



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



**PB-PP**  
BELGIE(N) - BELGIQUE

N° 2 / 2019 - 2e semestre 2019

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



Editeur responsable :  
Bernard Legrand  
Noûri Cortil, 15  
5020 Champion

P304116

Bureau postal de dépôt :

5002 Saint-Servais

Nous attirons votre attention sur l'esprit de notre association. Son objectif premier est de permettre aux PMR l'accès à la nature en organisant des promenades en joëlette avec des accompagnateurs expérimentés. L'organisation du transport des PMR pour se présenter au point de départ de l'activité et l'assistance médicale si des soins infirmiers sont nécessaires, incombent aux PMR elles-mêmes. L'intégration se réalise par un échange entre PMR et personnes valides et tout accompagnateur actif et/ou passif est toujours le bienvenu.

Notre A.S.B.L. est à l'écoute de toute suggestion et critique constructive pour en préserver l'harmonie, la faire évoluer et satisfaire tous ses membres.

## Cotisation

Elle comprend la cotisation fédérale, l'assurance individuelle, l'envoi du bulletin semestriel et la participation aux activités du calendrier annuel (hormis les frais de gîte).

- PMR et sa famille : 25 € (obligatoire).
- Accompagnateur actif ou accompagnateur sympathisant : 10 € (facultative).

## Compte bancaire

IBAN : BE28 1420 6680 3420 - BIC : GEBABEBB  
ASBL Handi-Rando, 5020 Champion

## Remerciements

La parution de ce bulletin ainsi que les activités qui y sont présentées sont rendues possibles grâce aux aides reçues par les institutions suivantes que nous remercions très sincèrement en votre nom à tous :



## et les donateurs privés

Ce bulletin semestriel est édité par l'imprimerie  
Offset-Service Ecole & Loisirs Asbl  
Malispré, 10, 5580 Han-sur-Lesse  
084/37 75 88 - pierre.lannoy@edpnet.be  
Mise en page et gestionnaire du site internet :  
Michel Naniot.

## Le conseil d'administration

**Président : Michel Goudeseune**  
Impasse de la Chapelle, 8, 7021  
Havré (Mons)  
president@handi-rando.com



**Vice-président & trésorier :  
Jean Joly**  
Rue Crotteux, 10, 4257 Berloz  
Tél. : 019-32 56 12  
jean@handi-rando.com



- Gestionnaire des fonds & subventions
- Gestionnaire de la comptabilité

**Secrétaire : Michelle Lair**  
Impasse de la Chapelle, 8, 7021  
Havré (Mons)  
secretaire@handi-rando.com



**Directeur exécutif :  
Bernard Legrand**  
Noûri Cortil, 15, 5020 Champion  
Tél. 081-21 11 45  
bernard@handi-rando.com



- Moniteur niveau 3 ADEPS • Dépôt de 23 joëlettes • Relations avec l'ADEPS et la Féma • Réalisation de cartographies spécifiques et techn. GPS • Initiation des pilotes (brevets AA, AAE et capacitaire) • Gestionnaire des activités (reconnaisances, tarifs)

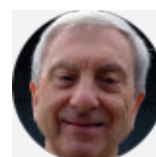
**Délégué aux PMR :  
Mathieu Goudeseune**  
Impasse de la Chapelle, 8,  
7021 Havré (Mons)  
mathieu@handi-rando.com



**Communications externes,  
responsable du semestriel :  
Colette Grymonprez**  
Avenue de Nivelles, 45 A,  
1300 Limal  
colette@handi-rando.com



**Communications externes,  
responsable du semestriel :  
José Leveau**  
Avenue de Nivelles, 45 A,  
1300 Limal  
jose@handi-rando.com



# Editorial



Chers Amis handi-randonneurs,

L'année 2019 est passée et bien passée!

Avez-vous pu profiter pleinement de tous les moments privilégiés qu'Handi-Rando vous a offerts pour vous ressourcer? Je l'espère très sincèrement. Notre but est de sortir de l'ordinaire des gens extraordinaires comme vous.

En tout cas, tous les membres du conseil d'administration s'efforcent et se réjouissent de vous concocter un maximum de belles randos avec un maximum de PMR.

A cette époque de l'année, les états d'âmes sont souvent partagés: pour les uns, une certaine nostalgie des sorties terminées, pour les autres l'impatience de retrouver la joyeuse et dynamique équipe et de faire connaissance avec peut-être de nouveaux PMR ou, espérons le, avec de nouveaux Accompagnants Actifs. Pour rencontrer de nouveaux AA, prenons l'exemple sur Paula et sa famille, Joëlle et Edgard et leurs amis, Philippe Kaisin et ses élèves, Claudine et ses étudiants et enfin Mathieu et sa bande de copains. Bravo et encore MERCI à eux!

La longue période hivernale sera agrémentée de notre goûter du 2 février. N'oubliez pas de vous y inscrire car c'est toujours un réel plaisir de partager ce moment. Cette année, nous avons choisi d'imprimer non plus des calendriers mais de jolies cartes postales (4 modèles différents) qui reflètent bien l'ambiance au sein de notre belle association. Elles seront mises en vente lors des retrouvailles hivernales. J'espère qu'elles rencontreront un vif succès.

Avez-vous remarqué le beau programme varié de 2020? Les régions visitées sont très diversifiées. L'été 2020 sera agrémenté d'un beau séjour à Lucelle (entre l'Alsace et le Jura Suisse) dans un cadre idyllique et verdoyant. N'ayez pas peur des dénivelés (les PMR, sûrement pas ;-): nous adapterons les randos selon le nombre de AA qui, je l'espère, répondront présents à notre appel mais c'est en très bonne voie!

En septembre, nous vous proposons une vie de château... où nous ferons entre autres une sortie insolite! Vous en saurez plus dans le prochain semestriel! Patience...

Ma famille se joint à moi pour vous souhaiter tout le bonheur du monde et une santé de fer que rien ne peut altérer. Puisseons-nous poursuivre avec vous, votre famille et vos amis ce beau parcours.

Au plaisir de vous retrouver nombreux à la rencontre hivernale et à la croisée des chemins de randonnées.

Michel Goudeseune  
Président

## Sommaire

Editorial .....	3
3 activités du programme 2020.....	4-5
Le 23 juin à Thoricourt .....	6-7
Olivier DW, Isabelle, Marie-Odile	
Le 7 juillet à Habay-la-Neuve .....	6-8
Olivier DW, Marie-Odile	
Le 14 juillet à Dinant .....	9
Andrée	
Le 4 août à Han-sur-Lesse.....	10-11
André, Olivier DV	
Le séjour d'été en Sologne .....	11-17
Jean, Michaël, Claudine, Michelle, Françoise, Cindy, Olivier DV, Marie-Odile	
Le 8 septembre à Latinne .....	18-21
Alexandre, Andrée, Nadine	
Le séjour d'automne à Orval .....	21-25
Françoise, Denis, Fiona, Michaël	
Le 12 octobre à Boitsfort.....	25-26
Monika, Marie-Odile, Sylvia	
Le 20 octobre au Sart Tilman .....	26-27
Isabelle & Thierry, Véronique, Wikipédia, Martine	
Le 3 novembre à Feluy .....	27-28
Marie-Odile, Alain	
Accessibilité du Mont St-Michel.....	28
Jean	
Certificat médical .....	29-30
Photo du groupe à Feluy .....	31
Le programme des activités .....	32



### Rencontre hivernale

La saison des randonnées vient de se terminer et une rencontre nous permettra de nous retrouver et d'évoquer nos souvenirs. Elle aura lieu au milieu de cette longue période d'hiver pendant laquelle nous n'avons pas de sorties.

Cela se passera le dimanche 02 février 2020. Cette réunion est réservée à nos membres et à leurs proches. Participation aux frais de 5 € par personne que nous vous demandons de verser sur le compte Handi-Rando avant le 15 janvier.

Accueil prévu à 14.30 Hrs, animation et goûter et nous nous quitterons vers 19 Hrs. Café, thé et eaux seront gratuits et les autres boissons à des prix démocratiques. Nous ne donnons pas de détails sur le programme car il n'est pas encore fixé mais, comme les années précédentes, vous ne vous ennuierez pas.

Reste à vous donner l'adresse : école Moulin à vent, rue Bouvier, 1 à 5004 Bouge (la salle où nous avons célébré l'anniversaire de Claudine et où nous sommes retournés depuis).

Au plaisir de vous y retrouver.

#### Le CA



## Assemblée générale 2020

L'assemblée générale 2020 se tiendra le samedi 21 mars dans la salle de l'école Moulin à Vent, rue Bouvier 1 à 5004 Bouge. Elle débutera à 10h et vous serez accueillis dès 9h30. Le programme détaillé sera publié début mars. La journée se poursuivra par un repas (coût 15 euros).

Nous vous espérons très nombreux pour clôturer l'année 2019 et parler du futur de notre association.

En résumé :

- Réservez la date du 21 mars et inscrivez-vous sur le site. Précisez si vous prendrez le repas. Pour faciliter l'organisation de cette journée, nous vous demandons de vous inscrire avant le 5 mars.
- Si vous ne pouvez être des nôtres, vous pouvez donner procuration à un participant. Pour ce faire, envoyez un mail à Michelle, notre secrétaire, en précisant le nom de la personne à qui vous donnez procuration. Si vous ne savez pas donner de nom, vous recevrez par la suite des propositions. A vous de prendre contact avec la personne que vous choisirez pour vous représenter.
- Si vous désirez faire une présentation ou poser une question, informez-en Michel, notre président, au moins quinze jours à l'avance afin que le CA puisse préparer une réponse.

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

Au plaisir de vous retrouver nombreux le 21 mars.

Le Conseil d'Administration



Lucelle

## Notre séjour d'été 2020

Notre prochain séjour est prévu au Relais Saint-Bernard, un établissement de la chaîne Cap France dont nous avons déjà apprécié plusieurs sites. Il est situé à Lucelle, dans le sud de l'Alsace, à la frontière suisse. Selon Via Michelin, on y accède de Namur en environ 5h30 de route pour +/- 500 km. Comme d'habitude, nous essaierons de remplir les véhicules pour réduire les frais.

