



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

Nature,

Si ton accessibilité m'était contée...

Numéro 1/2015
1er trimestre 2015

Editeur responsable :

Bernard Legrand
Noûri Cortil, 15
5020 – CHAMPION
P304116

Bureau postal de dépôt :

PHILIPPEVILLE
Rue de Neuville, 2A
5600 - PHILIPPEVILLE

SOMMAIRE.

Editorial	p.3
Retrouvailles hivernales.....	p.4-5
Le coin des poètes :.....	p.6
Environnement :	p.7
Randonnée mosane : Poilvache.....	p.8
Séjour d'été : Jura.....	p.9
Témoignages :	p.12
Technique : montage démontage de joëlette.....	p.13
Histoire vraie :	p.14-15
Opération accessibilité : Chevetogne 2.....	p.16-17
Espace qu'handi-randonneurs.....	p.18



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

Chères amies, chers amis,

«Un millier de chandelles peuvent être allumées à l'aide d'une seule chandelle sans raccourcir la vie de celle-ci; le bonheur ne diminue jamais lorsqu'il est partagé»

Nous avons allumé la première chandelle Handi-Rando il y a 15 ans...et regardez comme elles brillent de tous leurs éclats dès l'amorce du printemps. Un peu plus chaque année d'ailleurs, elles brillent dans les prunelles de nos accompagnateurs, elles brillent dans celles des personnes à mobilité réduite et elles brilleront au moins 21 fois cette année encore, puisque nous avons prévu 21 sorties à notre calendrier 2015.

Vous vous en doutez, ce calendrier représente un intense travail de préparation, de cogitation et de mise en œuvre afin de vous offrir de belles découvertes nature, concoctées par plusieurs brevetés, ce qui accroît d'autant l'attrait et la diversité des randos. J'en profite donc pour remercier tous ceux qui, dans l'entre-saison, ont œuvré dans l'ombre pour mettre sur pied ce programme alléchant, je salue également le travail plus ingrat et parfois fastidieux de notre secrétaire et de nos comptables, activités qui permettent la très bonne organisation de notre asbl et je sais qu'ils ont à cœur que la perfection soit au rendez-vous....

Je tenais à souligner la qualité et la convivialité de notre site internet entretenu par Michel avec brio et enfin je termine par un remerciement tout particulier à Martine, notre fidèle rédactrice de ce bulletin, qui anima durant ces 10 dernières années cette trace, ce symbole fort du lien qui nous unit et qui vient de passer la main à Guy Tocquin. Bref, pour moi qui suis encore au travail...je peux ajouter en connaissance de cause que plus d'un chef d'entreprise serait comblé par la collaboration d'une aussi fine équipe !

Mais revenons à nos moutons pour vous rappeler que le grand rendez-vous de l'année, le séjour d'été aura lieu du 22 au 29 août aux « Moussières », un village du Haut Jura.

Nous espérons vous retrouver très nombreux à notre assemblée générale, qui se tiendra, comme chaque année désormais, au « Bois des rêves » à Ottignies le 28 mars 2015.

A très bientôt.



Thierry Thysebaert,
Vice-Président.

Retrouvailles hivernales : Vedrin, 7 décembre 2014

L'hiver n'est pas la saison idéale pour les randonneurs que nous sommes : les températures trop basses sont difficilement supportées par nos PMR, en mal de mouvement sur les joëlettes...

Mais rester au coin du feu, chacun chez soi, pour hiberner en quelque sorte, ne semble pas plaire beaucoup plus. Il faut idéalement un peu de chaleur humaine, que ne peut fournir le plus sophistiqué des chauffages modernes.

Une seule solution, dès lors : laisser les joëlettes au garage, soit, mais se retrouver malgré tout et vivre une après-midi ensemble, comme au bon temps des randonnées.

L'idée n'est pas toute neuve : l'an dernier déjà, elle avait germé dans l'esprit d'un duo de responsables d'Handi-Rando et le succès avait été au rendez-vous.

De là à remettre le couvert cette année, il n'y avait qu'un pas.

Qu'ont franchi Jean et Michel, solidement épaulés par leurs épouses, Anne-Marie et Agnès, entourés d'une trentaine de participants.

Au menu, outre un délicieux buffet de tartes et autres gâteaux, un quiz épineux, destiné à titiller les neurones aux aguets, mais aussi à générer une mémorable récréation !

Questions musicales, de reconnaissance de personnes ou de sites, auxquelles il fallut opposer rapidité et perspicacité.

Les différentes équipes, plus concentrées les unes que les autres, parfois à l'affût de réponses volantes, finirent le tournoi haut la main, affichant des scores aussi honorables que rapprochés. Preuve s'il en est besoin, qu'il est possible d'allier culture et loisirs...

Les calendriers confiés en guise de récompenses eurent tôt fait de remettre en mémoire la date fatidique du 6 décembre, juste écoulée. Et l'assemblée fut bien surprise par l'arrivée inattendue d'un personnage tout de rouge et de blanc vêtu, mitré, et flanqué d'une jolie crosse dorée, de surcroît !



