



ASBL Handi-Rando  
Noûri Cortil, 15, 5020 Champion  
<http://www.handi-rando.com>  
BCE : 477.029.073



**PB-PP**  
BELGIE(N) - BELGIQUE

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

N° 3 / 2017 - 4e trimestre 2017



Editeur responsable :  
Bernard Legrand  
Noûri Cortil, 15  
5020 Champion

P304116

Bureau postal de dépôt :

5002 Saint-Servais

## Sommaire

Editorial .....	3
Séjour à Chevetogne .....	4-7
Robertville, le 10 septembre .....	8
Spy, le 22 octobre.....	8-9
Photos couleurs .....	10-11
Watermael-Boitsfort, le 7 octobre.....	12
Fayenbois, le 5 novembre.....	13
Photo de groupe à Chevetogne .....	14
A vos agendas & informations diverses.....	15-16
Certificat médical .....	17-18
Le conseil d'administration .....	19
Le programme des activités .....	20

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).

PMR et sa famille : 25 € (obligatoire).

Accompagnateur actif ou accompagnateur sympathisant : 10 € (facultative).

## Compte bancaire

IBAN : BE28 1420 6680 3420

BIC : GEBABEBB

ASBL Handi-Rando, 5020 Champion

## 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 :



VILLE DE  
NAMUR



Service public de Wallonie



Handi-Rando remercie également ses

# donateurs privés

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

# Editorial



Douze mois viennent de s'écouler et nous voici à nouveau replongés dans la tendre ambiance feutrée des fêtes de fin d'année. Les rues illuminées, les maisons décorées, les tables de festins dressées nous voici à nouveau prêts à accueillir Noël et la nouvelle année.

En cette période de cadeau, certains membres du CA et quelques moniteurs brevetés vous offrent encore cette année un programme diversifié, une rencontre hivernale (le 14 janvier prochain sans oublier le séjour d'été qui cette année sera une destination plus lointaine : Laguiolle (voir informations complémentaires sur notre site : [www.handi-rando.com](http://www.handi-rando.com))).

Je profite également de cette période de bonnes résolutions pour vous inviter à payer la cotisation annuelle (25 euros pour les personnes à mobilité réduite et leur famille et 10 euros pour les accompagnateurs actifs et accompagnateurs sympathisants) pour le 01/03/2018 au plus tard sur le compte (I BAN) BE28 1420 6680 3420 & (BI C) GEBABEBB, de l'asbl Handi-Rando à 5020 Champion.

Vous trouverez également au sein de ce trimestriel le certificat médical Féma à renvoyer pour le 01/03/2018 au plus tard à Rory. Pour rappel, le certificat médical est OBLIGATOIRE pour les personnes à mobilité réduite, pour les moniteurs brevetés et pour les membres du conseil d'administration).

Après ces quelques informations administratives indispensables à la bonne gestion de notre ASBL, voici le temps pour moi de vous souhaiter mes vœux.

« Que l'esprit de Noël soit avec vous !  
Joie, lumière, santé, bonheur, douceur, amour,  
Et une nouvelle année de rencontres, de partages, de découvertes... »

N'oubliez pas de consulter régulièrement notre site internet, vous y trouverez diverses informations relatives à la vie de notre association : vente des calendriers, informations sur la rencontre hivernale et sur le séjour d'été. Le programme annuel sera bientôt diffusé... soyez attentifs !

Rory Leahy  
Président

## Une bonne tasse de cacao

Cette année, comme je n'ai pas pu aller au séjour d'été, j'ai mis mes craintes de côté et suis allée 2 jours à Chevetogne. Je ne pouvais pas y aller plus longtemps pour raisons professionnelles et à cause de mes séances de kiné mais ces 2 jours m'ont fait un bien fou. Quand j'ai lu sur la fiche d'activité qu'il y avait du renfort avec 20 AA de la société Eli Lilly qui venaient le jeudi, j'ai pu changer mes jours de présence (hélas j'ai raté le brame du cerf mais j'ai eu une promenade en barque).

Donc, mercredi, je suis partie avec Michel et Agnès vers l'inconnu (car nous ne pouvions pas encore avoir le nouveau bâtiment que le domaine de Chevetogne est en train d'aménager pour les PMR) avec tous mes effets pour m'aider. Arrivés là, nous avons été accueillis avec une bonne tasse de cacao.

Un jeu de piste

Après avoir installé les affaires dans ma chambre, nous avons reçu les conseils de Bernard pour lire une carte car, après le délicieux dîner (merci aux cuisiniers et cuisinières bénévoles), nous sommes partis faire un jeu de piste au sein du domaine.

Ce jeu consistait à trouver, à partir de points sur une carte, 9 balises munies d'une lettre et à former ensuite un mot avec les lettres. Heureusement que je faisais équipe avec Michel et Agnès parce que j'étais un peu perdue bien qu'ayant attentivement écouté Bernard. Grâce à leur aide, nous avons gagné.

