



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Noûri Cortil, 15, 5020 Champion

<https://www.handi-rando.com>

BCE : 477.029.073

N° 1 / 2023 - 1^{er} semestre 2023

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



Bousval

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

Présidente & secrétaire :

Michelle Lair

Impasse de la Chapelle, 8,
7021 Havré (Mons)
GSM : 0477 27 08 20
presidente@handi-rando.com
ou secretaire@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

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
Tél. : 010 41 73 49 - GSM : 0495 93 21 72



Responsable du semestriel :

José Leveau

Avenue de Nivelles, 45 A,
1300 Limal
jose@handi-rando.com
Tél. : 010 41 73 49 - GSM : 0499 32 14 42



Secrétaire-adjointe :

Martine Van Vliet

Av. Homborchveld, 9,
1180 Bruxelles
secretaire@handi-rando.com
GSM : 0477 26 74 54



Chers Amis handi-randonneurs,

Il est de coutume d'écrire le mot de la présidente dans chaque semestriel. Cette fois-ci, l'inspiration n'était pas au rendez-vous car votre présidente est toujours sur son petit nuage cévenol ! Ceux qui ont suivi le cheminement de Mathieu et de sa team comprendront. Merci à tous ceux qui ont contribué de près ou de loin à ce beau projet personnel.

Pendant que nous étions sur le chemin de Stevenson, les handi-randonnées ont continué à égayer les dimanches de nos Amis PMR. Depuis le début de la saison, pas moins de douze sorties ont été organisées pour le plaisir de tous.

Pour les futurs séjours d'Echternach et de Maasmechelen, il y a malheureusement un manque important d'accompagnants actifs. Vous qui avez envie de nous aider, inscrivez-vous dès que possible.

La dynamique est en marche; grâce à vous, la bienveillance rayonne ! Nous avons besoin de vous et de nouveaux AA pour nous aider à poursuivre l'action de Handi-Rando au profit de ceux qui, sans nous, sans vous, n'auraient souvent aucune chance de sortir, de rencontrer de belles personnes.

Vu le manque de AA, nous ne pourrions pas satisfaire tous les PMR inscrits aux séjours. Handi-Rando a un rôle social aussi : le Conseil d'Administration choisira les PMR qui n'ont pas beaucoup l'occasion de sortir ou de faire d'autres activités. Je suis certaine que vous comprendrez.

Je terminerai en souhaitant la bienvenue à Martine au sein du Conseil d'Administration en tant que secrétaire adjointe.

Je vous souhaite un bel été ensoleillé.

Michelle

Changer de lunettes, le magnifique projet de Michaël, David et Alicia

Changer le regard sur le handicap, donner à voir les choses autrement, partager sa vision du monde et témoigner que tout est possible et que le bonheur est accessible à tous. C'est le défi que se lancent Michaël, David et Alicia.

Nous vous invitons à découvrir ce magnifique projet sur notre site www.handi-rando.com et sur le site <https://fr.ulule.com/changerdelunettes/>



Sommaire

Editorial	3
"Changer de lunettes", projet	3
Le 19 mars à Gottignies	4-6
Erika, Marie-Odile, Béatrice, Roger	
Le 10 avril à Wauthier-Braine	6
Simon	
Le 19 avril au Ninglinspo	6-8
Michaël, Tamas, rédactionnel	
Le 23 avril à Overijse	8-9
Françoise, Coralie	
Le 1er mai à Bousval	9-11
Toni et Gina, Eric, Paul, Christian Stéphanie	
Le 7 mai à Tervuren	11-13
Nathalie, Ulviye	
Le 4 juin à Florival	13-16
Anne-Françoise, Claudine, Tamas Monika, Cercle des Naturalistes, Nadine	
Le 11 juin à Sainte-Ode	16
Clémentine	
Le 18 juin à Chiny	16
Avgi, Danosh, Maya, Pauline	
Le 26 juin à Marche-les-Dames	17
Mémé	
Le 2 juillet à Habay-la-Neuve	17-18
Stéphane, Emmanuel	
Divers : PV de l'AG et photos	18-19
Le programme des activités	20

Rando en hommage à Michel Goudeseune



Me voilà partie pour cette randonnée du 19 mars. C'était la première de l'année pour les membres d'Handi-Rando mais c'était surtout la rando que je ne voulais en aucun cas manquer. Je voulais être avec les Goudeseunekes et marcher avec eux et leurs amis pour rendre hommage à Michel !

Cette balade s'est déroulée dans la sérénité, la bienveillance et la bonne humeur aussi ! Nous avons pu profiter de beaux paysages paisibles, en passant par monts et par vaux, avec quelques endroits où nous pouvions tester un peu notre force, les photos en font preuve...

La petite Suisse

J'ai particulièrement aimé la partie où nous avons traversé le petit pont en bois puis longé le ruisseau pour remonter vers la route un peu plus loin... C'était un très bel endroit, parmi bien d'autres bien sûr, que les gens du coin appellent la petite Suisse.

Le lieu de départ et d'arrivée était chouette aussi, avec un joli vivier ; nous y avons été accueillis dans un cadre où régnait le même état d'esprit qu'à Handi-Rando ; les occupants des lieux se soucient également du bien-être et de l'épanouissement d'enfants handicapés.

L'endroit du pique-nique a été soigneusement choisi par Michelle, pour que nous soyons à l'abri en cas de pluie, ce qui n'a pas été nécessaire heureusement ; nous avons bénéficié de conditions météo beaucoup plus favorables que pour la reconnaissance de cette balade, la veille.

Des crêpes délicieuses

Ensuite, quelle belle surprise nous avons eue en arrivant à une jolie petite chapelle... où la famille et les proches des Goudeseunekes nous ont gâtés par une distribution de crêpes délicieuses ! Ah... la gourmandise, quand tu nous tiens !

Pour moi, ce fut un réel plaisir de revoir plusieurs personnes que je n'avais pas vues depuis quelque



temps. Et bien sûr, j'ai également fait de nouvelles rencontres bien sympas.

Nous avons terminé la journée par le verre de l'amitié et le tagada... (que je n'avais jamais entendu auparavant) en l'honneur de l'organisatrice et du projet qui lui tenait à cœur.

Michel, une chose est sûre ! Tu ne seras jamais oublié, ni chez Handi-Rando, ni ailleurs ! Tu resteras dans le cœur de tous. Chacun de nous garde le souvenir de tant de moments formidables partagés avec toi et ta famille !

Handi-Rando, au plaisir de vous revoir de temps en temps, quand il vous manquera des bras... Je vous envoie à tous un bisou plein de soleil pour cet été !

Erika

Quelle halte paisible !



Merci Michelle pour l'organisation de la première sortie de l'année dans cette région qui est la tienne.

Au départ, que de bonnes retrouvailles dont Erika et Emmanuel. Aidée de Léopold, Thérèse, Jean-Paul et d'autres amis, tu nous as menés sur des chemins de boue ou asphaltés à travers champs de maïs ou d'autres cultures. Les «cultures» les plus visibles, tantôt sur la gauche, tantôt sur la droite, c'étaient les éoliennes : deux champs d'éoliennes.

Sans qu'il soit besoin de le nommer, Michel a été présent tout au long de la promenade ponctuée de petites attentions : des oeufs en chocolat puis des crêpes.



En effet, vers 16h, Thérèse et Jean-Paul arrivés en voiture nous attendaient dans une petite construction en bois en forme de semi-chapelle très accueillante, construite en contrebas de l'autoroute. Quelle halte paisible ! Nous avons apprécié les délicieuses crêpes de Michelle.

L'heure avançant, nous avons quitté cette oasis de paix bien silencieuse et pourtant en bordure d'autoroute. Nous sommes remontés à hauteur d'autoroute et alors, quel bruit !!!

