



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

N° 1 / 2021 - 1<sup>er</sup> semestre 2021

*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 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

### 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



### A démissionné :

#### Olivier De Wit





*Chers Amis handi-randonneurs,*

*Après un printemps pluvieux, voici un été ensoleillé qui s'annonce avec des mesures sanitaires assouplies : nous nous en réjouissons !*

*La pandémie n'a pas freiné l'enthousiasme de Handi-Rando. Tout en respectant scrupuleusement les consignes sanitaires imposées, notre association a organisé cinq randonnées en un mois !*

*Que du bonheur ! Ces sorties nous rendent la vie plus douce !*

*Certes, notre façon de nous saluer a bel et bien changé : jeu de pieds, coup de coude... mais le covid ne nous a pas enlevé le « tagada » qui finalise nos joyeuses handi-randonnées.*

*Avec une immense joie, nous nous sommes retrouvés masqués à Crupet.*

*Durant toutes ces sorties, nous avons découvert de beaux paysages, des lieux d'histoire. Nous avons beaucoup appris sur l'anatomie des escargots.*

*Nous avons agrémenté la sortie de Lavaux par un jeu de piste et celle d'Yvoir par un jeu de dominos très surprenant !*

*Depuis quelques semaines, nous avons eu la chance d'accueillir trois stagiaires (Amandine, Christofer et Dorian) bien sympathiques et efficaces. Ceux-ci se sont parfaitement intégrés à notre groupe, tout comme les résidents de la Croix-Rouge et les étudiants de l'école Ave Maria. Nous les remercions pour leur aide.*

*Même si, à l'heure où j'écris ces quelques lignes, je ne sais pas encore de quoi l'avenir sera fait, je peux vous garantir que toute l'équipe se joint à moi pour réunir toutes les forces et vous proposer le plus de sorties possible.*

*MERCI à la dream team de Handi-Rando !*

*Pour finaliser ce mot du président, je reprendrai une phrase contenue dans un mail envoyé par Marie-Odile durant l'hiver et qui reflète bien l'esprit de Handi-Rando :*

*" Parmi les différentes mesures prises pour lutter contre l'épidémie du coronavirus, il est demandé de ne pas se serrer la main. En revanche, il est possible, et c'est même recommandé, de se serrer les coudes ".*

*Continuez à prendre bien soin de vous et des autres.*

*Michel G.*

## Sommaire

Editorial .....	3	
Le 28 mars à Crupet .....	4-5	
Rédactionnel, Claudine, Nadine		
Le 25 avril à Ohain .....	5-6	
Elena, Marie-Odile		
Le 2 mai à Lavaux-Ste-Anne .....	6-7	
Andrée, Anne-Michèle et Patrick		
Le 5 mai à Marche-en-Famenne .....	8-9	
Gilbert		
Le 16 mai à Braine-le-Château .....	9-12	
Françoise C., Marie-Odile		
Le 23 mai à Yvoir .....	12-15	
Françoise G., Karin, Marie-Odile		
Le 13 juin à Vresse-sur-Semois .....	15-16	
Michaël, Philippe, Nadine		
Le 27 juin à Bousval .....	16-18	
Rédactionnel, Isabelle, Paul, Marie-Odile		
Michel H. ....		21
Le coin des stagiaires .....	18-20	
Amandine, Dorian, Christofer		
Témoignage d'un revenant .....	20	
Geoffrey		
Le programme des activités .....	24	

## Donjon Carondelet

Primitivement, la tour de Crupet, probablement bâtie au 13e siècle, était une robuste construction carrée avec des murs de 1m à 1,70m d'épaisseur, éclairée de quelques fenêtres en plein cintre. La porte d'entrée était protégée par une herse et l'accès en était rendu difficile par un fossé boueux. Le haut de la tour était probablement à créneaux et muni d'un chemin de ronde.

Cette tour servait de refuge à la population contre les pillards et les attaques des seigneurs voisins. Elle était reliée avec le haut du village par un souterrain qui conduisait à la tour de guet, reconvertie par la suite en clocher de l'église.

Au 16e siècle, Guillaume de Carondelet transforma la tour en ferme château. Une tour d'angle ronde surmontée d'un toit en poivrière, permettant l'accès aux étages par un magnifique escalier de chêne, fut adjointe à la tour carrée, déjà rehaussée d'un hourd en colombage et en encorbellement. Un toit d'ardoises à quatre pans, soutenu par une remarquable charpente en chêne, est venu coiffer l'ensemble.

Des dépendances furent construites en carré à l'est de la tour, et le tout entouré de douves. Le portail d'entrée était équipé d'un pont-levis qui existait encore au 18e siècle.

Lorsqu'en 1925, Monsieur Blomme acheta le château, détérioré au cours des âges, il le rendit habitable en lui laissant son cachet particulier. Le donjon, classé en 1973, fut à nouveau vendu en 2009 et d'importants travaux de rénovation ont été menés jusqu'en 2020 afin de lui rendre une apparence proche de celle qu'il avait au 16e siècle.



## Grotte St-Antoine de Padoue

Cette impressionnante grotte artificielle fut bâtie par les habitants de Crupet suivant le projet du chanoine Gérard, curé de Crupet pendant 44 ans et qui vouait une dévotion toute particulière à saint Antoine de Padoue. Elle est composée de 200 mètres cubes de terre et de 300 tonnes de roches provenant des bois environnants, ainsi que de 30 tonnes de ciment pour façonner l'ensemble !

Elle est peuplée de statues représentant des scènes de la vie de saint Antoine, réalisées à Vaucouleurs en France, et qui sont pour la plupart en plâtre moulé, à l'exception de celles du mendiant et du diable, qui sont en fonte.



## L'important était de prendre l'air



Ce 28 mars fut notre première rando mais fort spéciale. Nous n'étions que 4 PMR et chaque PMR faisait partie d'une bulle de 4 personnes, avec une distance de 100 m entre chaque bulle, du montage des joëlettes jusqu'à leur démontage et sans notre fameux moment attendu à la fin (moment où l'on se retrouve tous avec le verre de l'amitié).

C'est vrai que ce n'est absolument pas la convivialité d'Handi-Rando mais l'important était de voir si la bulle de 4 était possible. Eh OUI car l'important était de prendre l'air.

Nous avons visité la grotte Saint-Antoine de Padoue. Ce qui m'a le plus impressionnée, c'est qu'il fallut plus de 200 mètres cubes de terre, 300 tonnes de roches et plus de 30 tonnes de ciment pour façonner l'ensemble. La réalisation de cette oeuvre a duré 3 ans mais ça vaut le coup d'oeil.

Puis, après avoir vu de loin et de près le donjon (qui a été rénové), nous sommes allés prendre nos chemins de campagne (normalement plus calmes mais ici, comme il faisait beau malgré le vent, il y avait beaucoup de monde: cyclistes, piétons).

Nous avons pris notre pause pique-nique dans un endroit immense car il fallait respecter la distanciation et ici ce n'est pas la place qui manquait !!!

Puis nous avons repris le chemin qui nous amenait au parking pour le démontage des joëlettes, tout en respectant encore les règles sanitaires.

Donc OUI, la bulle de 4 est réalisable.

Claudine

## Première balade en joëlette de l'année



Quelle joie de pouvoir à nouveau randonner dans la nature, même si les conditions sanitaires nous obligent à limiter les contacts à quatre personnes par joëlette. Chapeau, d'ailleurs, à mes trois accompagnateurs débordant d'énergie dans une atmosphère bon enfant.

### Départ dans l'un des plus beaux villages de Wallonie

Le charme qui se dégage de Crupet tient à ses belles demeures en pierres naturelles datant des 18e et 19e siècles. Nous traversons le village pour nous diriger vers la belle église romane du 12e siècle. Après un détour du côté du cimetière, nous faisons une petite prière à Saint Antoine devant la grotte qui lui a été dédiée en 1900. Plus kitch que ça, tu meurs.

La halte suivante nous amène au belvédère, qui offre une magnifique vue sur le donjon du 12e siècle, surgissant au milieu d'un plan d'eau dans le fond de la vallée.

### Bravant une méchante bise...

Nous entamons notre descente vers la vallée du Crupet, espérant nous retrouver plus à l'abri du vent. Mais que nenni, le vent est glacial et nous oblige à nous réfugier derrière les murs d'un hangar pour le pique-nique de midi. V'là l'bon vent, v'là l'joli vent...

La suite de la rando nous permettra d'admirer des paysages s'étendant à perte de vue, avant de retrouver le charmant village de Crupet. Prescriptions Covid obligent, nous ne boirons pas le verre de l'amitié, mais ce n'est que partie remise.