Autour d'un feu de camp

Après le souper, nous nous sommes réunis autour d'un feu de camp. Ensuite, certains ont terminé la journée en jouant à des jeux de société. Quant à moi, la prise de bon air m'avait fatiguée, comme à chaque rando d'ailleurs.

Le lendemain, nous avons rendez-vous avec la société Eli Lilly, qui est venue nous apporter de l'aide. Cette aide est bien précieuse car, grâce à de tels renforts d'AA, nous les PMR pouvons venir plus nombreux en randonnée. En effet, par manque d'AA, nous sommes parfois "exclues". Lorsque cela m'arrive, je dois rester enfermée toute la journée car, à part les petites sorties pour aller au travail et faire les courses, je n'ai pas l'occasion de sortir. Je profite donc au maximum de toutes les randos auxquelles je peux participer.

Un tour du lac en barque !!!

Donc, ce jeudi, nous avons fait un parcours un peu semé d'embûches : montées, descentes, passages dans le sable et dans l'eau pour mon équipage. Et après le repas pris à la terrasse d'un restaurant, comme il faisait beau, chaque équipe, avec son PMR bien entendu, a fait un tour du lac en barque!!! Puis nous avons continué notre chemin jusqu'au parking d'où je suis directement rentrée chez moi avec Colette.

Je profite de ce texte pour remercier toutes les personnes qui consacrent des journées à venir avec nous, que ce soit ici ou à de simples randos, ainsi qu'aux personnes avec qui je fais du covoiturage, sans qui je ne pourrais pas aller à ces belles journées.

Encore une fois, ce fut un bref mais bon séjour.

Claudine

## Nous avons beaucoup parlé ensemble

Activité intéressante, super ! On s'amuse très bien à Handi-Rando.

Je trouve que c'est super pour les employés de Eli Lilly de prendre un jour rien que pour nous au profit de Handi-Rando.

Nous avons beaucoup parlé ensemble, ce que j'ai beaucoup aimé. J'ai bien pu leur expliquer mon handicap. J'espère que dans un an ou deux ils reviendront.

Merci Johan, Sarah, ...

Mathieu

# Rapport de Bernard envoyé à United Fund for Belgium

United Fund for Belgium, Eli Lilly et ASBL Handi-Rando ("Intégration dans la joie").  
28 septembre 2017 à Chevetogne: Global Day of Service

## Introduction

Le 22 juin 2017, United Fund for Belgium organisait sa remise de prix annuelle. L'ASBL Handi-Rando recevait ce jour-là la superbe promesse d'achat de trois nouvelles joëlettes.

Lors du drink, Mme Fatima Martins, Project Manager, nous parla d'une opportunité de recevoir l'aide d'une entreprise participant aux actions UFB lors d'une journée du bénévolat. Nous avons aussitôt marqué notre intérêt et c'est ainsi que nous avons proposé d'organiser une randonnée avec joëlettes. Nous avons alors pensé à l'organiser lors d'un séjour dans le domaine provincial de Chevetogne.

## Une très belle journée pour tous

Ce jeudi 28 septembre à 10 heures, nous avons eu le plaisir d'accueillir 21 bénévoles de la société Eli Lilly, très impressionnants dans leurs T-shirts rouges « Lilly hands & hearts ».

Après un bref historique de l'ASBL Handi-Rando créée il y a 15 ans, nous avons souligné l'importance pour les personnes à mobilité réduite (PMR) d'avoir accès à la nature et avons décrit les moyens mis en œuvre pour répondre à leurs espérances. Nous avons aussi insisté sur le rôle capital des bénévoles qui se joignent à notre association pour piloter nos joëlettes. Qu'ils viennent d'écoles de formation d'éducateurs, éducatrices, infirmières, infirmiers ou du Centre pénitentiaire école de Marneffe ou tout simplement de façon occasionnelle, chaque année nous accueillons quelque 500 accompagnateurs pour réaliser nos 25 randonnées annuelles.

Ensuite, nous avons présenté les 5 PMR souriantes, confiantes et impatientes de monter dans les joëlettes : Claudine, Isabelle, Marie-Jo, Martine et Mathieu.

Marie-Jo distribua une carte indicative de l'accessibilité réalisée en 2013 par notre association.

Mme Françoise Gentinne présenta le groupe et la société Eli Lilly Benelux.

Nous avons alors décrit l'activité du jour : une randonnée de 8 kilomètres en terrains variés, sans grosses difficultés mais passant par des sites originaux.

## La randonnée sportive

Après avoir réparti le groupe de bénévoles par équipe de quatre avec leur capitaine Mme Pascale Normand et Mme Apolline Parpay, nous avons procédé au montage des joëlettes et installé confortablement les PMR.

