



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

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° 1 / 2018 - 1er semestre 2018



Editeur responsable :
Bernard Legrand
Noûri Cortil, 15
5020 Champion

P304116

Bureau postal de dépôt :

5002 Saint-Servais

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 semestriel 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 :



et les donateurs privés

Ce bulletin semestriel est édité par l'imprimerie
Offset-Service Ecole & Loisirs Asbl
Malispré, 10, 5580 Han-sur-Lesse
084/37 75 88 - pierre.lannoy@edpnet.be

Mise en page et gestionnaire du site internet :
Michel Naniot.

Le conseil d'administration

Président : Michel Goudeseune

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

Vice-président & 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

Secrétaire : Michelle Lair

Impasse de la Chapelle, 8, 7021 Havré (Mons)
mathieu@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

Communications externes, responsable du semestriel : Colette Grymonprez

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

Communications externes, responsable du semestriel : José Leveau

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

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

Michel Fache, rue Victor Dewez, 14,
5070 Sart-Saint-Laurent -
michel_f@handi-rando.com

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

Editorial



Chers Amis Handi-Randonneurs,

Avant tout, MERCI de m'accorder votre confiance et soyez certains que tout sera fait pour ne pas vous décevoir.

J'accorde beaucoup d'importance à l'esprit d'équipe, au dialogue et à l'entraide au sein de notre association. La belle famille Handi-Rando se nourrit d'enthousiasme et de dynamisme. Le comité qui m'entoure est très motivé pour donner le meilleur car vous le valez tous bien.

La saison 2018 est déjà bien entamée. Les premières sorties nous ont apporté des plaisirs certains et des joies nouvelles. Notre association, forte de ses nombreux membres, n'a pas d'autre ambition que celle de proposer une palette d'activités qui puisse convenir au plus grand nombre. Et ce n'est qu'un début, car notre séjour d'été, en car adapté en Aubrac, est "ficelé". Nous le voyons déjà comme exceptionnel et riche en partages. Des moments simples et conviviaux comme nous les aimons chez Handi-Rando.

Je finirai en vous rappelant que Handi-Rando est votre association et qu'à ce titre son activité et sa vie sont l'affaire de chacun d'entre nous. Aussi, n'ayez pas peur de vous y investir, d'amener de nouveaux AA et de faire valoir vos idées pour construire et continuer son histoire. Handi-Rando y gagnera et surtout les PMR.

Sur ces bonnes paroles, je vous souhaite un bel été avec un maximum de plaisirs sur les chemins de randonnées.

Michel

Sommaire

Editorial	3
Rencontre hivernale à Perwez.....	4-5
Marie-Jo, Marie-Odile, Claudine	
Namur, le 25 mars	6-8
Alexandre, Claudine	
Namur, le 17 avril avec Randstad.....	8-10
Marie-Jo, Alain	
Le 22 avril à Hoeilaart	10-11
Isabelle	
Le 29 avril à Perwez	11
Claudine	
Triste nouvelle	12
Le 13 mai à Vellereille-les-Brayeux.....	12-13
Mathieu, Monika et Andrée	
Le 20 mai à Cérroux.....	14-18
Alexandre, Marie-Odile, Jean-Paul	
Le 27 mai à Frahan	18-20
Yves, Nadine, Claire	
Le 3 juin à Aubel	21-22
Marie-Odile	
Brèves	22
RGPD, Claudine	
Compte-rendu de l'AGO et de l'AGE.....	23-24
Ma toute première	25-27
Martine	
Brève, Plain-Pied.....	27
Le programme des activités.....	28

Hâte de vous retrouver tous

On sonne à ma porte, Marie-Claire vient me chercher. Bien sûr que je suis prête, hâte de vous retrouver tous. On charge tout dans la voiture et voilà, on est parties.

Marie-Claire met son gps. On arrive à Perwez. Le gps déconne et moi je montre à Marie-Claire où se trouve le chemin. Là, là, le beau bâtiment à côté de l'école, c'est là ! Mais oui, bien sûr, Marie-Claire sent déjà la bonne odeur du café et elle est pressée d'arriver. Elle ne regarde pas et prend la rue à sens unique. Ben oui, pourquoi pas, si ça va plus vite. Ouf, on est arrivées à bonne destination.

On se déplace pour venir en aide

Mais très vite, je vois un beau monsieur qui traverse la rue et qui se dirige vers ma portière. Je me dis : oh là là, oh là là, on a été repérées. On ouvre ma portière. Ouf, qui je vois ? C'est Jean. Je suis soulagée. Comme d'habitude chez Handi-Rando, on se déplace pour venir en aide.

Tous bien vêtus

Je rentre et je me demande si je ne me suis pas trompée de salle. Oh là là, tous bien vêtus. Qui dit que l'habit ne fait pas le moine ? On boit un coup en attendant tous les autres. Bien vite, tout le monde est là. Que dis-je, tout le monde, je me trompe parce que je constate qu'il y a beaucoup de monde qui manque. Je trouve ça bien dommage. Je suis un petit peu déçue.

Oh là là, trop difficile !

Allez, on commence la fête par un quiz. On fait des petits groupes. Bien sûr, moi j'ai deux beaux jeunes hommes. Et une autre personne très intellectuelle, Marie-Odile. Les autres ne sont pas mal non plus, Colette, Marie-Claire, parce que moi je ne suis pas très intellectuelle pour tout ça. Il ne faut pas compter sur moi, je leur dis. Oh là là, trop difficile ! Ça dure et ça dure. Youpie, c'est fini.

C'est Michèle avec un énorme gâteau

Tout le monde commence à rassembler les tables et on se réunit tous autour des tables pour boire un verre de champagne. Oui, oui, oui, je dis bien, du vrai champagne, et de la bière et d'autres boissons. Et à un certain moment, une

belle dame rentre dans la salle. Ouah, ouah, mais c'est Michèle avec un énorme gâteau, une merveille (regardez bien sur les photos, vous allez voir comme c'était beau). C'était succulent. Oh là là, pauvre Michèle, qui pensait déjà à sa qualification de fin d'année et imaginait que c'était nous qui donnions ses points. Mais bien sûr, moi j'ai dit : moi j'achète et je te donne 9 sur 10.

Je veux bien pour demain

Mais après, Jean dit, comme tous les ans, qu'il y a encore de la tarte. Je dis : non merci, j'ai bien mangé, et, bien sûr, Jean propose de reprendre un morceau ou deux à la maison. Là, je dis : je veux bien pour demain. Aussi vite dit, aussi vite fait. On met deux morceaux de tarte entre deux assiettes en carton. Et bien sûr, il prend bien soin de bien les emballer, un petit bout de papier collant par ici, un petit bout par là, parce que ce serait bien dommage de perdre des morceaux en cours de route.

Tu es prise au piège

Mais oui, comme partout, il y a toujours un intrus dans une fête ou dans une grande salle. Oui oui oui, j'ai bien dit l'intrus. Regardez bien les photos sur le site, vous allez trouver la solution de l'énigme. « Je regarde à gauche, je regarde à droite, encore une fois à gauche. Oh là là, oufti ! j'ai été repérée. » Ben oui, ma petite Colette, tu n'es pas la seule qui fait la paparazzi. Il y en a d'autres, tu es prise au piège.

Ben voilà, il y a une fin à tout. J'ai hâte de vous retrouver tous et d'être sur une joëlette. Merci beaucoup et bisous à tous.

Marie-Jo



Une après-midi festive

Après les différents anniversaires déjà fêtés hors contexte de sorties joëlettes, cette année encore les responsables d'Handi-Rando et le savoir-faire de Michèle nous ont permis de passer une très amicale après-midi de retrouvailles avant les prochaines sorties nature.

Sur l'invitation, Jean disait bien : une après-midi festive. Heureusement pour moi, isolée bruxelloise, j'avais alors à la maison un kokoteur français avec voiture. Pour 14h30, nous étions là, même si, de retrouvailles en retrouvailles depuis 2 ans déjà, les effectifs de notre groupe diminuent (ça, c'est un autre problème).

En guise de bienvenue, Jean et Anne-Marie nous accueillait avec des boissons. Cet accueil chaleureux déliait directement les langues. Nous étions heureux de nous retrouver.

Un quizz des plus intéressants

Jean avait très bien laissé planer le suspens. Je croyais qu'après un morceau de tarte partagé, nous nous en retournerions dans nos pénates, eh bien NON ! Jean nous avait préparé un quizz des plus intéressants. Chacun jouant le jeu, ce fut un superbe moment, au terme duquel nous avons eu droit au morceau de tarte annoncé sur l'invitation.

Une superbe surprise

Mais là, pas rien qu'à celui-là car Michèle nous avait préparé une superbe surprise : « le brouillon de son examen de pâtisserie ».

Question de vous remettre l'eau à la bouche, je vous renvoie à la photo de Colette. Tout d'abord, la vue était comblée ; comme vous le voyez, même la joëlette était présente.

En fait de brouillon, son gâteau très léger a été apprécié de tous. Pour moi, qui ne suis pas jury d'examen, comme disait Bernard, la pâtisserie vaut le détour... moi, je vous dirais simplement MERCI, MERCI et FELICITATIONS aux organisateurs de cette belle après-midi.

Marie-Odile



Contents de nous retrouver

Comme chaque année durant la trêve d'hiver, nous nous réunissons pendant une après-midi de janvier. Cette année, la rencontre a eu lieu dans la salle accueillante de Perwez. Nous étions contents de nous retrouver pour prendre des nouvelles les uns des autres.

Après les retrouvailles, comme de coutume nous avons formé de petits groupes pour répondre à une foule de questions de toutes sortes. Les questions étaient à choix multiples pour nous aider un peu mais elles étaient souvent difficiles. A la fin du jeu, il y a eu le temps des réponses avec à chaque fois une explication.

Un beau, grand et délicieux gâteau

Puis, dans l'attente du résultat final et du nom du groupe vainqueur, nous avons eu droit à un verre de champagne pour fêter le Nouvel An, suivi d'une tasse de café avec un beau, grand et délicieux gâteau confectionné par notre chère amie Michèle Goudeseune. Ensuite, pour ceux qui avaient encore faim, il y avait encore de la tarte.

L'heure avançait trop vite. Il était déjà 19 h hélas et il était temps de se dire au revoir dans l'attente de notre première rando de l'année le 25 mars dans le beau cadre de la citadelle de Namur.