D'un coup, nous avons été surpris par le froid. Dans la journée, il y avait bien eu un peu de pluie mais aussi un rayon de soleil réchauffant.

Après le démontage des joëlettes vient le verre de l'amitié et des au revoir. À la prochaine semaine, quinzaine ou mois, selon les possibilités d'un chacun.

MERCI à vous tous de nous permettre de sortir et de nous ressourcer autant au contact de la nature que de votre générosité et de la chaude amitié tissée au long des différentes sorties.

Marie-Odile



Chaque école devrait parrainer 2 ou 3 PMR

Je suis toujours admirative de voir la sympathie et la générosité qui émanent de cette activité. Je suis toujours réjouie de voir l'opportunité qui est offerte aux PMR et toute l'énergie déployée par votre équipe pour leur offrir ces moments de joie, d'aventure au grand air, qui colorent j'en suis sûre leur quotidien parfois bien compliqué.

Il devrait y avoir plus de jeunes pour tirer, pousser... Cette initiative pourrait être portée dans chaque école secondaire ou supérieure, dans les mouvements de jeunesse aussi. Ce serait un bel acte éducatif et de vivre ensemble pour ces étudiants. Chaque école devrait parrainer 2 ou 3 PMR et les emmener tous les mois en randonnée. Nous avons tellement de chance de pouvoir courir sur nos deux pieds !



Merci pour votre accueil chaleureux, votre discipline, votre organisation vivante.

Je vous souhaite le meilleur.

Béatrice

→ → → *Ma toute première...* ← ← ←

Des "véhicules miracles"



En ce qui me concerne, c'est la gourmandise qui m'a amené à vous rencontrer. Les pâtes fraîches de Michelle ont été un bon prétexte à une petite balade vers l'Impasse de la Chapelle Saint Antoine à

Havré.

Sensibilisé par leur projet de parcourir le chemin de Stevenson (GR70) avec Mathieu à travers les Cévennes profondes, je me suis rapidement laissé tenter par une petite rando d'échauffement (ce sont les termes de Michelle) qui devait avoir lieu près de chez moi à Gottignies. L'occasion bien sûr de découvrir la fameuse joëlette qui permettrait de gravir les chemins les plus escarpés.

Dès mon arrivée aux étangs de la Renardise, j'ai reçu un accueil chaleureux de la part de tous les participants, ce qui laissait présager une journée agréable.

Mais pas une seule joëlette en vue ! Normal car celles-ci sont soigneusement démontées et rangées dans la remorque.

Le montage de celles-ci doit être précis et est effectué avec soin et efficacité par les plus expérimentés, sous l'œil attentif et vigilant des moniteurs et notamment de José, le responsable de notre équipage.

La petite Suisse rhodienne

Le parcours proposé est très agréable, vallonné à souhait, agrémenté de jolis escaliers en bois et en pierre et de sentiers parfois très étroits bordant la Wanze. C'était génial de traverser ce magnifique décor offert par la petite Suisse rhodienne dont j'ignorais jusque là l'existence, pourtant située à proximité de chez moi.



Quel plaisir de pouvoir partager ces moments avec des PMR. C'est en cela que les joëlettes s'avèrent être des « véhicules miracles ». La nature est belle mais elle est encore plus belle lorsqu'on la partage avec des amis.

Quelques petits arrêts sont prévus pour « souffler » et faire un peu plus connaissance avec les bénévoles et avec Marc, qui semble nous faire une confiance absolue. On sympathise très vite lorsqu'on partage l'effort.

Les petites gâteries sont très appréciées... les petits chocolats... les crêpes... et même une feuille d'ail des ours cueillie pendant la balade.

Le verre de l'amitié est un beau moment de convivialité au cours duquel on se promet de revenir et de se revoir.

Félicitations à tous les organisateurs de cette belle aventure humaine et merci pour cette journée mémorable dont j'ai pu goûter tous les bienfaits.

Roger

Le 10 avril à Wauthier-Braine

Toutes les côtes en 3^e vitesse



Ce lundi 10 avril fut bien loin d'être un lundi ordinaire. En effet, lundi de Pâques le permettant, nous avons tous congé ce jour et ce fut l'occasion idéale pour passer un moment dehors, découvrir de nouveaux chemins, une nouvelle région mais aussi et surtout rencontrer de nouvelles personnes dans une ambiance de convivialité et de bonne humeur. Bref, pour réunir tout ça en une journée, quoi de mieux que de participer à une handi-rando !

Pour ma part, c'était la deuxième. Et comme la première fois, je suis rentré chez moi un peu mouillé mais avec plein de beaux souvenirs, de rencontres, de paysages et de rigolades en tête.

Cette fois-ci, j'étais dans l'équipe de Monika. Son humour, sa répartie et son énergie nous ont permis de gravir toutes les côtes en 3^e vitesse. ;-) Grâce à cela, ce n'est qu'à la pause qu'on s'est rendu compte qu'il ne faisait finalement pas si chaud que ça et la délicieuse soupe apportée par Martine et Marc nous a permis de reprendre des forces pour la deuxième partie de la rando.

Au final, nous sommes passés entre les gouttes quasiment toute la journée, quelle chance !

Merci à toute l'équipe pour cette super journée passée ensemble et plus particulièrement à Gaëtan et Marie pour l'organisation.

A bientôt,

Simon



Le 19 avril au Ninglinspo

Le Ninglinspo, c'est l'aventure !



Le Ninglinspo... endroit mythique... et cette année, j'ai le grand privilège d'être choisi pour vivre cette incroyable expérience.

Tout le monde étant arrivé au lieu de rendez-vous, non sans problème car une voiture accidentée entravait la route, le départ est donné.

Pour commencer, un chemin déjà bien pentu nous amène à un point de vue assez impressionnant de la vallée et la grimpe continue gentiment mais sûrement.

Avant d'entreprendre la célèbre descente, nous prenons des forces, un pique-nique bien sympathique car le temps est miraculeusement ensoleillé après les jours de pluie. Nous voilà fin prêts pour entreprendre l'aventure car c'est bien d'une aventure qu'il s'agit.

Après quelques volées d'escaliers, la joëlette de Tamas et la mienne, portées par nos vaillants accompagnateurs heureusement en nombre suffisant pour assurer cet exploit, se retrouvent en terrain plus

sûr... mais pas pour longtemps.

On a atteint la limite !

Le plus dur arrive : longer le torrent à flanc du Ninglinspo. Seule une petite planche étroite soutient la roue de la joëlette accrochée pour la sécurité à la via ferrata. Les accompagnateurs tirent, guident, poussent, soutiennent, portent... Là, je pense qu'on a atteint la limite de ce qu'il est possible de faire avec des joëlettes et je suis heureux de l'avoir vécu.

Progressivement, la difficulté diminue; nous passons des petits ponts de bois, traversons la rivière à gué... Ouf, nous respirons à nouveau après toutes ces émotions intenses. Le soleil est toujours de la partie et nous avons le loisir d'admirer la beauté de la nature.

Par chance, à côté du parking, un chouette établissement avec une terrasse sympathique accueille ce groupe de fous heureux que nous sommes. Le traditionnel verre de l'amitié nous requinque avant de reprendre chacun la route du retour.

Merci à toute l'équipe.

Michaël



Le retour aux racines



Ninglinspo, le mot magique que j'entendais sans cesse mais je ne savais pas ce qu'il signifiait jusqu'en avril de cette année. Maintenant, cela signifie pour moi un rêve devenu réalité.

L'histoire a commencé il y a un an, alors que je me familiarisais déjà avec Handi-Rando et que je demandais à Bernard si nous pouvions en faire un peu plus éventuellement. Auparavant, j'étais très sportif, je faisais de l'escalade de rochers en extérieur par exemple, donc je cherchais plus d'action. Progressivement, l'idée d'une randonnée beaucoup plus technique s'est concrétisée.