Nous avons pris la direction de la ferme du domaine et, à l'entrée en forêt, première attraction : un sanglier (vrai mais captif). Puis, par un beau sentier tout en descente, quelques très beaux champignons ont été découverts : lépiotes coulemelles, cèpes de Bordeaux, ...

Passant par une zone humide, le groupe a pu montrer aux PMR un barrage réalisé par des castors. Le sentier devint plus sportif, donnant ainsi l'occasion à tous de faire preuve de dynamisme et d'esprit d'équipe. Plus loin, en sortant des bois, changement total par la découverte du troisième grand lac du domaine et une belle réalisation d'une mine d'or. Deux magnifiques bisons (très bien imités) ajoutaient du réalisme à cette ambiance western et donnaient l'occasion d'une petite halte.

Il était temps de penser à reprendre des forces et donc de rejoindre la terrasse du « Héron ». Au programme, une heure de « détente » et un passage en barque par équipe de joëlette pour naviguer sur le lac n°2. Une belle prestation pour tous et une grande sensibilisation au handicap ; opération très réussie et très appréciée.

Deux heures plus tard, le groupe reprenait la route pour faire le tour du lac n°1, passer par la Pagode et entamer la remontée vers le château avec toutes les énergies aux cordes de traction. Après avoir « boxé » les magnifiques séquoias du parc, le groupe prit le cap de l'arche de Noé, débordant d'animaux exotiques africains.

La randonnée touchait à sa fin. Le parking rejoint, les joëlettes démontées et rangées dans la remorque avec le même esprit d'équipe, il restait à prendre congé de cette formidable équipe.

Embrassades chaleureuses et grands signes d'adieu. Merci à toutes et tous, vous avez offert une bien belle aventure à nos PMR.

Le conseil d'administration de l'ASBL  
Handi-Rando

## **Super ambiance et activités sous le soleil d'automne**

A l'arrivée, un excellent souper nous attend! Nous passons la soirée à regarder un film des exploits de Mathieu en handi-ski. Ensuite, nous regardons les photos des Vosges, ce super voyage fait cet été. Nous buvons un verre à ma santé pour mon anniversaire.

Mardi, promenade dans le domaine, où nous pouvons admirer les couleurs de l'automne.

La cueillette est fructueuse

Après une matinée cool, nous voilà partis pour une chasse aux champignons. La cueillette est fructueuse mais Nina-Lou se tord le pied en courant vers un jeu! Heureusement, Marie-Jo lui prête sa canne. Bernard et Cathy analyseront le fruit de notre récolte, un livre à la main pour identifier les champignons.

Nous entendons très bien le brame !

Le soir, nous voilà partis dans la forêt du Roi Albert à 30 km de là. Nous allons entendre le brame du cerf. En effet, nous marchons sur un chemin forestier et entendons très bien le brame! Quelle belle expérience!

Nous avons retrouvé  
toutes les balises

Mercredi, c'est le jour où nous sommes les plus nombreux : 21! Nous faisons une chasse aux postes d'orientation dans le domaine. Ouf, nous avons retrouvé toutes les balises.

Ensuite, nous faisons un peu de cyclo-danse autour d'un verre.

Les moutons voisins apprécient

Le soir, nous nous retrouvons autour d'un feu de camp et chantons quelques chansons. Les moutons voisins apprécient particulièrement! Ils se rapprochent de plus en plus.

21 jeunes super sympas

Jeudi, la firme pharmaceutique Eli Lilly vient nous accompagner pour porter nos joëlettes. 21 jeunes super sympas nous accompagnent pour cette randonnée de 8 km dans le parc.

Pat, Fred et deux filles super sympas sont à ma joëlette.

Rien ne nous arrête

A midi, nous nous arrêtons au resto du parc au bord du lac pour pique-niquer. Après cela, comme rien ne nous arrête, nous faisons de la barquette et puis continuons notre promenade.

Vendredi, dernier jour. Il est temps de faire ses valises, nettoyer... Nous prenons le temps de visiter le gîte en construction, qui sera accessible aux personnes à mobilité réduite. Nous notons quelques remarques que nous transmettrons aux personnes concernées. Dernier repas avant le départ!

Merci Bernard et Jean pour cette belle organisation!

Vive Handi-Rando!!!

Martine V.V.

## **Journée très spéciale**

Une superbe semaine à Chevetogne : chasse aux champignons, brame du cerf, chasse aux postes d'orientation, cyclo-danse, feu de camp, barbecue...

Et le jeudi 28, journée très spéciale avec des employés d'une entreprise pharmaceutique mondiale très connue, Eli Lilly, qui possède notamment des sièges à Bruxelles, Mont-Saint-Guibert et Anvers.

Oh là là, il est l'heure de partir et de les retrouver sur un parking.

Je me suis encore une fois trompée  
Ouf, je suis bien arrivée à l'heure et eux aussi. Je vois plein de monde et je me dis : ils ont l'air bien sympas. Eh bien, je me suis encore une fois trompée, oui, je dis bien : trompée.

