



Asbl HANDI-RANDO
Noûri Cortil, 15 - 5020 CHAMPION
<http://www.handi-rando.com>
BCE: 477.029.073

Nature, si ton accessibilité m'était contée...



GT

N° 3/2016
3ème trimestre 2016

Editeur responsable :

Guy Tocquin
Rue du Faux, 19
5620 Florennes

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

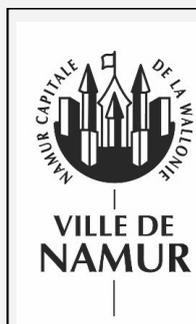
Rue du Faux, 19 – 5620 Florennes

082/68 82 96 - 0498/26 40 88

guy@handi-rando.com

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° 3/2016

SOMMAIRE



Editorial	3
Le coin des poètes	4
Vocabulaire	5
Collaboration GR	6-8
Témoignage Gileppe	9
Impress. Côte Opale	10-14
Compte-r. Marbehan	15-16
Compte-r. Escalles	17-20
Compte-r. triathlon	21
Espace qu'Handi-R.	22
Conseil d'Administration	23
Programme 2016	24

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



Cher(e)s ami(e)s,

Cette saison fut riche en randonnées toutes aussi diversifiées les unes que les autres. Moments de rencontres, de partages, d'échanges....

La période de vacances est terminée pour certain(e)s, peut-être que d'autres sont toujours en villégiature, partis vers des horizons proches ou lointains. Ces vacances sont synonymes de dépaysement, que ce soit en groupe ou même seul ; dans une autre région de Belgique ou dans un pays étranger ; elles sont préparées avec minutie avec des objectifs parfois bien particuliers. Certaines personnes recherchent le soleil, d'autres partent arpenter des massifs montagneux, d'autres encore en profitent pour réaliser des défis.... Chacun y trouve son compte et revient plein de lueurs dans les yeux, plein de souvenirs en tête. Chacun raconte aux proches ses aventures, montre les photos, et s'émerveille encore de ce bon temps passé.

Les activités que nous faisons, les événements auxquels nous assistons sont faits de rencontres, et parfois nous découvrons chez l'autre des « qualités » insoupçonnées, gardons en nous ces moments si précieux.

Chaque nouvelle personne que nous rencontrons a une richesse incroyable, pour exemple je citerai celui d'une personne rencontrée récemment qui m'a partagé sa passion, celle-ci se lisait dans ses yeux, ce temps passé avec elle restera un souvenir inoubliable.

Osons donc la rencontre avec l'autre !

Et je vous en souhaite beaucoup !

Au plaisir de vous retrouver....

Fabienne BAUDHUIN,
présidente.

LE COIN DES POETES

« Château imaginaire »

Dans ton écrin de rêve
Toi tu étreins le ciel
Quand s'absentent nos ailes
Corps figés sur la grève

Ah! Rêver, s'envoler
Albatros, hirondelle
Se laisser dériver
Fluide, immatériel

S'absenter du réel
Quand le sol se fait lourd
Que la vie nous morcelle
Que s'en brise le cours

Ce manque qui nous enserre
Vide au corps, indicible,
Où s'engouffre l'amer
Noyant tous les possibles

Vide au coeur, et ce cri
Cette colère qui gronde
Qui s'ils n'étaient circonscrits,
Embrasseraient le monde

S'échapper, s'oublier
Laisser s'ouvrir le rêve
Pour un temps s'arrêter
S'inventer une trêve

Comme une parenthèse
Entre avant et après
Oublier ce qui lèse
S'imaginer léger

Tel un entre-deux
Un rempart au souffrir
S'effacer silencieux
Comme la mer se retire

Tout à redéfinir
Et sa place et son être
Retrouver le désir
Accepter, pour renaître

Ne plus fuir, oser enfin
Loin des rives sinueuses
Réécrire son destin
En lettres lumineuses

Que s'évanouissent les peurs
Tout redevient possible
Que s'entrouvrent les coeurs
Et tout est accessible

On reprend les chemins
Et de l'autre et du monde
Où l'Avenir enfin
Et la Vie ... se confondent.

K.G.

J'avance lentement
Sous un soleil écrasant
Mes pieds, plus lourds à chaque pas,
S'enfoncent inlassablement
Dans le sable liquide.

Et je ne vois que des champs couverts de neige
Que des dimanches matins heureux
Dans mes montagnes fraîches et splendides.

La vieille dame m'avait dit un jour
Que le bonheur est dans le mouvement
Dans la fluidité entre deux étapes, deux états
Et nulle part ailleurs.

Devant moi, toujours, mon enfance
L'air chargé de sel, porté par le vent
Ces milliers d'étincelles dans l'eau
Ces milliers de pensées insaisissables
Et le son des galets brassés par les vagues
Qui me bercera jusqu'à l'infini.

Jules Delavigne—Équilibre fuyant

La nature est tout ce qu'on voit,
Tout ce qu'on veut, tout ce qu'on aime,
Tout ce qu'on sait, tout ce qu'on croit,
Tout ce que l'on sent en soi-même.

Elle est belle pour qui la voit,
Elle est bonne à celui qui l'aime,
Elle est juste quand on y croit
Et qu'on la respecte en soi-même.

Regarde le ciel, il te voit,
Embrasse la terre, elle t'aime.
La vérité c'est ce qu'on croit
En la nature c'est toi-même.

Georges Sand: A Aurore.

La croix et la bannière

Cette expression, sous une forme un peu différente, est attestée dès le XVe siècle, issue de l'italien. A cette époque, la religion était omniprésente, dans toutes les activités et à tous les niveaux de la société.

La croix, représentant celle du Christ, était donc obligatoirement brandie en tête de toutes les processions, qu'il s'agisse des religieuses accompagnant des reliques diverses ou organisées pour des événements particuliers, ou bien de celles destinées à accompagner l'arrivée d'un notable dans la ville.

Dans ces différentes processions, on portait aussi des étendards ou des bannières diverses, que ce soit celle de la Vierge, de la paroisse, d'une confrérie, du notable en déplacement ou de celui le recevant.

