



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

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



N° 4/2016
4ème 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

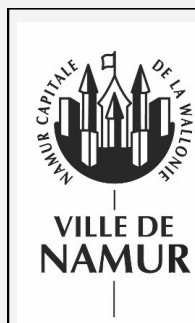
Rue du Faux, 19 – 5620 Florennes

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° **4/2016**

SOMMAIRE



Editorial	3
Convocation AG	4
Elections AG	5
Certificat Médical	6
Séjour été 2017	7
Le coin des poètes	8
Vocabulaire	9
Vœux 2017	10-11
Témoignage Lanaye	12-13-14
Compte-rendu Berdorf	15
Espace qu'H-R.	16
Certificat à découper	17-18
Conseil d'Administration	19
Programme 2017	20

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,

Nous voilà à l'aube d'une année nouvelle, prometteuse de beaux jours, de belles randonnées, et probablement de nouvelles rencontres.

Cette année 2016 fut de nouveau riche en randonnées, je soulignerai plus particulièrement les séjours en Côte d'Opale et en petite Suisse luxembourgeoise : soleil, bonne humeur, sensations « fortes » furent au rendez-vous. Et je voudrais ici remercier les organisateurs de ces séjours, toujours soucieux de notre bien-être.

En 2017, vous serez surpris de la diversité des randonnées, je vous laisse découvrir le programme en fin de revue.

Je vous souhaite déjà de bonnes fêtes de fin d'année, Noël est particulièrement une fête de famille, elle peut réunir aussi des amis. La nouvelle année est synonyme de joie, parfois de grandes « partys » ! Les bons vœux ne cessent d'affluer....

Recevez donc les miens : que 2017 voit la réalisation de vos projets, qu'elle soit riche en moments de rencontres avec votre famille, vos ami(e)s.



Fabienne BAUDHUIN,
présidente.

Convocation à l'Assemblée Générale 2017 de l'Asbl Handi-Rando.

Le Conseil d'Administration de l'A.S.B.L. Handi-Rando, Noûri Cortil, 15 Champion, a l'honneur d'inviter tous ses membres à son Assemblée Générale qui aura lieu le **samedi 25 mars 2017** au domaine provincial "**Bois des Rêves**," Allée du Bois des Rêves, n° 1, à 1340 Ottignies.

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

Ordre du jour:

1. Allocution de la présidente ;
1. Rapport du secrétaire ;
2. Rapport des activités 2016 ;
3. Comptes 2016 et rapport du contrôleur ;
4. Approbation des comptes 2016 ;
5. Projet de budget 2017 et approbation ;
6. Programme des activités 2017 et approbation ;
7. Décharge aux administrateurs.
8. Démission/Election d'administrateurs ;
9. Divers.



Horaire:

09h30: Accueil.
10h00: Assemblée (1er étage, acc)
12h30: Repas (15,-€)*
A réserver AVANT 01/03/2017
14H00: Promenade dans le parc.

BULLETIN DE PARTICIPATION A L'ASSEMBLEE GENERALE.

Talon à renvoyer au secrétariat par les membres en règle de cotisation avant le **01 mars 2017**.

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

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

NOM: PRENOM:

- 0 Participera à l'Assemblée Générale
- 0 Désire faire une proposition lors de l'assemblée. Sujet :
- 0 Désire participer au repas de midi ; réserver pour le **01 mars au plus tard** (Nbre Cts :.....) *
- 0 Donne procuration pour les votes à, membre d'Handi-Rando.

Signature :

* le prix des repas est fixé à 15,-€, payables sur le compte H-R (voir couverture) ou sur place.

AVIS DE CANDIDATURE A UN POSTE D'ADMINISTRATEUR. (2 postes vacants)

Talon à renvoyer **avant le 01/03/17** à l'adresse ci-dessus ou inscription via le site mentionné.

NOM: PRENOM:

- 0 Pose ma candidature à un poste d'administrateur. Signature:

Elections au Conseil d'Administration 2017. Mandat 2017-2019.

Handi-Rando Asbl, Nôûri Cortil, 15, 5020 CHAMPION.

Les prochaines élections des Membres du Conseil d'Administration d'Handi-Rando auront lieu lors de l'Assemblée Générale de l'Asbl, qui se tiendra le **samedi 25 mars 2017**, au Domaine Provincial du Bois des Rêves, Allée du Bois des Rêves, 1 à 1340 Ottignies-Louvain-la-Neuve.

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

Rappel - vous pouvez voter **par procuration** en désignant un mandataire de votre choix par l'intermédiaire du bulletin d'inscription à l'AG: voir ce trimestriel ou via le site.

Le vote étant secret, seul le nom du mandataire apparaîtra sur la procuration.

- date limite d'inscription à l'AG: 01 mars 2017! (bulletin dans ce trimestriel ou via le site.)