Vive la reprise de ces sorties avec tout ce qu'elles apportent.

Claudine



Super randonnée... la citadelle de Namur



Bonjour tout le monde, c'est Alexandre ! Dans ce nouveau numéro, je vais vous parler de la super randonnée que nous avons faite à la citadelle de Namur, le dimanche 25 mars 2018.

Pour commencer, nous nous sommes tous retrouvés à un parking, sur la citadelle, devant le musée. Il y avait, en plus de l'équipe Handi-Rando et des PMR bien connus (et les accompagnateurs, on ne les oublie pas !), des étudiants namurois originaires de différents pays.

Un puits très profond

Après avoir un peu fait connaissance, nous avons commencé la visite du musée de la citadelle. Ce musée, vraiment très intéressant, retraçait l'histoire de la citadelle depuis... la préhistoire ! Et c'est à travers des panneaux, des photos, ainsi que des petits films, que nous avons pu nous plonger dans l'histoire de la capitale wallonne.

A la fin de la visite, on passait au-dessus d'un puits très profond, dans lequel il valait mieux ne pas tomber !

J'ai beaucoup aimé ce musée car il était très intéressant, mais aussi pour la diversité de ses sources audiovisuelles !

Les hommes en minorité

Ensuite, la faim se faisant sentir dans les estomacs, la pause de midi s'imposa d'elle-même ! Et c'est sous un splendide soleil que se passa ce moment tant attendu... Yves, Caro et moi avons donc ainsi fait un peu connaissance avec les étudiantes de notre groupe (eh oui, les hommes en minorité !).

Vers 13h, après avoir monté les joëlettes et une fois rassasiés, le cortège partit à la découverte de la citadelle.

Trois sortes de souterrains

Après une longue pente en pavés, nous sommes arrivés à une plateforme avec au milieu une pelouse et devant nous un des fameux



souterrains.

Avant tout, il faut savoir qu'il y a trois sortes de souterrains : il y a ceux pour passer d'un endroit à un autre sans se faire repérer, ceux pour tirer sur les ennemis, et enfin ceux pour écouter si personne n'envisage de placer une bombe aux abords de la citadelle. Merci Bernard !!!

Contents d'en sortir !

Le souterrain dans lequel nous nous sommes engagés était très sombre et humide, et le sol était en pente ! C'était sympa, mais on était quand même contents d'en sortir !!!

Une fois tout le monde de retour des catacombes, un groupe très courageux tenta de monter un escalier avec une des joëlettes ! Malgré quelques frissons, le passager arriva entier en haut !

Un splendide point de vue

En continuant notre chemin, nous avons traversé une passerelle pour rejoindre une autre partie de la citadelle, qui se trouvait à plus de 15 m de haut ! Et un peu plus tard, nous sommes arrivés à un splendide point de vue sur notre belle capitale wallonne... au grand bonheur de Colette la photographe ! Bernard en profita pour nous donner quelques explications sur la ville et ses environs.

Une « super » pente en pavés

Et après cette petite pause, nous sommes repartis en direction du parc attractif Reine Fabiola. Une fois descendus jusqu'à la piste de VTT, nous avons évidemment dû remonter une pente jusqu'au parc attractif ! Et une « super » pente en pavés, ce n'est pas de la tarte ! (les membres d'Handi-Rando vous le confirmeront !)

Enfin, la troupe à roues s'immobilisa tout en haut de la pente, pour profiter d'une pause 4h bien méritée. Pour certains, le parc Reine Fabiola rappelait sûrement de bons souvenirs... !

Le « délicieux » jus artisanal au cuberdon
Une fois rechargés, nous sommes repartis pour la dernière ligne droite. Après avoir vu un petit château, qui est en fait un restaurant très chic, nous avons entamé une descente fort pentue à travers la forêt. Une bonne vingtaine de minutes plus tard, nous étions de retour au camp de base. Et quelques joëlettes démontées plus tard, tout le monde se retrouva à la cafétéria pour le célèbre verre de l'amitié. Le « déli-

cieux » jus artisanal au cuberdon était tellement bon que personne ne s'est sacrifié pour terminer sa bouteille !!!

De vraies pros !

Pour terminer sur une note positive, j'ai adoré cette sortie car le temps était splendide, le site très intéressant, et aussi parce que Bernard ne manquait pas d'infos aussi intéressantes les unes que les autres à propos de la citadelle !

Mais je dois aussi ajouter que les étudiantes de mon groupe étaient super chouettes et conduisaient très bien la joëlette ! De vraies pros !!

Je voudrais donc dire un énorme merciiii à tous les étudiants-infirmiers qui nous ont accompagnés durant cette journée inoubliable, ainsi qu'à toute l'équipe Handi-Rando que j'embrasse bien fort !!! Merci beaucoup à vous tous.

Alexandre

Dans un cadre magnifique et sportif



Ce dimanche 25 mars, c'était un grand jour : le jour de notre première rando de l'année. Alors, vous imaginez mon impatience de revoir tout le monde.

Cette rando avait lieu non loin de chez moi, dans un cadre magnifique et sportif : la citadelle de Namur. En plus, pour cette première, il y avait 18 élèves de mon école.

C'est important de prévenir

Une PMR manquait à l'appel! C'est important de prévenir de son absence pour permettre la participation d'une autre PMR quand il n'y a pas assez d'AA pour accepter toutes les PMR.

De l'eau de pluie contre les brûlures

Mais, bref, le soleil était avec nous (pourtant j'avais peur car le 25 mars est la journée où l'on doit récolter de l'eau de pluie contre les brûlures) et heureusement car nous avons une montée (forte) sur des pavés. Donc, s'il avait plu, bonjour les difficultés supplémentaires!

La naissance de la citadelle

Après les retrouvailles, nous avons visité le mu-

sée Terra Nova, où nous avons découvert entre autres l'histoire de la naissance de la citadelle. Je l'ignorais, moi qui suis pourtant originaire de Namur et qui y habite mais c'est grâce à Handi-Rando que je peux faire ce genre de découvertes.

Près du petit train

Nous avons pu prendre la pause du midi bien installés au soleil. Petite anecdote: Bernard, Michel et Mathieu se trouvaient près du petit train qui fait le tour du site et une personne a pris Bernard pour le conducteur!

Les mêmes sensations que nous

Après la pause, ce fut le montage des 7 joëlettes. Alain et moi avons droit aux nouvelles montures. En outre, vu le grand nombre d'étudiants, une joëlette leur était entièrement destinée pour que chacun à son tour puisse prendre la place du passager : bonne formule, ainsi ils pouvaient éprouver les mêmes sensations que nous, PMR, et ils pouvaient mieux ajuster leur conduite.

J'aime bien ce genre de passage

Nous avons eu droit à la visite d'un souterrain,

au sol glissant et peu éclairé. Plus loin, il y avait un escalier, donc Bernard a demandé s'il y avait des volontaires pour montrer que c'était possible de grimper en haut et c'est mon équipe qui s'est dévouée (j'en ai déjà vu d'autres et j'aime bien ce genre de passage). Ensuite, nous avons eu de petites descentes puis un long chemin en pente abrupte et en pavés. Mais nous avons de beaux paysages avec le soleil en plus.

Le verre de l'amitié

Après le démontage des joëlettes, nous sommes allés boire le verre de l'amitié puis nous nous sommes dit "à la prochaine", qui n'a lieu que le 22 avril mais où nous verrons d'autres personnes et d'autres paysages avec, espérons-le, le soleil mais ce n'est pas la pluie qui arrête le pèlerin.

A la prochaine sinon aux autres, pour vivre ensemble une bonne journée remplie de découvertes et surtout de joies.

Merci à tous pour cette nouvelle bonne journée.

Claudine

Le 17 avril 2018 à Namur avec Randstad



La citadelle de Namur, que je n'ai jamais visitée



Mardi 17 avril, je viens d'ouvrir les yeux. Holà, déjà un beau soleil. Je m'apprête et je pars. Oui, c'est ma première sortie de l'année en joëlette. Et en plus, il n'y a que deux PMR.

Ma sortie est à la citadelle de Namur, que je n'ai jamais visitée bien que j'habite tout près, à Jambes. J'en suis un petit peu honteuse.

Nous voilà arrivés à Terra Nova et Bernard est déjà là avec Alain. Houlà, qu'est-ce que je vois, deux très belles nouvelles joëlettes. Bernard est occupé à monter la première. Petit à petit, les personnes arrivent, lentement mais sûrement. Ce sont des personnes qui travaillent chez Randstad.

L'homme est pour moi

Tout le monde est là, on se présente. Bernard fait son speech et on commence à monter la deuxième joëlette. Certains ne semblent pas toujours très attentifs au montage.

On constitue les deux équipes. Il n'y a qu'un seul homme parmi toutes les femmes, Luc. Eh oui, comme toujours, l'homme est pour moi. Quel bonheur !

J'ai même repéré ma maison

Le matin, on fait un tour à l'extérieur pour s'initier. Et on monte beaucoup d'escaliers, pas toujours faciles. Mais pour moi, c'est un très grand bonheur. Mon groupe a très vite compris, ils sont très motivés.

On cherche un endroit agréable pour manger et prendre des forces pour l'après-midi. Oh là, quelle belle vue, on voit toute la ville de Namur ainsi que Jambes, où j'ai même repéré ma maison.

La reconstitution est magnifique

Il est 1h30, go !, en route pour la visite souterraine. Notre guide est une dame, qui nous explique tout très bien. La reconstitution est magnifique et les souterrains sont très bien éclairés.

Il n'y fait pas très chaud et je pense à ces pauvres soldats qui s'y sont battus pour nous tous. Nous n'avons pas le droit de les oublier.

Notre guide n'est pas toujours rassurée, elle a peur pour nous. Mais nous, et surtout moi, trouvons cela très génial, que du bonheur.

Un vrai labyrinthe

On monte beaucoup d'escaliers. Pas toujours facile de s'y retrouver, c'est un vrai labyrinthe mais les joëlettes passent partout, c'est étudié pour. Merci pour l'inventeur.

Eh bien, la presse et les hommes politiques, on vous a attendus, mais sans succès. On a eu peur de se mouiller le maillot ? Ou auriez-vous peur des PMR en joëlette ? Je trouve cela très dommage et triste mais je tiens quand même à féliciter la ville de Namur et surtout les entrepreneurs, qui ont fait un très bon travail de restauration.