Michel Naniot



L'illustre personnage n'allait pas se satisfaire d'une entrée solennelle.

Il tenait à la main un épais registre, dans lequel avaient été consignées quelques notes aussi ciblées que pertinentes, qui valurent à certaines et certains d'être appelés et de justifier de leur statut ou attitude, non sans quelque embarras ou fou-rire, ce fut selon.

Fier de son apparition et heureux des résolutions obtenues, notre visiteur prit congé, abandonnant l'assemblée à ses promesses de sagesse.

S'en suivit un goûter alléchant, ponctué d'anecdotes, de souvenirs, d'évocations des hauts faits de l'année écoulée. Dans une ambiance amicale, détendue, très représentative de l'esprit

de la « Maison ». Esprit qui met chacune et chacun en avant, avec ses qualités et différences, dans un respect mutuel coulant de source.

Les adieux seront longs et chaleureux, à la mesure de la rencontre, ultime étape d'une année bien remplie, riche en partages et découvertes.

GT.



Fleurs d'aurore

Comme au printemps de l'autre année,
Au mois des fleurs, après les froids,
Par quelque belle matinée,
Nous irons encore sous-bois.

Nous y verrons les mêmes choses,
Le même glorieux réveil,
Et les mêmes métamorphoses
De tout ce qui vit au soleil.

Nous y verrons les grands squelettes
Des arbres gris, ressusciter,
Et les yeux clos des violettes
À la lumière palpiter.

Sous le clair feuillage vert tendre,
Les tourterelles des buissons,
Ce jour-là, nous feront entendre
Leurs lentes et molles chansons.

Ensemble nous irons encore
Cueillir dans les prés, au matin,
De ces bouquets couleur d'aurore
Qui fleurent la rose et le thym.

Nous y boirons l'odeur subtile,
Les capiteux arômes blonds
Que, dans l'air tiède et pur, distille
La flore chaude des vallons.

Radieux, secouant le givre
Et les frimas de l'an dernier,
Nos chers espoirs pourront revivre
Au bon vieux soleil printanier.

En attendant que tout renaisse,
Que tout aime et revive un jour,
Laisse nos rêves, ô jeunesse,
S'envoler vers tes bois d'amour !

Chère idylle, tes primevères
Éclosent en toute saison ;
Elles narguent les froids sévères
Et percent la neige à foison.

Éternel renouveau, tes sèves
Montent même aux coeurs refroidis,
Et tes capiteuses fleurs brèves
Nous grisent comme au temps jadis.

Oh ! oui, nous cueillerons encore,
Aussi frais qu'à l'autre matin,
Ces beaux bouquets couleur d'aurore
Qui fleurent la rose et le thym.

Nérée Beauchemin, Les floraisons
matutinales.

Source : poetica.fr



Vous avez dit : « Déchets » ?

L'environnement est défini comme « l'ensemble des éléments qui entourent un individu ou une espèce et dont certains contribuent directement à subvenir à ses besoins », ou encore comme « l'ensemble des conditions naturelles physiques, chimiques, biologiques et culturelles susceptibles d'agir sur les organismes vivants et les activités humaines ».

Au XXI^e siècle, la protection de l'environnement est devenue un enjeu majeur, en même temps que s'imposait l'idée de sa dégradation à la fois globale et locale, à cause des activités humaines polluantes. La préservation de l'environnement est un des trois piliers du développement durable. C'est aussi le 7^e des huit objectifs du millénaire pour le développement, considéré par l'ONU comme « crucial pour la réussite des autres objectifs énoncé dans la Déclaration du Sommet du Millénaire ».

Lors de nos prochaines randonnées, pensons à ne laisser derrière nous que les empreintes des pneus de nos joëlettes et celles de nos bottines...



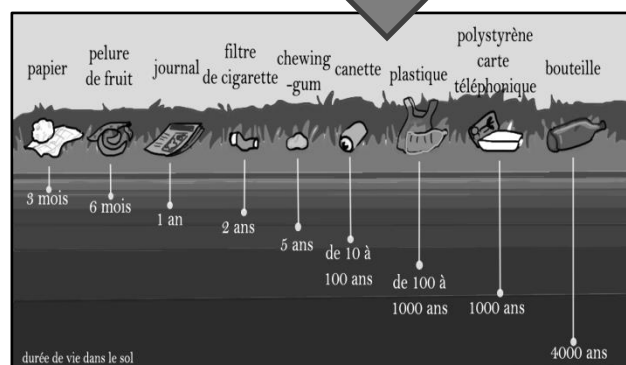
La LONGUE Vie des Déchets abandonnés DANS LA NATURE!

Ce n'est pas sans conséquence de jeter un déchet dans la nature.
 Jeté négligemment, sa vie ne s'arrête pas là !
 Il lui faut beaucoup de temps pour se dégrader.
 ET il risque de créer de nombreuses pollutions ...

**Pour garder un environnement de qualité, montre le bon exemple !
 Pour toi, pour ta famille, tes amis... et les générations futures !**

Tu veux connaître la durée de vie des déchets ?