Nous y serons du 15 au 22 août. Des administrateurs y ont déjà fait une reconnaissance et en sont revenus conquis. Bien que vieillot, l'établissement est parfaitement confortable. Des travaux de rénovation sont d'ailleurs prévus cet hiver. Pour le reste, accueil formidable du personnel et cadre enchanteur. Une piscine à quelques km.

Vous trouverez plus d'informations sur leur site : [www.cerl-lucelle.fr](http://www.cerl-lucelle.fr)

### Coût du séjour

PMR et AP : 420€ - AA : 300€ - AA - de 26 ans : 225€  
- AA étudiants : 125€

Remarque : pour les PMR et AP non-membres au 31/12/2018 : 600€

Quelques chambres individuelles sont disponibles pour un supplément de 35€ pour le séjour.

Le prix comprend le logement et les repas du 15/08 au soir au 22/08 à midi, les draps et le linge de toilette, les boissons aux repas du soir et les animations. Il ne comprend pas les frais de déplacement ni d'assurance annulation.

### Inscriptions

Vous êtes priés de vous inscrire sur le site **avant le 31 mars 2020**. Dans le courant d'avril, quand votre participation sera effective, vous serez invités à verser un acompte de 30 %. En cas de demandes dépassant les possibilités, les décisions du CA seront sans appel.



### Mes toutes premières...

## Attiré par la bonne humeur des participants



C'est lors d'une visite dominicale au mois de mai 2019 à la Ferme Nos Pilifs à Bruxelles que j'ai rencontré par hasard Handi-Rando en pleins préparatifs pour une randonnée locale. J'ai été attiré par la bonne humeur des participants et par les joëlettes que je n'avais jamais vues auparavant. Curieux, j'ai tenté de glaner des informations sur cette association.

J'ai immédiatement été séduit par la spontanéité et la sympathie des organisateurs. Bernard, Michel, Jean, Colette et José n'ont absolument pas été avares en explications! Et le pouvoir de conviction de la secrétaire Michelle a fait le reste!!! A tel point que, le lendemain, je m'inscrivais à la prochaine randonnée à Thoricourt en tant qu'AA.

Cette journée a été pour moi très agréable, aussi bien au niveau randonnée dans cette belle région qu'au niveau des rencontres humaines. J'avais l'impression de faire partie d'Handi-Rando depuis longtemps déjà, même si le monde des PMR m'était inconnu auparavant.

Les PMR que j'ai pu rencontrer m'ont vraiment et positivement bouleversé: que ce soit un croisement de regard, un échange verbal voire une poignée de

main, j'ai ressenti une réelle émotion!!

### Les PMR sont les vrais héros des randonnées

Je souhaiterais également dire que pour moi les PMR sont les vrais héros des randonnées car ils font une confiance totale aux AA, tout en gardant le sourire même lors des passages les plus acrobatiques en pleine nature!!!

C'est ainsi que j'ai compris rapidement que les randonnées avec Handi-Rando me permettraient de conjuguer à la fois ma passion des randonnées avec le sentiment d'être utile en partageant ce bonheur avec des PMR. Il est à noter au passage que mon côté gourmand a été également agréablement sollicité par les pâtisseries maison de Michelle!!

Du coup, je me suis dit que j'allais m'inscrire à une deuxième expérience Handi-Rando!!! Celle-ci s'est déroulée dans la «lointaine» très belle région d'Habay-la-Neuve grâce au co-voiturage très agréable avec Colette et José. La randonnée du jour a été assez sportive avec ses 14 kms dans la forêt.

### Des "haltes pâtisseries maison" en pleine forêt

Les organisateurs, dont Edgard et sa famille, nous ont merveilleusement bien accueillis avec à nouveau des «haltes pâtisseries maison» en pleine forêt. Mon côté gourmand a de nouveau été sollicité!!! En fin de journée, avant de reprendre la route du retour, nous avons dégusté un délicieux buffet froid agrémenté de la non moins délicieuse bière d'Orval (mais je ne dirai pas combien!!!).

Merci en tout cas à toutes et à tous pour votre ac-



cueil chaleureux au sein de votre magnifique association.

A très bientôt pour de nouvelles randonnées (et de délicieuses pâtisseries!!!).

Olivier

## Le 23 juin à Thoricourt

### Nous avons l'impression d'être dans la brousse



Le dimanche 23 juin, Titi et moi ainsi que 9 autres PMR avons participé à une randonnée à Thoricourt. Celle-ci était organisée par Mathieu et toute sa famille. Ce fut une très belle journée.

Tout d'abord, nous nous sommes donné rendez-vous dans la cour d'une ferme afin de monter les joëlettes. C'était agréable d'être entouré par les tracteurs et les animaux.

En ce qui concerne le parcours, il a été très varié, ce qui était très chouette. Le matin, nous avons démarré en passant à côté des champs de la ferme. Étant donné que celle-ci est biologique, nous avons traversé des herbes très hautes. Nous avons l'impression d'être dans la brousse, cela nous chatouillait les jambes. Même si bon nombre d'accompagnateurs ont été piqués par des orties ou d'autres plantes, ce moment était très agréable et cela changeait des chemins que nous empruntons habituellement.

#### En compagnie de Biloute

Nous avons ensuite longé une grand-route en étant en sécurité sur une bande cyclable protégée. Puis nous avons pénétré dans la forêt afin de prendre l'apéritif puis de manger en compagnie de Biloute, une statue de bois très sympathique.

Fidèle à son habitude, la maman de Mathieu nous a gâtés en transformant la randonnée en balade gourmande. On a eu un apéro, un dessert et d'autres gâteaux à la fin de la randonnée. Tout était comme toujours très bon et c'était agréable de découvrir ces pâtisseries variées lors des pauses.

À la fin de la balade, nous sommes rentrés dans la cour de la ferme et sommes allés voir les petits cochons et les plus gros. Le cadre était agréable pour prendre le verre de l'amitié.

Un autre aspect de cette randonnée était le grand nombre d'accompagnateurs recrutés par Mathieu.

Cela fait plaisir de voir que beaucoup de personnes membres d'une association montoise ou de l'entreprise de services Esiol ont donné de leur temps pour permettre à un grand nombre de PMR de participer. Je remercie bien entendu tout autant les bénévoles habituels, sans qui rien ne serait possible. Un grand merci à tous pour cette belle journée.

Isabelle

### Mathieu avait sorti son "tam-tam"



Merci à Philippe et Chantal, qui m'ont permis de participer à cette superbe balade orchestrée de main de maître par la famille Goudeseune. Pour permettre à 10 joëlettes d'être de sortie, Mathieu avait sorti son « tam-tam ». Nous avons donc assez de tireurs-pousseurs.

Ne l'ayant pas reconnu, quelle ne fut pas ma surprise de retrouver après si longtemps Alain, qui a dû se resituer. C'est à Alain et Erica que je dois ma toute première sortie Handi-Rando. Bernard leur avait demandé de faire un détour par Bruxelles pour venir me chercher. Même si je ne les vois jamais, ils ont été pour moi un maillon fort de cette superbe chaîne de solidarité qu'est Handi-Rando.

#### Le chic de nous surprendre

Mais revenons à la balade. Michel nous avait préparé un superbe parcours ombragé par ce temps de pré-canicule. C'était bien agréable. Quant à Michelle, au volant de sa voiture, elle a eu le chic de nous surprendre à plus d'un croisement avec des jus, de l'eau et bien sûr ses bonnes pâtisseries.

Le parcours était bien adapté au temps ombragé, sans trop de dénivelés et surtout dans une chouette ambiance d'entraide.

Le temps d'un dimanche, pour le plus grand réconfort d'un chacun, on ne partage que des « banalités » pleines d'attentions les uns pour les autres, sans oublier les « rosseries » de Colette en paparazzi n'oubliant pas de faire admirer les souches...

Merci pour cette belle philosophie d'Handi-Rando, qui nous fait vivre pleinement le moment présent dans la nature. Soyez tous remerciés et félicités pour cette journée bien réussie. Merci à la famille Goudeseune pour sa parfaite orchestration!

Marie-Odile

### La joyeuse bande d'Edgard et Joëlle



Par un temps moins caniculaire que l'année dernière, nous nous sommes retrouvés accueillis par la joyeuse bande d'Edgard et Joëlle. Cela fait chaud au coeur d'être ainsi attendus, sans oublier les salves de tir évidemment.

Comme les années précédentes, c'est grâce à Charles et maintenant Anne-Marie que j'ai pu participer à ces retrouvailles tellement amicales. Joëlettes montées, nous voilà partis pour une nouvelle découverte de cette splendide région. Heureusement, la Croix Rouge était venue nous prêter main forte. Merci Alice pour les différents rendez-vous pastèques-gâteaux-eaux-jus. Vraiment, nous avons été gâtés tout au long de la journée.

#### Oh la belle souche !

Petite anecdote qui vaut d'être évoquée, en fin de balade (heureusement) mes yeux ont rencontré ceux de Colette. Vous l'aurez compris : Oh la belle souche! Colette me l'a ramassée et ce morceau de bois a trouvé place dans la cour pour agrandir ma collection de souvenirs de bons moments passés.

Charles à vélo n'a pas souffert du rythme sportif et habituel des organisateurs. Par contre, Anne-Marie a éprouvé des difficultés à suivre. Pour l'année prochaine, ils m'abandonnent.

Vers les 18h, nous nous sommes retrouvés autour du buffet froid préparé avec soin par Joëlle et Edgard. J'ai été contente grâce à Charles de pouvoir prendre une part active au buffet en apportant la salade de fruits.

Afin de pouvoir participer à cette sortie l'année prochaine, dès aujourd'hui je fais appel à un chauffeur bruxellois désireux de découvrir une splendide région et de goûter à la saveur de l'amitié.

Marie-Odile





### Une journée différente...



Pas de randonnée en joëlettes au programme de ce dimanche 14 juillet, faute d'accompagnateurs suffisants. Mais un programme de découvertes et de sensations malgré tout. Imaginez la citadelle de Dinant, ses gros pavés et sa bonne couche de fins graviers, son chemin d'accès pentu, son téléphérique... et les escaliers en bas !

Mais n'allons pas trop vite et revenons à notre rendez-vous tout en haut de la citadelle. Nous y avons été accueillis par nos fidèles comparses et aussi par Stéphanie (ancienne membre), venue nous faire un coucou en voisine. J'ai retrouvé avec joie ses sourires. Puis direction la citadelle pour une visite avec un guide dynamique et aussi touchant dans ses traductions en néerlandais ;-).