On a bien vite fait des groupes de quatre personnes. Et bien sûr, moi, j'ai eu les meilleurs (pour rire).

Ils ne sont pas sympas  
mais extraordinaires !

On commence par le montage des joëlettes. Ils ont très vite compris le système. Et moi, j'ai bien vite compris qu'ils ne sont pas sympas mais extraordinaires !

On ne se connaît pas et ils m'offrent une journée de leur temps. Quel courage, quelle force, que de rires et de partages. Ils se montrent très intéressés et très attentifs envers moi. C'est ma plus belle journée de la semaine !

Pour la première fois de ma vie

En plus de la joëlette, eh oui, j'ai fait de la barque pour la première fois de ma vie. Bravo les filles, que de rires, on tourne en rond au milieu du lac !

Ils comprennent très vite et on va maintenant tout droit. Dommage parce que j'avais envie que ça dure et que ça continue. Mais, comme on dit, toute bonne chose a une fin.

Mais pour moi, le plus important c'est que j'ai agrandi ma liste d'amis et amies. Et pour cela je vous dis à tous, et tout particulièrement à mon équipe, grand merci !

Bien sûr, je n'ai retenu qu'un seul nom : chaton (mais non, c'est pour rire). Maxime, Pascale, Caroline et Elodie, je vous dis mille fois merci pour la belle journée de richesse que vous m'avez donnée.

Et bien sûr je n'oublie pas tous les organisateurs.

Vive le prochain séjour.

Marie-Jo



## En fait, nous avons tout apprécié

Nous tenons à remercier tout le monde pour ce séjour.

Au départ, j'étais déçue de ne m'être inscrite que pour une journée à cause des cours mais je suis très heureuse d'avoir pu finalement rester durant presque tout le séjour.

Je suis très contente d'avoir pu écouter le brame du cerf. C'était impressionnant pour Titi et moi.

La course d'orientation nous a bien plu, tout comme le feu de camp et la balade en joëlette avec une équipe de l'entreprise Eli Lilly : Françoise, Thierry, Vanessa, ...

En fait, nous avons tout apprécié.

Un grand merci à tous. Vite au prochain séjour avec Handi-Rando.

Bisous

Titi et Isabelle

## L'accueil « à la Belge »

Encore merci pour tout : l'organisation administrative, les repas et les boissons, l'ambiance et l'accueil « à la Belge », les balades et les animations, l'amitié des personnes présentes, et tout le reste...

Très amicales pensées de : Jess, Berty (Albert) et Nina-Lou

A LA PROCHAINE



Le 10 septembre 2017  
à Robertville

## L'important est de se revoir

Ce dimanche 10 septembre, nous avons rendez-vous à Robertville, à 1h40 de chez moi, mais la distance ne me dérange pas car l'important est de se revoir et de prendre un grand bol d'air.

Nous étions 6 joëlettes grâce à la présence de nos gars de Marneffe, sans qui cette rando aurait été supprimée, d'où l'importance d'avoir beaucoup d'AA (Aidant Actif), comme cela un nombre plus important de PMR peuvent participer. Les étudiants de mon école n'avaient pas encore été contactés, ce qui est fait maintenant.

Le soleil est dans nos cœurs

Sainte Claire (invoquée pour le temps) était avec nous car durant toute la semaine nous avons eu de la pluie et ce dimanche... frisquet mais sec. Frisquet pour nous les PMR mais nous nous habillons bien et de toute façon le soleil est dans nos cœurs.

Nous descendions en toute sécurité

Nous avons une rando "sportive" mais, comme pour toutes les randos, la sécurité était assurée: à un endroit, Bernard a relié plusieurs cordes pour les accrocher à notre joëlette. Elles nous retenaient (ainsi que les AA!!!) et nous descendions en toute sécurité.

Nous empruntons des chemins un peu glissants à cause de la pluie de la semaine, des chemins avec des racines d'arbres mais encore ici je tiens à rassurer tous les AA (rejoignez-nous, vous ne le regretterez pas) qui voudraient se joindre à nous. Il y a assez d'AA, 3 ou 4 par joëlette. De cette manière, ils peuvent faire une tournante et en cas de problème il y a du renfort.

Nous avons vu le château de Reinhardstein

Nous avons vu le château de Reinhardstein puis, comme le chemin était trop mouillé,

nous avons rebroussé chemin pour en prendre de plus praticables.

Suivi du verre de l'amitié en fin de rando: l'occasion de se retrouver tous ensemble pour parler de cette rando, de la prochaine et d'autres choses.

Encore Merci à Bernard (l'organisateur) et aux nombreux AA, sans oublier les Aidants Passifs pour cette belle rando ni Colette pour ses belles photos.

Claudine



Le 22 octobre 2017  
à Spy

## L'Homme de Spy suscite toujours autant l'intérêt

Nous quittons Bruxelles sous la pluie pour Spy, où le temps s'éclaircit un peu. La matinée sera consacrée au musée.