Mais l'organisation de ces processions n'était pas facile, paraît-il. Les formalités, les règles à suivre, le respect de l'importance des participants, qu'elle soit honorifique ou hiérarchique, transformait parfois leur préparation en de véritables casse-têtes.

Ce qui explique le sens de "grandes complications".



A bon entendeur, salut!

Cette expression qui date du XVIIe siècle est en général une menace, un avertissement plus ou moins voilé.

Qu'est-ce que ce mot 'entendeur'?

Celui qui mange n'est-il pas un mangeur, celui qui marche un marcheur et celui qui râle un râleur ? Eh bien un 'entendeur', mot qui n'est plus maintenant employé que dans cette expression, c'est quelqu'un qui entend. Mais ici, le verbe 'entendre' doit être compris comme il était aussi employé autrefois pour signifier 'comprendre', comme dans les anciennes locutions "entendre à demi-mot" ou "entendre la plaisanterie".

Quant au 'salut', il ne s'agit pas du tout d'une salutation, mais du fait d'échapper à un danger ou à une souffrance.

Autrement dit, "celui qui a bien compris trouvera son salut".

Battre son plein

Vous trouverez des gens qui se croient bien informés pour vous dire que « son » est un nom synonyme de bruit, et plein un adjectif, parce qu'on fait la comparaison avec un tambour qui rend un son plein ou un sonneur de cloche qui « bat son plein ». D'où l'obligation de dire que les fêtes battent son plein. Ce n'est pas correct.

L'origine de l'expression, pour une fois, est parfaitement connue : elle vient du vocabulaire des gens de mer qui disent que la marée bat son plein (son apogée, son maximum) quand elle est à son niveau le plus élevé avant de redescendre : son, possessif et plein, nom commun. On doit donc bien dire les fêtes battent leur plein.



COLLABORATION

Asbl Les Sentiers de GR

Dans le but de toujours améliorer l'accessibilité à la nature pour les PMR, Handi_rando a pris contact avec l'Asbl sœur « Les Sentiers de Grande Randonnée »

Cette recherche de synergie, subsidiée par la Région Wallonne, témoigne de l'esprit d'ouverture de nos associations.

Ci-contre la présentation d'Handi-Rando, telle que parue dans le magazine des « Sentiers de GR » sous la plume de B. Le-grand.

Introduction

On ne parlera jamais assez de l'accessibilité dans les villes et lieux publics. C'est évidemment une priorité dans la vie de tous les jours.

Il y a cependant, dans le domaine des loisirs, d'autres aspirations élémentaires que toute personne doit pouvoir satisfaire: se promener en forêt ou en montagne, partir à la découverte de la nature, rechercher le contact avec une vie spontanée et pure.

Pour les personnes à mobilité réduite et, en particulier, pour celles qui n'ont pas toujours connu des limites, ce désir n'est pas évident à réaliser. Cela fait trop souvent partie du domaine du rêve !

L'asbl Handi-Rando

En créant l'association Handi-Rando en 2001, nous avons voulu répondre à ce challenge par différents moyens selon que la personne à mobilité réduite est désireuse d'une certaine autonomie ou non, quitte à limiter son rayon de promenade.

Dans ce cas, la carte adaptée jointe à un descriptif détaillé d'un site naturel intéressant lui permettra de partir à sa découverte en connaissant l'accessibi-

lité de ce site c'est-à-dire la qualité de ses chemins, les obstacles à éviter tels que passages à gué, escaliers, pentes, dévers ... mais aussi l'existence de bancs, abris, points d'intérêt et les possibilités d'observation dans la forêt (densité de la végétation).

Avec la Division Nature et Forêts de la Région Wallonne, nous reconnaissons des sites naturels accessibles aux voiturettes. Nous établissons des dossiers descriptifs et créons les cartes des sites retenus. Ces dossiers sont alors chargés sur le site Internet de la «Division Nature et Forêts» de la Région wallonne qui a encouragé et subsidié ce projet. Il y a actuellement une soixantaine de sites naturels proposés sur ce site Internet (voir la référence en bas de page).

Nous publions aussi des topos de circuits intéressants pour joëlettes et fauteuils roulants. Nous avons récemment réalisé deux dépliants sur l'accessibilité du Domaine de Chevetogne avec cartes au 1 :5.000 et 10:000 indicatives de l'accessibilité et disponibles au centre info du Domaine.

Pour les non-voyants, nous avons réalisé une dizaine de cartes tactiles. Ces cartes n'ont pas le succès rencontré dans les pays scandinaves faute d'intérêt des asso-



C L-G

ciations spécialisées.

Pour ceux qui rêvent de découvrir de plus grands espaces, les Ardennes, la moyenne montagne et les sentiers de grande randonnée avec leur famille ou des amis, la joëlette est certainement un moyen exceptionnel. Le fauteuil roulant ne permettant pas ce type de randonnée.

La joëlette est un véhicule mono-roue, du type chaise à porteurs ; deux bras avant pour tirer et deux bras arrière plus courts pour tenir l'équilibre latéral ; amortisseur, frein, appui-tête et repose-pieds réglables ; la joëlette est très confortable et est conçue pour ce type de randonnée. Il faut trois à quatre accompagnateurs pilotes par joëlette pour se lancer dans des randonnées «sportives».

La joëlette a été lancée en France

par un accompagnateur en montagne Joël Claudel mais elle existait déjà chez les Pères Blancs au Congo et dans les tranchées de l'Yser en 1914-1918.

Plusieurs associations disposent maintenant de la joëlette pour leurs activités. Il y a actuellement plus de cent joëlettes en Belgique.

Le reproche qui est parfois fait à la joëlette est celui de la passivité du passager. Il est évident que le passager est physiquement passif. Par contre, l'implication du passager dans la lecture de carte et du GPS ou son partage de connaissances de la flore ou l'histoire des lieux traversés sont très appréciés au sein d'un groupe.

D'ailleurs, comment être actif

lorsqu'on n'a tout simplement pas la possibilité de faire avancer sa voiturette !

