



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

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

N° 2 / 2018 - 2e semestre 2018

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



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)
president@handi-rando.com

Vice-président & trésorier : Jean Joly

Rue Crotteux, 10, 4257 Berloz

Tél. : 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)
secretaire@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,

2019 pointe le bout de son nez, les sapins de Noël ont remplacé les beaux arbres feuillus rencontrés lors de nos nombreuses randonnées.

Une grande année pour notre association, qui a fêté ses 16 ans en vous offrant le trajet en car adapté pour vous emmener en Aubrac. Séjour exceptionnel avec 9 PMR, couronné par une très bonne ambiance et de superbes rencontres (marcheurs régionaux, scouts d'Europe...).

Ce fut mon premier séjour en tant que président. Je suis fier et respectueux de cette entraide qui nous unit et nous renforce dans les bons comme dans les moins bons moments.

Seuls l'amour et l'amitié nous font voir les choses ordinaires d'une façon extraordinaire. Le courage de nos amis PMR me donne de la force dans mon combat contre la maladie et m'aide à vaincre les moments difficiles.

Concevoir un programme est une longue mais très agréable préparation, que tous les administrateurs se font un plaisir d'élaborer. MERCI à cette dream team pour tout ce travail et cette complicité.

L'avis des PMR avait été demandé pour des propositions de sorties en 2019. Certaines ont été retenues pour cette année, d'autres sont bien "rangées" dans un tiroir que nous ouvrirons en temps voulu. Notre but est de nous promener dans notre belle nature ou de visiter des sites intéressants mais nous essayons de limiter les distances pour les trajets.

Je vous laisse rêver et découvrir cet agenda. Que ces randonnées proposées vous donnent l'envie de nous rejoindre (avec des AA si possible ;-).

Je témoigne, en tant que président, toute ma gratitude aux roues motrices (ils se reconnaîtront), amies et amis de l'association. Leur énergie, leur temps donné sans compter, leur générosité assurent la continuité de la belle famille Handi-Rando.

MERCI à vous toutes et tous qui, par votre

cotisation, vos dons, vos encouragements, votre présence fidèle à nos rencontres, nous incitez à faire vivre notre association.

Gageons qu'ensemble, nous releverons les défis, toujours animés par notre passion les uns pour les autres.

Ma famille se joint à moi pour vous souhaiter une année 2019 remplie de petits et grands bonheurs.

Au plaisir de revoir vos sourires lors de notre rencontre hivernale,

Michel GOUDESEUNE
Président Handi-Rando



Sommaire

Editorial	3
Le 17 juin à Uccle	4
Martine	
Le 1er juillet à Habay-la-Neuve	5-6
Claire, Marie-Odile	
Le 15 juillet à Goutroux	6
Andrée	
Du 4 au 11 août à Laguiole	7-12
Isabelle & Titi, Marie-Odile, Martine, Claudine, Andrée	
Le 9 septembre à St-Hubert	13
Alexandre	
Le 23 septembre à Marneffe	14-15
Andrée, Martine	
Le 30 septembre à Modave	15-16
Isabelle & Titi, Nadine	
Le 7 octobre à Flémalle	16-20
Alexandre, Marie-Odile, Ana, Anne-Françoise, Mélanie	
Le 13 octobre à Bruxelles	21
Marie-Odile	
Le 4 novembre à Ramillies	21-23
Françoise, Alain	
Informations diverses importantes	24
Rencontre hivernale, calendriers, don de l'ISB, assemblée générale	
Certificat médical	25-26
Informations diverses (suite)	27
Séjour d'été, poème, devinette	
Le programme des activités	28

Promenade au Kauwberg et au Kinsendael

A 10h15, arrivée à l'entrée du cimetière d'Uccle, où nous attendons Bernard, bloqué dans les embouteillages dus à une course cycliste.

Lulu nous guidera aujourd'hui. Elle nous a concocté une belle promenade.

Les joëlettes montées, nous voilà partis pour notre promenade au Kauwberg, qui est un espace semi-naturel urbain de 53 ha, préservé de l'urbanisation, et désormais zone verte.

Un symbole des luttes environnementales

Le Kauwberg, qui connut avant guerre et jusqu'aux années soixante, culture, exploitation du sable (deux sablonnières, dont la plus connue, la "carrière de Saint-Job"), extraction de l'argile et activité briquetière à ciel ouvert, devint un espace semi-naturel, c'est-à-dire recolonisé par la végétation naturelle et ne possédant pas une végétation d'origine, historiquement naturelle. C'est ainsi qu'il acquit une valeur biologique, sociologique, esthétique et paysagère qui en fit un symbole des luttes environnementales des années quatre-vingt.

Nous franchissons sans problème les dénivelés et les chemins couverts de racines, grâce à nos super AA ! Moi qui habite le quartier, je découvre toute la partie boisée de ce beau site !

Les promeneurs commencent à avoir faim ! Nous nous dirigeons donc vers le parc de la Sauvagère, où des tables de pique-nique nous permettront de nous restaurer ! Après cet arrêt, nous voilà repartis d'abord pour la traversée du parc et la découverte de son étang, pour ensuite passer devant le lycée français et rejoindre le Kinsendael.

Une forêt marécageuse

Le réseau hydrographique du Kinsendael, alimenté par de nombreuses sources, est important. Le Kinsenbeek traverse la propriété Herdies et le Kriekenput pour rejoindre le Geleystbeek dans le Kinsendael. Le Groelsbeek prend sa source à l'extrémité sud du Kinsendael et coule vers le nord ouest où, à l'autre extrémité de la réserve, il alimente un étang. Le Geleystbeek vient de la propriété voisine du

Papenkasteel.

Dès lors, dans les criques de suintement, aux alentours des sources et le long des ruisseaux, s'est développée une forêt marécageuse où dominent l'aulne et le frêne. La végétation herbacée y est très riche : cardamine amère, bugle rampant, prêle des marais, pétasite, angélique sauvage, valériane officinale...

Un sous-bois très dense

Ailleurs, entre les vieux arbres du parc plantés au 19e siècle, sont apparus naturellement, au fil des années, des érables sycomores, des frênes et des charmes. Les arbustes et les buissons (cornouillers, sureaux, groseilliers...) s'y sont aussi développés de manière exubérante. L'ensemble forme désormais une forêt mélangée dotée d'un sous-bois très dense difficilement pénétrable.

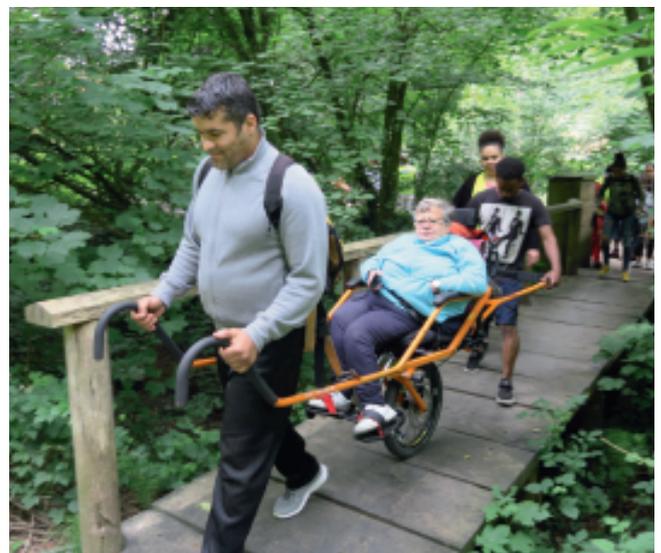
Là aussi, pour moi, c'est une découverte car, en chaise roulante, l'accès est évidemment impossible. Nous rejoignons ensuite ma maison et boirons dans la plaine derrière chez moi le verre de l'amitié offert par Handi-Rando.

Bernard s'étant assis dans une des nouvelles joëlettes, Ahmed et Jean ont décidé de lui faire un tour de plaine afin qu'il ressente toutes les sensations de ce nouvel engin !

Merci à Lulu pour ses commentaires et de nous avoir fait découvrir ces deux beaux sites Natura 2000.

Vivement la prochaine balade !!!

Martine



Le Kauwberg, un espace naturel qui a failli disparaître

Le Kauwberg, un espace naturel de 53 ha à Uccle, aurait pu devenir une autoroute, un golf ou un lotissement résidentiel mais les riverains s'y sont opposés. L'endroit est aujourd'hui un paradis pour sa biodiversité et pour les amateurs de nature. C'est une nature sauvage dans la ville aux multiples espèces naturelles, c'est une véritable invitation à la flânerie et à la découverte.

Dans les années 50 déjà, les autorités politiques voulaient y créer un nœud routier

entre une autoroute Uccle-Waterloo et le ring de Bruxelles. Le projet a été abandonné mais le terrain, resté en friche, faisait envie aux promoteurs immobiliers; ils ont voulu y créer un golf puis un lotissement résidentiel. C'est là que les citoyens sont montés aux barricades.

Un combat qui a abouti à une première protection du site. Le Kauwberg est classé "Natura 2000", il n'est pas encore définitivement et entièrement sauvé mais il est sur la bonne voie.

Le 1^{er} juillet 2018 à Habay-la-Neuve

Ma toute première...

Emerveillement, enchantement, pur bonheur

Ce sont les mots que j'ai en tête depuis ce dimanche 1er juillet où, en compagnie d'une amie et de plusieurs autres compagnons d'un jour, j'ai fait une merveilleuse promenade dans la forêt d'Anlier.

Je ne suis plus toute jeune et je n'ai jamais pu, du fait de mes problèmes de mobilité, aller aussi loin à l'intérieur d'une forêt. Ce dimanche 1er juillet était donc une première pour moi, grâce à l'ASBL Handi-Rando. En effet, j'ai pu grimper à bord d'une joëtte, conduite par deux personnes valides, et parcourir quelques kilomètres à travers la nature, m'amusant à reconnaître les arbres, admirant les fleurs et autres plantes des sous-bois.