L'Homme de Spy est un Homme de Néandertal. Il n'est ni le premier squelette mis au jour, ni le plus complet. Sa renommée, il la doit aux circonstances de sa découverte, en 1886 : pour la première fois, les archéologues disposent de preuves suffisantes pour faire admettre l'existence et l'ancienneté d'êtres humains différents des hommes anatomiquement modernes.

Plus de 125 ans après sa découverte, l'Homme de Spy suscite toujours autant l'intérêt. Entre 2004 et 2008, il est au centre d'un ambitieux programme de recherche pluridisciplinaire mené par l'Institut royal des sciences naturelles de Belgique. Les ossements découverts en 1886 sont réattribués : il s'agit en réalité de deux adultes et d'un enfant de moins de 2 ans, ayant vécu il y a environ 36 000 ans.

Troublant d'hyperréalisme

En 2011, l'un d'eux est scanné, complété, imprimé en 3D et "remodelé". Cette reconstitution a été confiée aux artistes

néerlandais Alfons et Adrie Kennis. Troublant d'hyperréalisme, l'Homme de Spy est devenu... Spyrou.

L'après-midi, c'est la promenade, accompagnée des gars de Marneffe et des étudiants en 3e année d'Ave Maria. Nous devons même passer dans une rivière! Pas toujours apprécié par tout le monde!

La grotte surplombe la vallée de l'Orneau

Nous atteindrons la grotte, où nous pourrions admirer le gîte de notre ancêtre. Creusée dans le calcaire carbonifère remontant à plus de 300 millions d'années, la grotte surplombe la vallée de l'Orneau. Elle fut fouillée à de nombreuses reprises. Ses courtes galeries, vidées de leur contenu, n'abritent plus aujourd'hui que les promeneurs.

Une intéressante biodiversité

Le bois de la Bèche al Rotche est parcouru de sentiers de promenade qui invitent à la détente. Le site présente une intéressante biodiversité, entre les milieux rocheux calcaires à flanc de colline, des zones humides en fond de vallon, le tout environné d'une magnifique forêt.

Nous déambulerons sur ces sentiers et Bernard changera ses plans pour que les moins téméraires puissent terminer la balade les pieds au sec, malgré la petite pluie qui nous accompagne.

Nous terminerons par le Verre de l'Amitié offert par Handi-Rando!

L'hiver va être long sans activité Handi-Rando !!!

A l'année prochaine pour de nouvelles aventures.

Martine

## Ce jeune rhinocéros laineux en imposait

Réunis au « château d'eau d'Onoz » (ancien lieu de captage, classé en 2004), nous découvrons l'Espace de l'Homme de Spy, en référence à l'un des plus illustres représentants de l'Homme de Néandertal.

La visite guidée, organisée spécialement pour notre groupe, nous a conté l'histoire des fouilles archéologiques de la grotte de Spy. Les explications sur qui était l'Homme de Néandertal pour nos ancêtres et son héritage pour nous (4 % de notre patrimoine génétique) ont captivé toute la petite troupe. Galba a fait la connaissance de Badak, ce qui ne s'est pas passé sans heurts ! Il faut dire que ce jeune rhinocéros laineux en imposait...

Pour être nature, il est nature

Dans la dernière salle, nous avons rencontré Spyrou, l'Homme de Spy devenu plus vrai que nature. Pour être nature, il est nature... Demandez à Martine, elle a des preuves ! N'empêche que la reconstitution est bluffante ; partir d'un squelette imprimé en 3D, procéder à un « remodelage » digne des meilleurs effets spéciaux, et arriver au sosie de Sean Connery (James Bond), il fallait le faire !

Un passage inondé pour commencer

Après cette partie instructive et la pause collation, nous voilà partis pour la découverte de la forêt et des rives de l'Orneau. Et que demander de mieux qu'un passage inondé pour commencer une randonnée ! L'Orneau nous souhaite la bienvenue à sa façon...

Arrêtés autour de l'émergence de Bèche aux Roches, Bernard nous instruit sur la purification d'une eau trouvée au bord d'un chemin. Très utile en cas de randonnée prolongée, à retenir...

Nous admirons la grotte de Spy

Une belle montée en ligne droite et une aussi belle descente en colimaçon plus tard et nous admirons la grotte de Spy. Ce site, qui n'a l'air de rien, est classé au Patrimoine exceptionnel de Wallonie. La visite, une joëlette à la fois et à la lumière des lampes torches et des gsm, était à réaliser.

Un demi-tour et une petite erreur de chemin (merci le Patro pour la remise en route!) et nous voilà de retour après une sympathique promenade. Même le temps mitigé n'a pas gâché la journée. Vivement la prochaine !

