! Je commence à voir sur mon GPS des lacets qui n'en finissent plus et nous apercevons des côtes de plus de 12 % (et cela ne fait que commencer...!) Le rythme ralentit pour notre convoi exceptionnel (pour info : mon vélo pèse plus ou moins 200 kg) sauf pour Valentin qui garde un punch d'enfer.

Sur notre chemin, nous apercevons un van à chevaux vide. Nous nous regardons et avons la même idée tous les quatre : si nous demandions à son propriétaire de nous avancer de quelques kms ? La dame accepte bien volontiers. Maman et moi montons dans le van, Papa et Valentin dans la jeep qui file à toute allure dans les virages de Fumay. Nous avons bien ri de cette nouvelle expérience.



Cette gentille ardennaise nous prévient qu'il y a encore de fameuses côtes avant d'arriver mais nous sous-estimons les difficultés. Nous arriverons bien tard et bien fatigués à Bourseignes.

Nous contons nos efforts au propriétaire de la chambre d'hôte où nous logeons. Il nous propose de nous embarquer le lendemain dans sa petite voiture pour Chassepierre à 62 kms de là. Quelle bonne idée. Le défi de la journée : mettre tout le monde plus le matériel dans un minuscule véhicule. Nous arriverons à destination tout courbaturés vu les positions que nous avons dû prendre lors du transfert.



La température grimpe et de notre chambre d'hôtel, nous apercevons la côte qui nous attend le lendemain matin pour nous diriger vers le Luxembourg (Gaichel). Après avoir été bercés la nuit sous des airs de

Ducasse (Chassepierre fête son carnaval), nous repartons et parcourons 55 kms avec aisance puisque nous nous étions reposés la veille.

Situation très comique : à notre arrivée à l'Auberge de la Gaichel, nous garons notre convoi exceptionnel aux côtés de Ferrari et de Porsche. Et au repas du soir, nous étions toujours vêtus de nos t-shirts de voyage que trahissaient les auréoles de transpi

(et oui, nous nous changeons tous les 3 jours et...ce n'était pas LA journée !!!). Nous, nous étions à l'aise mais les autres clients étaient eux très coincés.

Mathieu G.



Mon séjour à Wolfach, été 2012

Durant ce séjour, comme d'habitude, que d'émotions ; le tracteur (et dire qu'il m'a fallu attendre 22 ans et connaître le groupe pour pouvoir remonter sur un tracteur !), les randonnées avec toutes leurs difficultés, leurs peurs (bien qu'elles disparaissent au fil des activités les sensations sont toujours là), les beaux paysages et son château imaginaire !, la piscine, les soirées,... et, sans oublier, la bonne ambiance

Mais je tiens encore une fois à remercier toutes les personnes qui font partie de ce groupe (même celles qui ne viennent qu'aux "simples" randos du dimanche) : les AA, les AP sans lesquels les randos ne pourraient se faire.

Et surtout merci pour la bonne ambiance et les beaux paysages que nous pouvons voir grâce à vous et aux émotions que vous nous faites vivre.

J'attends donc avec impatience le nouveau séjour... heureusement il y a toujours entre-temps les autres sorties.

Claudine F.



RAPPEL :

LE CERTIFICAT MEDICAL D'APTITUDE PHYSIQUE ci-après **DOIT IMPERATIVEMENT** être rempli et renvoyé au secrétariat **avant le 31 JANVIER 2013** sous peine de se voir refuser la participation aux activités.

Nous attirons votre attention sur la manière de remplir ce formulaire:

Volet A: le cadre en gras est à remplir et à signer par le membre H-R. Tout le reste du document est à remplir par votre médecin.

Le document complet (volet A + B) est à renvoyer à :

Guy TOCQUIN

Secrétariat Handi-Rando,

Rue du Faux, 19

5620 Florennes

pour le 31 janvier 2013.

C'est le secrétaire qui enverra lui-même le volet B à la Féma.

Le secrétaire d'Handi-Rando garantit aux membres de l'A.S.B.L. une totale confidentialité.



CERTIFICAT MEDICAL
A GARDER PAR LE CERCLE

VOLET A

Année : 2013

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
- Dismélie 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, ouïe 070
- Aveugles, amblyopes, troubles graves de la vue 071
- Sourds/demi-sourds 072
- Affectation chronique non contagieuse 150

✂-----

CERTIFICAT D'APTITUDE PHYSIQUE

VOLET B

Année 2013

(à remplir par le médecin examinateur)





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

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 2013

AA : accompagnateurs actifs (disponibles/nécessaires).
Si possible, consultez le site internet pour connaître les éventuelles modifications de programme.

Date	Lieu	Activité	Difficulté	Pilote	PMR	AA
Dimanche 17 mars	Linkebeek	Forêt de Soignes ? Proposé par Martine VV	Assez facile	Bernard		
Dimanche 24 mars	Brabant (Th. Mertens)	Avec les Chemins de Traver se et les Fauteuils Volants		Ch. de Traver se		
Du 1 au 13 avril	St-Jacques de Compostelle	Hors Handi-Rando mais + aide ; 4 joëlettes	Luc Legrain	Assez facile		
Samedi 13 avril	Ottignies	Assemblée générale au Bois des Rêves	---	Guy		
Dimanche 21 avril	Solwaster	Vallée ardennaise, journée Dyadis	Sportif	Thierry		
Dimanche 28 avril	Gesves	Forêt et ruisseau du Samson, proposé par Guy Jacob	Assez sportif	Michel		
Dimanche 12 mai	Ronquières	Ascenseur hydraulique et canal du Centre	Assez facile	Claude Joly		
Dimanche 19 mai	Maredsous	Vallée de la Molinee	Assez sportif	Guy & Michel		
Dimanche 26 mai	Trooz	ANPC Liège, rando avec obstacles	Très sportif	Bernard		
Dimanche 9 juin	Rixensart	Proposé par Rory	Assez facile	Bernard		
Dimanche 23 juin	Esneux	Parc de Mary et forêt	Assez sportif	Thierry		
Dimanche 7 juillet	Anlier	Découverte de la forêt, proposée par Joëlle & Edgard	Assez facile	Michel		
Dimanche 21 juillet	Marneffe	Par le CPE		CPE		
Dimanche 4 août	Hastière	Proposé par Christine Calapristi		Bernard		
Dimanche 18 août	Virton	Vallée du Rabais	Assez sportif	Bernard		
Du 26 au 31 août	Cabourg	Basse-Normandie, côte de la Manche		Thierry		
Dimanche 15 septembre	Stambruges	Mer de sable et excavations	Assez sportif	Bernard		
Du 27 au 29 septembre	Chevetogne (?)	Séjour dans le cadre d'un projet de la province de Namur	Sportif	Tous		
Dimanche 6 octobre	Strépy-Thieux	Canaux et ascenseurs	Assez facile	Jean		
Les 19 & 20 octobre	Reims	Séjour hors Handi-Rando, proposé par F. Dugnoille, montagne Reims, vignoble et ville ; 3 joëlettes (*)	Assez sportif	Bernard		
Dimanche 27 octobre	Val St-Lambert	Cristal et forêt		Christian G.		

(*) déplacement organisé par BBW Marches Internationales. Visites guidées. Départ en bus ou voitures. Logement en chambres adaptées. Prix 130 € par personne du samedi matin au dimanche soir. Encadrement 3 joëlettes maximum par Bernard. (site exeptionnel).