#### Un point de vue exceptionnel

Après l'entrée du fort, autrefois protégée par un fossé de 5 mètres et son pont-levis, découverte de cachots (encore habités ?) et d'une guillotine n'ayant jamais servi, paraît-il. Puis survol des principales époques de l'histoire de Dinant et de sa citadelle, avec notamment une carte de la région lorsqu'elle était encore en Principauté de Liège. Traversée ensuite de la cour intérieure et arrivée à un point de vue exceptionnel. À nos pieds, 100 mètres plus bas, Dinant avec sa collégiale et bien entendu la Meuse. En face de nous, le collège et l'internat, qui surplombent la ville. À gauche, le rocher Bayard et à droite, Bouvignes et son château en ruines.

Nous nous sommes ensuite plongés dans le vécu des occupants de la citadelle en parcourant plusieurs pièces de vie : la forge, la cuisine



avec ses cuves de cuisson (pas pour des frites, d'après notre guide, mais pour des bonnes soupes avec de la viande !), la boulangerie, suivie par les dortoirs. Nous y avons dénombré 18 lits par chambrée, pour seulement 2 tables et 8 chaises.

#### Le passage dans "l'abri effondré"

Après un passage dans la salle d'armes, nos amis voiturés se sont regroupés dans la cour car l'espace suivant leur était interdit. À bonne raison ? Un début de parcours dans une reconstruction d'une tranchée semblait pourtant accessible mais la suite... ! Le passage dans « l'abri effondré » est marquant. J'y ai perdu tous mes repères spatiaux : comment marcher droit sur un sol incliné et surtout avec des murs penchés ? Heureusement, des rampes étaient placées pour notre secours. Et personne n'a glissé dans le petit filet d'eau stagnante. Ouf ! Grâce à ses photos, Colette a pu faire découvrir cela aux « punis » dans la cour.

Après le pique-nique, direction la ville. Pour éviter les 408 marches y menant, nous avons choisi l'option « téléphérique ». Embarquement facile pour une descente de deux minutes. Mais le téléphérique n'arrive pas tout à fait en bas et trois volées d'escaliers se présentent à nous. Heureusement, chacun est arrivé entier et à bon port grâce aux forces combinées de l'équipe.

#### Les saxophones géants

Nous voici donc dans la ville. Après une visite de la Collégiale Notre-Dame, flânerie sur les quais de Meuse rénovés, baptisés « la Croisette », avec le marché, et enfin installation à une belle terrasse pour le traditionnel verre, accompagné par quelques airs de fanfare et un petit pas de danse de Martine et Jean.

Au retour, notre chemin a croisé d'autres musiciens ainsi que des marcheurs folkloriques. Une double traversée du pont nous a permis de découvrir les saxophones géants de plus de trois mètres de haut aux couleurs des pays de l'Union Européenne, en l'honneur de leur inventeur dinantais, Adolphe Sax.

Enfin la remontée, avec ses volées d'escaliers puis le téléphérique, et nous voilà à nouveau au sommet de la citadelle. Cela terminera notre journée « différente » mais riche.

Andrée

### Spéléo avec Handi-Rando



Fin du mois de juillet, je reçois une demande de Marc Goffin pour accompagner nos copains d'Handi-Rando dans la traversée des grottes de Han.

Rendez-vous est pris pour le dimanche 4 août sur la place du centre-ville pour le montage des joëlettes et la formation des équipes de minimum quatre personnes, vu les passages difficiles, plus ou moins étroits.

C'est la Lesse, un affluent de la Meuse, qui est à l'origine de ces grottes par érosion d'une partie de la colline calcaire. La rivière disparaît sous le sol sur une distance d'environ 1100 mètres (à vol d'oiseau), mais l'eau met de 2 à 28 heures pour la traverser. Nous la rencontrerons et même la traverserons plusieurs fois mais à pied sec, vu les ponts et passerelles érigés à cet effet.

Il y a 508 marches et pas qu'en descentes. La grotte possède diverses « salles », comme les « Mystérieuses », la « Salle d'Armes » et la « Salle du Dôme ».

À la fin de la visite, auparavant les visiteurs quittaient la grotte dans une embarcation : la sortie de la grotte s'effectuait par la résurgence de la Lesse souterraine.

Depuis avril 2009, la partie du parcours sur l'eau qui s'effectuait à bord d'une barque a été remplacée par un passage au moyen de passerelles, principalement pour des raisons budgétaires et de sécurité, ce qui facilite le passage de personnes à mobilité réduite.

Nous avons eu un sérieux renfort de six bénévoles fournis par la Croix-Rouge, ce qui facilite grandement le passage des marches, des étroitures et des endroits délicats.

En fin de parcours, rendez-vous à une terrasse pour le résumé de la journée et le verre de l'amitié, accompagné d'une escadrille de guêpes friandes de boissons sucrées.

Belle journée agréable.

André

Article paru dans le trimestriel de l'amicale para-commando

### Le parcours du combattant



Ce matin, nous nous sommes levés tôt, mais ça en valait la peine.

Les Grottes de Han sont des lieux où les personnes en fauteuil roulant sont bannies. Sauf aujourd'hui.

Dans le petit train qui nous emmène à l'entrée, je suis impatient. J'ai de vagues souvenirs des grottes que j'ai visitées quand j'étais enfant. Le spectacle



sera-t-il à la hauteur ?

## Une histoire de famille

A l'entrée, un guide en traditionnel uniforme vert (porté depuis des dizaines d'années) nous accueille. Pour lui, les grottes, c'est une histoire de famille. Ses parents et ses grands-parents y ont travaillé et s'y sont rencontrés.

Dans chaque salle, il nous donne des explications ou nous raconte des anecdotes. On apprend que les colonnes sont formées par le ruissellement de gouttes d'eau chargées de calcaire après avoir traversé la roche. Ou que les taches noires sont dues à la pollution : les premiers guides montraient les beautés du site avec une lampe à huile.

Entre les salles, c'est le parcours du combattant. On franchit des marches et des passages étroits. Mais en joëlette, ça passe sans encombre ! Dans les longs escaliers (400 marches en tout), mes pilotes font beaucoup d'efforts pour me tracter. Et ils gardent le sourire.

## La tête d'un dinosaure

J'essaie de prendre des photos. Ce n'est pas facile avec la joëlette qui bouge. Alors je range mon appareil et j'admire. Dame Nature a sculpté et ciselé la pierre pour dessiner de véritables œuvres d'art avec une multitude de formes et de couleurs. Certaines compositions font penser à des sculptures : la tête d'un dinosaure, la Tour de Pise, un crocodile. Mes pilotes me font parfois pivoter pour que je voie les choses sans devoir tourner la tête.

Pourquoi les Grottes de Han existent ? A l'origine, la Lesse contournait une colline. Au fil du temps, une partie de l'eau a cherché un raccourci en passant à travers l'obstacle. Ce sont ces infiltrations d'eau qui ont creusé le réseau de cavités que nous visitons aujourd'hui. Certaines salles sont énormes. Le travail de l'eau est impressionnant.

De retour à l'air libre, je déguste une trappiste. Han n'est pas loin de Rochefort.

Olivier

## Le séjour d'été du 24 au 31 août en Sologne

### Les châteaux de la Loire



Châteaux de la Loire ? Ne devrait-on pas parler des châteaux du val de Loire car on en retrouve aussi beaucoup sur les affluents de ce fleuve (Loir, Cher, Indre, Vienne). On peut facilement trouver une liste des 100 plus beaux châteaux étalés sur une distance de 150 km d'est en ouest.

Beaucoup sont situés au bord de l'eau pour des raisons esthétiques, pour faciliter leur défense mais surtout parce que les chemins étaient en très mauvais état et fort dangereux. Il est alors plus facile d'amener les matériaux, les ouvriers, les artistes et les œuvres d'art par voie d'eau. Madame de Sévigné, lorsqu'elle se rendait chez sa fille, faisait le voyage dans son carrosse, qu'on déposait sur un bateau dès que cela était possible.

Deux questions viennent à l'esprit : pourquoi autant de châteaux dans cette région et pourquoi sont-ils dans un tel état de conservation alors que l'âge d'or de ces constructions a débuté en 1418 pour se terminer en 1529 ?

### Châteaux défensifs

En 1066, Guillaume le Conquérant, duc de Normandie, devient roi d'Angleterre après la bataille

de Hastings. Ainsi, le roi d'Angleterre est aussi sous la coupe du roi de France. Cette situation entraîne une série de combats dans lesquels le roi d'Angleterre essaie d'étendre ses possessions en France.

La limite entre les deux états est environ la Loire. Les rois de France vont donner des terres dans cette région en apanage à des proches ou des personnes en qui ils ont toute confiance. A charge pour eux d'en assurer la défense en cas d'attaque anglaise. Des châteaux défensifs seront ainsi érigés en grand nombre. C'est l'origine de la terrible Guerre de 100 ans.

Mais en plus, la France est divisée en deux groupes : les Armagnacs et les Bourguignons. Les premiers, partisans du roi, veulent chasser les Anglais de France tandis que les seconds, sous la conduite du duc de Bourgogne, veulent signer la paix afin de favoriser le commerce de laine et de draps avec la Flandre, une de leurs possessions.

En 1418, les Bourguignons envahissent Paris et le dauphin Charles VII doit s'enfuir dans ses châteaux de la Loire, entre autres Loches et Chinon. En 1429 commencera l'épopée de Jeanne d'Arc, qui délivrera Orléans et mènera le dauphin à Reims pour s'y faire sacrer roi.

Charles VII saura conclure un accord avec les

Bourguignons et terminer la guerre de 100 ans en repoussant les Anglais. Mais il se méfiera de Paris, ville turbulente qui ne lui est pas acquise, et restera dans le val de Loire. Ses quatre successeurs feront de même : ils ont été élevés dans cette région, par ailleurs fort giboyeuse (la chasse est le passe-temps favori des rois de France).

### Châteaux 'royaux'

C'est ainsi que se construiront une série de châteaux dits 'royaux' : pour eux-mêmes, leurs épouses, leurs favorites. Les châteaux initialement défensifs seront fort aménagés pour les rendre plus agréables à vivre et des pavillons de chasse seront agrandis pour en faire des châteaux.