Pierre





## Le triste nom de « lac des enfants noyés »

Bonjour, c'est Alexandre,

Avec Handi-Rando, j'ai fait la balade à Watermael-Boitsfort, en forêt de Soignes, le 7 octobre 2017. J'étais accompagné de mon papa, Yves, et de ma sœur Caroline. Vers 10h, nous sommes arrivés à l'ISB (International School of Brussels). Là, nous avons été accueillis par Rory, qui nous a ouvert la grille super sécurisée. Ensuite, nous nous sommes rendus au grand terrain de football, où un match venait de se terminer.

Après une pause pipi, c'était le grand départ ! Dans mon groupe, il y avait Caro et quatre jeunes de l'ISB, très sympas, qui parlaient anglais. Après avoir traversé un pont qui passait au-dessus d'une ligne de chemin de fer, nous nous sommes engagés dans un petit chemin menant dans la forêt. Après une pente escarpée, nous sommes arrivés près d'un lac, portant le triste nom de « lac des enfants noyés ».

Les cris des freins ont été entendus dans toute la forêt !!!

Durant la descente, les cris des freins ont été entendus dans toute la forêt !!! Ensuite, nous avons continué l'aventure. En chemin, les joëlettes ont été soulevées par de vaillants camarades pour passer au-dessus des barrières en bois. La forêt était très jolie, surtout avec les couleurs du début de l'automne. Il y avait aussi un tas de champignons, mais nous avons préféré ne pas trop en manger, juste histoire de ne pas avoir d'hallucinations en route !

A un certain moment, une forte pente s'est dressée devant nous. Et c'est grâce à une bonne dose de courage de la part des pilotes et des tireurs, que les joëlettes sont parvenues saines et sauvées en haut !!! Pendant le trajet, j'ai essayé de parler un peu avec les conducteurs de la joëlette, qui étaient bien bavards entre eux !

Certaines filles étaient bien plus acclamées

Vers midi, nous nous sommes arrêtés pour manger un bout et boire un coup. Aaaaahh, ça faisait du bien. Sur la route à côté de nous, il y avait des filles de l'ISB qui faisaient une course à pied. Certaines filles étaient bien plus acclamées que d'autres par les garçons en charge des joëlettes !

Après cette pause, agrémentée par un bout de gâteau au spéculoos, amené pour fêter l'anniversaire de Caro, nous avons continué notre route. Par où nous sommes passés, il y avait déjà beaucoup de feuilles tombées des arbres. Leurs couleurs étaient très jolies. Eh oui, l'automne était déjà bien entamé par ici !!!

Beaucoup de ces « colosses » ont disparu

Les arbres les plus répandus en forêt de Soignes sont les hêtres. Mais malheureusement, à cause de leur surexploitation, beaucoup de ces « colosses » ont disparu. L'UNESCO a donc décidé de protéger une partie de la forêt. C'est une bonne nouvelle !

Un vrai délice !!!

Au milieu des arbres, nous avons refait une petite pause pour manger un petit 4 heures avant l'heure. Et puis, nous avons fait le trajet final, jusqu'à l'ISB. Mais avant d'y arriver, on a encore fait une grande photo de groupe, tous ensemble. Bien sûr, il ne faut pas oublier de dire que l'appareil photo de Colette a bien flashé durant la balade.

Arrivés à l'ISB, nous nous sommes régalez de toutes les choses que les mamans des élèves avaient préparées pour nous. Un vrai délice !!! Merci à elles. Encore un grand merci à toute l'équipe d'Handi-Rando, mais aussi aux élèves de l'ISB !!! Merci du fond du cœur !!!

Nos avis

Alexandre : J'ai vraiment adoré cette balade en forêt de Soignes. Tout d'abord, parce que les élèves de l'ISB qui poussaient ma joëlette étaient très gentils ! Ensuite, parce que j'adore me balader en forêt, et tout particulièrement celle qu'on a vue au-

jourd'hui, car la nature était vraiment superbe ! Enfin, je n'ai pas été trop secoué, ce qui était vraiment très agréable.

Caroline : J'étais super contente d'avoir pu participer à cette balade, car j'étais avec la joëlette de mon frère, ce que je trouvais très cool ! Et il ne faut pas oublier de dire que j'ai aussi tiré la joëlette. Tout le monde m'a bien félicitée de l'avoir tirée avec tant de force et de courage !!! Encore un grand merci pour cette superbe journée !!!

Au revoir les amis, et à très bientôt!

Alexandre



Le 5 novembre 2017  
à Fayenbois

## C'était « ma » sortie

5 novembre, dernière sortie de l'année 2017. Je l'attendais de longue date. Sur papier, j'en avais fait le parcours souhaité.

Une fois encore, sans la gentillesse de Xavier et Françoise comme chauffeurs, je n'aurais pas pu participer alors que c'était « ma » sortie.

Nadine et Rory en avaient fait la reconnaissance, avant que Nadine ne se retrouve PMR, temporairement je lui souhaite, pour un problème au genou.