Cerise sur le gâteau, il faisait un temps magnifique ce jour-là. Et, en plus, je n'ai

côtoyé que des personnes sympathiques. La bonne humeur était de mise et j'ai eu l'impression de me trouver avec des personnes que je connaissais depuis longtemps.

Je tiens à remercier tous les membres d'Handi-Rando qui ont pris part à cette randonnée, ainsi que Claudy, Philippe et Agnès, mes accompagnateurs.

Claire



Le rendez-vous à ne pas manquer

Cette année 2018 a été pour moi "un grand cru" en sorties mais, depuis au moins quatre ans, vous ne m'empêchez pas de dire qu'Habay est le rendez-vous à ne pas manquer.

Oui, à Chevetogne, Christian a un chemin à son nom mais, à Habay, il nous a légué des amis. Merci Christian pour cet héritage.

Le train m'étant de plus en plus difficile, depuis 3 ans déjà Charles a pris goût à nous accompagner à ces retrouvailles. Comme de tradition, nous sommes attendus au champ de tir avec évidemment les salves d'honneur et le bruit qui les accompagnent. Retrouvailles chaleureuses du groupe de Joëlle et Edgard.

La balade à fuir?

Nous voilà partis pour une belle découverte nature, entrecoupée de "dix heures" et de "seize heures" (melons, pastèques, oranges, petits gâteaux). Si vous faites sérieusement une cure d'amaigrissement, c'est la balade à fuir.

Il est triste de constater que de splendides propriétés, qui ne sont plus du tout aux normes sécuritaires actuelles, sont laissées à l'abandon. Il

faudrait vraiment trouver rapidement des solutions pour sauver un patrimoine architectural de qualité, lui donner une seconde vie tout en conservant son passé historique.

J'ai pour ma part bénéficié des bras d'un Philippe, de Marie-Christine et de visages que je reconnaitrais mais qui auront, je l'espère, la gentillesse de me redire leur nom. J'ai pu, cette année encore, profiter d'un bref moment d'évasion avec Joëlle.

Les deux bandes se mélangent

Et le soir venu, au champ de tir devenu bien silencieux, nous attendait le tout aussi traditionnel buffet froid. La première année, les organisateurs et nous, étions séparés à table. Les deux parties se regardaient un peu en chiens de faïence. Maintenant, la glace est bien rompue et les deux bandes se mélangent.

C'est sympa, le temps d'un souper, d'échanger nos projets, nos rêves... (y compris ceux d'un possible monsieur le maire). Je comprends que les Bruxellois y regardent à deux fois avant d'aller vers les rats des champs.

Pour ma part, c'est un MERCI à Charles.

Marie-Odile



Le 15 juillet 2018 à Goutroux

"Le Martinet", qu'il va falloir gravir

Destination moins classique pour la randonnée de ce dimanche 15 juillet : Goutroux, au nord-ouest de Charleroi. Objectif : randonner sur l'un des nombreux terrils du « Pays noir » pour découvrir qu'ici il est plutôt vert !

Arrivées au point de rendez-vous, personne en vue sur le parking. Pourtant la remorque avec les joëlettes est bien là. Mais où sont donc les randonneurs ? Au café pardi !, pour prendre un peu d'énergie avant le départ (rassurez-vous, les bières ne coulaient pas encore ;).

Croyez-moi, il faisait chaud!

Comme à chaque randonnée, c'est d'abord la joie de se retrouver, notamment avec l'équipe de Marneffe, qui nous a rejoints. Les joëlettes montées et les équipes constituées, nous voilà partis

sans difficulté sur de beaux chemins du Ravel, heureusement souvent ombragés. Je ne sais jusqu'à combien le thermomètre a grimpé ce jour-là, mais croyez-moi, il faisait chaud et les bouteilles ou gourdes se sont vite allégées.

Chemin faisant, j'ai eu la chance de connaître Sylvie, ma partenaire d'équipage arrière, la fille de Colette et José. De passage en Belgique (venant de Norvège), elle nous a rejoints avec ses deux enfants, et a découvert que son papa l'avait inscrite comme AA. Et ce fut une belle première, bien réussie.

Ce sont les ânes qui décident

L'équipage de Claudine a donc gambadé, tiré par un grand cheval costaud, et équilibré à l'arrière par deux « ânesses ». Eh oui, nous voici rebaptisées ainsi par Marc, qui a décrété qu'il n'y avait qu'un seul cheval, celui qui tire devant, et qu'à l'arrière ce sont des ânes. Je n'en prends pas

ombrage, car s'ils sont certes têtus, ce sont aussi des animaux solides et qui font leur boulot en portant de lourdes charges. Mais attention, chers amis chevaux, ce sont les ânes qui décident quand avancer, c'est nous qui avons le frein !

Bon, revenons à la balade. Le voilà donc ce terril, nommé « le Martinet », qu'il va falloir gravir. Vite les cordes, et une ânesse qui tire. Au bout de l'effort, la récompense : pause pique-nique face à un large panorama. José nous a renseignés sur les villages alentours mais une question subsiste : quel est donc ce grand bâtiment blanc moderne face à nous, sur la ligne d'horizon ? (envoyez vos propositions au secrétariat, pour gagner, peut-être / ou pas, un calendrier de l'année en cours...)

Un passage délicat

Bien repus, nous voilà repartis. Nous continuons la boucle autour du terril. Notre joëlette et moi frémissons un peu lors d'un passage délicat sur les schistes glissants, avant une descente en douceur puis les retrouvailles avec le Ravel. Une dernière route ensoleillée (mais où est l'ombre, s'il vous plaît !), au rythme effréné des chevaux qui sentent l'écurie, et déjà la rando se termine.

Mais suivant les bonnes habitudes, un dernier verre a éteint notre soif. Avec comme ambiance « la Marseillaise » suivie de « Lijepa naša domovino » (en français « Notre belle patrie »), l'hymne national croate. Oh oui, j'avais oublié de vous le rappeler : c'était le jour de la finale du Mondial ! Dommage que la Belgique n'y était plus : on aurait ressorti nos maillots, perruques et chapeaux (n'est-ce pas, Alain ?). Mais n'attendons pas quatre ans pour nous revoir !

Andrée



Du 4 au 11 août 2018 à Laguiole

Arriver sans être fatigué du voyage

Cet été, Titi et moi sommes partis en vacances avec Handi-Rando à Laguiole. C'était la première fois que nous prenions le car tous ensemble pour partir en séjour. Ce fut une très bonne expérience, surtout pour Titi, qui a apprécié arriver sur le lieu de séjour sans être fatigué du voyage. Une fois sur place, nous avons réalisé un grand nombre d'activités. J'ai choisi de vous parler de mes trois préférées.

Cela bougeait dans tous les sens!

Tout d'abord, la randonnée que j'ai trouvée la plus spectaculaire et la plus aventureuse est celle du canyon de Bozouls et ma partie préférée était bien entendu le moment où l'on a traversé le pont de corde en joëlette, ça bougeait dans tous les sens et j'ai trouvé cela génial. J'aimerais tester

plus souvent ce genre de passage, qui représente un défi. Le paysage dans le canyon était également très particulier et joli. J'ai également été surprise de voir qu'il y avait des ânes dans le fond du canyon. Pour ressortir du fond, nous avons dû gravir une grande montée. C'était un moment difficile pour les accompagnateurs mais ils ont tous relevé parfaitement le défi et cela en valait la peine.

Le plus grand gâteau d'anniversaire!

Ensuite, l'anniversaire de Titi a eu lieu pendant le séjour. J'avais demandé à Bernard de le signaler à l'hôtel pour qu'il reçoive une part de gâteau avec une bougie mais Handi-Rando a fait bien plus que cela ! Quand nous sommes descendus dans la salle pour une soi-disant réunion, Titi a été très heureux de découvrir un énorme gâteau d'anniversaire accompagné de bonnes bouteilles. C'est le plus grand gâteau d'anniversaire que j'aie pu voir et en plus il était très bon. Titi re-

mercie tous les membres d'Handi-Rando qui lui ont préparé cette surprise, il en était très content.

Transformer un bout de corne en véritable couteau

Enfin, j'ai choisi de vous écrire à propos de la visite de la coutellerie car nous n'avons pas fait que de la joëlette durant ce séjour. J'attendais cette visite avec impatience et je n'ai pas été déçue. C'était intéressant de voir l'artisan transformer un bout de corne en véritable couteau devant nos yeux. Je n'avais pas envie de me rendre à Laguiole sans pouvoir assister à cela et avoir l'occasion d'acheter un couteau, qui est un chouette souvenir de ce voyage, que je garderai de longues années.

Pour conclure, j'ai passé plein de bons moments durant ce séjour et je souhaite remercier toutes les personnes qui ont participé à son organisation ainsi que tous les accompagnateurs actifs ou passifs qui ont passé cette semaine avec nous, sans oublier le chauffeur du car Fabrice, qui était très sympathique.

Isabelle et Titi



On n'a pas tous les jours 15 ans, ça nous arrive un' fois seulement

Merci Handi-Rando pour le beau séjour organisé en Aubrac. D'ordinaire, celui qui fête son anniversaire reçoit un cadeau. Ici, non, c'est Handi-Rando qui nous a gâtés sur toute la ligne.

Il y a 20 ans, je suis passée à Conques (l'incontournable), venant de St-Remy de Provence pour aller à Toulouse. Mais ce fut en coup de vent, comme beaucoup de choses faites alors.

Fantastique opportunité

Maintenant, mon état m'oblige à prendre mon temps et Handi-Rando est pour moi une fantastique opportunité d'admirer la nature.