Nadine

## Le 25 avril à Ohain

→ → → Ma toute première... ← ← ←

### Un vrai bonheur



C'était une première pour moi de participer à une randonnée de Handi-Rando et j'ai été agréablement surprise.

Un vrai bonheur de pouvoir faire plaisir aux personnes se trouvant dans les joëlettes. Une randonnée avec une telle équipe super chaleureuse, c'est à refaire.

Une très belle journée dont je me souviendrai et un tout grand merci aux organisateurs.

À une prochaine fois.

Elena

### Au coeur du Brabant wallon



En cette période de Covid qui n'en finit pas, nous avons quand même pu sortir pour la deuxième fois cette année grâce au savoir-faire de nos organisateurs.

L'accueil de Paula et l'organisation de Gaëtan nous ont permis de retrouver l'amitié au coeur du Brabant wallon, ses champs, ses villages et ses belles fermes. La convivialité distanciée était au rendez-vous.

Après le traditionnel montage des joëlettes, nous sommes partis contempler les champs, admirer les villages et saluer de loin le Lion de Waterloo.



Pour la pause midi-14h, Paula avait prévu dans le pré d'un ami un camion avec tables et bancs. Chaque joëlette avait sa table.

Pour ma part, c'est assise à table que j'ai repéré la seule souche de la balade et elle n'était même pas super. Elle ne sentait pas le bois...

Thibault et Patrick ont repris les rênes de ma joëlette et, sur le parcours du retour, nous avons découvert quelques jacinthes du bois de Hal, qui, sachant que

nous avons tout le temps de les admirer, avaient fait le déplacement. Les genêts en bordure du chemin avaient également fière allure, rayonnant d'un jaune lumineux.

En ce moment, les champs ne souffrent pas encore de la sécheresse. La nature est splendide et nous avons beaucoup de chance, bien qu'étant PMR, de pouvoir l'admirer grâce à tous ces bénévoles.

### Quoique voyeur...

Je vous raconte ce que Colette vous partagera en photo. Paula avait installé dans un box le trône d'aisance pour servir avant le départ. Qui voulait s'y recueillir n'était pas seul, bien sûr, mais... le cheval du box à côté voulait faire la connaissance de ces intrus inconnus. Quoique voyeur, il était bien sympathique. Après la balade, je lui aurais bien dit au revoir mais alors c'est lui qui était parti.

Tous très respectueux des règles sanitaires, nous avons passé un bon moment. Et, à souligner même, une belle météo était de la partie.

Cette journée m'a revigorée pour une semaine de semi-confinement. Je suis rentrée nourrie de la meilleure vitamine anti-covid qui existe. Elle s'appelle entr'aide et amour de la vie. Vive l'amitié et l'acceptation mutuelle.

MERCI à vous tous.

Marie-Odile



### Rions un peu

Un mari rentre chez lui à 7h du matin.  
Son épouse, les poings sur les hanches, lui crie dessus:

- Peux-tu me donner une seule bonne raison de rentrer à cette heure-ci?
- Oui, le petit déjeuner!

## Le 2 mai à Lavaux-Ste-Anne

### Oyez, oyez, gentes Dames et nobles Seigneurs !



C'est au château de Lavaux-Sainte-Anne que le rendez-vous fut fixé ce 2 mai pour une journée hors du temps et de nos habitudes. Après une belle longue randonnée la semaine dernière dans les vallons brabançons, nous nous retrouvons tous avec joie en Famenne.

Voici donc ce château que je ne connais de vue que depuis l'autoroute. C'est donc avec curiosité que j'attendais la visite de cette forteresse classée « Patrimoine exceptionnel de Wallonie ».

Les groupes « bulles » constitués, nous voilà donc partis à la découverte. En contournant les douves, nous avons pu avoir une idée générale du château et admirer notamment les tours avec leurs toits en cloche, d'inspiration rhénane. Pour accéder aux étages, les joëlettes ont gravi l'immense double escalier en bois (très !) ciré. Le musée de la chasse comportait de nombreux animaux naturalisés. D'autres salles, meublées comme au 17ème siècle, nous ont confortés dans l'idée que nous préférons le « look » de nos demeures actuelles. Mais nous respectons tous les goûts !

### Pas trouvé le cachot !

Notre équipage a surtout apprécié la visite des caves voutées, où était présentée la vie rurale fin du 19ème siècle : cuisine, outils, activités domestiques... mais nous n'avons pas trouvé le cachot ! De toute façon, qui y aurions-nous enfermé, nous sommes trop dans la joie de nous retrouver après ces périodes difficiles.

Vient l'heure de nous sustenter. Et c'est dans le joli cadre de la grande cour, entourée des anciennes fermes (aujourd'hui salles de réception), avec un parterre de jardin à la française, que nous reprîmes des forces.

### Comme au manège

Puis arriva le rassemblement et les explications de Bernard avant de partir à la découverte libre de la promenade des étangs. Nul besoin de boussole, mais juste un petit plan des chemins autour des étangs. En chemin, nous rencontrâmes « Martin le Pêcheur », mi-homme, mi-oiseau. Nous comptâmes aussi le nombre de roues au point indiqué sur la carte : 9 (7 + celles des deux joëlettes présentes ; ) ). Et comme



nous trouvions cette balade fort courte, notre guide a choisi de refaire un petit tour gratuit, comme au manège.

J'ai pour ma part apprécié de découvrir ce château, admiré une fois de plus à quoi nous arrivions en unissant nos forces (vive les escaliers... mais moins cirés si possible), et surtout savouré de vivre ces moments ensemble, en respectant les distances mais avec une vraie chaleur qui circulait.

Andrée

## Comme sur des roulettes



En tant qu'invités et accompagnateurs de Marie-Odile, nous avons eu la grande joie de participer à cette activité

du 2 mai, en qualité d'AP.

Tout a roulé comme sur des roulettes grâce à une organisation bien huilée et un matériel astucieusement adapté et assemblé par les mains expertes des AA.

Le briefing du G.O. lance sa troupe à l'assaut des escaliers escarpés de ce château médiéval et mythique. Celui-ci est devenu, grâce à l'ASBL « les Amis du château », un hommage presque vivant à la faune des Ardennes.

Ambiance d'époque garantie, des caves qui évoquent la vie rurale et des salons élégants, au donjon doté d'une splendide charpente.

Cette expédition rassemble des participants de tous âges, des pensionnés actifs aux enfants curieux de

tout. Sans oublier des étudiants infirmiers et kinés et des jeunes volontaires d'un centre de demandeurs d'asile, qui propulsent avec adresse ces merveilleuses joëlettes.

## Sans chichis

Un pique-nique sur les bancs disposés autour des douves nous rassemble dans la convivialité et la bonne humeur. Tout le monde se tutoie et échange ses expériences de vie sans chichis. Les personnes à mobilité réduite ont ce don particulier de rassembler autour d'elles des gens chaleureux et dynamiques.

## Une astucieuse feuille de route

L'après-midi, une balade surprise dans la réserve naturelle typique de la Famenne nous est illustrée par le martin pêcheur.

Cette activité interactive a été imaginée et mise en musique par Bernard. Celui-ci procure une astucieuse feuille de route colorée et orientée au nord. Les PMR avaient été invitées à se munir d'une boussole.

Après cela, il est difficile de se quitter. Les adieux s'éternisent car tous regrettent le petit verre final sur une terrasse accueillante. Bravo aux participants et aux responsables de cette généreuse association.

Anne-Michèle et Patrick



## Rions un peu

Quel animal court le plus vite ?

Le pou, car il est toujours en tête.

### Le Fond des Vaulx



Par monts et par vaux, plus précisément « au Fond des Vaulx », c'est là que pour la première fois, j'allais faire connaissance avec la joëlette, cet engin curieux qui ressemble à un tipoy africain muni d'une roue, que l'on pousse à l'arrière et que l'on tracte à l'avant.

J'ai donc répondu à l'invitation de Jean qui, depuis belle lurette, insistait pour me faire découvrir l'association Handi-Rando, au sein de laquelle il se dévoue avec d'autres bénévoles, pour mettre de la joie au cœur des personnes à mobilité réduite.

L'organisation de la randonnée a été confiée à un stagiaire prénommé Christofer. Arrivé au point de rendez-vous, rue du Fond des Vaulx à Marche-en-Famenne, je me suis empressé de me renforcer les jambes avec mes attelles et de revêtir une tenue imperméable, car la météo s'annonce froide et humide.

