



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Noûri Cortil, 15, 5020 Champion
<https://www.handi-rando.com>
BCE : 477.029.073

N° 2 / 2020 - 2^e semestre 2020

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 joëtte 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)
GSM : 0477 29 18 69
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)
GSM : 0477 27 08 20
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 • Relations Adeps & Féma • Cartographies, GPS • Initiation des pilotes • Gestionnaire des activités

Directeur exécutif adjoint & coordinateur des 20 ans d'Handi-Rando :

Olivier De Wit

Fazantenlaan, 28
1800 Vilvoorde
olivier@handi-rando.com



Délégué aux PMR :

Mathieu Goudeseune

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



Communication externe :

Colette Grymonprez

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



Responsable du semestriel :

José Leveau

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



Editorial



Chers Amis,

Assurément, cette année 2020 a été particulière !

Après que nous ayons cru cet été remporter la bataille contre ce coronavirus, celui-ci s'est malheureusement de nouveau invité lors de la rentrée.

Mais notre persévérance, accompagnée des précautions sanitaires, nous a permis de passer de bons moments ensemble lors de nos randonnées. Malheureusement, quelques sorties et séjours ont dû être annulés, mais ce n'est que partie remise !

Nous devons rester forts et nous relever des chutes que la vie nous impose afin de nous rappeler qu'après le sombre tunnel plein de solitude, de très bonnes choses viennent !

OUI, la vie est belle, avec ses épreuves et ses bonheurs ! À nous de trouver la joie dans le simple quotidien et dans notre bulle très restreinte.

Je sais que ce deuxième confinement en plein hiver reste une épreuve difficile à traverser, à digérer et à gérer. Nos contacts sociaux vont une fois de plus en pâtir.

Même de manière virtuelle, Handi-Rando et son conseil d'administration très dynamique sont avec vous, à côté de vous. Au quotidien, nous pensons à vous et nous vous avons concocté un beau programme pour 2021. Rêvez sans limite car nos plus beaux moments sont à venir et à partager.

Nous aspirons tout autant que vous à la reprise printanière de nos randos: vecteurs de liens, d'échanges et de chaleur humaine, indispensables à notre équilibre à tous.

Nous espérons que nous pourrons retrouver au plus vite une vie normale.

Bientôt, nous nous retrouverons autour d'un verre de l'amitié, très apprécié de tous. COURAGE à chacun.

En attendant des jours meilleurs, ma famille et moi vous entourons d'une bulle d'amitié, de paix, de joie et surtout de bonne santé.

Prenez bien soin de vous, prenez bien soin des autres.

Bien amicalement,

Michel,

Président de Handi-Rando



Sommaire

Editorial	3
Mot du président du 20 octobre	4
Le 6 septembre au Fourneau St-Michel	4-6
Marie-Odile, Anne-Françoise et Mélanie	
Le 27 septembre à Rochefort	6-8
Claudine, Béatrice et Miro Elisabeth, Isabelle et Thierry Françoise	
Le 18 octobre en Hautes Fagnes.....	9-14
Françoise, Isabelle et Thierry André et Olivier	
Bonne année 2021	14
Marie-Odile	
Assemblée générale 2021	14-15
Certificat médical, mode d'emploi	15
Témoignages du centre "Visages du monde"	15-16
Jacques	
Certificat médical	17-18
Photo souvenir	19
Le programme des activités	20

Mot du président paru sur le site le 20 octobre



Covid-19: annulation des 2 dernières activités

Chers Amis Handi-Randonneurs,

Soucieux de protéger tout le monde, le Conseil d'Administration a décidé d'arrêter ses activités pour cette année. Nous annulons donc nos deux dernières sorties.

Certes, c'est avec regret mais nous avons "sauvé les meubles" en organisant depuis le 21 juin de jolies randonnées en respectant au maximum toutes les consignes sanitaires imposées à raison.

Mais cet intrus, Covid-19, est fort, trop fort!

Nous devons donc lui couper l'herbe sous le pied (avec nos grosses bottines). Ce qui implique un nouveau confinement.

Ne vous isolez pas durant cette période difficile, les membres du CA sont à votre écoute par téléphone ou par mail.

Ne vous inquiétez pas: nous vaincrons face à ce virus!

Nous reprendrons en très grande forme et encore plus forts nos randos dès l'apparition des beaux jours en 2021.

Prenez bien soin de vous tous et de ceux qui vous sont chers.

Michel et l'équipe formidable qui l'entoure

**Le 6 septembre
au Fourneau Saint-Michel**

L'accueil à la bonne franquette de ma jeunesse



Ce dimanche, Léopold a décidé de marquer le coup pour la rentrée scolaire. Il nous a fait visiter le Fourneau Saint-Michel, suivi d'une brève escapade nature. La météo splendide de fin d'été était au rendez-vous.

Lors d'une balade d'une autre année, Jean nous avait ramenés jusqu'à la préhistoire. Léopold, quant à lui, est allé moins loin dans le temps. Néanmoins, pour nos petits-enfants, les conditions de vie découvertes font office de Moyen Âge. Avec Léopold, nous

n'avons fait qu'un bon de 100 voire 150 ans en arrière. Cela n'empêche que, pour nos enfants et petits-enfants, par rapport à la technologie et aux conditions de vie actuelles, le fossé est énorme.

En ce qui nous concerne, nous avons retrouvé les bancs de nos primaires, les souvenirs des « pâtes d'encre » qui nous obligeaient à recommencer toute une page... et pour Bernard le souvenir du « tabac de la Semois », sans oublier les sabots, le ferrage des chevaux, le café sur la cuisinière ("une petite jatte, Pierre"), bref, l'accueil à la bonne franquette de ma jeunesse.

Quant à la nature environnante, nous n'en avons pas épuisé les chemins.

Comme pour toutes les sorties d'Handi-Rando, MERCI pour ce choix et merci à tous les AA, sans oublier les résidents de la Croix-Rouge.

Merci aussi à Olivier, sans qui je ne serais pas venue.

Marie-Odile

Quelle joie de nous retrouver à nouveau



Le dimanche 6 septembre, nous avons rendez-vous au « Fourneau Saint-Michel », près de Nassogne, pour une balade annoncée comme facile et familiale ; c'est Léopold qui en est le pilote.



Notre trajet s'est déroulé sans encombre et, lorsque nous sommes arrivées au parking, nous avons été accueillies par quelques matinaux, parmi lesquels Léopold.

