



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

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

# Nature,

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

Numéro 3/2013  
3<sup> me</sup> trimestre 2013

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

Bureau postal de dépôt :

5000 - NAMUR

## SOMMAIRE

### Sommaire

Editorial : Le Mot du Président	Christian M.	P. 1
Randonnée du 9 juin 2013 à Rixensart	Guy Tocquin	PP. 2-3
Opération accessibilité nature : Esneux, Bois de Tessenire		PP. 4-5-6
Découverte de la Forêt d'Anlier	Jean-Claude Toussaint	P. 6
Ronquières, avant le déluge...	M. Ducobu	P. 7
Une Journée bien remplie	J. Joly	PP. 8-9
Nos activités en couleurs		PP. 10-11
Le séjour à Cabourg de la famille Gabelica	A-F Gabelica	P. 12
Compte-rendu de nos activités cabourgeoises cet été 2013	M. Gabelica	PP. 13-14
Séjour à Cabourg : impressions d'un "ptit nouveau"...	Z. Gabelica	PP. 15-16
Espace qu'handi-randonneurs :		
Rencontre hivernale du 24 novembre – un incident à méditer – On parle d'H-R.		
Randonnée à Marneffe avec le CPE	Ch. Duvivier	PP. 17-18
Consignes pour l'envoi du certificat médical 2013-2014	G. Tocquin	
Certificat Médical FéMA 2013-2014		PP. 19-20
Membres du C.A.		
Programme Handi-Rando 2013		

### 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,

Au moment où sortira ce trimestriel, il ne restera que deux ou trois randonnées au programme de l'année. Espérons que pour ces dernières sorties automnales, nous serons gratifiés d'une météo encore clémente.

La saison touche donc à sa fin. Mon intention, dans les quelques lignes qui suivent, n'est pourtant pas d'en faire le bilan : il est encore trop tôt et puis les rapports circonstanciés présentés en A.G. sont à ce propos bien plus éloquents. Je me contenterai d'exprimer une impression, mon impression certes, mais qui j'en suis sûr, rejoint le sentiment général : celui d'avoir vécu une fois encore une saison formidable. Je ne vais pas encenser à nouveau les responsables, organisateurs ou autres accompagnateurs mais je ne peux non plus passer sous silence leurs mérites dans le succès de nos sorties ; ceux qui, comme moi, en profitent régulièrement, savent ce qu'ils leur doivent...

Et donc, va commencer bientôt notre période d'hibernation. Cependant, cette année, l'entre-saison pourrait paraître moins longue pour ceux qui, et ils sont nombreux, attendent fébrilement le mois de mars et la reprise de nos activités. En effet souvenez-vous : lors de notre dernière A.G., l'idée avait été émise d'organiser des journées de retrouvailles. C'est chose faite : vous trouverez en pages intérieures les détails de cette après-midi de fin novembre.

Nous espérons donc vous y retrouver nombreux mais n'oubliez pas qu'avant cela, la nature, parée de ses couleurs d'automne, nous donne encore rendez-vous.

Au plaisir de vous retrouver en rando.

Christian Meunier

# Randonnée du 9 juin 2013 à Rixensart

**C'est** sous une latitude proche de la Capitale que les joëlettes d'Handi-Rando se sont donné rendez-vous ce dimanche, plus précisément à Rixensart, sur le parking du hall omnisport de la ville, aimablement mis à notre disposition.

Dix joëlettes sont ainsi assemblées par quelque 34 accompagnants, ce qui formera, lors du départ, un convoi imposant. Les yeux peu coutumiers de l'opération observent attentivement le montage des machines, impressionnés par l'habileté des doigts magiciens positionnant sans hésitation chaque organe à sa place. En un tournemain, les rébus métalliques prennent une forme familière, que les préposés à la sécurité ne manqueront cependant pas d'inspecter minutieusement.

Une fois les passagers en place, les ceintures bouclées et les béquilles fichées en position de croisière, la caravane démarre, lentement. Les positions idéales se cherchent ; c'est que la route sera longue, par-delà des murs prestigieux et au travers d'une forêt profonde.

Michel Dallet, président du Syndicat d'Initiative de la ville, nous emmène vers une première destination inhabituelle. En effet, c'est dans la cour d'honneur du château du Prince de Mérode que nous attend l'intendante du domaine, Madame Blaimont.



Le pilote de la randonnée du jour n'a en effet pas fait les choses à moitié. A la suite d'une série de contacts suivis, il a obtenu l'autorisation exceptionnelle de pénétrer dans l'enceinte du château, mais en plus d'organiser le périple dans l'immense domaine qui l'entoure, sur le territoire de trois communes différentes : Rixensart, Bierges et Limal.

Mais dans un premier temps c'est l'historique du château que retrace pour nous l'intarissable Monsieur Dallet. Le château a été transmis en 1715 par la comtesse douairière de Bruay, veuve de Philippe de Spinola, à la famille de Mérode, qui l'habite toujours. Les jardins auraient



été inspirés d'un dessin d'André Le Nôtre, l'architecte de Louis XIV et auteur des jardins de Versailles. Le château et ses dépendances font l'objet d'un classement au titre des monuments historiques depuis le 15 mai 1964. Un nouvel arrêté a été pris le 20 novembre 1972 pour classer également les terrains environnants.

Une fois le portrait du groupe tiré dans ce décor historiquement prestigieux, nous prenons congé de nos hôtes et la randonnée peut commencer, par l'arrière du château et ses étangs, avant de



s'enfoncer plus avant dans la propriété. Nous aurons ainsi l'opportunité de mesurer combien il est difficile de gérer une forêt de cette ampleur, entre le besoin d'éliminer les arbres arrivés à maturité ou malades et la nécessité de repeupler à temps pour les générations à venir les zones mises à blanc. Le dénivelé ne sera pas trop conséquent, mais juste assez prononcé pour éviter la monotonie du trajet. Trajet au demeurant marqué de points forts, sous la forme de pièces d'eau inattendues ou de bâtiments jadis somptueux et aujourd'hui à l'état de ruines.

Une fois la boucle de 10 kilomètres en poche, le groupe, fort de nouveaux visages particulièrement sympathiques, se reformera autour du verre de l'amitié. Ce sera pour notre guide du jour, Rory, l'opportunité de recevoir son brevet d'organisateur de randonnée, amplement mérité à la suite d'une préparation minutieuse de la sortie.