Christofer est le premier sur les lieux et d'emblée nous faisons connaissance. Ce garçon extrêmement sympathique m'annonce que le parcours qu'il a défini fait 8 km. Les bénévoles nous rejoignent, Jean tracte la remorque qui transporte les deux joëlettes, car Alain est aussi de la partie pour la rando en tant que PMR. C'est l'occasion pour moi d'assister au montage de ces engins et de constater que ce ne sont pas seulement un siège, deux longerons de châssis et une roue, mais qu'il y a une certaine technologie bien pensée, pour accompagner le freinage, pour régler la suspension, pour assurer la sécurité du « passager », etc.

Bref, il est 11 heures et il est temps de prendre place et d'entamer la promenade. C'est Agnès, une dame qui, à l'avant, me tractera et Jean qui, à l'arrière, poussera et jonglera avec le système de freinage en cas de besoin.

Christofer revêt le costume de guide pour nous indiquer les chemins à emprunter à travers bois et champs. Il y ajoute une touche personnelle en commentant les petits endroits particuliers où se niche parfois toute une histoire. La cadence est vive et on est loin du « train de sénateur ». La condition physique de « mon équipage » m'épate, car il doit affronter des côtes sur des chemins étroits, boueux, piégés par de gros cailloux et traversés de grosses racines noueuses. Étonnamment, cela n'empêche

pas la conversation entre bénévoles et participants, belle ambiance où l'on raconte et où l'on rit.

### La Grosse Biesse

Après avoir parcouru environ 3 km, nous arrivons au lieu dit de « la Grosse Biesse ». Nous faisons halte au pied d'une clôture circulaire qu'il est interdit de franchir, car elle sécurise un trou très profond. Christofer nous fait voir le gouffre creusé dans la roche, 26 mètres de profondeur, une cavité naturelle due à l'érosion du site calcaire, une doline. Notre guide nous conte alors la légende de la Grosse Biesse, car c'est dans ce trou qu'elle s'y cache.

La Grosse Biesse est un dragon à tête de crocodile, à longue queue, aux oreilles rouges, aux longues dents, qui crache des flammes et qui effraie toute la population de nutons qui vivent dans la grotte et qui, pris de panique, ont fui.

Le Comte de Marche fait capturer un nuton, petit être barbu coiffé d'un bonnet pointu, pour entendre leur histoire. Le comte réquisitionne alors les Marchois et ses soldats pour tuer l'animal menaçant.

Une fillette, qui joue à cache-cache avec son chien près du gouffre, voit le dragon surgir et cracher ses flammes; son chien bondit et lui mord la queue. La bête se met aussitôt à gémir. La fillette prend le dragon en pitié et le console. Elle l'emmène ensuite en ville, créant ainsi la panique. Elle supplie la population d'épargner le dragon et finit par convaincre les habitants qu'il est inoffensif et très gentil.

La Grosse Biesse regagna le gouffre, promettant de revenir dire bonjour de temps à autre. La Grosse Biesse du Fond des Vaulx fait aujourd'hui partie du carnaval des Marchois.



### Un spationaute

C'est l'heure du pique-nique et je constate que les petites pluies m'ont frigorifié et que je tremble en dégustant mon sandwich. Bernard a vite trouvé la solution et m'enfile un poncho qui va rapidement me réchauffer. Je reprends ma place sur le siège... le

poncho, la casquette et la visière de plastique (mesure covid oblige), me donnent la silhouette d'un spationaute de station MIR. Colette, la photographe accompagnatrice, s'empresse d'immortaliser la scène.

Nous prenons à présent la direction du quartier des Rossignols. Christofer, enfant du pays, nous fait découvrir les habitations typiques du coin et est très fier de nous désigner sa maison. Du haut de la colline, nous pouvons admirer un paysage magnifique. Nous réintégrons les bois pour la dernière ligne droite. Il est 15 heures.



### Le Matoufé

Christofer remercie le groupe pour lui avoir permis d'effectuer son stage. Il termine en nous distribuant un folder reprenant la recette bien locale du « Matoufé ». La confrérie du Matoufé est chargée de pérenniser le folklore marchois et a pour devise: Noblesse Oblige.

Pour moi, ce fut donc une découverte et je ne peux que confirmer les propos de Jean au sujet de la serviabilité et de la gentillesse des personnes de l'association. Et ce qui est sûr, c'est qu'on est sorti du bois du Fond des Vaulx moins biesse qu'en y entrant.

Gilbert



## Le 16 mai à Braine-le-Château



### Saints de Glace ?... Même pas peur !



« Saint Servais, Saint Pancrasse et Saint Mamert font à eux trois un petit hiver » dit le dicton. Les Saints de Glace, qui s'étaient chaque année du 11 au 13 mai, apporteraient avec eux le froid, la gelée et les derniers sursauts de l'hiver, selon la croyance populaire.

Les dernières semaines d'avril et les premières de ce mois de mai 2021 n'ont certainement pas conféré aux Saints de Glace le statut de légende ! Brrr qu'il a fait froid ces derniers jours ; le ciel a souvent été sombre avec de gros nuages lourds de pluie.

Nous sommes le 16 mai ; la période météorologique critique devrait être derrière nous ! Le ciel est un peu menaçant en ce dimanche matin et il fait encore bien frais, surtout pour nos amis PMR... Mais « même pas peur ! » : tout le monde est bien équipé et la bonne humeur de la troupe Handi-Rando envahit vite le parking proche de la grand-place de Braine-le-Château, où José nous a donné rendez-vous pour une balade dans cette belle région du Brabant wallon.

### Un peu d'histoire

Notre route commence sur la place de cet ancien village médiéval traversé par le Hain anciennement appelé la Braine, d'où le nom de l'entité. José marque un premier arrêt pour nous permettre d'observer des témoins de la vie au Moyen Age : le pilori, le moulin banal, le château et la maison du bailli.

Le pilori est un dispositif qui servait à exposer publiquement un condamné ; le but était de dissuader les villageois de commettre des méfaits. Celui de Braine-le-Château date de 1521 ; on peut y observer une

structure en lanterne où le condamné prenait place.

Le moulin de Braine-le-Château est un moulin à eau dont on trouve trace dès 1226. Les paysans de la commune étaient obligés de venir y moudre leur grain et payaient une « banalité » au seigneur du lieu. Ce moulin était une dépendance du château. Il appartient toujours au Comte Cornet de Ways Ruart, actuel propriétaire du château médiéval érigé au début du 13<sup>ième</sup> siècle. Cette demeure a abrité des familles prestigieuses telles que les Comtes de Hornes et les Princes de Tour et Taxis. Le château est d'ailleurs connu comme « château des Comtes de Hornes ».

La maison du bailli... Le bailli est le représentant de l'autorité sur un territoire ; il est chargé d'appliquer la justice et de contrôler l'administration. A Braine-le-Château, c'est le pignon Renaissance de cette maison qui est particulier.

<https://www.braine-le-chateau.be/loisirs/tourisme/syndicat-d-initiative/monuments>