Les difficultés rencontrées :

Faisons maintenant l'analyse des problèmes rencontrés.

Il faut constater que la lecture de carte n'a pas la cote et pas seulement parmi les moins-valides! C'est probablement parce que la lecture de carte ne fait pas partie de l'éducation générale dans notre pays. Dans les pays scandinaves, les sports d'orientation sont très populaires.

Les personnes handicapées semblent donc préférer soit des activités demandant un certain engagement physique (surtout chez les hommes), soit s'en remettre complètement aux valides.

C'est ce qui fait le succès de la joëlette en particulier auprès des personnes handicapées. Actuellement, deux tiers des personnes membres de l' ASBL Handi-Rando sont des femmes.

Pour les activités en terrain montagneux, les accompagnateurs bénévoles doivent avoir de bons bras et de bonnes jambes. Ce n'est pas l'apanage unique des hommes, les randonneuses sont très appréciées tant pendant la randonnée qu'au gîte d'étape où leur présence est essentielle pour aider les handicapés.

Un autre souci est de trouver des accompagnateurs compétents. Seuls les brevetés accompagnateurs en randonnées de niveau européen peuvent assurer la sécu-

rité d'un groupe de randonneurs intégrant les joëlettes (c'est d'ailleurs inscrit dans la loi en France). En montagne, il faut minimum 4 accompagnateurs bénévoles par joëlette.

En Belgique, la fédération du sport adapté (Féma) impose un breveté capacitaire (brevet fédéral) pour trois joëlettes.

La difficulté majeure pour participer à ces activités est, pour les personnes handicapées, le coût!

Partir à l'étranger, pour certains avec une escorte médicale, et loger dans des gîtes ou hôtels adaptés cela coûte très cher, beaucoup trop cher! Seule une association bien structurée peut organiser à coûts raisonnables ce type de randonnées.

Mais ne soyons pas pessimistes puisque c'est principalement grâce à de généreux sponsors que nous pouvons maintenant mettre 27 joëlettes à la disposition de nos membres. Et nos réalisations ne sont pas tristes.

En 15 ans, notre association a parcouru des sentiers des plus sportifs de Belgique, du Grand Duché de Luxembourg, des Vosges, du Jura, du Morvan, du Vercors, de la Baie de Somme, du Pas de Calais...

Cela représente, en moyenne, environ 200 sorties/joëlette par année. Et sachant qu'il faut 3 à 4 accompagnateurs par joëlette, nous devons faire appel à quelques 550 volontaires chaque année pour les piloter.

A titre d'exemple, en juin 2006, nous avons organisé pour neuf

associations différentes un grand rallye de 32 joëlettes à Namur manière de prouver que le tourisme est accessible à tous ; au programme de ce week-end : visite de la citadelle, de l'église Saint-Loup, logement en auberge de jeunesse, remontée de la Meuse en bateau mouche, montée et visite des ruines de Poilvache.

Nous organisons de Mars à Novembre, 2 sorties d'un jour par mois ou week-end ou en séjour d'une semaine à l'étranger (moyenne montagne ou mer). Chaque sortie compte de 7 à 12 joëlettes.

Nous faisons des démonstrations et initiations les pilotes d'autres associations à l'utilisation sportive de la joëlette.

Nos membres, notre matériel

Nous comptons actuellement quelque 40 membres handicapés et environ 100 membres accompagnateurs actifs. Nous pouvons aussi compter sur l'aide du Centre Pénitentiaire Ecole de Marneffe qui met régulièrement à notre disposition une dizaine de détenus, excellents pilotes de joëlette.

Nous possédons actuellement 27 joëlettes dont 18 d'un modèle récent.

En 2014, nous avons développé un prototype : « la randonette », moins chère et plus résistante que le modèle de l'usine Ferriol-Matrat. Nous la testons dans nos randonnées de 2015.

Nos appuis

Nous sommes particulièrement reconnaissants vis-à-vis de donateurs privés, de la Communauté Wallonie-Bruxelles (Adeps) et de la Ville de Namur.

Conclusion

Notre association s'est imposée comme une référence en matière d'accès à la nature pour les nombreuses personnes à mobilité réduite de Wallonie.

Le travail réalisé est important, mais celui qui reste à faire l'est encore bien plus.

Seule une plus grande collaboration entre associations actives dans l'accès et la défense des milieux naturels permettra de progresser mieux et plus vite.

Les moyens de déplacement et de communication évoluent très vite : Scooters, GSM, GPS, ... accroissent l'autonomie des personnes à mobilité réduite. Elles sont donc de plus en plus intéressées par les randonnées adaptées.

Bernard Legrand,
Membre fondateur,
Accompagnateur montagne
européen

Sites Internet :

www./handi-rando.com

www.environnement.wallonie.be/dnf/dcnev/acces_nature/INDEX.HTM

www.grsentiers.org/

TEMOIGNAGE

Barrage de la Gileppe



Alexandre, nouveau venu dans l'association, nous livre ses premières impressions.

Bonjour, je m'appelle Alexandre Claeys et j'ai 15ans.

Le 07 août 2016, j'ai fait ma première randonnée en joëlette au lac de la Gileppe.

Pour commencer, nous avons longé le grand lac, et j'étais à l'aise. Mais ensuite, lorsque nous sommes montés dans la forêt, Les pilotes de ma joëlette ont commencé à avoir un peu plus dur! Surtout qu'il y avait de la boue, des feuilles et des branches. La roue avait de très bons amortisseurs, mais il valait quand même mieux s'attendre aux chocs!

Vers 13h, nous avons fait une pause dans un endroit dégagé de la forêt.

Ensuite, nous avons continué la balade.

Pour la descente vers le lac, ce n'était pas la belle vie non plus pour mes pilotes!

Surtout que les freins faisaient beaucoup de bruit.

Lorsque c'était de nouveau plat, mon papa et ma sœur Caroline (10 ans) ont poussé la joëlette comme des pros!

Nous avons aussi fait une pause devant une superbe vue du lac.