Guy Toquin



<http://www.si-rixensart.be/>



## Opération Accessibilité Nature :



ESNEUX : BOIS DE TESSENIRE,  
Promenade Hortense Montefiore (\*)

### RAPPORT DE VISITE

<b>Rapporteurs :</b>	Thierry Thysebaert ; Martine De Clerck (PMR)
<b>Dates des visites :</b>	01/07/2013 ; 12/09/2013
<b>Nom officiel du site :</b>	Bois de Tessenire
<b>Adresse :</b>	Coordonnées GPS du parking : N50°31'16.7 E005°32'52.2" 1 avenue Iris Crahay, 100m sur la droite après avoir dépassé la propriété du Rond Chêne.
<b>Code postal</b>	4130
<b>Commune</b>	Esneux
<b>Province</b>	Liège
<b>Tél</b>	
<b>Fax</b>	
<b>Responsable :</b>	M. Georges Charlier (responsable du cantonnement) Domaine du Rond chêne à Esneux
<b>Signalisations routières :</b>	
	Bruxelles-Esneux E40 => E25 => sortie 41 Tilff N633. =>rond point à gauche av J Labouille sur 5,2 km jusqu'à Esneux
<b>Ligne de transport en commun n°1</b>	Gare SNCB Esneux (accessible) TEC 42a Esneux-Troisponts-Gouvy arrêt : gare d'Esneux
<b>Cheminement depuis halte n°1</b>	Gare => rue de la station => à gauche, traverser le pont => rue de Bruxelles =>av. Crahay
<b>Ligne de transport en commun n°2 :</b>	TEC 377 Liège – Esneux-Comblain-au-Pont. Arrêt au carrefour de l'avenue Montefiore et de la rue de Bruxelles
<b>Cheminement depuis halte n°2 :</b>	Rue de Bruxelles = > av Crahay
<b>Parking existant :</b>	OUI
<b>Places PMR :</b>	NON
<b>Parking payant :</b>	NON
<b>Cheminement depuis le parking jusqu'à l'entrée du site :</b>	Direct, vous y êtes.
<b>Jours de présence humaine</b>	Visite commentée : uniquement le dimanche de 10h à 12h Secrétariat : 04/388 30 30

### Équipements intérieurs ou dépendant du site :

<b>Sanitaires existants</b>	NON
<b>Sanitaires adaptés</b>	NON
<b>Point d'eau potable :</b>	NON
<b>Abri(s) existant(s) :</b>	NON

<b>Documentation existante :</b>	NON <i>A noter :</i> <i>situé 200m plus bas que le parking ; Pavillon touristique</i> <a href="mailto:rsi.esneux@skynet.be">rsi.esneux@skynet.be</a> – 04/388 30 30
<b>Restaurant existant :</b>	NON - Plusieurs dans Esneux
<b>Aire(s) de pique-nique :</b>	OUI - Nombreux bancs flanqués de poubelles
<b>Accessibilité PMR :</b>	NON
<b>Petite restauration :</b>	NON A Esneux, Brasserie "Le Belle Vue"
<b>Accessibilité PMR</b>	Oui pour "Le Belle Vue" (pas de sanitaires adaptés).
<b>Descriptif et localisation</b>	Brasserie – Taverne Quai de la Régence, 1 à 4130 Esneux Tél. : 04/380.13.19 Grande terrasse le long de l'Ourthe, près du pont. "Le Belle Vue" est un nom bien mérité.
<b>Report sur l'accessibilité du site aux PMR:</b>	<p><i>Parcours dans l'arboretum : 1km 500</i> <i>Aire de parking : vaste et équipé de 2 bancs.</i> <i>Entrée de la promenade : Chicane ouverte accessible aux voitures électriques (comme l'ensemble du parcours)</i> <i>Sentier : stabilisé + quelques gravillons et large de plus de 2 m.</i></p> <p><i>Cheminement et arbres remarquables</i> à 50m sur la gauche : Châtaignier à 100m sur la droite : 5 séquoias à 350m à gauche : sapins Douglas ou « pseudostuga » et cèdres de l'Himalaya (longs rameaux pendants). à 360m à droite : cèdre de l'Atlas à 450m : hêtre remarquable à 500m : bosquet de cyprès à 650m : magnifique allée d'érables sur la gauche. (<i>Attention, ce sentier n'est plus praticable après 200m</i>) à 1km : sentier sur la gauche. On peut l'emprunter pour admirer à 20 m sur la gauche des Copalmes d'Amérique. (<i>Attention ce chemin devient impraticable aux voitures électriques après 400m.</i>) à 1,2 km : le sentier redescend par une boucle sur la droite et franchit un petit ru (fin de l'arboretum)</p> <p>D'ici, il est possible de poursuivre sur la promenade Delsaux sur 3 km de chemins parfois pentus et caillouteux. Le chemin monte avant d'aboutir à un embranchement où vous poursuivrez sur la gauche par une longue pente de 5 à 10%. à 1,5km, au sommet de la pente, parking avec table (non adaptée). Prendre alors sur la gauche (balise RW rectangle vert et "chemins de Compostelle") et poursuivre sur le sentier large et plat en admirant sur la droite un peuplement de pins sylvestres, puis de mélèzes. à 1,8 km, carrefour avec chêne remarquable (+ banc et poubelle), prendre à gauche et monter (5%) sur 150m. à 2,5km : aire de pique-nique (table non adaptée + banc). Lieu-dit le « Rond-Bâti ». Suivre alors le sentier fléché du rectangle vert en direction du « Rond-Chêne ». Vous abordez ici une montée de 7% sur 300m qui se termine par un carrefour en T, prendre alors à gauche le sentier balisé par le sigle bleu (VTT), passer le prochain croisement et au carrefour suivant prendre à gauche ( balisage rectangle vert et VTT bleu). Il reste 800m à parcourir sur l'avenue Crahay avant de revenir à votre point de départ.</p>

♻♻♻♻♻

**Report sur l'accessibilité du site aux PMR:**

♻♻♻♻♻



## CARACTERISTIQUES NATURELLES DU SITE



Séquoia

L'Arboretum forestier de la Tessenire date de 1918, complété par un arboretum de collection à partir des années 60, il a été restauré, puis étoffé ces 20 dernières années. Avec près de 900 espèces et variétés, c'est actuellement un des trois arboretums publics les plus importants de Wallonie. Il possède la plus grande collection de hêtres de Wallonie (10 ha). Avant cela, il faisait partie de la vaste propriété du « Rond Chêne », (100ha) achetée en 1882 par le couple richissime Montefiore-Levy qui l'occuperont chaque année à la belle saison. Encore bébé, Hortense Montefiore, resta invalide des membres inférieurs suite à



Cèdre de l'Himalaya

une chute de son berceau. Elle dut se résoudre à se déplacer en chaise roulante et n'eut jamais d'enfant. C'est vraisemblablement son infirmité qui va orienter sa générosité vers les enfants démunis et les handicapés mentaux. Cette philanthropie va se concrétiser notamment par le soutien de l'école publique, la création d'un asile pour enfants « débiles » et l'accès public à leur parc du « Fond du Mary ».

(\*) La promenade étant entièrement située sur ses anciennes propriétés, je me suis permis de la lui dédier.