Wallonie
 beo
 Bureau Economique de la Province
 Des hommes, des idées, un futur.



Sources : Wikipedia - Bureau Economique de la Province : B.E.P - nicollin-buc.fr - chaumu dechets
 Sur une suggestion de Nadine König.

Randonnée mosane « Bateau-Rando » de Namur à Poilvache **21 juin 2015.**

Présentation :

Embarquement sur la péniche « *Carpe Diem* » à La Plante (Namur), navigation de 3 heures jusqu'à Houx (Yvoir), débarquement en joëlettes, montée aux ruines de la forteresse de Poilvache, visite et retour sur la péniche (+ 2 heures), navigation retour vers Namur. Capacité : **80 personnes.**

But :

« Dixième anniversaire » du Grand Rallye de 30 joëlettes le 12 juin 2006 et 10 ans de collaboration étroite avec le Centre Pénitentiaire Ecole (CPE) de Marneffe.

Horaire :

Embarquement à 8 heures 30

en face de l'auberge de jeunesse de La Plante (parking écluse de La Plante).

Départ du bateau : 9 heures précises.

Retour La Plante : +/- 18 heures.

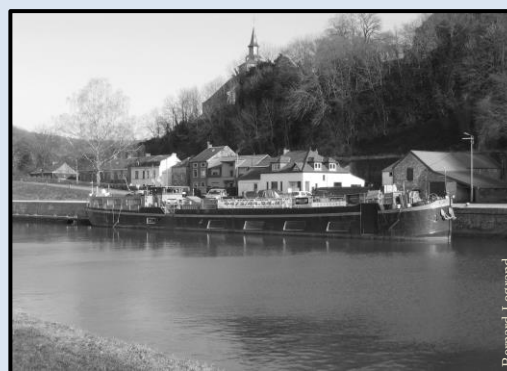
Données techniques :

Navigation : 22 km, 3 écluses ; 3 heures .

Randonnée : 6 km, dénivelé de 140 mètres.

Participation individuelle : 5 Euros

Prix du repas à bord (facultatif), assiette froide + boisson : **15 €.** (*pas de boissons alcoolisées*)



INSCRIPTIONS AVANT LE 1er JUIN 2015 VIA LE SITE INTERNET
et versement de la partie individuelle (5 €) et éventuellement le repas à bord (15€)
sur le compte HANDI-RANDO – CHAMPION : BE28 1420 6680 3420

Technique d'embarquement – débarquement sur la péniche:

- en voiturettes manuelles
- embarquement des joëlettes « en vrac » et montage à bord

Accès dans la salle sous le pont : escalier à franchir en voiturette (système treuil maison)

Météo et ambiance à bord laissées à l'imagination des participants,
on compte sur vous !

B. Legrand.

Notre séjour dans le JURA (Fr) du 22 au 29 Août 2015.**Endroit :**

Au cœur du Parc Régional du **Haut Jura** à 20 km de Saint Claude. **Village Club « Georges Moustaki »** (*très moderne et adapté*) , 14, route de la Laurende, 39310 – Les Moussières
Coord. GPS Lat (N)46.3253507 ; Long (E) 5.890.3841 - tél. 0033-38.44.14.164.64

Itinéraire :

Namur – Les Moussières : 728 km (comptez 9 heures) via E411, Luxembourg, Nancy, E23 Vesoul, Besançon, Dole, Poligny, La Cure, Lajoux, Les Moussières.
Accueil à partir de 17 heures le 22 août 2015. <http://www.groupevla.fr>

Repas :

8 à 9 heures (buffet) ; 12 heures 15 ; 19 heures 30 (boissons comprises).
Régimes alimentaires spéciaux à demander à l'inscription (Handi-Rando).
Chiens admis, sauf au restaurant (pension 44 € le séjour).

**Chambres :**

3 chambres PMR (2 personnes) ; 1 gîte PMR (5 personnes, 2 chambres, accès séparé).
Autres chambres 1, 2,3 et 4 personnes.
Toutes les chambres avec salle d'eau, W.C., Internet WIFI , TV écran plat, balcon, draps.

Détente :

- piscine 25X10 mètres intérieure (28°); bonnet de bain obligatoire, pas de short.
- salle de musculation, terrain de pétanque, 2 courts de tennis, animation chaque soir.

Activités Handi-Rando :

randonnées joëlettes et visites diverses.
5 randonnées de 7 à 10 km, dénivelés de 150 à 300 m.
1 jour libre.
paniers de rando en self service au petit déjeuner.

Tarif 7 jours :

- **PMR** : 400€ (membre depuis moins de 2 ans: 500 €)
- **Accompagnateurs actifs** : 240 € (moins de 26 ans : 180 €)
- **Accompagnateurs passifs** : 400 € ; **Enfants** : 300 €



INSCRIPTIONS POUR LE 15 JUIN 2015 et versement d'un acompte de 30 % sur le
compte BE28 1420 6680 3420 BIC : GEBABEBB
ASBL Handi-Rando 5200 - CHAMPION



**P
h
o
t
o

d
e

l
a
n
n
é
e

2
0
1
4**

Le 25 septembre dernier, invitée par Anne-Françoise Gabelica, Handi-Rando poussait la porte des « Coccinelles », à Jemeppe-sur-Meuse, centre de vie et de jour pour adultes IMC.
Voir Trimestriel 4/2014.