Malgré le froid du matin, nous avons très vite senti le





soleil nous réchauffer sous un ciel bleu azur ; de plus, l'ambiance chaleureuse était au rendez-vous : quelle joie de nous retrouver à nouveau.

Dès l'arrivée des joëlettes et du matériel, le montage pouvait commencer, mais, avant cela et comme depuis quelque temps, nous avons respecté les mesures sanitaires (port du masque ou de la visière, désinfection des mains...) : nous sommes rassurées par ce rituel.

Une fois les PMR installées dans les joëlettes, nous sommes partis vers l'entrée du Domaine du Fourneau Saint-Michel.

Le Musée rural de plein air

Outre le Musée du fer, le domaine comprend le Musée rural de plein air et ses 40 hectares dédiés à la vie rurale en Wallonie.

Grâce au procédé de transplantation, ce musée rural recrée un ensemble de hameaux wallons typiques issus de différentes régions géographiques, essentiellement du sud du sillon Sambre et Meuse.

Il a pour objectif la sauvegarde du patrimoine bâti en montrant l'habitat et les métiers ruraux d'autrefois.

Plus de 50 bâtiments ont ainsi été transplantés : fermes, maisons, chapelle, école, magasins, menuiserie, scierie, hangars, ateliers d'artisans, poste, imprimerie...

Ces bâtiments nous en apprennent sur le quotidien de nos aînés et leurs traditions.

Un vrai retour dans le temps

Lorsqu'on pénètre à l'intérieur, c'est un vrai retour dans le temps ; nous réalisons ce qu'était la vie de nos ancêtres, d'autant plus que de nombreux objets

de collection y sont exposés : mobilier, ustensiles, accessoires, outils, machines...

Ce qui est frappant, c'est que tout est mis en scène comme si nous étions toujours à cette époque, en ce sens que les bâtiments ont l'air encore occupés et le contenu toujours fonctionnel.

Quelques exemples : le tableau de l'école est rempli d'écritures et les livres sont disposés sur les pupitres ; l'épicerie est pleine de marchandises ; dans les maisons, la table de la cuisine est dressée et le linge sèche dans la buanderie ; le tracteur de la ferme est prêt à démarrer et ainsi de suite.

Négocier des tournants difficiles

Mais pour entrer à l'intérieur des bâtiments en joëlette, ce n'est pas toujours commode et cela reste même parfois impossible : il faut négocier des tournants difficiles ou même y pénétrer en marche arrière ou alors se contenter d'observer du dehors (voir photos).

Nous avons pu également profiter d'expositions de belles photos représentant des animaux ou des fleurs.

Nous avons parcouru l'entièreté de ce très beau domaine, profitant d'une belle nature avec des prairies, des parties boisées, des étendues d'eau et un petit ruisseau au bord duquel un moulin est en cours d'aménagement.

Après cette balade paisible et agréable ainsi que culturelle, et une fois les joëlettes démontées et rangées, est venu le moment de partager le verre de l'amitié, dans le jardin d'une petite auberge avoisinant le parking.

En ce qui nous concerne, ce fut la dernière balade

avec Handi-Rando pour cette année, car nous n'étions pas disponibles pour les suivantes, et les trois dernières auxquelles nous voulions participer ont été supprimées par la suite.

Nous remercions toute l'équipe et en particulier l'Ardennais du coin, à savoir Léopold, qui nous a concocté cette belle journée.

Anne-Françoise et Mélanie

Rions un peu

Je viens de passer 15 minutes à chercher mon téléphone dans ma voiture... tout en l'utilisant comme lampe de poche !



Le 27 septembre à Rochefort

Plusieurs montées d'adrénaline



Bonjour à toutes et à tous,

Étant donné que lors de notre sortie à Rochefort, j'ai eu plusieurs montées d'adrénaline (bien que je sois la plus assidue aux sorties, c'est la première fois que j'en ai eu autant), je vous en fais part mais, rassurez vous, les randos ne sont pas toutes comme celle-ci et, de toute manière, toutes les précautions sont prises pour la sécurité de tous.

Comme le disait si bien Sylvie dans le dernier semestriel, c'est grâce à ce genre d'associations que nous, les PMR, avons l'occasion de découvrir plusieurs beaux endroits (pour ma part, je les découvre en participant régulièrement aux sorties de Handi-Rando). Merci donc à tous les AA (les élèves de mon école, les amis de Mathieu et de Paula, le CA, etc.) qui nous font rêver.

En outre, nous devons faire entièrement confiance en nos AA (de toute façon, nous n'avons pas le choix). Personnellement, depuis le début, j'ai tout de suite fait confiance et Bernard venait me rassurer à chaque endroit un peu hard (merci).

Un tronc d'arbre au travers du chemin

Mais revenons à cette rando. Lorsque Bernard est venu me chercher, il m'a dit que si le temps avait été venteux comme durant la nuit, il aurait dû annuler la

sortie, mais heureusement le vent était retombé (le beau temps est souvent avec nous durant les randos).

Tout le monde était au rendez-vous (nous n'étions que 4 PMR mais cela permettait à plus d'AA d'aider chacun de nous).

Nous sommes vite arrivés en forêt et là surgit le premier obstacle, un tronc d'arbre au travers du chemin. Comme le tronc était assez large pour supporter le passage d'une joëlette (même si on passe partout avec elle), on nous a fait parcourir le tronc sur toute sa longueur, soit en marche avant, soit en marche arrière (mais encore une fois, les AA étaient en nombre important, donc cela nous rassurait).

La joëlette a basculé

Ensuite, en attendant Bernard, nous nous sommes attardés au belvédère pour admirer la ville de Rochefort et là, j'ai eu une petite frayeur. Eh oui! comme j'avais une nouvelle joëlette (donc sans



béquille) et qu'on ne pouvait pas la mettre sur ses pieds sinon je n'aurais rien vu (et puis, de toute manière, il n'y avait pas assez d'espace pour faire cette manœuvre), on a mis les bras avant sur le garde-corps du belvédère, et derrière??? Mais ce n'est pas la première fois qu'on procède ainsi. Après un long moment, la joëlette a basculé, enfin pas complètement car Colette s'est empressée de la retenir et d'autres AA de la redresser. Grâce à leurs réflexes, j'ai eu plus de peur que de mal, donc merci à vous tous.