### Compte rendu journée de la journée du 7/07/13 :

#### Découverte de la forêt d'Anlier (Habay-La-Neuve)



Une journée au soleil de Gaume. Oui, le soleil était bien au rendez-vous dans toute sa splendeur dès le matin ! Nous nous retrouvons donc à la maison communale d'Habay-la-Neuve et préparons le montage des joëlettes. Petit suspense ! Pas de gars du C.P.E disponible... Heureusement, des accompagnateurs de la région, sont vite trouvés pour suppléer à cet imprévu. L'aventure peut commencer !

Après avoir longé les étangs de la propriété et apprécié la fraîcheur dégagée, nous nous sommes introduits dans la belle forêt d'Anlier et apprécié la biodiversité de ses essences forestières. A maintes reprises, nous avons pu voir et entendre, les cascades de la Rule. Quelques arrêts boissons et dégustation pâtisseries, grâce à une organisation bien préparée

par nos hôtes.

Après une petite escalade, nous voici devant le château de la famille Nothomb où nous faisons une petite halte commentée par Philippe. Nous arrivons à l'auberge après 12 km 500 d'une randonnée très conviviale.

Rendez-vous pour 2014 ?

Jean-Claude Toussaint

# Ronquières, avant le déluge...

*Il était écrit que nous serions parmi les derniers à emprunter le plan incliné de Ronquières, avant le fâcheux déluge qui advint lors des travaux d'entretien...*

**D**imanche, 11 août 2013. Une colonne imposante de joëlettes et d'accompagnants, emmenés par le valeureux sire Jean et renforcée par les jeunes braves de Marneffe, monte à l'assaut du site sur un bateau spécialement affrété pour l'expédition. A peine installés à bord, les volontaires sont pris en charge et dûment informés par le responsable du tourisme des lieux, le grand clerc Pascal Fortun, qui, d'une voix énergique et entraînante, inonde la troupe d'un flot d'explications historiques et techniques qui en laisse plus d'un saoulé de chiffres et de dates. La remontée, lente et confortable, nous laisse heureusement le temps de retenir l'essentiel de ce monumental savoir : il y avait une dénivellation de 68 mètres qu'il fallait franchir en se passant de construire une série de nouvelles écluses sur le canal de Charleroi.

On a trouvé l'idée ingénieuse du plan incliné qui transporte d'un bief à l'autre un bateau de 1.350 t ou quatre péniches de 300 t, sur un bac long de 91 m, roulant sur un train de 236 galets. Des contrepoids de 5.200 t assurent le bon fonctionnement de cette formidable machinerie, que le monde entier nous a enviée depuis les années soixante, et parvient maintenant à imiter ou même à dépasser...

Au sommet, un pont-canal de 300 m prolonge l'ensemble et se pare d'une imposante tour de 150 m de haut. Une brève visite des installations et une échappée des plus rapides vers les étages supérieurs ont permis aux plus zélés de compléter leur bagage scientifique, et pour les plus curieux, d'apercevoir, à l'horizon, une boule de l'Atomium, la queue du lion de Waterloo ou la nouvelle casquette de Manneken-Pis...

Après avalé rondement son viatique, chacun est invité par le chef intendant, le prévoyant Bernard, à changer de véhicule avant d'attaquer les berges de l'ancien canal désaffecté, méchamment encombrées d'orties géantes que les moins chatouilleux sont chargés de faucher vigoureusement à coups de bâtons rageurs... La mission est quasi insurmontable car les herbes belliqueuses, en dépit des prouesses de l'avant-garde, ravagent les poignets des montures et des fantassins mais le courage et la bonne humeur l'emportent une nouvelle fois sur la prudence et la mollesse, au risque parfois de précipiter dans les eaux verdâtres du bilieux canal guides et équipages au grand complet... Mais ô joie et délivrance ! le pittoresque et vénérable port local nous accueille au bout de ce long calvaire vert et nous permet d'écluser enfin quelques bières moussues du plus bienfaisant effet.

Une journée qui fera date dans les annales, une des dernières avant le déluge estival ! Une journée à en souhaiter encore beaucoup d'autres aussi réussies, passionnantes et bigrement instructives !

Inclinons-nous, compagnes et compagnons, hardis et handi-randonneurs de tous poils, devant le tout bon plan qu'on nous a concocté, ce joli dimanche de vacances de l'an de grâces deux mille treize...

Michel Ducobu, chroniqueur.



# Une journée bien remplie



*11 août 2013 :  
une journée spéciale  
pour Handi-Rando*

**N**on pas parce que notre groupe va monter sur un bateau – nous l’avons déjà fait plusieurs fois – mais parce qu’il va le faire à Ronquières. En effet, la documentation touristique de la Province du Hainaut précise bien que nos bateaux ne sont pas accessibles aux personnes en chaise.

Décision purement administrative pense Claude qui organise notre journée découverte de Ronquières et du canal Charleroi – Bruxelles. Commencent alors des démarches auprès des autorités et la rencontre avec Monsieur Fortun, directeur des sites de Ronquières, Strépy-Thieu et du canal du Centre. Il appuiera notre demande et obtiendra l’autorisation. Nous le remercions chaleureusement car, en plus, il nous accompagnera et sera pour nous un guide très compétent qui nous expliquera en termes clairs les transports fluviaux, l’histoire du canal et le fonctionnement du plan incliné.

Le transport par voie d’eau présente de nombreux avantages économiques et écologiques. Une péniche de 1350 tonnes remplace une quarantaine de wagons ou une cinquantaine de camions. Si vous devez transporter une tonne et disposez d’un litre de carburant, vous ferez environ 20 km en camion, 67 par chemin de fer et 110 par péniche ! Les gouvernements successifs ont pris des mesures pour encourager le transport fluvial comme par exemple pour les péniches, la gratuité des passages d’ouvrages d’art (écluses, plan incliné et ascenseur de Strépy-Thieu).

La création d’un canal de Charleroi à Bruxelles est née de la nécessité de transporter le charbon de la région de Charleroi vers la capitale et le nord du pays. Si la distance n’est pas énorme

(74 km), il faut cependant vaincre une difficulté majeure : une dénivellation importante entre les deux villes.

La construction de 55 écluses et d’un tunnel de 1250 m sous le point le plus élevé, fut un travail considérable effectué sans machines (1827 à 1832) ! Sur les berges de ce canal de 15 m de large, des femmes et des enfants tirent les sabots, bateaux de 70 tonnes, pendant que les hommes les poussent avec des gaffes et les maintiennent dans l’axe du canal. Il faut 3 à 4 jours pour relier Charleroi à Bruxelles.

Mais déjà en 1841, on demanda à l’ingénieur responsable du premier projet, Monsieur Jean-Baptiste Vifquain, d’étudier la possibilité de porter le gabarit du canal à 300 tonnes. Les travaux eurent lieu par sections de 1885 à 1933. On creusa un nouveau tunnel et on réduisit le nombre d’écluses à 38 dont le tracé reprend en grande partie celui de l’ancien.