Le meilleur mois pour visiter le Ninglinspo est avril, quand il y a assez d'eau dans les cascades mais que

Le Ninglinspo

Petit affluent de la rive droite de l'Amblève s'y déversant à Sedoz, quelques kilomètres en amont de Remouchamps, le Ninglinspo sculpte depuis des millénaires son parcours avec rondeurs. Le résultat est stupéfiant; une vallée parsemée de gigantesques rochers, de toboggans et de curieuses marmites creusées par la force des eaux tumultueuses.

Le ruisseau dégringole habilement sur une distance d'environ 3 km dans un canyon remarquablement érodé, et passe d'une altitude de 400 m à 150 m au niveau de son confluent. La pente avoisinant les 7,5% lui confère ainsi un régime torrentiel.

Les nombreuses passerelles en bois jalonnant le parcours nous invitent régulièrement à changer de rive en fonction de la configuration des lieux, et nous permettent de profiter au mieux de ces paysages enchanteurs: une succession de cascades déversant leurs eaux tourbillonnantes et cristallines dans des chaudières, aussi appelées bains, dont certaines s'apparentent à de véritables jacuzzis naturels.

les arbres ne cachent pas encore la visibilité de sa beauté. Nous avons dû choisir une date à l'avance, un jour de la semaine, car le Ninglinspo est très populaire et peut être très fréquenté. Nous avons eu beaucoup de chance avec la météo : de 13 à 15 degrés avec quelques nuages et du soleil mais pas de pluie.

Nous avons deux joëlettes pour un groupe de randonneurs relativement important, dont beaucoup avaient une expérience significative avec Handi-Rando.

Nous avons commencé à gravir la colline sur un chemin normal, jusqu'à ce que nous arrivions à un point de vue élevé avec un panorama impressionnant. Bientôt, nous sommes arrivés au sommet de la colline et avons commencé à descendre vers la rivière, où nous avons pris notre pique-nique pour le déjeuner. C'était le bon moment, juste avant le début de la partie difficile.

Et mon Dieu, le chemin est devenu très étroit, raide et technique et par conséquent lent aussi mais j'ai continué à sourire et à montrer les pouces, comme je suis connu pour le faire. Parfois six à huit personnes soutenaient activement la joëlette pour avancer comme un escargot, avec prudence et en sécurité.

Bientôt, la beauté exceptionnelle de ce lieu majestueux m'étreignit comme une mère tient son enfant, la mère nature comme on dit. J'ai senti que j'en faisais partie, avec les arbres, les rochers, la rivière et

les cascades. C'était le retour aux racines, à l'endroit auquel nous appartenons, nous les humains.

Nous l'avons fait et c'était incroyable

J'étais également retourné à mon passé sportif et la puissante équipe qui m'entourait a prouvé que l'impossible était possible.

Nous avons continué à suivre la vallée, tantôt à gauche, tantôt à droite, en passant des ponts en bois et des rochers partout. Plus bas dans le ravin, la rivière s'est calmée et la randonnée est devenue plus facile. Cela m'a en fait aidé à sortir lentement du rêve et à remplacer l'excitation euphorique par un sourire profond et calme. "Oui, nous l'avons fait et c'était incroyable." Un sentiment qui me restera à jamais quand je repense à mes nombreuses photos et vidéos de la randonnée.

Comme toujours, nous avons terminé la journée par le verre de l'amitié à la terrasse de la brasserie la plus proche et profité une dernière fois du soleil avant de quitter ce pays des merveilles.

Tamas



Le 23 avril à Overijse

De nouvelles découvertes à Overijse



Ce dimanche de printemps est encore bien frisquet... Le ciel est bas et les prévisions météo ne sont pas géniales. « La pluie du matin n'arrête pas le pèlerin », dit le proverbe... « La pluie annoncée n'arrête pas Handi-Rando », dirons-nous... d'autant qu'à force de rappels de Bernard, chacun a son poncho !

Les serres, le raisin, le tram

Nous nous retrouvons ce dimanche matin à Overijse. Nous avons déjà randonnée dans cette commune de la périphérie bruxelloise en 2021 mais nous étions

partis du hameau de Terlanen. Cette fois, nous partons d'Overijse Centre.

Cette place porte les traces du passé agricole de la commune. Overijse et les villages environnants, Groenendael, Tervuren, Hoeilaart, Huldenberg... sont connus pour la production du raisin de table sous serre, mais cette culture du raisin a fait suite à des cultures maraîchères.

Sur la place, d'un côté se dresse la grande halle avec l'inscription « Overijsche » (ancienne orthographe), où légumes et raisins étaient vendus aux grossistes. De l'autre côté se trouve le restaurant brasserie « Den Tram », qui a élu domicile dans l'ancienne gare de la ligne 293 de tramway vicinal qui reliait Overijse à Groenendael. Cette ligne de tram transportait des voyageurs mais également les raisins et les légumes produits dans les serres.

Au bout de la place, nous passons au-delà d'un moulin à eau datant du 13e siècle et notre balade débute le long de l'Ijse. Très vite, nous bifurquons dans des zones boisées, débouchons dans des quartiers résidentiels et trouvons des sentiers qui traversent prairies et champs. Ça et là, il reste quelques serres.

Au début du siècle dernier, la « Druiven Streek » comptait plus de 30.000 serres : les villages concernés portaient le surnom de « villages de verre ». Aujourd'hui, il ne reste qu'environ 400 serres. Dans certaines, on trouve toujours du raisin mais d'autres ont été converties pour agrémenter les jardins de particuliers, le plus souvent en piscines couvertes.

Un camp de prisonniers allemands

Notre rando en pays flamand nous en apprend plus sur un volet peu connu de la fin de la guerre 40-45. En effet, de 1945 à 1948, des prisonniers de guerre allemands furent internés dans des camps en Belgique. Le plus grand de ces camps était situé à Overijse : jusqu'à 60.000 prisonniers y ont été gardés par des fusiliers belges.

Les prisonniers y logeaient dans des tentes pour 4 à 7 hommes. Les conditions de vie y étaient difficiles,



surtout durant les hivers rudes de l'époque. Cependant, de manière générale, dans ces camps de prisonniers des années qui ont suivi la fin de la guerre, des efforts ont été fournis pour que les hommes restent en bonne santé et constituent une main d'œuvre bien utile pour travailler dans les charbonnages et la sidérurgie, contribuant ainsi au redressement économique du pays.

Vous prendrez bien un petit verre de mousseux !

Vers 16h, après une dizaine de kilomètres dans les roues des joëlettes, nous prenons un petit goûter accompagné d'un verre de mousseux d'Overijse. En effet, quelques viticulteurs transformaient le surplus des raisins de table en un petit mousseux tout à fait correct. Aujourd'hui, seule la famille Luppens continue à faire du vin. C'est dire si la production est confidentielle.



Nous repartons alors pleins de courage pour les derniers kilomètres et revenons vers le centre d'Overijse, où nous partageons le traditionnel verre de l'amitié au « Den tram », suivi d'un joyeux « tagada » dont Jean-Paul a le secret !

Une journée se termine, humide et un peu fraîche mais, comme d'habitude à Handi-Rando, remplie de rires et de bonne humeur !

Françoise

Je me suis sentie utile



J'ai bien aimé cette balade, qui m'a permis de me rendre utile à la joëlette.

Merci à José pour ses conseils, merci à Marie-Odile pour ses encouragements, merci à tout le monde pour l'accueil.

Je me suis sentie utile et j'ai trouvé ma place dans le groupe, ce qui est important pour moi.