Merci à Marc et Bernard, l'équipe organisatrice de choc du séjour sur place, pour tous les splendides coins nature que vous nous avez trouvés.

J'ai particulièrement apprécié le canyon de Bozouls : rocheuses européennes qui allient nature et culture. Faisant partie de l'équipe joëlettes de l'après-midi, nous avons pu visiter le matin un

musée expliquant le phénomène géologique que nous avons parcouru l'après-midi.

Merci à Jean pour le descriptif de la carrière de Gustave Eiffel, mise en bouche de l'escapade faite le « jour de congé » au viaduc de Garabit.

Venus en renfort

Pour moi, il y a encore deux autres points forts : les différentes rencontres qu'il nous a été donné de faire : l'aide des scouts et celle des randonneurs français qui avaient été contactés par mail et qui sont bien venus en renfort comme promis. Ouf ! Car pour 9 PMR, notre équipe de AA était plutôt réduite.

J'espère que cela ne vous aura pas dégoûté à 100% de Handi-Rando et que, vu les beaux endroits qu'il est possible de trouver près de chez nous, d'autres AA viendront en renfort pour les prochaines randonnées. Vous qui nous donnez tellement, je réalise bien que pour vous plus que pour nous, Handi-Rando n'est pas un monde de bisounours. Merci pour votre générosité.

Robocop s'est fait la malle

Outre nos porteurs, j'ai eu la chance d'avoir un mécanicien de secours parce que Robocop (alias ma prothèse) s'est fait la malle. Merci à Bernard et au garage Peugeot de l'avoir réparé. Car sans lui, c'en est fini de mes deux jambes.

Pour plus de détails sur les balades, je passe la plume à d'autres.

Au chauffeur, à tous nos AA et aux organisateurs, un grand MERCI.

Marie-Odile



PS Si vous voulez approfondir ce que devrait être la politique relationnelle d'HR, je vous conseille de lire : La vie secrète des arbres, de Peter Wohlleben.



Au Pays d'Aubrac

Cette année, Handi-Rando s'est lancée dans une nouvelle formule de voyage: départ de Champion dans un car adapté pour un voyage en deux étapes jusqu'à Laguiole en Aveyron.

Après 900 km, nous découvrons le village de vacances et nos logements parfaitement adaptés. Un personnel très sympa nous accueille. Cette année, je partage la chambre de Claudine. Elle est une compagne de chambre très agréable!

Avec neuf PMR, le groupe doit être scindé en deux pour les promenades. Les AA super courageux feront la randonnée deux fois par jour! (Que ferions-nous sans eux!)

Nous avons visité la coutellerie des célèbres couteaux Laguiole! Oui, ils coupent très bien mais... le prix nous coupe le souffle et nous ramène à la réalité. Soyons raisonnables, à 457 € le tire-bouchon, on n'en achète pas!

Caresser les attributs du taureau

Promenade aux alentours de Laguiole: très jolie vue du village, et n'oublions pas de caresser les attributs du taureau comme chez nous le bras de t'Serclaes.

La cascade du Déroc, visitée avec des scouts dé-

gotés par Marie-Odile, qui soulageront nos AA pas assez nombreux. La cascade, formée par l'exutoire du lac des Salhiens, se précipite du haut d'une falaise basaltique (correspondant à une ancienne coulée de lave) et retombe 32 m plus bas.

Cette année est décidément l'année des rencontres, nous aurons aussi quatre randonneurs français qui nous aideront au Trou de Bozouls.

Sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle

Une de mes visites préférées fut Conques, où nous pourrions nous balader sans être tous en groupe. Ceci permet de découvrir la ville à son rythme et de faire mieux connaissance avec les accompagnants.

Pendant tout le Moyen Âge, Conques fut un important sanctuaire, où étaient vénérées les reliques du crâne de Sainte Foy. Elle est célèbre grâce à son église abbatiale, dont l'architecture et les sculptures du porche sont remarquables, et à son trésor, notamment la statue en or de Sainte Foy. Depuis le xx^e siècle, elle a été déclarée «étape majeure» sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle. Le lien supposé avec le pèlerinage à Compostelle a valu à Conques, en 1998, le classement au Patrimoine mondial de



l'humanité de l'abbatiale et du pont sur le Dourdou.

Le canyon de Bozouls, dit Trou de Bozouls, est ma deuxième excursion préférée.

Ce méandre encaissé a été creusé par l'action érosive des eaux courantes du Dourdou dans les calcaires secondaires du Lias du Causse Comtal. Il s'agit ainsi d'un canyon et d'une reculée karstique du Dourdou (échancrure s'enfonçant dans le massif calcaire, en recul par rapport à la ligne de la falaise et soumise à l'érosion chimique de l'eau).

C'est avec des dénivelés comme ceux-là qu'on sait pourquoi on vient à Handi-Rando!

Fous rires

Piscine, apéro, soirée dansante, et n'oublions pas la pétanque, sont les activités très agréables de ces vacances! D'autre part, les parties de Rumikub, accompagnées de fous rires, ont aussi fait partie de l'ambiance.

Merci aux organisateurs de nous permettre de vivre ces belles aventures. Merci aux stagiaires pour leur aide précieuse, notamment toilette, habillage, etc. C'est vraiment génial d'avoir ces jeunes parmi nous!



Martine et Ahmed

L'ambiance était déjà "chaaude" dans le car

Cette année était vraiment exceptionnelle à deux titres: le transport en car et la répartition des PMR en deux groupes pour leur permettre de participer à toutes les activités

Le long trajet (plus ou moins 900 km) se faisait en deux jours, ce qui nous a permis de voyager confortablement, même si les chambres des hôtels d'étape nous avaient un peu déçues, Martine et moi. En effet, les chambres avec sdb adaptée que nous devions partager ne comportaient qu'un grand lit. Heureusement, à l'aller, Andrée et Monika nous ont laissé leur chambre à deux lits sans sdb adaptée et nous avons donc pris notre douche dans des sdb adaptées d'autres chambres. Et au retour, Mathieu nous a laissé sa chambre pour que nous puissions profiter de la sdb adaptée et nous avons donc dormi dans un grand lit mais cela s'est finalement bien passé.

L'ambiance était déjà "chaaude" dans le car et personnellement je trouve que le voyage en car

est plus agréable pour nos chauffeurs habituels.

Arrivés au centre de vacances de Laguiole, nous avons découvert notre chambre. Nos deux lits médicalisés étaient bien là mais, à notre grande surprise, ils étaient payants, même si on nous avait dit qu'ils étaient gratuits (j'aurais dû emporter mon propre matelas!). Après avoir pris une douche, nous avons vu que le sol de la salle de bain devenait glissant. Mais à part ça, la chambre était bien.

Sensations fortes!

Comme d'habitude, nous avons un emploi du temps assez chargé. Pour le premier groupe dont je faisais partie, belle petite rando le matin. Cela me convenait bien car je craignais la chaleur! Il faut féliciter les AA qui faisaient deux fois le même parcours, matin et après-midi. Donc, bravo à eux car ils nous ont permis d'admiiiiirer de beaux paysages et d'avoir des sensations fortes (j'en reparlerai ci-dessous) sans oublier les pilotes de ces randos: MERCI. L'après-midi, nous visitons le village ou participions à d'autres activités tout aussi géniales. Et inversion des activités pour le deuxième groupe (en général car certains jours, la journée entière était consacrée à la même activité pour tous).

Personnellement, j'ai bien aimé (à part les trajets en car car les routes étaient parfois fort sinueuses et le chauffeur allait vite dans les tournants!). Mon jour préféré est celui où nous sommes allés dans le canyon de Bozouls et surtout sur sa passerelle népalaise traversant la rivière, qui oscillait à notre passage (bonjour les sensations fortes!).

Bref, ce fut un séjour avec ses beaux et hélas moins bons moments.



Claudine



Les randonneurs de l'Aubrac ont accompagné des personnes à mobilité réduite

Une association belge de randonneurs avec des personnes à mobilité réduite, "Handi-Rando", a séjourné à la résidence "Fleurs d'Aubrac" à Laguiole du 4 au 11 août.

Michel Goudeseune, président de l'association, et sa famille séjournent régulièrement à Curières, et c'est par l'intermédiaire de Jocelyne et André qu'ils ont contacté les Randonneurs de l'Aubrac pour accompagner les personnes à mobilité réduite.

Le 10 août au matin, c'est dans un bus adapté que les amis de Handi-Rando se sont rendus à Bozouls pour visiter le gourg d'Enfer. Les équipes sont rapidement constituées, chaque joëlette nécessitant quatre accompagnants.

Franchir le pont de singe

Le premier travail consiste à monter la joëlette avant d'y installer la personne à mobilité réduite. C'est dans la bonne humeur que le cortège des cinq joëlettes a dévalé (avec prudence) les ruelles pour atteindre le Dourdou, franchir le pont de singe et grimper cahin-caha la côte pour rejoindre l'église Sainte-Fauste.

La pause pique-nique en plein air fut la bienvenue. Ce fut un moment d'échange privilégié entre bénévoles et handicapés, avec la photo qui a immortalisé cette journée. L'après-midi, ce sont quatre autres personnes qui ont pris

place sur les joëlettes.

Excellent cochon grillé

Au retour à Laguiole, les muscles étaient quelque peu endoloris, mais les sourires étaient sur tous les visages. Après un rafraîchissement bien mérité, quelques Randonneurs ont prolongé la soirée autour d'un excellent cochon grillé. Au moment de se séparer, la grande famille Handi-Rando et les Randonneurs ont échangé numéros de téléphone et adresses mail.

Cette journée laissera un excellent souvenir à tous, les personnes à mobilité réduite ravies de cette belle rando et les Randonneurs très contents de cette expérience particulièrement enrichissante.

