



**a.s.b.l.**



**Asbl HANDI-RANDO**

Noûri Cortil, 15 - 5020 CHAMPION

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

BCE: 477.029.073

**Nature,**

*si ton accessibilité m'était contée...*

Numéro **3/2015**

3ème trimestre 2015

Editeur responsable :

Bernard Legrand  
Noûri Cortil, 15  
5020 CHAMPION  
**P304116**

Bureau postal de dépôt :

PHILIPPEVILLE  
Rue de Neuville, 2A  
5600 PHILIPPEVILLE

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.

**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 €** (obligatoire).

Accompagnateur Actif ou Accompagnateur Sympathisant : **10 €** (facultative)

**Compte bancaire** :

**IBAN : BE28 1420 6680 3420**

**BIC : GEBABEBB**

Ouvert au nom de:

**ASBL HANDI-RANDO**

**5020 CHAMPION**

**Secrétariat** :

Guy Tocquin

Rue du Faux, 19 – 5620 Florennes

082/68 82 96 - 0498/26 40 88

[guy@handi-rando.com](mailto:guy@handi-rando.com)

### **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 :



**Handi-Rando remercie également tous ses donateurs privés.**

Handi-Rando  
Trimestriel N° **3/2015**.

## **SOMMAIRE**

<b>Editorial</b>	<b>3</b>
<b>Le coin des poètes</b>	<b>4</b>
<b>La saviez-vous?</b>	<b>5</b>
<b>C-r Poilvache</b>	<b>6-9</b>
<b>C-r Habay-la-Neuve</b>	<b>10</b>
<b>Témoignage Habay-I-N</b>	<b>11</b>
<b>C-r Marneffe</b>	<b>12</b>
<b>Découverte</b>	<b>13</b>
<b>Pêle-Mêle Jurassien</b>	<b>14-15</b>
<b>Été solidaire Perwez</b>	<b>16-19</b>
<b>C-r Jura</b>	<b>20-22</b>
<b>Témoignages Jura</b>	<b>23-25</b>
<b>Espace qu'handi-r.</b>	<b>26</b>
<b>Conseil d'admin.</b>	<b>27</b>
<b>Programme 2015</b>	<b>28</b>

Ce 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](mailto:Pierre.lannoy@edpnet.be)



Chers amis,

La rentrée est à nos portes : rentrée scolaire pour certain(e)s, rentrée au travail pour d'autres après une période de congés bien mérités. J'espère que cette période a été pour vous moments de détente, de voyages, de nouvelles rencontres, de partages.

Les relations que nous avons avec les personnes que nous rencontrons à notre travail, dans nos loisirs, sur les sentiers de randonnées,....., sont souvent teintées de rires, de connivence, de partages, de collaboration.....

Mais parfois, nous ne pouvons être sur la même longueur d'onde. Et cela peut engendrer des prises de position, des paroles que l'on pourrait regretter car nous les avons dites sous le coup de l'énervement, je crois que c'est humain. Nous ne pouvons pas être AMIS avec tout le monde, nous sommes en droit de ne pas être d'accord avec l'autre, mais cet AUTRE a aussi droit au respect. Et ce respect commence par la façon dont on communique avec lui. Chaque personne pourra lire et prendre pour soi les mots qui lui parlent le plus.....et qu'elle pourra se rappeler à chaque fois qu'elle entre en communication avec une personne.



Je vous souhaite d'avoir des relations avec bon nombre de ces valeurs, car même si une rencontre peut être complexe, elle est tout aussi enrichissante. Elle devient un véritable cadeau.

Je vous souhaite aussi de vivre pleinement les prochaines randonnées et peut-être que je vous y retrouverai.

Fabienne Baudhuin,  
présidente.

## LE COIN DES POÈTES

### AUTOMNE

Les sanglots longs  
Des violons  
De l'automne  
Blessent mon coeur  
D'une langueur  
Monotone.

Tout suffocant  
Et blême, quand  
Sonne l'heure,  
Je me souviens  
Des jours anciens  
Et je pleure

Et je m'en vais  
Au vent mauvais  
Qui m'emporte  
Deçà, delà,  
Pareil à la  
Feuille morte.

Paul Verlaine, *Poèmes saturniens*



Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son coeur  
Sans remord, sans regret, sans regarder l'heure;  
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur;  
Car, à chaque âge, se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps;  
Le garder sain en dedans, beau en dehors.  
Ne jamais abdiquer devant un effort.  
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce  
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,  
Qui ne croient plus que la vie peut être douce  
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.  
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan  
Être fier d'avoir les cheveux blancs,  
Car, pour être heureux, on a encore le temps.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,  
Savoir donner sans rien attendre en retour;  
Car, où que l'on soit, à l'aube du jour,  
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir;  
Être content de soi en se couchant le soir.  
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,  
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.

Ghyslaine Deslisle.

Merci Christiane.



### « Avoir un nom à coucher dehors »

Aujourd'hui, cette expression signifie avoir un nom difficile à prononcer ou à retenir. Son origine est assez surprenante. Elle provient en effet d'une époque où lorsqu'une personne était perdue et devait demander le gîte à des inconnus, il valait mieux pour elle qu'elle ait un nom à résonance "chrétienne" pour que quelqu'un accepte de lui offrir un endroit où passer la nuit. Il en était de même dans les auberges où les personnes dont le nom était le plus bourgeois avaient le plus de chances d'obtenir une chambre. En revanche, les autres devaient dormir dehors. Le sens de l'expression est aujourd'hui différent, même si elle a toujours une valeur assez négative.

L'armée napoléonienne serait une autre origine possible. Elle était composée de nombreux soldats recrutés lors des campagnes à l'étranger. Lors des stationnements dans des villes, les habitants étaient tenus d'héberger les officiers titulaires d'un billet de logement. Certains de ces officiers avaient des noms de consonance étrangère, ils pouvaient passer pour des ennemis. On di-

sait qu'ils avaient des "noms à coucher dehors avec un billet de logement".



### « Etre à la bourre »

Tout le monde sait que cette expression signifie "arriver en retard". Mais que vient faire "la bourre" dans la tournure de phrase? Autrefois, "être à la bourre" signifiait que l'on était pauvre, dans la misère. Cette expression serait née d'un jeu de cartes appelé "bourre". Celui-ci pouvait se jouer à 2, 3 ou 4. Tous les joueurs misaient la même somme, et le tout était ensuite partagé entre eux en fonction du nombre de plis que chacun avait levé. Lorsque l'un d'eux n'avait fait aucune levée, on disait alors qu'il était "bourru". Au fil des manches, il était possible de ramasser un bon paquet d'argent, si bien que celui qui "bourrait" était celui qui avait perdu toute sa fortune, qui avait pris du retard dans le nombre de plis amassés. Par extension, "être à la bourre" est entré dans le langage courant (?) pour signifier qu'une personne est en retard.