Un examen à passer

On arrive à la fin de la visite mais il y a un examen à passer sinon vous ne pouvez plus sortir. Mais bien sûr tout mon groupe était très attentif et on a pu répondre à toutes les questions.

Voilà, nous sommes de nouveau à l'air libre. C'est maintenant au tour d'Alain de visiter les souterrains. Je trouve quand même un peu triste que les deux joëlettes aient dû faire la visite séparément.

En attendant le retour de l'équipe d'Alain, nous sommes allés boire un verre sur la terrasse. Quelle chaleur ! Plusieurs ont eu un coup de soleil.

Le confort des nouvelles joëlettes

Maintenant, je reviens sur le confort des nouvelles joëlettes. Je trouve qu'elles sont très belles et confortables et plus faciles à monter et démonter. Cependant, quand on y reste assis longtemps à l'arrêt, pour manger par exemple, on n'y est pas installé très confortablement. On est trop penché vers l'avant.

Alain revient avec son groupe et on reboit un verre ensemble. Et voilà, on se disperse et tout le monde rentre chez soi. Eh oui, toute bonne chose a une fin.

Je dis un grand merci à notre organisateur Bernard d'avoir pensé à moi et bien sûr merci à toutes les personnes de Randstad qui nous ont consacré une journée entière de leur temps précieux. Merci aussi à José et à notre paparazzi Colette, toujours fidèles au poste.

En espérant avoir encore de belles journées comme celle-là, encore merci à tous.

Marie-Jo

Une vue panoramique sur Namur



La promenade de la citadelle fut une grande réussite.

Le matin, nous avons eu droit à une démonstration des nouvelles joëlettes que nous allions utiliser. Le midi, nous avons pris un repas champêtre avec une vue panoramique sur Namur.

Les fresques... étaient splendides

L'après-midi, nous avons visité les souterrains de la citadelle. J'ai 61 ans et pourtant je ne les connaissais pas encore.

La visite dans ce lieu chargé d'histoire fut très

instructive. Les fresques qu'on nous a montrées aux murs étaient splendides.

Certaines dames ont eu un peu peur

Bien sûr, ce ne fut pas très facile pour mes accompagnateurs mais ils étaient ravis de découvrir les souterrains. Nous avons parcouru 500 mètres en 2 heures en raison des difficultés que nous avons rencontrées mais que nous avons surmontées dans la joie.

Le groupe de Randstad qui m'a accompagné était magnifique. Certaines dames ont eu un peu peur.

De retour à l'air libre, j'étais enchanté de la visite. Tout le monde s'est bien plu.

Alain

Le 22 avril 2018 à Hoeilaart

Cela m'avait beaucoup manqué



Le 22 avril, j'ai participé à la randonnée à Hoeilaart, c'était une de mes premières randonnées de l'année vue que j'avais malheureusement été malade lors de la visite de la citadelle de Namur. C'était donc très agréable de retrouver les membres d'Handi-Rando et de pouvoir aller se promener en joëlette. Cela m'avait beaucoup manqué pendant l'hiver.

Nous avons été accueillis par une dame très

sympathique et par Paula et sa famille. Comme toujours avec Paula, nous avons été reçus comme des princes et princesses.

Nourrissage des énormes poissons

La propriété était très jolie avec un grand étang dans lequel nous avons pu assister au nourrissage des énormes poissons. Après la randonnée, nous nous sommes réunis près de cet étang et nous avons comme de coutume bu notre verre de l'amitié. C'était très agréable d'être assis au bord de l'eau avec le soleil qui brille. Et pour que cela soit encore plus parfait,



Paula nous a préparé des petits apéros à déguster avec notre verre. Tout était délicieux.

Des chevaux et des lamas

La randonnée en elle-même s'est déroulée pour une partie dans la forêt et pour l'autre dans des villages. Retourner en forêt était pour moi très chouette, en plus nous avons pris notre pique-nique dans cette forêt à l'ombre des arbres. Nous avons également croisé des chevaux et des lamas, cela faisait bizarre de voir de tels animaux lors d'une randonnée.

De la soupe

Pour la pause, nous nous sommes rendus dans un joli jardin et Paula nous avait encore gâtés avec de la soupe pour ceux qui le souhaitaient.

Pour conclure, cette randonnée était une réussite. Je pense que tout le monde a bien aimé et a apprécié de se retrouver après de longs mois d'hiver. Titi a lui aussi profité pleinement de la

randonnée et l'a trouvée très bien.

Un grand merci à tous les membres d'Handi-Rando, à tous les pilotes des joëlettes et plus particulièrement à Paula et sa famille. C'était très chouette. Bisous à tous.

Isabelle



Le 29 avril 2018 à Perwez

Est-ce que mon poncho a fait fuir la pluie?



Ici à Perwez, nous n'étions pas nombreux comme PMR (ce n'est pas comme cela chaque fois heureusement et ce n'est que ma deuxième rando cette année!). Comme il pleuvait un peu au départ et que nous avons une salle à notre disposition, on a monté les joëlettes à l'intérieur et j'ai mis directement mon poncho pour éviter de devoir m'arrêter en cours de rando pour le mettre mais, curieusement, est-ce que mon poncho a fait fuir la pluie?, nous n'avons pas eu une goutte de pluie (à part un peu de vent qui m'a forcée à mettre ma capuche car le comble serait d'être malade suite à cette rando!).

La rando a été sympa comme toutes les autres

et ce fut l'occasion de voir de beaux paysages, de prendre un grand bol d'air et de parler avec les personnes qui m'entouraient.

Je profite de l'occasion pour remercier Patrick et Vincent pour leur bon accueil car, comme d'habitude, nous avons été bien accueillis avec une tasse de café et un biscuit dans une salle avec wc et, durant la pause de midi, nous avons pu aller comme chaque année dans une autre salle où nous avons de la soupe, du café et d'autres boissons pour agrémenter notre pique-nique. Merci aussi aux étudiants pour leur participation, à notre paparazzi Colette pour ses belles photos et à Nadine qui a donné de bons conseils aux AA pour notre bien-être. Bref, merci à tous (à ceux-ci et aux autres) pour tout.

Claudine



Avec son drone



Le jour J approche et les préparatifs s'accélèrent. Valentin se fait un plaisir de faire une vidéo de présentation avec son drone pour... "attirer" et motiver nos futurs Accompagnants Actifs.

En effet, notre date a été mal choisie car c'est le long week-end de l'Ascension, les saints de glace et c'est la fête des mamans! Les candidats ne sont pas très nombreux début mai.

50 joyeux lurons

Comme j'ai la secrétaire de Handi-Rando à ma disposition :-), je lui demande de prendre contact avec toutes mes connaissances via les réseaux sociaux, le répertoire téléphonique, mon coiffeur, mes infirmières... et finalement nous sommes 50 joyeux lurons bien décidés de profiter d'une belle journée un peu fraîche mais avec beaucoup de chaleur dans les coeurs.

Le rendez-vous est fixé à 10h30. Chaque membre de notre famille est à son poste: Valentin sous le porche pour guider l'arrivée des valeureux randonneurs, maman et Thérèse à l'accueil, mon Président de papa au montage des joëlettes et Jean-Paul et moi... au contrôle.

La visite de l'abbaye et collège de Bonne-Espérance

11h30, mes Amis PMR et moi-même sommes installés et prêts (avec notre fiche personnalisée) pour la visite de l'abbaye et collège de Bonne-Espérance. Mme Deghislage, notre guide, nous fait partager son savoir et répond à nos questions. Nous avons accès au cloître, au réfectoire, à la magnifique basilique...

Ensuite, nous nous installons pour pique-niquer sur place sur une aire destinée à cet effet. Le repas est agrémenté de muffins salés aux poivrons et fromage qui ont eu beaucoup de succès. Maman est contente que tout est mangé et elle ne devra plus les transporter pendant la rando!

Quand on aime, on ne compte pas

Nous démarrons pour 8 km (plutôt 9 mais quand on aime, on ne compte pas) de joyeuse randonnée sur fond de rires, papotes. Bref, de bonne humeur et que du plaisir partagé!

Valentin et son copain Matthéo filment avec le drone pour donner une suite à la vidéo de présentation déjà sur le site. L'OVI (Objet Volant Identifié) nous suit pendant presque tout le trajet sauf quand la pluie se joint à nous.

Heureusement, il n'y a pas que la pluie qui nous rejoint: mes grands-parents sont aussi au rendez-vous au milieu des bois pour nous offrir des petites gourmandises bien agréables.

Des champs de coquelicots

Après cette halte gourmande, nous traversons des jachères (avec l'aimable autorisation des agriculteurs) et des champs de coquelicots pour rejoindre le botanique au son des cloches de la basilique, qui annoncent l'office de 17h. Nous traversons sous le soleil ce joli parc, posons pour la photo de groupe et partageons le verre de l'amitié pour clôturer cette merveilleuse journée.

Notre Dame de Bonne-Espérance a veillé sur nous tous pendant cette belle journée.

Mathieu



Triste nouvelle

Nous avons le regret de vous annoncer le décès de Michèle De Clerck le vendredi 22 juin 2018.

Michèle était la soeur de Martine De Clerck et l'épouse de Michel Fache, administrateur de notre ASBL, tous très actifs dans notre association.

Le magnifique escalier d'honneur

L'abbaye de Bonne Espérance et sa région, voilà une découverte pour nous. C'est grâce à un guidage parfait réalisé par Valentin et sa famille que nous sommes arrivées tout au fond du grand domaine abbatial. Après la joie des retrouvailles, ce fut la visite des bâtiments, où l'on put admirer le magnifique escalier d'honneur, le réfectoire avec ses tableaux, le cloître et enfin la basilique. Les joëlettes se faufilèrent dans ces lieux chargés d'histoire... mais aussi d'escaliers et de passages étroits. De quoi mettre un peu de dénivelé pour la journée !

De bons muffins salés

Après un pique-nique agrémenté par de bons muffins salés préparés par Michelle, nous partîmes en rando, sous une fine pluie intermittente mais toujours dans la bonne humeur. Cahin-caha, nous vagabondâmes sur les sentiers champêtres ou boisés.

Souriez, vous êtes filmés!