Ci-contre, les impressions de deux éducatrices, après les deux randos de la journée.



« J'ai appris l'existence de notre belle association qu'est Handi-Rando. »



Adélaïde

« La joëlette donne à la personne handicapée l'occasion d'expérimenter de nouvelles sensations qu'elle n'a pas l'habitude de ressentir dans sa coque ou dans sa chaise roulante.

Les accompagnants étaient très attentifs aux besoins, aux envies, aux émotions de chacun; par rapport à nous aussi, ils étaient patients, de bon conseil, encourageants. »



Christelle

« La joëlette est plus haute que je l'imaginais.

On a relevé un beau défi ensemble : monter deux fois le terril, c'était pas gagné. De plus, le soleil et la bonne humeur étaient au rendez-vous.

Merci à Anne-Françoise, merci à sa maman, merci à Handi-Rando, merci aux usagers.

A l'année prochaine... »

« Chers bien vous toutes et tous,

Il y a bientôt six ans, suite à un problème de santé, je pensais ne plus avoir accès à la nature pour de longues randonnées au sein de celle-ci.

Grâce à Jean-Claude, rencontré en revalidation, j'ai appris l'existence de notre belle association qu'est Handi-Rando.

J'ai d'abord participé seul aux activités puis ai fait découvrir la chouette ambiance à Nadine qui depuis lors est devenue accro au point d'accepter de passer son brevet capacitaire.

Mais que seraient ces beaux projets si vous, AA expérimentés, habitués, débutants, n'étiez pas là pour rendre ces sorties accessibles à nous, PMR.

Par ce petit mot je voulais vous dire un tout grand **MERCI**.

Merci pour vos bras, merci pour vos jambes mais aussi merci pour vos oreilles, pour vos sourires, pour nous accompagner lors de ces belles rencontres que sont les Handi-randonnées.

La saison redémarre avec de nouvelles sorties et je me réjouis à l'idée de pouvoir de nouveau partager de bons moments avec vous. Si vous n'avez pas encore testé, prenez garde car... y goûter pourrait vous rendre dépendant ! »

Guy Jacob.

Montage et démontage d'une joëlette.

Les consignes ci-dessous ont pour but de protéger au maximum nos joëlettes et de faciliter le rangement dans la remorque. **Merci de les appliquer.**



Montage de la joëlette (idéalement en équipe de 2)

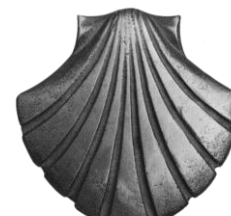
1. Mettre la joëlette au sol, roue vers le haut.
2. Dénouer la sangle de fermeture et ouvrir la ceinture de sécurité.
3. Débloquer l'appui tête et l'allonger à l'horizontale
4. Enlever le pied droit (plus facile) et, ensuite, le pied gauche.
5. Redresser et tourner la roue d'un quart de tour à gauche ;
6. Enlever la goupille et l'axe de fixation de la roue ;
7. Mettre le pied avant et le fixer avec sa goupille et vis ; sortir ou déployer ce pied.
8. Fixer et verrouiller la roue avec son axe et remettre la goupille (pointes vers le bas).
9. Mettre et bloquer les pieds arrière dans les logements extérieurs.
10. Mettre la joëlette sur 3 pieds.
11. Ouvrir le dossier en faisant **attention au câble de frein**.
12. Fixer les bras (3 positions possibles ; position centrale si pas d'avis contraire et 1 seul bras pour faciliter l'embarquement du passager. Accrocher la clé ALEN au dossier.
13. Poser les coussins (le plus épais pour le siège ou coussin personnel, à fixer avec la sangle de fermeture).
14. Attacher le harnais de traction aux 2 bras.
15. Attacher la corde de traction aux 2 bras et la lover sur l'appui-tête (au-dessus des sacs !).
16. Attacher le sac imperméable au dossier.
17. Régler l'amortisseur selon le poids du passager ou ses desiderata.



Démontage de la joëlette (idéalement en équipe de 2)

- 16 à 13 : Opérations inverses.
12. Enlever les bras en soutenant le dossier à l'enlèvement du deuxième bras.
11. Refermer le dossier sans bloquer le câble du frein sous la barre de réglage des bras arrière.
- 10 à 6 : Opérations inverses.
5. Coucher la roue, amortisseur en dessous, câble de frein bien dégagé et châssis de roue placé dans le coin arrière gauche du châssis de siège.
4. Passer un pied à travers le châssis de roue (plus difficile) et visser dans le logement intérieur ; idem avec le deuxième pied (plus facile).
- 3 à 2 : opérations inverses.
1. Redresser la joëlette et engager l'appui tête sous la roue.
0. Attacher la clé ALEN à un mousqueton d'un bras, remettre le harnais avec ses 2 mousquetons et la corde dans le sac imperméable.