Une autre fonction du château est de montrer le prestige du propriétaire. Et les rois et reines s'entourent d'une Cour qui n'arrêtera pas de s'étoffer. Quelques exemples : la reine a 100 dames d'honneur, le roi a 200 gentilshommes et 1000 archers, auxquels il faut ajouter une nuée de serviteurs. N'oublions pas que les princes et les grands seigneurs ont aussi leur Maison.

Or, le roi voyage beaucoup. D'une part, il doit se montrer mais aussi, il faut laisser du temps aux domestiques pour nettoyer le château qui, après

quelques mois d'occupation, est devenu bien sale. D'où, vers l'an 1500, on voit tous les 3 à 4 mois un convoi d'environ 15.000 personnes et 12.000 chevaux aller d'un château à un autre. Nombre exceptionnel alors que seules 25 villes de France comptent plus de 10.000 habitants.

### Châteaux 'privés'

A côté des châteaux 'royaux', se construisent aussi de nombreux châteaux 'privés'. Ce sont les propriétés de ministres, de hauts fonctionnaires mais aussi de grands financiers, dont le roi a tant besoin. Leur fortune est parfois personnelle mais vient le plus souvent de spoliations. Le roi n'est pas dupe mais le prestige de ses proches rejaille sur lui et il a besoin de personnes redevables chez lesquelles il peut envoyer l'un ou l'autre ambassadeur en visite. Les propriétaires doivent faire bien attention à ne pas blesser le roi : on garnit l'entrée d'un blason ou de l'effigie du roi (ce château est le sien), la plus belle chambre est la 'chambre royale' où, bien souvent, le roi ne mettra jamais les pieds.

Cependant, les rois, quand ils auront besoin d'argent, confisqueront certaines de ces propriétés, spécialement François 1er au retour de sa captivité, après les guerres d'Italie.



## Le rôle des femmes

Il faut signaler le rôle que des femmes ont joué dans ces constructions et embellissements : fossés, tourelles, donjons (avec fenêtres) deviennent décoratifs, les fenêtres sont désormais bien grandes, on lutte contre le froid, on éclaire et aménage les combles et les jardins deviennent à la mode. On citera Agnès Sorel (favorite de Charles VII) à Loches, des favorites de François 1er, Diane de Poitiers à Chenonceau, Catherine de Médicis. Les épouses des grands financiers s'investiront aussi et, plus tard, de riches héritières travailleront à la remise en état de châteaux achetés par leurs parents (Chaumont, Villandry).

Avec le temps, le roi se rend de plus en plus souvent à Paris ou dans les environs. François 1er a été élevé à Amboise et apprécie le val de Loire mais il y résidera de moins en moins (33 jours par an). Néanmoins, il entreprend la construction de Chambord en 1519, il rénove Chenonceau, Azay et d'autres châteaux repris à des financiers. En 1525, il décide que le gouvernement se fera dorénavant à Paris et, en 1529, il déménage pratiquement toutes les œuvres d'art vers la capitale.

## Manque d'entretien

Ensuite, il y eut peu de visites royales (la dernière en 1685) mais, comme l'air y est plus sain qu'à Paris, les enfants des Grands du royaume y sont élevés. Des familles y chercheront refuge lors des guerres de religion. Certains châteaux accueilleront des exilés ou des dignitaires à honorer. Mais il y a quand même un manque général d'entretien, certains sont transformés en casernes, prisons ou hôpitaux. D'autres sont vendus à vil prix comme carrières !

Les châteaux privés résistent en général mieux car ils sont vendus lorsqu'un propriétaire n'a plus les moyens de les entretenir et les acquéreurs ont à cœur de leur rendre leur splendeur d'antan.

Il y eut très peu de destructions à la Révolution. Le parc de Chambord fut envahi pour y tuer et consommer le gibier mais le château n'a pas souffert. Les châteaux des nobles exilés furent confisqués et bien souvent utilisés par l'Etat.

## Regain d'intérêt

Il y eut un regain d'intérêt sous l'Empire et le romantisme les remit à la mode, attirant les premiers touristes, en général des gens très aisés qui en achetèrent.

Petit à petit, l'Etat et les communautés locales prirent conscience de la valeur de ce patrimoine et

prirent au moins des mesures de conservation en attendant une rénovation.

Et voilà pourquoi il nous est maintenant possible de voir et visiter autant de bâtiments magnifiques dans cette région, même si les rénovations n'ont pas toujours respecté l'architecture d'origine, connue par des plans ou des descriptions.

Jean

## Joyeux, enthousiastes et motivés



Après un voyage organisé en co-voiturage, nous avons découvert notre lieu d'accueil, un très beau gîte adapté, un écrin dans une belle nature verte.

Nous avons six joëlettes pour sept personnes PMR et une importante équipe d'accompagnateurs, joyeux, enthousiastes et motivés comme toujours.

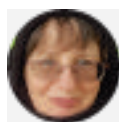
Chaque jour, une sortie était prévue avec les six joëlettes. La personne qui ne participait pas à la sortie pédestre était invitée à découvrir la région avec un accompagnateur.

Nous avons eu beaucoup de chance, soleil et chaleur étaient de la partie. La région était très belle, sans beaucoup de relief, et les promenades étaient très faciles.

Comme d'habitude, les repas et l'ambiance étaient supers. Une très belle expérience, qui laisse une trace indélébile dans le cœur de chacun.

Michaël

## S'asseoir sur un nid de fourmis



Comme chaque année, l'ambiance au sein du groupe était bonne ainsi que le centre de vacances qui nous accueillait (un endroit calme).

Les trajets des randos étaient bien étudiés car il y avait beaucoup de zones d'ombre (pourtant, lors de la reconnaissance, il pleuvait mais ici c'était le contraire : le grand soleil).

Parmi les bonnes choses, je tiens à souligner celle-ci : après une rando, nous sommes allés visiter le musée du braconnage et là, ce qui m'a marquée, c'est le sort qu'on donnait à ceux que les gendarmes avaient pris sur le fait. C'était entre autres de s'asseoir sur un nid de fourmis. Cela m'a fait sourire car, bien que

n'étant pas braconnière, lors d'une rando je me suis déjà assise sans le savoir sur un nid de fourmis !!! Et là, on sent que l'on vit !!!

La moins bonne chose, c'est qu'après les randos (les prises de grand bol d'air), suivies souvent d'une douche et du souper puis de la réunion organisée par Handi-Rando, j'étais fort fatiguée. Pour être en forme le lendemain, je devais donc déjà aller me coucher et ne pouvais dès lors pas accompagner le groupe dans les soirées organisées par le centre de vacances. Et le plus grave, c'est que j'en privais la personne qui devait me mettre au lit. Donc, c'est une question que je devrais me poser à l'avenir pour les prochains séjours.

Claudine

## Un concentré de bonheur



Après des semaines fatigantes et stressantes pour notre famille, voilà venu le moment tant attendu de partir pour notre séjour annuel en Sologne. Toute notre tribu est impatiente de retrouver les trente participants. Valentin peut-être un peu moins car son copain Martin est absent et il sera donc le seul jeune mais il finira par trouver sa place au cours de cette magnifique semaine.

La route est calme malgré l'affluence annoncée. Pauses-café et glaces en temps voulu et nous arrivons frais comme des roses à 17h à la Ferme de Courcimont. La troupe se complète au compte-gouttes pour nous rassembler pour le repas du soir. Tous sont contents du lieu et de l'accessibilité testée par Mathieu l'automne dernier. Les chambres communicantes pour PMR sont bien pratiques pour les aidants proches.

Le programme est alléchant: cinq randonnées typiques de la Sologne, repérées en avril dernier par l'équipe de choc, Colette, Françoise, José et Jean-Paul, et une visite du château de Cheverny. Les distances ne sont pas très longues (entre 7 et 10 km) mais c'est largement suffisant sous cette nouvelle canicule. Les arrêts sont fréquents pour nous hydrater et pour contempler cette belle région et ses nombreux étangs.

### Des dames équipées de leur beau harnais

Lors de notre première sortie, "le Beaufray" au départ de La Ferté-Beauharnais, nous n'avons pas rencontré l'impératrice Joséphine mais, chez Handi-Rando, il y a aussi des dames équipées de leur beau harnais ;-) (voir photos).



Il était prévu le jeudi de faire la rando appelée "le cul d'enfer" mais, vu cette chaleur accablante, il a été décidé d'écourter de moitié: nous n'avons fait alors qu'une fesse!

Une nouvelle coutume animée par Jean-Paul finalisait toujours la rando du jour: le fameux "tagada"! Chaque soir, l'apéro accompagnait un bref débriefing bien sympathique.

### Cathy a fait couler le Titanic!

Après un bon repas, nos soirées étaient occupées soit par des spectacles avec les animateurs locaux (Cathy a même fait couler le Titanic mais a trouvé son Jack!) soit avec des activités très joyeuses prévues par Handi-Rando (chants d'ensemble, animation de groupe par Catherine, mini-concert par Valentin, soirée dansante...). Nous avons fêté également l'anniversaire de Jean: 47 printemps, me semble-t-il ;-).

Je suis ravie de cette belle semaine, de cette magnifique entente et de cette superbe solidarité. Ce fut pour moi un séjour ressourçant et réparateur. En effet, je suis arrivée en Sologne "un peu" fatiguée et je repars requinquée grâce à vous tous.