Une oasis de verdure

Le bois de Fayenbois, comparé aux Ardennes, est minuscule mais est malgré tout une oasis de verdure délimitée maintenant par deux ravel.

Au départ, nous disposions du parking du Delhaize de Bois-de-Breux à Grivegnée, ce qui nous a permis de monter les joëlettes à l'aise et de bénéficier d'un arrêt sanitaire à la brasserie-restaurant La Charnale, où nous irions prendre le dernier verre après la randonnée.

Notre balade a démarré par un ravel avant

de rejoindre les bois qui abritent les derniers vestiges d'une ancienne abbaye et surtout un beau parcours d'arbres remarquables, dont un impressionnant châtaigner.

Un endroit de parties de cache-cache  
Nadine nous a très longuement et professionnellement fait part de ses recherches sur les différents propriétaires du château. Pour ma part, c'était un endroit de parties de cache-cache, le château étant alors à l'abandon. Aujourd'hui, c'est devenu une seniorie, appelée la Clairière.

Avis aux amateurs : il paraît que vous disposerez de beaux espaces et, si vous êtes encore valides, le bois est à vous.

Je ne vais pas vous barber avec tout l'historique. J'encourage néanmoins les curieux à regarder <http://users.belga-com.net/fayenbois/chateau/architecture.html>. Les amateurs d'architecture pourront avec plaisir y voir l'évolution de cette construction dans le temps.

Des giboulées de mars en novembre

Pour la pause pique-nique, nous étions attendus au club de tennis, bien chauffé, juste après avoir affronté des giboulées de mars en novembre. La bonne soupe qui nous a été proposée était tout à fait bienvenue pour nous réchauffer avant de repartir vers notre parking en passant par le lotissement du Haut Fayenbois en construction.

Un gâteau d'anniversaire avec 15 jours d'avance

Quelle ne fut pas ma surprise de retrouver à La Charnale : Florence (ex kokoteuse), Colette (une cousine) et deux amies, dont Bernadette, qui avait activement collaboré à la préparation de cette journée. Comme nous nous connaissions de longue date, elle avait même préparé un gâteau d'anniversaire avec 15 jours d'avance.

Merci à tous les AA participants, qui m'ont permis de raviver de très beaux souvenirs.

A tous de BONNES FETES et au plaisir de vous retrouver en 2018 pour une nouvelle année de découvertes et de partages.

Marie-Odile





A vos agendas.....Quelques dates à retenir pour 2018....Plus d'info sur le site...

## **14/01/2018 : rencontre hivernale**

## **Du 03 au 12/08/2018\* : séjour d'été**

Destination choisie : Laguiole, village du sud de la France, situé dans le département de l'Aveyron en région Midi-Pyrénées.

La résidence 'Fleurs d'Aubrac' fait partie de la chaîne Capfrance et dispose d'une piscine.

Coût :

\* PMR et AP : 470 € (remarque : 650 € pour les PMR et AP qui n'étaient pas membres avant le 31/12/2015)

\* AA : 340 €

\* AA- de 26 ans : 250 €.

Ce prix comprend : le voyage en car en 2 étapes (car tout confort de la firme Toussaint (sièges inclinables, climatisation...). Le car est bien sûr équipé d'un élévateur), les repas depuis le vendredi 03/08 au soir jusqu'au dimanche 12/08 à midi, le vin à table à la résidence, l'assurance annulation, les excursions et animations durant le séjour.

Inscriptions : via le site avant le 15/01/2018

Remarques :

- En cas de demandes dépassant les possibilités, les décisions du CA seront sans appel.
- Début février, vous serez invités à verser un acompte de 30 %.
- Le surcoût pour une chambre individuelle à la résidence Fleurs d'Aubrac est de 18 €/nuit. Pour le moment, nous ne disposons que d'une seule chambre individuelle : à vous de trouver quelqu'un pour partager votre chambre !
- Seuls les chiens guides ou d'accompagnement seront acceptés.

\* départ en car le vendredi 03/08 à 10.00 H de Champion pour revenir le dimanche 12/08 dans l'après-midi – sur place du 04 au 11/08.

## **Certificats médicaux 2018**

**A lire attentivement !**

- Utiliser uniquement le formulaire de certificat de la Féma : ci-après ou disponible sur le site. Pas de photocopie de certificat établi pour un 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 mutuelle
- 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 2018 à l'adresse : Rory LEAHY, président Handi-Rando, rue du Grand Feu 95 à 5004 BOUGE.
- 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 PMR membres H-R non en ordre de certificat médical ne pourront participer aux randonnées.
- Merci pour votre compréhension et votre collaboration !

## **Cotisation 2018**

- La cotisation est obligatoire pour les PMR. Le montant est de 25 €.
- La cotisation est facultative pour les accompagnants actifs (AA) ou passifs (AP). Le montant est de 10 €.
- 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.
- La plupart des mutuelles remboursent l'affiliation à un club sportif. Prenez les renseignements auprès de votre mutuelle et transmettez le formulaire à Rory.
- Le montant de cette cotisation est payable au plus tard le 1er mars 2018 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.