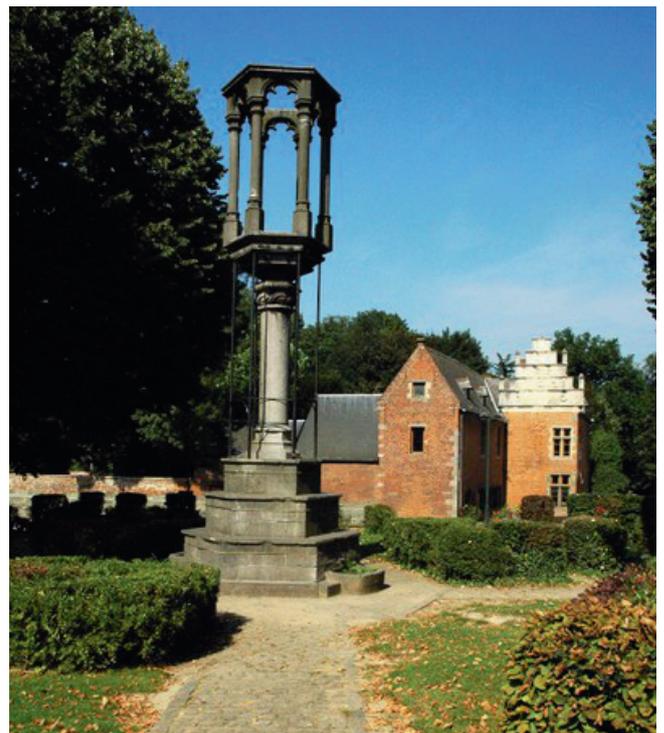
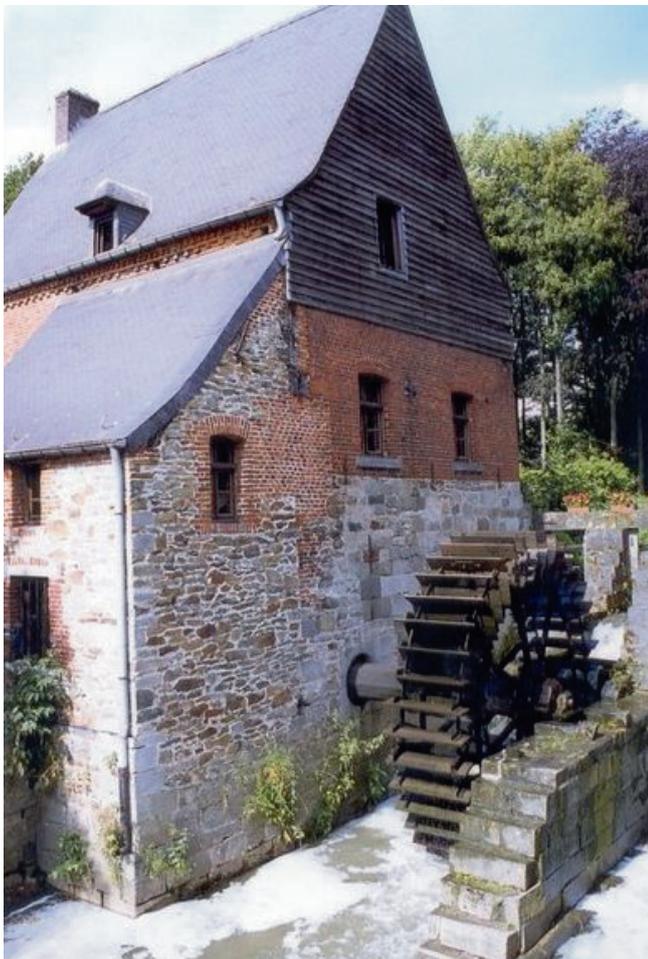
### Une balade bucolique...

Notre promenade quitte vite le « centre-ville » pour emprunter des sentiers de terre ou de pavés qui serpentent entre des champs ou des prairies. Nous entrons dans des bois où le relief est nettement plus

pentu mais les sentiers sont larges et longent de magnifiques clairières. Malgré un printemps capricieux, les fleurs s'étalent en de magnifiques tapis de couleurs. Nous nous arrêtons dans un sous-bois pour le pique-nique ; les grands arbres nous abritent de quelques gouttes qui jouent les trouble-fête.

Après le repas, quelques efforts sont encore nécessaires pour arriver à l'escargotière Saint Véron... pour être honnêtes, de prime abord, ce n'est pas l'enseigne des escargots qui retient notre attention mais bien celle de « glaces artisanales à emporter ». Un petit rayon de soleil vient de faire son apparition. L'envie de « lécher un petit cornet » en tarade plus d'un !

Le propriétaire de l'endroit vient à notre rencontre et nous écoutons d'abord ses explications passionnées et teintées d'humour à propos de cet élevage particulier : celui des escargots.



## Saviez-vous que....

L'élevage des escargots s'appelle l'héliciculture.

Le « petit gris » s'appelle « Hélix aspersa aspersa » et le gros gris « Hélix aspersa maxima » ; c'est cet escargot que notre hôte élève.

L'escargot ne peut effectuer une marche arrière.

Un escargot est adulte lorsque sa coquille se borde ; à l'avant de la coquille on observe alors une sorte de petite visière dure.

Les escargots sont hermaphrodites ; ils s'inséminent réciproquement par paire après s'être fait une cour qui peut durer de 2 à 12 heures, durant lesquelles les partenaires se titillent les antennes et se poignent avec un dard en calcaire finement ciselé...

Environ 10 jours après l'accouplement, les escargots pondent des œufs dans un trou creusé dans la terre meuble. Il faut de 24 à 48 heures pour faire le trou, pondre une centaine d'œufs un par un et enfin reboucher le nid de ponte avant de s'en aller.

Avant d'être propres à la consommation, les escargots doivent jeûner durant 3 à 6 jours pour vider leur intestin. Il faut ensuite les débarrasser de leur mucus en les lavant puis en les faisant sécher. Cette phase les endort, ce qui évite une souffrance lorsqu'ils sont ébouillantés pour une première cuisson.

## Petit dessert sous la douche !

Chacun a bien écouté, amusé, cette leçon de sciences qui nous a appris pas mal de choses bien surprenantes ! Le moment du dessert est arrivé ! Les gourmands commandent une glace ; les plus raisonnables se contentent d'un café ou d'une boisson. Quelques-uns se laissent tenter par des préparations d'escargots à emporter « sous vide »... Mais voilà que le ciel s'obscurcit et qu'un orage éclate : vite on s'af-

faire à protéger les PMR sous leur cape et le reste de la troupe se met à l'abri tant que faire se peut. J'admire la bonne humeur de nos PMR ; les joëlettes sont sur leurs béquilles et il est illusoire de les transporter au sec ! Avec stoïcisme et sourire, ils acceptent cette douche intense mais heureusement de courte durée.

Après la pluie vient le beau temps... Nous reprenons la route sous quelques gouttes mais au bout d'un petit quart d'heure le soleil brille et nous réchauffe bien agréablement. Nous entrons de nouveau dans les bois et passons devant les vestiges d'une barrière anti-char de la ligne KW (Koningshooikt - Wavre), une ligne de défense contre l'invasion de l'armée allemande dans le centre de la Belgique durant la guerre de 1940.

La randonnée se termine par un sentier longeant l'arrière du château, nous permettant d'en découvrir le parc magnifiquement bien entretenu. La journée touche à sa fin... Une dernière photo de groupe à l'arrière du château et nous revenons au parking. Il est 17h30... Comme d'habitude en joyeuse compagnie, le temps a filé. Le matériel est vite rangé dans la remorque et chacun reprend le chemin de son domicile après un signe de la main ou un sympathique « coude à coude »... Covid oblige !

Merci à José et Colette de nous avoir emmenés dans ce beau coin du Brabant wallon. Ce fut une belle découverte pour tous !

Françoise

## Deviendrions-nous Marseillais?



A l'heure où je vous écris ce 17 mai, le temps n'est pas lumineux, il fait gris et il pleut en continu. Si je vous dis cela, c'est simplement pour vous faire apprécier la chance que nous avons eue hier pour la sortie de Braine-le-Château. En quittant Bruxelles, le ciel était chargé de gros nuages gris dissuasifs sans plus.

Cette balade préparée par José a commencé par un cours d'histoire du Moyen Âge, mettant en lumière l'importance de Braine-le-Château au temps de Charles Quint.

Proche de la maison communale, notre point de départ, se trouve la splendide résidence des baillis avec en face sur la place le pilori le mieux conservé d'Europe, paraît-il. Deviendrions-nous Marseillais? Néanmoins, dans la langue française, clouer quelqu'un au pilori est encore usité.

Puis nous nous sommes hasardés dans l'entrée du parc du château pour admirer cette forteresse mé-



diévale encore bien vivante et occupée aujourd'hui.

Après être passés devant le moulin "banal", nous avons commencé la balade proprement dite sur un chemin peu fréquenté. Sur le parcours, nous avons pu admirer la Ferme Rose du 16<sup>e</sup> siècle.

Pour le pique-nique, José avait arrêté son choix sur une sympathique clairière dans les bois, où les arbres ont pu servir autant de parasol que de parapluie.

Plus loin, nous avons fait halte chez un éleveur d'escargots, qui nous a donné des explications passionnantes sur son hobby hors du commun. Là, pour le plus grand bonheur de beaucoup, on vendait des glaces.

## Giboulées de mars en mai

Tout à coup, la météo s'est rappelée à notre bon souvenir et nous a bombardés de giboulées de mars en mai. Les capes ont vite été sorties et étaient bien nécessaires. Nous étions alors à la moitié de notre balade.

De retour dans les bois, nous avons franchi un tourniquet à la force des bras de nos AA et admiré quelques jacinthes du bois de Hal. Ensuite, sur un large chemin, nous avons examiné une borne d'amarrage d'une barrière anti-char construite sur la ligne KW (Anvers-Wavre) pour retarder l'avancée des troupes allemandes.

Après cette parenthèse du 20<sup>e</sup> siècle, nous voilà de retour au Moyen Âge en traversant les deux monts, plantés de chênes et de hêtres, vestiges d'une structure défensive d'un château médiéval disparu aujourd'hui.