Une corde pour nous assurer

Après la pause repas, nous attendait encore un autre obstacle: une forte descente, mais ici Bernard avait prévu une corde pour nous assurer en cas de glissement d'un AA, mais heureusement pas de chute!!!

Après toutes ces petites frayeurs, à la fin de la rando nous attendaient plein de pâtisseries ainsi que le traditionnel verre de l'amitié (pris sur le parking, Covid oblige, car nous étions fort attentifs au respect des règles sanitaires).

Depuis que j'écris des articles, c'est la première fois qu'il est aussi long, mais ainsi (par écrit), tout le monde me comprend.

Claudine

Ma toute première...

J'invite tous les jeunes à venir vivre cette expérience



J'ai passé une très belle après-midi dans un paysage automnal mêlé d'ombres nuageuses et de belles lumières, à Rochefort le mois dernier. Je suis venue avec mon compagnon pour vous aider à tirer les joëlettes et pouvoir donner l'occasion à des personnes à mobilité réduite de goûter à ces beautés.

Ce fut non sans effort que nous avons épousé les dénivellations de la Famenne et c'est avec beaucoup de satisfaction et une réelle entraide que nous y sommes arrivés.

Je remercie les magnifiques personnes porteuses de ces projets pour leur organisation et leur accueil chaleureux. J'invite tous les jeunes dès 20 ans (car il faut déjà quelques muscles) à venir vivre cette expérience du don et du partage dans la bonne humeur et le grand air.

Je renouvellerai ma participation dès que ma vie pratique me le permettra.

Je vous encourage, vous souhaite toujours des bras et vous remercie pour vos initiatives.

À une prochaine fois.

Béatrice et Miro



Ma toute première...

Voir la joie de vivre sur le visage des PMR

Cette randonnée était une première pour moi, je connaissais la joëlette mais je n'avais jamais participé activement.

Mettre ses bras et ses jambes au service de personnes qui en ont besoin, c'est vraiment gratifiant. Voir la joie de vivre sur le visage des PMR, ça donne une dynamique entraînante au groupe.

Merci pour votre accueil, cette bienveillance et cette bonne humeur qui nous a gardés en forme jusqu'au bout de cette belle balade.

Bonne continuation :)

Élisabeth



Quelques passages sportifs



Le dimanche 27 septembre, j'ai eu la chance de participer à une randonnée à Rochefort avec Handi-Rando. Normalement, nous aurions dû profiter de tout un week-end de randonnées et de convivialité. Malheureusement, la situation sanitaire actuelle en a décidé autrement et les responsables ont pris la sage décision d'annuler ce séjour. Ce fut une grande déception mais vite compensée par l'annonce mentionnant que la randonnée de dimanche était maintenue.

Comme toujours, la randonnée a été une grande réussite. Personnellement, j'étais très impatiente de pouvoir y participer et ce malgré la météo incertaine. Bernard nous avait annoncé quelques passages sportifs et nous n'avons pas été déçus.

Du matériel d'escalade

Personnellement, mon moment préféré de la randonnée a été la grande descente, pour laquelle du matériel d'escalade a dû être employé afin de garantir la sécurité des joëlettes et de leur équipage. En plus de Thierry et José, j'ai été accompagnée par deux jeunes bénévoles, qui se sont montrés très courageux et investis. C'est d'ailleurs l'un d'entre eux qui a conduit la joëlette pendant la descente. Celle-ci était très pentue et impressionnante pour le passager de la joëlette et j'ai adoré ce moment. Nous avons aussi escaladé un tronc d'arbre, ce qui était très amusant.

La promenade dans son ensemble était variée : nous avons traversé de nombreux bois, observé une magnifique vue sur le domaine du parc animalier des Grottes de Han (que nous avons déjà eu l'occasion d'observer d'un autre point de vue lors d'une précédente randonnée), longé des prairies, emprunté des sentiers... Nous avons également eu beaucoup de chance avec la météo car il n'y a pas eu de pluie pendant toute la durée de la randonnée.

Tartes, gâteaux et muffins

Une fois arrivés au parking, en plus de l'habituel verre de l'amitié, nous avons dégusté des tartes, gâteaux et muffins réalisés par Françoise, Michelle et ma grand-mère Louisa. Bien que la quantité fût au rendez-vous, il ne restait presque rien de ces délicieuses pâtisseries une fois tout le monde rassasié.

Une grande victoire

À l'occasion de cet article, je voudrais aussi remercier la grande famille d'Handi-Rando qui, suite à mes soucis de santé et à mon hospitalisation, m'a encouragé et soutenue.

J'ai reçu des cartes postales et des messages qui m'ont fait très plaisir et qui m'ont permis de traverser ces moments difficiles de façon la plus agréable possible. Le fait de pouvoir recommencer à faire des promenades en joëlette est aussi une grande victoire. Encore merci à tous les membres d'Handi-Rando, qu'ils soient accompagnateurs actifs ou passifs, d'apporter autant de joie et de soutien aux PMR.

Isabelle et Thierry

Rando très spéciale



C'est ma quatrième sortie avec les joëlettes grâce à mon compagnon Léopold, qui m'a fait découvrir ce type de rando très SPECIALE.

SPECIALE: car rassemblant des personnes différentes mais toutes avec une même envie de partager un bon moment!

SPECIALE: car toujours pleine de surprises préparées par les organisateurs. Ce jour-là, deux superbes points de vue de Rochefort et de Han-sur-Lesse et un parcours ressourçant tout au coeur de Dame nature, encore plus belle en cette saison!

SPECIALE: car toujours un passage plus "technique" pour partager un peu d'adrénaline avec nos amis PMR. Merci à Catherine et à nos deux bâtons, qui nous ont permis de descendre cette fameuse côte sans nous taper la gêne d'une belle glissade.

SPECIALE: au point que quatre de mes amis sont devenus accros (dont un futur AA, je vais aussi m'entraîner pour cela...).

SPECIALE: car TOUT est prévu: du petit coin sous tente aux délicieuses gâteries culinaires en fin de parcours, sans oublier le petit verre de l'amitié! Super, la Rochefort...

SPECIALE: car, pour me donner l'envie de me lever un dimanche gris, pluvieux, venteux..., je me suis souvenue que c'était un temps pour une sortie joëlettes... et j'avais raison car le soleil nous a accompagnés toute la journée...

Alors, MERCI à TOUS et à la prochaine!

Françoise

Rions un peu

J'ai demandé à mon père : "C'est quoi le mariage ?" Il m'a répondu : "C'est la seule guerre où tu dors avec ton ennemi".