Conseil d'Administration au 24 mars 2017.		
Nom Prénom.	Fonction.	Statut.
BAUDHUIN Fabienne	Présidente	Fin de mandat mars 2017./ Se représente
JOLY Jean	Trésorier	Mandat jusqu'en 2018
LEAHY Rory	Directeur Exécutif-Adjoint	Fin de mandat mars 2017./ Se représente
LEGRAND Bernard	Directeur Exécutif	Mandat jusqu'en 2018
NANIOT Michel	Gestionnaire Site Internet.	Mandat jusqu'en 2018
ROBERT Mélanie	Trésorière-Adjointe	Fin de mandat mars 2017./ Se représente
THYSEBAERT Thierry	Vice-Président	Mandat jusqu'en 2018
TOCQUIN Guy	Secrétaire.	Mandat jusqu'en 2018

IL Y AURA DONC **DEUX POSTES D'ADMINISTRATEUR VACANTS,**

et trois à reconduire lors de l'élection du 25/03/2017

Candidats : En cours de mandat : Joly J, Legrand B, Naniot M, Thysebaert T, Tocquin G.

Trois candidats en fin de mandat se représentent à l'élection: Baudhuin F, Leahy R, Robert M.

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

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

Le bulletin de vote se présentera comme ceci: **vous pourrez voter pour un OU plusieurs candidats.**

Election au Conseil d'Administration d'Handi-Rando, Asbl, A.G. du 25 mars 2017	
Noircissez le ou les 0 du ou des candidat(s) de votre choix	
BAUDHUIN Fabienne	0
LEAHY Rory	0
ROBERT Mélanie	0
NOUVEAU(X) CANDIDAT(S)	0



Certificats médicaux 2017.

A lire attentivement!



- ♦ Utiliser uniquement le formulaire de certificat de la Féma : voir dernières pages du trimestriel ou site: (pas de photocopies du certificat établi pour au autre club.)
- ♦ Membre du club : inscrire : « Handi-Rando – Champion »
- ♦ Compléter ensuite : « Nom et adresse », ou coller une vignette mutuelle.
- ♦ Le reste du Volet A est à compléter par votre médecin traitant.
- ♦ Le verso du document est à compléter par votre médecin: cocher les cases utiles
- ♦ Le verso est à **signer, dater et cacheter par votre médecin** en MILIEU et BAS DE PAGE
- ♦ La partie à découper en bas de verso doit être remplie complètement. + vignette
- ♦ *Le certificat est un document médical : le secrétaire n'est pas habilité à y ajouter ou corriger quoi que ce soit !!! Il vous appartient de (faire) compléter ce document correctement !*
- ♦ Le document complet, non découpé, doit être envoyé pour le 01 mars 2017 à l'adresse :
Guy TOCQUIN, secrétaire Handi-Rando, Rue du Faux, 19 - 5620 FLORENNES.
- ♦ **Le certificat médical Féma est obligatoire pour les PMR, les moniteurs brevetés Féma et les administrateurs.** Il est facultatif pour les autres membres H-R.
- ♦ Les membres H-R non en ordre de CM ne pourront participer aux randonnées.
- ♦ **Merci** pour votre compréhension et votre collaboration ! 

Cotisation 2017



- ♦ Le montant est de 25 € pour les PMR et obligatoire ;
 - ♦ Le montant est de 10 € pour les accompagnants actifs (AA) ou passifs (AP) et facultatif.
 - ♦ Le montant de la cotisation comprend la cotisation auprès de la Féma, l'assurance individuelle, l'envoi du trimestriel, et la participation au programme annuel de randonnées .
 - ♦ Le montant de la cotisation ne comprend pas les frais de logement lors des séjours.
 - ♦ Le montant de cette cotisation est payable au plus tard le 1er mars 2017 sur le compte de l'association : IBAN : **BE28 1420 6680 3420** BIC : GEBABEBB
- Les PMR non en ordre de cotisation ne pourront participer aux randonnées.

SEJOUR D'ÉTÉ 2017

Vosges: Ramonchamp.



Où ?

Village Les 4 Vents
Rue d'Alsace n° 3
Ramonchamp – Vosges
France

(14 ch. doubles dont 4 adaptées)
(Ch. single : avec supplément 70/140 €)
+ 1 gîte : 2 ch triples + 1 PMR

Quand ?

Du samedi 19 août 2017
au samedi 26 août 2017

Combien ? *

AP/PMR: 350 € - PMR - de 2 ans: 500 €
AA: 220 € - AA - de 26ans: 150 €

Comment ?

Inscription + acompte 30% pour le 15/04/17
En cas de désistement tardif,
remboursement d'acompte non garanti.
Païement du solde pour le 15/06/17
*sous réserve de modification

LE COIN DES POETES

La dernière classe. A Daudet.