### « Donner sa langue au chat. »



Cette expression n'apparaît qu'au XIXe siècle. Auparavant, on disait "Jeter sa langue aux chiens" (Mme de Sévigné). Aux chiens, on jette les restes, ce qui n'a plus de valeur. Leur jeter sa langue, c'est leur abandonner son organe de la parole qui n'a plus d'utilité puisqu'on ne dira jamais la solution qu'on renonce à chercher. Mais pourquoi les chiens sont-ils devenus un chat auquel on donne au lieu de jeter ? "Mettre quelque chose dans l'oreille du chat" (George Sand), c'était lui confier quelque chose qui devait rester secret, oublié. Le 'chat' avait donc connaissance de beaucoup de choses sans pour autant être capable de les divulguer, car à part le chat botté, il y a peu de ces animaux qui parlent.

Donner sa langue au chat serait ainsi un mélange de "jeter sa langue devenue inutile" mais "la confier au chat" pour être sûr qu'il la gardera, peut-être pour le cas où on déciderait de la récupérer plus tard. A moins, tout simplement, qu'on ait voulu adoucir le jeter sa langue au chien, en remplaçant *jeter* par *donner*, plus sympathique, et *chien* par *chat*, vu comme moins féroce...

Merci Christiane.

**COMPTE-RENDU****POILVACHE — 10 ANS CPE**

**C**arpe Diem, jadis péniche vouée au transport de marchandises, est aujourd'hui réincarnée en bateau de plaisance. Elle évolue depuis une vingtaine d'années sur les eaux de la Basse

-Sambre et de la Meuse, essentiellement. Elle nous a fixé rendez-vous en face du Casino de Namur ce dimanche 21 juin, dès potron-minet.

C'est le premier jour de l'été,

mais le moins que l'on puisse dire, est qu'il boude le rendez-vous. Bien au contraire, il n'a délégué ce matin que d'épais nuages gris, porteurs de chagrin, ainsi qu'un thermomètre frileux,





GT

peu motivé pour la circonstance. Qu'à cela ne tienne, la troupe larguera malgré tout les amarres à l'heure dite, à destination de Houx, au pied de la forteresse de Poilvache. Mais où est-ce Houx, me direz-vous ? Houx est un joli patelin, planté sur la rive droite de la Meuse, une lieue à peine au nord de Dinant. La Meuse y est fendue par une longue île, du même nom, à laquelle s'accrochent un barrage et une écluse récents, que nous franchirons tout à l'heure pour gagner la rive droite.

Mais avant cela, il faudra que Carpe Diem remonte le fleuve pendant trois heures et franchisse quatre écluses. La pluie précipitera la plupart des passagers à fond de cale jusqu'au montage des joëlettes, en fin de matinée,

sur un pont devenu un peu étroit pour l'exercice. Dans ces conditions, les différentes manœuvres exigeront du temps et les joëlettes ne seront confiées à la terre ferme que peu avant 14 heures. Or, Carpe Diem devra larguer les amarres à 15 heures afin de respecter le timing imposé par les éclusiers de service ce dimanche.

Dans ces conditions strictes, la solution ne sera pas de gravir la colline vers la forteresse de Poilvache mais bien de la prendre d'assaut. L'ascension par la face sud sera rapide, soutenue, malgré un sentier peu hospitalier en raison des affleurements rocheux rendus glissants par une petite pluie entêtée. Quelques photos prises à la hâte, entre deux nuages, une fois les ruines

vaincues, et ce sera la descente vers le pont du chemin de fer, au nord de l'escarpement cette fois. La passerelle jouxtant les voies nous ramènera sur la rive gauche, où nous attend notre auguste péniche, toutes voiles dehors et moteur vrombissant. Nous laisserons à terre notre désormais célèbre aventurier Lucas, venu nous rejoindre pour la randonnée, avant de mettre la barre à gauche toute, pour la manœuvre de retour.

Mais revenons quelques instants en arrière et arrêtons-nous sur l'histoire de cette bâtisse. Sa construction est estimée au 12<sup>ème</sup> siècle. Elle fut à la fois ville et forteresse et joua un rôle prépondérant dans l'histoire des comtés de Namur et de Luxembourg. Appelée initialement château d'Emeraude, elle prit au 14<sup>ème</sup>



siècle le nom de Poilvache, inspiré de la ruse imaginée par les assaillants dinantais qui voulaient investir la forteresse et s'en emparer. Des assiégés, sortis en quête de nourriture, avaient été capturés par les attaquants, lesquels avaient revêtu leurs nippes. D'autres avaient endossé des peaux de bovins, et cachés au milieu d'un vrai troupeau, avaient réussi à se faire ouvrir les portes de la forteresse et à y pénétrer. Le château fut démantelé par Philippe le Bon en 1434 car il devenait menaçant pour la ville de Dinant toute proche. Les ruines sont aujourd'hui gérées par une asbl et se visitent toute l'année.

Pour le trajet de retour, le soleil, pris de remords, s'invitera à bord, bien à propos, car nous au-

rons fort à faire et tout le monde sera bienvenu sur le pont. Cette année en effet, nous célébrons la dixième année de collaboration avec nos amis du CPE de Marneffe.

En l'absence de notre prési-

dente, retenue par ailleurs, c'est Thierry Thysebaert, vice-président, qui prendra la parole, au nom de notre association. Il évoquera ainsi le regret de la direction du CPE de ne pouvoir se joindre aux réjouissances. Il nous





assurera de toute la satisfaction de Madame Dodemont au vu du succès particulièrement positif de cette étroite collaboration et du bénéfice appréciable y généré, tant du côté des personnes à mobilité réduite que du côté des accompagnateurs, dans le cadre de leur réinsertion. L'accent sera mis également sur la participation effective du CPE qui permet, lors de chaque randonnée, l'engagement de quatre ou cinq joëlettes supplémentaires, pas moins, dans un réel esprit de service ! Seront également mises en avant l'assiduité et la gentillesse du chauffeur, Christophe, qui se

dévoue chaque quinzaine pour piloter le car du CPE et amener ses ouailles à pied d'œuvre. Un bel ouvrage, traitant de l'automobile, sa passion, lui sera offert en remerciement de ses bons et loyaux services.

Et les remerciements ne s'arrêteront pas là ! En effet, Carpe Diem avait embarqué le matin deux invités de choix, qui s'étaient manifestés récemment par un geste particulièrement généreux. Lors de leur récent mariage, Valentine et Damien avaient demandé à ce que tout cadeau leur étant destiné soit transformé en don au profit d'Handi-Rando. Ainsi demandé, ainsi fut fait, et notre association de bénéficier d'un coup de pouce financier tout à fait appréciable ! Handi-Rando traduira sa gratitude envers les jeunes époux par la remise de fleurs à la mariée, sous les applaudissements chaleureux de l'assistance.