Je suis heureuse d'avoir pu diriger la joëlette à l'arrière. J'ai dit à Isabelle que j'essayerai la prochaine fois de guider la joëlette à l'avant. Je m'en réjouis déjà.

Coralie



Le 1^{er} mai à Bousval

→ → → *Ma toute première...* ← ← ←

Une journée magnifique !



J'ai entendu parler de cette activité au comité des Amis de Bousval et, très vite, je me suis dit que ce serait une belle découverte pour mon mari, qui pourrait redécouvrir Bousval, notre village, assis dans la joëlette ! Il ne me restait plus qu'à

contacter la famille et quelques amis, qui ont tous répondu présent, et nous voilà tous bien motivés à vivre une super journée !

Arrivés sur place, quelle n'a pas été notre surprise de voir tous ces bénévoles, pilotes... s'activer pour préparer les joëlettes dans la bonne humeur et surtout la bienveillance; il fallait bien s'assurer que toutes les PMR seraient assises confortablement et surtout en parfaite sécurité.

Entourés de la famille, des amis et des bénévoles et

sous le soleil qui nous a accompagnés tout au long de la marche, nous avons passé une journée magnifique ! Un grand coup de chapeau à tous les bénévoles pour leur gentillesse et leur bienveillance vis-à-vis des PMR.

BRAVO à tous ces courageux qui ont tiré et poussé les joëlettes ! Après le sport, le réconfort et une bière bien fraîche a été plus que bienvenue !

Merci aussi à tous les organisateurs, qui nous ont permis de découvrir les joëlettes et nous ont donné l'envie de renouveler cette belle expérience !

Toni et Gina

→ → → *Ma toute première...* ← ← ←

Nous étions aux anges... anges aux ailettes !!!



La joëlette ou lorsque la marche devient un véritable sport d'équipe où les efforts, l'entraide et l'enthousiasme collectif triomphent de n'importe quel chemin.

Quelle magnifique découverte que de voir cette personne, assise sur sa roue, déployer une telle

confiance et de tels efforts pour pouvoir survoler les sentiers avec un bonheur infini, largement partagé par nous tous, ses coéquipiers, qui nous relayons joyeusement à l'avant et à l'arrière de la joëlette.

En effet, dès les premiers mètres, solidaires et bienveillants, nous avons tous compris très vite que nous étions partis pour faire défiler la beauté des paysages à la faveur d'une ambiance hors pair qui décuplerait notre énergie commune, notre force et notre humour.

Et ça marche ! Enfin, ça roule... Bref, vous m'avez compris : nous étions aux anges... anges aux ailettes !!!

Merci à toute mon équipe et aux précieux organisateurs qui œuvrent avec autant de générosité que d'efficacité.

Éric

Endroits remarquables de Bousval



Durant la rando, Paul nous a fait découvrir le vignoble de Bousval et le Bois Balon. Voici son article sur ces deux endroits remarquables.

Le vignoble de Bousval

C'est en 2012, sous l'impulsion de M. Michel Verhaeghe de Naeyer, qu'est né le projet de créer un vignoble à Bousval, sous le nom de « Vignoble du Château de Bousval » : lieu plein d'histoire, vues à couper le souffle, bâtiments construits dans les règles de l'art, chai de toute beauté aux technologies performantes, grange viticole nécessaire à la protection du matériel, intégration dans le paysage. Depuis quelques années, la production de vin de grande qualité, le « Goutte d'O », est maintenant bien lancée.

Après quelques années plus difficiles, l'année 2022, avec un climat propice retrouvé, a dépassé toutes les espérances, en quantité et en qualité : une récolte



exceptionnelle récompense cette équipe dynamique, où une quinzaine de personnes travaillent sans relâche pour voir évoluer l'entreprise, sans compter une trentaine de saisonniers pour les vendanges. Bonne nouvelle : depuis peu, l'entièreté du vignoble (8,5 ha et 59.000 pieds de vigne) est labellisée « Bio ».

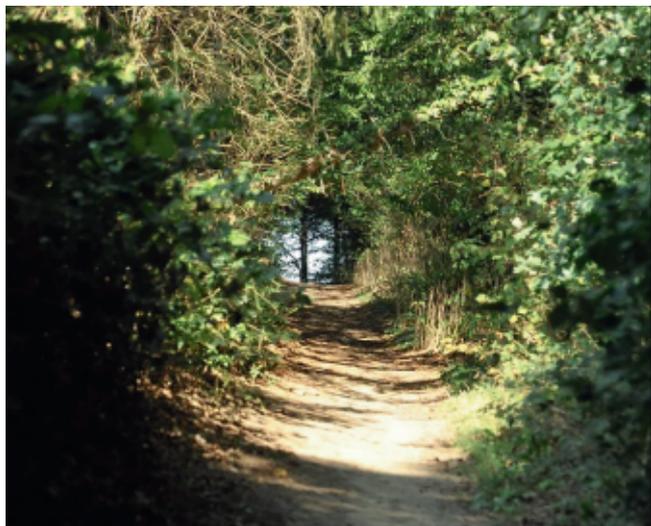
En plus du vignoble, un grand verger est aussi en création : après des noyers, ce sont des poiriers et mirabelliers qui ont été plantés ; une belle promesse pour les années futures. Bon vent à l'entreprise, assez de soleil et une excellente récolte 2023 !

Le Bois Balon

Situé près du centre de Bousval, le Bois Balon, du nom de son propriétaire, a joué un rôle social important pour les jeunes du village. Depuis plus d'un demi-siècle déjà, des enfants et des jeunes l'utilisent pour jouer, grimper aux arbres, construire des tentes et des campements en bois et feuillages, rouler en VTT, etc.

Ce bois d'1,5 ha était à vendre. Des citoyens de Bousval ont créé une société coopérative afin de l'acquérir et de le laisser libre d'accès. Grâce à une belle campagne de promotion, plus de 400 actionnaires ont permis de l'acquérir. L'appropriation du Bois Balon par un collectif pour assurer son partage entre tous et poursuivre son but social est un projet nouveau et peu fréquent.





Le Bois Balon présente un intérêt pédagogique et écologique. Il se présente comme un lieu de repos, de détente et de promenades dans notre village. Une grande partie est réservée pour préserver la flore et la faune. Uniquement des activités plus « douces », respectueuses de la nature et du code forestier, y sont admises. Une zone du bois est dédiée aux enfants.

Paul

→ → → *Ma toute première...* ← ← ←

Une expérience extraordinaire et inattendue



Un vallon, une rivière qui coule paisiblement, des fleurs aquatiques, des paysages époustouflants parsemés de bâtisses classées, un vignoble, voilà à quoi ressemble notre village, Bousval.

Ce premier mai, j'ai eu l'occasion de le redécouvrir grâce aux bénévoles qui ont participé à la marche Handi-Rando et aux nombreux amis qui nous accom-



pagnaient.

Poussé, tiré en joëlette en toute sécurité et en douceur, j'ai parcouru les chemins les plus improbables, discuté, partagé des glaces et un verre de l'amitié. Ce fut une expérience extraordinaire et inattendue.

Merci à mon pilote Jean-Paul et aux organisateurs Paul et José pour toute leur expérience et pour cette belle journée.

À refaire.

Christian

→ → → *Ma toute première...* ← ← ←

À refaire !



C'est une belle première expérience pour moi. Une chouette ambiance de groupe et pas trop de charge du fait du grand nombre de personnes. :-)

À refaire !

Stéphanie

Le 7 mai à Tervuren

→ → → *Ma toute première...* ← ← ←

Quel bonheur !



Dimanche 7 mai, 9h45.

Me voilà dans ma voiture vers le rendez-vous pour le départ de la "Handi-Rando". Ce sont des amis (Valentine et Damien) qui m'ont proposé d'y participer. J'avais un peu hésité en voyant l'invitation, puis je m'étais dit: "allez pourquoi pas, ce sera une activité qui sort un peu de l'ordinaire et me poussera (un peu) à me dépasser."