Un fauteuil vers Compostelle - Christine Calapristi

Christine Calapristi est membre d'Handi-Rando depuis 4 ans. Elle a participé (et même organisé) à de nombreuses randonnées en joëlette; et pourtant, nous ignorons qu'elle a vécu et écrit une aventure fabuleuse : rejoindre Saint-Jacques-de-Compostelle depuis Louvain-La-Neuve en fauteuil électrique avec sa chienne Léa.

Partie le 1^{er} mai 2003, elle a parcouru en deux mois 1.814 km, soit une moyenne de 30 km par jour, pour atteindre la frontière espagnole par les sentiers de St-Jacques. Stoppée brutalement par une chute dans un ravin, elle reprendra son pèlerinage sur les sentiers espagnols de St-Jacques le 21 mai 2005 mais sans Léa car les chiens ne sont pas admis dans les gîtes espagnols, pour atteindre son but le 19 juin après 741 km supplémentaires en passant les Pyrénées.

Elle nous raconte cette aventure en deux épisodes et deux volumes, véritables roadbooks pour tout chaisard doué du même esprit d'aventure mais aussi et surtout convaincu de l'importance d'une spiritualité personnelle pour aborder les sentiers de Saint-Jacques. Voici un extrait représentatif de son itinéraire français qu'elle nous a autorisés à publier.

Bernard Legrand.

« **A** Conques, seul le centre familial est accessible en chaise, mais il n'accepte pas les chiens. L'autre endroit accessible et qui accepte les chiens est le centre religieux mais il est complet. Je quitte donc Conques après le dîner pour me rendre au gîte de Noailac. Le problème de ce gîte, c'est qu'il se trouve à l'écart de la route sur un chemin escarpé et j'éprouve des difficultés pour y accéder en chaise. Je le déconseille pour une personne en chaise roulante. En plus les chambres et les sanitaires sont à l'étage. Il y a assez de place au rez-de-chaussée pour y descendre, éventuellement, un matelas avec l'aide de pèlerins. Je compte sur d'autres pèlerins pour quitter le gîte le lendemain matin, mais je suis la seule à y loger cette nuit-là. Il fut loin d'être facile de quitter le gîte pour rejoindre la route.

Le 5 juin, j'effectue un beau trajet avec pas mal de dénivellations mais j'arrive sans soucis de batteries à Montbazens. En arrivant à Montbazens, je suis arrêtée par la gendarmerie pour un contrôle d'identité. Eh oui, il n'y a pas que les personnes qui ont une tête suspecte auxquelles l'on demande les papiers d'identité! A nous aussi, personnes à mobilité réduite, on peut les demander. On dit que la police et la gendarmerie ne sont jamais là quand il le faut, mais ils ont été très aimables et serviables pendant mon pèlerinage. J'en profite pour demander s'il y a un gîte ou une chambre d'hôtes dans la région. Le gendarme m'a aimablement renseigné le centre de vacances « Lou Mouli del Bent » où j'ai passé la nuit. Le centre était d'une parfaite accessibilité.

Après une bonne nuit, je reprends la route pour les Pesquiés. Avant

d'arriver aux Pesquiés, je suis passée par Villefranche-de-Rouergue pour faire quelques courses car Léa n'avait plus de croquettes.

Villefranche-de-Rouergue n'est qu'à six kilomètres des Pesquiés. Mais il y a une forte dénivellation pour y arriver. Il faut donc que je trouve un lieu pour recharger les batteries. A côté du magasin, se trouve la caserne des pompiers. L'endroit idéal pour les recharger. Lorsque je me présente à la caserne, il n'y a personne de visible. Ils sont tous à l'étage.

Je branche ma chaise à leur prise de courant lorsqu'un, puis deux, et ensuite toute l'équipe de la caserne descendent. Je leur explique que je fais le pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle et que pour arriver aux Pesquiés, il faut que je recharge les batteries. Les pompiers m'ont très bien accueillie. Ils me disent que je devrais recevoir la médaille du mérite autant que les pompiers. J'ai donc reçu la médaille du mérite de leur commandant.

Profitant de l'occasion, ils ont fait, eux aussi, venir la presse pour une interview. A cause de toutes ces interviews, j'avais pris énormément de retard, car je devais être pour dix-sept heures aux Pesquiés. Vu ce retard, les pompiers décident de me conduire jusqu'à mon logement avec leur camionnette. Je ne remercierai jamais assez ces pompiers, pour leur accueil, leur gentillesse.

Lorsque nous arrivons à mon logement avec les pompiers, les hôtes sont surpris. Ils pensaient que j'avais eu un accident. Je leur explique que, lors de mon passage



à la caserne pour recharger les batteries, les pompiers ont fait venir la presse et que cela m'a retardée. Une fois rassurés, ils m'installent aussitôt. Je suis restée deux jours aux Pesquiés pour me reposer dans la mesure où j'avais pris de l'avance sur mes prévisions. Pendant la journée, je suis allée me promener dans le village avec Léa. Comme j'étais passée à la télévision et dans les journaux locaux, il était difficile de ne pas être reconnue. A midi, le couple d'hôtes me convia à leur table. Alors que ce n'était nullement prévu, il voulut s'occuper des repas. Ces deux jours de repos passèrent très vite.