Michelle

## La Sologne, c'était...



- D'abord en avril, la découverte d'une région boisée avec ses multiples étangs, sous une pluie soutenue et son atmosphère frisquette...
- Ensuite, fin août, le séjour annuel avec Handi-Rando à Nouan-le-Fuzelier
- Les belles journées, souvent torrides, de randonnées joyeuses
- La Ferté-Beauharnais, l'élevage des faisans et le joli château
- Le circuit des Hirtaignes, avec le vieux moulin et la visite de la maison du braconnage
- Les gîtes « bulles » insolites, bien gardés (!) et cachés dans la forêt
- Le départ de Saint-Viâtre, avec son « caquetoir » et le clocher torsadé de son église pour éloigner le diable
- Le château de Cheverny, avec ses magnifiques jardins, son chenil... et Moulinsart de Tintin et du capitaine Haddock
- La balade du « Cul d'Enfer » le long du canal de la Sauldre
- Les vis des bras des joëlettes serrées par Gaëtan... que lui seul pouvait desserrer
- Les apéros adaptés à la carte de fin de saison du bar de la ferme de Courcimont... merci Jean !
- Ces petites boîtes rétractables pour emmener le pique-nique... mais aux compartiments non étanches, selon Bernard
- Les chips, les compotes, le petit rouge et l'EAU que nous emmenions par litres

- Les repas bruyants de rires et le délicieux gâteau d'anniversaire de Jean, qui fêtait ses « 47 » ans !
- Les soirées de théâtre, de karaoké, de chansons, de danse, de jeux en bois...
- Une soirée hilarante de « pouche ainchi » et le fou-rire communicatif d'Anne-Françoise
- « Li bia bouquet » de Bernard et Jean-Paul
- La réunion d'évaluation finale pleine d'émotion
- Les « au revoir » émus, voire humides...

## La Sologne, c'est...

- Le souvenir d'un magnifique séjour Handi-Rando, plein de convivialité et de solidarité !

Françoise

## Ma toute première...

## Et si on était en 2029...



Cindy,

Je t'écris cette lettre pour te rappeler un magnifique souvenir. En août 2019, tu es partie une semaine en Sologne avec l'AS-BL Handi-Rando. Pendant 7 jours, tu as découvert des paysages, des sentiers, des fleuves plus impressionnants les uns que les autres. Tu as aussi visité le château de Cheverny et son immense domaine, la ville de Saint-Viâtre ou encore celle de Chaon.

Rappelle-toi l'odeur de la forêt, la petite fraîcheur du matin, le soleil se levant et nous réchauffant (parfois



trop) pendant toute la journée, mais surtout rappelle-toi des gens merveilleux qui t'entouraient. Toutes ces personnes t'ont appris à sourire, à aider, à aimer. Ce voyage a été pour toi une source de bonheur et d'humanité.

Dans ce monde trop souvent individualiste, souviens-toi de prendre soin des gens et de la nature qui t'entourent, d'essayer de faire sourire toutes les personnes qui croiseront ton chemin. La vie n'est pas facile, mais elle l'est tellement plus quand on est entouré, écouté, aimé. Ne définis jamais les gens par leurs difficultés ou problèmes, apprends à les connaître, ils t'enseigneront tellement de choses, ils t'enseigneront la vie.

Ce voyage t'a appris tout cela, garde-le en tête. Cette expérience était porteuse d'un message, d'un message spécial, elle t'a permis de te développer, de te rendre épanouie. N'oublie jamais: «Ta vie ne deviendra meilleure qu'en rendant celle des autres meilleure».

Cindy

## Quelques souvenirs

### Le château de Cheverny



Hergé, le créateur de Tintin, s'est inspiré de ce château pour dessiner le château de Moulinsart, port d'attache de Tintin et ses amis. Et la ressemblance est frappante. Une exposition est dédiée à notre héros de papier national. Elle nous replonge dans son univers : le trésor de Rackham le Rouge, qui a permis au Capitaine Haddock de racheter le château de son ancêtre, la Castafiore, la chanteuse qui s'était invitée au château et qui avait perdu ses bijoux, le laboratoire du professeur Tournesol...

Une balade en bateau nous fait découvrir les canaux du parc. La flore est magnifique. On se croirait dans le Marais Poitevin.

On poursuit avec la visite de l'intérieur du château. Le décor est magnifique. L'étage n'est malheureusement pas accessible aux personnes en fauteuil roulant.

### Les promenades

Bien installés sur les joëlettes, nous partons à la découverte des forêts. La variété des espèces est impressionnante. Ici, pas de sapinière ou de hêtraie comme en Belgique. Plusieurs espèces d'arbres cohabitent au même endroit dans une joyeuse anarchie. Nous arpentons de longs chemins qui



longent des étangs de pêche et de grands domaines. Mais pas question d'y mettre un pied ou une roue. Ici, la propriété privée, c'est sacré! Le terrain est plat, les promenades sont reposantes. Je me laisse bercer par le mouvement doux de la joëlette.

### Le musée du braconnage

La plupart des bois sont privés et la chasse est réservée à quelques privilégiés qui n'habitent pas la région. On comprend mieux pourquoi le braconnage est devenu le "sport national". Beaucoup d'autochtones peu fortunés chassaient illégalement pour pouvoir se nourrir.

La bataille était rude entre les braconniers et les gardes-chasse. Les braconniers utilisaient des subterfuges pour ne pas se faire prendre. Par exemple, des chaussures à semelles inversées, qui faisaient croire aux poursuivants que l'on marchait dans la direction opposée. Ceux qui se faisaient prendre pouvaient être mis en prison et les gardes-chasse n'hésitaient pas à placer des pièges à hommes mortels.

Le musée nous montre toutes les techniques de braconnage : pièges, collets, lampes pour attirer le gibier, filets, cannes à pêche...

### Les soirées

Après le souper, on se retrouve dans la salle communautaire pour une animation.

J'ai apprécié l'exposé de Jean. Ce quarantenaire (il a fêté ses 47 ans pendant le séjour) sait beaucoup de choses et aime nous les raconter. Le sujet du jour : les châteaux de la Loire. Ils étaient souvent construits le long d'un cours d'eau : la rivière était un obstacle naturel contre les envahisseurs, mais aussi le meilleur moyen de se déplacer. À l'époque, il n'y avait pas de routes, les gens et les marchandises étaient transportés dans des bateaux. Certains châ-



teaux ont été la résidence du roi de France et de sa cour. Il y avait, dans chaque château, une chambre réservée au roi.

J'ai beaucoup ri à la soirée chansons, suivie par le jeu du « Pouche ainchi ». On croit que les gens qui souffrent d'un handicap sont souvent tristes. Mais ce n'est pas le cas à Handi-Rando. L'ambiance « grande famille », les accompagnants qui sont aux petits soins, les chouettes conversations à table, les verres de l'amitié et les tranches de fou rire nous font vite oublier nos soucis.

Olivier

## Dur dur, l'atterrissage



Venant de Namur, Mons, Charleroi, Liège... nous nous sommes retrouvés à la Ferme de Courcimont le samedi 24 vers 17h, où nous sommes restés une belle semaine d'été. Après cette semaine de cocooning, le lundi 2 septembre: dur dur, l'atterrissage... (faire les courses, préparer un repas, sans oublier la kiné). Enfin le soir, via télévision interposée, je pouvais déjà faire revivre en moi quelques bons moments en regardant le film dont nous avons vu un extrait à la maison du braconnage, « L' Ecole Buissonnière ». Me voilà donc remise en forme pour venir partager avec vous quelques bons moments sans trop de chronologie.

Certes, nous avons eu des promenades dans les bois mais, pour peu que nous voulions quitter le chemin communal et nous aventurer plus avant, invariablement nous nous frottions à « propriété privée ».

## La Ferté-Beauharnais

Une de nos balades nous a amenés à la Ferté-Beauharnais. Son château fut construit par la famille Beauharnais (noblesse de robe), qui entendait rivaliser avec les grands châteaux d'alors, Chambord de François 1er ou Cheverny, dont l'architecture actuelle a été réalisée par de grands architectes de l'époque de Louis XIII, dont Mansart. Cocorico pour nous, le château de Cheverny, dont nous avons pu apprécier l'intérieur, le parc et l'orangerie, a servi de modèle à Hergé pour créer son château de Moulinsart. Tintin y a d'ailleurs une place de choix dans la boutique de souvenirs.

Afin de « faciliter » l'aménagement du château de Beauharnais, Napoléon III a même fait creuser un canal avec écluses, qui

permettait d'acheminer les différents matériaux de construction. C'est durant cette promenade le long du canal, qui n'est plus fréquenté par personne, que nous étions le plus « libres ». La nature a malheureusement repris ses droits. Sinon, aux dires d'une personne qui habite une des maisons d'éclusier, l'eau du canal servait aussi de tout à l'égout et de lavoir en son temps.

## Le cul d'enfer

Malheureusement, le vandalisme est partout car la maison de la première écluse était paraît-il superbement aménagée en maison de campagne mais, sans surveillance, de superbe il ne reste que le nom : le cul d'enfer. Pour une fois, ce n'est pas mon vocabulaire déplacé mais bien le nom réel, que vous verrez d'ailleurs sur les photos de Colette.

Bref, quelle que fût la balade pour tous, le temps étant fortement estival voire caniculaire, quand les randonnées se terminaient tôt, certain(e)s appréciaient un plongeon dans la piscine.

MERCI à tous nos AA et, pour ma part, merci à Léopold et Isabelle pour une brocante et un verre pris à l'extérieur.

Merci à Jean de m'avoir reconduite à la maison avant la déconfiture de mon lundi matin. Cela permettait une transition en douce. Eh oui, sérieusement, après toutes les attentions reçues de chacun, la solitude au quotidien est mise à mal.

Même sans randonnée, Handi-Rando restera toujours pour moi un havre de ressourcement.

PS "indispensable" pour qui veut revivre un peu les vacances: ne manquez pas de regarder Pierre Aucante sur youtube.

Marie-Odile



### Salut, compagnons d'Handi-Rando



Aujourd'hui, je vais vous conter l'histoire d'une sortie en joëlette, sur les terres seigneuriales de Braives...

Tout a commencé un matin de septembre, le 8 pour être précis, au Village du Saule. C'est là qu'après de chaleureuses embrassades, nous avons monté les joëlettes pour partir à la découverte de ce musée à ciel ouvert, dont le héros est le saule. Et pour cette visite, nous étions accompagnés par Dame Marie, une guide passionnée et très intéressante.

L'aventure commença après l'observation attentive de la cour de justice du hameau de Hosdent, une grosse bâtisse avec, au-dessus de la porte, une dalle de pierre sculptée avec les armoiries de la seigneurie du lieu.

#### Taillés en têtard

Ensuite, nous sommes entrés dans le Village du Saule. Dame Marie nous enseigna alors les méthodes de taille des saules, ainsi que quelques rudiments de la vannerie, tout en déambulant dans le verdoyant jardin. Ce jardin, bien sûr, était parsemé de saules, dont la plupart étaient taillés en têtard.