Le canal allait connaître une troisième vie ; dès 1947, des discussions au niveau européen recommandaient la mise au gabarit de 1350 tonnes des voies principales pour créer un réseau international. Plus question de réutiliser l’ancien tracé, il est trop sinueux et la largeur du nouveau canal sera de 50 m au lieu de 22 à 29 pour celui de 300 tonnes. Comme les engins modernes de chantier permettent de déplacer relativement facilement des millions de tonnes, on creusera une profonde tranchée plutôt qu’un tunnel. Et, près de Ronquières, il faut rattraper une différence de niveau d’environ 70 m.

A Ronquières, 2 bacs indépendants montés sur 236 roues permettent le passage d’un bateau de 1350 tonnes en une quarantaine de minutes. Un contrepoids relié au bac par 8 câbles de 5.5 cm de diamètre équilibre plus ou moins le poids du bac (de 4.500 à 5.200 tonnes selon le niveau de l’eau en amont) et la dépense d’énergie est ainsi réduite. La manœuvre est simple : les portes du bief et du bac sont levées simultanément pour permettre le passage du bateau. Elles sont ensuite refermées, l’eau entre les 2 portes est pompée, le joint entre le bac et le bief est dégonflé et le bac peut démarrer. Les phases d’accélération et de décélération ont été calculées pour éviter tout mouvement du bateau dans le bac et la vitesse maximum est de 1.2 m/sec sur les 1.431 m de rails du plan incliné.

Toutes ces informations, nous les avons reçues de Monsieur Fortun durant notre mini-croisière. Nous étions 55 sur le bateau dont 11 PMR. Mar-

tine était même montée sans problème avec sa chaise électrique. Nous avons pu vivre toutes ces manœuvres très impressionnantes sur notre péniche. Nous avons accosté sous la tour panoramique et, pendant que certains allaient admirer le paysage, d'autres découvraient la salle des machines.

Pique-nique à la cafétéria pris, nous avons enfourché nos montures ; Bernard et Rory les avaient montées pendant notre croisière.

Surprise au moment de partir : Paula et Patrick qui s'étaient désistés pour cause de moisson nous ont quand même rejoints après avoir travaillé une partie de la nuit. Il faut le faire ! Merci à eux.

C'est donc un groupe de 59 personnes qui quitte Ronquières pour descendre vers l'ancien canal -celui aux 38 écluses conçu pour des 300 tonnes. Beaux paysages champêtres avant d'arriver à l'écluse 22. Notre itinéraire longe le canal par un beau sentier entre les écluses 22 et 27. Ce canal n'est plus utilisé mais un filet d'eau permanent entretient sa propreté. La taille des écluses nous permet d'encore mieux réaliser le gigantisme des installations de Ronquières.

Depuis Ronquières, Jean portait sur le dos quelques bâtons qui en ont intrigué plus d'un. Le sentier serait-il dangereux et doit-on prévoir de se défendre contre des bandits de grands chemins ? Peut-être un barbecue est-il prévu ?... on n'ira pas loin avec ces quelques bâtons !

C'est en face du Château de la Rocq que nous

comprendrons. La reconnaissance de jeudi a montré que de nombreuses parties du sentier n'avaient pas été entretenues et étaient couvertes de ronces et d'orties. Ce serait dommage de ne pas l'emprunter car il est ombragé, longe le canal et passe près d'une réserve naturelle où nichent de nombreux oiseaux dont des hérons.

Quelques AP se portent volontaires pour former avec des sécateurs et ces fameux bâtons une équipe qui nous ouvrira un sentier dans la jungle. Une bien agréable équipée qui nous ramènera à la civilisation, aux péniches transformées en habitations et amarrées dans le dernier bief et au café où nous pourrons nous désaltérer après cette longue journée.

Pour terminer, espérons que cette expérience de chaisards sur la péniche qui s'est déroulée sans aucun problème infléchira la position de l'administration et que, dès l'année prochaine, les PMR pourront profiter de ces croisières agréables et intéressantes au lieu d'attendre leur famille sur le quai.

Signalons aussi la présence d'un Ravel de l'autre côté du vieux canal qui vous permettra de vous promener au calme, seul ou en famille, sans problème.

Jean Joly

Pour info : <http://www.ronquieres.org/> et pour les passionnés d'histoire économique un exposé sur [books.google.be](http://books.google.be) (Des voies navigables en Belgique, de J-B. Vifquain)





Rixensart



Esneux



Habay-la-Neuve



Ronquières



Virton



Cabourg



# Le séjour à Cabourg de la famille Gabelica

Pour la deuxième fois, j'ai participé au séjour d'été qui s'est déroulé à Cabourg du 26 au 31 août.

Nous sommes partis en famille, moi bien sûr comme PMR, papa comme AP et maman comme AA.

Dès notre arrivée, nous nous sommes rassemblés pour une promenade le long de la digue toute proche avant de prendre possession de nos chambres et ensuite nous avons été accueillis par le Maire de Cabourg pour un apéritif.

A part la deuxième journée entièrement occupée par la balade en joëlette, nous avons des visites en chaise roulante la matinée (tout était accessible, même en chaise roulante électrique) et une promenade en joëlette l'après-midi.

J'ai apprécié les visites, en particulier celle de la cidrerie, dégustation comprise, et celle du musée Pégasus où nous avons appris comment le débarquement avait été minutieusement préparé.

Les balades en joëlette se déroulaient dans une bonne ambiance ; comme d'habitude, on change d'équipage tous les jours, donc cela permet de discuter avec beaucoup d'accompagnateurs et cela me plaît. Ceux-ci se montrent toujours très volontaires, de bonne humeur et attentifs à nos besoins.

Nous étions au bord de la mer si bien que les balades ont été plus faciles pour tous, y compris pour moi.

Encore une fois cette année, nous avons été gâtés au point de vue météo, ce qui nous a permis de profiter un maximum du grand air, du soleil, des paysages et de la belle nature.

Le groupe était important en nombre, puisque nous étions 44 ; malgré cela, tout s'est bien déroulé et j'ai pu faire de nouvelles connaissances, parmi lesquelles Claire (de France) et Vincent (notre animateur musical et champion de la demi-balle sauteuse).

Pour le petit déjeuner et le repas du soir, nous étions installés dans une grande véranda avec vue sur mer et nous changions à chaque fois de table pour discuter un peu avec tout le monde.

Quant à la nourriture, elle était correcte ; nous avons pu apprécier quelques spécialités normandes : le cidre, les fromages, la fondue normande sans oublier le pommeau.

Parmi les activités de fin de journée, il y a eu trois invitations à des apéritifs, deux séances de piscine pour ceux qui avaient le temps, des réunions apéritives ou après repas et une sortie à l'hippodrome pour certains.