La dernière classe

(Contes du lundi)

Ce matin-là, j'étais très en retard pour aller à l'école, et j'avais grand-peur d'être grondé, d'autant que M. Hamel nous avait dit qu'il nous interrogerait sur les participes, et je n'en savais pas le premier mot. Un moment l'idée me vint de manquer la classe et de prendre ma course à travers champs.

Le temps était si chaud, si clair !

On entendait les merles siffler à la lisière du bois, et dans le pré Rippert, derrière la scierie, les Prussiens qui faisaient l'exercice. Tout cela me tentait bien plus que la règle des participes ; mais j'eus la force de résister, et je courus bien vite vers l'école.

En passant devant la mairie, je vis qu'il y avait du monde arrêté près du petit grillage aux affiches. Depuis deux ans, c'est de là que nous sont venues toutes les mauvaises nouvelles, les batailles perdues, les réquisitions, les ordres de la commandature ; et je pensai sans m'arrêter : « Qu'est-ce qu'il y a encore ? »

Alors, comme je traversais la place en courant, le forgeron Wachter, qui était là avec son apprenti en train de lire l'affiche, me cria :

« Ne te dépêche pas tant, petit ; tu y arriveras toujours assez tôt à ton école ! »

Je crus qu'il se moquait de

moi, et j'entrai tout essoufflé dans la petite cour de M. Hamel.

D'ordinaire, au commencement de la classe, il se faisait un grand tapage qu'on entendait jusque dans la rue : les pupitres ouverts, fermés, les leçons qu'on répétait très haut tous ensemble en se bouchant les oreilles pour mieux apprendre, et la grosse règle du maître qui tapait sur les tables :

« Un peu de silence ! »

Je comptais sur tout ce train pour gagner mon banc sans être vu ; mais, justement, ce jour-là, tout était tranquille, comme un matin de dimanche. Par la fenêtre ouverte, je voyais mes camarades déjà rangés à leurs places, et M. Hamel, qui passait et repassait avec la terrible règle en fer sous le bras. Il fallut ouvrir la porte et entrer au milieu de ce grand calme. Vous pensez, si j'étais rouge et si j'avais peur !

Eh bien ! non. M. Hamel me regarda sans colère et me dit très doucement :

« Va vite à ta place, mon petit Franz ; nous allons commencer sans toi. »

J'enjambai le banc et je m'assis tout de suite à mon pupitre. Alors seulement, un peu remis de ma frayeur, je remarquai que notre maître avait sa belle redingote verte, son jabot plissé fin et la calotte de soie noire brodée qu'il ne mettait que les jours d'inspection ou de

distribution de prix. Du reste, toute la classe avait quelque chose d'extraordinaire et de solennel. Mais ce qui me surprit le plus, ce fut de voir au fond de la salle, sur les bancs qui restaient vides d'habitude, des gens du village assis et silencieux comme nous : le vieux Hauser avec son tricorne, l'ancien maire, l'ancien facteur, et puis d'autres personnes encore. Tout ce monde-là paraissait triste ; et Hauser avait apporté un vieil abécédaire mangé aux bords qu'il tenait grand ouvert sur ses genoux, avec ses grosses lunettes posées en travers des pages.

Pendant que je m'étonnais de tout cela, M. Hamel était monté dans sa chaire, et de la même voix douce et grave dont il m'avait reçu, il nous dit :

« Mes enfants, c'est la dernière fois que je vous fais la classe. L'ordre est venu de Berlin de ne plus enseigner que l'allemand dans les écoles de l'Alsace et de la Lorraine... Le nouveau maître arrive demain. Aujourd'hui, c'est votre dernière leçon de français. Je vous prie d'être bien attentifs. »

Ces quelques paroles me bouleversèrent. Ah ! les misérables, voilà ce qu'ils avaient affiché à la mairie. Ma dernière leçon de français !...

Et moi qui savais à peine écrire ! Je n'apprendrais donc jamais ! Il faudrait donc en rester là !... Pauvre homme !

(à suivre...)

Le plus long mot palindrome de la langue française est «ressasser». C'est-à-dire qu'il se lit dans les deux sens.

«Institutionnalisation» est le plus long lipogramme en «e». C'est-à-dire qu'il ne comporte aucun «e». L'anagramme de «guérison» est «soigneur». C'est-à-dire que le mot comprend les mêmes lettres. « Endolori » est l'anagramme de son antonyme «indolore», ce qui est paradoxal.

«Squelette» est le seul mot masculin qui se finit en «ette». «Où» est le seul mot contenant un «u» avec un accent grave. Il a aussi une touche de clavier à lui tout seul!

Le mot «simple» ne rime avec aucun autre mot. Tout comme «triomphe», «quatorze», «quinze», «pauvre», «meurtre», «bel-ge», «goinfre» ou «larve». «Délice», «amour» et «orgue» ont la particularité d'être de genre masculin et deviennent féminins à la forme plurielle. Toutefois, peu sont ceux qui acceptent l'amour au pluriel. C'est ainsi ! «Oiseaux» est, avec 7 lettres, le plus long mot dont on ne prononce aucune des lettres : [o], [i], [s], [e], [a], [u], [x]. «Oiseau» est aussi le plus petit mot de langue française contenant toutes les voyelles.