Comme d'habitude, impossible cependant de randonner incognito. Colette, fidèle au poste, nous mitrailla mais un drôle d'engin nous sur-

vola aussi à plusieurs reprises. « Souriez, vous êtes filmés ! » Eh oui, Valentin inaugura ce jour un nouveau type de reportage pour les handi-randonneurs grâce à son habileté à manier son drone.

Une pause goûter nous fut ensuite servie dans les bois, grâce aux grands-parents de Mathieu.

Un champ en jachère

Pour terminer la balade, et afin que nos vestes ou capes ne restent pas les seules à être mouillées, Michel nous emmena pour tracer la voie à travers les hautes herbes d'un champ en jachère. Ainsi, nos chaussures et pantalons furent aussi bien mouillés...

Et c'est autour d'une bonne bière régionale ou d'un chocolat chaud que la journée se termina assez tard. L'heure avancée fut un bon prétexte pour nous deux pour passer à la frieterie et déguster un bon cornet de frites !

Merci à toute la famille Goudeseune pour cette journée alliant découverte patrimoniale et randonnée.

Monika et Andrée



L'abbaye de Bonne-Espérance

L'abbaye de Bonne-Espérance est située dans la section Vellereille-les-Brayeux de la commune d'Estinnes, à 6 km au sud de Binche.

Guillaume, le fils du seigneur Raynard de Croix-lez-Rouveroy, est séduit par les idées de Tanchelin, mais Norbert de Xanten parvient à convertir Guillaume de Croix à la foi catholique. En signe de reconnaissance, Raynard offre à la communauté des Prémontrés la possibilité de fonder en 1130 un monastère sur le territoire de la commune d'Estinnes.

Au cours des XIIe et XIIIe siècles, la communauté acquiert plusieurs milliers d'hectares de terres dispersées dans le Comté de Hainaut et le Duché de Brabant. Le prélat Philippe de Harveng s'y distingue comme intellectuel. La situation économique de la communauté

reste stable jusqu'au XVIe siècle. Cette période est alors marquée dans la région par les affrontements entre les troupes de François 1er et celles de Charles Quint. L'abbaye subit aussi des pillages durant les guerres de religion. La communauté connaît alors une période d'endettement et de précarité.

À partir du XVIIe siècle, Bonne-Espérance commence à restaurer les bâtiments abbatiaux, s'appuyant en partie sur des mécènes, notamment les gouverneurs des Pays-Bas espagnols. En définitive, elle est la seule abbaye du Hainaut dont les bâtiments ont survécu aux révoltes et aux destructions de la Révolution française. Cet ensemble architectural classé, inscrit sur la liste du Patrimoine immobilier exceptionnel de la Région wallonne, abrite, depuis le 4 mai 1830, un établissement d'enseignement primaire et secondaire, le collège Notre-Dame de Bonne-Espérance.

Le joli petit village de Cérroux

Bonjour tout le monde, c'est encore Alexandre ! Aujourd'hui, je vais vous parler de la super randonnée que nous avons faite à Cérroux, organisée par José le 20 mai 2018.

Après une bonne demi-heure de route, nous sommes arrivés (Yves, Caro et moi) dans le joli petit village de Cérroux, près d'Ottignies. Là, nous avons été accueillis par l'équipe d'Handi-Rando, ainsi que par les PMR bien connus et des étudiants infirmiers. Dans notre groupe, il y avait deux étudiantes très sympas, dont une venait de La Réunion.

On en a vu un bon paquet

Une fois les joëlettes montées et le passage aux toilettes effectué (à ne surtout pas oublier !), nous avons commencé la balade. Et comme c'était la fête des tracteurs, on en a vu un bon paquet ! Par contre, on était bien loin d'échapper aux bonnes odeurs naturelles des gaz d'échappement des engins !

Après cette petite mésaventure, nous sommes revenus au bâtiment d'où nous étions partis. Et à l'extérieur, puisqu'il faisait incroyablement beau et chaud, nous avons voté pour les modifications apportées aux statuts.

Les frites, bien sûr

Ensuite, sans plus tarder, nous avons fait la tant appréciée pause de midi, un moment mine de rien très important ! :-) Les frites, bien sûr, n'étaient surtout pas à exclure ! Vive la Belgique !

Le bal des blés ondulant sous le vent chaud

Vers 13 h, nous sommes enfin partis à l'aventure... Après une longue descente et une longue montée entre champs et vaches, nous sommes arrivés sur un plateau. Et c'est en repensant à la fameuse chanson de Jacques Brel «Le plat pays » que nous observions le bal des blés ondulant sous le vent chaud... La balade se continua sur un chemin de terre, sous les rires et les paroles de la petite troupe joyeuse. Le soleil était encore bien haut dans le ciel, et ses rayons caressaient le magnifique paysage bucolique à-travers lequel

nous progressions.

La beauté sous sa forme la plus pure

Après un bon moment de marche, nous nous sommes arrêtés près d'une petite cahute surmontée d'une butte de terre assaillie par la végétation. Et devant nos yeux se dessinait, sur près de 180°, un paysage parmi les plus magnifiques de Belgique. Des champs dorés à perte de vue, parsemés de quelques bouquets d'arbres, nous montraient la beauté sous sa forme la plus pure...

Pour en revenir à la cahute, elle servait jadis de relais pour amener l'eau potable jusqu'à Ottignies. Une fois les gosiers moins secs et l'estomac moins vide, nous avons continué notre périple à travers champs.

Un passage super étroit

Après de nouveau un bon moment de marche agrémenté de nombreuses carabinades photographiques (on se comprend ! :-)) et de musique apportée par quelques infirmières, nous sommes arrivés devant un passage super étroit. Nous avons tous réussi à passer, heureusement, grâce à José qui, la veille, avait coupé les branches qui barraient le chemin :-)

Un bon moment après, nous sommes arrivés dans le jardin d'une maison de repos. Entouré de grands arbres, c'était un endroit bien sympa. Nous y avons même eu droit à de l'eau fraîche à volonté ! Et pour terminer, nous avons fait la dernière ligne droite jusqu'à l'arrivée.

Les meilleures tartes

Enfin, une petite heure et quelques joëlettes démontées plus tard, nous profitons du verre de l'amitié, sous le beau soleil de mai ! Et, cerise sur le gâteau (c'est le cas de le dire), Colette avait fait pour nous les meilleures tartes que nous ayons jamais goûtées ! Mais attention, à consommer sans aucune modération !

En tout cas, je vous dis à tous un ééééénorme MERCI ! Merci à Handi-Rando et aussi aux infirmiers et infirmières, qui nous ont permis de passer un superbe dimanche...

Bye Bye

Alexandre



Un des plus beaux coins du Brabant wallon



Ce 20 mai, José nous conviait à la fête au village avant d'entreprendre une découverte en joëlette d'un des plus beaux coins du Brabant wallon.

Comme de tradition, nous nous sommes retrouvés à 10h pour le montage des joëlettes.

Partis en procession

Et puis, petite balade dans les environs immédiats où, dans une prairie, il y avait une exposition de vieux tracteurs, qui sont d'ailleurs partis en procession afin de se montrer à tous.

Je crois que le plus vieux datait de 1942. Par contre, ceux des années 50, à part des changements de couleurs, sont fort semblables à ceux d'aujourd'hui.

Puis, il paraît que cela devait se tenir, c'est l'assemblée générale extraordinaire.

Sa sieste au soleil

Voici venue l'heure du casse-croûte afin de reprendre des forces avant la balade champêtre, qui nous mènera jusqu'au château-ferme de Moriensart. Là, Mme la baronne Gericke d'Herwynen, propriétaire actuelle du château, interrompt sa sieste au soleil pour nous expliquer un peu l'histoire de ce beau château de plaine.

Le donjon est classé

La tour de garde date de 1220. De son sommet, il paraît que l'on a une vue sans égale. Le donjon

est classé et il est même habité par la baronne et sa famille.

Entre le XIII^e et notre XXI^e siècle, le château a subi quelques incendies et changements de propriétaires.

Pour vos petites réceptions

Aujourd'hui, il s'agit d'un château-ferme en carré qui est régulièrement loué pour des mariages, séminaires... Bref, il vit et peut accueillir plus de 1000 personnes pour vos petites réceptions.

La vie de château

Après avoir rêvé un court moment de la vie de château (sans son entretien, bien sûr...), nous voilà repartis en bonnes gens vers notre village de Cérroux.

Là, après le démontage des joëlettes et un dernier petit verre de l'amitié, nous regagnons chacun nos pénates, tel Jeannot lapin, en nous souhaitant une bonne semaine et le plaisir de nous retrouver pour d'autres découvertes de notre si belle petite Belgique.

Une balade des plus cools

Pour moi, ce fut une balade des plus cools, avec prise et remise à domicile grâce à Philippe et Chantal.

Merci à tous nos porteurs de la journée et à José pour ce partage d'un de ses coins qu'il connaît bien, entre autres via la confrérie du tire-bouchon. Et félicitations à la météo. A une prochaine.

Marie-Odile



Rando-découverte et fête au village

Dépassant la rue Hergé et ayant contourné la remarquable place de Céroux - bordée de tilleuls et surnommée place de la montgolfière - nous gagnons le parking réservé à toute l'équipe H-R. Là, nous accueillent chaleureusement nos "pilotes" Colette et José.

180 ancêtres restaurés

Les diverses démarches terminées et le montage précis et rigoureux des joëlettes effectué, nous sommes surpris par les pétarades de moteurs puissants. C'est que des tracteurs agricoles (dont +/- 180 ancêtres restaurés) commencent leur balade dans Céroux.

Pour les PMR et randonneurs, c'est, sinon une découverte, certainement une surprise. Pour cause, nous entendons les bruits incessants des moteurs. Parfois en volutes, des fumées bleuâtres se répandent et maintiennent une odeur de gas-oil et d'huile.

Dans une ambiance festive, Bernard, au poste de pilotage d'un AC orange (marque Allis Chalmers) nous engage à repérer d'autres engins tels que les David Brown, Fendt Volvo BM (Bolinder-Munktell), International Hurwester, Massey Harris, Massey Ferguson, etc., ayant un moteur diesel à 4 temps, et aussi d'autres engins tels que Landini, SFV (Société française de Vierzon), Le Percheron, ici à moteur semi-diesel à 2 temps (José remettra volontiers aux amateurs éventuels ma notice explicative sur les moteurs semi-diesel à 2 temps).

Du sérieux et de la randonnée!