La dernière partie du périple se jouera sous le mode de la fête, de la musique, la note guille-

rette. Valentin, guitariste déjà confirmé, nous ravira de quelques morceaux choisis et brillamment enlevés, tandis que Christine et Martine, adeptes convaincues de la cyclo-danse, nous gratifieront d'une jolie démonstration de leur savoir-faire, non sans avoir invité l'un ou l'autre participant à se risquer à quelques pas d'accompagnement. En guise de cerise sur la Meuse, le capitaine nous proposera de dépasser notre point de départ de La Plante, pour aller virer juste au ras de l'écluse des Grands-Malades, avec le viaduc de Beez en arrière-plan. Ce petit extra permettra à beaucoup une découverte inédite de Namur et de ses points d'intérêt : Pont de jambes, Grognon et autre Citadelle. Une fois Carpe Diem ficelée au quai, notre timonier troquera sa barre contre un surprenant ukulélé, dont il tirera, en guise d'au revoir autour du pot traditionnel de l'amitié, quelques tendres et amusantes chansons, d'un registre inattendu.

G.T



## COMPTE-RENDU

### HABAY-LA-NEUVE



Les impressions de Jean-Claude Toussaint, PMR.



**L**e départ se mérite, assez insolite, au stand de tir local, au fin fond des bois. Un petit air de far-west.

C'est en pleine journée caniculaire que nous passerons cette journée; nous serons à l'abri, grâce à la fraîcheur de cet immense bois d'Anlier. C'est parmi les multiples variétés d'arbres, dont notamment beaucoup de conifères (épicéas, douglas), que nous pourrons éviter le soleil trop ardent!

La végétation du sous-bois est

très riche en ce jour: jeunes fougères en pleine croissance, les belles digitales et les épilobes, qui colorent le parcours.

De nombreuses pauses ont été

*« Nous serons à l'abri,  
grâce à la fraîcheur de cet  
immense bois d'Anlier. »*

prévues par Edgard et Joëlle, pour permettre notre hydratation et la dégustation de fruits et de petits gâteaux 'maison'.

Le parcours est varié, avec pas

mal de dénivelé. Michel Naniot veille sur notre randonnée. Le vent est rafraîchissant.

De retour, le temps change ; nous dégustons un bon verre à l'extérieur, avant de rentrer dans la salle du club de tir, pour partager un excellent buffet, varié, abondant, délicieux, sans oublier la bonne glace pour terminer le tout.

Merci Joëlle, Edgard, et votre fine équipe, de nous avoir choyés, toute cette journée.

A bientôt, pour une nouvelle aventure!  
J-C T.



## TEMOIGNAGE

### HABAY-LA-NEUVE

*« C'était juste génial de pouvoir à nouveau passer dans les petits sentiers »*

Isabelle, nouvelle PMR venue à Handi-Rando, témoigne...



compagnateurs et les PMR sont très gentils et attentionnés. En plus des randonnées, ce que j'aime vraiment bien c'est qu'Handi-Rando permet de sortir de la maison et de rencontrer d'autres personnes et de partager de chouettes moments ensemble. Depuis, j'ai déjà fait plusieurs sorties qui se sont toujours très bien passées. Je voudrais dire un grand merci à tous les accompagnateurs, à tous les membres d'Handi-Rando et à Rory et Naline qui m'ont conduite plusieurs fois aux randonnées.

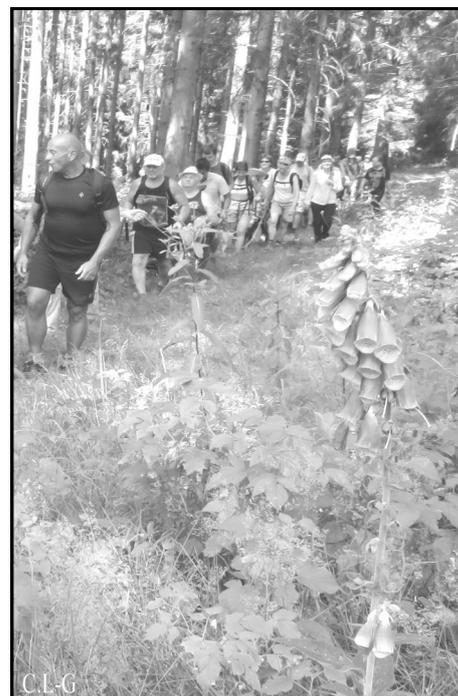
Isabelle Brieven

**J'**ai fait ma première balade avec Handi-Rando le 5 juillet à Habay-la-Neuve. J'ai découvert l'association Handi-Rando après de longues recherches sur internet car ayant vu que les vacances approchaient je n'avais aucune envie de rester deux mois à la maison sans rien faire. C'est donc vraiment par hasard que je suis tombée sur le site internet, je ne savais même pas que les joelettes existaient. Après avoir vu toute les photos avec les beaux paysages et toutes les personnes qui souriaient, j'ai demandé à papa de téléphoner.

Pour ma première balade, j'avais

un peu peur parce que je ne connaissais personne mais tout le monde est directement venu me dire bonjour et je me suis sentie vraiment accueillie. La randonnée s'est très bien passée, j'étais super contente. Cela faisait deux ans qu'à cause de ma maladie, je n'avais plus pu aller me promener dans la forêt et je pensais que je n'y retournerais pas avant un petit temps. C'était juste génial de pouvoir à nouveau passer dans des petits sentiers, de regarder les arbres, de pique-niquer, ....

J'ai rencontré des personnes vraiment géniales, tous les ac-



**COMPTE-RENDU****MARNEFFE**

*10 ans de collaboration avec le CPE.  
Le mot de notre présidente.*

**RANDO A MARNEFFE  
LE 21 JUILLET 2015**

**C**omme chaque année, le 21 juillet, c'est le CPE qui organise la randonnée, celle-ci a réuni 9 PMR et 30 accompagnateurs. Et cette année, elle était particulièrement plus festive car nous fêtons une collaboration de 10 ans. Nous avons d'abord été accueillis par la directrice du centre, venue souligner cette collaboration, elle a pris le temps de parler à certains d'entre nous. Après la traditionnelle tasse de café et la galette, nous nous sommes installés dans notre joëlette et avons débuté cette randonnée par un temps clément. Après quelques 12 kms, de retour au centre, nous avons pu visiter le potager et le jardin, remplis de beaux légumes, et de belles fleurs soignés avec beaucoup d'attention. Et dans la serre, de nombreux plants de tomates, d'aubergines, de melon et de concombres. Au loin déjà l'odeur du barbecue ..... nous commençons à avoir faim !