APOPHTEGME: difficile à écrire ou à prononcer....mais facile quand on en lit UN !!!
Un apophtegme est un précepte, une sentence, une parole mémorable ayant valeur de maxime.

Voici un substantif qui vous fait probablement penser à un outil de jardinage ou à un oiseau de nos contrées: « esperluette »...

Il n'en est rien. L'esperluette résulte de la ligature du *e* et du *t*, héritée de l'époque mérovingienne. À l'origine, cette graphie ligaturée était plus ou moins systématiquement utilisée par les copistes médiévaux, qui utilisaient de nombreuses autres abréviations. En l'occurrence, on trouve l'esperluette fréquemment employée pour les termes *et* (&), *etc.* (&c.). Il semble que l'esperluette ait été considérée comme la 27^e lettre de l'alphabet jusqu'au XIX^e siècle. Selon le *Trésor de la langue française*, le &, dernière lettre de l'alphabet, était appelé *ète*, . L'appellation du caractère « & » aurait découlé de cette habitude sous la forme de *perluète* ou *esperluette*.

L'esperluette est l'un des rares caractères à avoir le même sens dans de nombreuses langues. En français, elle est moins utilisée, et même rejetée dans la langue littéraire. Son utilisation en français est essentiellement circonscrite à un usage commercial et publicitaire.

&

Mettre les pieds dans le plat.

Cette locution serait née d'un jeu de mots entre les termes franco-provençaux 'gaffe' pour 'gué', 'gaffer' pour 'nager' ou 'patauger' et 'plat' pour "étendue d'eaux basses".

Celui qui *met les pieds dans le plat* et qui commet donc une belle 'gaffe' serait celui qui remuerait les pieds ou pataugerait dans une eau peu profonde au point d'y mélanger de la boue ou de la vase, personne qu'on comparerait à celui qui agiterait maladroitement une question à ne surtout pas aborder.

A la bonne franquette.

Cette expression est très souvent associée à une invitation, lorsque l'hôte fait savoir à ses invités qu'il ne mettra pas les petits plats dans les grands ou, même, que chacun peut amener son manger. Au milieu du XVII^e siècle, on disait "à la franquette", la forme actuelle n'étant apparue qu'un siècle plus tard.

La signification initiale était "en toute franchise", 'franquette' étant un mot dérivé de 'franc' venu des régions normandes et picardes. Cette franchise s'est progressivement transformée en simplicité pour donner le sens actuel.



Un feu d'artifice pour vous souhaiter:
« Bonne Année! »

TEMOIGNAGE

Montagne Saint-Pierre: Lanaye.



Patricia Saint-Remy, accompagnatrice active depuis trois ans, est responsable de l'organisation de la randonnée du jour à la Montagne Saint-Pierre. Cette préparation lui vaudra l'obtention de son brevet capacitaire Féma. Suit ici un guide nature et historique, qui justifie en détail l'intérêt du site choisi.

*J*e suis si contente d'accueillir Fabienne, Marie-Jo, Claudine, Marie-Claire, Isabelle, Mathieu, Michaël, et Michel pour cette randonnée extraordinaire dans un endroit magique où la nature est reine et riche en découvertes.

Cela fait maintenant trois ans que je partage mes loisirs avec vous et l'association Handi-Rando. J'ai de suite adhéré au principe de cette belle famille qui est de donner du bonheur à des personnes comme vous qui n'avez malheureusement plus l'occasion de vous déplacer facilement dans des endroits comme celui-ci. Cette richesse de partages, d'émotions, de rires et de découvertes n'a pas de prix et m'apporte personnellement, chaque fois, un bien-être extraordinaire.

Je tiens tout particulièrement à remercier Christian, mon petit cœur, qui m'a fait découvrir la joëlette. Sans lui, je ne serais pas ici avec vous. Et il est temps maintenant que j'obtienne mon brevet, c'est impor-

tant pour moi.

Merci à Bernard, Jean, Michel, Thierry, Guy, Rory et Nadine d'être toujours présents!!! Et grand merci à tous les volontaires qui sont parmi nous.

Je vais vous faire découvrir ou redécouvrir un endroit riche et diversifié. La Montagne Saint-Pierre regorge de curiosités tant historiques qu'animales et végétales.