Pour moi, le rythme était très intense et j'étais trop fatiguée pour encore aller à la piscine ainsi qu'à l'hippodrome.

Heureusement, l'hôtel était calme, et j'ai pu bien récupérer durant les nuits pour être à nouveau en forme pour la journée du lendemain.

La petite pluie du dernier jour nous a permis de nous réunir une dernière fois pour échanger nos impressions, visionner des photos et partager tous ensemble un dernier apéritif offert par Handi-Rando.

Après le repas de midi est venu le moment des « au revoir » qui furent remplis d'émotion comme à chaque fois.

Je remercie tout le monde en particulier Thierry et Guy qui nous ont préparé ce magnifique et inoubliable séjour et j'espère bien entendu être de la partie l'été prochain.

Anne-Françoise Gabelica



## Compte-rendu de nos activités cabourgeaises cet été 2013

Après un peu plus de six heures de route, arrêt compris, nous sommes arrivés à Cabourg vers 14h30 sur le parking de l'hôtel, nous avons été accueillis par une partie du groupe qui était déjà arrivée et nous avons nous-même accueilli les suivants ; quelle joie de se retrouver pour passer quelques jours ensemble !

Vers 15h30, nous sommes allés faire une promenade sur la digue, accessible à partir de l'hôtel ; déjà, nous avons plein de choses à nous raconter si bien que nous sommes loin d'avoir fait les 4 km de digue présente à Cabourg ; vers 17h, nous avons reçu les clés des chambres, mais l'installation fut très sommaire, car nous étions attendus à la mairie de Cabourg pour 18h. Nous avons été reçus par le Maire, une adjointe et la responsable des relations internationales, tout ceci de manière très détendue, avec quelques discours chaleureux, le montage d'une joëlette, un apéritif, un petit tour en joëlette pour le maire et pour son adjointe et une bise du maire à toutes les dames de l'assemblée. La presse était présente et nous avons eu un article avec photo dans le journal. Après cela, nous sommes rentrés à l'hôtel pour notre premier diner (souper) et ensuite, nous avons enfin pu nous installer.

Le lendemain, comme tous les jours d'ailleurs, départ à 9h30 pour toute la journée avec le pique-nique. Pour cette première journée, nous allons d'abord flâner à Beuvron-en-Auge, un des plus beaux villages de France, avec ses petits commerces et ses maisons à colombages ; ensuite, nous nous rendons dans une cidrerie à St Aubin Lebizay où nous sommes accueillis par les propriétaires pour une visite de leurs installations et les explications concernant la fabrication artisanale des spécialités normandes : le passage de la pomme au cidre ou au calvados n'a plus de secret pour nous ; la dégustation autour d'une grande table installée dans la cour vient couronner la visite ; nous y découvrons aussi le poiré qui est l'équivalent du cidre avec des poires ; nous n'avons pas dû nous forcer pour acheter quelques bouteilles de ces excellents breuvages.

Après cette dégustation, nous nous rendons au point de départ de notre première balade en joëlette : un petit chemin à l'entrée d'un bois avec quelques tables à l'ombre pour partager le pique-nique.

Après montage des joëlettes et répartition des équipages, nous démarrons, l'objectif étant de redescendre jusqu'à Beuvron pour retrouver une partie des voitures laissées au village. A peine avons-nous fait 2 ou 300 mètres que le chemin devient de plus en plus boueux, avec d'énormes ornières laissées pas des tracteurs pleines de boue, malodorante en plus ; puis, il devint même

impossible de passer avec les joëlettes sur les bords un peu plus secs : nous voyons les premiers devant nous avec de la boue jusqu'au dessus des chaussures ; en plus, on ne voit pas le bout du chemin si bien que Bernadette et moi qui transportons Anne-Françoise cédon la place à Marc et Bernard que ce genre de situation ne dérange manifestement pas. Nous ne sommes pas les seules à refuser l'obstacle, car les suivants choisissent de franchir un petit fossé pour se retrouver dans une prairie bien propre qui rejoint le chemin après la partie boueuse. Ce fut la seule partie salissante du séjour, pas pour tous finalement, heureusement, vu que certains AP étaient en sandales.

Après cette difficulté (boue ou talus à passer) la balade fut très agréable, en majorité près des bois et des vergers.

Le soir, nous avons été accueillis par la directrice adjointe de l'hôtel lors d'un apéritif de bienvenue suivi du souper puis d'une réunion pour la présentation de la journée du lendemain.

Pour cette troisième journée, entièrement en joëlette, le départ est fixé à Salenelles : nous nous baladons dans la baie de Salenelles qui est l'estuaire de l'Orne, dans les dunes, le long de la plage, en passant par l'allée du Président, un peu dans le village et puis près des prairies ; les paysages sont très différents, la nature est magnifique, le soleil est de la partie ; les chemins sont variés aussi et la colonne marche au pas cadencé par les chants entraînants de la chorale qui se met rapidement en place, certaines joëlettes esquissant même des pas de danse. Nous avons vécu là une magnifique journée.

Le quatrième jour, il est prévu une visite du Paléospace, musée paléontologique à Villers-sur-Mer ; cependant, alors que des accords avaient été conclus lors de la visite de Thierry et Guy, nous ne pouvons pas bénéficier d'un tarif de groupe, car nous aurions dû prévenir le jour précédent ; bien que nous sommes à peu près les seuls à vouloir visiter, ils ne plieront pas et nous non plus ; nous allons donc faire un tour du lac aux oiseaux comme prévu, sur des chemins carrossables et nous avons la chance de rencontrer quand même, en plus de tous les oiseaux du lac, quelques spécimens de handirandonneurs septuagénaires encore bien conservés.

Ensuite, nous nous rendons à l'église d'Auberville qui est en réalité une petite chapelle très ancienne, entourée d'un cimetière ; de là, nous démarrons la balade vers les falaises des Vaches Noires ; nous pique-niquons dans un magnifique endroit en haut des falaises, avec vue imprenable sur l'océan ; cet endroit est aussi le point de départ des parapentes et nous avons le plaisir d'admirer le spectacle offert par des stagiaires dans cette discipline ; nous assisterons aussi en direct à la chute du moniteur qui, devant ce parterre de spectateurs inattendu, a voulu montrer qu'il pouvait faire beaucoup mieux que ses élèves.

Après notre boucle, nous aurons le plaisir de pouvoir

visiter la petite chapelle, qui date du XII<sup>ème</sup> siècle et qui revit grâce à quelques passionnés qui se consacrent à sa restauration et à la sauvegarde de ses trésors ; nous avons été accueillis par deux d'entre eux et avons signé le livre d'or au nom de Handi-Rando.

Ce fut encore une très belle journée, clôturée par un apéritif offert par l'hôtel, le souper et une réunion de préparation pour la journée suivante, en particulier pour la visite du Mémorial Pégasus à Bénouville.