Je redémarre en douceur en ne faisant qu'une vingtaine de kilomètres. Je prévoyais de loger à Parisot dans un centre équestre. Mais je passe devant sans me douter qu'il s'agit de mon logement pour la nuit. Cependant, le propriétaire m'avait vu passer, mais il était occupé avec des gens. Il n'a réagi que bien plus tard et m'a rattrapée en voiture. J'ai fait aussitôt demi-tour pour rejoindre le gîte et m'y installer. Ce gîte, un de plus, n'est pas accessible en chaise roulante.

Il était cependant déjà prévu de le transformer pour aménager des chambres et des sanitaires au rez-de-chaussée pour l'année suivante. C'est sans doute chose faite aujourd'hui.

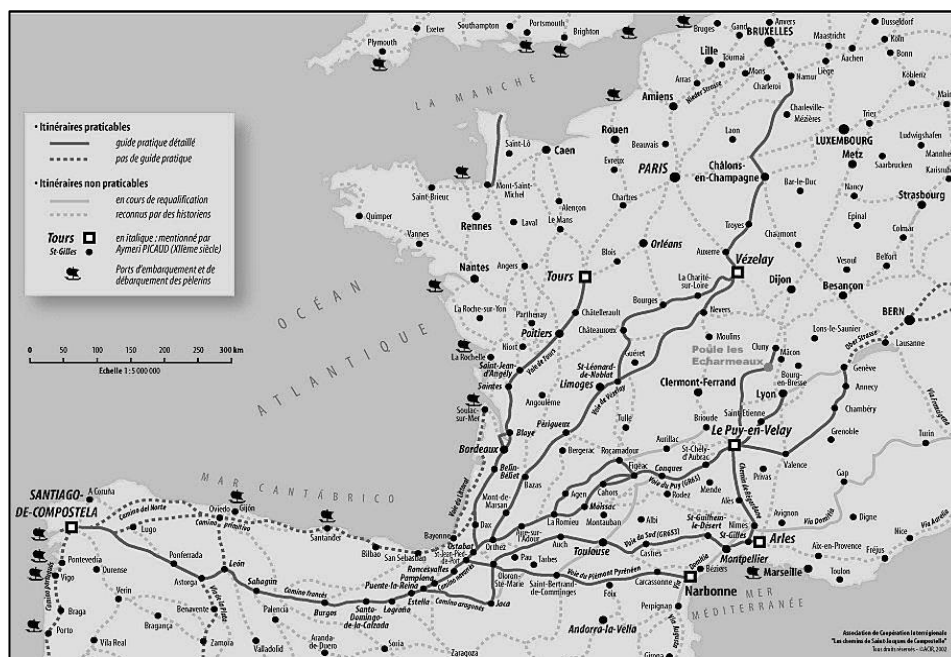
Le lendemain et les jours suivants, je décide de partir de plus en plus tôt, car il allait faire très chaud, sans la moindre caresse de vent. J'arrive à Puylaroque après une dernière belle côte, pénible à franchir avec cette chaleur. Je ne sais pas si je vais trouver un logement. Heureusement, j'ai aperçu en passant le symbole des gîtes ruraux et des chambres d'hôtes. Pour les chambres, l'accès en chaise roulante est impossible : beaucoup trop de marches. Par contre le gîte était accessible en ôtant un des accoudoirs de ma chaise. Les sanitaires, quant à eux, ne sont accessibles qu'en chaise manuelle.

Puylaroque est un petit village dont les maisons sont en pierres blanches ; il se situe sur un mame-lon calcaire. Le site de Puylaroque est habité depuis le moyen âge.

C'est en devenant bastide au douzième siècle que la ville prend de l'essor. Mais, plus tard, elle fut presque entièrement brûlée et évacuée. Il reste encore un bel édifice, héritage d'un riche passé.

Partir avec beaucoup d'argent sur soi n'est pas très prudent. Il fallait que je passe régulièrement à la banque pour m'approvisionner. Malheureusement, je ne pouvais prévoir la grève des banques. J'ai parcouru depuis Puylaroque: Belfort du Quercy, Montpezat-de-Quercy et tous les distributeurs étaient vides. J'ai fini par en trouver à Castelnau-Montratier. »

C.C.



« Un fauteuil vers Compostelle », Christine Calapristi, Collection Ô fil du temps, Artésis Editions.
« Un fauteuil vers Compostelle : arrivée en Espagne », Christine Calapristi, Editions Bénévent.

DOMAINE PROVINCIAL DE CHEVETOGNE (2) : BALADE AUTOUR DU LAC.

Se reporter à : Trimestriel 3/2014 pp. 13, 14, 15 pour la partie 1 et les pages centrales pour la carte du Domaine.

Rapport de visite.