Avant une restauration bien méritée pour tous les sympathiques participants, le président et la secrétaire font le point sur la mise à jour importante des statuts de l'asbl. Ainsi, un vote est établi pour que les membres effectifs puissent marquer valablement (et pour un quorum requis des 2/3) un accord sur les nouveaux statuts.

L'accord ainsi marqué, la balade redémarre sous le soleil. Nous empruntons, après une pente raide dévalée dans la bonne humeur, la rue dite du bois Henri pour rejoindre, par des sentiers parfois escarpés, la campagne bien verdoyante. Partout, à perte de vue, ondulent sous la brise légère diverses variétés de froment d'hiver (merci Michel). Sur notre droite, des cultures spéciali-

sées (maïs, chicorée, escourgeon) se succèdent en parcelles morcelées par l'assolement.

Une étrange bâtisse bétonnée

Surprise, au delà de champs de pommes de terre, aux buttes finement travaillées et parfaitement alignées, se détache une étrange bâtisse bétonnée. Des questions fusent. Les randonneurs s'interrogent sur l'utilité de cet ouvrage, en pleine nature. Est-ce un vestige d'une casemate dite point d'appui de l'ancienne ligne KW de 1940 (de Koningshooikt à Wavre)? Certes, non... Ou alors, s'agit-il d'un petit château d'eau? José nous livre la réponse: la structure en béton abrite une mini station de pompage - sur un plateau situé à un niveau de 120 mètres - station permettant de réguler et d'améliorer la pression d'eau potable entre deux vallées. Ouf, nous profitons de cette pause pour nous désaltérer!

Nous reprenons la rando-découverte et, au détour d'un sentier, se dévoile au loin à notre regard une autre butte, celle du "lion de Waterloo".

Un fameux sentier

Dans le chemin encaissé et caillouteux dit "chemin à cailloux", nos valeureux PMR et accompagnateurs chantent. Bravo!, car il faudra vaincre une difficulté du parcours: deux hautes haies, marquant les limites de villas cossues aux jardins d'agrément magnifiés par d'imposants massifs de rhododendrons, resserrent étroitement le passage d'un fameux sentier. Nous voilà au "sentier de la Morandelle", long de 126 mètres, à la végétation touffue et envahissante mais très étroit - seulement large de quelques dizaines de centimètres. Qu'importe, et hop, tous en file indienne pour enfin retrouver le plein soleil au sortir de cette frondaison. Bravo (bis) aux PMR et à tous les accompagnateurs!

Halte très relaxante

Nous empruntons en chantant une rue dite "grand chemin". Bientôt, une halte s'organise en un lieu particulier. Ainsi, nous apercevons, assis sur un banc et depuis un certain temps semblait-il, deux résidents. Ceux-ci, plongés dans leur quiétude toute naturelle, nous inclinent à partager un repos mérité. Mais voilà que surgit gaiement notre ami Jean-Paul (d'Overijse), lequel vient s'asseoir sur ce même banc... et tenir compagnie aux résidents... Ainsi, pouvons-nous imaginer que, dans ce lieu arboré, le temps paraît avoir suspendu son vol.

Un lieu de caractère

La randonnée reprend son cours. Obliquant sur la gauche vers le sentier menant à Moriensart, chacun voit, dans le ciel toujours bleu et serein, se détacher la tour caractéristique du château de Moriensart. Quelle belle image à voir et à redécouvrir!

Arrivés à l'entrée principale du château-ferme, nous remarquons le porche rehaussé d'un presque discret mais élégant colombage. Une fontaine centrale dans la cour ravit le regard. Dans ce quadrilatère où s'ordonnent le chartil, le corps de logis de type brabançon, les anciennes écuries transformées, le fenil, tout élément nous invite à prendre des photos. Vite, Colette, voici donc un lieu de caractère où prendre une photo particulière de tout le groupe!

José, notre guide, relate avec humour certains détails de la vie dans un château avec vue plongeante sur la cour de ferme.

Une magnifique glycine

Motivée par notre intérêt et la bonne humeur du

groupe, Mme la Baronne nous dévoile un autre lieu: un cadre verdoyant où abondent des azalées aux couleurs chatoyantes. Et voici le moment venu de prendre une nouvelle photo de groupe avec en arrière-plan une magnifique glycine!

Bel effort et récompense culinaire

Reprenant la route pavée "grand chemin", tous les accompagnateurs et sympathisants, unis dans un bel effort, donnent "un coup de main": les joëlettes peuvent monter la dernière pente raide qui nous ramène à bon port, où une nouvelle surprise nous attend.

Eh oui, Colette et Françoise nous présentent des tartes et des gâteaux très appréciés après une randonnée aussi réussie et pleine de surprises agréables. Le verre de l'amitié, offert en cette fin de journée, ravive une fois de plus les sourires.

Merci aux guides, aux organisateurs et aux membres et sympathisants d'Handi-Rando.

Jean-Paul Staquet



Le château ferme de Moriensart

Nous sommes ici à quelques centaines de mètres de la très belle place triangulaire du village de Céroux (dans la commune de Ottignies-Louvain-la-Neuve), qui est la plus grande place entourée d'arbres de Belgique, ce qui en fait un lieu particulièrement adapté aux décollages de montgolfières.

La ferme de Moriensart est une splendide ferme-château de type hesbignon, bien connue des Cérousiens puisque sa tour domine le village depuis le XIII^e siècle. Le baron Gericke a transformé les étables, écuries et greniers à fourrage en salle de réception et de mariage. Autant dire qu'avec la cour, la fontaine, le donjon, la grange, le chartil et le porche colombier, le tout a un fameux cachet champêtre. Au total, le baron peut recevoir plus de 1000 personnes dont 600 à table.

Le baron est ce qu'on pourrait appeler un grand terrien. Il n'a plus de bêtes (trop cher en personnel) mais six ou sept tracteurs pour cultiver 170 ha de terres.

La tour, forte de ses 22 mètres de haut et de ses quatre étages, s'aperçoit de loin. Et on y voit loin. Des tourelles, on admire parfaitement le Lion de Waterloo.

Construite en 1220 par le seigneur de Limal, la tour reçut quatre siècles plus tard un couron-

nement Renaissance avec toit en pyramide flanqué de quatre tourelles octogonales posées aux angles. Elle n'a jamais subi de siège en règle.

Le donjon, classé au patrimoine majeur de Wallonie, est notamment célèbre depuis qu'Hergé s'est amusé à le dessiner en 1956. Il faut dire qu'Hergé possédait une maison de campagne à Céroux.

Si le donjon ne se visite pas, c'est tout simplement parce qu'il est habité toute l'année par la baronne. Pas évident d'ailleurs d'habiter une tour dont les murs font deux mètres d'épaisseur.

Et de fait, il faut monter deux fameuses volées d'escaliers pour accéder au «bel-étage». Là, un living surplombe de 7 mètres la cour de la ferme. Pour monter dans les chambres à coucher, c'est pire encore. Il faut alors grimper 16 mètres d'un escalier plutôt raide. Cela dit, la tour est équipée de tout le confort moderne: lit à baldaquin, chauffage central et salles de bain dans les tourelles.

Des toilettes ont même été creusées dans l'épaisseur des murs. Il faut dire qu'on ne pouvait maintenir l'ancienne latrine en saillie sur l'estrade extérieure.

On le voit, nous sommes bien loin de la forteresse rébarbative des premiers seigneurs de Moriensart. Comme quoi, il faut se méfier des apparences.

Le 27 mai 2018 à Frahan

Arrivée

Il fait noir et j'ai froid ! Serrée entre mes petites sœurs orange, secouée et triste, j'attends avec impatience d'arriver à destination.

Cette fois, ça y est, les bâches s'entrouvrent et un timide rayon de soleil illumine notre transport : habilement démontés, mes bras et ceux de mes compagnes sont glissés dans des caisses de bois à côté de nous. Les coussins foncés qui nous habilleront aujourd'hui sont rangés dans des sacs bleus pour se tenir chaud.

Encore quelques minutes de patience et je saurai enfin où nous sommes et ce que nous ferons

aujourd'hui.

Débarquée

A peine débarquée, j'étire ma roue et reprend du volume. Des mains expertes me recollent les bras et me plantent sur mes trois jambes...

Le temps est un peu nuageux mais promet d'être beau. Des gens s'affairent autour de nous et mes sœurs rient parfois gentiment de leur manque d'expérience : « comment fixer ce bras ?, comment sortir la roue ? où sont les cordes ? »

L'endroit a l'air sympa, entouré de sapins et de vertes prairies, c'est bucolique et pastoral. Un panneau, à demi caché dans les hautes herbes,

indique en lettres grasses : FRAHAN.

Embarquée

L'heure du départ a sonné et nous voilà parties en file indienne comme à notre habitude. Quelques sœurs ouvrent la marche et d'autres jacassent en fin de peloton. Déjà une rivière nous barre la route, mais nous l'enjambons sur une étroite passerelle passant au-dessus des flots calmes, d'où ondulent des algues vertes semblables à des cheveux de sirènes.

Nous longeons ensuite ce paisible cours d'eau mais déjà les embûches perturbent notre tranquille avancée : boue et rochers sournois, vieilles racines et ronces agressives, flancs glissants nous attirant vers l'eau noire et glacée alors que les orties nous fouettent les roues. Secouées et maltraitées sur ce sentier d'enfer, nous ne dûmes notre salut qu'à l'extrême dextérité de nos humbles cavaliers.

Enfin une halte pour nous remettre de nos émotions : la troupe s'est étirée sur plusieurs kilomètres et j'attends impatiente, plantée sur mes pieds sur une surface enfin plane et herbeuse, la peur au ventre, l'arrivée de toutes mes amies saines et sauvées !

Montée

Maintenant nous quittons, non sans regrets, ces berges ingrates mais le terrain, bien que plus large, nous réserve d'autres surprises. En effet, nous prenons de l'altitude et notre convoi peine à escalader cette piste boueuse : nous sommes tirées par des cordes fixées à nos bras d'acier. Les gens glissent et trébuchent mais gardent la cadence et leur humour légendaire.

J'entends parfois au loin crier « racine ! », « trou ! », « caillou ! » ou « branche ! », comme si tous ces pièges, je ne les sentais pas au plus profond de moi et de mes tubes de fer.