Le cinquième et dernier jour complet, nous visitons le matin le musée Pégasus : il est consacré à l'action de la 6<sup>ème</sup> division aéroportée anglaise qui a, dans la nuit du 5 au 6 juin 44, préparé le terrain pour le débarquement ; la guide très bien documentée et agréable à écouter, une maquette fidèle de la région avec les différentes phases de la préparation, un film, les vitrines du musée, le pont reconstitué, un planeur grandeur nature, le tout magnifiquement présenté dans un musée moderne nous replonge dans cette partie de la seconde guerre mondiale et nous émeut.

Après un petit cidre pour nous remettre de nos émotions pendant que quelques voitures sont emmenées au terminus de notre balade de l'après-midi, nous partons pour, après avoir traversé le nouveau pont Pégasus, longer le canal de l'Orne avec au bout, Ouistreham ; ensuite, après avoir traversé le canal sur un pont

piétonnier, admiré et photographié le phare, nous nous retrouvons dans une réserve naturelle avec la mer d'un côté, toujours aussi bleue, les dunes de l'autre, toujours sous le soleil.

Petite difficulté du jour : le passage sur un mur étroit, avec des escaliers pour éviter le sable (vraiment ?).

Au retour, nous devons attendre un certain temps le passage des bateaux avant que le pont ne soit de nouveau accessible si bien que nous rentrons assez tard à l'hôtel ; certains répondront à l'invitation à l'hippodrome tout proche où sont organisées des courses et des animations, suivis d'un feu d'artifice.

Malheureusement, le samedi et dernier jour arrive et il pleut. Sage décision : la balade en joëlette prévue est remplacée par une réunion autour du dernier verre offert par Handi-Rando ; déjà des photos sont projetées pour nous faire revivre ces quelques jours inoubliables, on tire le bilan du séjour, certains expriment leurs impressions et ce qu'ils ont sur le cœur ; il n'y a pas que dehors qu'il fait triste.

Après le dernier repas pris ensemble, c'est l'heure de la séparation.

C'est sûr, on se retrouvera bientôt et, si possible, l'an prochain.

Mélanie Gabelica



## Séjour à Cabourg : impressions d'un « p'tit nouveau »...

Cette première balade sur la digue, suivie de la très sympathique réception « apéritive » chez M. le maire de Cabourg, avait si bien stimulé notre appétit. Aussi, le soir à l'hôtel, tout le monde aborda avec une impatience à peine dissimulée, le délectable couscous promis. Mais... ooh, aucune saveur ! Les épices étaient restées dans les oubliettes !

Un véritable drame ?

Oh que non ! On en a surtout bien ri et, sel et poivre aidant, on a « liquidé » la semoule et son ragoût et on en a redemandé !

Cette anecdote insignifiante m'a permis de conforter mes impressions, à savoir que notre groupe, si hétéroclite en apparence, est apparu très soudé, si prompt à ignorer les inévitables embarras et petits contretemps inhérents à tout déplacement en terre étrangère.

Fraternité, solidarité, disponibilité, amabilité, humour, compétence et efficacité ne sont que quelques qualités parmi tant d'autres que j'aurais pu énumérer et qui m'ont impressionné. Ah, on allait « avoir bon » pour le reste de la semaine, comme on le dit chez nous.

En effet, il fallait bien plus qu'un couscous fade pour ternir l'ambiance positive et conviviale du groupe. Certes, si ici et là on entendit quelques remarques ou sous-entendus à priori perfides, c'était dit avec humour qui exalta la bonne humeur générale.

Mais on s'aperçut rapidement que la carafe d'eau plate allait être le seul breuvage offert pour accompagner ce repas. Qu'à cela ne tienne ! Imitant Rory, qui, au sein de son petit groupe de joyeux drilles en bout de salle soulevait joyeusement une « fillette » d'un rosé « chantant (\*) », on l'imita aussitôt pour commander d'autres crus de « petit-velours », et des plus généreux ! Un couscous insipide accompagné d'aqua robinata ? Non, mais !

Le lendemain, la visite de la cidrerie chez la « Mère Denis » était bien moins triste ! Cidres, poiré, pommeau et autres calvas amoureuxment préparés à la source et dégustés avec une délectation accrue par la chaleur (ambiante et de l'ambiance) en ont fait balbutier plus d'un. Et j'en ai vu, des yeux briller de bonheur tandis que les quelques rares austères ou sceptiques se déridèrent très vite pour même oser la

chansonnette. Cette dégustation (ah, quelle différence entre le calva 3 ans d'âge et la « Vieille Réserve » 2003 !) ne fit qu'accentuer les rires et sceller, pour le reste de la journée et du séjour, la fraternelle harmonie du groupe.



Handi-Rando, c'est tout cela, et bien plus encore.

Les dirigeants et les responsables ont montré une dévotion sans bornes et une disponibilité constante, qualités contagieuses qui ont vite déteint sur tous les accompagnants et, surtout, sur les PMR. Ces derniers le montraient, chacun à sa manière : discrète, voire timide (Claudine), désopilante (Anne-Françoise), exubérante et volontaire (Claire) ou même triomphante ! (Vincent).

Tous étaient adorables, rayonnants et contaminaient les plus timorés des accompagnants. Faisait-il chaud ou était-on fatigués ? On chantait ! Pataugeait-on dans la boue nauséabonde ? Ce serait exagéré de dire qu'on s'y complaisait, mais on restait zen ! Dans les pique-niques hétéroclites préparés un peu à la hâte, manquait-il du jambon ou y trouvait-on 3 fourchettes mais pas de couteau ? C'était la rigolade générale ! Un bobo ? Thierry sortait aussitôt son flacon bleu-outremer de « potion magique ». On ne voulait pas de nous au Paléospace ? On s'en moquait et on plaignait plutôt la mauvaise foi de ces fonctionnaires, sans doute soumis à quelque pression mal définie car « politiquement (in)correcte ».

Certes, il y eut des moments plus sérieux, comme cette visite au musée Pégasus, impressionnante de réalisme et qui en a bouleversé plus d'un. Je suis certain qu'aucun de nos jeunes PMR n'a oublié ces drames, ni le courage de ces milliers d'inconnus qui ont réussi à reconquérir les terres envahies. Et qu'ils en sont ressortis émus mais réconfortés en l'avenir qui n'apparaît

souriant qu'à ceux qui n'en retiennent que les aspects les plus positifs.

Cette excursion en Normandie profonde m'a confirmé l'impression de mes premières randonnées hebdomadaires, testées seulement depuis cette année (Hastière), à savoir que Handi-Rando s'identifiait à une véritable famille rayonnante d'enthousiasme qui contamine quiconque y adhère.