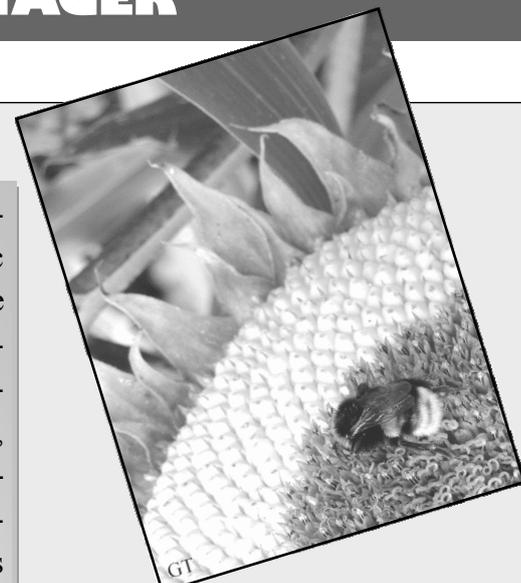


Cette année, les accompagnateurs nous ont remis un cadeau. Chacun pourra y donner une signification, mais on peut déjà voir plusieurs jambes, des jumelles, on devine un sac-à-dos..... (signes de cette collaboration) Merci encore à ceux qui ont eu cette superbe idée. Nous avons eu la chance de prendre le repas à l'extérieur, le soleil étant de la partie. Et nous avons pu goûter au gâteau apporté par Marie-Odile, il ne manquait plus que les bougies..... eh oui, c'était un gâteau d'anniversaire! A l'année prochaine, même date, même lieu...  
Fabienne Baudhuin.



## DECOUVERTE

### L'ART DU POTAGER



Pascal est responsable du potager de Marneffe. Avec deux collègues, il cultive avec amour et mille compétences un potager remarquable à plus d'un titre. Ici, pas de place pour les pesticides et autres produits chimiques: rien que des engrais naturels, et du purin de plantes répulsif.



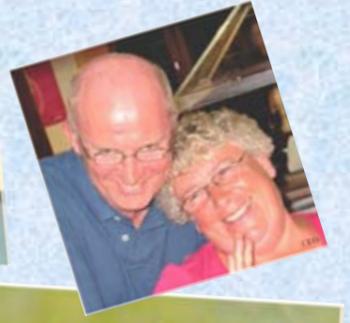
Des fleurs judicieusement choisies et placées repoussent les hôtes indésirables ou au contraire, attirent les insectes butineurs.



Des paillages ont raison de toutes les mauvaises herbes. De plus, Pascal partage volontiers son expérience et distille trucs et astuces à tout qui s'interroge sur sa réussite potagère.



**Les Moussières 2015**  
Pêle-mêle jurassien



## TEMOIGNAGES

### ÉTÉ SOLIDAIRE A PERWEZ

**C**ette année encore, l'Administration Communale de Perwez, et plus précisément le Service Communal d'Aide aux Jeunes, a fait appel à Rory Leahy, membre du Conseil d'Administration d'Handi-Rando, dans le but de coordonner une action au profit de personnes à mobilité réduite.

Huit étudiants ont été amenés à participer à diverses randonnées en joëlette organisées pendant deux semaines consécutives, encadrés par Rory L, Patrick D. et Vincent.

Ces jeunes se sont investis sans compter dans leur démarche et n'ont pas eu peur de se mouiller, comme vous pourrez le constater, pour le plus grand bonheur de leurs passagers.

Suivent ci-dessous les témoignages de ces jeunes aux ressources surprenantes.



**P**ersonnellement, je pense qu'expérimenter l'usage de la « joëlette » permet de développer des qualités humaines telles que le travail d'équipe, le sens de l'écoute et l'humilité.

Quand je pense au travail d'équipe, je pense à la communication entre les deux partenaires.

Par sens de l'écoute, j'entends que les personnes à mobilité réduite n'étaient pas seulement là pour la balade, mais également pour rencontrer l'Autre.

Et par humilité, j'entends l'approche des personnes à mobilité réduite par rapport à leur handicap.

Pour conclure, l'action « été solidaire » est extrêmement bénéfique pour cultiver ses qualités humaines.

#### **Adrien D. (étudiant bénévole**

Premièrement, je tiens à stipuler que mes chaussures de marche, qui s'avèrent être celles de mon beau-père, puent encore la vase. Merci Rory !!

J'ai adoré ce « stage » et de m'occuper des personnes à mobilité réduite, on apprend sur leur mode de vie qu'ils n'ont pas choisi et leur façon de penser.

Honnêtement, j'étais un peu anxieux de « travailler » avec eux. Avant, quand je croisais une

personne en fauteuil roulant, je ne pouvais pas m'empêcher de me demander comment ils faisaient pour supporter leur différence. Je n'y prête maintenant plus aucune attention. On est tous différents, chacun à sa manière.

Je me suis bien amusé, la bonne ambiance rendait les invités confiants, au point que certains se mettent à dormir sur la joëlette. Et je suis impatient de signer pour l'année prochaine.

#### **Anatole (étudiant)**

*« La joëlette permet de développer des qualités humaines. »*

Malheureusement, je n'ai pu faire qu'une semaine. Pour un premier job étudiant, c'était vraiment super. J'ai appris beaucoup de choses.

On avait un chouette groupe,

on s'entendait tous bien. Travailler avec des personnes qui ont un handicap, qui ne savent pas marcher, c'est vraiment bien.

Juste le temps qui n'était pas vraiment avec nous.

#### **Mallorie (étudiante)**

Le plus dur c'est de commencer. Alors, tout d'abord je voudrais dire un grand merci à Patrick, Rory et Vincent.

Pendant ces deux semaines, j'ai appris un tas de choses et rencontré des personnes géniales. Tant des personnes à mobilité réduite,



que de mes « collègues ». Personnellement j'ai vécu une expérience sociale assez particulière, dans le bon sens, et au terme de ces 10 jours je me sens plus ouvert au monde et aux personnes qui m'entourent. Merci.

**Brian (étudiant)**

Mon ressenti suite à ces deux semaines de Joëlette.

J'ai trouvé cette expérience enrichissante d'un point de vue humain, elle permet de nous faire prendre conscience de la chance que l'on a d'être « valide ». L'ambiance de groupe entre les étudiants, mais également avec notre formateur Rory et Patrick.

Je trouve que le juste milieu a bien été trouvé entre d'une part le sérieux que ce travail nous oblige à respecter, mais aussi des moments de détente et de rire que l'on pouvait avoir. Tout cela faisait que c'était un plaisir de venir travailler.

L'organisation était bonne et notamment grâce à Vincent qui était toujours là pour nous aider et préparer le midi ou aller chercher les

personnes à mobilité réduite à leur domicile.

Les parcours pris durant les deux semaines étaient agréables et l'idée du château de La Hulpe était géniale. Elle a permis de nous faire changer de parcours et d'essayer la joëlette sur un parcours plus difficile.