Enfin, au sommet d'un piton, la forêt laisse place à une plage herbeuse et sauvage surplombant un cirque grandiose : c'est la Roche aux Corbeaux !

Epatée

Alors là, oui : les mots sont difficiles à trouver ! Nous nous fixons, mes sœurs et moi, sur les lèvres d'une falaise circulaire qui domine une magnifique boucle de la Semois, entourée de forêts et, face à nous, de l'autre côté de la rivière, Frahan, ce petit village calme et paisible constitué d'une douzaine de demeures blotties autour

d'une charmante église baroque, dont la simplicité cadre si bien avec la nature qui l'entoure.

Un damier de prairies où paissent paisiblement vaches et chevaux, quelques kayaks qui filent sur l'onde noire de l'eau et nous, qui observons ce spectacle à 150 mètres de haut.

Soudain, un rapace glisse en dessous de nous, ailes déployées, à l'affût. Et nous semblons le dominer, sur notre nid d'aigle aérien. Moments magiques, instants mystiques à savourer... sans modération.

Retour à la réalité

Mais il est temps de penser à redescendre vers le réel, vers la vraie vie et le temps présent car ce n'était pas un rêve, mais seulement un moment d'éternité qui se grave dans la mémoire pour toujours. Le chemin est large et nous acceptons à regret de quitter ce coin de paradis pour rejoindre le monde d'en bas.

Une sœur perd une pièce en métal durant la descente et on se presse de la lui replacer au bon endroit pour qu'elle puisse évoluer dans cet environnement hostile en toute tranquillité.

La douce forêt se meut alors en perfide hôtesse : elle laisse apparaître soudain ses plus sournoises défenses : rochers aiguisés, fougères hautes, racines imprévisibles, troncs d'arbre couchés et dénivelés vertigineux. Il n'est pas facile de passer d'un monde à l'autre.

Finalement, mes copines et moi-même arrivons saines et sauvées sur les berges du cours d'eau, que nous fait traverser le petit pont nous ramenant au point de départ.

Fin de l'épopée

Fatiguées, essouffées, secouées mais heureuses de cette belle découverte, de ce beau pays, de cette nature si cruelle mais si tendre, si difficile mais si belle, si inaccessible mais si généreuse, nous acceptons humblement qu'on nous plie, qu'on nous recroqueville, qu'on nous ligote et qu'on nous entasse comme des sardines pendant que vous prenez, sous les derniers rayons du soleil, votre verre de l'amitié qui vous lie, vous rapproche et vous soude avec l'environnement unique qui vous entoure.

Enfin, nous allons pouvoir nous reposer un peu, mais pas avant de vous dire, au nom de mes sœurs et de moi-même : « MERCI ».

Joëlette 10 (Yves)

Un temps orageux

Dimanche dernier, le cœur rempli d'appréhensions, je me rends à Frahan. Le temps est lourd et orageux à Bruxelles, j'ai peur des orages qui m'attendent probablement dans la vallée de la Semois. Mais, haut les cœurs, je ne veux pas me morfondre, seule, dans la fournaise bruxelloise. La route est longue, le ciel menaçant et une ou deux averses ravivent mes craintes.

Une éclaircie à l'horizon

Enfin arrivée à Frahan, je suis accueillie par une équipe chaleureuse, le ciel semble s'éclaircir et j'ai tout à coup hâte de découvrir la nature environnante. Le début de la balade est hard : terrain schisteux et boueux, souches d'arbres empêchant notre progression. J'ai l'impression de participer à une belle aventure. Il faut dire que Pierre et Pascal, mes deux principaux accompagnateurs, gèrent toutes ces difficultés de main de maître.

La nature dans toute sa beauté

Petit à petit, je me sens faire corps avec la nature. Les senteurs de la forêt, les chants des oiseaux, la douceur de la Semois qui s'écoule paisiblement en contrebas me remplissent d'aise. Un des plus beaux moments de la journée fut le pique-nique devant un panorama idyllique. J'étais définitivement conquise.

Le verre de l'amitié en fin de parcours m'a permis de faire plus ample connaissance des autres participants, aussi satisfaits de leur journée que moi. Je tiens à remercier tout particulièrement Collette, Pascal et Pierre, qui m'ont accompagnée au long de ce premier parcours handi-rando.

Nadine Boursin



Superbe forêt et panorama magnifique

Et me voici repartie pour une nouvelle aventure handi-rando. Arrivée à Frahan avec Marie-Odile, j'ai pu revoir avec plaisir certaines personnes, rencontrées lors de ma première balade de Fayembois, mais également découvrir de nouvelles têtes.

11h30 : le cortège se met en route ! Malgré les quelques difficultés du début, les joëlettes reprennent de l'assurance et nous pouvons tous admirer cette superbe forêt, et particulièrement le magnifique panorama qui s'offre à nous lors de la pause de midi.

Fin de journée, retour à Frahan pour un verre de l'amitié avant de se quitter... Temporairement bien-sûr !

Claire



La splendide abbaye cistercienne du Val-Dieu

Ce 3 juin, Escent SA nous a donné à vivre une journée « handi-rando » du tonnerre dans le cadre de la splendide abbaye cistercienne du Val-Dieu, riche d'un passé de 800 ans et confiante dans l'actualisation de son futur.

Une chance folle

Comme toujours, handi-rando a eu une chance folle avec la météo. 48h plus tôt, l'accès à l'abbaye était impossible, la Berwinne étant sortie de son lit.

Les gérants de l'abbaye ont eu une rude journée le samedi 2 juin, afin de nous accueillir le 3 au sec et avec une cuisine et les pièces de réception accessibles.

Visite et cuisine

Cette journée s'est déroulée à l'envers.

Normalement, nous arrivons à un parking, montage des joëlettes, balade toujours dans de splendides paysages et une dose d'adrénaline, tant pour les AA que pour nous PMR, et en fin de journée l'effort des uns et la confiance des autres sont récompensés par un verre de l'amitié. Mais aujourd'hui... Jean, à raison, avait bien insisté sur la ponctualité, car visite et cuisine nous attendaient.

Notre deuxième cerveau

Pendant que certains se consacraient à la cuisine sous la houlette de Françoise Chapelier, qui a abandonné les analyses en laboratoire pour s'adonner à fond à l'équilibre de notre deuxième cerveau : l'intestin, d'autres visitaient la brasserie.

"La corvée patates"

Pour ceux qui auraient espéré échapper « à la corvée patates » en se réfugiant à la brasserie, ce fut mal calculé. Finalement tout le monde a pu visiter et a dû mettre la main à la pâte... Ne dit-on pas qu'il faut mériter sa croûte... La seule chose, c'est que les ouvriers de la dernière heure n'ont pas eu droit aux recettes (Michelle me les a envoyées par mail).

Repas équilibré et léger

Vers 13h30, tout le monde prenait l'apéritif mai-

son, c'est-à-dire la bière du Val-Dieu, et du fromage de l'abbaye. Puis nous avons eu accès au buffet dont entre autres potage « chlorophylle », courgette basilic, quiches, mousse de sardines, salades...

Bref, à l'heure de la sieste, vitalisés par ce repas équilibré et léger, nos AA ont eu le courage de monter les joëlettes et de nous emmener en balade sur le plateau de Herve jusqu'à la « Croix du bois del fiesse ».

Grands espaces

Qui dit plateau, dit grands espaces et là, franchement, merci aux porteurs qui m'ont permis de faire une bonne petite sieste, sans être inquiétée par un ravin, un passage étroit à négocier... Je reconnais que c'est honteux alors qu'eux étaient en plein effort, mais ces quelques minutes m'ont fait beaucoup de bien.

Notre dessert

Toutefois, la journée n'est pas encore terminée ; nous n'avons pas eu notre dessert... Pour ce faire, la balade a été un peu écourtée, nous sommes rentrés en voiture, les joëlettes démontées et rangées.

Françoise Chapelier et les enfants, pendant ce temps, nous avaient préparé le goûter : cake au chocolat, jus divers tout frais et faits maison.

18h, c'est l'heure de devoir quitter les lieux à regret car le pays de mon enfance est enchanteur...

Pas les mains vides

Le buffet était tellement bien fourni que nous ne repartons pas les mains vides. J'ai ramené de la salade de lentilles vertes et courgettes jaunes, de la quiche maison aux légumes et ricotta, de la salade verte... Hier, lundi, Claire et moi avons partagé la quiche. Ce soir, nous aurons la salade de lentilles.

Merci à Colette et José sans qui cette sortie aurait été impossible. Ils sont passés me chercher à Chaumont et m'ont remise à la gare d'Ottignies pour le train de 21h45. Je suis arrivée à la maison à 22h30.

MERCI A ESCENT pour cette super journée.

Marie-Odile



L'abbaye du Val-Dieu

L'abbaye du Val-Dieu était un monastère de moines cisterciens situé à Aubel, dans le pays de Herve. Fondée aux environs de 1215 dans un lieu inculte et inhabité de la vallée de la Berwinne par des moines venus de Hocht, elle fut fermée en 1812 et devint un pensionnat. Rachetée en 1840, l'abbaye reprit vie grâce à des moines venus de Bornhem.

Le brassage de la bière est un art qui est à nouveau pratiqué, depuis 1997, au sein de l'abbaye. C'est un laïc qui exerce la fonction de brasseur. La brasserie s'est inspirée des recettes utilisées autrefois par les anciens moines brasseurs. Cinq bières Val-Dieu de fermentation haute y sont fabriquées : une blonde et une brune de tradi-

tion, une triple blonde, une cuvée Grand Cru et une bière de Noël.

Un fromage à pâte pressée demi-cuite est commercialisé sous le nom de l'abbaye par la fromagerie Herve Société. Il est aussi de coutume de déguster à l'abbaye une tartine de Stron d'Poye.

Le Stron d'Poye, mots wallons traduits littéralement par caca de poule, est une tartine de pain nappée d'une couche de maquée et d'une couche de sirop de Liège. La couche de sirop plus dense est recouverte par la maquée. C'est une spécialité du pays de Herve. La blancheur de la maquée et la couleur sombre du sirop font penser aux fientes des poules, d'où son nom original.

Brèves

RGPD

Vous avez certainement entendu parler du RGPD ces dernières semaines. En effet, le Règlement Général sur la Protection des Données est entré en vigueur le 25 mai.

Comme son nom l'indique, ce document européen protège les données personnelles en définissant les devoirs des entreprises, administrations ou associations qui récoltent de telles informations et les droits des personnes qui les fournissent.

