



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

Nature,

Si ton accessibilité m'était contée...

Numéro 4/2014
4^{ème} trimestre 2014

Editeur responsable :

Bernard Legrand
Noûri Cortil, 15
5020 – CHAMPION
P304116

Bureau postal de dépôt :

PHILIPPEVILLE
Rue de Neuville, 2A
5600 - PHILIPPEVILLE

SOMMAIRE



| | | |
|--|---------------|-----------|
| Editorial. Le mot du Vice-Président..... | T. Thysebaert | p. 3 |
| In Memoriam..... | J. Joly | p. 4 |
| Un peu d'hiver..... | Richepin-Yard | p. 5 |
| Convocation à l'Assemblée Général..... | secrétariat | p. 6 |
| Elections 2015..... | secrétariat | p. 7 |
| Une journée aux Coccinelles..... | A-F Gabelica | pp. 8-9 |
| Été solidaire à Perwez..... | R. Leahy | pp. 12-13 |
| Séjour d'automne..... | V. Gabelica | pp. 14-15 |
| Consignes..... | secrétariat | p. 16 |
| Certificat médical 2015..... | secrétariat | pp. 17-18 |
| Programme 2015..... | B. Legrand | p. 20 |

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.



Chers amis,

« Nous sommes comme des nains assis sur des épaules de géants ». C'est ainsi que le grand Newton (celui à la pomme) rendait hommage à ses prédécesseurs, reconnaissant leur contribution indispensable à ses découvertes.

Endéans quelques mois, Handi-Rando a perdu deux de ses « géants », Christian, Armand. Claire, Rose-Marie, Monique, Camille, Colette, Xavier et Francis, les ont précédés, tant de « géants » que les accompagnants ont portés pendant 15 ans dans les joëlettes au cours de nos randonnées, tant de « géants » qui nous ont en fait portés, sur leurs épaules, nous, ceux qu'on nomme AA ou AP.

Comment ne pas songer à ces « géants » quand nos petites misères assombrissent notre quotidien, quand un petit souci de santé nous gêne momentanément, quand certains jours nous nous levons sans entrain ? Merci à ces « géants » de nous remettre en « dimension », ce « géant » pince-sans-rire que fut Christian, cette « géante » au cigare, si généreuse que fut Claire, ce « géant » ZEN que fut Armand, cette « géante » aux bonbons et pleine de vie que fut Rose-Marie et tous les autres, « géants » à leur manière.

Ils nous ont légué un bien inestimable, celui de redimensionner les obstacles. La Joëlette ne permet-elle pas de se jouer de toutes les embuches ?

Ce bulletin clôture nos activités de 2014 et un calendrier Handi-Rando 2015 vous attend chez Jean.

Au nom du conseil d'administration, je souhaite à tous et toutes de très heureuses fêtes de fin d'année et nous vous convions le 28 mars à notre Assemblée Générale où vous aurez l'opportunité d'agir, de suggérer, de soutenir et d'en savoir plus sur notre programme 2015.

Thierry Thysebaert,
Vice-Président.

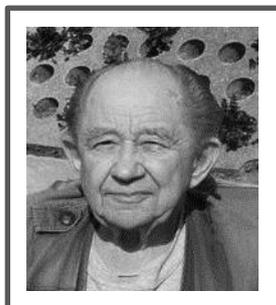


In memoriam...

Notre ancien Président et ami, Armand STRUVAY, s'est éteint paisiblement ce samedi

15 Novembre 2014, dans sa quatre-vingt-huitième année.

Ci-dessous, l'hommage écrit et lu par notre trésorier, Jean Joly, lors de ses funérailles.



Chère famille d'Armand, chère Christiane, Mesdames, Messieurs,

Nous sommes réunis pour saluer Armand une dernière fois et prendre congé de lui. Armand qui fut membre de notre asbl Handi-Rando pendant 10 ans.

Il était secret et même ceux qui le connaissaient depuis longtemps ne savaient que peu de choses de sa vie, de sa carrière. Suffisamment quand même pour savoir que sa vie fut bien remplie et que, passionné de voile, il avait connu bien des aventures.

Aussi, lorsqu'il s'est retrouvé PMR, sa déception dut être grande. Mais avec Christiane, son amie, sa compagne qui s'occupait à chaque instant de son confort, il a pu visiter de nombreux pays, parfois lointains avec Décalage et se plonger dans la nature, retrouver de magnifiques paysages et la senteur des bois avec notre association.

Il fut un membre très assidu et, c'est peut-être dû à son esprit d'aventure mais nous avons l'impression que les sorties les plus sportives étaient celles qu'il appréciait le plus. D'un naturel calme, courtois et d'une exquise politesse en toutes circonstances, il avait su s'attirer la sympathie de tous nos membres.