A la fin de la balade, c'était tournée générale de boissons. J'ai beaucoup aimé car c'était confortable, et c'était en pleine nature. De plus, Thierry expliquait quelques petites choses sur la nature, et Bernard est resté avec moi et m'a expliqué un tas de choses sur la cartographie.

Merci à toute l'équipe Handi-Rando pour cette journée inoubliable, et merci au soleil d'avoir été de la partie.

Alexandre.



IMPRESSIONS

Côte d'Opale



Handi-Rando s'en est allée cet été faire bronzer ses joëlettes sur la belle Côte d'Opale, à un jet de pierre de la frontière franco-belge, là où le littoral a intelligemment opposé son véto au béton, là où rivage rime encore avec paysage, là où la nature est simplement restée elle-même : sauvage, surprenante, accueillante.

L'objectif immuable de l'association est bien l'intégration dans la joie, par le biais de la découverte-nature. Les organisateurs l'ont une fois de plus atteint en plein dans le mille, tant

les randos furent attrayantes, bien dosées, tant l'esprit qui les animait fut positif, résolument axé sur le partage, sur le « bien vivre ensemble ».

Ce joyeux groupe d'irréductibles randonneurs a donc dressé son camp à Escalles, à l'hôtel du même nom, bien équipé, accueillant, confortable et idéalement situé, à pied d'œuvre de ses escapades.

Le fil rouge du programme était tout déroulé : découvrir la côte opalienne sous toutes ses coutures, et elles sont aussi nombreuses que surprenantes. Tantôt vallonn-

nées, voire escarpées, tantôt au relief plus clément. Les chemins pentus ne furent pas les seuls à couper le souffle : les points de vue offerts à chaque tournant en firent tout autant, peignant une jolie mer turquoise, souvent barrée d'un faisceau blanc : les falaises des côtes anglaises, à un ricochet du rivage français (prévoyez quand même de lancer fort...).

Cette joyeuse équipe en golette trotta plus de quarante kilomètres pendant la semaine, et les joëlettes avalèrent goulument plus de huit cents mètres de dénivelé.

C'est dire si les troupes étaient motivées, c'est dire si la potion magique d'Handi-Rando est efficace...

Le commun lecteur pourrait en conclure qu'un séjour d'Handi-Rando se limite à une sortie quotidienne, une semaine durant. Mais que nenni ! Ce serait sans compter sur les ressources aussi imprévisibles que variées des participants.

C'est ainsi que fut découverte l'existence de deux espèces de randonneurs : ceux qui se déplacent le jour, appelés diurnes, mais aussi ceux (celle ?) qui attendent la nuit pour sauter (tomber ?) du lit et entreprendre des échappées nocturnes non programmées, entraînant dans leur sillage la participation involontaire de l'une ou l'autre dame, aussi bienveillante que dévouée.

C'est ainsi que la police locale eut à intervenir dans le cadre de la disparition d'une voiture de luxe, nonchalamment abandonnée sur le parking par deux touristes anglais inconscients et imprudents. Ledit véhicule aurait, paraît-il, servi à une escapade vers Deauville, où le casino aurait été littérale-

ment plumé par une personne, timide en apparence mais drôlement délurée et audacieuse, aussi habile au volant du bolide qu'à la roulette. Aux dernières nouvelles, les touristes anglais auraient regagné leurs falaises à la nage et la belle italienne rouge roulerait des jours heureux sur des rives mosanes enchanteresses...



C'est ainsi que furent accueillis trois étudiants gaulois dans les rangs des conducteurs de joëlette. Ai-

mables, ponctuels, charmants, motivés, sociables, ils remportèrent haut la main le titre d'accompagnateur expert en fin de séjour. Mais ils s'illustrèrent également par un don sans équivoque de gentils animateurs au sein de leur club de vacances, n'hésitant pas à répondre de singulière façon aux taquineries nombreuses et variées d'une photographe locale. Celle-ci eut ainsi l'opportunité de tester la température de l'eau sur la plage de Wissant, en tenue de ville, sous l'œil (très) amusé de la population locale...L'intéressée, peu penchée sur la pratique du bain de mer, sait à présent que le maillot s'enfile « avant » la « mise à l'eau »...

C'est ainsi, à propos de mise



CL-G



Escalles 2016



CL-G



JL



GT

à l'eau, que la plage de Wis-sant, par une après-midi très ensoleillée et chaude, vit surgir un véhicule de type lunaire, flanqué de trois énormes roues jaunes, tiré par des personnes habituellement attirées à la joëlette, avec à bord, des passagères tantôt en tenue de ville, tantôt en tenue de bain (toutes n'ont pas le même niveau

d'imprévoyance...) résolument prises en flagrant délit de farniente. Selon cette tenue, le véhicule se limita aux vaguelettes du rivage ou s'enhardit plus au large, là où les orteils n'ont plus pied... Le résultat fut semblable pour toutes : un bonheur non dissimulé de se trouver à nouveau sur une plage devenue inaccessible

depuis des années, de reprise de contact avec l'eau de mer, avec le plaisir de la baignade...

C'est ainsi que certains, sans doute dopés par les embruns iodés humés pendant la journée, n'hésitaient pas à meubler leur soirée par la poursuite d'un quelconque sport nautique, tel le kayak, et pratiquaient assidument la descente de la Leffe, tandis que d'autres, avides de forces neuves et vives, s'effondraient au plus vite dans les bras de Morphée...

Intégration dans la joie, qu'ils disaient... Sont fous ces randonneurs...



JL



GT



COMPTE-RENDU

Marbehan



C L-G

C'est par une belle journée ensoleillée que je suis arrivée à Marbehan, accueillie par Joëlle et Edgard. J'avais déjà beaucoup entendu parler de la rando d'Habay-la-Neuve, et j'ai pu apprécier l'accueil, le choix de l'itinéraire, les pauses (il y en a eu 3) avec des fruits (pastèques et oranges, bienvenues par ce beau temps), et le souper qui terminait la journée.

Il y avait 11 joëlettes, ce qui formait un grand groupe, et la joie de retrouver les gens du CPE.