Handi-Rando a toujours exercé un contrôle strict sur l'utilisation des données que ses membres lui ont fournies et continuera bien évidemment à le faire. Cependant, le RGPD nous impose de formaliser nos procédures, d'obtenir un consentement explicite de nos membres sur l'utilisation qui sera faite des données récoltées et de les informer de leurs droits en la matière.

Nous attendons encore une réponse de la Féma et, ensuite, nous publierons sur notre site une charte de confidentialité qui vous informera en détail.

Nous profitons aussi de l'occasion pour vous demander de penser à nous informer de tout changement dans vos données. Cela nous évitera des erreurs, des retards et une perte de temps pour essayer d'obtenir la donnée correcte.

Faites-le de préférence par écrit car dire à un administrateur, au milieu d'un bois, que vous avez changé de numéro de téléphone ne vous garantit pas que la modification sera introduite dans notre fichier...

Aux étudiants de l'école Ave Maria

Merci à tous pour votre participation (et à Mmes Moins et Mathieu pour avoir ouvert ce terrain de stages).

Cela est avantageux pour tous : vous faites vos stages dans un autre domaine que l'hôpital et nous, les PMR, grâce à votre renfort comme AA, pouvons profiter d'un maximum de randos (Bernard l'a encore souligné lors de l'AG : l'an dernier, aucun PMR n'a dû être refusé).

Comme je le dis souvent, ces randos nous permettent de faire le plein de bol d'air, de voir de beaux paysages, de visiter des musées si l'occasion se présente (car tous n'ont pas l'occasion d'en visiter par leur propres moyens), de rencontrer d'autres personnes...

J'espère que vous aussi, vous êtes contents de vos stages (chacun 2 randos) et nous espérons tous que vous aurez l'occasion de revenir après vos études car vos bras et vos jambes nous sont très utiles.

Encore MERCI.

Claudine



Compte rendu de l'AG ordinaire de l'ASBL Handi-Rando du 28 avril 2018 au Bois des rêves à Ottignies

Présences :

CA : Colette Grymonprez, Jean Joly, Rory Leahy, Bernard Legrand, José Leveau, Mathieu Goudeseune.

Excusés : Michel Fache, Marc Goffin

Membres cotisants : 57 ; membres présents : 19 ; procurations : 18 (2/3 de 57 = 38)

1. Mot du président : Rory accueille les participants à 10 heures.

- a. Il les informe que les joëlettes qui se trouvaient chez Thierry et Christian ont été récupérées et que le CA a décidé que le différend qui nous opposait est clôturé.
- b. Il signale que les problèmes de santé de Michel F. ne lui permettent pas d'assurer son rôle de secrétaire et qu'il a remis sa démission de cette fonction.
- c. Il rappelle l'acquisition de 3 joëlettes nouveau modèle et de pieds pour remplacer les plus mal en point.

2. Secrétaire ff. : Bernard a assumé la plupart des tâches de secrétariat suite au problème de Michel.

- a. Avec 57 membres effectifs et 36 votes possibles (18 présents et 18 procurations), il ne sera pas possible de voter la révision des statuts. Par contre, le quorum est suffisant pour traiter les autres points.
- b. Il rappelle les principaux dossiers à rentrer chaque année et leur utilité (pour la Féma, la ville de Namur, le dépôt au tribunal de commerce) et l'organisation des 9 réunions du CA cette année.
- c. Il invite les personnes présentes, et spécialement les PMR, à ne pas hésiter à prendre la parole.

3. Directeur exécutif :

- a. Si le programme a été moins fourni que les années précédentes, Bernard se réjouit des 24 sorties effectuées et du fait qu'aucun PMR n'a dû être refusé.
- b. Le programme était varié : visites culturelles en plus des promenades. Les PMR présents disent apprécier cette diversité.
- c. Bernard remercie Claudine, qui est notre intermédiaire auprès des étudiantes-infirmières. Leur participation, dans le cadre de leurs stages, est fort appréciée.
- d. Le CPE pourra de nouveau nous accompagner. Comme le nombre de sorties qu'ils pourront effectuer sera limité, Bernard les invitera aux sorties où ils peuvent être les plus utiles.
- e. Résumé des activités 2017
- f. Un membre fait remarquer que, pour le séjour dans les Vosges, les PMR avaient été d'accord de ne pas sortir en joëlette chaque jour si le nombre d'AA était insuffisant. Ils ont finalement participé chaque jour. Il estime que certaines parties du trajet, effectuées avec seulement 2 AA, présentaient un risque. Des mesures préventives avaient été prises.
- g. La participation du personnel de certaines firmes qui recherchent des activités où ils peuvent donner de leur temps sera poursuivie (par exemple avec UFB).
- h. Présentation du programme 2018 et précisions sur certaines activités.

4. Trésorier :

- a. Jean présente les comptes 2017 : recettes et dépenses, comparaison des chiffres avec les montants prévus au budget, situation fin 2017.
- b. Le contrôleur, Jean-Paul Staquet, et son épouse ont revu les comptes et n'ont remarqué aucune anomalie. Ils invitent les membres à approuver les comptes qui viennent de leur être présentés. Ce qui est fait à l'unanimité. Il remet son attestation écrite.
- c. Présentation du patrimoine de l'association
- d. Comptes de résultats 2017
- e. Présentation du budget 2018, en fonction des chiffres réalisés en 2017 et du programme 2018. Le seul changement notable est l'augmentation importante du montant 'support aux activités', résultat de la décision de consacrer un montant d'environ 10.000 € pour un séjour différent des réalisations précédentes.
- f. Le projet de budget est approuvé.

5. Trimestriel :

- a. Colette et José se sont occupés de la réalisation des trimestriels en 2017. Les membres ont apprécié les dernières publications.

- b. Demande est faite d'inclure des informations pratiques pour les PMR pour les faire profiter des découvertes des autres (gîtes bien adaptés, réductions pour du matériel, accessibilité de certains lieux, ...).
 - c. Discussion sur la périodicité de notre revue : la publication de 3 revues par an au lieu de 4 permettrait une information correcte de nos membres et diminuerait la charge de travail. Le CA étudiera cette possibilité.
 - d. Colette et José insistent auprès des personnes qui se sont engagées pour préparer un article à le faire mais aussi à le présenter suffisamment tôt.
- 6. Décharge est donnée aux administrateurs** pour leur gestion de l'association en 2017.
- 7. Les participants sont invités à faire des remarques** ou à poser des questions sur le projet de révision des statuts qui leur a été transmis. Un membre fait remarquer que le ROI a besoin d'une révision et qu'il devrait répondre à des questions que pourraient se poser les membres et dont les réponses ne se trouvent pas dans les statuts.
Le CA confirme son intention de revoir le document en 2018 en tenant compte des modifications des statuts.
- 8. Election d'administrateurs :**
- a. Deux administrateurs en fin de mandat se représentent (Bernard et Jean). Deux membres (Lair Michelle et Goudeseune Michel) se présentent pour la première fois. Tous quatre sont élus lors d'un vote à bulletins secrets.
 - b. Le contrôleur aux comptes est confirmé lors du même vote.

La séance est clôturée à 13 heures.

Rory Leahy
Président

Bernard Legrand
Secrétaire ff.

N.B. Le rapport original officiel et détaillé peut être consulté sur demande au secrétariat.

Compte rendu de l'AG extraordinaire de l'ASBL Handi-Rando du 20 mai 2018 à Cérroux

Présences :

CA : Mathieu Goudeseune , Michel Goudeseune, Colette Grymonprez, , Michelle Lair, Rory Leahy, Bernard Legrand, José Leveau. Excusés : Michel Fache, Marc Goffin, Jean Joly

Membres cotisants : 27 ; membres présents : 20 ; procurations : 7

1. Mot du président :

Michel Goudeseune, nouveau président, souhaite la bienvenue à tous et souhaite que l'ASBL Handi-Rando poursuive ses activités dans la bonne entente au plus grand profit des membres PMR.

2. La nouvelle secrétaire, Michelle Lair, est présentée :

Bernard rappelle la raison de cette assemblée générale extraordinaire : approuver le projet de nouveaux statuts qui n'avait pas pu être voté en AG du 28 avril 2018, faute de quorum légal.

Tous les membres ont reçu copie des statuts.

3. Vote des nouveaux statuts :

Il est procédé au vote par bulletins secrets.

Les votes sont dépouillés par Michelle et Colette.

Les nouveaux statuts sont approuvés à l'unanimité des voix.

La séance est clôturée à 11 heures 30.

Michel Goudeseune
Président

Michelle Lair
Secrétaire

N.B. Les nouveaux statuts peuvent être consultés sur le site <http://www.handi-rando.com>

La traversée des Vosges du 8 au 14 juin 2003, vue par Le Psy

C'est à la fois avec un peu d'inquiétude, mais aussi avec beaucoup d'impatience, que les amis de Handi-Rando se retrouvent en ce dimanche de Pentecôte pour entamer, dès le lendemain, un périple de cinq jours dans les Vosges. L'équipe habituelle nous a concocté un "joli" programme, qui emprunte essentiellement le GR 5 et le sentier des crêtes.

C'est notre première grosse sortie et, pour assurer la réussite de ce projet, nous accueillons quelques nouveaux amis bien sympathiques mais à qui l'on s'est bien gardé d'expliquer trop en détails ce qui les attendait (physiquement du moins).

"qui dort dîne"

D'emblée, le ton est donné puisque Marc, arrivé tardivement, a dû se contenter (dans un premier temps du moins) d'une feuille de salade et d'un verre de vin (Luc espérait sans doute récupérer la salade). Ne dit-on pas "qui dort dîne" et, de ce pas, nous rejoignons nos chambres respectives pour, toute la nuit, écouter le carillon de l'église qui sonne toute les 1/2 h (bonne nuit les petits.)

Après un copieux petit-déj., les préparatifs vont bon train et, en un tour de main, nous sommes largués "manu militari" par notre brave (mais surprenant) Théo.

1ère étape assez difficile et technique (nos nouveaux amis se souviendront encore longtemps de cette montée vers les crêtes). La bonne humeur règne parmi le groupe et c'est sans difficulté ou presque que nous arrivons au sommet. Le plus dur fut, pour l'équipe logistique, de trouver le Dreieck, notre rendez-vous du soir.