Rapporteurs : (+photos)	M. De Clerck (PMR), N. Staelmans, B. Legrand
Date de la visite:	30/05/2014
Nom officiel du site	Domaine Provincial de Chevetogne
Adresse (rue, route, chemin et n°)	Rue de Pirchamps 1
Code postal	5590
Commune	Chevetogne
Province	Namur
Tél	083 68 72 11
Fax	083-689 514 ou 083-688 677
e-mail :	info.chevetogne@province.namur.be
Responsable n°1	Bruno Belvaux, Directeur tél : 083-687 200 fax : 083-688 677 bruno.belvaux@province.namur.be
Responsable n°2	Gérard Bournonville, Directeur Adjoint Tél : 083-687 201 fax : 083-688 677 Gerard.bournonville@province.namur.be
Signalisation routière accès n°1	Via la E411, prendre la sortie 22 (Houyet-Rochefort), prendre vers Ciergnon, emprunter la route qui se situe en face du château de Ciergnon (feux clignotants), rouler environ 2 km dans la campagne puis prendre à droite, vous arrivez à l'entrée du Domaine. Coordonnées GPS : 50°13'03" N et 5°08'54" E.
Signalisation routière accès n°2	Via la Nationale 4, prendre la sortie Houyet-Rochefort (N929), traverser la village d'Haversin, contourner le passage à niveau par la droite, prendre à nouveau à gauche en direction de Rochefort, puis à droite, juste après l'antenne rouge et blanche, rouler environ 2 km (N929), vous arrivez à l'entrée du Domaine. Coordonnées GPS : 50°13'03" N et 5°08'54" E.
Ligne de transport en commun n°1	Gare de Ciney, navette de bus jusqu'à l'entrée du Domaine. Période scolaire : uniquement en semaine. (voir horaire de la ligne 57/1 sur le site www.tec.be).
Parking existant	Oui, plusieurs
Places PMR	?
Parking payant	Non
Cheminement depuis le parking jusqu'à l'entrée du site	? Se diriger vers la passerelle en bois (? mètres) et l'emprunter: vous y êtes
Jours de présence humaine	Tous les jours.
Heures de présence humaine	Ouverture à horaire variable selon les saisons. http://www.domainedechevetogne.be/documents/HorairesFR.pdf
Saison(s) de présence humaine	Toute l'année. Saison payante d'avril à octobre Tarifs : Entrée individuelle : 10 € Pour les enfants de - 6ans en famille: gratuit - Pass Loisirs : 100€/an Pour les groupes (+20 pers.) : 6 € pp Rem. : pour les habitants de la province de Namur possibilité d'obtenir le Pass loisirs à 60 €, s'adresser à sa commune (voir http://www.domainedechevetogne.be/documents/doc)

Sanitaires existants	Oui à plusieurs endroits du domaine
Sanitaires adaptés	Oui
Accès sanitaires	Dans le petit bâtiment derrière le Centre Info ; A la Taverne près de la piscine ;
Point d'eau potable	?
Abri(s) existant(s)	?
Nombre d'abris	?
Localisation abri(s)	?
Documentation existante	Oui, sur place au Centre Info Ou sur le site web
Format documentation	Nombreux et variés (dépliant, plan,...)
Adresse documentation	Sur place au Centre info et/ou sur le site web : http://www.domainedechevetogne.be
Tél	Sans objet
Fax	Sans objet
Restaurant existant	L'Aquarium Contact tél. : 083-68 72 10
Accessibilité PMR	Oui
Descriptif établissement	Accessible, salle de plain-pied, vaste terrasse, sanitaires accessibles et adaptés attenant à la salle
Aire(s) pique-nique	Oui
Accessibilité PMR	Non
Descriptif établissement	Tables et bancs solidaires Voir emplacements sur la carte
Petite restauration	Oui Taverne Au bout du Monde Cafétéria-Friterie du Mini-golf
Accessibilité PMR	Oui
Descriptif et localisation	Taverne Au bout du Monde Cabanon sur pilotis, accessible, petite terrasse sur le lac Contact tél. : 083-688 900 Cafétéria-Friterie du Mini-golf : accessible, vaste terrasse. Se situe non loin du mini golf et de l'Arche de Noé (voir sur la carte) Contact tél. : 0494-90 60 90
Accessibilité du site aux PMR. 	Facile, une aide . Distance 2,7 km ; dénivelé 45 mètres Départ du parking "L'Héron dans l'Eau"(Y), prenez la piste goudronnée du lac central vers l'ouest; rejoignez la route pour rejoindre le bon chemin (K) longeant le lac ouest vers la mine d'or (L) très bien illustrée. Retour par le même chemin avec possibilité de rejoindre le parking par la rive sud du lac central sur l'excellent sentier goudronné. En suivant l'indication "canoës indiens" et la Mine d'or, vous pouvez vous diriger vers la "Plage de Robinson" plaine de jeux du bout du monde. Avant d'y pénétrer vers la droite un petit chalet abrite des sanitaires dont l'un est accessible et adapté. "La Mine d'Or oubliée" est tapie dans une clairière au bord du lac car, tel que pour les chercheurs d'or, il faut la découvrir. Les hommes ont déserté le lieu mais machines, outils, galeries, magasin,... demeurent ! Prudence, un fort dénivelé hante un sentier qui descend des galeries vers les espaces de jeux.
Caractéristiques naturelles du site	Prairies, bois, vallons, étangs, lacs, arbres remarquables, jardins thématiques... le Domaine offre des promenades multiformes pour combler tous les intérêts. Sachez qu'un petit train parcourt le Domaine et vous offre un aperçu de sa diversité. Il est accessible pour les PMR ; un plan incliné se déploie à l'arrière du dernier wagon. Où embarquer ? Centre info ?