La majeure partie de la randonnée s'est faite au cœur de la forêt d'Anlier, c'était bien agréable par cette chaleur..... et ce soleil tant attendu réchauffait notre cœur. J'ai particulièrement bien apprécié les échanges avec mes accompagnateurs : Bernadette, Isabelle et Thierry. Merci à vous tout

d'abord pour cette synchronisation lors de votre marche, et aussi pour tous les échanges que j'ai pu avoir avec chacun(e) d'entre vous tout au long de la journée. Cela me conforte dans l'idée que ce n'est pas qu'une simple randonnée où l'on ne fait que marcher, mais que c'est aussi un lieu de rencontre avec des partages très riches.

A la fin de la rando, j'ai pu également apprécier le repas préparé par nos hôtes, tout s'est passé dans la bonne humeur, et lors de mon petit mot de remerciement, je me suis promis de revenir l'an prochain.

Était-ce un hasard ou pas, mais il se fait que le lendemain, il y avait une émission radio sur VivaCité dont le thème était : les randonnées. Je ne pouvais qu'être intéressée par ce sujet.

Je travaillais ce jour-là, mais cela ne m'a pas empêchée d'envoyer un mail, relatant mon expérience, je souhaitais témoigner. Je n'ai pas été surprise par l'appel de la journaliste me proposant de passer à l'antenne, et comme je suis organisée, nous avons convenu qu'elle m'appelle lors de mon temps de table (heure également de l'émission). Mon intervention n'a duré que quelques minutes, mais mon témoignage faisait part de mon vécu, de la joie d'être ensemble, avec un même but : avoir la possibilité d'accéder à la nature grâce à la joëlette.

« Marcher dans la nature devient donc possible »

Fabienne Baudhuin



C L-G

COMPTE-RENDU**Marbehan**

Foret d'Anlier

Si je ne me trompe, le premier rendez-vous officialisé avec Anlier remonte à 2013. Quand j'ai commencé à Handi-Rando, je m'étais laissé dire par Bernard que l'on ne retournait jamais deux fois au même endroit.

Aujourd'hui, je vous dirais que c'est vrai et faux car pour moi depuis 2013, et toujours en juillet (avant le 21), Anlier figure au programme et ce n'est jamais la même balade.

Mais c'est toujours pour moi, le rat des villes, le même accueil chaleureux des rats des champs, qui d'année en année, se surpassent et agrandissent leur cercle bien accueillant.

Certaines années, ce fut Anlier agrémenté de château-belle-demeure, bref de quoi alimenter mon imaginaire d'enfant à la recherche du château de la Belle au bois dormant....

Cette année, il n'en fut pas question mais pour moi le rapport avec la réalité n'en a été que plus riche. J'ai bien apprécié le fait de pouvoir partager ma joëlette avec une autre Pmr, grâce au bras d'un gardien de Marneffe ou de Nathalie, qui m'ont permis de marcher sans être à la traîne....Merci à tous deux pour ce beau cadeau. Au passage, merci à Charles qui m'a permis d'arriver fraîche et reposée sans devoir prendre le train. Car c'est vrai que pour les Bruxellois, vous habitez au bout du monde ou dans la brousse belge, mais qu'elle est belle et

surtout que votre accueil est chaleureux ! Certes je ne saurais pas y vivre mais y passer une journée et pourquoi pas une semaine est un vrai bonheur.

Merci Edgard et Joëlle de vous couper en 100 pour nous faire passer une journée de rêve. Sans vous forcer la main, j'ose vous dire à l'année prochaine, pour d'autres découvertes que vous nous aurez concoctées : pourquoi pas Chiny, me disait la maman de Michaël...

Permettez-moi un dernier merci : **MERCI CHRISTIAN !** Sans toi, nous ne découvririons rien de tout cela. Tu restes un terrible organisateur partageur d'amitié ; merci pour ta générosité !

Marie-Odile Kaisin.



COMPTE-RENDU

Escalles

Avant tout descriptif, MERCI à tous ceux qui ont fait que cette année encore, nous les PMR, ayons un bon bol d'air, de dépaysement et d'amitié.

Pour ma part, comme toujours, qui dit sortie dit trouver un chauffeur. Cette année, au départ, mes vacances ont commencé le 30 juin au soir par un séjour chez ma fille à Florée, où Bernadette est venue me chercher. C'était le dimanche 3 juillet, à 8h du matin pétantes, pour aller jusque chez Guy, où ensemble, nous partirions pour Escalles.

Après avoir piqueniqué en route, nous avons retrouvé ceux qui étaient déjà sur place, dont les deux organisateurs du séjour : Thierry et Anne-Frédérique.

Nous avons quitté une Belgique avec une météo douteuse et bien franchement tout le séjour nous a comblé d'une météo idéale pour les paysages que Thierry avait décidé de nous faire découvrir.

Le premier jour, une mise en jambes permettant de faire connaissance avec le village. Le lendemain, sous un soleil radieux mais pas trop chaud, découverte du Cap Blanc-Nez, favorisée par une météo dégagée. Car le troisième jour, nous avons rendez-vous avec le Cap Gris-Nez qui

était, lui aussi, en harmonie avec une météo sans pluie mais nuageuse et venteuse, sans la visibilité aussi dégagée que la veille.

Puis ce fut la visite de Wissant



avec une après-midi plage-repos (ouf) pour certains, zut pour d'autres (j'ai oublié de prendre un livre). Bref, pour les uns comme pour les autres, que NENNI ! Quelle ne fut pas notre surprise et celle des AA de découvrir «une joëlette aquatique», don du Lion's Club local. Grâce à cet engin, nous avons goûté aux plaisirs de l'eau au plus proche; Isabelle a même fait quelques brasses.

Quant à Colette, n'en parlons pas, c'est une autre histoire racontée peut-être en photos....Et puis et puis et puis

Donc après des journées bien et agréablement remplies, nous nous retrouvions qui pour une douche, qui pour un verre, une petite bande pour un bon Rubik's cube, une partie de tennis ou ... rien, simplement un peu de rêve...

Deux soirées sont particulièrement à souligner : celle menée

par Vincent et son piano et le dernier soir, celle orchestrée par José et le tri des photos de Colette.