Près d'une petite mare, notre guide a « pêché » une grenouille pour que nous puissions l'observer. Ce batracien, avec des taches vertes et rouges sur le dos, avait vraiment la classe ! Nous avons ensuite continué notre périple, dans une ambiance très chaleureuse malgré la froidure ambiante.

Arrivés devant une route, nous avons fait une petite halte, le temps d'admirer une grosse ferme en carré, en face. Dame Marie nous expliqua alors que de braves gens voulaient faire de cette ferme un logis communautaire pour plusieurs familles, mais que ce projet n'avait pas encore récolté un franc succès !

De retour à l'entrée du fameux Village du Saule, nous nous sommes installés dans la salle de banquet pour mangiailler et ainsi reprendre des forces pour la suite de notre périple.

#### Déguisés en saule

Après le banquet, ce fut l'heure du « cours de saule », très apprécié par les villageois d'Hosdent. Pour commencer, nous avons chacun reçu une

branche de saule, que nous avons dû effeuiller dans les règles de l'art, avant d'en faire une couronne. Je ne sais pas s'il est nécessaire d'expliquer pourquoi nous nous en sommes payé une bonne tranche en admirant l'affublement de nos confrères et consœurs !!

Une fois déguisés en saule, nous avons dû faire un lien entre différents objets présentés et le fameux saule. Ce n'était pas hyper simple, mais grâce à nos esprits aiguisés, la besogne s'avéra relativement aisée.

#### Des villageois effrayants

A la fin de ces activités, nous avons remercié Dame Marie pour sa bravoure et sa passion, qui nous permirent de découvrir le Village du saule, peuplé de villageois effrayants, immobiles avec les cheveux en broussaille !

Et puis, nous sommes partis pour la balade, en la seigneurie d'Hosdent. Après une belle côte et une descente bien pentue (demandez aux mollets des joëlettiers !), nous avons fait un bout de chemin sur le Ravel.

En route, quelques-uns de nos camarades se sont perdus dans les profondeurs de l'ancien chemin de fer, mais heureusement, au bout du Ravel, nous les avons retrouvés sains et saufs !

C'est d'ailleurs à ce moment-là que nous avons fait une pause, dans le village de Fallais (il fallait bien s'arrêter !), pour odier l'histoire d'Hubert Krains, contée par l'ami Jean. Cet homme, parti de rien, est arrivé à un très haut poste au sein de La Poste, qui lui a permis de beaucoup voyager. Et, bien sûr, il était né à Fallais !

#### Une roue de 5 mètres

Après la pause, nous sommes partis à la découverte de ce fameux village. C'est un village très mignon, avec un moulin à eau encore en utilisation, que nous avons été visiter. C'était très impressionnant de voir une roue de 5 mètres tourner dans un mouvement perpétuel !

Le soleil étant de nouveau de la partie depuis un petit moment, nous avons continué notre route, dans une ambiance conviviale, ponctuée par de francs rires (sans blague !).

En passant, nous avons emprunté une rue bordée de maisons les unes plus décorées que les autres. Toutes ces demeures étaient très jolies, par leurs décorations mais aussi grâce aux rayons du soleil d'après-midi !

Après 7 bons kilomètres de balade, nous sommes arrivés, pour la seconde fois, dans notre cher petit village (celui du saule bien sûr, pour ceux qui se seraient perdus en route!). Il fut alors temps, pour nous remettre de nos émotions, de décapsuler quelques cervoises, comme c'est la tradition...

Je tiens à remercier de tout cœur nos amis, voire carrément nos confrères et consœurs d'Handi-Rando, pour cette sympathique et chaleureuse sortie (moins de 20° mais bon !). Mais je me dois bien sûr aussi de remercier Dame Marie, guide intéressante et passionnée, sans qui nous n'aurions pu piétonner sans encombre dans le Village du Saule.

A la revoyure, camarades !!!

Alexandre

## À la découverte du saule



Ce dimanche 8 septembre, c'est à Latinne (dans l'entité de Braives), en Hesbaye, que nous avons rendez-vous et plus spécialement au «Village du Saule». Situé au cœur du parc naturel Burdinale - Mehaigne, ce «village» regroupe quelques belles bâtisses historiques et un site naturel que nous fera découvrir notre charmante guide.

Nous commençons notre découverte par une ancienne cour de justice classée du XVIIe siècle. Plus tard, nous verrons également l'ancien moulin de Hosdent, qui est maintenant réhabilité en centre d'hébergement.

Nous traversons ensuite la rivière la Mehaigne et nous engageons sur le «parcours du saule». Cet espace de 3,5 ha nous permet de découvrir cet arbre typique des bords de rivière. Notre guide nous fait ainsi comprendre et apprécier la diversité de la faune et de la flore des zones humides. Nous apprenons la coupe des saules «en têtard» (ou en pétard pour les enfants) et les nombreuses utilisations des branches de saule : clôtures vertes ou sèches, vannerie, stabilisation des berges, sculptures... mais aussi les propriétés médicales de l'écorce et des feuilles du saule : l'acide acétylsalicylique, soit l'aspirine. Dans ce nom se retrouve le nom latin du saule : «salix». Voici ce qu'en dit le site les herbonautes.mnhn.fr :

### **Utilisation médicinale ... un arbre à propriétés curatives**

*Des décoctions de feuilles de saule étaient utilisées durant l'antiquité par les Grecs. Hippocrate, père de la médecine, l'utilisait en 400 avant J.C. pour lutter, déjà, contre la douleur et la fièvre. Puis Dioscoride (an 40 - 90) se servait de l'écorce dans des décoctions.*

*Il faut attendre le XIXe siècle pour découvrir le principe actif du saule blanc: en 1825, un pharmacien italien, Francesco Fontana, réussit à isoler celui-ci et l'appelle la salicine. En 1829, Pierre-Joseph Leroux, pharmacien français, améliore le processus. Il réalisa une décoction d'écorce de saule blanc réduite en poudre, puis en filtrant et concentrant celle-ci, il obtint des cristaux blancs, solubles dans l'eau, qu'il appela alors salicyline (du latin salix).*



Notre balade nous fait ensuite traverser un tunnel en saule vivant, avec une expérience originale: avancer en tenant un miroir sous le nez pour voir uniquement les frondaisons et le ciel. Autour d'une mare creusée par l'homme, nous nous interrogeons sur l'arrivée de poissons (œufs transportés sur le plumage de canards?), regardons une toute petite grenouille vite remise à l'eau et apprenons que ce que beaucoup de livres appellent «roseaux» n'en sont pas. Nous observons aussi un noisetier qui pousse dans un saule, plusieurs plantes et fleurs... de quoi enrichir notre promenade.

### Jeu de devinettes

Après une pause pique-nique, notre guide rassemble nos connaissances récemment acquises par un jeu de devinettes autour d'objets en rapport avec le saule. C'est ainsi que nous apprenons encore que le bois de saule est un bon isolant thermique et hydraulique.

Vient alors l'heure des travaux pratiques: chacun reçoit une branche à effeuiller dans le bas, puis à assouplir, pour enfin réaliser une couronne, voire un collier ou un bracelet. Les nombreuses photos réalisées à ce moment témoignent de notre fierté à porter de telles parures réalisées par nos petites mains!

Commence ensuite la rando plus classique, quoique agrémentée d'une belle visite vers la fin. Nous profitons du Ravel (ligne 127) appelé «la Traversine» pour nous amener jusqu'au village de Fallais. Là, Jean nous parle de cette ancienne ligne de chemin de fer, d'un écrivain régional Hubert Krains, ainsi que des trois moulins qui se suivent sur cette portion de la Mehaigne.

### Un moulin "banal"

Profitant de l'ouverture du moulin de Fallais à l'occasion de cette journée du patrimoine, nous nous engageons à l'intérieur de celui-ci pour découvrir le mécanisme de la roue, traversons la rivière tout à côté de la grande roue à aubes, et nous installons pour écouter le propriétaire. Ce moulin existe au moins depuis le XIIIe siècle. Les parties actuelles du bâtiment remontent au XVIIe siècle. Il s'agit d'un moulin banal, ce qui signifie qu'il appartenait au seigneur et que les habitants étaient obligés d'y faire moudre leur grain sous peine d'une amende. La roue entraîne un axe qui entraîne un engrenage qui permet d'actionner deux meules qui écrasent le blé. Aujourd'hui, le moulin ne produit plus de farine mais le propriétaire l'a transformé pour produire de l'électricité.

Un joli chemin boisé puis une ruelle longeant les marais d'Hosdent guident nos pas vers le Village du

Saule. Nous y croisons une fontaine en forme de grenouille, symbole de la promenade «Rainette des marais» que nous venons de parcourir.

Merci à Jean pour l'organisation de cette belle journée, riche en découvertes.

Merci aussi à Marie, notre guide, pour son sourire, son attention à tous et ses explications.

Andrée

## Visite de Latinne



Nous commençons la journée par la visite du **village du saule**, un nom bien romantique pour un site qui l'est tout autant. L'endroit est situé en bordure de la

Mehaigne, dont les eaux tumultueuses ont fait le bonheur des meuniers et des seigneurs du coin. On compte en effet trois moulins à eau dans les environs immédiats. L'un d'entre eux est d'ailleurs encore en activité et produit actuellement de l'électricité.

Mais revenons à nos moutons. La visite du site débute devant une imposante bâtisse du XVIIe siècle, qui est en fait **l'ancienne Cour de Justice de Hosdent**. Au-dessus de la porte, on trouve les armoiries des seigneurs de Hosdent, propriétaires du moulin banal situé juste à côté. Les paysans qui venaient y moudre leurs grains devaient leur payer une redevance, appelée banalité. Même si le moulin a perdu sa roue, l'endroit au bord de la Mehaigne ne manque pas de charme.

Cet environnement humide convenait particulièrement bien aux saules têtards. **Le saule têtard** est un saule taillé par l'homme, qui en tirera pas mal d'avantages. A une époque pas très éloignée, les saules avaient une grande importance pour le paysan. Les branches étaient utilisées comme bois de chauffage, l'osier pour la vannerie (paniers, corbeilles, nasses...). Ils servaient pour la délimitation des parcelles et de repères, offraient de l'ombrage aux bêtes et stabilisaient les berges.