L'objectif principal de l'association Handi-Rando est de permettre à des personnes à mobilité réduite l'accès à la nature, en organisant des promenades ou randonnées en joëlette avec des accompagnateurs expérimentés.

C'est Joël Claudel qui imagine la première joëlette, en 1987. Il s'agit d'une sorte de chaise à porteur avec une roue.

Article paru dans Centre Presse Aveyron le 29 août 2018 et dans Bulletin d'Espalion le 6 septembre 2018.



Les membres de Handi-Rando et les Randonneurs de l'Aubrac

A la découverte de l'un des plus beaux villages de France : Conques

Ce mardi 7 août, nous avons découvert le joli village de Conques. Construit autour de l'abbatiale, ce bourg médiéval tout en pente se laisse découvrir en flânant dans ses ruelles. Et c'est donc heureusement tout en haut que l'autocariste nous a déposés... et tout en bas qu'il est venu nous rechercher. Merci Fabrice !

Des équipages indépendants

L'originalité de la journée se situait notamment dans son organisation. Pas de balade tous ensemble, en file, bien groupés, mais des équipages indépendants (un PMR et son / ses AA). Chacun est donc parti, en joëlette, voiturette électrique, cinquième roue ou « quad ». C'est ainsi que j'ai découvert ce site avec Isabelle, Titi et Camille.

A côté de notre coin de pique-nique, nous découvrons une ruelle qui semble sympa, mais qui monte. Après avoir pris nos renseignements à l'office de tourisme, nous décidons de l'emprunter pour aller voir le point de vue repéré sur la carte. Première belle montée mais tout va bien, l'énergie y est, on souffle sous le passage de la porte de la ville, et on repart.

On n'est pas contre un coup de main!

Puis Isabelle, le plan en main et face à trois chemins possibles, nous indique celui de droite. Quoi ? Celui qui monte raide ? Là, cela va être encore plus chaud ! C'est à ce moment qu'approche une famille, avec deux hommes qui semblent costauds. Alors je tente : « On n'est pas contre un coup de main ! ». Et c'est ainsi que nous arrivâmes tout en haut, aidés par ces touristes français, qui nous accompagnèrent aussi pour la descente. Grâce à eux, nous vîmes les toits du village et de l'abbatiale.

Un joyau de l'art roman

Mais allons aussi découvrir cette église de l'intérieur. Située sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle, elle est un joyau de l'art roman avec de hautes voûtes et de nombreuses sculptures (tympan du Jugement dernier et nombreux chapiteaux). L'abbatiale est d'ailleurs inscrite sur la liste du Patrimoine mondial de l'Unesco.

Une petite glace ou une boisson rafraîchissante clôtureront cette visite villageoise agréable.

J'ai apprécié cette journée hors norme, avec la possibilité de répondre aux envies de découvertes différentes et aux rythmes variables suivant chaque personnalité. Merci à Isabelle et Thierry pour leur confiance et à Camille pour sa fraîcheur communicative.

Andrée



Entre bébés sapins et biquettes

Bonjour tout le monde, c'est de nouveau Alexandre. Dans cet article, je vais vous parler de la belle randonnée que nous avons faite à Saint-Hubert le 9 septembre.

Vers 10h, nous sommes arrivés, Yves, Caro, Colette (non, pas Colette, mais une collègue de papa !) et moi, au point de rendez-vous, près d'un petit restaurant. Une fois que toutes les joëlettes furent attelées, le cortège se mit en mouvement, pour une belle journée de découverte.

Les rires fusaient d'un peu partout

Nous avons commencé par un petit passage entre bébés sapins et biquettes, à l'ombre des arbres. Il faisait super beau et le soleil chauffait déjà pas mal ! Après un petit moment, nous avons commencé à nous enfoncer de plus en plus dans la forêt. C'était très joli avec la lumière du soleil qui passait dans le feuillage des arbres, et les chemins de terre que nous emprunions. La bonne humeur était bien là et les rires fusaient d'un peu partout, toujours sous le « flashouillage » continu de notre photographe en chef.

Les chemins de terre ont ensuite fait place à une bonne route macadamisée, que nous avons suivie pendant un bon moment, avec de la forêt des deux côtés. Et lorsqu'une belle clairière s'ouvrit devant nous, nous en profitâmes pour une bonne pause bien méritée ! C'était super parce que nous étions entourés par une nature verdoyante et un ciel bleu, sous le chaud soleil de septembre !

Du "saute-cailloux"

Une fois les estomacs rassasiés, la balade se poursuivit, non pas sur une belle route, mais dans la brousse. Il y avait

beaucoup d'orties et toutes ces plantes qui nous léchaient les bottes (c'est le cas de le dire !), mais tout le monde a tenu bon dans cette nature à l'état sauvage... Quelques racines et obstacles plus tard, nous avons bifurqué vers un petit chemin d'herbe, pour nous retrouver face à un petit ruisseau. Que nous avons traversé en faisant du « saute-cailloux » !

Un détour par la forêt profonde

Mais nous n'étions pas au bout de nos peines pour autant ! En effet, un peu plus loin, voilà que nous devons gravir une colline herbeuse, bien haute et bien pentue. Mais heureusement, nous avons avec nous des tireurs bien musclés !!! Pendant la balade, quelqu'un eut aussi la super idée de faire un détour par la forêt profonde, au lieu de suivre tout simplement une belle route en dur... Mais bon, la rando, c'est pas fait pour les terrains faciles, hein !

Un peu plus loin, nous pouvions admirer, sur la droite, un splendide paysage ouvert, avec des champs, des prés, et un petit village au loin ! Et face à ce paysage superbe, quelqu'un avait construit sa petite cabane. Enfin, après une bonne balade bien sympa, nous sommes repassés près de nos biquettes et nos bébés sapins, pour notre incontournable petit verre de l'amitié !

Alexandre



Une invitée pas très sympathique

«Chouette, on a rajouté une rando au programme! Martine et Monika, on s'inscrit?» Voilà le début de notre aventure à Marneffe, ce dimanche 23 septembre. Le programme randonnée + spaghettis nous semble bien prometteur.

Malheureusement, une invitée pas très sympathique s'était aussi inscrite: la pluie! On a bien essayé de l'en dissuader mais elle s'annonçait tenace. Tous les météorologues confirmaient sa venue. Alors on a essayé de convaincre notre grand chef d'annuler la randonnée mais sans plus de succès. Que faire? J'avoue que si cela avait été une rando «ordinaire», je serais restée bien à l'abri chez moi. Mais ici, c'était le Centre de Marneffe qui nous invitait. Alors, en route!

Des passagers assez étranges

Arrivées sur place, nous avons constaté que tous les inscrits étaient présents: Claudine et Mathieu étaient aussi prêts à affronter cette invitée indésirable. Mais surtout les gars de Marneffe et leurs encadrants nous attendaient. Ils nous ont fait découvrir de beaux chemins boisés sillonnés par de petits ruisseaux que nous avons parfois traversés à gué.

En regardant plus tard les photos sur le site, j'ai pu constater la présence de passagers assez étranges, de formes parfois indéfinissables sous de larges capes rouges ou bleues: grenouilles? escargots? Je vous laisse seuls juges. Mais si vous êtes attentifs, vous verrez à chaque fois (ou

presque, n'exagérons pas) de grands sourires.

Une sauce bolognaise bien relevée

La rando terminée, retour dans le domaine pour nous réchauffer et nous sécher dans le chalet, autour d'une bonne flambée de la cheminée. Une généreuse assiette de spaghettis avec une sauce bolognaise bien relevée terminera de nous requinquer.

Merci aux organisateurs et à tous ceux qui viennent régulièrement prêter leurs bras et leurs jambes pour permettre à chacun de découvrir la nature à travers ses petits chemins sauvages.

Pour terminer, je ne résiste pas à l'envie de vous faire retomber en enfance. Vous souvenez-vous de ces petites comptines?

*Gouttes gouttelettes de pluie
Mon chapeau se mouille!
Gouttes gouttelettes de pluie
Mes souliers aussi.*

*Petit escargot
Porte sur son dos
Sa maisonnette.
Aussitôt qu'il pleut
Il est tout heureux
Et sort sa tête.*

Et un mignon petit poème

*P'tit escargot, gris, amoureux
Cherche limace, gaie, jolie
Pour une sortie sous la pluie
Pour un essai de vie à deux
Je suis pataud mais très gentil
Et surtout j'offre les garanties
D'un toit solide pour abri
Moi je serai ton parapluie*
Marc et Fanny Bacquey

Andrée



Balade sous la pluie!

Nous sommes invités comme chaque année à Marneffe. La radio nous indique "alerte orange" sur tout le pays et les parcs de Bruxelles seront fermés à 14 h... mais rien n'arrête Bernard!

Vu le temps maussade, nous (Andrée, Monika et moi) téléphonons la veille à Bernard, espérant qu'il nous dise qu'il fait trop mauvais pour la promenade dans les environs de Huy. A 7h30, Andrée m' appelle pour me dire "Bernard a confirmé, on y va!". Vous connaissez Bernard, il nous prétend que les prévisions sont moins bonnes à partir de 12h30, heure à laquelle nous serions en train de manger le spaghetti offert par le CPE.

Sur la route, le paysage est bien bouché mais, optimistes, nous voilà partis pour 6 km de promenade à travers bois et champs, avec des vaches qui ont l'air de sculptures car elles, au moins, ne bougent pas sous la pluie!

Deux super "tireurs-pousseurs"

Très jolie promenade dans cette belle région hutoise. A ma joëlette, j'ai Vital et Jonathan, deux

super "tireurs-pousseurs". Nous traversons la rivière et passons facilement tous les obstacles de la balade. Je leur promets un diplôme ! Eh oui, pourquoi le PMR ne pourrait-il pas leur donner un diplôme? C'est bien eux qui gardent l'équilibre!