Encore deux petits mercis. Merci pour la grande chambre partagée avec Claudine en bénéficiant d'un grand lit pour moi seule : quel luxe ! Et quel soulagement pour certain : je n'étais pas détentrice de la clé...

Merci à la réception ou à l'accueil du matin, pour le thermos de café (ma petite drogue); c'est peut-être moins nocif que les cigarettes.... N'est-ce pas Olivier ?

Cigarettes ou pas, merci aux trois étudiants et à Nina-Lou d'avoir fait tomber la moyenne d'âge et nous permettre d'espérer qu'Handi-Rando soit loin d'être terminé.

Félicitations à nos octogénaires, non pas de faire comme si, mais d'être réellement efficaces.

Pardon de ne pas vous citer tous car tous vous avez été merveilleux de patience, d'entraide, de calme et d'efficacité. J'espère que cela vous aura fait des vacances quand même...Je crois que pour tous ce fut un bon moment. Au plaisir de vous retrouver en forme pour d'autres découvertes.

Marie-Odile Kaisin

COMPTE-RENDU**Escalles**

Profitant de petits temps de pause lorsqu'Anne-Françoise part en vacances à Nieuport avec Altéo, Zelimir et moi avons eu plusieurs fois l'occasion de séjourner quelques jours à la Côte d'Opale, car c'est une destination très proche qui nous permet d'être disponibles rapidement au cas où il y aurait un problème inattendu avec Anne-Françoise.

A chaque fois, j'ai beaucoup aimé cette région et nous avons fait de grandes promenades le long des plages, sur les falaises, dans les dunes ou encore dans les campagnes.

La dernière fois, nous avons sé-

ourné à l'hôtel « L'Escale » et nous avons pu voir une des chambres PMR et constater que l'aménagement y était parfait.

Mon souhait était d'y emmener Anne-Françoise, même si j'étais bien consciente de la difficulté de se déplacer avec elle ; je ne nous voyais déjà pas descendre à la plage à Escalles, mais nous nous sommes habitués à renoncer à de nombreuses excursions lorsque nous partons ensemble.

Aussi, lorsque s'est présentée l'occasion d'organiser un séjour à Escalles, j'étais vraiment heureuse de pouvoir y aller avec elle ; c'était comme un rêve qui se réalisait.

Durant ces six jours, nous avons participé à des balades superbes, me permettant de découvrir d'autres endroits et aussi de revoir quelques coins que je connaissais, mais dont je ne me lasse pas.

J'ai profité au maximum de ces moments privilégiés qui étaient autant de moments de joie intense et de bonheur.

Pour moi, un séjour Handi-Rando est, bien sûr physique, mais, sur ce plan, les balades étaient bien dosées, en longueur et en difficulté, et j'ai pu passer la main dans les endroits difficiles lors de la randonnée sur les falaises sans en être gênée, du fait que nos AA-



CG-L



COMPTE-RENDU

Escalles

hommes me l'ont proposé avec gentillesse et presque envie.

Puis, j'apprécie énormément cette ambiance dans le groupe, cette gentillesse de tous, ces attentions vis-à-vis de nos PMR, et de chacun d'ailleurs, qui font, de nos séjours, des vacances dont on revient en pleine forme et «reboostés», même un peu nostalgiques par moment. Alors, on va sur le site de Handi-Rando, et on revoit les photos et c'est comme si on y était encore un peu...

L'année prochaine est prévu un séjour aux « Quatre Vents » dans les Vosges ; nous avons passé une semaine à cet endroit l'an dernier, durant la semaine du séjour H-R dans le Jura ; c'est une très belle région et nous avons visité quelques coins très jolis, mais, bien sûr, avec Anne-Françoise, nous étions vite arrêtés dans nos promenades, obligés de rebrousser chemin ou alors, nous devions nous contenter de chemins moins pittoresques, mais carrossables, la « Voie Verte » par exemple. J'espère donc de tout cœur pouvoir aller plus loin dans l'exploration de cette région magnifique dont nous avons perçu seulement quelques aspects, je dirais, superficiels.

Mélanie Gabelica

Après une année d'interruption, nous sommes parties, maman et moi, le dimanche 3 juillet au matin pour notre séjour avec Handi-Rando.

Après plusieurs semaines de pluies fréquentes et abondantes, nous aspirions à un temps plus clément, mais sans trop d'optimisme. En réalité, nous avons vu notre dernière pluie orageuse à Gand ; ensuite, c'est le beau temps qui nous a accompagnées durant tout le séjour.

À notre arrivée à l'hôtel « L'Escale » vers 12h30, nous avons retrouvé une bonne partie du groupe déjà présent et nous avons pique-niqué dans le jardin de l'hôtel, après avoir déposé nos bagages dans notre chambre bien adaptée et déjà disponible.

Au programme de l'après-midi, une première balade pour une mise en jambes nécessaire pour la suite : quel bonheur de se retrouver pour passer ces quelques jours ensemble.

Chose exceptionnelle : nous étions six PMR de sexe féminin et, de ce fait, nous avons été particulièrement choyées par nos accompagnatrices et nos accompagnateurs.

Nous avons fait six randonnées dans des paysages superbes et variés : campagne (pas plate du tout), forêt, sentiers, falaises,

petits hameaux pittoresques...

J'ai beaucoup apprécié, le lundi en fin de balade, la descente vers la plage de galets à Escalles, belle descente et surtout belle remontée, pour découvrir un paysage unique : la mer, les falaises du Cap Blanc Nez et, en face, les falaises blanches de l'Angleterre et plein de bateaux faisant le lien entre les deux côtes.

La randonnée qui m'a le plus marquée est celle du mardi, allant du Cap Gris Nez à Audresselles, le long des falaises, avec la mer agitée, l'observation de phoques et le passage des crans, dont certains ont nécessité la collaboration de 6 AA par joëlette.

Le mercredi, après une balade dans les champs, nous sommes allés pique-niquer sur la digue de Wissant : il faisait chaud et nous nous sommes demandé comment nous allions occuper notre après-midi ; c'est là que nous avons découvert le « tiralo » et nos AA ont manié cet engin original pour nous balader dans l'eau à la profondeur que chacune souhaitait : un vrai plaisir, même pour les plus réticentes.