Puis nous descendons vers la vallée du Hain et longeons la rivière qui passe derrière le château. En passant ensuite devant le parc du château, nous apercevons contre le mur d'enceinte un if planté il y a près de 500 ans pour commémorer la décapitation du Comte de Hornes Philippe de Montmorency le 5



juin 1568.

Avant de revenir au lieu de départ, nous passons devant l'église, dans laquelle se trouve le gisant en marbre du Comte. Les vitraux de cette église sont très beaux.

Enfin, comme toujours après le démontage des joëlettes, vient le moment de se séparer.

Si vous souhaitez en savoir plus sur le village médiéval, vous pouvez consulter le site internet du syndicat d'initiative de Braine-le-Château. Vous y apprendrez beaucoup de détails intéressants et reviendrez peut-être pour une des nombreuses festivités organisées au cours de l'année.

Et pour vous replonger dans l'ambiance de la balade, vous pouvez visionner la vidéo en cliquant sur "Balade à Braine-le-Château" sous la rubrique "albums photos" du site Handi-Rando.

Comme le dit la formule à la mode depuis la Covid, prenez soin de vous et au plaisir de nous revoir à la prochaine balade.

Marie-Odile

## Le 23 mai à Yvoir



### Micro-trottoir

A la demande de José, voici mes deux petits mots : SUPER JOURNEE.

- C'est un peu court !! Mais encore ??

Tendons notre micro aux protagonistes du jour :

LEOPOLD (notre pilote en chef du jour) : Petit dénivelé au début puis c'est plat...

- Petit ??? Tu as compté les marches ???

- Oui, mais j'ai une réputation à défendre et les magnifiques points de vue de la vallée mosane valaient bien un petit effort... non ?

GALBA : Moi, après la Vierge Marie, j'en avais plein les pattes et je suis redescendue surveiller les voitures.

NADINE : Un peu serré le premier virage, j'ai voulu aider en poussant les murs... dur-dur.

Nos quatre amis africains : Joli, votre "PLAT" pays.

ALAIN (après sa chute) : Sorry Mathieu, j'ai voulu faire un câlin mais j'avais mangé trop de chouquettes.

ISABELLE : Merci Agnès et tout mon team.

JEAN-PAUL : Elle est où la clé de 12 ? Il y a le calepied d'Alain qui tourne fou.

COLETTE : Souriez, vous êtes photographiés ! (quelques beaux clichés à la sortie des tunnels)

Nos trois futures infirmières : bon entraînement pour nos mollets, nous en aurons besoin plus tard.

MARIE-ODILE : Que c'est agréable de voir du monde !!

Le SOLEIL : PRESENT PRESENT.

BERNARD : Belle rando sportive (10,5 km) (ah oui, quand même !) et variée (sympa le long de la Meuse, j'aurais aimé voir un castor à l'oeuvre).

Le mot de la fin à notre cher LEOPOLD : petit verre de l'amitié bien sympa avec Isabelle et Pol en terrasse, avant de pouvoir trinquer avec tout le monde... bientôt... restons vigilants...

A la prochaine !!

Françoise



→ → → *Ma toute première...* ← ← ←

## Super bien accueillis



Le 23 mai, je participais à ma première randonnée en joëlette. Comme je n'étais pas sûre d'être capable d'être accompagnatrice active, je me suis inscrite comme marcheuse. L'envie d'essayer était forte et, grâce aux explications et aux encouragements de Michel et Agnès, j'ai pu faire mon baptême tant à l'avant qu'à l'arrière de la joëlette. Mais avant de vous dire ce que j'en ai pensé, je fais un petit retour en arrière.

Nous sommes arrivés à Yvoir avec mes amis Alain et Béatrice, qui venaient aussi pour la première fois participer à une marche avec l'association Handi-Rando, et nous avons été super bien accueillis.

C'est grâce à Isabelle que nous avons eu connaissance de cette marche. En raison de la situation sanitaire, nous ne l'avions pas vue depuis octobre 2019 et nous avons la possibilité de nous retrouver le 23 mai. Elle nous a alors proposé de participer avec elle à la marche organisée à Yvoir. Nous avons tout de suite été séduits par cette idée de randonnée, nous qui adorons marcher.

## Ça commence fort...

Après avoir apprêté les cinq joëlettes, nous voilà partis pour l'aventure. Et nous n'avons pas été déçus. Le premier kilomètre était très sportif. Nous étions la dernière joëlette à démarrer et au bout de 100 mètres, nous étions déjà à l'arrêt. On voyait les joëlettes disparaître dans un petit chemin étroit entre deux murs.

Au bout de quelques minutes, on a entendu un fou rire... Je me demandais vraiment ce qui allait nous arriver et je n'ai pas été déçue. Une côte assez raide, avec des marches inégales et au bout de 20 mètres, un tournant à 90 degrés. Les doigts dans le nez, je me suis dit...

Heureusement pour Isabelle, elle avait de vrais experts comme "chauffeurs" (merci Agnès et Michel). Ils m'ont impressionnée par leur agilité et leur force tranquille. On était là pour aider en tirant sur la corde mais ils ont vraiment assuré sur la stabilité de la joëlette et sur la grimpe. Le jeu en valait la chandelle avec une vue panoramique magnifique sur la Meuse.

Je me suis dit, ça commence fort... Je vous rassure, le reste de la balade était un peu moins sportif.

## Une chouette expérience

Quand nous sommes arrivés sur une route sans difficulté technique, Michel nous a proposé d'essayer. J'ai d'abord été à l'avant. Au début, ce n'était pas évident de sentir comment mettre la joëlette en



équilibre mais Michel a su faire preuve de pédagogie et au bout de quelques essais, j'ai pu sentir comment faire reposer le poids de l'attelage sur la roue et pas sur mes épaules ou dans mes bras. Après un peu de repos, je me suis testée à l'arrière et là, c'est l'équilibre gauche droite qu'il m'a fallu apprivoiser.

Bon... verdict, me direz-vous... C'était vraiment une chouette expérience et cela m'a donné envie de recommencer.

Mais au-delà des aspects techniques, ce qui me donne le plus envie de revenir, c'est l'ambiance bienveillante et bon enfant qui a baigné cette belle journée. J'ai passé un super moment aux côtés de personnes extraordinaires, en toute simplicité. Un bol d'air dans la bonne humeur couronné par un beau rayon de soleil que l'on n'attendait pas. Une belle manière de retrouver notre amie Isabelle et de voir son beau sourire à chaque fois qu'on suait à grosses gouttes. ;-)

Habitant en province de Luxembourg, je participerai volontiers à la rando à Habay-la-Neuve... Félicitations à l'association pour cette belle initiative. Merci à Agnès et Michel pour leur écolage attentionné et leur agréable compagnie. Merci à Isabelle et Titi de nous avoir fait confiance.

Karin

## Un départ en force



Pour ma troisième sortie en mai, que de gâteries et quelle chance avec la météo. Bravo Bernard pour tes prévisions météo légendaires (il fait toujours beau pour Handi-Rando).

Le samedi, il faisait, partout en Belgique, un temps à ne pas mettre un chien dehors. Mais le dimanche, nous avons eu un temps sec et lumineux toute la journée. Heureusement car Léopold, selon son habitude, nous avait programmé un départ en force pour une splendide balade.

Au départ du parking de la Poste d'Yvoir, la balade commençait par une montée raide et étroite. Au début, le sentier était "sécurisé" par des parois autant à gauche qu'à droite. Puis la paroi de gauche a laissé place au vide sur un sentier toujours aussi étroit et boueux où, pour me rassurer, je ne pouvais plus me raccrocher qu'au lierre du mur de droite.

## Un beau point de vue sur la Meuse

Heureusement, cet apéritif a été de courte durée. Grâce à cette difficulté, Léopold nous a menés à un beau point de vue sur la Meuse.

Ensuite, la promenade a retrouvé des chemins plus sécurisants. Le point de vue suivant était protégé par une Vierge: Notre Dame de Bonne Garde, statue de marbre offerte après la guerre 14-18. Un manteau de fleurs blanches ornait le bas de la statue. La balade s'est ensuite poursuivie vers la ferme du château d'Yvoir, ferme aménagée paraît-il en gîte de luxe, protégé des regards indiscrets.

Pour nous, le luxe fut l'arrêt pique-nique. Tout en respectant les distanciations sanitaires de circonstance, petites tomates, biscuits et cakes recommençaient à être très sympathiquement partagés.