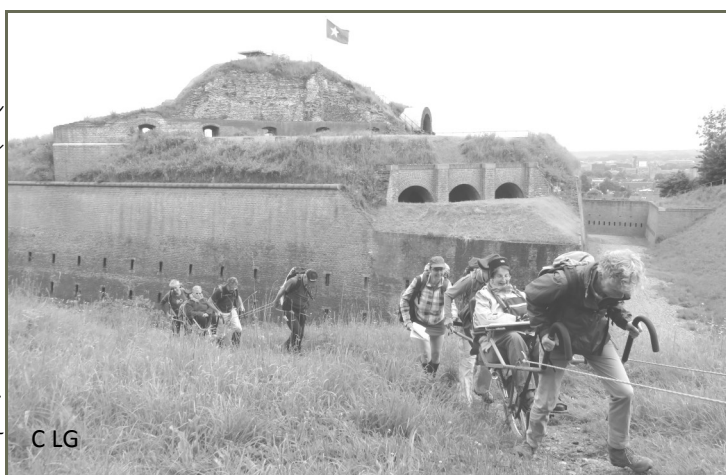
Nous allons commencer par le Fort Saint-Pierre.

Suite au siège de Maastricht en 1673 par le roi Louis XIV, où

France, les Etats Généraux décidèrent de faire construire un ouvrage de défense sur la Montagne Saint-Pierre. Le général Van Dopff ébaucha le fort selon un plan pentagonal. Le côté ville mesure 43 m, les deux flancs 39 m et les faces - les flancs orientés vers l'ennemi - 58 m. La partie inférieure du mur se compose de blocs de marne, la partie supérieure de briques et de chaînes de blocs de marne. Le sol calcaire a favorisé l'effondrement en plusieurs endroits ; c'est pourquoi, depuis 2006, des travaux de restauration rigoureuse furent exécutés. Aujourd'hui, le fort est propriété de la société pour la conservation du patrimoine naturel : « Natuurmonumenten. »

La Montagne Saint-Pierre est le plateau situé entre les basses vallées du Geer et de la Meuse. Le sous-sol cal-

caire a été formé durant le crétacé, une période remontant à plus de 65 millions d'années, dans un

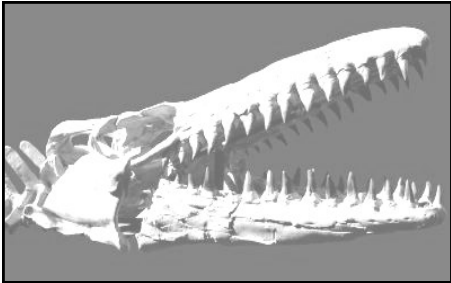


CLG

d'Artagnan perdit la vie, ainsi qu'à la menace constante de la

milieu marin où s'épanouissent des animaux, comme en atteste la découverte de nombreux fossiles, dont le célèbre « Mosasaure ».

Quelques petites infos concernant ce mosasaure !! Mais pas cer-



taines car plusieurs avis... Je vous raconte en quelques mots l'histoire décrite par Williston .

Une partie du crâne fut découverte au fond d'une mine par des mineurs et achetée par le Dr JL Hoffmann, chirurgien de Maastricht, en 1780. C'était un passionné de fossiles. Après l'avoir ramené chez lui, un chanoine (Godding), propriétaire de la terre sous laquelle se trouvait la mine, eut vent de la notoriété du spécimen. Il réclama le fossile en vertu de certaines lois féodales et porta l'affaire devant la justice. Il gagna face au Dr Hoffmann et devint l'heureux possesseur. Mais en 1795, les troupes de la république française ayant repoussé les autrichiens, firent le siège de Maastricht et bombardèrent le fort Saint-Pierre. La maison du chanoine était à côté du fort et le général eut aussi vent de l'existence du crâne : il demanda à ses troupes d'épargner cette maison. Le chanoine, ayant

compris cette attention, fit enlever et cacher le crâne dans un endroit sûr de la ville. Mais Freicine, le représentant du peuple, promit une récompense de 600 bouteilles de vin pour qu'on le retrouve. Le lendemain, une douzaine de grenadiers amenèrent le crâne et il fut ensuite envoyé au Museum de Paris.

En 1822, le spécimen reçut finalement le nom Linnéen de « Mosasaurus ». (Mosa, nom latin pour la Meuse et saurus, pour lézard.) Quelques années plus tard, on ajouta le nom « Hoffmanni » en l'honneur du Dr Hoffmann, celui qui l'avait découvert en premier.

Au cours des siècles, une végétation typique s'est progressivement installée dans cette région : les pelouses calcaires, surtout grâce à l'usage des pentes comme pâtures pour les moutons et les chèvres.

Comme il y a en moyenne ici peu de précipitations, que le soleil brille davantage, que les pentes sont bien protégées et que

Saint-Pierre des espèces végétales et animales très rares.

Il s'agit d'espèces souvent d'origine méditerranéenne, telles que le lézard des murailles, très agile et rapide, qui a la particularité de perdre sa queue en cas de danger.

De nombreux insectes : hyménoptères (famille des abeilles, guêpes et fourmis) lépidoptères (papillons), coléoptères (scarabées, coccinelles et hannetons) et orthoptères (grillons, sauterelles et criquets). On y trouve également plusieurs terriers de blaireaux, espèce menacée.