A la sortie du village du saule, nous nous retrouvons face à la ferme seigneuriale de Hosdent, qui ne manque pas d'allure malgré les importants travaux de rénovation nécessaires pour lui conférer une nouvelle vitalité. Pause de midi oblige, nous sommes ensuite accueillis dans une des salles de la Cour de Justice pour déjeuner. Et cerise sur le gâteau, notre guide nous apporte après le repas des branches de saule pour que nous puissions en faire des couronnes d'osier. La mienne ne sera pas terrible, mais qu'importe... l'essentiel n'est-il pas de participer et de s'amuser.

Nous suivons ensuite **le ravel**, qui longe l'ancienne ligne de chemin de fer menant à la gare de Fallais. Cette ligne a été sabotée par la résistance pendant la dernière guerre mondiale, ce qui l'a rendue inutilisable par les Allemands. Et nous voici déjà sur le chemin du retour, non sans une dernière visite fort intéressante au **moulin de Fallais**, qui produit actuellement de l'énergie électrique.

Un grand merci à Jean de nous avoir organisé cette agréable journée faite de visites très intéressantes dans les jolis villages hesbignons.

Nadine



Du 20 au 23 septembre à Orval

## Dans le gîte de l'abbaye d'Orval



Voilà déjà le mois de septembre entré dans sa deuxième quinzaine. Les vacances sont finies. Les jours se font plus courts. L'automne est là.

Le CA d'Handi-Rando a proposé de passer ces premiers jours d'automne dans le gîte de l'abbaye d'Orval. Ce gîte est pratiquement adossé à l'abbaye. De certaines fenêtres on y voit, entre des montagnes de casiers d'Orval (vides !), la brasserie et un peu plus loin la fromagerie. En traversant la cour au pied du gîte, nous accédions directement à l'esplanade de l'église de l'abbaye ou au cloître qui y mène.

Dès notre arrivée le vendredi dans l'après-midi, notre installation a été rythmée par le carillon de l'abbaye qui sonne toutes les demi-heures... Crainte de Michelle : que toutes les demi-heures de la nuit s'égrènent au rythme de ces cloches ! Heureusement, une large trêve nocturne est prévue !

La vie dans le gîte a résonné de bonne humeur ! L'endroit, s'il n'était pas spécialement équipé pour les PMR, était très spacieux et a permis les aménagements nécessaires pour que chacun y trouve son confort. Comme toujours à Handi-Rando, chacun y est allé de son petit coup de main pour que tout se passe merveilleusement bien !

Même la météo était de la partie... nous avons eu moins chaud qu'en Sologne... mais 25 degrés à la fin du mois de septembre, c'est tout de même exceptionnel !

### Personne n'a eu faim...

Pour une nouvelle édition, nous devons revoir nos

proportions à la baisse ! Mafé sénégalais, salade de poulet, soupe au potiron, rillettes de poulet sur canapés croquants, chili con carne, éclairs au chocolat, mousse au chocolat, lasagnes au citron, pains perdus... Sans oublier les apéros avec une bière d'Orval pour ceux qui le souhaitent !

Chacun salivera encore en lisant ces lignes, qui convaincront peut-être d'autres membres d'Handi-Rando de tenter cette chouette expérience lors d'une prochaine édition, d'autant que les balades étaient superbes dans la forêt gaumaise teintée de l'or automnal.

### Un site gallo-romain

La première rando nous a menés à Chameleux le long de sentiers forestiers et au travers de prairies. Une balade calme sans beaucoup de difficulté, si ce n'est le passage sous une clôture barbelée pour remonter vers le chemin. Nous avons pique-niqué en bordure d'un site gallo-romain. Les Romains avaient installé un relais à cet endroit où les voyageurs et les marchands pouvaient s'arrêter avant de poursuivre leur route.

Dimanche ! Nous nous retrouvons à Sainte-Cécile pour une marche en bordure de Semois. Nous avons pu constater les effets de deux étés consécutifs spécialement secs. Le niveau de la rivière était très bas et la végétation desséchée.

Bernard a attiré notre attention sur la présence de balsamines de l'Himalaya, une plante particulièrement invasive qui menace d'étouffer la flore indigène.

### Une peinture de Monet

Nous nous sommes installés pour le casse-croûte au « Barrage des moines » ; instant digne d'une peinture

de Monet : l'eau, une belle lumière d'automne, le soleil filtrant les feuilles, une joyeuse bande paraissant sous les arbres...

Notre mascotte Galba et ses copains ont profité de la fraîcheur de l'eau, ramenant de nombreuses fois les bois lancés par leur maître... nos compagnons à quatre pattes accuseront d'ailleurs la fatigue par la suite!

La marche de l'après-midi a repris en vue de la Roche du Chat et nous a réservé de jolies montées vers la route d'Herbeumont... Les efforts valaient la peine : le retour par le sentier de crêtes offrait une vue superbe sur la Semois. De retour au gîte : douche, apéro et présence aux « Complies », l'office du soir des moines... puis souper « soupe potiron, chili bis » et choix de desserts!

Nous étions une quinzaine à pouvoir prolonger le séjour jusqu'au lundi. Nous avons visité l'abbaye dans sa partie accessible au public et ainsi découvert son histoire, son esprit et quelques secrets de fabrication de la bière et du fromage.

### Orval, une abbaye cistercienne qui connut une histoire mouvementée



L'histoire de l'abbaye d'Orval commence au XIe siècle lorsque quelques moines bénédictins viennent s'installer sur des terres reçues du comte Arnould de Chiny. L'église et les bâtiments furent mis en chantier mais les premiers moines quittèrent après 40 ans, laissant les constructions inachevées.

Othon, le fils du comte de Chiny, confia alors la fin des travaux à une petite communauté de chanoines qui connut rapidement des difficultés économiques. Les chanoines demandèrent alors le rattachement de l'abbaye à l'ordre de Cîteaux fondé par Saint Bernard. C'est ainsi que la reprise d'Orval fut confiée à l'abbaye des Trois Fontaines en Champagne.

Durant 4 siècles, Orval vit effacée, perdue dans la forêt ardennaise. Elle est située non loin de la frontière française.

A la fin du XVIIIe siècle, les moines sont chassés et l'abbaye et ses biens deviennent « biens nationaux ». Suite à la révolution française, les bâtiments sont abandonnés et détruits.

Le monastère sera reconstruit en 1926 par un groupe de moines cisterciens-trappistes venus de l'abbaye de Sept-Fons dans l'Allier. Ces travaux gigantesques seront menés par un moine de l'abbaye Notre Dame de la Trappe à Soligny dans le département français de l'Orne.

Ce moine est Dom Albert Van der Cruysen. C'est un ancien entrepreneur gantois ; il établira les plans de la nouvelle abbaye avec un ami ingénieur architecte, Henry Vaes. Les travaux dureront 20 ans. Dom Van der Cruysen deviendra le premier abbé du nouveau monastère. En 1948, l'abbatiale sera élevée au rang de basilique et consacrée.

### Un Val d'Or



Une belle légende est attachée à l'histoire de l'abbaye et en explique le nom et les armoiries. Le monastère serait né d'un geste de gratitude de la comtesse Mathilde de Toscane, jeune veuve en visite sur ses terres.

Par mégarde, Mathilde laissa tomber son anneau nuptial dans une fontaine alimentée par une source toujours visible aujourd'hui. La jeune veuve pria Dieu et aussitôt une truite fit surface avec l'anneau dans sa gueule. Mathilde s'écria alors « Vraiment c'est ici un Val d'Or » et en reconnaissance elle décida de fonder un monastère.

### La bière d'Orval

La brasserie au sein de l'abbaye a été implantée en 1931 pour financer la reconstruction du site. L'Orval est une des 6 bières belges encore brassées sous le contrôle des moines trappistes. Les revenus générés par la vente sont en partie



consacrés à des œuvres sociales ou de solidarité.

Il n'y a qu'un seul type de bière d'Orval à teneur en alcool de 5,2%. Si on laisse la bière reposer une année, le volume d'alcool peut atteindre 7,2%. Dès lors, sur l'étiquette de la bouteille, le volume d'alcool annoncé est de 6,2 %, la valeur intermédiaire.

Il existe également une bière de 3,5%, appelée « bière verte » car historiquement embouteillée en bouteilles vertes. Cette bière est destinée à la consommation des moines mais est disponible à « L'Auberge de l'Ange Gardien » près de l'abbaye. Nous y avons goûté !

Notons pour terminer que cette bière se sert dans « son » verre. Initialement, le verre était droit ; la forme de calice que nous connaissons actuellement a été dessinée par Henry Vaes, acteur de la reconstruction de l'abbaye au siècle dernier.

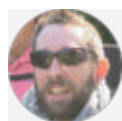
### Le fromage d'Orval

Ce fromage est fabriqué dans l'abbaye depuis 1928. Il est fait à base de lait de vache frais récolté dans les fermes voisines de l'abbaye. L'affinage dure trois semaines. La croûte naturellement orangée est régulièrement lavée à la main pour obtenir le goût typique et la texture souple.

Françoise

*Ma toute première...*

## Un beau projet ! Une belle aventure !



Une première pour Denis ! Dans le cadre de son projet de vie initié par son foyer résidentiel, Denis a participé à une sortie en joëlette programmée par Handi-Rando le samedi 21 septembre 2019 à Orval.

Au préalable, le concept d'une randonnée en joëlette avait bien été expliqué à Denis afin de limiter au maximum les éventuelles peurs et appréhensions. Nous, les parents, souhaitons que cette activité hors du commun se déroule dans un esprit familial et relaxant. C'est ainsi que, pour l'occasion, nous avons sollicité le soutien de ses deux frères et d'autres membres de la famille.

Le samedi 21 septembre, tout ce petit monde, Denis et Michaël, son éducateur référent, se retrouvent à l'abbaye d'Orval au départ de la randonnée. Le temps, bien qu'un tantinet frisquet en cette matinée, nous sourit déjà et porte les prémices d'une belle

journée ensoleillée. Le soleil brille dans le ciel mais aussi dans les coeurs. L'accueil par l'équipe de bénévoles de Handi-Rando est chaleureux et fraternel. Les présentations sont faites et les préparatifs de départ vont bon train.