C'est un travail difficile d'un point de vue physique, mais il apporte beaucoup de satisfaction, la satisfaction de travailler et de se donner dans son travail, mais aussi le plaisir que l'on peut apporter aux personnes handicapées qui ne pourraient pas faire tout cela sans ce genre d'actions organisées.

**Adrien B. (étudiant)**

Deux semaines épuisantes certes, mais très constructives. Je n'avais pas trop d'appréhension et me doutais que tout allait

bien se passer et ça a d'ailleurs été le cas entre les mains de Patrick et Rory. Les personnes rencontrées durant ces deux semaines sont juste extraordinaires. Apprendre à les connaître était un réel plaisir et pouvoir leur donner le sourire encore plus.

J'ai appris beaucoup de choses à propos de leurs activités que je ne pensais pas possibles, comme Marie-Jo qui fait de la cyclo-danse ou Louis qui fait du foot. Le simple fait de savoir à chaque fin de journée qu'ils avaient apprécié la

*« Savoir que l'on peut rendre quelqu'un heureux est un sentiment de bien-être. »*

balade nous donnait du courage pour le lendemain. Savoir qu'on peut rendre quelqu'un heureux est un sentiment de bien-être. Donc chouettes rencontres autant les étudiants que les personnes à mobilité réduite, car sans une chouette équipe le moral n'y est pas. Je me suis particulièrement bien entendue avec Isabelle avec qui j'ai beaucoup rigolé et avec



qui j'espère d'ailleurs rester en contact. En gros, très chouette expérience que je garde en souvenir pour longtemps.

**Justine (étudiante)**

À travers les bosses et les trous, les pieds dans l'eau, sous la pluie ou le soleil, c'est chaque fois la même joie qui m'a emplie lorsqu'un sourire se dessinait sur les lèvres des personnes à mobilité réduite. Leur joie de vivre, la confiance qu'ils ont placée en nous sont deux remarquables

qualités que le n'oublierai jamais. Cette aventure m'a permis de prendre confiance en moi, car lorsque j'avais peur de mal faire, on continuait de me faire essayer et on gardait confiance en moi, et ce, au sein d'une équipe formidable et extraordinaire. Pour rien au monde, je n'aurais échangé mon stage.

**Morgane (étudiante stagiaire psychologue)**

Tout d'abord, c'était une super

expérience. Je me suis bien amusé. Je ne regrette pas d'avoir accepté ce job. Si c'était à refaire, je le refais sans hésiter.

Ensuite, je tiens à remercier Patrick de m'avoir contacté pour ce job et j'espère qu'il me recontactera l'année prochaine. Merci à Rory pour son aide et sa confiance en nous, les jeunes, pour ce travail qui demande de la concentration et du sérieux.

Et pour finir, je remercierai tout le groupe de jeunes avec qui j'ai passé deux semaines géniales, et aussi nos joyeux PMR qui nous



prouvaient que notre choix de faire ces randonnées était le bon et qu'on leur faisait plaisir. Je terminerai par dire que l'homme qui travaille dans l'ombre est souvent le plus important et c'est le cas de Vincent qui nous chouchoutait à midi et à notre retour.  
Merci à tous.

**Loïc (étudiant)**

*« Quelle émotion!!! Je vis, je revis, grâce à tous ces jeunes, merci !! »*

Bonjour mes amis,  
J'ai eu la chance d'être contactée par mail par Rory Leahy que j'ai rencontré au mois d'avril lors d'une randonnée «Handi-Rando» pour faire de la joëlette. Ah oui ma première sortie! Et me voilà partie pour l'été solidaire à Perwez!

Le lundi commence sous un grand soleil avec beaucoup de chaleur. Cette première rencontre avec tous ces jeunes, je trouve cela formidable: un sentiment de bonheur, de bien-être. Tous très motivés.

Nous partons sillonner les petits chemins, bois et champs. Chaque jour avec des émotions intenses, inconnues jusqu'alors. De se dépasser comme ce mercredi en traversant une petite rivière. Ohlala, je ne vous dis pas, quel plaisir, que des éclats de rire et des rires.

Je suis trempée. Mais comme cela fait du bien. Ah oui, mais j'aime le danger. Quelle émotion !! Je vis, je revis !! Grâce à

tous ces jeunes. Merci !!  
Dommage pour la photo, notre brave Patrick a fait tomber l'appareil photo dans la rivière. Il pensait avoir vu une baleine !?  
N'oublions surtout pas Vincent qui nous apportait chaque midi de la soupe, du café, des biscuits et pour moi, rien que pour moi, une bonne portion de frites: hmmm. !  
Merci à vous tous.

**Marie-Jo (participante PMR)**



<http://www.perwez.be/services-aux-citoyens/enfance-jeunesse/service-communal-daide-aux-jeunes/projet-ete-solidaire-2015-a-perwez>

**COMPTE-RENDU****ÉTÉ 2015: JURA**

GT

**LES MOUSSIÈRES**

**M**ais quelle est donc cette savante et philosophale alchimie, que nous jalouseraient Panoramix, Harry Potter et autre Merlin, qui transforme en réussite dorée chaque séjour d'Handi-Rando ?

Cette année, notre dévolu était jeté sur une région du Haut-Jura, dans laquelle se niche un charmant village, à l'architecture typique: Les Moussières, confortablement adossé à la chaîne des hauts monts qui pointillent la frontière entre la France et la Suisse.

Un centre de vacances, accueillant, confortable, adapté et bien situé avait été repéré et visité dès le mois de janvier, tandis que l'hiver emmitouflait le Jura sous

une épaisse pelisse de neige. Les éclaireurs avaient été de suite conquis par l'amabilité du personnel et le potentiel du centre Georges Moustaki, en parfaite adéquation avec les critères d'un séjour d'Handi-Rando. Jugez plutôt: piscine couverte et chauffée, studios, chambres adaptées, chambres confortables, salles de réunion, salle de ping-pong, terrains de tennis et de pétanque, et pour les plus sportifs, un bar. Une grande salle à manger fut aussi présentée, prometteuse de buffets sympathiques, à même de ravir les babines les plus friandes. Quant au décor, il suffisait de jeter un œil sur le paysage environnant pour être de suite convaincu que notre résidence était un petit bijou, blotti dans un su-

perbe écrin montagneux.

Mais revenons à cette fin de mois d'août. Le ton avait été donné dès le trajet-aller, lorsque la Franche-Comté avait révélé un horizon davantage découpé par un relief appuyé. Et la traversée de l'Ain, peu après Lons-le-Saunier, gonflé par le barrage de Vouglans, offrant une retenue d'eau de plus de vingt kilomètres, avait clairement annoncé l'entrée dans le Parc Naturel du Haut-Jura. Saint-Claude ne démentirait pas notre première impression, en dévoilant les vallées de la Bienne et du Flumen de plus en plus encaissées et des vues à couper le souffle, au détour des lacets menant aux Moussières.