Le 18 octobre dans les Hautes Fagnes

Les Hautes Fagnes... Avant le clap de fin... ?



6h30... Le réveil sonne... Il a déjà sonné également, sans doute depuis un moment, chez d'autres handi-randonneurs de ce dimanche 18 octobre ! C'est qu'Olivier nous a donné rendez-vous à 9h30 à la Maison du Parc de Botrange. Nous voilà donc en route « dès potron-minet » (*).

Après des semaines de douceur, la météo a été pluvieuse et ce matin, s'il fait heureusement sec, le froid s'est installé sur les Fagnes : 7/8 degrés. Il faut se rendre à l'évidence... Nous sommes à la mi-octobre et l'automne s'installe !

Il est à peine 10 h que les joëlettes sont déjà montées et que les équipes sont prêtes ! Les PMR sont installés dans leur « carrosse », bien emmitouflés, et les attelages se mettent en route. Olivier nous guidera tout au long de la journée et nous fera partager ses connaissances et sa ferveur pour la région.

Malgré le ciel gris et la sensation d'humidité, la bonne humeur anime le groupe, trop content de pouvoir, une fois encore, marcher ensemble !

La Fagne wallonne

C'est d'abord la Fagne wallonne qui nous offre ses paysages à perte de vue, faits de tourbières et de landes. Première petite pause au niveau du signal de Botrange; Olivier nous explique les origines de cette Fagne, ses particularités géographiques, ses richesses naturelles de flore et de faune.

Le signal de Botrange n'est devenu le sommet de la Belgique avec ses 694 m d'altitude qu'en 1919. En effet, précédemment c'était la Baraque Michel qui constituait le sommet de la Belgique à 674 m. À l'issue de la première guerre mondiale, les cantons de l'Est et la « Wallonie malmédienne » furent annexés à la Belgique par le Traité de Versailles. Botrange, avec sa position culminante, arriva ainsi sur le territoire belge. Sur le site du signal de Botrange, se trouve la « Butte Baltia ». Cette butte porte le nom d'un haut commissaire, le baron Baltia, qui avait été chargé de superviser les cantons de l'Est, récemment annexés. Le baron fit construire en 1923 un tertre artificiel, la « Butte Baltia », pour amener l'altitude de l'endroit à 700 m au-dessus du niveau de la mer. Le

tenancier de l'auberge du signal de Botrange, trouvant cela inconvenant, fit construire en 1933 une tour d'observation de 24 m de haut... lui permettant de culminer à 718 m et de prendre plaisir à toiser le baron du haut de cet observatoire !

La cascade du Bayehon

Nous poursuivons notre route, observant dans les eaux ruisselantes, ça et là des taches de mousse que, personnellement, j'aurais attribuées à la pollution des promeneurs, mais qui sont le résultat d'une réaction chimique de « saponification ». C'est aussi la saison des champignons, qui apportent de jolies couleurs au milieu de la végétation automnale. Certains caillebotis ont souffert de l'humidité et sont en mauvais état. Les sentiers sont boueux et parsemés de cailloux et grosses pierres mais le relief est doux : une montée faible et régulière, suivie d'une descente tout aussi régulière, pour atteindre notre endroit de pique nique à la cascade du Bayehon.



Les caillebotis



L'endroit est magnifique, d'autant que le soleil a fait son apparition. Nous prenons une longue pause, avec photos, petite vidéo de bonne humeur pour



De jolies couleurs

Bernard... C'est que, après cette flânerie « cool » de la matinée, la « surprise du chef » nous attend pour le début de l'après-midi !

La surprise du chef

Nous voici au pied d'un sentier étroit, boueux, parsemé de racines... et vachement pentu. Jean-Paul me confiera au retour : pente de 8% sur une distance de 500 mètres (nettement plus que les 150 mètres annoncés !). On sort les cordes, on se renforce autour des joëlettes et, à force de « hop, hop... » et de « On y va », nous franchissons les obstacles, un à la fois, et arrivons au bout de ce sentier... Encore quelques mètres et nous profitons d'une vue magnifique s'ouvrant sur des collines boisées, de conifères notamment. Le temps file... Notre joyeuse bande s'ébranle à nouveau, bravant la « berdouille » des chemins herbeux.

Chut!... Prenons le temps d'écouter le silence de l'endroit. Moment magique pour nous tous... Chut! car dans les broussailles, là-bas, un chevreuil est à l'arrêt... on ose à peine respirer... puis, dans un rire étouffé, Olivier avoue que c'est un chevreuil factice. Peu importe, il est plus vrai que nature et rappelle que les Fagnes abritent de nombreux animaux.



Clap de fin

Notre journée se termine autour d'un verre de l'amitié pris bien à « distance COVID » dans une salle de la Maison du Parc de Botrange. Les cacaos et les vins chauds ont du succès, de même que les bières de la région. Nous passons encore un petit moment dans le musée « Fania », qui illustre tout ce qu'Olivier nous a expliqué. Chacun reprend alors le chemin du retour, se donnant rendez-vous le week-end suivant... Mais « Maître Covid » en décidera autrement et fera de cette randonnée dans les Fagnes la dernière de notre saison 2020. Une saison qui, si elle a été amputée de plusieurs sorties, n'en a pas été moins riche de rencontres et de partage !

Françoise

(*) « Dès potron minet »... Expression signifiant « au saut du lit » ou « de grand matin ».

À l'origine, au XVII^e siècle, cette locution se disait « dès potron-jacquet », le « jacquet » étant l'écureuil, qui a la particularité de s'activer tôt le matin. Le mot « potron » est une déformation de « poistron », qui vient du latin « postero » et signifie « postérieur » ou « derrière ». L'expression originale veut donc dire « dès que l'écureuil sort de son sommeil et daigne montrer son popotin »... donc très tôt le matin. Les années passant, l'urbanisation a fait perdre beaucoup de repères forestiers ; le petit écureuil a finalement été remplacé par le « minet », le chat, animal bien présent en ville et également très matinal.

Source : www.expressio.fr



Source image : www.caminteresse.fr

La cerise sur le gâteau



Nous nous sommes réveillés tôt pour cette balade mais cela en valait vraiment la peine. Personnellement, j'étais très impatiente de me rendre dans les Hautes Fagnes car c'est un environnement que je connais bien pour y avoir été en stage aventure (avec l'Adeps) lorsque j'étais petite et avant la survenue de mon handicap. J'appréciais faire des courses d'orientation dans ce milieu naturel si spécifique et j'ai retrouvé ces sensations en m'y promenant en joëlette.