Il était notre aîné mais tout l'intéressait encore et il savait créer des liens avec des personnes de tous âges : nous nous souvenons encore des courses qu'octogénaire, il acceptait de faire dans sa chaise avec un petit bonhomme de 4 ans très fier de son premier tricycle.

Il avait désiré s'investir dans la gestion de notre association. Elu administrateur en 2007, il accepta le poste de président. Il eut à cœur durant son mandat de suivre la voie qu'avait tracée son prédécesseur, Jacques Eloy. Il oeuvra pour que notre association offre à toutes les PMR, quelle que soit la sévérité de leur handicap, la possibilité de rester en contact avec la nature en toute sécurité et dans la bonne humeur partagée avec les accompagnateurs volontaires.

Armand, nous prenons congé de toi aujourd'hui mais je suis sûr que, lors de nos prochaines sorties, nous penserons encore souvent aux bons moments passés ensemble.

Un peu d'hiver ... en vers.



La neige tombe.

*Toute blanche dans la nuit brune
La neige tombe en voletant,
Ô pâquerettes! une à une*

*Toutes blanches dans la nuit brune !
Qui donc là-haut plume la lune ?
Ô frais duvet ! flocons flottants !*

*Toute blanche dans la nuit brune
La neige tombe en voletant.
La neige tombe, monotone,*

*Monotonement, par les cieux ;
Dans le silence qui chantonne,
La neige tombe monotone,*

*Elle file, tisse, ourle et festonne
Un suaire silencieux.
La neige tombe, monotone,
Monotonement par les cieux.*

Jean Richepin.

Neige au village.

*Lente et calme, en grand silence
Elle descend, se balance
Et flotte confusément,
Se balance dans le vide.
Voilant sur le ciel livide
L'église au clocher dormant.
Pas un soupir, pas un souffle,
Tout s'étouffe et s'emmitoufle,
De silence recouvert...
C'est la paix froide et profonde.
Qui se répand sur le monde,
La grande paix de l'hiver.*

Francis Yard.



**CONVOCATION A L'ASSEMBLEE GENERALE 2015
DE L'ASBL HANDI-RANDO.**

Le Conseil d'Administration de l'A.S.B.L. Handi-Rando, Noûri Cortil, 15 Champion, a l'honneur d'inviter tous ses membres à son Assemblée Générale qui aura lieu le **samedi 28 mars 2015** au domaine provincial "**Bois des Rêves**", Allée du Bois des Rêves, n° 1, à 1340 Ottignies.

Le C.A. espère une participation nombreuse au vu de l'importance de cette réunion. A défaut de pouvoir se libérer ou se déplacer, les membres peuvent se faire représenter par procuration.

(Voir talon ci-dessous.)

A l'Ordre du jour :

1. Allocution du Vice-Président ;
2. Rapport du Secrétaire ;
3. Rapport des activités 2014 ;
4. Comptes 2014 et rapport des contrôleurs ;
5. Approbation des comptes 2014 ;
6. Projet de budget 2015 et approbation ;
7. Programme des activités 2015 et approbation ;
8. Décharge aux administrateurs.
9. Démission/Election d'administrateurs ;
10. Divers.
11. Clôture de l'Assemblée Générale.

Horaire :

09H30 : Accueil à la cafétéria : salle N° 1, 1^{er} étage. (accessible en chaise par l'arrière)

10h00 : Assemblée Générale.

12h30 : Apéritif et lunch : repas du jour, hors boissons, +- 15€. (réservation avant le 15/3/15)

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

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

BULLETIN DE PARTICIPATION A L'ASSEMBLEE GENERALE.

Talon à renvoyer au secrétariat par les membres en règle de cotisation avant le 15 mars 2015.

(Guy Tocquin, secrétariat Handi-Rando, Rue du Faux, 19, 5620 FLORENNES.)

Ou inscription **via le site** : [www. Handi-rando.com](http://www.Handi-rando.com)

NOM : _____ **PRENOM :** _____
(cocher les mentions utiles) :

- Participera à l'Assemblée Générale
- Désire faire une proposition lors de l'assemblée. Sujet : _____
- Désire participer au repas de midi ; réserver pour **le 15 mars au plus tard (Nbre Cts :.....)**
- Désire participer à la balade en voiturette comme PMR
- Donne procuration pour les votes à, membre d'Handi-Rando.
Signature :

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

AVIS DE CANDIDATURE A UN POSTE D'ADMINISTRATEUR.

Talon à renvoyer avant le 15/3/15 à l'adresse ci-dessus ou inscription via le site mentionné.