## Une promenade cool

Pour l'après-midi, Léopold a été méconnaissable : une promenade cool qui nous a conduits jusqu'au collège Saint Paul à Godinne. Là, nous avons traversé la voie ferrée par le tunnel sous voie afin de rejoindre le chemin en bord de Meuse qui nous ramenait vers Yvoir. Au passage, nous avons admiré les rochers sur lesquels quelques sportifs s'adonnaient à l'escalade.

Merci José d'avoir accepté de récupérer deux souches sur le chemin du retour. La plus belle des deux a directement trouvé sa place en arrivant à la maison grâce à Nadine qui a accepté de faire le crochet pour me reconduire.



J'aurais volontiers voulu que cette bonne ambiance ne s'arrête pas. Malheureusement, les rêves ne durent pas mais cette balade fait partie des bonnes bouées d'oxygène.

Merci Léopold, Merci Handi-Rando, Merci à tous les chevaux, surtout à ceux qui ont fait une pause blocus.

Jean me dirait: "Ne juge pas." Moi je vous dis simplement que vous êtes tous de sacrées personnalités qui nous permettent de découvrir des petits coins de

Belgique un peu à votre image.

J'espère vraiment que les jeunes auront fait le plein d'énergie positive pour mener à bien leur première année.

A chacun, gross' biss'!

Marie-Odile

## Le 13 juin à Vresse-sur-Semois

### Belle surprise...



Ce dimanche 13 juin 2021, nous nous sommes retrouvés à Vresse-sur-Semois sous le soleil et le ciel tout bleu. Pour moi, ce fut la joie des retrouvailles car l'année dernière, vu les circonstances, je n'ai participé à aucune sortie. Bernard et toute l'équipe, toujours animés par le même enthousiasme, ont monté les cinq joëlettes et même une petite tente en guise de toilettes.

Belle surprise... l'arrivée d'un groupe de jeunes réfugiés du centre d'accueil d'Arlon, dont la majorité venait d'Érythrée. Ils ont prêté main-forte aux accompagnateurs habituels car le parcours fut exigeant.

Après le départ vers le beau village de Laforêt, en passant au-dessus de la Semois, un arrêt repos près de la fontaine nous permet de prendre à bout de bras une fameuse côte. Les cinq joëlettes y sont arrivées saines et sauvées.

### Magnifique point de vue

Un agréable chemin dans les sous-bois nous a amenés ensuite à notre endroit de pique-nique... un magnifique point de vue sur les méandres de la Semois à hauteur de Membre.



A l'ombre du bois, nous nous sommes restaurés et reposés le temps nécessaire pour aborder la longue descente vers la Semois. Pleins d'énergie, nous avons entamé la descente de 6 km avec des passages techniques demandant la concentration et les forces vives des accompagnateurs actifs.

Et nous voilà de retour à Vresse par les chemins des champs, toujours sous le soleil et le sourire aux lèvres. Léopold, qui était l'organisateur de la journée, avait prévu le traditionnel verre de l'amitié. Il fut partagé dans une belle convivialité. Chacun a ensuite repris sa route, le cœur rempli de joie et de gratitude pour tous les organisateurs et les participants.

Michaël

→ → → *Ma toute première...* ← ← ←

### Ambiance décontractée et positive



Après avoir écouté pendant plus de 15 ans mon papa, Jean, parler de ses aventures en joëlettes, voici venu le moment de les connaître en cette sortie à Vresse-sur-Semois.

Nous faisons équipe avec Nadine, ma cousine Catherine et 2 demandeurs d'asile d'Érythrée très sympathiques, dont j'ai évidemment oublié les noms compliqués. Grâce à eux, la promenade n'a pas semblé trop difficile malgré un dénivelé important depuis la vallée de la Semois en plein soleil.

J'ai vraiment aimé l'ambiance décontractée et positive des participants. J'ai notamment pu monter des joëlettes avec Isabelle et parler un peu espagnol avec Marie-Odile. J'ai aussi été impressionné par l'énergie de Bernard et de tous !

En résumé, une très belle journée, où j'ai pu rencontrer Michaël, Mathieu, José, Colette et tant d'autres personnes... un grand merci à l'association et bonne continuation !

Philippe

### Les accompagnateurs étaient adorables



Quel bonheur de se retrouver dans une des plus belles régions de Belgique, ma préférée à vrai dire. La route a été longue de Bruxelles à Vresse-sur-Semois, mais le jeu en valait la chandelle, d'autant plus que j'ai fait ce périple en agréable compagnie.

Le temps, aussi, était de la partie : ni trop chaud, ni trop froid, juste ce qu'il faut pour profiter pleinement de la journée.

Les accompagnateurs étaient adorables. Il s'agissait cette fois de jeunes réfugiés Erythréens, infatigables, dont la bonne humeur était contagieuse. A la pause de midi, ils sont venus à tour de rôle se prendre en photo avec moi, devant un panorama impressionnant.

J'ai aussi beaucoup apprécié la compagnie de Philippe, le fils de Jean, qui m'a un peu parlé du Chili.

Une journée, somme toute, pleine de découvertes aussi inattendues que variées.

### Un site naturel de toute beauté

Le village de Laforêt m'a particulièrement frappée, avec ses maisons basses en schiste, ses abreuvoirs et ses anciens séchoirs à tabac. Encore une belle découverte dans un site naturel de toute beauté.

A la fin de la randonnée, nous avons eu droit au verre de l'amitié, une vieille habitude bien sympa qui s'était perdue en début d'année suite aux restrictions Covid. Bravo à Léopold et Françoise pour cette belle organisation.

Nadine



## Le 27 juin à Bousval

### La chapelle du Try au Chêne

Dominant les vallées de la Dyle et de la Thyle, la chapelle du Try au Chêne compose un tableau typique très connu dans la région, dont la photo orne le site internet de la ville de Genappe et le site de l'association des « Amis de Bousval ».

La chapelle tire son nom du mot wallon try, qui désigne une pâture communale, une jachère communale, une friche ou une terre inculte. Il est à noter que le plateau n'est plus un try (une friche) mais est

maintenant bel et bien cultivé !

La chapelle fut érigée en 1608 par le capitaine Thierry Le Jeune, seigneur de la Baillerie et officier brabançon de l'archiduc Albert, afin de remercier la Vierge de l'avoir protégé de la mort durant la Guerre de Quatre-Vingts Ans provoquée par la révolte des Pays-Bas septentrionaux (Provinces-Unies) contre le royaume d'Espagne.

Le site fut occupé par les armées de Louis XIV en 1693.

La chapelle et ses abords font l'objet d'un classement au titre des monuments historiques.

L'arbre qui se dressait devant la chapelle au XXe siècle et au début du XXIe siècle n'était plus un chêne mais un érable sycomore. Cet érable a été abattu par une tempête et remplacé par un jeune chêne qui a été béni lors du pèlerinage annuel de Notre-Dame du Try-au-Chêne, le lundi de Pentecôte 2012.

(Photo de la chapelle en page 23).

### Le parcours était très diversifié



Le dimanche 27 juin, nous avons pu découvrir le village de Bousval grâce à José et Colette, qui avaient effectué la préparation de cette randonnée. Je ne connaissais pas du tout ce lieu et ce fut une très chouette découverte. Nous avons eu beaucoup de chance avec la météo, pas une goutte de pluie et un temps ensoleillé.

Cette journée fut aussi pour moi l'occasion de tester mon nouveau corset siège dans la joëlette. José a, sans le savoir, trouvé des obstacles pour vérifier s'il est bien accroché, comme par exemple le franchissement d'une barrière que j'ai adoré, et Bernard l'a inauguré avec des taches de boue en courant dans une grosse flaque remplie d'eau boueuse juste à côté de ma joëlette.

Le parcours était très diversifié. Nous avons emprunté de nombreux petits sentiers entourés de végétation, marché en forêt mais aussi longé des champs et traversé des villages. Les paysages étaient donc très différents les uns des autres avec, notamment, des champs de lin (avec de magnifiques fleurs bleues), beaucoup de coquelicots, des bâtiments remarquables et, plus étonnant, un vignoble.

Lors d'une de nos pauses, nous avons été photographiés par Colette tout près d'une ancienne chapelle isolée au milieu des champs. Ce bâtiment ressortait



dans le paysage et, par conséquent, on pouvait même continuer à le chercher au loin lors de divers arrêts pour essayer de se situer sur le parcours de la randonnée.

### Le fermier a proposé de visiter son étable

Ensuite, personnellement, en dehors du franchissement de la barrière, un des moments que j'ai préférés est la pause dans la cour d'une ferme avec la possibilité de manger une petite glace. Surtout qu'après avoir dégusté la glace (qui était très bonne), le fermier a proposé de visiter son étable. J'aime beaucoup les animaux et j'étais donc très contente de pouvoir aller caresser des chevaux, des vaches et deux moutons.