Encore une fois, nous avons eu beaucoup de chance avec la météo car, même s'il a fait froid, nous avons évité la pluie. La randonnée était très variée, avec notamment un magnifique point de vue sur les Fagnes, un passage au point culminant de la Belgique, une traversée sur des caillebotis, un pique-nique devant la cascade du Bayehon...

De plus, tout au long de la promenade, Olivier nous a donné des explications, dont une portant sur la saponification, qui est un phénomène étonnant de formation de mousse à la surface de l'eau.

Olivier nous a tous piégés

Un des nombreux points forts de la randonnée a été ses passages difficiles et parfois acrobatiques. Comme toujours, j'apprécie beaucoup ces moments où nous escaladons de grosses pierres, traversons sur des caillebotis instables, passons par-dessus un tronc d'arbre... et dont « la cerise sur le gâteau » a été le franchissement d'une pente raide parsemée d'obstacles dans un sentier très étroit. Finalement, Olivier nous a tous piégés en nous invitant à observer un cerf... en métal :D

Cette belle journée s'est poursuivie par le verre de l'amitié pris dans la maison du parc. Nous avons été très bien accueillis et un petit présent nous a été remis.

J'ai aimé pouvoir "toucher à tout"

Ensuite, nous avons enchaîné avec la visite de l'exposition Fania consacrée aux Hautes Fagnes. Celle-ci était très intéressante et très pédagogique dans la manière de présenter les différentes informations. J'ai aimé pouvoir « toucher à tout » en ouvrant des tiroirs pour découvrir des informations, en tournant une roue représentant le cycle de l'eau et en essayant des outils anciens dont il fallait deviner la fonction. De nombreux films ont égayé cette visite. Personnellement, j'ai tout particulièrement aimé traverser le tunnel sensoriel permettant d'observer différents animaux, d'écouter les bruits des Fagnes et de toucher différents matériaux.

Je tiens à remercier Olivier De Wit, qui a brillamment organisé cette journée qui, sans que ce fût prévu, a été la dernière de l'année. C'était une merveilleuse façon de clôturer la saison d'Handi-Rando, certes beaucoup trop tôt, mais en toute sécurité. Je suis (comme toutes les PMR je pense) déçue d'achever si tôt les randonnées en joëlette mais je comprends cette décision et suis impatiente de retrouver toute la famille d'Handi-Rando en bonne santé lors du goûter hivernal ou de la première sortie en 2021.

Encore un grand merci à tous les accompagnateurs (qu'ils soient AA ou AP) de nous permettre de vivre de beaux moments de partage et d'évasion en pleine nature.

Isabelle et Thierry

Des moments magiques



Rendez-vous sur le parking de la Maison du Parc - Botrange pour préparer le matériel après avoir salué tout le monde. Bernard Legrand, notre instructeur joëlistique, était absent pour raison familiale.

Avant le départ, Olivier De Wit, l'organisateur, nous a expliqué le parcours en détail, la naissance de la fagne et des tourbières et la différence entre les zones classées de A à D.

Pendant toute la randonnée, à part deux traversées de grand-route, nous avons emprunté des chemins forestiers, des caillebotis, des sentiers de mules, des bourbiers mais jamais plus hauts que les chevilles, au maximum les genoux.

Nous sommes passés à côté du petit village de Longfaye, un des plus hauts villages de Belgique, pour arriver pour la pause de midi à la cascade du Bayehon d'une hauteur de 9 m. Le ruisseau du même nom

prend sa source du côté de Botrange.

Il avait certainement bu trop d'eau !

Tout au long de la rando, Olivier nous a donné des explications intéressantes avec moult détails. Ainsi, la mousse sur l'eau, dite « saponification », n'est pas de la pollution mais une réaction chimique assez complexe, et la couleur rougeâtre de l'eau acide provient des tourbières et des roches chargées de fer. Nous avons même vu un chevreuil figé comme du fer; il avait certainement bu trop d'eau !!!

Au retour, nous avons emprunté un charmant petit sentier un peu humide avec quelques blocs de maximum 60 cm de hauteur et pas plus de deux par mètre, ce qui renforce la cohésion du groupe. Je plaisante mais tout le monde aidait tout le monde, ce sont des moments magiques. De tels groupes unis, toujours de bonne humeur et qui ne rechignent pas devant l'effort, sont de plus en plus rares.

La colline des hommes perdus

À Falaën, nous portions des visières pour respecter les gestes barrière à la lettre, ce qui était idéal pour respirer parce qu'il faisait chaud. Mais cette fois-ci, vu l'altitude, elles se couvraient de buée. Nous avons donc opté pour le masque, ce qui, dans les montées, nous rappelait de loin le film « La colline des hommes perdus »; les anciens se rappelleront.

À l'arrivée, photo avec Mathieu (à voir page 19), verre de l'amitié et cadeau reçu de la Maison du Parc, avec possibilité de visiter le musée.

Belle et intéressante journée.

Marc, Pierre, Georges et André

Les Hautes Fagnes



Ce sont de vastes étendues de tourbières, de landes et de forêts qui présentent une flore et une faune assez exceptionnelles liées au climat froid et humide. Les contreforts au nord du plateau accueillent essentiellement de vastes plantations de conifères : c'est la forêt du Hertogenwald.

Les tourbières se sont formées il y a 7500 ans, à la fin de la dernière glaciation. La tourbe résulte de la décomposition des végétaux, notamment les sphagnes, en milieu très humide. Son épaisseur peut atteindre sept mètres. Jusqu'au milieu du XXe siècle, la tourbe constituait pour les habitants des villages proches, une source de chauffage appréciable. La surface des tourbières actives ne représente plus

qu'une certaine d'hectares.

Dès le XIXe siècle, le paysage de tourbières est profondément modifié par la plantation massive d'épicéas qui bouleverse l'écologie du lieu.

En 1924, l'Université de Liège installe une station scientifique pour étudier le haut plateau sous tous ses aspects.

En 1957 fut créée la réserve naturelle domaniale des Hautes Fagnes. Depuis 1971, la réserve est englobée dans le Parc naturel Hautes Fagnes - Eifel. Couvrant plus de 4300 ha, la réserve est une aire où sont protégés intégralement la faune, la flore, le sol et le paysage. La Maison du Parc - Botrange en est le siège depuis 1984.