Durant les randonnées, j'ai comme d'habitude apprécié l'efficacité de tous nos AA, en particulier des trois étudiants que j'ai eus plusieurs fois à ma joëlette ; bien sûr je suis toujours heureuse

d'avoir nos AA chevrons, en particulier mon ami Albert.

J'ai aussi aimé partager tous ces moments avec maman qui, à un jour près, était à ma joëlette : nous apprécions toutes les deux notre grande complicité dans cette activité.

Puis il y a eu tous ces moments de convivialité et de partage qui resserrent les liens et font d'un séjour Handi-Rando un moment unique :

- Après chaque rando, nous nous retrouvons au jardin pour le traditionnel verre, suivi parfois de jeux de société et aussi de balles (qui volaient haut et loin...)

- Vers 19h00, nous nous rendions au restaurant de l'hôtel où nous avions notre coin à nous autour d'une grande table en U ; pour ne rien gâcher, les repas étaient succulents, accompagnés de bons vins et servis par un personnel attentif, souriant et d'une grande



gentillesse.

- Le mercredi s'est terminé par un concert de Vincent qui nous a encore montré ses talents de musicien, tant en soliste qu'en nous accompagnant dans nos chansons.

- Le dernier soir était prévue la projection des 800 photos de Colette, soigneusement préparée par José et la remise des brevets à nos trois étudiants et aussi à

Vincent.

En conclusion, j'ai vécu un séjour formidable et inoubliable ; tout était parfait et chacun y a mis le meilleur de lui-même et ceci sans effort tant c'est naturel. Merci à Thierry qui a préparé ces randos, ainsi qu'à tous les participants qui ont fait en sorte que ce séjour soit vraiment génial.

Anne-Françoise Gabelica



COMPTE-RENDU

Triathlon aux lacs de l'Eau d'Heure

Un tout grand bravo à Anne-Sophie et Mathieu ! Ce dimanche 18

septembre, ils font partie de deux équipes d'Alteo, inscrites au triathlon Spicy3, organisé sur les rives du lac de la Plate-Taille, le plus grand des lacs de l'Eau d'Heure. Mais de quoi s'agit-il donc ? Spicy3 est une épreuve ouverte à tous, mais dont chaque équipe doit être constituée de

deux valides et d'une personne à mobilité réduite. L'objectif ? Récolter des fonds pour venir en aide à des milliers d'enfants africains victimes de la maladie du « noma » qui entraîne des déformations atroces du visage. Mais aussi permettre aux participants de se dépasser, d'afficher leur courage et leur détermination, de prouver au public qu'ils sont capables de grandes et belles choses !

Au menu, 500m de natation, 4 fois 6 km à vélo et 6 km de course à pied. Les PMR qui le peuvent,

au moyen d'engins adaptés, de prothèses diverses, participent eux-mêmes. C'est le cas d'Anne-Sophie. Ceux qui ne le peuvent pas seront passagers de canots, de

fauteuils ou joëlettes poussés et ou tirés par les deux valides. C'est dire que c'est tout, sauf



facile. L'eau n'est pas bien chaude en cette saison, il y a un vent gênant et l'épreuve peut s'avérer difficile : lors d'un entraînement, le bateau de Mathieu s'est retourné et il s'est retrouvé



dans l'eau au beau milieu du lac. Heureusement, ses deux équipiers, sportifs aguerris, ont pu le maintenir et le replacer à l'intérieur une fois le bateau remis à

flot et écopé.

Il est environ 10h20 lorsque Mathieu est mis dans son canot et poussé à l'eau. Celui-ci s'éloigne rapidement de la rive, mu par un vigoureux mouvement de brasse, pour devenir minuscule à l'horizon, en direction de la bouée de virage. En quelques minutes, les 500m seront bouclés et le canot touchera la rive sous les applaudissements bruyants

des supporters de notre héros du jour, mais aussi de tous les spectateurs... Mathieu est alors placé dans son siège de course, et dirigé vers son stand où le vélo y sera accroché. Les 4 boucles de 6 km

peuvent commencer ; Mathieu passera trois fois devant nous, les joues rougies par le vent et la vitesse soutenue de l'attelage. C'est que les sportifs qui l'encadrent ne sont pas venus pour faire de la figuration ; bien au contraire, ils jettent toutes leurs forces dans la bagarre mais restent soucieux de la sécurité de

leur passager. Les participants à mobilité réduite ont un mérite particulier : leur engin demande un effort spécial, qui se lit sur les visages tendus. Mais cela n'em-

ESPACE QU'HANDI-RANDONNEURS



pêche pas un petit sourire de fierté en coin, car les supporters sont venus nombreux.

Il y a même des Mamys équipées d'une corne qui n'hésitent pas à se faire entendre au passage de leur sportif préféré. Tout cela reste bon enfant, familial mais aussi très émouvant.

Une fois donné le dernier coup de pédale, le triporteur de Mathieu est déconnecté et la course commence avec uniquement le fauteuil avant. Trois quarts d'heure plus tard, une équipe tout en vert fluo est annoncée en vue du portique d'arrivée : les applaudissements grimpent en intensité, les cornes retentissent, de même que les cris et les bravos. La chair de poule s'invite sur bon nombre de bras et beaucoup de petites larmes s'essuient discrètement ça et là. La victoire est pour tout le monde, les participants épuisés tombent dans les bras l'un de l'autre.

La joie se lit sur tous les visages : bravo à Mathieu, à Anne-Sophie, à Thierry et Benjamin, Nicolas et Dominique, bravo à tous les athlètes, bravo à la centaine de bénévoles qui ont assuré l'organisation, bravo à l'initiateur de ce projet réellement humaniste !

G.T

Rencontre hivernale 2017

Vous aviez apprécié les rencontres hivernales précédentes qui nous permettent de nous retrouver au milieu de cette longue période sans sorties Handi-Rando qui s'étend de début novembre à mars. Nous en prévoyons donc une début 2017.