Le matin même, en voyant le ciel gris et les gouttes de pluie qui martèlent sur le pare-brise, j'avoue que je me dégonfle un peu et me demande si je n'aurais pas plutôt dû opter pour un petit dimanche farniente bien au chaud à la maison. Faut dire qu'avec un boulot et deux enfants en bas âge, j'ai rarement le temps et l'énergie de me donner du temps et encore moins d'en donner pour des activités caritatives ou autres.

En sillonnant les petites rues de Tervuren en direction de l'entrée de la forêt de Soignes, je doute encore: "Et puis, une activité avec des personnes handicapées... j'ai peur d'être mal à l'aise." Pour me motiver, je me dis "Allez, comme cela, j'aurai fait (pour une fois) une B.A."

Je gare ma voiture, aperçois une camionnette "Handi-Rando" et me dirige vers quelques marcheurs bien équipés pour affronter la pluie. A peine arrivée, tous mes doutes s'évaporent en quelques secondes de-

vant les sourires enthousiastes des organisateurs de Handi-Rando et les regards reconnaissants et sereins des 4 personnes en joëlette.

Avant de démarrer, Bernard nous fait un court briefing très enthousiaste, quoique quand même un peu flippant: "au niveau des accompagnants actifs, on est un peu en sous effectif mais ça va aller". Le matériel monté, me voilà littéralement harnachée à l'avant d'une joëlette. Tamas (dans la joëlette) et mes coéquipiers m'encouragent et me donnent quelques conseils, avec beaucoup de bienveillance. Rassurée, je vois que la joëlette est stable et avance sans trop de peine, Ouf !

Une randonnée aux mille obstacles

Très vite, on quitte le chemin goudronné et on bifurque sur un petit sentier escarpé et boueux. C'est parti pour une randonnée aux mille obstacles : racines glissantes, gros troncs d'arbre (parfois en enfilade) à surmonter, la gadoue qui fait glisser nos bottines et les joëlettes... Damien, le "pilote" de la randonnée, nous encourage et nous guide avec son sourire espiègle qui sous-entend "ils ne savent pas ce qui les attend après".

Après presque 2 heures de chemins escarpés, on se rend compte avec mon coéquipier José qu'on a seulement parcouru 3 km ! Et dire que Damien a prévu un tour de 14 km... Rires !

À midi, nous profitons d'un bon casse-croûte. Les échanges avec les autres "handi-randonneurs" sont sympas, parfois touchants.

Lors de cette randonnée hors du commun, je découvre avec ravissement des sentiers et des clairières dont je n'avais pas connaissance en forêt de Soignes. Damien avait raison : cela vaut clairement le détour !

Tamas, sur sa joëlette, prend 3 photos à la seconde. On voit qu'il savoure le moment, les odeurs de la forêt et de la pluie, le paysage boisé... Et nous aussi, on en profite. Quel bonheur, cette belle nature !

Dimanche 7 mai, 18h.

Retour à la maison. Je suis heureuse et fière d'avoir pu participer à cette activité. Moi qui venais pour "faire une B.A.", je me rends compte que cette activité m'a beaucoup apporté. Quel bonheur d'avoir pu profiter de la nature, rencontrer des personnes attachantes de tous les horizons et de m'être sentie utile (et cette fois, pas seulement en tant que "maman"). Je sens que les muscles de mes bras me rappelleront encore demain cette belle rando. Merci merci merci et bravo à l'équipe Handi-Rando. Ces petits souffles d'humanité, cela fait tellement du bien !

P.-S. Je serai ravie d'encore participer à une autre Handi-Rando dans le futur, en amenant avec moi mon petit mari cette fois. 😊

Nathalie



Une expérience incroyable



J'ai fait ma première handi-rando à Ter-
vuren. Ce fut pour moi une expérience
incroyable. J'ai passé un moment hors du
temps pendant toute cette journée, que
je ne regrette absolument pas.

J'ai découvert une nouvelle façon de faire de la ran-
donnée avec l'équipe Handi-Rando. Je n'hésiterai pas
à repartir à l'aventure.

Ülviye

Le 4 juin à Florival

Ma journée à Grez-Doiceau



Comme j'ai été prise de court pour la ré-
daction de cette petite bafouille, je ne
m'étendrai pas sur la beauté et la diversité
des paysages, sur la gentillesse, la
disponibilité et les capacités en tant que
AA des participants de « Balade et Papote », ni sur le
témoignage émouvant du Monsieur qui est arrivé le
premier sur les lieux après l'accident ferroviaire de
Pécrot.

Par contre, je m'arrêterai plus sur la bonne initiative
de José et Colette d'avoir invité quatre guides nature
des CNB pour nous accompagner l'après-midi.

Nous avons choisi de suivre la petite dame, en même
temps que la joëlette de Marie-Odile. Après lui avoir
fait remarquer gentiment qu'on n'entendait pas
bien, elle a bien attendu à chaque fois que nos deux
joëlettes soient regroupées pour donner ses explica-
tions, si bien qu'il n'y a plus eu de problèmes de
compréhension ; il faut dire que, pour elle, c'était
une première expérience.



Nous avons appris beaucoup de choses

Quand nous entendions les oiseaux chanter ou qu'ils
étaient trop loin pour qu'on les voie, elle nous
montrait des fiches qu'elle avait soigneusement pré-
parées ; pareil pour les petits animaux.

Nous avons eu beaucoup d'explications sur les oi-
seaux, les insectes, les arbres, les plantes, l'étang, les
ruisseaux, etc., qui sont d'ailleurs reprises dans l'ar-
ticle rédigé par les guides ; c'était très intéressant,
nous avons appris beaucoup de choses et nous
n'avons pas vu le temps passer.

J'espère que José et Colette organiseront encore ce
genre de balade. Merci aux guides nature, aux
membres de « Balade et Papote » et, bien sûr, à nos
amis de Handi-Rando.

Anne-Françoise

Rencontre très riche en informations



J'étais fort curieuse d'aller à la rando du 4
juin à Florival car je désirais savoir de
quoi allaient nous parler les guides na-
ture. Nous étions 2 PMR par guide et j'ai
été contente car notre guide prenait bien
soin de tout nous expliquer. J'ai trouvé cette ren-
contre très intéressante, très riche en informations.

Merci aux quatre guides nature pour ce bel après-
midi. J'espère que cette rencontre se renouvellera
car il y a encore sûrement de beaux endroits à dé-
couvrir.

Claudine

Un magnifique étang



C'était déjà une très bonne journée au
départ, ciel bleu, soleil et temps chaud
(ce qui facilite grandement les activités
de plein air pour les PMR).

Nous nous sommes réunis dans un parking, où j'ai
rencontré l'équipe de ma joëlette comprenant de
nouveaux participants actifs et nous avons commen-
cé notre promenade.

Le premier arrêt était plutôt unique et émouvant,
nous avons eu le privilège d'écouter un témoignage
très personnel d'un terrible accident de train. Nous
avons tous exprimé notre profond respect en espé-
rant qu'un tel accident ne se reproduise plus jamais.

Peu de temps après, nous avons plongé dans la ver-
dure, les belles fermes, les maisons et la forêt.

À l'heure du déjeuner, nous nous sommes arrêtés
devant un magnifique étang fréquenté par des pê-
cheurs. L'eau calme nous a apporté une brise fraîche
et nous avons profité d'une très belle vue pendant
notre pique-nique.