A la fin de la randonnée, nous avons pu boire le verre de l'amitié, tous ensemble attablés à une terrasse



déjà préparée pour le match des diables rouges. Nous en avons profité pour fêter l'anniversaire de Mathieu. Il nous a offert de délicieux petits gâteaux confectionnés par sa maman. Malgré les années qui passent, il aime toujours autant les sensations fortes en joëlette et il garde constamment son grand sourire.

Ces moments de convivialité nous manquaient beaucoup, c'est chouette de pouvoir reprendre les habitudes d'Handi-Rando comme avant l'épidémie du Covid. Cet instant après la randonnée est très important car c'est l'occasion de parler tous ensemble et de renforcer encore davantage les liens d'amitié bien présents au sein de l'association.

Pour finir, je souhaite remercier toutes les personnes qui ont participé à la réussite de cette journée, que ce soit en la préparant, en accompagnant, en pilotant les joëlettes ou tout simplement en apportant de la bonne humeur.

Isabelle et Titi

→ → → *Ma toute première...* ← ← ←

### Par monts et par vaux



Handi-rando nous a contactés pour organiser une balade avec des joëlettes. C'était bien sûr la surprise. Petite hésitation, c'est quoi ces joëlettes ? Nous les avons vite découvertes et, après le montage par les spécialistes, nous voilà partis à travers la campagne bien vallonnée de Bousval. Une belle ambiance de convivialité s'est tout de suite créée !

Le démarrage se fait en douceur mais tenir l'équilibre demande quand même un peu d'entraînement et, dans la première montée, la troisième personne avec la corde est vraiment bienvenue. Heureusement, arrivés en haut, nous soufflons un moment.

Par monts et par vaux, nous nous arrêtons à la chapelle du Try au Chêne pour une chouette photo du groupe. Une bonne glace à la ferme et un petit verre à la buvette du centre sportif nous ont bien remis d'aplomb.

Et alors, on remet ça l'année prochaine ?

Paul, de l'association Les Amis de Bousval



## Du vrai lait de vache



Pour cette dernière sortie de l'année scolaire, José nous a proposé un parcours cool et surtout est arrivé à sensibiliser à notre cause des habitants de Bousval.

Leur présence a permis la sortie de 6 joëlettes, c'est-à-dire 6 PMR, dont moi qui ai pu profiter de cette sortie (après des rebondissements familiaux que je vous passe). L'absence malheureuse de Monika et la disponibilité d'Andrée m'ont permis d'être de sortie.

Nous avons traversé des champs et des bois et longé un beau vignoble. Pour le pique-nique, José avait repéré dans les bois un beau coin avec des bancs et deux tables, dont une était encore libre à notre arrivée.

Comme durant la sortie de Braine-le-Château, nous avons pu nous procurer une glace (délicieusement artisanale) en guise de dessert. Cette fois-ci, elle était servie dans une ferme dont nous avons pu visiter l'étable. Pour ma part, je n'ai pu résister à la tentation de ramener du vrai lait de vache.

### Les musclors

Nous sommes enfin revenus à notre point de départ en prenant un petit raccourci par un sentier assez pentu. Celui-ci était barré par une chicane franchie grâce à nos AA, qui voulaient absolument jouer les musclors plutôt que de faire 200 m de plus. Mathieu et Isabelle ont particulièrement apprécié la performance. Quant à moi, j'aurais été plus rassurée en restant sur le plancher des vaches.

Après le démontage des joëlettes, nous étions heureux de nous retrouver autour du verre de l'amitié, coutume qui avait été abandonnée à cause de la Covid. Nous avons profité de ce moment de grande convivialité pour célébrer l'anniversaire de Mathieu. Sa maman nous a gâtés avec de délicieux muffins faits maison.



Les renforts trouvés par José étaient bien sympathiques. Nous nous sommes même quittés en espérant nous revoir l'année prochaine.

MERCI à tous.

Marie-Odile

## Le coin des stagiaires

### Une ambiance familiale



J'ai effectué mon stage chez Handi-Rando dans le cadre de mes études en kinésithérapie afin de découvrir comment l'on adapte une activité physique pour des personnes en situation de handicap.

J'ai pu prendre connaissance des souhaits et des limites physiques des personnes à mobilité réduite. J'ai aussi appris à manipuler la joëlette et je n'imaginais pas à quel point cela pouvait être physique.

Être accompagnateur, c'est être optimiste, à l'écoute, serviable et bienveillant. Et pour cela, Handi-Rando a pour qualité d'instaurer une ambiance familiale, ce qui m'a permis de me sentir à l'aise.

J'ai passé de très bons moments en leur présence et, même si mon stage est terminé, je n'hésiterai pas à réitérer l'expérience avec eux.

Amandine



### Les PMR étaient nos guides



Mes premières impressions sur le stage chez Handi-Rando ont été très positives. En effet, dès mon premier jour et ma première randonnée, j'ai directement compris quelle est l'ambiance du groupe.



Handi-Rando peut être défini comme un groupe de gens distincts qui sont devenus une grande famille qui s'entraide pour faire découvrir la nature aux PMR.

La première fois, j'ai été l'accompagnateur de Mathieu. La randonnée avait lieu dans le village de Lavaux-Sainte-Anne. La première partie de la randonnée s'est faite dans le château de Lavaux-Sainte-Anne et son domaine. Nous avons visité le musée du château tout en transportant les PMR en joëlette !

Après un tour dans le domaine du château, Bernard, directeur exécutif et moniteur de niveau 3 ADEPS, a organisé un jeu d'orientation dans lequel les PMR étaient nos guides.

J'ai beaucoup aimé ce jeu car, dans notre cas, Mathieu pouvait se sentir grand et indispensable pour gagner le jeu et nous faire avancer. A la fin de la journée, on s'est tous mis en rond afin de remercier Bernard d'avoir organisé cette randonnée à Lavaux-Sainte-Anne.

En rentrant chez moi après cette journée, j'avais une idée claire de ce qu'était ce genre de sortie pour les PMR, leur permettant de découvrir l'histoire et la nature, tout en leur donnant le sentiment qu'eux aussi sont importants.

Ma deuxième journée avec Handi-Rando était plus simple. Nous avons visité le village médiéval de Braine-le-Château en passant par les endroits historiques de la commune. José, organisateur de cette randonnée, nous a fait un petit cours d'histoire à chaque arrêt dans le village.

Vers la fin de la randonnée, nous sommes passés par l'escargotière Saint Véron, où le propriétaire nous a fait un exposé d'une demi-heure sur les escargots.

Être accompagnateur chez Handi-Rando est donc intéressant car nous passons par des endroits comme celui-ci où l'on peut beaucoup apprendre.

Ce qui m'a vraiment marqué durant cette deuxième randonnée, c'est que les « anciens d'Handi-Rando » m'ont demandé de les tutoyer alors que ce n'était que la deuxième fois que je les voyais.

La troisième fois était une randonnée plus sportive à Yvoir. Nous avons fait une grande randonnée d'environ 13 kilomètres. Je ne cache pas que cette randonnée était difficile et longue car nous sommes passés par une forêt où les pentes étaient très importantes et demandaient donc beaucoup de force et d'effort physique pour tirer les PMR vers le haut.

Pour finir, je voudrais remercier beaucoup toute l'équipe d'Handi-Rando pour ce qu'ils font pour les PMR et pour leur esprit familial et convivial.

Dorian

## Handi-Rando... Quelle aventure !



Etudiant en dernière année de coaching sportif en spécialisation wellness et activités physiques adaptées à la Haute Ecole de la province de Liège, je me suis vu proposer un stage dans le secteur du handi-sport. Suite aux mesures gouvernementales, beaucoup de portes m'ont été fermées. C'est alors que je me suis tourné vers les sports en plein air... un peu par dépit.

Après mes premiers contacts avec les responsables du conseil d'administration de Handi-Rando, j'ai ressenti une véritable chaleur humaine. C'est en rencontrant Jean, mon maître de stage, que ce ressenti a pris de l'ampleur mais surtout lors de la sortie à Crupet : de l'amitié, de la bienveillance, de l'empathie, de l'entraide, des taquineries, du respect mêlé à de la camaraderie.

### Un véritable lieu de vie

Handi-Rando, ce n'est pas seulement de la randonnée inclusive; c'est un véritable lieu de vie où chaque personnalité est accueillie sans jugement, où toute personne est acceptée avec ses difficultés ou non.