Le plateau des Hautes-Fagnes a été proposé en 2008 pour une inscription au patrimoine mondial et figure sur la « liste indicative » de l'UNESCO dans la catégorie patrimoine culturel.

La Maison du Parc - Botrange

La Maison du Parc - Botrange est un centre d'accueil, un musée (exposition permanente Fania) et le siège du Parc naturel Hautes Fagnes - Eifel. Il se situe au sud du signal de Botrange dans la commune de Waimes en province de Liège.

Autrefois appelée "Centre nature", la Maison du Parc - Botrange a été construite en 1984 sur le plateau des Hautes Fagnes, à environ 1 km au sud du signal de Botrange, le point culminant de Belgique (altitude 694 m). Une tour en pierre y est érigée en 1933 (hauteur : 28 m).

La Maison du Parc se trouve à l'altitude 655 m. Cet imposant bâtiment se compose de deux pavillons principaux bâtis en moellons de grès et recouverts d'une toiture en ardoises.

La Maison du Parc - Botrange promeut un tourisme doux, conciliant la protection du milieu (déboisement de résineux, nettoyage de berges) et l'aménagement d'une infrastructure adaptée au tourisme.

La Fagne wallonne

La Fagne wallonne est un haut plateau ardennais essentiellement constitué de landes et de tourbières, situé sur le plateau des Hautes Fagnes et faisant principalement partie de la commune de Waimes en province de Liège.

La Fagne wallonne se situe à l'est de la Baraque Michel, du Mont Rigi et du signal de Botrange. Elle est reprise comme site de grand intérêt biologique. La Roer y prend sa source. Elle est bordée au nord par la Helle, ruisseau dont une des sources est la fontaine

Périgny.

Au Moyen Âge, la Fagne wallonne se trouvait en duché de Luxembourg, sur le territoire de la seigneurie de Butgenbach, qui dépendait des ducs d'Orange. Elle devint la Fagne wallonne lorsque des villageois wallons de Robertville et de Sourbrodt y firent paître leur bétail. Le traité de Saint-Vith accordant la fagne à Sourbrodt fut signé en 1708.

D'une superficie de 660,86 ha, la Fagne wallonne est un espace naturel sauvage variant de l'altitude 580 m à 691 m, ce qui en fait la fagne la plus élevée de Belgique.

La circulation dans la Fagne wallonne est strictement réglementée.

Cette fagne se trouve en zone C (seulement accessible accompagné d'un guide mandaté).

En tous lieux et tous temps, il est interdit de circuler en fagnes entre le coucher et le lever du soleil.

De jour, les accès dépendent de la protection de la zone :

- Zone A - Libre d'accès
- Zone B - Uniquement sur les chemins balisés
- Zone C - Uniquement avec guides nature reconnus
- Zone D - Interdiction totale

Le climat est généralement rude par rapport à la faible altitude maximale.

Précipitations abondantes (1400 mm d'eau par an à Botrange, 850 mm à Bruxelles), brouillard épais, neige persistante.

Un record : 1,15 m de neige le 9 février 1953 ; il neige parfois encore au mois de mai.

- Au sud, les lacs artificiels de Robertville et de Butgenbach sur la Warche, dont les barrages contribuent à la production d'électricité.
- Au nord, les barrages de la Gileppe, le second en béton construit en Europe (1867-1875) et de la Vesdre (1938-1950) ; les lacs sont une réserve d'eau potable.
- Trois colonnes anciennes, datées de 1566, à l'origine incertaine, sont présentes sur le haut-plateau : le Boulté (à proximité de la baraque Michel), la colonne Panhaus (au nord de la baraque Michel) et la colonne Hauptmann (à proximité de Botrange). L'une des hypothèses de leur existence est qu'elles seraient des repères pour les nombreux Réformés persécutés et en fuite à l'époque.

La cascade du Bayehon

En Belgique, le mot cascade rime avec Coo, situé à Stavelot. Mais il existe une autre cascade, moins

fréquentée et située dans la région des Hautes-Fagnes: la cascade de Bayehon.

Le Bayehon est un ruisseau fagnard qui prend sa source du côté de Botrange. L'eau y est très acide, ce qui explique l'absence de poisson. Une autre particularité du cours d'eau est sa couleur rougeâtre provenant des tourbières et des roches chargées en fer qu'il traverse.

À hauteur du village de Longfaye (Malmedy), le dénivelé d'une hauteur de 9 mètres offre une cascade de toute beauté.

Le tétras lyre



Appelé coq des bouleaux ou encore petit coq de bruyère, le tétras lyre était en voie de disparition en Fagnes. L'université de Liège, en association avec des spécialistes allemands et néerlandais, tente de le réimplanter.

Pour faire revenir les tétras lyres dans nos régions, il a fallu les capturer là où ils sont encore nombreux, en Suède. 10 tétras lyres ont ainsi été déménagés de Suède vers les Fagnes.

Une bonne nouvelle puisque le tétras lyre est le symbole du parc naturel des Hautes Fagnes.

La saponification



C'est une réaction chimique complexe des matières humides dans l'eau dévalant des tourbières.

Parfois, les gâteaux de mousse peuvent prendre des dimensions spectaculaires.

La sphaigne



La sphaigne désigne une mousse dont la décomposition concourt à la formation de la tourbe, généralement dans une tourbière. Elle peut être utilisée dans les plantations occidentales d'orchidées et autres plantes sauvages épiphytes, ou les plantes carnivores. Elle empêche également la sécheresse de la terre en raison de sa capacité à préserver l'eau et améliore les niveaux de fertilisation.

Olivier

Divers

Bonne année 2021



Autant commencer par un titre positif car, pour nous tous, à cause d'un certain intrus appelé Monsieur Covid, notre calendrier de sorties, si bien garni par nos AA, s'est transformé en un véritable emmental (oui,

le gruyère n'a pas de trous). On ne compte plus les sorties annulées, sans parler de la suppression de la semaine d'été et du week-end automnal. Bref, de quoi mettre autant les AA que les PMR de mauvais poil.

Heureusement, bénéficiant des moyens de communication actuels, certains, plus que d'autres, ont recyclé "Handi-Rando nature active" en "Handi-Rando remonte-moral", connecté à un beau paysage ou à une bonne blague via internet. Dans ce domaine, Jean, pour moi, est nommé champion, toutes catégories confondues.