Les retrouvailles furent, comme chaque fois, chaleureuses, ponc-

tuées d'embrassades, d'échanges d'impressions sur le voyage. Chaque équipage était arrivé sans encombre et en pleine forme. L'installation pouvait commencer et le premier briefing allait préciser le programme de la semaine: cinq randonnées, reconnues dès le mois de juin par trois volontaires et juste avant le séjour par les mollets providentiels d'un courageux vététiste. Un jour de repos devait également compléter le menu, et c'est la météo qui décida de le programmer le lundi, abondamment arrosé d'averses aussi interminables que drues. Il fut mis à profit pour réaliser des visites intéressantes : fromagerie, musées et autres curiosités locales.

Les cinq randonnées allaient offrir aux participants la panoplie d'ingrédients légitimement attendus : dépaysement, dénivelés, sites surprenants, soleil, chaleur, pique-nique, pauses-causette, juste ce qu'il faut de boue et d'obstacles, le tout assaisonné de bonne humeur, de rires, avec une pincée de mésaventures. Les cœurs pouvaient battre à l'unis-



son, parfois un peu vite..., autour du formidable projet d'Handi-Rando.

Les sorties avaient été tracées assez courtes, à dessein. Les équipages rentraient au nid suffisamment tôt que pour envisager des activités complémentaires : pratique de tel ou tel sport, avec passage obligé d'un terrain à un autre par le bar, carrefour international incontournable. C'est ainsi que jaillit au grand jour le talent inattendu, voire insoupçonné, de mini-footballeurs pour le moins appliqués, de tireurs émérites et pointilleux, parfois équipés

d'une gouttière terriblement efficace, talent tantôt révélé par la bande ou des revers foudroyants, tantôt par la souplesse... du coude. Tandis que d'autres, davantage en quête de calme et de sérénité, révélaient leur force à divers jeux de société ou se plaisaient à évoquer les hauts faits de la promenade écoulée.

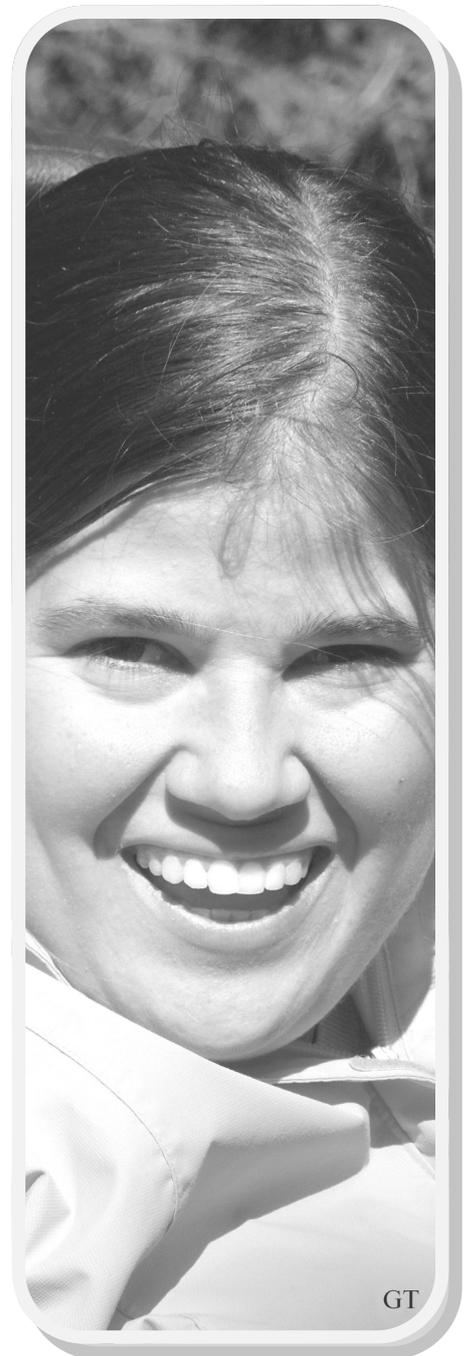
En effet, les sorties eurent toutes de quoi marquer les esprits et imprégner les mémoires. Que ce soit le tour de la Combe Rousse par le Pré-Grandvaux, que ce soit la découverte du lac de l'Embouteilleux ou de Lamoura, ponctuée de vaines surenchères sur des ruines pas à vendre, que ce soit la visite des Rousses, ou la découverte du panorama époustoufflant sur le lac Léman, Genève, le Mont Blanc et ses confrères, après une impressionnante ascension en télécabine en froid avec toute notion de stabilité... Le troc des fauteuils roulants contre des joëlettes, sur un des plus hauts sommets du Jura, trahira le souci évident des organisateurs de peaufiner la qualité et l'attrait des randonnées: bravo à eux !





L'attrait des paysages offerts ne fut pas le seul à imprimer des souvenirs. La qualité de la relation humaine fut aussi prépondérante. La solidarité posée sur un plateau de petit déjeuner, sur un visage à protéger du soleil brûlant, sur des épaules frileuses à couvrir d'une écharpe, dans un coin ombragé choisi pour une halte ou à l'écart, pour un isolement momentané mais salutaire, un mot d'encouragement ou une main forte prêtée lorsque le souffle d'un accompagnant se faisait un peu court, une main tendue pour apaiser une peur, un bras offert en guise de béquille : autant d'opportunités porteuses de sympathie, d'estime, d'échanges, d'amitié, de respect... Ajoutez-y la gratitude des personnes à mobilité réduite maintes fois exprimée à leurs accompagnants, le plaisir de ces derniers pour service rendu et vous comprendrez pourquoi Handi-Rando est à même de faire du handicap un solide trait d'union plutôt qu'une différence.

La fin du mois allait rimer avec celle du séjour. Et chacun de penser à ses activités et projets à venir: reprise du travail, du chemin de l'école, du quotidien de la vie. Les adieux seront fidèles à leur réputation, émouvants ; une larme sera discrètement essuyée de-ci, une accolade sera chaleureuse de-là. Des mains seront longuement agitées en guise d'au-revoir. Les yeux brilleront de tous ces petits bonheurs tricotés durant la semaine écoulée... GT.



## TEMOIGNAGES

### JURA: LES MOUSSIÈRES

**N**ous avons été émerveillés par ce magnifique séjour dans le Jura: organisation parfaite par Bernard et ses collègues compétents et dévoués du CA, bonne humeur et joie de vivre des PMR et de leurs accompagnants, beaucoup de dynamisme et de dévouement dans un groupe très soudé, randonnées très variées dans des paysages grandioses, accueil chaleureux de la directrice du centre de vacances et de son personnel très serviable, nombreuses animations par une équipe d'animateurs enthousiastes, grand choix d'activités après les randos (piscine, tennis, pétanque, ping-pong, billard, quiquer, jeux de société, ... ), chambres très confortables, buffets variés et de grande qualité à chaque repas.