NOM : _____ **PRENOM :** _____

- pose ma candidature à un poste de membre du conseil d'administration.
Signature :

**ELECTIONS AU CONSEIL D'ADMINISTRATION 2015.
MANDAT 2015-2017.
Asbl Handi-Rando, Noûri Cortil, 15, 5020 CHAMPION**

Les prochaines élections des Membres du Conseil d'Administration d'Handi-Rando auront lieu lors de l'Assemblée Générale de l'Asbl, qui se tiendra le **samedi 28 mars 2015**, au Domaine Provincial du Bois des Rêves, Allée du Bois des Rêves, 1 à 1340 Ottignies-Louvain-la-Neuve. (Accueil dès 09h30)(salle au-dessus du restaurant - centre d'accueil)

Le Conseil d'Administration doit, selon les Statuts Officiels - Titre 4, article 13 - compter au minimum trois administrateurs et dix au maximum. **Pour être élu, chaque candidat doit obtenir au moins cinquante pourcents des votes exprimés valablement en assemblée générale.** Chaque candidat est élu pour une durée de deux ans.

Rappel - vous pouvez voter **par procuration** en désignant un mandataire de votre choix par l'intermédiaire du bulletin d'inscription à l'AG: voir ce trimestriel ou via le site.
Le vote étant secret, seul le nom du mandataire apparaîtra sur la procuration.

- date limite d'inscription à l'AG: 15 mars 2015! (bulletin dans ce trimestriel ou via le site.)

| Conseil d'Administration au 27 mars 2015. | | |
|--|-----------------------------|-------------------------------|
| Nom Prénom. | Fonction. | Statut. |
| DE CLERCQ Martine | Rédactrice trimestriel | Mandat jusque 2016. |
| JACOB Guy | Relations extérieures. | Mandat jusque 2016. |
| JOLY Jean | Trésorier | Mandat jusque 2016. |
| LEAHY Rory | Directeur Exécutif-Adjoint | Fin de mandat. Se représente. |
| LEGRAND Bernard | Directeur Exécutif | Mandat jusque 2016. |
| NANIOT Michel | Gestionnaire Site Internet. | Mandat jusque 2016. |
| ROBERT Mélanie | Trésorière-Adjointe | Fin de mandat. Se représente. |
| THYSEBAERT Thierry | Vice-Président | Mandat jusque 2016. |
| TOCQUIN Guy | Secrétaire. | Mandat jusque 2016. |

Il y aura donc **un poste d'administrateur vacant, et deux à reconduire** lors de l'élection du 28/03/2015.

Candidats : Sortants : **Leahy Rory et Robert Mélanie.**

Nouveau(x) : De nouveaux candidats peuvent se présenter à l'élection.

Les trois meilleurs scores (>50% des voix) entraîneront l'élection.

En cas d'ex-aequo des deux derniers scores utiles, un deuxième tour aura lieu.

Le bulletin de vote se présentera comme ceci: **vous pourrez voter pour un OU plusieurs candidats.**
(Le vote n'est accessible qu'aux membres en ordre de cotisation.)

| Elections au Conseil d'Administration d'Handi-Rando, Asbl, A.G. du 28 mars 2015. | |
|---|---|
| Noircissez le ou les 0 du ou des candidat(s) de votre choix | |
| LEAHY Rory | 0 |
| ROBERT Mélanie | 0 |
| NOUVEAU(X) CANDIDAT(S) | 0 |



Journée sensibilisation à la Joëlette aux Coccinelles

Le jeudi 25 septembre a eu lieu, aux Coccinelles, une journée de sensibilisation à la joëlette. Suite à mes récits enthousiastes de balades et séjours avec le groupe Handi-Rando, Christelle, la psychologue des Coccinelles, a eu l'idée, environ 6 mois auparavant, de faire partager cette expérience à quelques usagers des Coccinelles. C'est maman et moi qui serions le trait d'union entre les Coccinelles et Handi-Rando. Monsieur Paulus, notre directeur, étant d'accord, la préparation de la journée pouvait commencer.

La date d'abord : le jeudi 25 septembre 2014 convenait à tous les partenaires ; on pouvait espérer avoir encore un temps convenable.

L'itinéraire : a été préparé par Jean, Christelle et maman, qui avait déjà fait un premier repérage; le Ravel tout proche constituait bien une promenade, mais trop facile, d'où le choix de monter sur un des deux terrils afin de montrer l'utilité de cet engin passe-partout et, pour nous, de découvrir d'autres paysages.

La liste des participants : Pour les Coccinelles, Christelle et Adélaïde, notre éducatrice sportive, ont constitué les 2 groupes de PMR et ont recruté des AA parmi les collègues, y compris les stagiaires. En plus de 4 moniteurs membres du conseil d'administration de Handi-Rando, maman a recruté d'autres accompagnateurs afin de prévoir 4 joëlettes donc 8 PMR.