Comme dans une jungle

Les guides nature locaux sont arrivés et nous avons poursuivi notre visite avec de nombreuses informations intéressantes sur la richesse de la faune et de la flore locales, jusqu'à 120 espèces d'oiseaux par exemple. Parfois, l'herbe était si haute que nous nous sentions dans une jungle. J'ai beaucoup aimé les nombreux signes de la présence de familles de castors.

Nous sommes retournés au parking de l'ancienne abbaye de Florival, d'où j'ai dû partir sans profiter de l'apéritif de clôture dans un café voisin, parce que je ne voulais pas manquer le dernier match de football de la saison dans un stade bruxellois.

Dans l'ensemble; ce fut une randonnée merveilleuse, remplie d'émotions, d'une nature riche et de nombreuses informations de la part des guides. L'étang est facile d'accès depuis Bruxelles, j'y retournerai, c'est certain.

Tamas



Des "gouttes" sans pluie



Ce 4 juin, j'ai participé à la rando organisée par Colette et José à Florival, jusque dans le village de Pécrot. Nous étions 7 joëlettes et beaucoup d'accompagnateurs, grâce à Marie-Odile qui a pris contact avec un groupe de marcheurs qui est venu nous aider.

Nous avons fait un arrêt pour que José nous fasse un

résumé de la catastrophe ferroviaire de Pécrot. Nous avons fait la connaissance d'une personne qui était présente lors de cette catastrophe et qui a secouru les gens présents dans le train. C'était très émouvant.

Après, nous nous sommes dirigés vers un grand étang où nous avons pris notre pique-nique. L'après-midi, nous avons été séparés en duos de joëlettes, accompagnés chacun par un guide nature. Nous avons contourné l'étang et le guide nous a expliqué la flore et la faune spécifiques de ces marais. Nous avons pu voir les barrages construits par les castors. Le guide nous a aussi expliqué les « gouttes » qui tombaient... sans être de la pluie !

Merci beaucoup pour cette belle journée.

Monika

De l'étang de Pécrot à l'ancienne abbaye de Florival

Le dimanche 4 juin, nous avons rendez-vous avec nos amis d'Handi-Rando à l'étang de Pécrot au sein de la belle vallée de la Dyle. Quatre groupes nous y attendaient après un pique-nique bien mérité suite à une première balade matinale dans le versant de sable lutétien (ou bruxellien) dominant la vallée.

Nous étions 4 guides de la section CNB-BW (LLN & env.) pour commenter le parcours proposé par José, depuis l'étang jusqu'à l'ancienne abbaye de Florival.

La plus ancienne mention du nom de Pécrot date de 1237 : Pecroit. Vers 1784, on pense à une romanisation de Beek-rodé en Pechrode, essart du ruisseau.

Ce village, situé au pied des collines sablonneuses qui bordent la Dyle, le long de prairies marécageuses et de tourbières, a toujours été considéré comme un hameau de Bossut, qui dépendait de la mairie de Grez. Pécrot reste un lieu de passage obligé entre Néthen, Bossut et Archennes.

Le relief, entre collines abruptes et plaine humide, lui donne un cachet très particulier.

Dans la vallée, l'étang est incontournable, autant du point de vue visuel que pour la richesse de la faune et de la flore.

L'étang de Pécrot a été créé en 1954 par la construction d'une digue barrant le cours de la Petite Marbaise dans une zone de sources.

Classé comme site NATURA 2000, il s'étend sur 5 ha dans la plaine alluviale de la Dyle. Autrefois, cette surface était occupée par d'anciens prés humides utilisés pour faire pâturer le petit bétail des habitants.

Ces prés étaient creusés de canaux appelés water-ringues, dont on enlevait la vase pour les engraisser. La partie nord de l'étang est exploitée par les pê-

cheurs. La partie est se relève brusquement vers les buttes sableuses et les habitations. La partie sud comprend une végétation intéressante : des rose-lières, des cariçaies, des vases exondées, des saulaies marécageuses.

120 espèces d'oiseaux

L'étang fut peu profond dès l'origine, ce qui a provoqué son atterrissement. Son intérêt est botanique mais aussi ornithologique avec jusqu'à 120 espèces d'oiseaux dont les canards de surface (colvert, souchet, ...), les canards plongeurs (fuligules morillons et milouins), les grèbes huppés, les cygnes, les oies cendrées, les bernaches du Canada et bernaches nonnettes, les foulques et les gallinules (poules d'eau), les grands cormorans, les hérons...



Les Gallinules peuvent avoir 2 à 3 couvées par an. Une des particularités de cette espèce : les jeunes de la première couvée aident leurs parents à nourrir leurs frères et sœurs de la nichée suivante.

Actuellement, l'île au sud de l'étang n'est plus gérée et de nombreux saules l'envahissent. Cette grande magnocariçaie ouverte est un lieu de refuge et de nidification idéal pour les oiseaux d'eau.

On note aussi la présence de laîche paniculée (*Carex paniculata*), qui forme de grands touradons, formés de rhizomes fibreux et pouvant atteindre 1m de haut.

La zone située entre la rue Hoslet et la rue de Florival, comprend des biotopes combinant roselières et magnocariçaies, avec une dominance de roseau (phragmite), de laîche, de grande ortie, de gaillet gratteron, de cirse maraîcher, de consoude, de ronce...

Le long du chemin, la flore est représentée par des lamiers, des stellaires, des véroniques, des cardamines, des lychnis (fleurs de coucou)...

Le site " les Grands Prés", longé par des peupliers et de vieux saules têtards, consiste en prairies, nitrophiles et rudéralisées. On y observe des bois d'aulnes et de saules. Cette friche accueille la nidification de rousseroles, bruants des roseaux, pouillots, coucous,

pics, fauvettes, bouscarles de Cetti...

Le crachat de coucou

En passant sous les saules, "tiens, il pleut !"... malgré le soleil intense. Ces gouttes, c'est le "crachat de coucou", produites par les larves d'un insecte, le cercope.

Les œufs ont été pondus l'automne dernier et éclosent à présent. Les larves prélèvent la sève du végétal, qui est rejetée par une mousse blanchâtre provoquant cette "pluie". Cette opération intrigante protège l'animal du dessèchement et le met à l'abri des parasites et prédateurs (notamment, les mésanges et moineaux).

La petite Marbaise constitue un drain qui parcourt tout le site mais le travail des castors (barrages) entraîne un envahissement par l'eau de la zone où se trouve la mare Hoslet, creusée et entretenue par les APD (Amis du Parc de la Dyle).

Plus au sud, une mare (de la source de la Marbaise) est aussi gérée par les APD pour favoriser la vie aquatique (grenouilles vertes et rousses, crapauds, tritons). D'impressionnants touradons, dégagés par la tonte d'une pelouse humide, peuvent aussi être observés.

La balade se termine sur le site de l'ancienne abbaye de Florival, qui abritait des Cisterciennes dès 1218. Il ne subsiste rien des bâtiments d'origine suite au démantèlement lors de la Révolution française.

Le parcours s'est ainsi déroulé agréablement sous un ciel bleu et un soleil ardent et dans une excellente convivialité qui s'est concrétisée par le rassemblement des participants autour d'un verre bien mérité à la terrasse de la brasserie voisine.

Nous remercions vivement les participants pour leur accueil chaleureux et en particulier Colette et José.

Les guides des cercles des Naturalistes de Belgique - section BW (LLN & env.)

Une rando un peu particulière



La rando a débuté de manière classique par une promenade bien agréable à travers un paysage vallonné. Pour la première fois depuis le début de l'année, nous ne pataugeons pas sous la pluie, le soleil n'a pas manqué le rendez-vous. C'est donc le cœur joyeux que nous nous sommes dirigés à l'endroit du pique-nique, une petite guinguette au bord de l'étang de Pécrot, où les pêcheurs aiment se désaltérer.