Il y a également certaines espèces d'orchidées, notamment : l'*Aceras anthropophorum* (homme pendu), *Ophris apifera* (ophris abeille), *Ophris insectifera* (ophris mouche), *Orchis militaris* (orchis guerrier), *Orchis purpurea*, *Platanthera bifolia*. Cette situation est due à une combinaison de facteurs favorisant un microclimat relativement chaud (sol calcaire, exposition sud-ouest, présence d'un fleuve, sol dégagé etc...)



Ophris Apifera

Pour préserver ce biotope unique des pelouses calcaires, il faut régulièrement débroussailler et défricher la zone.

Les vigoureux moutons de race Mergelland prennent ensuite le relais pour entretenir ces pelouses où ils paissent en toute tranquillité.

L'exploitation séculaire de la marne a donné naissance à un impressionnant réseau de galeries souterraines dans cette

le sol calcaire est très perméable, on rencontre sur la Montagne

région et c'est à présent devenu l'un des principaux centres d'hibernation pour des milliers de chauves-souris issues de toute l'Europe de l'Ouest.

La région compte aussi des carrières de marne dont la très connue « ENCI ».

En juin 2012, des vautours fauves ont été aperçus sur les falaises du site: ce qui constitue également l'une des observations modernes les plus

septentrionales de cette espèce. Grâce au Projet Life, financé par l'Union Européenne, deux associations de protection de la nature (Natagora et Natuurmonumenten) ont obtenu des subsides pour restaurer les 17 ha de la Montagne Saint-Pierre.

Nous aurons aussi la chance de voir le château « Neercanne », situé dans la municipalité néerlandaise de Maastricht, au nord du village de Kanne. Il accueille aujourd'hui un restaurant étoilé par le guide Michelin depuis 1957. Il est construit sur un site utilisé par les romains. Les grottes, créées par le minage des rochers pour construire les fortifications, existent toujours. Elles sont maintenant en cours d'utilisation comme caves à vin du restaurant. Le château date du XVII^e siècle et tous les bâtiments ac-

tuels sont construits à partir de marne.

Derrière le château, se trouvent des bunkers de l'armée qui ne sont plus affectés. De plus, je crois que Jean a travaillé dans



ces bunkers pendant quelques années. J'ai lu que le Northag (Northern Army Group), chargé de la défense terrestre, par temps de guerre, devait être transféré au JOC (Joint Operations Center dont la fonction est force, suivi et gestion des ressources, surveiller l'état actuel des forces affectées, fournir des infos pour aider à l'allocation et les forces et le matériel mobile) de Kanne, un complexe de bunkers construit dans la Montagne Saint-Pierre dans la zone de Maastricht et utilisé jusqu'en 1990. Son personnel était d'une vingtaine par temps de paix et pouvait aller jusqu'à 200 en temps de crise.

Il y a également 3 musées d'histoire naturelle qui jettent chacun leur éclairage sur cette région. Le musée de la Montagne Saint-

Pierre, à Maastricht, fait renaître la vie quotidienne au temps jadis, la Maison de la Montagne Saint-Pierre présente par son exposition interactive la grande richesse et le caractère exceptionnel de la faune

et de la flore et retrace la genèse de la région, et enfin le Musée du Silex, dans les caves de la Tour d'Eben-Ezer, exhume le passé de cette roche fascinante.

Nous verrons également la Ferme de Caster. Elle date de

1686 et les bâtiments ont été construits autour d'une grande cour rectangulaire. La maçonnerie est remarquable, car elle se compose en même temps de briques et de bandes de pierre calcaire dans un style « renaissance mosane ». Des soldats allemands et américains furent même stationnés sur ces terrains pendant la première et deuxième guerre mondiale. C'est un patrimoine historique et culturel très important de la Montagne Saint-Pierre: d'où sa restauration au lieu de sa destruction.

Après être redescendus de la Montagne, nous marcherons le long de la Meuse pour retourner au fort. Grand merci à vous d'être venus.

Patricia Saint-Remy



COMPTE-RENDU

Berdorf: séjour d'automne

Vacances d'automne dans la « Petite Suisse Luxembourgeoise »

Il pleut dehors et pourtant j'ai encore la tête pleine de soleil, de rochers, de crevasses, d'escaliers montés et descendus (peu par moi et beaucoup par nos vaillants AA).

Oui, du 23 au 27 septembre, nous avons bénéficié d'une météo exceptionnelle et d'anges gardiens tout aussi exceptionnels.

Bref, 5 PMR entourées, chouchoutées par de fidèles AA ont pu découvrir une nature absolument unique et pas tellement éloignée de chez nous.

Comme annoncés par Bernard, les deux premiers jours étaient de difficulté technique certaine, donc pour nos AA un défi sportif.