Le repas de midi : pour tous les participants, a été confié à Sandrina, éducatrice responsable, entre autre, de l'atelier cuisine, et son groupe cuisine.

La journée tant attendue est enfin arrivée. Après une bonne pluie la veille, la météo s'annonce clémente, sèche et même ensoleillée.



A 9H30, les participants se retrouvent sur l'aire sportive des Coccinelles: les PMR du matin : Audrey, Calo, Michaël et moi. Les AA des Cox : Isabelle, Nathalie, Prisco, Alexandre et Sam et, bien sûr, Christelle et Adélaïde. Les AA de Handi-Rando : Bernard, qui a amené les joëlettes, Jean, Guy, Rory, José, Bernadette, Christian, notre photographe Colette et notre pilote maman.

Après le montage des joëlettes, l'installation des PMR et la répartition des équipes, les moniteurs donnent quelques explications sur le maniement des joëlettes et quelques consignes de sécurité, puis le départ peut enfin avoir lieu : en route pour la découverte du terril voisin des Coccinelles.

Nous empruntons le Ravel jusqu'au musée (La Maison des Terrils, bâtiment datant de 1907, qui servait de lavoir pour les mineurs à l'époque) puis, à droite de la cafétaria (bien connue de la plupart d'entre nous), nous empruntons un petit sentier qui grimpe sérieusement, ce qui nécessite de mettre les cordes. Après une bonne grimpe et quelques pauses pour reprendre son souffle, nous arrivons au sommet où nous attend une vue panoramique sur la Meuse, Seraing et ses alentours. De l'autre côté, en contrebas, nous pouvons aussi admirer une représentation d'une libellule. Le paysage mérite bien quelques arrêts. En poursuivant sur la crête, nous apercevons les bâtiments des Coccinelles et nous en profitons pour faire de grands signes à ceux d'en bas, prévenus par GSM.

Ensuite, nous nous dirigeons vers un pré où séjournent des moutons tout noirs. Enfin, nous redescendons le terril par un autre chemin, qui nous ramène vers le musée et nous faisons un petit tour dans le musée en plein air. La balade s'achève en reprenant le Ravel pour arriver sur l'aire sportive de notre Centre un peu avant midi.

Une fois dans nos voiturettes, direction la salle de sport pour partager le repas préparé pour tous les participants : un repas de pâtes avec légumes, fromages, lardons puis des petits cakes que maman a préparés la veille ; l'ambiance est joyeuse et les échanges sont nombreux.

Après le repas, vient le tour des participants de l'après-midi : Chantal, Didier, Marlène et Patrick. Au retour, tous manifestent leur joie, que ce soit par des mots, des gestes ou des expressions de contentement. Après démontage et rangement des joëlettes, nous nous sommes retrouvés à la cuisine pour partager le verre de fin de balade et exprimer nos impressions après cette journée inoubliable. C'est sûr, on en reparlera encore longtemps. Tout le monde est d'accord pour dire qu'on n'en restera pas à cette seule expérience...

Anne-Françoise Gabelica.

L'asbl « Les Coccinelles », centre de vie et de jour pour adultes IMC

Depuis août 2003, je fréquente le Centre « Les Coccinelles » en tant qu'externe.

Ce centre, ouvert depuis 1985, est situé sur les hauteurs de Jemeppe-sur-Meuse (Seraing).