**CERTIFICAT MEDICAL**

Je soussigné(e) ..... (personne majeure ou tuteur légal) autorise le responsable de cercle ou son délégué à utiliser ces informations d'ordre médical dans le cadre des activités de la Fédération Multisports Adaptés en veillant à garder la confidentialité de ce document.

Signature :

Membre du club : .....

Nom ..... Prénom : .....

Adresse ou vignette mutuelle : .....

Date de naissance : .....

tél. : .....

**Ne présente pas de handicap - Présente le(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

✂

Nom du club : .....

**apposez ici une vignette de mutuelle**

**VOLET B**

**A RENVoyer**

Catégorie(s) d'handicap (code chiffré dans tableau ci-dessus) : .....

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 .....

Verso à compléter

- 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.*

**CERTIFICAT D'APTITUDE PHYSIQUE**

**VERSO DU VOLET B A FAIRE COMPLETER PAR LE MEDECIN**

**ET**

**A RENVoyer OBLIGATOIREMENT A :**



Rory Leahy  
Rue du Grand Feu, 95  
5004 Bouge



## Le conseil d'administration

### Président

#### Directeur exécutif adjoint

Rory Leahy  
Rue du Grand Feu, 95  
5004 Bouge  
GSM : 0478-80 30 94  
rory@handi-rando.com



### Secrétaire

Michel Fache  
Rue Victor Dewez, 14  
5070 Sart-Saint-Laurent  
michel\_f@handi-rando.com



### Trésorier

Jean Joly  
Rue Crotteux, 10  
4257 Berloz  
Tél. & fax : 019-32 56 12  
jean@handi-rando.com  
• Gestionnaire des fonds & subventions  
• Gestionnaire de la comptabilité



### Communications externes Responsable du trimestriel

Colette Grymonprez  
Avenue de Nivelles, 45 A  
1300 Limal  
colette@handi-rando.com



### Directeur exécutif

Bernard Legrand  
Noûri Cortil, 15  
5020 Champion  
Tél. 081-21 11 45  
bernard@handi-rando.com



• Moniteur niveau 3 ADEPS • Dépôt de 23 joëlettes • Relations avec l'ADEPS et la Féma • Réalisation de cartographies spécifiques et techn. GPS • Initiation des pilotes (brevets AA, AAE et capacitaire) • Gestionnaire des activités (reconnaisances, tarifs)

### Délégué aux PMR

Mathieu Goudeseune  
Impasse de la Chapelle, 8  
7021 Havré (Mons)  
mathieu@handi-rando.com



Marc Goffin  
Rue des Hêtres, 46  
4130 Tilff  
marc@handi-rando.com



### Communications externes Responsable du trimestriel

José Leveau  
Avenue de Nivelles, 45 A  
1300 Limal  
jose@handi-rando.com



# Programme des activités 2018

Date	Lieu	Descriptif	Difficulté	Pilote
Dimanche 25 mars	Namur	Musée, souterrains et tour de la Citadelle	Assez sportif	Bernard
Dimanche 22 avril	Hoeilaart	Proposé par une cousine de Paula		Michel N.
Samedi 28 avril		Assemblée générale Domaine du Bois des Rêves		
Dimanche 29 avril	Perwez		Facile	Rory
Dimanche 13 mai	Vellereille-les-Brayeux	Abbaye de Bonne Espérance		Michel G.
Dimanche 20 mai	Céroux (Ottignies)	Fête au village		José
Dimanche 27 mai	Frahan	Vallée de la Semois	Assez sportif	Léopold
Dimanche 3 juin	Aubel	Abbaye de Val-Dieu, parc et bois		Jean
Dimanche 17 juin	Uccle	Proposé par Martine, Kauwberg & AVIJL (A confirmer)		
Dimanche 1 juillet	Habay-la-Neuve	Proposé par Joëlle et Edgard	Assez sportif	Michel N.
Dimanche 15 juillet	Monceau	Au sud, parc, terrils et ravel	Assez sportif	Bernard
Vendredi 3 au dimanche 12 août	Laguiole	Village de vacances Fleur d'Aubrac Voyage en car en 2 fois 2 jours	Assez sportif	
Dimanche 26 août	Modave		Assez sportif	
Dimanche 9 septembre	St-Hubert	Forêt Albert Ier		Léopold
Mercredi 26 au dimanche 30/09	Eupen	Monjoie, en auberge de jeunesse		
Dimanche 7 octobre	Flémalle	Préhistomuseum (A confirmer)		Jean
Dimanche 21 octobre	Liège-ville	(A confirmer)		
Dimanche 4 novembre	Ramillies	Proposé par Alexandre (A confirmer)		