Quatre guides nature nous y attendent ! Notre guide nous emmène au travers des roselières, nous explique comment différencier une libellule et une demoiselle, nous fait observer canards, oies cendrées

et bernaches. Il nous amène aussi à nous intéresser à la flore et nous fait notamment remarquer les véroniques que, personnellement, j'avais toujours prises pour des myosotis. Nous nous retrouvons ensuite sous les saules et, à notre grande surprise, il semble pleuvoir malgré un soleil radieux. Il paraît que ces gouttes sont produites par les larves d'un insecte.

Je remercie tout particulièrement notre guide pour sa disponibilité et sa gentillesse. Sa présence nous a permis de jeter un regard neuf sur dame nature. Merci aussi à José et Colette pour cette excellente initiative.

Nadine

La catastrophe ferroviaire de Pécrot

Le 27 mars 2001, une collision frontale entre deux trains de voyageurs a fait 8 morts et 12 blessés à Pécrot. Devant la plaque commémorative de la catastrophe, le voisin qui était entré le premier dans l'un des trains pour secourir les victimes nous a donné un témoignage émouvant.

Comment cet accident a-t-il pu se produire ?

Un train de voyageurs quitte la gare de Wavre à contre-sens en direction de Louvain malgré la présence d'un feu rouge. Un autre train quitte Louvain en direction de Wavre sur la même voie. L'aiguilleur de Wavre alerte celui de Louvain mais il ne parle que le français tandis que son collègue ne parle que le néerlandais et ne comprend pas le message.

L'aiguilleur de Wavre contacte ensuite le contrôleur de courant électrique à Bruxelles. Celui-ci ne réussit pas à joindre les deux conducteurs de train à cause d'une mauvaise réception radio dans la zone de Pécrot. Le contrôleur bruxellois coupe ensuite le courant mais malheureusement trop tard.

Le 11 juin à Ste-Ode

→ → → Ma toute première... ← ← ←



C'est avec plaisir que j'ai participé à la handi-rando de Sainte-Ode. Je n'avais jamais fait un tel type de randonnée et je n'hésiterai pas à renouveler l'expérience.

Clémentine (résidente Croix-Rouge d'Arlon)

(La photo de groupe se trouve en page 19).

- Que dit un escargot quand il croise une limace ?
« Oh la belle décapotable ».

Le 18 juin à Chiny

→ → Notre toute première... ← ←

La beauté de l'être humain

Nous sommes 4 amis et étudiants en kinésithérapie à Bruxelles et avons choisi l'association Handi-Rando pour un de nos stages dans le handisport. Quelle belle surprise, autant au niveau de la qualité de la randonnée qu'au niveau humain. C'est également un beau moyen de se dépenser en tractant et en manoeuvrant les joëlettes, qui offrent quelques petits challenges à surmonter en équipe. Et quelle équipe !

En arpentant la vallée de la Semois avec les membres d'Handi-Rando, nous avons redécouvert la beauté de l'être humain. L'équipe, pleine d'humour, de bonne humeur et d'anecdotes, illustre comment les forces et volontés individuelles rassemblées permettent d'accomplir de grandes choses : donner l'occasion à tous de découvrir des petits coins de paradis, d'accéder à la déconnexion et de profiter de la tranquillité de la nature.

Nous avons été émerveillés d'avoir découvert cette association, qui réussit à rendre l'impossible tout simplement possible et s'investit à améliorer la qualité de vie des PMR dans des cadres si pittoresques. Le programme de la journée était construit avec la passion d'offrir une journée inoubliable à nos yeux.

Le clou de la randonnée : le point de vue de la Roche de l'Ecureuil, où nous avons déjeuné en nous laissant porter par les mots de Christian, conteur attitré de cette journée.

Avgi, Danosh, Maya et Pauline

(La photo de groupe se trouve en page 19).



- Pourquoi n'y a-t-il plus de mammoths sur terre ?
Parce qu'il n'y a plus de pappouths.

Le 26 juin à Marche-les-Dames

→ → → Ma toute première... ← ← ←

Ma première randonnée dans les bois



Le 26 juin, j'ai eu l'énorme surprise de rencontrer les personnes formidables qui rendent régulièrement ma petite fille très heureuse en lui faisant oublier son lourd handicap. Par la même occasion, j'ai pu moi aussi découvrir ce qu'est une joëlette et maintenant je comprends pourquoi Isabelle revient aussi souriante de chaque handi-rando.

Je pensais qu'on allait juste s'asseoir et se promener mais c'est bien plus que cela : j'ai été accompagnée par des personnes très sympathiques, qui m'ont fait passer des obstacles infranchissables (troncs d'arbre, ponts, câbles, barrières...). J'étais d'ailleurs gênée de la difficulté que je leur infligeais car nous avons emprunté un itinéraire sportif mais c'était comme à Walibi et j'ai adoré. De plus, je n'aurais jamais cru faire ma première randonnée dans les bois à mon âge (92 ans).

Ce qui m'a également le plus marquée, c'est que je me suis directement sentie entourée par une famille. Jusqu'à ce jour, je connaissais beaucoup de membres d'Handi-Rando (vu qu'Isabelle me parle beaucoup de vous) mais sans réellement les connaître.

En outre, le fait de pouvoir partager une activité avec Isabelle, Titi et leurs amis fut un réel cadeau, vu la situation difficile à la maison.

Finalement, j'ai aussi eu l'immense joie de pouvoir enfin donner mes galettes en mains propres.

J'espère que cela ne sera pas la dernière fois et je remercie mille fois toutes les personnes qui ont rendu cette aventure possible.

Louisa (Mémé)



L'abbaye Notre-Dame du Vivier

Ce lundi 26 juin, nous avons pris rendez-vous à l'abbaye Notre-Dame du Vivier pour la rando "spéciale Mémé". L'abbaye s'étire depuis près d'un millénaire au bord de la rivière "Gelbressée", en lisière des bois de Marche-les-Dames. De toutes les abbayes de femmes fondées dans le pays de Namur, elle est la seule dont les bâtiments et le site soient intacts.

De grands jardins accueillent des vaches Highlands, des chèvres, des alpagas, des ânes et des émeus. La présence de la forêt domaniale de Marche-les-Dames et de différents points d'eau permet aux jardins de rester verts, même l'été. Des arbres fruitiers et de grands tilleuls permettent de rafraîchir le jardin du Vivier lors des fortes chaleurs. On peut y déguster des boissons ainsi que sur la Terrasse de l'Abbaye (restaurant).

Les frères Bouvier ont acquis en 2018 ce monastère cistercien classé pour le transformer en salles de réceptions et de mariages.



Le 2 juillet à Habay-la-Neuve

→ → → Ma toute première... ← ← ←

Absolument agréable



Je ne mentirai pas en disant que ma toute première Handi-Rando était absolument agréable et qu'il me tarde de réitérer ultérieurement. J'ai aimé le contact on ne peut plus chaleureux et la convivialité de tous et toutes les participants. Votre initiative est des plus louables et j'attends impatiemment la prochaine occasion pour vous revoir et me rendre utile, tout en m'amusant avec vous tous. Merci beaucoup, très chers.

Stéphane

Rencontre exceptionnelle



Cela fait déjà un petit temps que je réfléchis à partager un peu de mon temps pour des personnes en difficulté. Dans ce monde de plus en plus égoïste, il est urgent de donner de son temps pour les

autres.

Ma première expérience avec Handi-Rando fut vraiment très enrichissante. Durant une balade revigorante dans les bois d'Habay-la-Neuve, cette rencontre entre PMR, réfugiés et personnes de tout milieu est tout simplement exceptionnelle.

Même si je travaille principalement le dimanche, je ne manquerai pas de prendre un jour de congé pour participer de nouveau à une randonnée Handi-Rando. Merci pour tout.