Citer tous ceux qui ont contribué à exacerber ces vraies valeurs pendant cette semaine à Cabourg, reviendrait à vous renvoyer à la liste de tous les participants. Aussi, me bornerai-je à dire un vibrant merci, d'abord aux organisateurs qui ont concocté un itinéraire équilibré et varié, où la joliesse et l'euphonie des paysages stimulaient harmonieusement les rares efforts physiques exigés et unanimement consentis.

J'ai aussi une pensée tendre envers ce personnel aussi discret qu'efficace qu'on a côtoyé à la mairie et, surtout, dans les dédales de notre hôtel. J'ai particulièrement apprécié la souplesse avec laquelle Mme Nadine avait appréhendé les règlements de son établissement pour nous être agréable.

Enfin, j'ai une pensée émue pour nos « improbables » PMR qui, par leur attitude pétillante,

épanouie et rayonnante, m'ont conforté dans ma ferme volonté de vouloir revenir encore les aider dans leurs cheminements au sein de ce groupe, ce qui, j'en suis persuadé, me permettra de continuer à bénéficier de bien d'autres leçons de la vie.

Zelimir Gabelica

-----

(\*) Clin d'œil au savoureux roman de Robert Sabatier : « Les Fillettes Chantantes »

Note : dans ce titre, une « fillette » désigne une bouteille de vin de capacité 37,5 cl.





## Rencontre hivernale du 24 novembre

*Rencontres hivernales* : vous vous souvenez ? On en a parlé lors de l'AG et dans le deuxième trimestriel de cette année. Et bien, nous y voilà. La saison des randonnées va bientôt se terminer et une première rencontre nous permettra de nous retrouver et d'évoquer nos souvenirs.

Elle aura lieu le **dimanche 24 novembre** dans le local du club de tennis de table de Vedrin. Le local n'est pas très grand et la rencontre est réservée à nos membres et à leurs proches.

**Participation aux frais de 6 € par personne** (3 € pour les moins de 12 ans) que nous vous demandons de verser sur le compte Handi-Rando avant le 15 novembre.

L'accueil se fera à **14.30 Hrs.** Un goûter est prévu et nous nous quitterons vers 19 Hrs. Café, thé et eaux seront gratuits et les autres boissons à des prix démocratiques. Nous ne donnons pas de détails sur le programme : vous aurez à subir celui concocté par le CA mais ce ne sera pas triste.

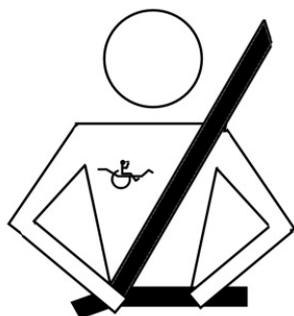


Reste à vous donner l'adresse : **Fond de Bouge, 43 à 5020 Vedrin.**

Au plaisir de vous y retrouver.

Le C.A.

## Un incident à méditer



Lors de la randonnée de Ronquières, nul ne s'est aperçu que la ceinture de sécurité d'une joëlette n'était pas bouclée. Tout se passa bien quand on retira le pied avant mais que pensez-vous qu'il arriva lorsque l'accompagnateur inclina la joëlette vers l'avant pour retirer les pieds arrière ?

La pauvre PMR glissa hors de son siège, poussa un grand cri et se retrouva avec un bras coincé sous l'accoudoir gauche. Plus de peur que de mal mais une leçon à méditer.

La sécurité est l'affaire de tous. Le responsable de la journée, les PMR, les AA et même les AP doivent être attentifs et signaler tout problème. Il faut absolument que pareil incident ne se reproduise plus.

On parle de Handi-Rando

Sur Telesambre, l'émission en ligne HANDIversité présente un reportage sur notre asbl. Vous pouvez le visionner via notre site [www.handi-rando.com](http://www.handi-rando.com) ou sur [www.telesambre.rtc.be](http://www.telesambre.rtc.be).

Des interviews et l'équipe en action à Solwaster !

Dans la bibliothèque du Laboratoire des innovations sociales, LABISO, a paru un cahier consacré à notre asbl. Il est téléchargeable gratuitement sur [www.labiso.be](http://www.labiso.be).

L'historique, l'ambiance, le côté technique comme la dimension philosophique... tout y est traité.

## Randonnée à Marneffe avec le CPE

Dès notre arrivée, nous fûmes tous accueillis chaleureusement avec un petit déjeuner: des gaufres et du café que nous dégustâmes pendant que les joëlettes étaient montées. Après cela, nous nous installâmes dans nos joëlettes pour notre randonnée.

Elle débuta par la traversée d'un petit bois dont les AA apprécièrent la fraîcheur vu le temps très, très ensoleillé et très, très chaud (plus de 30° à l'ombre). Courte parenthèse car la suite de la randonnée fut parcourue en plaine, en zone découverte, et là, la chaleur étouffante et le soleil ardent furent pour tous éprouvants. Heureusement l'organisateur de la journée avait prévu de nombreuses haltes à l'ombre et le temps nécessaire pour se désaltérer et reprendre son souffle.

Superbe randonnée durant laquelle nous pûmes découvrir les magnifiques paysages qui font la beauté de la région.

A notre retour, vers 14h30, les cuistots nous avaient mitonné un monstrueux spaghetti à la bolognaise et comme dessert, cerises et café. En outre, ils nous avaient préparé un mini concert. Il y eut une ambiance du tonnerre.

Quelle radieuse journée. Je ne suis pas prêt de l'oublier et je suis sûr que tous les participants à cette activité partagent ce sentiment.

Un tout, tout grand merci au CPE, à l'organisateur de la journée qui l'a conduite de main de maître, aux cuistots et aux musiciens. Un tout grand merci à tous.

*Duvivier Ch., PMR*



## Consignes pour l'envoi du certificat médical de la Féma 2013-2014

- Volet A : le cadre en gras est à remplir et à signer par le membre Handi-Rando.
- Tout le reste est à remplir par le médecin traitant.
- Le document complet (volet A+B+talons) est à renvoyer à :



Secrétariat Handi-Rando, Rue du Faux, 19, 5620 Florennes, pour le 15 Novembre 2013.

Merci de ne pas renvoyer le certificat directement à la Féma : il serait hors dossier et donc inutilisable !

- Le secrétaire enverra lui-même le volet B à la Féma.
- Le secrétaire d'Handi-Rando garantit aux membres de l'association une totale confidentialité.

### Bon à savoir :

Le certificat médical envoyé dans les délais est la seule garantie de la couverture assurance de la Féma en cas d'accident. De plus, les renseignements y figurant peuvent s'avérer précieux en cas d'urgence. Les certificats médicaux envoyés au secrétariat hors délai (15/11/13) ne seront pas pris en considération et le titulaire dégage la Féma et Handi-Rando de toute responsabilité.

Merci de votre collaboration.

Guy Tocquin, secrétaire.