Une anecdote parmi tant d'autres: Mathieu nous a vraiment épatés en jouant à la pétanque à l'aide d'une gouttière: il a réussi des coups dignes d'un professionnel !

Nous avons hâte de repartir avec Handi-Rando et de partager à nouveau des journées intenses dans notre grande famille de cœur.

**Colette et José.**



**C**'est le deuxième séjour que je fais avec Handi Rando. Le premier était celui de Cabourg en 2013. En effet, je suis une membre atypique puisque je suis une personne handicapée venant du sud de la France. J'ai connu Handi-Rando grâce à la famille Le-grand car je suis salariée de l'association UMEN (association de partage de ski et de rando entre personnes handicapées et valides dans le grand Sud-Ouest)... J'avais envie de m'évader pendant mes vacances avec une association partageant les mêmes valeurs de convivialité et de partage. Le séjour de Cabourg restera dans le « best of » de mes vacances.

Ce séjour dans le Jura a été aussi une belle bouffée d'oxygène. Avec vous, j'ai à nouveau découvert un coin de France que je ne connaissais pas. Le temps a été globalement avec nous. Nous avons parcouru de beaux chemins, parfois boueux, bordés de beaux épicéas... Nous avons souvent pu apprécier de beaux points de vue sur des lacs ou sur la chaîne des Alpes... Oui ce séjour a été plus sportif que celui de Cabourg.

Le choix du logement est toujours un succès et cette fois-ci, c'était le paradis : piscine le soir en rentrant pour nous décrasser, suivie d'un repas de bonne qualité. Ce centre est géré par une belle équipe accueillante et festive ! Pour finir, voici 3 moments qui restent gravés dans ma mémoire parmi beaucoup :

- Le moment du bonjour...
- Sortir ensemble de ce chemin boueux pour voir cette maison abandonnée au milieu de la nature... (2eme rando)
- Le pique-nique autour du lac de l'Embouteilleux bordé de fleurs roses .

Merci pour les multitudes de sourires et les instants simples partagés...

A une prochaine !

**Claire.**



**L**e samedi 22 aout, Christiane et moi, vers les 7h, sommes parties de Bruxelles pour retrouver notre chauffeur longue distance : Guy Tocquin, qui a assuré le trajet Florennes-Les Moussières.

La route fut ponctuée d'arrêts-détente et nous sommes arrivés vers les 18h. Le temps de se saluer tous et de déposer les bagages dans les chambres attribuées, nous nous retrouvions déjà pour un drink de bienvenue et un repas chaud très apprécié.

Avant le coucher, Bernard nous faisait part de l'horaire du lendemain. Ce qui sera d'ailleurs le rituel de chaque jour.

Pour nous remettre de la fatigue du trajet, la première randonnée ne fut qu'une petite mise en route qui, je crois, a quand même bien duré 4 h, avec un arrêt pique-nique comme il en sera question tous les jours.

Les balades parfois repérées par Serge tôt matin nous ont chaque jour fait découvrir des petits sentiers parfois bien escarpés, bien agréables et variés.

Dans ces alpages quelques peu déserts, mon attention à particulièrement été attirée par une maison laissée à l'abandon. Du haut de ma joëlette, j'en refaisais les plans à longueur de balade car je crois que nous l'avons vue au moins trois fois. Chaque fois sous un angle différent. Selon la face qu'elle nous présentait, elle était presque habitable car il y



restait encore un sommier, un matelas et une cuisinière malheureusement rouillée, car le toit s'était en grande partie effondré sous le poids de la neige. Bref de quoi rêver.....

Pour le détail de chaque journée, il y en aura certainement de plus précis que moi qui auront tenu un petit journal de bord ou simplement imprimé à temps le programme de Bernard.

De tout le séjour, nous avons eu un seul jour de moins beau temps qui nous a permis de découvrir une fromagerie tout près et puis l'après-midi, grâce à Collette et José, j'ai été au musée de la pipe découvrir que les gardiens des alpages, en surveillant leurs bêtes, aimaient fumer la pipe mais avant tout, sculpter leur pipe !

Quant aux soirées, elles sont à mettre dans les annales de la grande famille d'Handi-Rando.

Marie-Jo et Monika nous ont fait une soirée démo de danse; Vincent nous a charmé de sa musique; les responsables du gîte ont également animé une soirée. Et surtout, nous avons fêté l'anniversaire de Jean !

Merci Bernard et tous les organisateurs pour le choix du lieu : des chambres superbes et une bonne nourriture. Les responsables du gîte, à commencer par la directrice, se montrèrent toujours très attentionnés, par souci de faire plaisir à tous, y compris quand on ne retrouvait plus sa clé.....

Merci à tous les AA pour leur gentillesse, leur serviabilité (petit café du matin) et surtout leur énergie a nous faire passer partout.

Merci Agnès pour le ... cactus (je ne suis pas botaniste) qui semble tenir le coup dans la cour pour le moment.

Vous nous avez permis de faire le plein d'énergie positive avant l'hiver !

**Marie-Odile.**





### La force dans la diversité.

**A**u retour de ce magnifique séjour dans le Haut-Jura, me reste une tonne de beaux souvenirs : magnifiques paysages (ouah la vue sur la chaîne des Alpes ! ... sans oublier les lacs et les combes) découverts grâce à une équipe de choc, le tout dans une ambiance conviviale tant pendant les randonnées que lors des temps de détente.

Mais ce qui m'a le plus touchée, et qui est je crois la force de notre groupe, c'est l'entraide et la complémentarité dans la diversité. Parmi tous les moments vécus, je me permets d'en épinglez trois comme exemple.