Après deux heures de promenade, grosse pluie jusqu'à la fin.

Un feu ouvert

Ouf! Nous voilà accueillis par le CPE dans le chalet de leur superbe jardin! Ils sont vraiment sympas, ils ont prévu un feu ouvert pour sécher nos pantalons et chaussettes. Colette y séchera aussi ses cheveux!!! Nous dégusterons le bon spaghetti qui nous réchauffera. Vers 15h, nous voilà prêts au retour chez nous.

Merci aux gars de Marneffe pour leur accueil et leur aide tout au long de l'année.

Je ne terminerai pas sans vous dire qu'à l'arrivée, il y a une éclaircie sur Bruxelles! Nous n'oublions pas d'envoyer la note du médecin à Bernard si nous sommes malades lundi!!! ??

Martine



Le 30 septembre 2018 à Modave

Ma casquette est tombée

J'ai participé avec Titi à la randonnée qui était organisée à Modave. Elle s'est déroulée essentiellement dans les bois et nous avons eu beaucoup de chance d'avoir une météo splendide ce jour-là.

Le début de la randonnée était déjà mouvementé, nous avons descendu une pente assez raide et sommes passés en dessous d'une barrière. Cela a été mon moment préféré de la randonnée, ma joëlette a passé tout juste en dessous, si près de la barrière que ma casquette est tombée, j'ai bien rigolé. Ensuite, nous avons poursuivi la randonnée dans les bois dans le domaine de Vivaqua.

De nombreuses traces de sangliers

Pendant l'heure de midi, nous avons fait la connaissance de deux ânes qui passaient par là. J'ai apprécié pouvoir les caresser. La suite de la balade s'est déroulée à nouveau en grande partie dans les bois, nous avons d'ailleurs vu de nombreuses traces de sangliers. C'était très

agréable de se promener entre les arbres avec ce beau soleil.

Grâce à cette randonnée, nous avons également pu retrouver les personnes du CPE de Marneffe. Ils ont bien aidé afin de tirer et pousser les joëlettes. Merci à toutes les personnes qui ont participé à cette randonnée.

Isabelle et Titi



L'été indien à Modave

Comme toujours chez Handi-Rando, la convivialité était au rendez-vous dimanche dernier à Modave. Et cerise sur le gâteau, le soleil aussi. La journée avait pourtant commencé froidement avec deux degrés à peine au thermomètre, mais le soleil a vite fait de nous réchauffer.

Deux ânes croquignoles

La nature était superbe. C'était un peu comme si elle ne voulait pas croire à l'arrivée de l'automne et s'accordait encore quelque répit avant les frimas. Le pique-nique devant un paysage bucolique fut particulièrement réussi, avec la visite de deux ânes croquignoles qu'on a pu caresser.

A la fin de la randonnée, j'ai pu admirer une magnifique vue sur la vallée du Houyoux où nous

nous étions baladés. Merci à Handi-Rando de me faire enfin découvrir toute la beauté de notre pays.

Nadine Gourdin



Le 7 octobre 2018 à Flémalle

A l'époque où les smartphones étaient en pierre

Bonjour les amis. Dans cet article, je vais vous parler de la rando que nous avons faite au Préhistomuseum de Flémalle (site de Ramioul) le 7 octobre.

Une fois arrivés sur les lieux vers 10h, nous nous sommes rassemblés pour pénétrer à l'intérieur du fameux Préhistomuseum. Là, nous avons été accueillis par Céline, une jeune archéologue qui serait notre guide pour la visite, et qui nous a menés vers le musée, où il faisait bien chaud ! Ensuite, nous avons été départagés en deux groupes pour que la visite se passe en toute harmonie...

Et c'est ainsi que nous nous sommes retrouvés il y a très longtemps, à l'époque où les smartphones étaient en pierre ;-) Le musée était très intéressant, et ce qui était chouette, c'était que nous étions libres de voir ce qui nous intéressait. Entre autres choses, il y avait des ustensiles préhistoriques que nous pouvions essayer, ou encore une grande armoire remplie d'objets collectionnés par un passionné d'archéologie (eh non, ce n'était pas moi !). En tout cas, le musée était très bien fait, car tous les objets étaient bien mis en valeur et tout était bien expliqué !

Enfumer toute la cabane!

Après cette chouette visite, nous sommes ressortis au grand air, et avons suivi un cours de chasse préhistorique très intéressant, donné par une professionnelle de la discipline, en attendant mademoiselle notre guide.

Une fois l'autre groupe sorti de la cabane poterie, ce fut à notre tour d'y prendre place. Mais notre guide nous avait réservé une tout autre approche de la préhistoire. En effet, elle nous a parlé avec beaucoup de passion du mode de vie des hommes préhistoriques ainsi que de ce à quoi ressemblaient nos régions à l'ère glaciaire et à l'ère tempérée.

Elle nous a aussi montré comment tailler un bloc de pierre pour en faire un biface et aussi comment faire du feu avec les moyens du bord, ce qui valut d'enfumer toute la cabane ! En tout cas, c'était vraiment très intéressant.

Après ce petit retour dans le temps, nous avons pu commencer la tant attendue pause de «midi», à côté de poêles bien chauds, sous de grandes tentes. Une fois bien rassasiés, nous avons fait notre fameuse photo de groupe, avec plusieurs appareils pour être sûrs de bien la garder en mémoire !

Une biquette préhistorique en chair et en os!

Vers 14h30, nous sommes montés sur les joë-

lettes, et puis nous sommes partis à l'aventure, sur les traces des chasseurs-cueilleurs. Nous sommes d'abord montés jusqu'aux tipis de bois et de toile, avant de nous lancer sur le terrain de chasse. Il y avait un mammouth, un cheval préhistorique, un gros rhinocéros (qui ne bougeaient pas, bizarre...) et même une biquette préhistorique en chair et en os ! Du sommet de notre terrain de chasse, nous avons une vue superbe sur les forêts et les collines avoisinantes.

Après une deuxième photo de groupe, nous avons continué notre route à travers la forêt. Quelques « racine ! » et « caillou ! » plus loin, nous sommes arrivés devant la palissade d'un village préhistorique. Et dans un grand enclos, deux animaux, ancêtres de la vache actuelle, broutaient un peu d'herbe à l'aise. Un peu plus loin encore, nous sommes retombés sur des chèvres et des boucs, dont un essayait d'arracher le toit d'une petite cabane avec ses cornes !!

Toutes ces émotions passées, nous sommes revenus vers le musée. Mais avant ça, nous nous sommes arrêtés près d'une passerelle pédestre pour le petit quatre heures. Pendant que nous profitons des derniers chauds rayons du soleil, un couple sembla s'intéresser aux très célèbres joëlettes sur lesquelles nous (enfin pas tout le monde !) étions assis.

Avant de terminer, nous sommes encore passés dans une maison préhistorique avec des objets à l'intérieur et même un enclos pour les animaux.

Le toit de cette maison était fait de différents matériaux utilisés à l'époque. Il fut alors temps de descendre prendre le verre de l'amitié et ainsi clore une super journée avec Handi-Rando...

Comme toujours, je tiens à remercier toutes les personnes qui ont amené leur petite (ou grande !) pierre à l'édifice, pour que cette journée soit inoubliable !!!

Bye Bye

Alexandre



Les préoccupations humaines de base sont restées les mêmes

Pour cette sortie du 7 octobre, c'est Jean qui avait pris l'initiative de nous faire découvrir une belle région, certes, mais en plus de nous faire voyager dans le temps.

A Flémalle, il y a en effet un musée (le préhistorico-museum) qui, grâce aux fouilles de quelques passionnés, permet d'imaginer ce qu'était la vie dans nos régions avant... Avant que l'homme ne puisse s'installer, il y eut une époque glaciaire puis une époque de forêts denses et de peuplements animaliers dont même des rhinos... et enfin l'homme.

C'est assez fabuleux de voir comment, sous des aspects différents, les préoccupations humaines



de base sont restées les mêmes. N'avons-nous pas avant tout besoin de nous vêtir, de manger et d'être sécurisés ? Voilà en gros ce que le préhistomuseum nous a vraiment fait ressentir et vivre.

Eh oui, pour pouvoir cuire les aliments, il faut des récipients !!! Tout comme nos ancêtres, nous nous sommes initiés à la poterie.

Le tipi ou la yourte?

Et après le pique-nique traditionnel d'Handi-Rando, façon XXI^e siècle, nous avons visité ce qui aurait pu être l'habitat d'alors, le tipi ou la yourte. A vous de choisir si la différence d'habitat correspond à ce que nous dirions, plus proches de nous, la chaumière ou le château. De toute façon, il s'agit d'un habitat de nomade facile et rapide à démonter et remonter au gré de la transhumance des troupeaux (sources de nourriture, de vêtements, d'instruments, voire même de bijoux).

Au cours de notre balade en joëlette, nous avons vu des chèvres, dont la peau fournissait certainement un excellent manteau de fourrure, et d'autres animaux que l'on aurait vraiment cru hors du temps et hors du lieu.

Nous terminerons la balade par le traditionnel verre de l'amitié et, pour rester dans le thème, pourquoi pas par une bière préhistorique à boire dans un bol et non dans une chope?

Merci Jean pour cette superbe découverte.

Marie-Odile



Ma toute première...

Avec mademoiselle Galba

J'ai eu pour la première fois l'occasion de participer à une balade avec des joëlettes et je voudrais dire que j'ai été vraiment conquise.

Cela m'a permis de connaître les débuts de la présence humaine grâce aux animatrices du musée et à la présentation interactive. Mais je dois reconnaître que ce qui m'a le plus impressionné, c'est la joie qui règne parmi les participants et c'est ce que je retiens le plus de la randonnée avec Handi-Rando. Cette belle expérience, je la dois à ma chère Madame Marie-Odile, envers qui je suis vraiment reconnaissante.