**CERTIFICAT MEDICAL 2013- 2014**

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(s) handicap(s) suivant(s)** (biffer la mention inutile) :

1= handicap principal – 2 = handicap secondaire

1	2	Type de déficience	code
		Troubles moteurs	010
		Paralysie cérébrale	020
		Troubles respiratoires	030
		Malformations cardiaques	040
		Troubles cardiaques	041
		Dysmélie	050
		Poliomyélite	060
		Troubles graves de la parole, vue, ouïe	070
		Aveugles, amblyopes, troubles graves de la vue	071
		Sourds/demi-sourds	072
		Sclérose en plaques	080

		Spinabifida ou myopathie	090
		Epilepsie	100
		Déficience mentale légère	111
		Déficience mentale modérée	112
		Déficience mentale sévère	113
		Déficience mentale profonde	114
		Déficience profonde et troubles envahissants	115
		Malformation squelette/membres	120
		Polyhandicap	130

		Troubles caractériels (névrotique ou pré psychotique)	140
		Troubles caractériels graves	141
		Troubles caractériels légers	142
		Troubles du comportement	143
		Affectation chronique non contagieuse	150
		Autisme	160
		Lésion cérébrale congénitale ou acquise	170

✂-----

**CERTIFICAT D'APTITUDE PHYSIQUE**

**VOLET B**

**A RENVoyer**

VERSO DU VOLET B A FAIRE COMPLETER PAR LE MEDECIN

ET

**A RENVoyer OBLIGATOIREMENT A :**

FéMA  
Chaussée de Haecht, 579 BP 40  
1031 Bruxelles







**a.s.b.l.**  
*remercie vivement  
ses généreux donateurs*

### Président

Christian  
Meunier



rue des Broux, 24  
5020 Vedrin  
☎ 081-21 61 80  
@ 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  
@ thierry@handi-rando.com  
• Guide Nature  
• Gestionnaire  
des activités spadoises  
• Relations avec le Cercle  
des Naturalistes de Belgique  
• Dépôt de 2 joëlettes

### Président d'honneur

Jacques  
Eloy



Av. des Nerviens 23  
1780 Wemmel  
☎ 02-460 68 26  
0475-38 56 53

### Secrétaire

Guy  
Tocquin



Rue du Faux, 19  
5620 Florennes  
☎ 082-68 82 96  
0498-26 40 88  
@ guy@handi-rando.com

### Directeur exécutif

Bernard  
Legrand



Noûri Cortil, 15  
5020 Champion  
☎ 081-21 11 45  
@ 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  
(reconnaisances, tarifs)  
• Dépôt de 23 joëlettes

### Directeur exécutif- adjoint

Rory Leahy



Rue Haute 55  
1330 Rixensart  
☎ 02-652 45 68  
0478-80 30 94  
@ rory@handi-rando.com

### Trésorier

Jean Joly



Rue Crotteux, 10  
4257 Berloz  
☎ & fax : 019-32 56 12  
@ jean@handi-rando.com  
• Gestionnaire des fonds  
& subventions  
• Gestionnaire de la comptabilité

### Trésorière- adjointe

Mélanie  
Gabelica-  
Robert



Rue des Peupliers 9  
4300 Waremme  
☎ 019-32 51 41  
0471-30 83 94  
@ melanie@handi-rando.com

### Rédactrice- en-chef

Martine  
De Clerck



Rue F. Léger, 42A  
1140 Evere  
☎ 02-726 05 98  
@ martine@handi-rando.com  
• Gestionnaire des publications,  
trimestriels

### Gestionnaire du site internet

Michel  
Naniot



Rue des Perdrix 13  
5000 Beez (Namur)  
☎ 081-22 10 02  
0498-14 58 74  
@ 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  
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.

**Coût des séjours.** - (\*) Montant pour les PMR membres à l'asbl avant le 31/12/2011 - (\*\*) 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 précédemment.

Date	Lieu	Activité	Difficulté	Pilote	PMR	AA
Dimanche 17 mars	Linkebeek	Proposé par Martine VV	Assez facile	Bernard	5	21 / 15
Du 1 au 13 avril	St-Jacques de Compostelle	Hors Handi-Rando mais + aide ; 3 joëlettes	Luc Legrain	Assez facile	3	17
Samedi 13 avril	Ottignies	Assemblée générale au Bois des Rêves	---	Guy		
Dimanche 21 avril	Solwaster	Vallée ardennaise, journée Dyadis	Sportif	Thierry	5	17 / 15
Dimanche 28 avril	Gesves	Forêt et ruisseau du Samson, proposé par Guy Jacob	Assez sportif	Michel	9	34 / 27
Dimanche 12 mai	Hastière	Proposé par Christine Calapristi		Bernard	7	22 / 21
Dimanche 19 mai	Maredsous	Vallée de la Molinee	Assez sportif	Guy	9	35 / 27
Dimanche 26 mai	Trooz	Annulé				
Dimanche 9 juin	Rixensart	Proposé par Rory	Assez facile	Bernard	10	28 / 30
Dimanche 23 juin	Esneux	Parc de Mary et forêt	Assez sportif	Thierry	7	30 / 21
Dimanche 7 juillet	Anlier	Découverte de la forêt, proposée par Joëlle & Edgard	Assez facile	Michel	10	34 / 30
Dimanche 21 juillet	Marneffe	Par le CPE		CPE	10	24 / 30
Dimanche 11 août	Ronquières	Plan incliné en bateau et canal du Centre en joëlette	Assez facile	Claude Joly	11	30 / 33
Dimanche 18 août	Virton	Vallée du Rabais	Assez sportif	Bernard	4	14 / 12
Du 26 au 31 août	Cabourg	Basse-Normandie, côte de la Manche. Coût : PMR : 380 (*) ou 500 € - AA : 225 ou 165 € (**)- AP : 380 €		Thierry	8	23 / 24
Dimanche 15 septembre	Stambruges	Mer de sable et excavations	Assez sportif	Bernard	6	19 / 18
Du 27 au 29 septembre	Chevetogne (?)	Reporté				
Dimanche 6 octobre	Strépy-Thieux	Canaux et ascenseurs	Assez facile	Jean	14	22 / 42
Les 19 & 20 octobre	Reims	Séjour hors Handi-Rando, proposé par F. Dugnoille, montagne Reims, vignoble et ville ; 3 joëlettes (*)	Assez sportif	Bernard	2	3 / 6
Dimanche 27 octobre	Val St-Lambert	Cristal et forêt		Christian G.	8	18 / 24
Du 1er au 3 novembre	Chêne	Week-end à la ferme-gîte de la Géronne	Moyen	Jean	7	11 / 21
Dimanche 17 novembre	Villers-la-Ville, Brabant	Avec les Chemins de Traver se et les Fauteuils Volants		Th. Mertens		

(\*) 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 exceptionnel).