Tout d'abord dans la télécabine du Mont-Rond. Embarquée avec Claire je n'ai pas fait la fière, avec mon vertige, quand la ca-

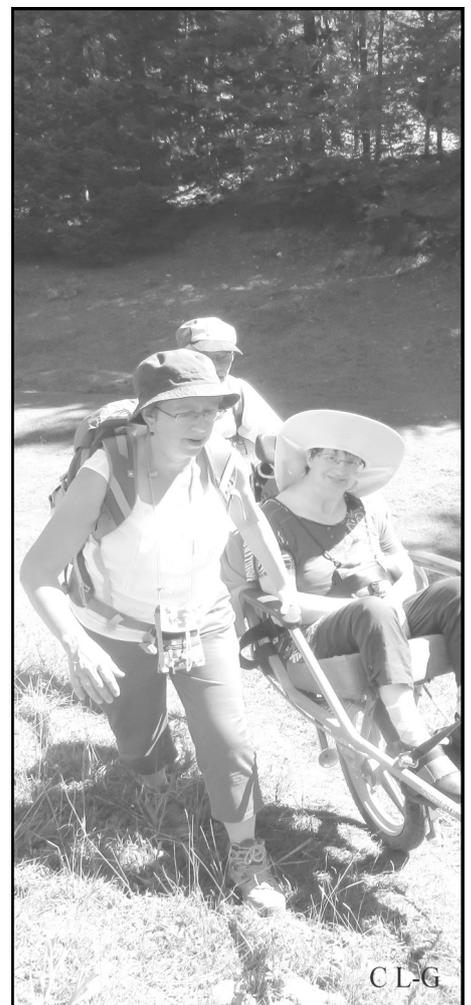
bine s'est mise à se balancer. Et c'est tout naturellement que Claire m'a donné la main pour me rassurer, tout en m'avouant après qu'elle avait pris sur elle pour ne pas me montrer sa propre inquiétude.

Un autre beau moment de partage en toute simplicité fut la partie de ping-pong entre Monika et Claudine. Nous avons ri de nos défaillances réciproques pour taper sur la balle mais aussi pour la ramasser... avant qu'elle ne sorte par la fenêtre!

Enfin comment ne pas oublier les encouragements dynamiques de Marie-Jo quand nous nous trouvions embourbés ou essoufflés. Ce sont des moments où l'on se sent vraiment faire corps tous ensemble.

Que chacun soit ici remercié.

**Andrée.**



## BONS PLANS

# ESPACE QU'HANDI-RANDONNEURS

### Rencontre hivernale

**R**encontre hivernale : vous connaissez maintenant ! La saison des randonnées va bientôt se terminer et une rencontre nous permettra de nous retrouver et d'évoquer nos souvenirs.

Pour répondre au souhait de plusieurs d'entre vous, elle aura lieu en janvier, au milieu de cette longue période d'hiver pendant laquelle nous n'avons pas de sorties. Evidemment, Saint-Nicolas sera remonté au ciel et il ne pourra plus nous rendre visite comme l'an dernier.

Notre rencontre aura lieu le **dimanche 17 janvier 2016**. Elle est réservée à nos membres et à leurs proches. Participation aux frais de 10 € par personne (5 € pour les moins de 12 ans) que nous vous demandons de verser sur le compte Handi-Rando avant le 15 décembre. Accueil prévu à 14.30 Hrs, animation et goûter 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 car il n'est pas encore fixé mais, comme les années précédentes, vous ne vous ennuierez pas.

Reste à vous donner l'adresse: **école Moulin à vent, rue Bouvier, 1 à 5004 Bouge** (la salle où nous avons célébré l'anniversaire de Claudine).

Au plaisir de vous y retrouver.

Jean Joly, trésorier.



### Pensons sécurité

**A** Habay-la-Neuve, lors du déplacement vers la joëlette, les roulettes de la voiturette d'une PMR ont été tordues ainsi que vous pouvez le voir sur la photo. La personne qui la poussait sur le parking herbeux n'a pas remarqué un petit trou.

La voiturette a été stoppée net et, par chance, si la PMR a été ébranlée, elle n'a pas chuté. Pas de bobos donc mais quand même une facture de près de 250 € pour la réparation.

Pour rappel, les petites roues avant d'une voiturette ne sont pas prévues pour passer un obstacle, ni un petit trou, ni une branche sur le sol.

Pour déplacer une PMR sur un

sol qui n'est pas parfaitement plan, inclinez la chaise vers l'arrière. La manœuvre est un peu plus difficile pour la personne qui aide mais tellement plus agréable pour la PMR et, de plus, le déplacement se passera en toute sécurité. Bien sûr, la vitesse joue aussi un rôle et doit être limitée.

Pensez-y dorénavant pour qu'un tel incident ne se reproduise plus.



Jean Joly, trésorier.

### Merci !

Merci à celles et ceux, qui, par leurs textes ou photos, participent à la rédaction de ce magazine.

Les textes envoyés et non publiés dans ce numéro le seront dans le dernier numéro de l'année.



GT.

### Président d'Honneur



**Jacques  
Eloy**

Avenue des  
Nerviens, 23  
1780 Wemmel

02/460 68 26—0475/38 56 53

### Présidente

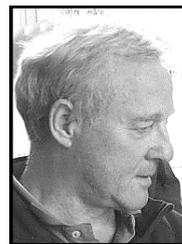


**Fabienne  
Baudhuin**

Rue de Lustin, 55b  
5330 Maillen

0475/95 40 45  
fabienne@handi-rando.com

### Vice-Président



**Thierry  
Thysebaert**

Rue des Petits  
Sapins  
4900 Spa

087/ 77 34 56  
thierry@handi-rando.com

*Guide Nature  
Gestionnaire activités spadoises  
Relations Cercle Naturalistes*

### Directeur exécutif



**Bernard  
Legrand**

Noûri Cortil, 15  
5020 Champion  
081/21 11 45

bernard@handi-rando.com

*Moniteur niveau 3 Adeps.  
Relations Adeps & Féma.  
Cartographie, GPS  
Gestionnaire des activités  
Initiation des pilotes.*

Ce 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



a.s.b.l.

### Trésorier



**Jean Joly**

Rue Crotteux, 10  
4257 Berloz

019/ 32 56 12  
jean@handi-rando.com  
*Gestionnaire des fonds,  
subventions et comptabilité.*

### Directeur exécutif-adjoint



**Rory Leahy**

Rue Haute, 55  
1330 Rixensart

02/652 45 68  
0478/80 30 94  
rory@handi-rando.com

### Rédactrice-en-Chef



**Martine  
De Clerck**

R. F. Léger, 42a  
1140 Evere

02/726 05 98  
martine@handi-rando.com  
*Gestionnaire publications*

### Trésorière-Adjointe

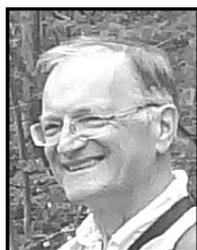


**Mélanie  
Gabelica-  
Robert**

Rue des Peupliers, 9  
4300 Waremmé

019/32 51 41 - 0471/30 83 94  
melanie@handi-rando.com  
*Gestionnaire des fonds,  
subventions et comptabilité*

### Gestionnaire site Internet



**Michel Naniot**

Rue des Perdrix,  
13  
5000 Beez

081/22 10 02  
0498/14 58 74  
michel@handi-rando.com

### Secrétaire



**Guy Tocquin**

Rue du Faux, 19  
5620 Florennes

082/ 68 82 96  
0498/26 40 88  
guy@handi-rando.com



**Guy Jacob** a démissionné du Conseil  
d'Administration en date du 05/08/15.