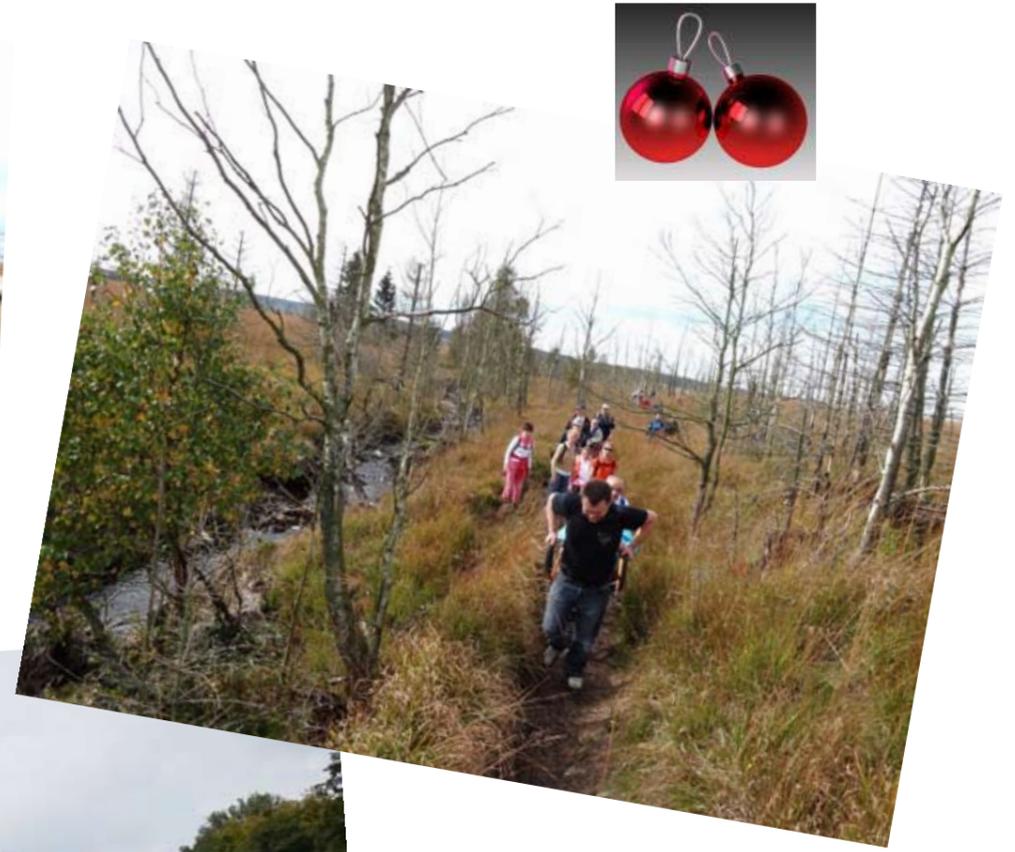
Il est constitué de deux structures : le Service Résidentiel pour Adultes (SRA) et le Service d'Accueil de Jour pour Adultes (SAJA).

Le SRA « Mon Logis » compte 28 résidents occupant chacun un studio et le SAJA « Mon Hobby » accueille 15 usagers.

Le service et les activités mis en place permettent aux usagers de vivre leur différence de la manière la plus normale possible.

Site : www.lescoccinelles.be

A-F G.



Décoration de Noël : photos Bajstock.com





ÉTÉ SOLIDAIRE A PERWEZ

La ville de Perwez, en Brabant Wallon, a reconduit, cette année encore, en juillet, son opération de solidarité. Six jeunes de la localité ont été engagés par l'administration communale de Perwez et par le CPAS pour apporter une présence auprès de personnes à mobilité réduite et leur offrir des randonnées de découverte nature.

Pour superviser cette jeune équipe, les initiateurs du projet ont fait appel à notre directeur exécutif-adjoint, Rory LEAHY, bien connu dans le Brabant pour ses sensibilisations au monde du handicap en milieu scolaire et associatif.



Ci-dessous les témoignages de ces jeunes en fin d'expérience....



« La joëlette, cet étrange fauteuil roulant à une roue, peut (au-delà de l'aspect de remise en condition physique) apporter beaucoup de choses à ses utilisateurs. »

L'expérience nous apprend aussi à nous mettre à la place des autres. Expérimenter la place du passager de la joëlette est pour moi indispensable car elle nous permet de nous rendre compte des sensations ressenties. Sensations que parfois nous pouvons oublier et lorsque l'engin vacille (indépendamment de notre volonté), un rappel à l'ordre peut être nécessaire. Les débriefings quotidiens sont également un excellent moment pour ressentir le vécu des autres personnes. »



« Très chouette expérience. Cela m'a appris à mieux connaître le handicap. C'est une expérience enrichissante qui restera toute notre vie dans notre tête. L'échange de connaissances m'a beaucoup plus. Je ne garderai de cette expérience que de bonnes choses. »



« 2 semaines de balades comme qui dirait... **FORMIDABLES**: cette histoire commence un lundi au soleil. Cette première rencontre avec cette machine inconnue au bataillon et avec une équipe de personnes toutes plus extraordinaires les unes que les autres fut assez sympathique. Premier jour, premiers obstacles que l'on aurait pu croire insurmontables. **MAIS** à chaque problème, il existe une solution, et ça notre cher Rory nous l'a bien dit. Deuxième jour, deuxième aventure car après le beau temps vient la pluie.

La semaine qui suit a chassé la pluie !!! Et avec ce soleil notre motivation en éveil, même si en fin de journée, nous étions tous fatigués. Au loin, nous apercevons le centre sportif qui nous indique la fin de notre long périple. Mais c'est alors qu'intervient Patrick qui nous dit tout fier : « Ne soyons pas tout de suite de retour, faisons un petit détour. » Enfin arrivés, nous nous installons dans cette salle pour bien terminer la journée et débriefer. Pendant ce petit moment, chacun parle aisément de son ressenti sur cette journée remplie.