Des marmottes dans les Vosges?

Ce fut également l'occasion pour Le Pote Agé et Le Psy de parier sur la présence de marmottes dans les Vosges. Le Psy a gagné mais le débat reste ouvert et en hibernation (ce qui est normal pour une marmotte). Nous arrivons au chalet des amis de la nature (le patron, connu par Le Psy, a confirmé que les marmottes ne vivaient pas dans

les Vosges). Notre soutien logistique va démontrer tout son savoir-faire pour restaurer, après cette rude journée, tout ce petit monde bien affamé (seul petit détail mais d'importance: pas de nutella pour le déjeuner).

Une chaude nuit musicale

Le 2e jour nous conduira, par le sentier des crêtes, du Hohneck au Markstein. A nouveau, une superbe rando et une météo exceptionnelle. Quelques obstacles mineurs se présentent à nous mais notre équipe, déjà bien soudée (les mains collent aux poignées), les négocie avec brio et souplesse sauf Luc qui, après avoir fait passer tout le monde de l'autre côté de la clôture électrique, la referme en restant du mauvais côté (bref moment de distraction sans doute). Arrivée à l'étape et accueil très chaleureux de la patronne. Tout le monde se retrouve dans le même dortoir (ouie ouie ouie !!!) pour entamer une chaude nuit musicale (instruments à cordes et à vent).

Une montée d'enfer

Le sommeil sera, malgré ce concert improvisé, réparateur et c'est gaillardement que nous entamons l'ascension du Grand Ballon, point culminant des Vosges. Après une montée d'enfer et une descente tout aussi infernale (mais nous l'avons fait), nous glissons (normalement sans difficulté, d'après Bernard) vers Thann, notre étape repos. Bref, après quelques petites côtes et une descente très longue et difficile, nous devons vaincre (surtout Liévin) l'incompréhension radio de Théo mais Le Psy veille et le code d'entrée au gîte sera reçu 5 sur 5. L'équipe ravitaillement s'est à nouveau coupée en 4 pour nous concocter un repas très agréable (et, oh! miracle, le nutella est là).

Le gîte est agréable, les dames d'un côté, les hommes de l'autre et une 1ère nuit sans ronflement (ce qui me fait dire, évidemment, que la veille, dans le dortoir commun, c'étaient les dames qui ronflaient; quant à l'autre instrument...)

Les sacs s'allègent

Le jour de repos sera mis à profit pour récupérer et, après un déjeuner "grand-mère" préparé avec amour par le "grand-père" de l'équipe, chacun

vaque à ses occupations (les courses, la cuisine, les comptes, la piscine, la sieste...) Ce jour sera bénéfique à tous car les ampoules se cicatrisent, les membres douloureux se reposent, les esprits s'apaisent et les sacs s'allègent (n'est-ce pas Bip-Bip?).

Perdue au milieu de nulle part

Pour notre dernière étape, un randonneur, ami de Liévin, nous rejoint et, après une courte explication, une petite démonstration, le voilà transformé en cheval de trait pour aborder la seule difficulté de la journée (la seule difficulté mais la plus longue car cela monte, du départ à l'arrivée!!! Eh oui...). Essoufflé mais heureux, notre Jean-Pol... mais pas au bout de ses surprises car, après la difficulté dans la difficulté, nous atteignons une petite ferme auberge, bien connue de Bernard, perdue au milieu de nulle part, où un pique-nique gastronomique (restes des autres jours) nous attend.

Il a le nez fin

Véronique est très contente de cette étape car elle a pu enfin traverser des pâturages et caresser les vaches, d'où son surnom La Vosgienne. Nous traînons à table plus que de coutume et naturellement Martine et Véronique en profitent pour faire des bisous aux animaux de la ferme. Mais, dans un pré à vaches, outre les vaches, savez-vous "quoi qu'y a"? Eh oui!, et beaucoup en plus, impossible de les éviter et, bien sûr, on doit charger la voiturette de Martine dans Libellule! Théo est peut-être un peu sourd mais il a le nez fin... même si on a rincé les roues avant le chargement (merci, La Petite Dame).

Le pied sur un nid de guêpes

Nous avons rendez-vous à Rouge Gazon (Rouge Ballon pour Le Pote Agé; on se demande qui a bu les ballons de rouge d'ailleurs). C'est notre ultime étape, celle que tous craignent car elle sonne la séparation du groupe mais encore un petit tour et Eric, si discret jusque là, met le pied sur un nid de guêpes, ce qui nous évitera (par un retrait stratégique) d'entamer une dernière difficulté (merci, Eric).

Une petite larme

Hélas, tout a une fin et, autour du dernier pot, chacun y va de son petit commentaire, qui résume une semaine bien remplie. De cette nouvelle expérience, des liens sont créés, certains regards en disent long. Parfois, un silence, une



petite larme subrepticement écrasée, un sourire ou une caresse, valent mieux que l'importance des mots.

Dans cette équipe, point de différence (sauf le poids du sac à dos). Seul compte l'objectif à atteindre: l'accès à la nature pour tous; et, si les muscles nous font parfois un peu mal, c'est à ce prix, mais quelle récompense au bout de l'effort!

Nous devons certes tirer quelques enseignements de cette escapade mais je pense que ce fut une réussite et que chacun (sans exception) a apporté l'eau nécessaire à la roue du moulin.

Nous voilà donc parés pour de nouveaux objectifs pour 2004: participation à la MESA (marche européenne du souvenir et de l'amitié, qui draine cette année un flot de plus de 8000 marcheurs) et notre première sortie en montagne, Le Queyras, pays de lumière.

Je terminerai en remerciant tous les participants mais en décernant une mention particulière à notre équipe logistique, qui devait assurer les tâches ingrates de ce séjour.

Ont participé à ce raid, les acteurs suivants:

Les PMR: Martine (La Petite Dame) et Jacques (La Vigie)

L'équipe logistique: Bernadette (La Madelon) et Théo (Papy, Grand-Père)

Les AA: Danielle, Véronique (La Vosgienne), Bernard (Le Pote Agé), Luc (Le Scribe), Liévin (Bip-Bip), Eric, José, Marc (Le Psy).

Notre visiteur Jean-Pol (Oufiti) et enfin Libellule.

P.S. Et toujours pas de nouvelles des marmottes vosgiennes. Allez, à la prochaine et sans rancune.

Le Psy

Extrait du dossier technique

Etape 1 du gîte Devin à Dreieck: 936m>1231m
12,700km 2,9km/h +683m -393m

Etape 2 du Hohneck à Markstein: 1361m>1185m
17,350km 3,6km/h +570m -724m

Etape 3 du Grand Ballon à Thann: 1343m>363m
18,150km 3km/h +383m -1343m

Etape 4 de Hundsrucken à Belacker: 748m>980m
8,000km 3km/h +444m -170m

Etape 5 Gazon Rouge aller-retour:
1090m>1090m 3,340km 2,5km/h +228m
-228m

Total: 59,540km 3,1km/h +2308m -2858m

Mes impressions à l'époque

Quelle expérience que ce séjour dans les Vosges ! Tous les chemins parcourus furent franchis de main de maître par nos gentils porteurs! La ligne bleue des Vosges était superbe, vue des chemins de grande randonnée! Les excursions étaient toutes plus belles les unes que les autres. L'ambiance du groupe était super et les gîtes, même inaccessibles, nous ont permis de nous reposer. Merci aux porteurs de nous avoir permis de franchir tous les obstacles! A quand le prochain séjour?

Je peux vous dire que cette expérience est gravée dans ma mémoire ! Comme premier voyage, c'était vraiment extraordinaire de traverser les Vosges en logeant dans des gîtes inaccessibles !

Martine avait disparu!!!

Une anecdote me revient... Dans un gîte où nous logions au 1er étage, nous n'avions qu'un dortoir pour filles et garçons. Liévin mit des draps de lit entre le côté des filles et celui des garçons ! Tout à coup, je vois la tête de Marc sous les draps de lit : Martine, je t'ai vu ! (quel gamin!) Après une bonne nuit, je me réveille tôt et décide d'aller me laver à la salle de bain au même étage ! De retour de mon côté des draps de lit... les 4 filles affolées car Martine avait disparu !!! Je n'aurais pas pu aller très loin puisque nous étions au 1er étage sans ascenseur !!!

Toc toc toc

Un autre matin... Nous entendions la pluie tomber et chez "les filles", nous pensions "Il pleut, Bernard ne nous fera pas partir sous la pluie !" On ne connaissait pas encore Handi-Rando... A 7h30, toc toc toc, c'était Bernard pour nous réveiller car, oui, nous partirons, même sous la

pluie ! Mais avec notre chance bien connue, la pluie a cessé dès le départ de l'étape du jour !

C'était une autre façon de voyager mais quels plaisirs et quelle équipe. Mes AA étonnés que je ne crie pas au bord des précipices ! A quoi cela pourrait servir, à part stresser tout le monde ! Je ne pouvais de toute façon rien faire en cas de chute. Alors...

Faire plus souvent pipi

C'étaient aussi mes premiers pipis dans la nature... Je vous conseille Marc pour vous mettre à l'aise et hop, tout se passera comme sur des roulettes ! Jacques et ses porteurs faisant le guet pour empêcher les promeneurs de passer. Les AA me demandant de faire plus souvent pipi pour freiner Bernard dans ses ascensions !

Merci Handi-Rando de m'avoir permis cette expérience inoubliable, et prête pour de nouvelles aventures!

Martine



Brève

Plain-Pied

Plain-Pied est un bureau d'études qui a pour but d'optimiser l'autonomie des PMR. Cette asbl est spécialisée en accessibilité et en mobilité piétonne. Elle apporte ses conseils pour tous types de handicap, afin de développer des espaces, des produits, des événements et des services répondant aux normes et aux demandes des PMR.

Son adresse : www.plain-pied.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 & Kinsendael		
Dimanche 1 juillet	Habay-la-Neuve	Proposé par Joëlle et Edgard	Assez sportif	Michel N.
Dimanche 15 juillet	Goutroux	« Boucle noire ouest », ravel, terril	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 (à confirmer)		
Dimanche 7 octobre	Flémalle	Préhistomuseum (A confirmer)		Jean
Dimanche 21 octobre	Liège-ville	(A confirmer)		
Dimanche 4 novembre	Ramillies	Proposé par Alexandre (A confirmer)		