Je n'ai pas eu le courage de m'initier à la joëlette

mais j'ai lié une belle amitié avec la plus chouette des chiennes que j'aie connues, mademoiselle Galba.

J'aimerais bien pouvoir implanter la pratique de la joëlette en Roumanie. Seriez-vous d'accord de m'y aider? Si tel est le cas, je vous invite cordialement à venir passer un séjour chez nous! A condition que mademoiselle Galba soit de la partie!

Ana Olaru

Etudiante Erasmus+ en Belgique



Une rencontre originale et décalée avec la Préhistoire

En cette fin de saison de Handi-randonnées, maman et moi nous sommes inscrites à la journée de balade à Ramioul, intéressées par la visite du Préhistomuseum, présenté comme un centre de tourisme éducatif axé sur la Préhistoire en Belgique : « Il a pour objet de permettre à chacun de vivre l'expérience de l'humanité par une rencontre originale et décalée avec la Préhistoire et l'archéologie ». Nous étions 11 PMR à y participer!

Comment nous sommes devenus sédentaires

La première partie de la journée s'est déroulée pour nous en fauteuil roulant. A la réception dans le bâtiment du musée, nous avons été divisés en deux groupes. Mon groupe a commencé par une visite des salles d'exposition du musée ; toutes sortes d'objets retrouvés dans notre région nous montrent comment la vie était organisée à l'époque de la Préhistoire. Ensuite, nous avons remplacé l'autre groupe pour participer à un atelier d'initiation aux techniques de l'époque : la jeune archéologue, passionnée et passionnante, nous a emmenés dans la Préhistoire avec un exposé dynamique et interactif ; nous avons appris comment, de nomades, nous sommes devenus sédentaires, nous adaptant au climat, à l'environnement (animaux et ressources naturelles). Concrètement, elle nous a montré comment fabriquer des outils, des vêtements, des bijoux (un pendentif qu'elle m'a mis autour du cou), comment faire du feu, nous nourrir... Grâce aux essais d'un autre groupe de visiteurs, nous avons pu observer comment on chassait le gibier : à l'arc ou à l'aide d'un propulseur (pas facile apparemment). Nous n'avons pas vu le

temps passer, captivés et amusés par toutes ces explications et démonstrations.

Les premiers animaux domestiques

Après cette matinée bien remplie, nous avons pris notre pique-nique dans un immense tipi où les feux de bois avaient du mal à nous réchauffer. Après le repas, nous sommes retournés au parking pour remplacer notre voiturette par une joëlette afin de visiter le domaine boisé faisant partie du site. Nous avons parcouru, non armés, le terrain de chasse avec mammouth, éléphant, cerf, ours et même un bouc, vivant celui-là. Nous sommes passés près des tipis des chasseurs et sommes entrés, joëlette par joëlette, dans l'un d'entre eux (voir photo).



Près de la ferme, nous avons découvert les premiers animaux domestiques : sangliers, boucs et chèvres ainsi que les céréales cultivées à cette époque. Nous avons aussi visité l'intérieur d'une maison omalienne reconstituée selon le modèle d'une maison de Darion ; le passage en joëlette n'était pas évident. Nous n'avons pas pu visiter la grotte, l'accès en était impossible même en joëlette.

La bonne ambiance et la météo sèche nous ont rendu la promenade et les découvertes bien agréables. Comme d'habitude, nous avons clôturé la journée en partageant le traditionnel verre offert par Handi-Rando à la terrasse de l'archéobistrot.

Au nom de tous les participants, je remercie chaleureusement Jean d'avoir organisé cette superbe journée, qui nous a plongés dans la Préhistoire telle qu'elle a existé dans notre contrée. J'ai déjà planifié une visite plus approfondie du musée en famille, car il y a encore beaucoup de choses à voir et à apprendre.

Anne-Françoise



Petite histoire du Préhistomuseum de Ramioul

Lorsque nous avons commencé la visite du musée, quelle ne fut pas ma surprise de découvrir, accrochée au mur près de l'entrée de la première salle, une photo de Jules et Josette Haeck, un couple d'octogénaires qui habite dans ma rue, à Oleye. Je savais que Jules avait participé à de nombreuses fouilles archéologiques dans la région. Je lui ai donc demandé si je pouvais venir lui poser quelques questions à ce sujet et il a bien sûr accepté, me racontant comment tout cela avait débuté.

Ses premières fouilles, il les a effectuées avec un archéologue professionnel et, en septembre 1963, ils mettent au jour un village omalien à Oleye, au lieu-dit « Al Zêpe ». Les premiers agriculteurs dont on trouve trace dans nos régions ont été appelés Omaliens, en référence au village d'Omali, en Hesbaye, où d'importantes découvertes ont été effectuées.

Vu l'ampleur de la découverte, ils sont alors rejoints par des archéologues et étudiants de l'Université de Liège, le directeur du Musée du

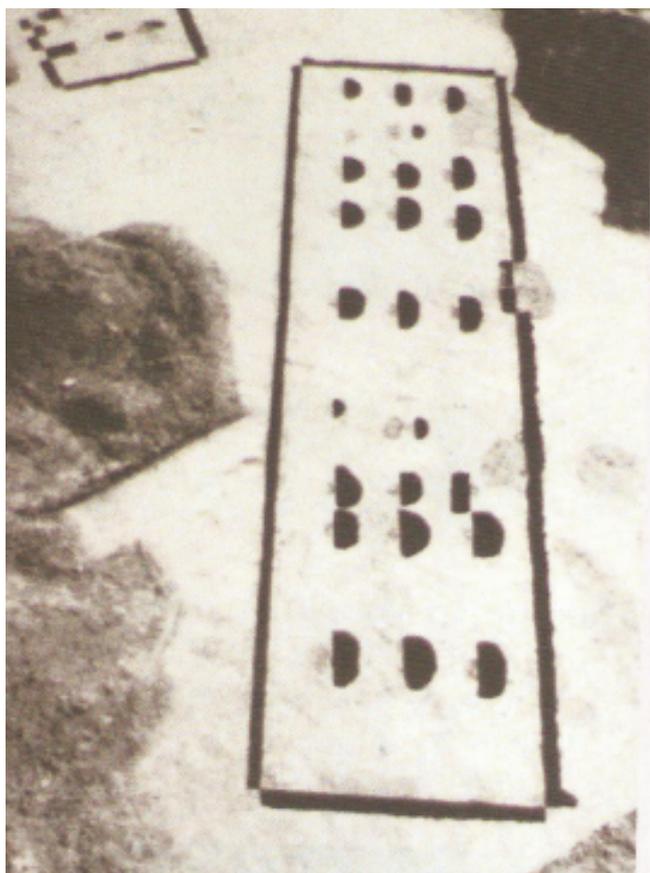
Centenaire, et aussi un professeur et trois étudiants en archéologie venant d'une université des USA, intéressés du fait que ce genre de découverte est inconnu là-bas.

Un vase omalien de type rare

Après des pourparlers avec le fermier propriétaire du champ, ils obtiennent la permission de décaper le site et découvrent un village prenant la forme d'un enclos néolithique à palissade ; il comprend 26 fosses dont 10 furent fouillées méthodiquement. Dans l'une d'elles, Jules Heack découvrit notamment un vase omalien de type rare. Les Omaliens fabriquaient deux sortes de vases : les grands sans décoration servaient à la cuisson et au stockage, tandis que les petits, finement décorés, faisaient office de vaisselle.

Nous pouvons voir les restes d'une des maisons sur la photo que Jules lui-même a prise depuis la nacelle d'un camion de pompiers réquisitionné pour la cause.

Il participa à d'autres fouilles mettant au jour des villages omaliens dans les environs. La sédenta-



risation dans la région s'explique par la proximité de matières premières (bois, silex...), l'abondance des ressources alimentaires, la fertilité des sols (nous sommes en Hesbaye) et la présence du Geer.

Jules Haeck s'est donc constitué une collection d'objets rares et précieux au fil de ses découvertes archéologiques. Lorsque le musée fut fondé au milieu des années 1990, sous le nom de « Préhistosite de Ramioul », Jules, en accord avec son épouse et ses deux enfants, a décidé de léguer sa collection au musée. La première salle que nous avons visitée est une reconstitution à l'identique de la pièce de sa maison qui abritait sa collection avec ses vitrines et son bureau : c'est le « Cabinet de l'Archéologue Amateur ».

La fin de l'époque de l'archéologue amateur

Jules est membre de l'association des « Chercheurs de Wallonie » depuis 1951 et en fut président pendant plus de 20 ans. Les Chercheurs de Wallonie, fondateurs du Préhistosite puis du Préhistomuseum avec la commune de Flémalle, sont parmi les premiers archéologues amateurs à avoir engagé des collaborations durables avec les archéologues professionnels. On peut lire sur la porte de la première salle : « Ce cabinet d'amateur témoigne de la vie d'un chercheur qui a entretenu des liens passionnés avec la région hesbignonne et son passé, du fait que les découvertes archéologiques devraient toujours être du bien public, de la fin de l'époque de l'archéologue amateur.

Avec un peu de nostalgie, Jules m'a confié avoir assisté à l'inauguration du Préhistomuseum en février 2016 avec M. Fernand Collin comme directeur, mais son état de santé ne lui a pas permis de faire la visite du musée dans son état actuel ; il n'a malheureusement pas eu l'occasion de voir comment « son bébé » a évolué. Il va de soi que, si son état le lui permet, nous serions très heureux de lui proposer une petite visite du domaine en joëlette.

Mélanie



Splendide forêt à l'accueil automnal

Eh oui, un samedi, histoire de bousculer un peu nos habitudes. En ce jour, veille des élections, nous avons rendez-vous avec les élèves de l'« International School of Brussels ».