Elle aura lieu le dimanche 5 février 2017. Le nombre de places est limité et elle est réservée à nos membres et à leurs proches. Participation aux frais de 6 € par personne (3 € pour les moins de 12 ans) que nous vous demandons de verser sur le compte Handi-Rando avant le 15 décembre. Gratuité pour les artistes du jour !

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.

Mais, vous demandez-vous : qui seront les artistes du jour ? Vous ! En effet, Handi-Rando fêtera son quinzième anniversaire l'année prochaine et notre rencontre sera une 'Spéciale 15 ans'. Nous vous demandons de nous donner votre vision de notre association, de rappeler l'une ou l'autre

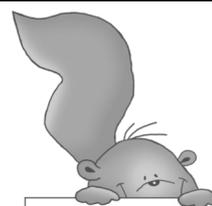
anecdote qui vous aura marquée mais que d'autres auront oubliée.

Comment ? Laissez libre cours à votre imagination ! Récit, sketch, poème, chanson, montage photos, ... Gardez votre projet secret mais informez-en Jean avant le 15 janvier afin qu'il puisse finaliser le programme et définir l'ordre de passage des artistes du jour.

Reste à vous donner l'adresse : école Moulin à vent, rue Bouvier, 1 à 5004 Bouge (la salle où nous étions l'an dernier).

Nous comptons sur vous ! Au plaisir de vous y retrouver.

Jean Joly.



Merci

à tous les « chroniqueurs » du trimestriel, qui par leur texte ou photos, en permettent la publication. Les textes non publiés dans ce numéro le seront dans le dernier numéro de l'année. Bonne fin de saison 2016!

**CHANGEMENT DE
PROGRAMME LE
08 & 09 OCTOBRE !!!!**

Président d'Honneur



**Jacques
Eloy**

Avenue des
Nerviëns, 23
1780 Wemmel

02/460 68 26—0475/38 56 53

Présidente

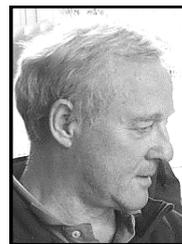


**Fabienne
Baudhuin**

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



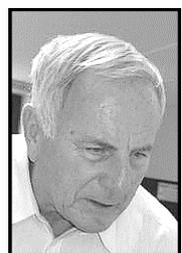
**Bernard
Legrand**

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.*

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

Trésorière-Adjointe

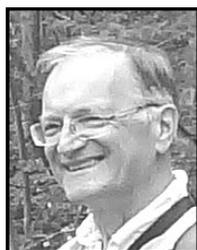


**Mélanie
Gabelica-
Robert**

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

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

PROGRAMME DES ACTIVITES

2016

Consultez notre site internet (www.handi-rando.com) pour connaître les éventuels changements de programme ainsi que le nombre de PMR et d'AA inscrits.

DATE	LIEU	PROVINCE	DESCRIPTIF	DIFFICULTE	PILOTE(S)
Sa 19 mars	Bois des Rêves Ottignies	Brabant	Assemblée générale/Promenade parc	Très facile.	Guy Tocquin
<i>Di 27 mars</i>			<i>Pâques</i>		
Di 3 avril	Gedinne/Vencimont	Namur	Vallée de la Houille	Assez facile	Bernard Legrand
Di 17 avril	Perwez	Brabant	Randonnée en campagne/ Eoliennes	Facile	Rory Leahy
Di 17 avril	Solwaster	Liège	Rencontre Association Dyadis	Sportif	T. Thysebaert
<i>Sa 23 avril</i>	<i>Fauteuils volants et H-R</i>	<i>Brabant</i>	<i>Randonnée sous tutelle H-R.</i>	<i>Sportif</i>	<i>Bernard Legrand</i>
Di 1 mai	Cerfontaine	Namur	En collab. avec Asbl « Les 3 Bedots.	Assez facile	Luc Legrain
<i>Di 15 mai</i>			<i>Pentecôte</i>		
Di 29 mai	Strud (vallée du Samson)	Namur	Fête de Mai : art et nature	Assez sportif	Bernard Legrand
Di 5 juin	Chassepierre	Luxembourg	Village et environs	Assez sportif	M. Naniot/ P. Vanneste
Di 12 juin	Villers-La-Ville	Brabant	Ruines de l'abbaye et environs.	Facile	José Leveau/B. Legrand
Di 19 juin	Lanaye	Liège	Montagne Saint-Pierre	Sportif	Patricia Saint-Remy
Di 3 ju au V 8 ju	Escalles	Côte d'Opale	Séjour d'été	Varié	Thierry Thysebaert
<i>4-15 juillet</i>	<i>Perwez</i>	<i>Namur</i>	<i>Été solidaire</i>	<i>Assez facile</i>	<i>Rory Leahy</i>
Di 17 Juillet	Habay	Luxembourg	Forêt d'Anlier	Assez sportif	M Naniot/ Edgard-Joëlle
J 21 juillet	Mameffe	Liège	En attente de confirmation	Assez sportif	CPE
Di 7 août	La Gileppe	Liège	Barrage et forêt	Assez sportif	Thierry Thysebaert
Di 21 août	Boninne	Namur	Nature et château	Assez sportif	Michel Naniot.
Di 11 septembre	Meuse & Lesse	Namur	Freyr, Val de Lesse	Assez sportif	Bernard Legrand
V23-Di25 sept.	Région de Berdorf	Gd Duché	W-e Automne. Petite Suisse Lux.	Sportif	Bernard Legrand
Sa 8 octobre	Marche-Hotton	Luxembourg	1 ^{ère} étape Cap48 – RTBF 18km	Assez sportif	Bernard Legrand
Di 9 octobre	Esneux-Liège	Liège	4 ^{ème} étape Cap48 – RTBF 23km	Assez sportif	2-3 joël. MAX ! B.L.
Di 23 octobre	Meise	Brab. Flam.	Jardin botanique	facile	Rory Leahy/Andrée Godrie
Di 6 novemb.	Hermalle s/Huy	Liège	Nature	Sportif	Jean Joly