Ces deux semaines ce sont terminées, mais il faut le dire, sans notre Rory assez olé olé, ça ne se serait pas aussi bien passé. Car grâce à ce formateur au grand coeur nous avons énormément progressé, surtout sur le plan social, et avons gagné en maturité. »



« J'ai eu la chance d'être contacté par Patrick qui me proposa de participer au projet Eté Solidaire. Personnellement, je ne connaissais absolument pas la joëlette. Au départ j'avais quelques appréhensions mais la formation du premier jour et les nombreux conseils donnés tout au long des deux semaines par Rory m'ont permis de manier ce drôle d'engin qu'est la joëlette. Avec une équipe formidable, j'ai eu la chance de partager cette magnifique expérience. Celle-ci m'a permis de mieux appréhender le monde du handicap. »



« Le premier jour, un peu fébrile, je découvre...un drôle d'engin sur une roue unique, d'autres jeunes et moins jeunes, tous venus d'horizon diversPas très à l'aise, je me lance dans la découverte de la joëlette, heureusement bien encadrée par Rory, notre moniteur à la main de fer dans un gant de velours !

Oups, l'équilibre n'est pas toujours évident à assurer...Dans ma tête, je me dis que « ma » place sera à l'arrière car devant c'est vraiment trop lourd ...

Et bien, nous voilà déjà au bout de la première semaine. Le temps a été épouvantable mais, notre équipe maintenant bien soudée a bravé pluie, vent et tempête avec détermination et plaisir de vivre avec nos compagnons à mobilité réduite des moments uniques et inestimables.

Finis la timidité, tout le monde fait « causette ». Si l'effort physique est de mise, la parole est reine ! Chacun « se raconte » dans le respect des émotions qui émergent.

Deuxième semaine. La pluie nous a quittés et c'est tant mieux !!! Tout notre petit groupe répond présent. Pas une ombre d'hésitation. Tout le monde est motivé. Ensemble, valides et non-valides, nous partons sillonner les chemins, les bois, les champs de l'entité de Perwez. Chaque jour est l'occasion de découvrir de nouveaux parcours de vie, de vivre des émotions inconnues jusqu'alors, de se dépasser. Parfois, on en a « marre » de pousser, de marcher...il fait trop chaud, il fait trop froid, on a mal aux pieds, on a faim, on a soif...c'est alors que Patrick fait sortir de son chapeau une grosse dose de dynamise qu'il assène à chacun et comme par miracle, c'est reparti mon kiki !!!! Les éclats de rire retentissent ...



« Ces deux semaines passées avec vous ont été exceptionnelles. J'ai appris beaucoup de choses avec les joëlettes et avec les personnes à mobilité réduite. Et cela m'a permis d'en savoir plus sur les personnes handicapées. Je trouve que c'est une chouette expérience. »

WEEK-END DANS LES FAGNES. 27 et 28 septembre. SPA NIVEZE.



Retour aux sources.

Spa fut ma ville d'accueil pendant près de 15 ans, après avoir quitté le nid familial, et mon cœur y est toujours un peu resté même si j'ai maintenant émigré beaucoup plus loin dans le Sud-Ouest de la France. Quand j'ai annoncé à Anne-Françoise que je rentrais en Belgique le week-end du 27 septembre, quelle ne fut donc pas ma surprise d'apprendre qu'elle passerait ce week-end à Spa avec Handi-Rando! Aucune hésitation, c'est donc parti pour un week-end bien rempli. C'est seulement la deuxième fois que je vais faire de la joëlette. Samedi, on commence par La Reid. Souvenirs, souvenirs (j'y ai habité pendant mes 4 dernières années en Belgique), et la ferme du Haut-Marais, le petit village de Vert Buisson sur la Vêquée, et la Charmille (la plus longue d'Europe, un petit bijou près de chez soi !), j'y allais presque tous les week-ends. Et là je peux confirmer que Thierry, l'organisateur des balades, a particulièrement soigneusement sélectionné l'itinéraire pour nous faire passer non seulement par les endroits les plus jolis, mais également par les chemins les plus boueux du coin ☺. Je suis derrière la joëlette d'Anne-Françoise. Quand ceux de l'avant passent en plein dans l'eau, pas le choix: il faut suivre. Premier baptême pour mes godasses.