Bref, pour qui le voulait, les liens pouvaient s'entretenir, voire même se renforcer.

Merci à nous tous d'être toujours là malgré Monsieur Covid, côtoyé de près ou de loin.

Oui, il ne nous a pas eu et j'espère qu'il n'aura sérieusement aucun d'entre nous.

À CHACUN(E), BONNES FÊTES CONFINÉES pour mieux nous retrouver en 2021.

BONNE ANNÉE 2021

Marie-Odile

Assemblée générale 2021

L'assemblée générale 2021 se tiendra le samedi 5 juin dans la salle de l'école Moulin à Vent, rue Bouvier 1 à 5004 Bouge. Elle débutera à 10h et vous serez accueillis dès 9h30. Le programme détaillé sera publié en mai. La journée se poursuivra par un repas (coût 15 euros).

Nous vous espérons très nombreux pour parler du futur de notre association.

En résumé :

Réservez la date du 5 juin et inscrivez-vous sur le site. Précisez si vous prendrez le repas. Pour faciliter l'organisation de cette journée, nous vous demandons de vous inscrire avant le 20 mai.

Si vous ne pouvez être des nôtres, vous pouvez donner procuration à un participant. Pour ce faire, envoyez un mail à Michelle, notre secrétaire, en précisant le nom de la personne à qui vous donnez procuration. Si vous ne pouvez pas donner de nom, vous recevrez par la suite des propositions. À vous de prendre contact avec la personne que vous choisirez pour vous représenter.

Si vous désirez faire une présentation ou poser une question, informez-en Michel, notre président, au moins quinze jours à l'avance afin que le CA puisse préparer une réponse.

Enfin, si vous aimez votre association, pensez à participer à sa gestion en devenant administrateur/trice et posez votre candidature. Si vous hésitez, parlez-en avec un administrateur actuel pour mieux comprendre en quoi vous pourriez être utile. Prêt à vous investir ? Un petit mail à Michel pour l'informer de votre décision.

Au plaisir de vous retrouver nombreux le 5 juin.

Le conseil d'administration



Mode d'emploi du certificat médical

Le certificat médical de la Fédération Multisports Adaptés (FéMA) est obligatoire pour les PMR, les moniteurs brevetés FéMA et les administrateurs. Il est facultatif pour les autres membres.

Le certificat est un document médical dont nous garantissons la confidentialité. La secrétaire n'est pas habilitée à y ajouter ou corriger quoi que ce soit. Il vous appartient de compléter et faire compléter ce document correctement.

Utilisez uniquement le formulaire de la FéMA. Vous pouvez le détacher du semestriel ou imprimer en recto-verso le modèle qui se trouve sur notre site (sous «Documents téléchargeables»). N'utilisez pas un document établi au nom d'un autre club.

Dans le cadre situé sous le titre CERTIFICAT MEDICAL du volet A, inscrivez vos nom et prénom et signez.

Sous ce cadre, inscrivez vos nom, prénom, adresse, date de naissance et n° tél., et collez une vignette de mutuelle.

Collez une 2e vignette de mutuelle dans le cadre prévu à cet effet du volet B.

Les vignettes font gagner un temps précieux en cas d'accident car elles contiennent le numéro d'inscription réclamé par l'assurance.

Votre médecin doit compléter les volets A (recto + verso) et B.

Il doit aussi dater, signer et apposer son cachet sur les volets A et B.

Veuillez envoyer le document complet et non découpé pour le 1er mars à l'adresse de la secrétaire : Michelle Lair, impasse de la Chapelle, 8, 7021 Havré.

L'envoi d'une photocopie n'est pas valable.

Merci pour votre compréhension et votre collaboration.

Témoignages du centre "Visages du monde"

Handi-Rando: une activité enrichissante pour tout le monde...



C'est un peu par hasard que je suis entré dans l'univers d'Handi-Rando. Au départ, en tant que chauffeur bénévole à la Croix-Rouge, j'ai accompagné quatre jeunes volontaires du centre de demandeurs d'asile "Visages du Monde" de Stockem, près d'Arlon. L'idée des responsables est en effet de créer un contact social pour les jeunes du centre, de façon à les faire sortir de leur routine quotidienne et de les intégrer à la population de leur pays d'adoption actuel.

Mais j'ai immédiatement été séduit à titre personnel par cette démarche généreuse et par l'ambiance conviviale du groupe. De fil en aiguille, j'ai ainsi participé, avec les résidents du centre, aux randonnées de Falaën, Tilff, Nassogne et Rochefort: de vraies "promenades de santé", parfois assez sportives, mais toujours passionnantes et qui donnent lieu à des découvertes de magnifiques endroits de notre pays.

Quelle que soit la randonnée, il s'agit d'une activité enrichissante pour chacun des participants.

En premier lieu, pour les personnes à mobilité réduite, qui peuvent découvrir ces lieux magiques et sauvages où elles n'auraient jamais imaginé se rendre sans l'aide des joëlettes. Certes, leurs jambes fonctionnent un peu moins bien et elles apprécient l'aide extérieure, mais, en retour, elles apportent tant de choses tout aussi précieuses: leur sourire, leur joie de vivre, un exemple de volonté et d'enthousiasme à toute épreuve et leurs réactions spontanées d'émerveillement et de gratitude.





Je pense aussi que les responsables d'Handi-Rando apprécient l'expérience de l'aide des résidents du centre arlonais: pour chacune des randos, quatre jeunes gens dans la fleur de l'âge, dynamiques et musclés, qui ne boudent pas l'effort et, souvent, ne désirent pas se faire remplacer pour conduire les joëlettes sur toute la randonnée. Au cours de la promenade, il se crée ainsi des liens, voire une complicité, entre les deux porteurs, mais aussi entre eux et la personne qu'ils transportent.

C'est aussi fort enrichissant pour ces jeunes, loin de leur famille et de leur pays, qui peuvent ainsi un peu compenser cet éloignement par le sentiment de se rendre utile et par une relation quasi familiale au sein du groupe Handi-Rando. Et ils ont pu aussi apprécier les bijoux naturels de la Belgique. Il n'y a ne fût-ce que quelques années, ce Soudanais aurait-il pu imaginer découvrir les ruines du château de Montaigne? Et cet Afghan, une petite école ancienne transplantée pierre par pierre au musée de la vie rurale au Fourneau Saint-Michel? Et ce Burundais, cette sente très escarpée, au fond de la forêt de Rochefort, qui a presque nécessité une "corde de rappel"? Et ce Marocain, cette halte devant un superbe paysage vallonné, au son de la cornemuse enchantresse de Miro.