Pour ma part, ce fut la découverte de cathédrales naturelles de verdure, taillées dans la roche bien avant que l'on ait inventé le mot cathédrale.

Dans nos régions, il n'existe plus de forêt vierge. Ce coin pourtant reflète une nature proche de la dernière glaciation, il y a 6.000 ans. Dans une harmonie sans calcul humain, les pins succèdent aux hêtraies, le tout au pied de falaises qui vous invitent à voir

un champignon géant, un visage ou un animal.

Bref, du haut de nos joëlettes, grâce aux AA qui veillaient à notre équilibre autant qu'au leur, nous pouvions laisser libre cours à notre imagination.

Dans ce contexte, je regrette une seule chose : la chute de Claude, qui heureusement fut sans con-

digne des plus grandes salles d'opéra. Nous nous sommes laissé dire qu'à la St Hubert il y avait un concert renommé.

Penser que toutes ces beautés sont en bordure de routes très fréquentées est franchement incroyable.

Puisse l'homme avoir le bon sens de ne pas démolir demain ce qui s'est préservé de sa présence depuis si longtemps. Voilà pour les découvertes.

Mais il y a un second volet au séjour : le confort des chambres, la chaleur amicale des repas et du vivre ensemble, que ce soit le déjeuner ou le souper.

Bien manger sans avoir à penser ni à préparer un repas est vraiment la cerise sur le gâteau.

Il y a évidemment lieu de ne pas oublier les pommes séchées de Colette, les galettes de Mémé et puis les parties de Rummikub (là, Guy sera sympa de ne pas trafiquer l'orthographe.) Pour tout ce luxe dont nous avons pu bénéficier soyez tous REMERCIÉS.

M.Odile

PS Merci pour cette mise en bouche qui donne envie de partager cette splendeur avec enfants et petits-enfants, de les laisser graver les escaliers... sagement, en les attendant sur un banc...



séquence mais quand même... (j'espère qu'aujourd'hui c'est vraiment oublié.)

Le troisième jour, en « journée reposante » gratifiée d'abord de deux volées d'escaliers d'une cinquantaine de marches chacune, nous avons découvert un amphithéâtre de 500 places.

Oui, là, l'homme a su tirer parti de la nature sans la déprécier. Fabienne et Isabelle ont même poussé la chansonnette, histoire de nous faire une démonstration de l'acoustique de l'endroit,

BONS PLANS



ESPACE QU'HANDI-RANDONNEURS

Cette prise en charge s'avère très souvent éprouvante psychologiquement, physiquement et matériellement

Semaine des Aidants Proches.

En ce début octobre a eu lieu la semaine des aidants proches. Il s'agit des personnes qui aident et accompagnent un proche en déficit ou en perte totale d'autonomie, par suite de maladie, de handicap ou de vieillissement, et cela, en dehors de tout cadre professionnel et de toute rémunération.

Près d'un belge sur dix est concerné par cette situation. Cela, sans que l'opinion publique s'en émeuve, sans que les médias relaient cet événement de façon significative, sans que les pouvoirs publics s'intéressent réellement à ces situations parfois catastrophiques.

Cette prise en charge bouleverse souvent le quotidien des aidants proches. Elle implique le bon vouloir des employeurs qui acceptent ou non l'adaptation des horaires de travail. Elle implique la compréhension des administrations, parfois exagérément lentes dans le traitement de certains dossiers. Elle implique la collaboration des structures hospitalières et scolaires, qui n'acceptent pas toujours d'accompagner certains patients ou élèves.

G.T

Rencontre hivernale 2017

Elle a été annoncée dans notre trimestriel précédent : le dimanche 5 février à l'école Moulin à vent, rue Bouvier, 1 à Bouge.

Pour rappel, vous en serez les acteurs en nous remémorant les bons moments et les anecdotes qui vous ont marqués lors de nos sorties et de nos séjours. Certains m'en ont déjà parlé comme demandé.

Vous n'êtes pas en retard mais si vous n'avez encore rien proposé, faites travailler votre imagination et préparez votre contribution à notre réunion. Lancez-vous dans un récit, un sketch, une chanson, un poème, un montage photos, ...

Au plaisir de vous revoir à Bouge.

Jean Joly.



à tous les chroniqueurs du trimestriel, qui par leurs textes ou photos, en permettent la publication.

Les textes non publiés dans ce numéro le seront dans le prochain.





CERTIFICAT MEDICAL 2017

Membre du club :

Nom Prénom :

Adresse ou vignette mutuelle :

Date de naissance :

tél. :

Ne présente pas de handicap - Présente le(s) handicap(s) suivant(s) (biffer la mention inutile) :

1= handicap principal – 2 = handicap secondaire

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

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

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

✂-----

CERTIFICAT D'APTITUDE PHYSIQUE

2017

VOLET B

A RENVoyer

VERSO DU VOLET B A FAIRE COMPLETER PAR LE MEDECIN

ET

A RENVoyer OBLIGATOIREMENT A :

SECRETARIAT HANDI-RANDO

C/O Guy TOCQUIN

RUE DU FAUX, 19

5620 FLORENNES



VOLET A**A CONSERVER
PAR LE CERCLE**

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

Traitement :

L'intéressé doit-il prendre des médicaments ? oui ☐ non ☐

Si oui, lesquels ?