L'après-midi, maman retourne aider aux joëlettes avec l'autre moitié du groupe. Quant à moi, expérience inédite même après 15 ans à Spa : le tour des sources en mini-bus, avec le demi- groupe du matin. Enfin, faut avouer qu'il s'y est bu plus de bière que d'eau ferrugineuse (merci Alain pour la tournée !). De nouveau des jolis petits coins de Spa qu'il fait plaisir de revoir et de commenter pour ceux qui sont dans le bus. Cette sortie d'un tout autre type, finalement dans l'espace confiné d'un bus, nous a permis aussi de mieux se connaître. Rentrés tôt et attendant maman, on profite, Anne-Françoise et moi, d'un petit moment privilégié toutes les deux, pour faire un petit tour de Nivezé, chaparder des mûres sur les bas-côtés comme des gosses.

Dimanche, les choses sérieuses commencent. Tous ensemble cette fois. Au programme : la Grande Fagne Wallonne depuis la Baraque Michel, descente de la Helle, et remontée au Signal de Botrange. Il fait un temps superbe. Aujourd'hui, je suis devant la joëlette d'Anne-Françoise, maman derrière. Là, on sent qu'on a trouvé la configuration pour aller loin ! On commence tranquilles sur les caillebotis. Mais je sais bien que ça ne va pas durer. La descente de la Helle, je l'ai déjà faite quelques fois, et déjà avec rien à porter, je trouvais cela difficile, donc je sais que ça ne va pas être de la tarte. Deux gars de Marneffe en ont d'ailleurs fait les frais, qui de la main qui de la cheville. Mais finalement c'est là que ça devient intéressant. Car sans entraide, on n'arriverait pas au bout, simplement tous ensemble. Les différences entre PMR et valides s'effacent : certains des premiers marchent un peu pour qu'un blessé puisse être rapatrié en joëlette par ses compères de Marneffe, accompagnés de Bernard. Il faut analyser la trajectoire (ou celle des précédents), savoir quand tirer une bonne fois ou quand attendre que chacun passe, ne pas penser à la boue dessous mais seulement à maintenir droite la joëlette. Savoir passer la main quand vraiment ça va monter trop fort. Essayer de se rendre utile quand même en marchant devant pour repérer le chemin. Deuxième baptême pour mes godasses, et puis aussi mes chaussettes et mon short tant qu'on y est. Encore un aspect de la Fagne que je n'avais jamais expérimenté avant : les trous de tourbe complètement cachés par les sphaignes, et d'où il est quasi impossible de s'extraire tout seul.

Après toutes ces péripéties, on profite à fond du repas et d'un peu de détente sur l'herbe sous un soleil délicieux, avant remontée finale vers le « sommet », sans plus trop d'autre difficulté que sa longueur.

C'est aussi dans cette longue montée finale qu'on peut embrasser le grand panorama de la Fagne, encore plus impressionnant une fois qu'on en est ressortis. J'en ai senti plus d'un ému par la beauté de ce paysage, et en quelque sorte émerveillé qu'une telle beauté naturelle soit à portée de main en Belgique, et comme l'a démontré la journée, accessible à tous. Une fois arrivés, le temps que chacun récupère sa voiture ou voiturette, on reparle de la journée, on se félicite les uns les autres d'être tous arrivés au bout, puis on va prendre un bon verre et faire la razzia sur la tarte aux myrtilles du bar du Signal.

Pour moi qui suis plutôt habituée à la balade du type exploit en solitaire ou en duo, j'en ai vraiment appris énormément pendant ces deux jours sur ce qu'est le travail d'équipe. Apprendre à connaître le groupe, apprendre tout doucement à connaître chacun, suivre les directives des leaders, apprendre la patience aussi. Et enfin l'intégration, car finalement, si suivant mon naturel taiseux, je n'ai pas spécialement cherché à m'intégrer, j'ai l'impression que ce sont les autres membres qui m'ont intégrée ou plutôt, pour refléter plus exactement ce que j'ai ressenti, acceptée telle que j'étais.

Valérie Gabelica



Consignes pour l'envoi du certificat médical de la Féma 2015

Voir pages 19-20 .



- 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 01 Mars 2015.

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.



Et la cotisation 2015 ? Dès Janvier, il conviendra d'y penser....

Pour les **Personnes à Mobilité Réduite**, le montant de la cotisation est de **25€** et obligatoire.

Pour les **Accompagnateurs Actifs ou Passifs**, le montant est de **10€** et facultatif.

Le montant de la cotisation comprend la cotisation auprès de la Féma, notre fédération, l'assurance individuelle, l'envoi du bulletin trimestriel et la participation au programme annuel. (Les frais de séjour ne sont évidemment pas inclus dans le montant de la cotisation.)

Le montant de cette cotisation est payable sur le compte de l'association :

IBAN: BE28 1420 6680 3420 BIC: GEBABEBB Asbl Handi-Rando, Noûri Cortil, 15 Champion.