Emmanuel

(La photo de groupe se trouve en page 19).

Divers

PV de l'AG de l'asbl Handi-Rando du 1 avril 2023 à Namur

31 membres présents, dont les 6 administrateurs, et 11 procurations sur un total de 44 membres effectifs. Le quorum est largement atteint.

1. Accueil de la présidente

Michelle souhaite la bienvenue à tous et se réjouit de la forte participation à l'AG. Elle rappelle le bon travail fourni par le CA. Elle souhaite se faire remplacer pour le secrétariat faute de temps. Martine propose de l'aider dans sa tâche. Applaudissement général.

2. Approbation à l'unanimité du PV de l'AG du 27 mars 2022 à Namur.

3. Rapport de la secrétaire

Michelle rappelle aux PMR l'obligation de verser la cotisation 2023 (cotisation bienvenue pour les autres), d'autant que les mutuelles interviennent. Elle rappelle aussi aux PMR, aux moniteurs et aux membres du CA l'obligation d'envoyer les deux certificats médicaux.

4. Rapport du directeur exécutif

- Bernard remémore les 24 randonnées réalisées en 2022 (19 en 2021).

- Le programme 2023 est commenté par les moniteurs organisateurs présents et est approuvé à l'unanimité.

- Séjour à Echternach du 14 au 19/8/2023 : reconnaissance prévue par Bernard et Léopold. Coût et détails sur le site. Andrée fait remarquer que cette région vallonnée exige un nombre suffisant de AA.

- Séjour à Maasmechelen du 25 au 29/9/2023 organisé par Jean. Coût et détails sur le site.

5. Rapport du trésorier

- Jean présente les recettes et dépenses et l'évolution du patrimoine en 2022. Les contrôleurs aux comptes n'ont aucune remarque et remettent leur rapport. Les comptes 2022 sont approuvés à l'unanimité.

- Utilisation des avoirs : l'héritage de 2016 diminue progressivement (verre de l'amitié après chaque sortie, support important des sorties et séjours, fidélité AA). Il continuera à diminuer jusqu'au plancher nécessaire pour payer l'acompte d'un séjour, défrayer les moniteurs avant de demander un subside et parer aux coups durs. Les budgets devront ensuite être à l'équilibre.

- Les cotisations seront augmentées à partir de 2024 : 40 € pour les PMR et les membres de leur famille vivant sous le même toit et 15 € pour les autres.

- Diminution progressive du support aux activités.

- Surveillance du coût des semestriels : limiter le nombre de pages et développer certains articles sur le site. L'augmentation importante du coût du papier et des encres est un problème de même que la nécessité de trouver prochainement un nouvel imprimeur.

- Maintien du verre de l'amitié et de la prime de fidélité AA (son taux pourrait être revu plus tard).

- Défraiement des moniteurs : grâce aux dons en retour, ce poste n'est pas une dépense pourvu que nous recevions un subside de la Féma, ce qui n'est plus garanti depuis la décision en 2019 de la Fédération Wallonie - Bruxelles de ne plus subsidier les clubs sportifs pour handicapés. Nous venons de recevoir le subside 2022 sur les activités de 2021 et il n'y a donc pas de problème cette année.

- Discussion :

- Quand arriverons-nous au montant plancher? Ce n'est pas défini, le CA suivra l'évolution et réagira en conséquence.

- Pourquoi pas un semestriel uniquement sur le site? Notre semestriel est une carte de visite que nous offrons à des personnes, sociétés et administrations intéressées par nos activités. De plus, beaucoup préfèrent lire un document sur papier. Si des membres se satisfont d'une lecture sur écran, qu'ils nous en informent. De toute manière, nous allons recalculer le nombre d'exemplaires nécessaires.

- Pourrait-on s'inspirer d'une asbl qui publie chaque mois un article sur son site et reproduit les meilleurs dans sa revue annuelle? Cette question sera examinée.

- À la fin de la discussion, les membres soutiennent les propositions du CA, qui seront progressivement appliquées.

- Jean présente le budget 2023, qui est approuvé à l'unanimité.

6. Décharge aux administrateurs à l'unanimité. Applaudissements des membres pour le travail effectué en 2022.

7. Election d'administrateurs et contrôleurs aux comptes

Les 3 administrateurs (Colette, Mathieu et José) et 2 contrôleurs aux comptes (Thérèse et Jean-Paul) arrivés en fin de mandat se représentent. Martine pose sa candidature comme administratrice. Tous sont élus. Bienvenue à Martine dans le CA.

8. Clôture. La présidente déclare l'AG clôturée à 12h45.

NB: Le PV officiel et détaillé peut être consulté sur demande au secrétariat.



Programme des activités de 2023

Ce programme peut être modifié. Le programme valide se trouve sur le site www.handi-rando.com

Dates	Lieux	Pilotes	Niveaux	Remarques / thèmes
Di. 12/02	Maisières (Mons)	C.A.	Festif	Rencontre hivernale
Di. 19/03	Gottignies (Le Roeulx)	Michelle et Léopold	Assez sportif	En souvenir de Michel, past président
Sa. 01/04	Namur	C.A.	Admin., festif	A.G. au restaur. Le Perron de l'Îlon
Lu. 10/04	Wauthier-Braine	Gaëtan	Assez facile	Lundi de Pâques. Organisée par Gaëtan et Marie
Me. 19/04	Ninglinspo (Aywaille)	Bernard	Très sportif	Découverte du torrent par 2 PMR
Di. 23/04	Overijse	Jean-Paul	Assez facile	La Druivenstreek
Lu. 01/05	Bousval (Genappe)	Paul et José	Assez facile	Vignoble. Avec Les Amis de Bousval
Di. 07/05	Tervuren	Damien	Assez sportif	L'arboretum. Organisée par Damien et ses amis
Di. 04/06	Florival (Grez-Doiceau)	José	Assez facile	Etang de Pécrot. Avec 4 guides nature et le gr. Balade et Papote
Di 11/06	Sainte-Ode	Bernard	Assez sportif	Organisée par le Centre d'accueil de la Croix-Rouge de Ste-Ode
Di. 18/06	Chiny	Daniel et Léopold	Assez sportif	La Semois. Organisée par Daniel, Nicole et Michaël
Lu. 26/06	Marche-les-Dames	Bernard	Assez sportif	Abbaye N-D du Vivier. Sortie spéciale Mémé
Di. 02/07	Habay-la-Neuve	Edgard et Michel	Sportif	Forêt d'Anlier. En souvenir de Christian Meunier
Di. 16/07	Furfooz (Dinant)	Léopold	Sportif	La Lesse, château de Walzin
Di. 30/07	Tilff (Esneux)	Marc	Assez sportif	L'Ourthe
Du lu. 14 au sa. 19/08	Echternach (G-D de Luxembourg)	Léopold et Bernard	De facile à sportif	Séjour d'été par journée ou en auberge de jeunesse. Petite Suisse. Randos et excursions
Di. 03/09	Reinartzhof (Eupen)	Bernard	Sportif	À partir de Ternell (Hautes Fagnes nord)
Di. 24/09	Fayt-le-Franc (Honnelles)	Geoffrey	Sportif	Organisée par Geoffrey et Jean-Luc
Du lu. 25 au ve. 29/09	Maasmechelen (Campine)	Jean	De facile à assez facile	Séjour d'automne au centre de vac. Fabiola. Randos et excursions
Sa. 07/10	Watermael-Boitsfort	Philippe	Assez sportif	Forêt de Soignes. Organisée par Philippe et l'Int. School of Brussels
Di. 22/10	Visé	Bernard	Facile	La Julienne
Di. 05/11	Vyle-et-Tharoul (Marchin)	Jean	Assez sportif	Visite des sites de la Résistance en 40-45

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 2023.