Tant les filles que les garçons, après leur match âprement disputé, ont trouvé l'énergie de nous faire découvrir un peu la superbe forêt de Soignes qui jouxte leur collège.

Vers les 11h, nous sommes partis vers le champ de courses de Groenendael. La balade comprenait le traditionnel arrêt pique-nique dans une splendide forêt à l'accueil automnal par ses feuilles mais avec une température presque estivale.

Ambiance très amicale et internationale

Peu à peu, la drève de l'infante nous a ramenés vers le collège, où les parents nous avaient préparé un quatre heures des plus festifs : boissons, pâtisseries maison et autres. Le tout dans une ambiance très amicale et internationale. Pour ma



part, que du bonheur.

Permettez-moi un petit « clin d'œil »: MERCI à PHILIPPE et à toute cette belle jeunesse, sans oublier les élèves de l'école de Claudine.

MERCI à tous les présents car finalement je crois que, valides et moins valides, l'essentiel pour tous est de savoir tendre la main à la différence, et cette fois une deuxième voire une troisième langue facilitait les échanges.

Marie-Odile



De Ramillies à la ferme de la Ramée

Après une semaine automnale baignée de soleil et de douceur, ce dimanche matin est bien frais : les sols sont recouverts d'un léger duvet blanc, signe d'une première petite gelée... Mais la lumière est douce et déjà prometteuse.

A vos GPS !

Alexandre, Caroline, Yves et Sabina nous ont donné rendez-vous à l'ancienne gare d'Autre-Eglise. L'autoroute quittée, c'est un trajet qui serpente dans le Brabant Wallon ! Vive le GPS pour deux raisons : l'orientation d'abord, mais également les informations de limitations de vitesse bien utiles pour ne pas recevoir un courrier d'une police locale dans les jours à venir !

En nombre...

Il est à peine 10 heures lorsque nous arrivons au

point de rendez-vous. Quelle belle participation pour ce dernier rendez-vous de 2018 ! Nous sommes 55 selon les informations de Bernard. Chacun s'active au montage des joëlettes. Nous sommes prêts ! Yves prend la tête de notre troupe et sera notre guide avec Caroline.

Le Ravel 147 et la Croix de Hesbaye

Nous passons derrière la gare d'Autre-Eglise pour rejoindre le Ravel 147. Cette ancienne ligne de chemin de fer part de Ligny, de l'entité de Sombreffe dans la province de Namur, et rejoint Landen, commune du Brabant Flamand. Nous sommes à deux pas de Ramillies, où se trouve la « Croix de Hesbaye », nom donné à l'ex-croisement ferroviaire qui, aujourd'hui, est le croisement entre le Ravel Namur-Jodoigne et le Ravel 147.

La balade est agréable et facile. Le terrain est plat, le paysage dégagé. Les seuls obstacles à franchir sont les chicanes posées pour garantir la

sécurité lors de la traversée des routes.

Attention : vélos !

L'ambiance est joyeuse. Chacun parle, raconte, rit. Colette scrute toujours la troupe pour immortaliser des moments de complicité. Régulièrement, elle lance avec force un « Attention : vélos ! », phrase qui, d'écho en écho, remonte toute la colonne pour que tous, nous nous mettions sur un côté du chemin. Il faut dire que la météo clémente a convaincu de nombreux cyclistes de sortir la « bécane »... une dernière fois ?... pas dit... Cet automne 2018 est exceptionnel de douceur et nous réserve peut-être encore de belles journées.

Un peu d'histoire : la bataille de Ramillies et la victoire de Napoléon

Handi Rando, c'est un bain de nature... mais « pas que ». La culture n'est pas en reste.

Lors d'une halte, Alexandre nous parle de la bataille de Ramillies du 23 mai 1706. Cette bataille eut lieu dans le cadre de la guerre de succession d'Espagne (1702-1713). Les Français étaient favorables à l'accession au trône d'Espagne de Philippe d'Anjou, petit-fils de Louis XIV. Les Alliés anglo-hollandais, par contre, voyaient plutôt l'archiduc Charles de Habsbourg en monarque espagnol. Le maréchal français de Villeroi et le commandant des troupes alliées, le duc de Marlborough, furent trompés sur les distances les séparant à cause du brouillard. Ceci tourna à l'avantage de Marlborough. Une partie des troupes françaises, apeurées, quittèrent leur position et ce fut la déroute. Dans les deux camps confondus, on a dénombré 20 000 disparus, blessés, morts, ...

Si la bataille de 1706 fut une défaite pour les Français, par contre, le 16 juin 1815, Napoléon inscrivit sa dernière victoire dans cette région lors de la bataille de Ligny qu'il livra contre les Prussiens. Deux jours plus tard, c'était la débâcle de Waterloo.

La Hesbaye à travers les champs...

Nous quittons le Ravel pour nous engager sur des chemins de terre. Le relief est un peu plus difficile ; il faut gérer les joëlettes en tenant compte des flaques d'eau et des ornières laissées par les engins agricoles.

Mais voilà la Hesbaye dans toute sa splendeur. Mon cours de géographie de primaire me revient à l'esprit. Le mot « Hesbaye » signifie « terre

dans un méandre, prairie » (Wikipédia). Le sol ici est limoneux et donc très riche pour permettre des cultures de betteraves sucrières et de céréales. Ceci vaut à cette région le surnom poétique de « grenier à blé de la Belgique » (Wikipédia). Chemin faisant, nous tâchons d'identifier les plantations de ces immenses champs ! Heureusement, Michel Goudeseune est là pour répondre à nos questions. Il profite de l'occasion pour nous raconter ses souvenirs à la ferme familiale lors des récoltes qui se faisaient en famille.

La Ferme de la Ramée

Les estomacs commencent à crier famine... On va s'arrêter... on n'est plus très loin de la ferme de la Ramée ! Ah cette ferme ! On n'en finit pas de se dire que l'on va enfin la voir... mais la voilà, cachée au bout du chemin, derrière un bosquet. Il faut longer le mur de la propriété pour enfin accéder par le parking à une zone herbeuse bordée d'un étang... endroit idéal pour notre pique-nique !

Avant le repas, nouvelle intervention d'Alexandre pour nous parler de l'histoire de ce lieu. Nous sommes sur le territoire de Jauchette. Une abbaye cistercienne (règle de saint Benoît) a été fondée ici en 1215 par Héluide, une abbesse à la tête de 28 moniales. Ce couvent était sous l'autorité de l'abbaye de Villers-la-Ville. Durant la bataille de Ramillies (1706), cet endroit a servi d'hôpital militaire. L'abbaye de la Ramée a été déclarée bien national en 1796 par le pouvoir révolutionnaire français. Les moniales ont été chassées et une grande partie de l'abbaye détruite.

Aujourd'hui, il ne reste que la ferme. De l'ensemble des bâtiments agricoles de la Ramée, trois éléments sont remarquables par leur volume : le porche, la tour-colombier et la grange monumentale. L'endroit est devenu un domaine privé qui accueille essentiellement des événements d'entreprises. Les espaces permettent d'y accueillir jusqu'à 1000 personnes !

Une petite bière !

Chacun s'installe et ouvre ses trésors gastronomiques pour un pique-nique bien mérité. Surprise... Sabina nous a rejoints en voiture et sort du coffre... un casier de bières de la Ramée ! A l'origine, l'abbaye de la Ramée possédait une brasserie ; l'année 1216 figure d'ailleurs sur les étiquettes. Depuis 2001, la bière a été produite

par la brasserie Brunehaut à Rongy (au sud de Tournai) puis dès 2006 par la brasserie du Bocq à Purnode (commune d'Yvoir). (Wikipédia)

Chacun apprécie cette attention d'Yves et Sabina. Quoi de meilleur qu'une bière fraîche dégustée en joyeuse compagnie sous un doux soleil automnal ? Nous sommes belges après tout ! Mais notre belgitude ne s'arrête pas là ! Caroline présente de succulents cookies au bon chocolat qu'elle a confectionnés à notre intention et voilà Sabina qui nous tente avec de la tarte ! Nous sommes vraiment gâtés et pleins d'énergie pour reprendre la route.

Plus qu'un kilomètre...

Le trajet de retour est tout aussi joyeux et animé ! Les heures ont passé et la fraîcheur de la fin d'après-midi tombe peu à peu. Certains ont même un peu froid... Bernard se veut encourageant et rassurant : « plus qu'un kilomètre et on est arrivé » dit-il. Il faut dire que le trajet au travers des chemins de champs nous a fatigués. Enfin, nous retrouvons le Ravel. Nous saluons au passage un cueilleur de prunelles, qui préparera sans doute de la liqueur ou du vin avec sa récolte. Voilà la gare d'Autre-Eglise qui se profile... Nous voici de retour auprès de nos voitures.

Un, deux, trois, ... les joëlettes sont démontées et rangées et déjà Jean prend les commandes pour le verre de l'amitié. Une question se pose alors : le chocolat chaud est-il fait avec du « vrai » lait ? Ouf, la réponse est positive !

MERCI !

Nous sommes tous attablés. Le moment est venu de dire MERCI aux « gentils organisateurs » de la journée : Alexandre, Caroline, Yves et Sabina. Tout était superbement orchestré.

MERCI aussi aux chevilles ouvrières qui ont rendu cette saison 2018 de Handi-Rando possible et magnifique. Bravo à Michel pour sa première saison à la tête de l'association.

L'année 2019 est déjà bien avancée quant à sa préparation.

On se dit « au revoir », on s'embrasse, en se donnant rendez-vous au printemps prochain. On quitte la brasserie « Ligne 147 » ...Tiens, il fait déjà noir ! C'est vrai que nous sommes le 4 novembre... On l'avait oublié. Ce dimanche a été tellement lumineux dans l'air et dans nos cœurs !