.....

.....

.....

Certifié complet, cachet, date et signature du médecin

Le

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

✂

Nom du club :

VOLET B**A RENVoyer**

COLLER UNE VIGNETTE DE MUTUELLE

Catégorie(s) d'handicap (code chiffré dans tableau au recto) :

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

- ☐ Apte à la pratique sportive.
- ☐ Apte à la pratique sportive, sauf contre indications ci-dessous :
- ☐ Apte à la pratique sportive moyennant un encadrement adapté aux PMR.
- ☐ Non Apte

Certifié complet, cachet, date et signature du médecin

Le

Président d'Honneur



**Jacques
Eloy**

Avenue des
Nerviëns, 23
1780 Wemmel

02/460 68 26—0475/38 56 53

Présidente

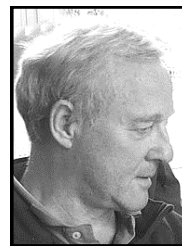


**Fabienne
Baudhuin**

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



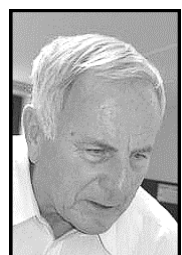
**Bernard
Legrand**

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 du G. Feu, 95
5004 BOUGE

081/21 34 93
0478/80 30 94
rory@handi-rando.com

Trésorière-Adjointe

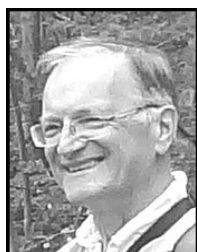


**Mélanie
Gabelica-
Robert**

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

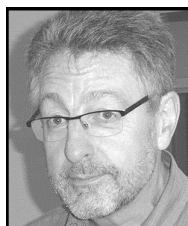


Michel Naniot

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

2017

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)
Di 12 mars	Spy-Onoz	Namur	Grottes de Spy	Assez sportif	Bernard Legrand
Sa 25 mars	Bois des Rêves Ottignies	Brabant	Assemblée générale /Promenade parc	Très facile.	Guy Tocquin
Di 26 mars	Nismes	Namur	<i>Fondry des Chiens</i>	Assez facile	Guy Tocquin
Di 02 avril	Braine-le-Château	Brabant	A déterminer	A déterminer	Michel Naniot
Di 09avril	Anlier	Luxembourg	A déterminer	A déterminer	Patrice Georges
<i>Di 16 avril</i>			<i>Pâques</i>		
Di 26avril	Solwaster	Liège	Rencontre Association Dyadis	Sportif	Thierry Thysebaert
Di 07 mai	Campagne Hesbignonne	Liège	Pommiers en fleurs	Assez facile	Mélanie Gabelica, Jean Joly.
Di 28mai	Brabant wallon	Brabant	Chez Paula Vanneste	A déterminer	Michel Naniot
Di 04 juin	Daverdisse	Luxembourg	Redu, ESA	A déterminer	A déterminer
Di 18 juin	Charleroi-Monceau	Hainaut	Boucle : histoire industrielle	Sportif	Bernard Legrand
Di 02 juillet	Habay-la-Neuve	Luxembourg	Forêt d'Anlier	Assez sportif	Michel Naniot/ Edgard-Joëlle
<i>juillet</i>	<i>Perwez</i>	<i>Namur</i>	<i>Été solidaire</i>	<i>Assez facile</i>	<i>Rory Leahy</i>
Di 16 Juillet	Trois-Ponts	Liège	A déterminer	A déterminer	Thierry Thysebaert
J 21 juillet	Marneffe	Liège	En attente de confirmation	A déterminer	CPE
Di 06 août	Houffalize	Luxembourg	Achouffe/Vallée de la Fée	Assez sportif	Bernard Legrand
Sa 19-sa 26 août	Ramonchamp	Vosges	Village « Les 4 vents »	Assez sportif	Bernard Legrand
Di 10 septembre	Robertville	Liège	La Warche/Château de Reinhardstein	Sportif	A déterminer
Di 24 septembre	Chevetogne	Namur	Week-end d'automne	A déterminer	Bernard Legrand
Di 8 octobre	Bruxelles	Brabant w.	Forêt de Soignes	A déterminer	Rory Leahy
Di 22 octobre	Nisramont	Luxembourg	Tour du Lac/barrage	Sportif	Jean Joly
Di 05 novemb.	Fayenbois	Liège	Nature région liégeoise	A déterminer	Jean Joly/Nadine König