Offre d'emploi

L'A.S.B.L HANDI-RANDO

Association au capital de tout juste assez d'Euros,
Rue Noûri Cortil, 15 – 5020 CHAMPION - Banque Carrefour des Entreprises (BCE) N°: 477.029.073

RECRUTE,

POUR UN ENGAGEMENT IMMEDIAT, AVEC CONVENTION A DUREE INDETERMINEE :

ACCOMPAGNATEURS ACTIFS (H/F)

AVANTAGES:

Outre un salaire attractif : bol d'air, dépaysement, santé physique et mentale, gratitude de votre passager, vous bénéficiez d'avantages en nature non négligeables : joëlette de société, assurance-groupe, revue trimestrielle, verre de fin de randonnée.

VOTRE PROFIL:

Vous êtes âgé de 12 à 90 ans ou plus, vous jouissez d'une bonne santé, êtes d'un naturel sociable, vous aimez la nature, la vie de groupe, les contacts humains, vous maîtrisez au moins une langue et êtes sensible à la sphère du Handicap.

VOTRE MISSION :

De Mars à Octobre, à raison de 2 dimanches par mois, vous pilotez une joëlette en pleine nature, sur une dizaine de kilomètres en terrain varié, et reculez ainsi l'horizon d'une personne à mobilité réduite.

-

Veillez adresser votre candidature, accompagnée de votre CV, sans lettre de motivation, au secrétaire de l'Association :

Guy Tocquin, Rue du Faux, 19 – 5620 Florennes
guy@handi-rando.com

Cher Ami Lecteur,

Vous aurez compris, au-delà de cette annonce au second degré, que nous avons besoin de vous ! Nos joëlettes ne sont heureusement pas motorisées : elles fonctionnent à l'énergie humaine : la plus durable, la plus équitable et ... la moins polluante qui soit !

Voyez, sur notre site, (www.handi-rando.com) notre programme de randos de l'année et **inscrivez-vous**, si possible **un mois à l'avance**, car il n'est pas simple d'orchestrer l'organisation d'une sortie.

Si nous avons fait connaissance au Salon du Volontariat en novembre dernier à Namur, ce message vous concerne particulièrement : **nos personnes à mobilité réduite ont besoin de vous !!!**

Nous sommes des intermittents du bénévolat mais souvenons-nous que le handicap, lui, est permanent !

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.

Coût des séjours. - (*) Montant pour les PMR membres à l'asbl avant le 31/12/2012 -
 (**) 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
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	12	11/36
Dimanche 19 avril	Bertogne	Deux Ourthes : inauguration circuits joëlettes locaux	Assez sportif	Bernard	9	11/27
Dimanche 19 avril	Solwaster	Journée Dyadis, association des chiens d'assistance		Thierry	2	5/ 2
Dimanche 26 avril	Chevetogne	Circuit cartographié en mai 2014	Sportif	Bernard	12	
Dimanche 3 mai	Flobecq-Ellezelles	Proposé par Claude Jouret	Assez sportif	Bernard	8	
Dimanche 17 mai	Ohey	Bois et petits ponts	Assez sportif	Nadine	10	
Dimanche 31 mai	Environs de Liège			Thierry	7	
Dimanche 7 juin	Thuin	En souvenir d'Armand (ville et nature)	Sportif	Jean	11	
Dimanche 21 juin	Poilvache en bateau/ joëlettes	10 ans avec le CPE	Sportif pour la montée	Bernard	12	
Dimanche 5 juillet	Orval	Proposé par Joëlle et Edgard	Assez sportif	Michel	11	
Mardi 21 juillet	Marneffe	Proposé par le CPE	Assez sportif	CPE	10	
Dimanche 9 août	Resteigne-Belvaux	Charme de la Haute Lesse	Sportif	Bernard	9	
Du samedi 22 au samedi 29 août	Moussières	Séjour d'été dans le Haut Jura	Sportif	Bernard	10	
Dimanche 13 septembre	Domaine de Mariemont	Proposé par André R. Nature, culture, histoire	Assez sportif	Bernard	13	
Du 25 au 27 septembre	Spa-Nivezé	Séjour d'automne dans les Fagnes	Sportif	Thierry	6	
Dimanche 11 octobre	Huy-Waremme	Nature	Assez sportif	Mélanie & Jean	10	
Dimanche 25 octobre	Bouillon	Forêt et vues sur la Semois	Assez sportif	Bernard	7	
Dimanche 8 novembre	Ohain	Proposé par Paula			11	