Françoise



Pour éprouver les mêmes sensations

Pour la der des ders, nous avons eu droit à une splendide promenade sur des sentiers pittoresques traversant des villages typiquement brabançons.

Les élèves de deux écoles amies ont apprécié cette jolie balade sous le soleil, qui a attiré un nombre record de participants. Des élèves se sont même assis dans les joëlettes pour éprouver les mêmes sensations que les PMR. Ils se sont bien amusés et nous aussi.

La journée fut très agréable. Merci à mes joëleurs et à Alexandre ainsi qu'à sa famille pour cette belle et dernière journée.

Bravo à tous et à l'année prochaine.

Alain



Rencontre hivernale

Depuis quelques années, pour couper cette longue période sans sorties Handi-Rando qui va de novembre à fin-mars, nous organisons une 'rencontre hivernale' lors de laquelle nous nous retrouvons.

Notre rencontre aura lieu le dimanche 27 janvier 2019. Elle est réservée en priorité à nos membres et à leurs proches. Participation aux frais de 5 € par personne (gratuit pour les moins de 12 ans) que nous vous demandons de verser sur le compte Handi-Rando avant le 15 janvier pour nous permettre de finaliser les préparatifs de cette journée.

Accueil prévu à 14h30, animation et goûter et nous nous quitterons vers 19h. Café, thé et eaux seront gratuits et les autres boissons à des prix démocratiques.

Comme d'habitude, nous ne révélons pas les détails du programme mais vous devriez passer quelques heures agréables.

Et maintenant l'adresse : centre Créagora, salle Mistral, rue de Fernelmont 40-42 à 5020 Champion (c'est là que nous avons pris le car pour aller à Laguiole). Sans GPS : sortie 13 (Champion – Bouge) de l'E 411. Descendre vers Namur. Au premier feu rouge (bâtiment Brico à gauche), tourner à gauche et puis directement à gauche. Passer devant le Brico et on voit déjà à droite un grand bâtiment brun. Descendre vers le parking.

L'entrée se situe dans le fond du parking. Attention, nous serons les seuls occupants du bâtiment et l'entrée doit être fermée (ouverture par badge). Si personne pour vous accueillir, appeler Jean au 0474 443 103.

Au plaisir de vous y retrouver.

Calendriers 2019

Ce 4 novembre, après l'agréable sortie à Ramillies préparée par Alexandre et sa famille, les participants ont pu découvrir le très beau calendrier 2019 préparé, comme d'habitude, par Michel.

Ce calendrier mensuel au format 16 x 15 cm vous rappellera nos sorties de cette année. Il est maintenant disponible au prix de 12€ plus 3€ de frais d'envoi. Ces frais d'envoi sont valables pour 1 ou 2 calendriers.

Vous en désirez un ? Contactez Jean au 019-

325612 ou jean@handi-rando.com et versez le montant de votre commande sur le compte Handi-Rando (BE28 1420 6680 3420).

Don des étudiants de l'International School of Brussels

Cher Bernard,

Ce petit mot en fin de saison footballistique pour te dire que mes joueurs ont décidé que l'excédent d'amendes reçues irait à Handi-Rando. Pour que tu ne sois pas étonné de voir un versement de 150 euros arriver sur le compte d'Handi-Rando.

J'espère que tout va bien de ton côté et en profite pour te souhaiter de bonnes fêtes de fin d'année ainsi qu'un bon départ dans l'année nouvelle.

Bien à toi

Philippe

Philippe Kaisin, MS PE/Health Teacher
The International School of Brussels, Kattenberg 19, B-1170 Brussels

Assemblée générale 2019

L'Assemblée Générale de notre association aura lieu le samedi 30 mars sur le site maintenant bien connu du Bois des Rêves. Comme d'habitude, l'accueil se fera à partir de 9h30 et la séance débutera à 10h.

Ensuite, apéritif et repas (15 €) pour ceux qui le désirent, suivis d'une promenade dans le parc. Attention : les responsables du Bois des Rêves désirent que nous leur communiquions très tôt le nombre exact de repas. Date ultime pour vos inscriptions au repas : le 10 mars.

Si vous appréciez Handi-Rando, pensez à participer à sa gestion en devenant administrateur/trice et posez votre candidature. Si vous hésitez, parlez-en à un administrateur actuel pour mieux comprendre en quoi vous pourriez être utile.

Vous recevrez le programme détaillé en temps utile. En attendant, réservez la date du 30 mars et inscrivez-vous.

Nous vous espérons très nombreux pour clôturer l'année 2018 et parler du futur de notre association.

Le Conseil d'Administration



**A CONSERVER PAR
LE CERCLE**

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 :

VOLET B

écrire lisiblement ou apposer ici une vignette de mutuelle

NOM, Prénom
 date de naissance ... / ... /

2019

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



- Etat fonctionnel **A CONSERVER
PAR LE CERCLE**
- 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



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

VOLET B

A RENVoyer

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

A RENVoyer OBLIGATOIREMENT A :



Michelle Lair
Secrétaire Handi-Rando
Impasse de la Chapelle, 8
7021 Havré

Notre séjour 2019

Il aura lieu dans la résidence 'Ferme de Courcimont' à 41600 Nouan-le-Fuzelier du 24 au 31 août 2019. Ce centre fait partie de la chaîne Capfrance (dont nous avons déjà apprécié plusieurs établissements). Il ne dispose pas de piscine mais la piscine communale est accessible.

L'adresse internet www.ferme-de-courcimont.com vous permettra de découvrir ce centre de vacances.

Coût : PMR et AP : 420 € AA : 310 € AA – de 26 ans : 230 € Etudiants AA : 125 €. Remarque : 570 € pour les PMR et AP qui n'étaient pas membres au 31/12/2017.

Ce prix comprend : le logement et les repas du 24/08 au soir au 31/08, vin et café au souper, linge de toilette fourni, les frais d'excursion et des animations en soirée.

Ce prix ne comprend pas les frais de déplacement ni d'assurance annulation.

Déplacement : La Ferme de Courcimont se trouve en Sologne, à 490 km de Namur dont 456 d'autoroutes. Via Michelin donne un temps de parcours de 5 heures. Comme d'habitude, nous essaierons de remplir les véhicules pour réduire les frais.

Inscriptions : Les responsables de centres demandent des réservations fermes de plus en plus tôt. Vous êtes donc priés de vous inscrire avant le 31 mars 2019 par un mail à Bernard. En cas de demandes dépassant les possibilités, les décisions du CA seront sans appel. Début avril, vous serez invités à verser un acompte de 30 %.

Remarques : Le surcoût pour une chambre individuelle à la résidence est de 10 €/nuit.

Seuls les chiens guides ou d'accompagnement seront acceptés.

Vous avez des questions : Bernard ou Jean vous répondront ou chercheront la réponse.



Poème des Natifs Américains des tribus Dakota

*Je ne vous souhaite pas n'importe quoi,
Je vous souhaite quelque chose de très rare,
Je vous souhaite du TEMPS pour rire et vous réjouir,
Je vous souhaite du TEMPS pour faire ce que vous voulez,
Et pour penser aussi aux autres,
Je vous souhaite du TEMPS pour ne plus courir,
Du TEMPS pour être heureux,
Je vous souhaite du TEMPS et de la confiance en vous-mêmes,
Je vous souhaite du TEMPS et des surprises,
Je vous souhaite du TEMPS
Et pas seulement pour regarder les heures passer,
Je vous souhaite du TEMPS pour toucher les étoiles,
Et du TEMPS pour grandir, pour mûrir,
Je vous souhaite du TEMPS pour espérer
Et pour aimer sans plus jamais reporter,
Je vous souhaite du TEMPS pour vous retrouver,
Pour comprendre que chaque jour est un cadeau,
Je vous souhaite du TEMPS aussi pour pardonner,
Je vous souhaite du TEMPS pour VIVRE.*

Devinette de Marc

100 HO7 + LHO + L100

Solution

Sens ta chaussette, plus elle a chaud, plus elle sent



Programme des activités 2019

Date	Lieu	Descriptif	Difficulté	Pilote
Dimanche 27 janvier	Champion	Rencontre hivernale	Animation	Jean
Samedi 30 mars	Ottignies	Assemblée générale Domaine du Bois des Rêves		C.A.
Dimanche 7 avril	Sart-La Bruyère			Michel G. ou Jean
Dimanche 28 avril	Arville	Vallée du Samson Centre équestre et forêt		Bernard
Dimanche 12 mai	Bruxelles	Ferme Nos Pilifs Proposé par Marie-Odile		José
Dimanche 26 mai	Braine-le-Comte	Point vert Adeps		Jean
Dimanche 9 juin	Mirwart	Château, pisciculture, forêt (Pentecôte)	Assez sportif	Léopold
Dimanche 23 juin	Thoricourt	Proposé par Mathieu		
Dimanche 7 juillet	Habay-la-Neuve	Proposé par Joël et Edgard En souvenir de Christian Meunier		Edgard & Michel
Dimanche 14 juillet	Dinant	Abbaye & Citadelle Logement à Leffe ?		Bernard
Dimanche 4 août	Han-sur-Lesse	Tram et visite des grottes en joëlettes		Bernard
Samedi 24 au samedi 31 août	Nouan-le-Fuzelier	Séjour Ferme de Courcimont Cap France (vallée de la Loire)		
Dimanche 8 septembre	Waremmes	Parc osier		Jean
Dimanche 22 septembre	Herbeumont	Et/ou Orval W.-e. 21 et 22/09, en abbaye ?		Bernard
Samedi 5 ou samedi 12 octobre	Bruxelles	Proposé par Philippe Kaisin et l'International School of Brussels 3e édition		
Dimanche 20 octobre	Sart-Tilman (Ulg)	Point vert Adeps		Jean
Dimanche 3 novembre	???	Proposé par Paula		