En communication: Vos Nom et Prénom, cotisation 2015.



CERTIFICAT MEDICAL
A GARDER PAR LE CERCLE

VOLET A

Année :

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, vue, 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.....

A RENVoyer OBLIGATOIREMENT A : (cachet de l'entité)



(à remplir par le médecin examinateur)

Partie de document à découper (voir Verso) .

- état fonctionnel
- Problème de santé important :
 - affection cardio-vasculaire
 - allergies :
 - autres :
- Date du dernier vaccin ou rappel antitétanique
- problèmes psychologiques ou difficultés d'intégration
- J'estime que les précautions suivantes seraient utiles : (remarques, restrictions ou interdictions éventuelles de certains mouvements ou disciplines sportives)
 -
 -

Traitement :

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

.....

Certifié complet, cachet, date et signature du médecin

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

✂.....

Nom, prénom :

Catégorie de Handicap : (code chiffré ci-dessus).....

Adresse :

Club :

Date de naissance :

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

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

-
- Apte à la pratique sportive moyennant un encadrement adapté aux PMR.
 - Non Apte

Certifié complet, cachet, date et signature du médecin

Président

Christian
Meunier †



Décédé le 4 octobre 2014

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

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

Vice-président

Thierry
Thysebaert



Rue
des Petits Sapins
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



*remercie vivement
ses généreux donateurs*

Rédactrice-en-chef

Martine
De Clerck



Rue F. Léger, 42A
1140 Evere

☎ 02-726 05 98

@ martine@handi-rando.com

- Gestionnaire des publications, trimestriels

Président d'honneur

Jacques
Eloy



Av. des Nerviens
23

1780 Wemmel

☎ 02-460 68 26

☎ 0475-38 56 53

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 Peuplier:
4300 Waremme

☎ 019-32 51 41

☎ 0471-30 83 94

@ melanie@handi-rando.com

Secrétaire

Guy
Tocquin



Rue du Faux, 19
5620 Florennes

☎ 082-68 82 96

☎ 0498-26 40 88

@ guy@handi-rando.com

Relations extérieures

Guy
Jacob



Rinfosse 10
5340 Gesves

☎ 083-67 83 79

@ guyja@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 2015

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 |
|--------------------------------|----------------------------------|--|------------------------|----------------|-----|----|
| Samedi 21 mars | | Pour les Fauteuils volants et les Chemins de traverse. 2 joëlettes sur 12 pour Handi-Rando | | Bernard & Rory | | |
| Samedi 28 mars | Ottignies | Assemblée générale au Bois des Rêves | | Guy T. | | |
| Dimanche 12 avril | Perwez | | | Rory | | |
| Dimanche 19 avril | Bertogne | Deux Ourthes : inauguration circuits joëlettes locaux | Assez sportif | Sébastien Este | | |
| Dimanche 19 avril | Solwaster | Journée Dyadis, association des chiens d'assistance | | Thierry | | |
| Dimanche 26 avril | Chevetogne | Circuit cartographié en mai 2014 | Sportif | Bernard | | |
| Dimanche 3 mai | Flobecq-Ellezelles | | Assez sportif | Claude Jouret | | |
| Dimanche 17 mai | Ohey | | Assez sportif | Nadine | | |
| Dimanche 31 mai | Environs de Liège | | | Thierry | | |
| Dimanche 7 juin | Thuin | En souvenir d'Armand (ville et nature) | Sportif | Jean | | |
| Dimanche 21 juin | Poivache en bateau/ joëlettes | 10 ans avec le CPE | Sportif pour la montée | Bernard | | |
| Dimanche 5 juillet | Orval | Proposé par Joëlle et Edgard | Assez sportif | Michel | | |
| Mardi 21 juillet | Marneffe | Proposé par le CPE | Assez sportif | CPE | | |
| Dimanche 9 août | Resteigne-Belvaux | Charme de la Haute Lesse | Sportif | Bernard | | |
| Du samedi 22 au samedi 29 août | Moussières | Séjour d'été dans le Haut Jura | Sportif | Bernard | | |
| Dimanche 13 septembre | Domaine de Mariemont | Proposé par André R. Nature, culture, histoire | Assez sportif | Bernard | | |
| Du 25 au 27 septembre | Spa-Nivezé | Séjour d'automne dans les Fagnes | Sportif | Thierry | | |
| Dimanche 11 octobre | Huy-Waremme | Nature | Assez sportif | Mélanie & Jean | | |
| Dimanche 25 octobre | Bouillon | Forêt et vues sur la Semois | Assez sportif | Bernard | | |
| Dimanche 8 novembre | Ohain | Proposé par Paula | | | | |