Très honnêtement, mon stage chez Handi-Rando m'a apporté beaucoup professionnellement parlant. Cependant, c'est le côté humain que je retiendrai le plus : des personnalités attachantes tant chez les valides que chez les non-valides, des personnes dévouées et disponibles à tout moment, qui ne souhaitent que vous aider et partager avec vous

leurs connaissances, une gentillesse à laquelle nous ne sommes malheureusement plus habitués.

Je remercie l'ensemble des personnes que j'ai rencontrées mais surtout Jean, qui a pris énormément de son temps, a usé de beaucoup de pédagogie, m'a pris sous son aile et m'a accordé une grande confiance lors de l'organisation de la randonnée à Marche-en-Famenne. Une mission qui fut une première pour Handi-Rando et couronnée de succès : un stagiaire qui organise une sortie. C'est plus complexe que ce qui n'en paraît mais cela m'a grandi dans ma réflexion de futur coach sportif.

### Osez l'inconnu !

Je m'adresse maintenant à tous les étudiants : Handi-Rando, c'est un endroit où le stagiaire est l'équivalent du maître de stage. Le milieu du handi-cap ne doit pas être un frein, que du contraire, vous n'en ressortirez que plus grand. Tout le monde sera présent pour vous apporter un coup de pouce, vous expliquer. La manipulation de la joëlette est très facile et abordable: une quinzaine de minutes suffisent pour trouver ses marques et être à l'aise. Osez Handi-Rando, osez l'expérience, osez l'inconnu.

En conclusion, Handi-Rando est, comme son nom l'indique, une association de randonnée mais, ironiquement, c'est avec eux que j'ai effectué les plus grands pas sur le chemin de la vie !

Merci encore !

Christofer



### Rions un peu

Une poule sort de son poulailler et dit : " brrr, quel froid de canard. "

Un canard qui passe lui répond : " Ne m'en parlez pas, j'ai la chair de poule. "

## Témoignage d'un revenant

### Les vrais confinés de longue durée



J'avais découvert l'asbl Handi-Rando il y a presque 15 ans. À l'époque, j'étais éducateur et j'organisais des activités de type "sport/aventure", que je proposais à des groupes d'adolescents. Un éducateur m'avait parlé de votre asbl et j'avais trouvé judicieux de proposer une collaboration. Celle-ci fut enrichissante mais ne s'est pas renouvelée car j'ai changé d'horizon professionnel.

L'année dernière, pendant le premier confinement, j'ai eu une pensée pour "les vrais confinés de longue durée", celles et ceux qui sont bloqués à la maison pour des raisons de santé et de situation de handi-cap. Je me suis souvenu de vous et ai très rapidement retrouvé vos contacts via votre site internet. J'ai pu participer à la sortie de Roisin en 2020 puis à celles de Crupet, Braine-le-Château et Bousval en 2021.

Ensuite, je vous ai soumis l'idée d'en organiser une au départ de Dour. Celle-ci aura lieu le 1er août 2021, et ce avec le soutien de l'administration communale.

Je tiens à m'associer à vous environ une fois par mois en tant qu'accompagnant actif. L'activité est très intéressante, on y retrouve des valeurs essentielles telles que la solidarité, le partage et l'échange.

Je tiens à remercier et à féliciter les membres de l'asbl pour leur parfaite organisation, leur générosité et leur accueil.

Geoffrey



## Le 27 juin à Bousval

→ → → *Ma toute première...* ← ← ←

### Nous reviendrons...!



Isabelle et moi avons participé à la sortie Handi-Rando organisée à Bousval fin juin dernier.

Après les présentations d'usage, nous sommes partis sur des sentiers que nous connaissons parfaitement puisque depuis toujours dans la région.

Par contre, ce parcours nous a permis de faire connaissance avec les organisateurs dévoués de ces randonnées et les bénéficiaires bien heureux de profiter de cette sortie dans nos campagnes.

Les moments partagés furent simples et riches. Effort sportif et entraide humaine font bon ménage.

Nous reviendrons...!

Michel, de l'association Les Amis de Bousval

### Rions un peu

Un homme attablé au restaurant interpelle le serveur :

- Vous servez des andouilles à midi ?
- Bien sûr Monsieur, on sert tout le monde !

- Chéri, j'ai trouvé ce que j'allais t'offrir pour ton anniversaire ! lance l'épouse à son mari. Tu vois la Ferrari rouge garée juste en bas de chez nous ?

- Oui, bien sûr.
- Eh bien, je t'ai acheté un pull de la même couleur.

Deux copines discutent devant la machine à café :

- Alors, tu as eu des réponses à ton annonce où tu disais chercher un mari ?
- Oui, plein de femmes m'ont répondu !
- Ah bon ! des femmes, mais que disaient-elles ?
- Prenez le mien !!!

Une femme emprunte la voiture de son mari pour aller faire des courses.

Le soir, ce dernier découvre sa voiture accidentée :

- Mais qu'as-tu fait pour mettre ma voiture dans cet état ?
- Pas grand-chose, mais ta voiture est comme ta mère, elle se froisse pour un rien !

### Rions un peu

A New-York, deux livreurs montent une machine à laver au 30e étage d'un building dont l'ascenseur est en panne.

Pendant la montée, l'un dit à l'autre :

- J'ai une bonne et une mauvaise nouvelle.
- Commence par la bonne.
- On vient d'arriver au 20e étage.
- Et la mauvaise ?
- On s'est trompé d'immeuble !!!

- Toto, tu manges comme un goret, se plaint son père.

- Comment cela ? répond Toto.
- Tu sais ce qu'est un goret ?
- Oui, le fils du cochon !!!

Dans une librairie, un client s'adresse à la vendeuse :

- Je cherche un ouvrage sur " l'homme, le sexe fort ". Vous savez où je peux le trouver ?
- Oui, répond la vendeuse, au rez-de-chaussée, rayon science-fiction !!!

Deux escargots discutent en chemin :

- Et si on allait cueillir des cerises ?
- Tu es bête ou quoi? On est en plein hiver !
- Oui, mais le temps d'y arriver, ce sera l'été !!!

Un couple de randonneurs parcourt la campagne:

- Chéri, ce paysage me laisse sans voix.
- Parfait ! Nous allons camper ici !

Beaucoup d'entre nous possèdent un expert en confinement à domicile. En langage courant, cela s'appelle un ado. N'hésitez pas à le consulter.

Quelle est la différence entre la lettre A et le clocher de l'église ?

La lettre A, c'est la voyelle et le clocher, c'est là qu'on sonne.

Le papa va voir l'instituteur de son fils :

- À votre avis, quelle carrière conviendrait le mieux à mon fils ?
  - Il n'y a aucun doute : il devrait être cosmonaute.
- Pendant les leçons, il est constamment dans la lune et, quand je l'interroge, il tombe des nues.

- Dites, garçon, c'est très joli, ces dessins sur le beurre. Comment faites-vous cela ?
- C'est facile : avec mon peigne.



Le château de Crupet



Le château de Lavaux-Sainte-Anne

La chapelle du Try au Chêne à Bousval



# Programme des activités 2021

Dates	Lieux	Pilote	Niveaux	Remarques / thèmes
Dimanche 28 mars	Crupet	Jean	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
Mercredi 5 mai	Marche-en-Famenne	Christofer	Assez sportif	Le Fond des Vaulx
Dimanche 16 mai	Braine-le-Château	José	Assez sportif	Village, bois et campagne
Dimanche 23 mai	Yvoir	Léopold	Sportif	Parc et environs (Pentecôte)
Dimanche 13 juin	Laforêt	Léopold	Sportif	Vresse-sur-Semois, charmes de la Semois
Dimanche 27 juin	Bousval	José	Assez 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	Annulé suite aux inondations
Dimanche 1 août	Dour	Geoffrey	Assez facile	Intégration de PMR locales
Mardi 17 août	Huy	Jean	Assez facile	Visite de Huy et croisière sur la Meuse
Jeudi 19 août	Chevetogne	C.A.	Administratif et festive	AG au domaine, repas et promenade dans le parc
Dimanche 22 août	Vieux-Waleffe	Jean	?	Point Vert Adeps
Dimanche 29 août	Vierves-sur-Viroin	Bernard	Assez sportif	Proposé par Olivier Devos
Dimanche 5 septembre	Namur	Bernard	Sportif	Enjambée + téléphérique (?) + citadelle
Week-end 25-27 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 facile	Domaine provincial, village et campagne

Les activités des 17, 19 et 22 août en Belgique remplacent le séjour à l'étranger du 14 au 21 août.

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 handirandonnées en 2021.

## 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.

## Covid 19 :

chaque activité doit respecter les consignes sanitaires en vigueur à la date de l'activité.