« J'ai participé à un voyage à travers la forêt, accompagnant et aidant des personnes à mobilité réduite dans un fauteuil adapté. De bons et heureux moments, caractérisés par l'humanité. J'espère y participer à nouveau. Le visage des personnes était empreint de joie. Je salue les marques d'appréciation et de respect que nous avons pu partager. »

Mourad

« J'aime le domaine social et j'ai toujours œuvré dans ce domaine depuis mon pays. Alors, quand l'opportunité de participer à cette randonnée avec des personnes en situation de handicap s'est présentée, je n'ai pas hésité un seul instant. Le fait de voir ces personnes, toutes contentes durant cette journée, m'a marqué positivement. Merci à Handi-Rando. Je me tiens prêt pour la prochaine occasion. »

Idrissou

Enfin, moi-même, j'ai découvert dans cette activité une richesse insoupçonnée. Oh... non pas une richesse matérielle, mais bien celle du cœur, à travers les regards et les sourires des PMR, à travers l'accueil du groupe de responsables et à travers les échanges avec les jeunes résidents du centre "Visages du Monde", toujours agréables et fructueux.

Bref, il s'agit d'une activité qu'il faut certainement conseiller à tous pour garder ou retrouver le moral en ces périodes parfois un peu difficiles à vivre.

Jacques

Rions un peu

À son entrée chez les scouts, un jeune garçon est invité à se choisir un totem.

- Avant le réchauffement climatique, dit-il, j'aurais choisi Ours Blanc. Mais, vu la vitesse à laquelle la banquise fond, je vais prendre plutôt Dromadaire.



**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 : HANDI-RANDO ASBL

Nom Prénom : **APPOSER ICI
UNE VIGNETTE
DE MUTUELLE**

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 : HANDI-RANDO ASBL..... **VOLET B**

écrire lisiblement ou APPOSER ICI UNE VIGNETTE DE MUTUELLE

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

2021

Catégorie(s) de handicap (code chiffré dans le tableau ci-dessus) :

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

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

Certifié complet, cachet, date et signature du médecin

Le



VOLET A

- 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

Le



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



CERTIFICAT D'APTITUDE PHYSIQUE

VOLET B

À RENVoyer

**RECTO ET VERSO DU VOLET A ET VERSO DU VOLET B
À FAIRE COMPLETER PAR LE MÉDECIN**

DOCUMENT ENTIER À RENVoyer OBLIGATOIREMENT À :

**Mme Michelle LAIR, secrétaire de l'ASBL HANDI-RANDO
impasse de la Chapelle, 8
7021 HAVRÉ**



Rions un peu

Un homme explique à sa petite fille:

- Chaque arbre nous donne quelque chose: le cerisier nous donne des cerises; l'abricotier, des abricots; le prunier, des prunes; le pommier, des pommes... Quel est l'arbre que tu préfères?

- Le sapin, parce qu'il nous donne des jouets à Noël.



Rions un peu

Les vendeurs de gel hydroalcoolique doivent se frotter les mains !

Rions un peu

J'ai sonné à ma porte... ça m'a fait un bien fou...

Souvenir des Moussières le 28 août 2015



Programme des activités 2021

Dates	Lieux	Pilote	Niveaux	Remarques / thèmes
Dimanche 28 mars	Crupet	Jean ou Bernard	Assez sportif	Village et campagne
Dimanche 25 avril	Ohain-Lasne	Gaëtan	Assez sportif	Bois et campagne
Dimanche 2 mai	Lavaux-Saint-Anne	Bernard	Assez facile	Château, musée de la forêt et rando locale
Dimanche 16 mai	Braine-le-Château	José	Sportif	Village, bois et campagne
Dimanche 23 mai	Yvoir	Léopold	Sportif	Parc et environs (Pentecôte)
Samedi 5 juin	Bouge	C.A.		Assemblée générale avec repas de midi sur place
Dimanche 13 juin	Laforêt	Léopold	Sportif	Vresse-sur-Semois, charmes de la Semois
Dimanche 27 juin	Lessines	Michel G.	Sportif	Bois et campagne
Dimanche 4 juillet	Habay-la-Neuve	Edgard - Michel N.	Sportif	En souvenir de Christian
Dimanche 18 juillet	Durbuy	Jean	Assez sportif	La plus petite ville de Belgique et ses environs
Dimanche 1 août	Dour	Geoffroy Colmant	(ultérieurement)	(ultérieurement)
Semaine 14-21 août	Lucelle			Gîte indisponible (1)
Dimanche 29 août	Vierves-sur-Viroin	Bernard	Assez sportif	Proposé par Olivier De Vos
Dimanche 5 septembre	Namur	Bernard	Sportif	Enjambée + téléphérique (?) + citadelle
Week-end 24-26 septembre	Rochefort	Dream team	Sportif	Séjour d'automne au Château Cousin
Samedi 9 octobre	Bruxelles	Philippe Kaisin	Assez sportif	Forêt de Soignes avec étudiants de l'ISB
Dimanche 17 octobre	Hautes Fagnes	Olivier De Wit	Sportif	Randonnée fagnarde
Dimanche 24 octobre	Overijse	Jean-Paul	Assez facile	2 réserves naturelles
Dimanche 7 novembre	Hélécine	José	Assez sportif	Domaine provincial, village et campagne

(1) Nous avons reporté notre séjour à Lucelle de 2020 à 2021. Hélas, le gîte de Lucelle sera fermé jusqu'en 2022 pour remise en conformité aux normes et changement de propriétaire. Nous recherchons activement un autre gîte, si possible durant la même semaine.

Inscriptions

Via le site internet, en cliquant sur l'activité dans la page programme ; 1 mois avant pour les PMR et 10 jours avant comme accompagnateur.

Tous les participants (PMR et bénévoles) sont assurés contre les risques; ils sont aimablement priés de respecter les directives des moniteurs de l'ASBL (loi du 1er août 2006). Merci et joyeuses handi-randonnées en 2021.

Si le covid 19 nous menace toujours, toutes les randonnées devront respecter les règles de sécurité sanitaires (masques pour l'aide aux PMR, visières pour les pilotes, lavage des mains, distanciation sociale).