Vient le moment du départ : l'installation de Denis et des autres participants dans leur joëlette, les précieuses instructions et recommandations de Jean, notre moniteur, aux « pilotes » et la joyeuse équipe se met en route. Denis est tendu. Son papa et son frère qui pilotent le sont quelque peu aussi.

Progressivement, cependant, chacun gagne en assurance et le visage de Denis affiche un petit sourire.

### Un talus un peu pentu

La randonnée d'Orval à Chameleux nous conduit à travers une magnifique vallée. L'ambiance est à la bonne humeur et à la convivialité. La surprise surgit lorsqu'il a fallu gravir un talus un peu pentu. C'est dans ce passage plus difficile que nous avons pu constater la maniabilité et les qualités « tout-terrain » de la joëlette.

Halte à Chameleux, pique-nique à l'ombre ou au soleil et retour à Orval.

Comme tout effort mérite réconfort, la randonnée se termine par le partage du verre de l'amitié dans une auberge locale. Ce moment de partage est propice à échanges et commentaires : une journée magnifique dans un bel esprit de fraternité, d'humanité et de richesse par la différence.

Et Denis ? Il nous semble que l'expérience lui a plu car son visage s'éclaire d'un franc sourire quand on évoque avec lui la randonnée ou quand on lui montre les photos prises tout au long de la journée.

Un beau projet ! Une belle aventure ! Une belle réussite et peut-être à une prochaine fois.

Merci à Handi-Rando et à tous ses bénévoles.

Jacqueline et André, les parents de Denis



### Accueillie avec le sourire



Je suis étudiante en éducateur spécialisé à Virton, et je me suis inscrite au week-end à Orval, suite au passage de M. Le-grand dans mon école.

Lorsque je suis arrivée sur les lieux, j'étais la seule stagiaire, et j'ai tout de suite été accueillie avec le sourire. J'étais donc directement rassurée, et mise à l'aise. Nous avons préparé le premier repas, et pris l'apéritif tous ensemble. Dès le début, j'ai ressenti une ambiance chaleureuse et familiale.

La joëlette? Je ne l'avais vue qu'en photo. Au départ de la première promenade, on m'a montré comment procéder pour le montage. Ensuite, pour commencer la balade, je me suis proposée pour me placer à l'arrière de celle-ci, j'allais donc maintenir l'équilibre.

Au début, je n'étais pas du tout à l'aise, je n'arrivais pas à regarder devant moi, je ne voulais surtout pas faire tomber la personne assise dans la joëlette. Mais Françoise était souvent près de moi pour me demander si cela allait. Elle m'a donc rassurée, et aidée à mieux gérer l'équilibre. Après quelques centaines de mètres, j'ai pris plaisir à me balader, et à pouvoir commencer à discuter avec les personnes autour de moi, mais aussi avec la personne qui se trouvait dans la chaise.

#### Mon côté préféré?

Pour le retour, je me suis placée à l'avant, je devais donc tirer la joëlette. Pour ce qui est du côté que j'ai préféré? Je dirais l'avant, car je me sentais plus à l'aise, et j'aimais prévenir la personne qui guidait des éventuels obstacles sur notre chemin. Mais après, c'est à vous de tester pour vous faire votre propre avis!



Je suis venue en tant que stagiaire, mais je n'ai pas du tout ressenti le côté éprouvant d'être en stage, où l'on a vite envie que cela se termine. Certes, nous avons beaucoup marché, la chaleur et la fatigue étaient présentes, mais je trouve que le week-end est passé beaucoup trop vite.

Pour moi, ce fut un week-end détente et découverte de ma région. J'ai également fait de très belles rencontres, que ce soit avec les bénévoles, mais aussi avec les PMR. Je me suis vraiment sentie intégrée, et si le temps me le permet, je compte participer à un prochain week-end.

Un grand merci à vous tous pour votre accueil!

Fiona

### Le défi de choisir un gîte non adapté



Orval... lieu mythique pour différentes raisons, sa magnifique abbaye et ses moines, et aussi pour sa fameuse bière connue dans le monde entier.

Nous sommes arrivés le vendredi après-midi et nous sommes installés dans le gîte de l'abbaye. Nos super-organisateurs ont relevé le défi de choisir un gîte non adapté, visant sur la débrouillardise et l'entre-aide au sein du groupe. Ce qui est la plus belle caractéristique et valeur d'Handi-Rando.

Durant les quatre jours du séjour, nos accompagnatrices se sont activées en cuisine à qui mieux mieux... L'abondance, l'originalité et la créativité étaient au rendez-vous.

Le soleil était lui aussi de la partie pour nos deux jours de randonnée.

#### Escalader un raidillon boisé

Le samedi, nous avons marché d'Orval à Chameleux, un parcours agréable et assez facile mais qui s'est corsé suite à une erreur sur l'itinéraire... pour retomber sur le bon chemin. Nous avons dû escalader un raidillon boisé, ce qui a nécessité toutes les forces vives de nos accompagnateurs.

Le dimanche, nous avons exploré un très beau parcours longeant la Semois à partir de Sainte-Cécile. Nous avons partagé notre pique-nique en pleine nature. L'après-midi, nous avons arpenté les chemins forestiers et découvert un magnifique point de vue sur la vallée éclairée par un soleil couchant.

#### Démonstration de passage de barrière

Sur le chemin du retour, une démonstration de pas-



sage de barrière a été présentée par Bernard et trois autres accompagnateurs. Rien n'arrête une joëlette! Voici une journée qui laisse à tous un très beau souvenir. Bravo pour le choix de ce bel itinéraire.

En fin d'après-midi, il y a eu le retour à Orval, juste à temps pour assister à l'office religieux des moines. Belle expérience faisant partie intégralement de la dynamique de notre lieu d'accueil. Les soirées furent animées et joyeuses comme toujours.

Le lundi matin, nous avons remis le gîte en ordre pour les occupants suivants. Nous avons également fait la visite des ruines de l'ancienne abbaye et nous avons clôturé notre séjour par un repas bien convivial à l'auberge de l'Ange Gardien. Après quoi, chacun a repris la route pour un retour chez soi.

Merci de tout cœur à toute l'équipe pour cette belle organisation!

Michaël

## Le 12 octobre à Boitsfort

### Mon équipage super-sympa



Ce dimanche, nous avons rendez-vous à 11h à Watermael-Boitsfort pour une balade à la découverte de la forêt de Soignes, accompagnée de Philippe Kaisin et de l'équipe de football de l'école Internationale de Bruxelles.

C'était une randonnée super-sympa dans la forêt. Mon équipage était super-sympa (2 étudiants infirmiers, 3 joueurs de l'école internationale et Françoise). Ouf, j'ai pu parler français.

En rentrant à l'école, un excellent goûter varié préparé par certains parents de joueurs nous attendait sous une tonnelle.

Merci encore à tous pour l'organisation de cette journée. A l'année prochaine peut-être.

Monika

### Une sortie tout en contraste



Cette année, la forêt de Soignes a été pour moi une sortie tout en contraste. Par ma faute, il n'y avait pas de joëlette prévue pour moi alors que nous avons assez de bonnes volontés.

J'avais d'abord pensé prendre un taxi pour rentrer à la maison puis, Andrée restant avec moi et Alain me prêtant sa chaise, j'ai finalement passé un bon moment d'échange et d'admiration d'une belle nature automnale en compagnie d'un cygne qui faisait la vedette du parc et de Siloe (petit chien d'Andrée) et Andrée, que j'ai un peu redécouverte.

De retour à l'International School of Brussels, notre attente a été récompensée par un somptueux goûter préparé par les mamans des jeunes.

Pour cet accueil et la joie de revoir certaines mamans connues, l'attente valait la peine.

Sans compter que j'ai été heureuse de constater que Philippe avait fait connaître Handi-Rando à une de ses anciennes collègues.

Bref, la journée qui pour moi s'annonçait tempête morale, a été une réussite et je suis rentrée moralement ressourcée.

Merci Handi-Rando!!!

Marie-Odile

### Ma toute première...

### Ils m'ont portée par-dessus!



C'est la première fois que je participe à une promenade et une journée passée avec ce groupe. Le temps était beau et tout le monde très sympa.

Les quatre étudiants qui m'ont transportée dans la joëlette étaient géniaux et très sympathiques. Devant une barrière fermée, ils m'ont portée par-dessus, bravo à eux.

Le parc était très beau et les arbres aux couleurs rouge, orange, brune étaient magnifiques.



Après avoir pique-niqué ensemble, nous sommes repartis pour le reste de l'après-midi.

Les parents des étudiants nous ont apporté un quatre heures sucré et salé pour terminer cette belle journée.

Encore merci à Philippe pour cette organisation, et à toute l'équipe.

A bientôt,

Sylvia

## Le 20 octobre au Sart Tilman

### De nombreux petits mots de soutien et de beaux sourires



Le 20 octobre 2019, j'ai participé à la randonnée en joëlette au Sart Tilman. Nous avons réalisé le même parcours que celui proposé par la marche Adeps, à savoir celui de 10 km.

Personnellement, j'aime beaucoup réaliser des sorties joëlette en suivant le tracé d'une randonnée de l'Adeps. Cela permet de croiser beaucoup de monde et c'est toujours agréable d'avoir l'opportunité de faire connaître la joëlette.

Évidemment, lors de cette randonnée, le temps n'aidant pas, nous n'avons pas réussi à recruter des bénévoles mais nous avons eu, comme souvent, de nombreux petits mots de soutien et de beaux sourires qui font toujours plaisir.

Le matin, quand j'ai vu la météo en me réveillant, j'ai tout de suite regardé mon ordinateur en espérant ne pas avoir reçu de mail d'annulation de la part de Jean. Thierry, lui qui déteste être mouillé, espérait tout le contraire mais cela était très mal connaître les membres d'Handi-Rando ! Même avec la pluie incessante, la randonnée a bien eu lieu.

#### On ne reconnaissait même plus les PMR

Cela faisait longtemps qu'il n'avait pas plu autant lors d'une sortie. Mais cela n'a rien enlevé au plaisir de faire de la joëlette. Tout le monde était tellement couvert qu'on ne reconnaissait même plus les PMR sous leur tas de manteaux et couvertures : ). De plus, j'ai apprécié le fait que la balade s'est déroulée comme prévu en suivant l'itinéraire de 10 km et ce malgré la pluie.

Nous avons réalisé un parcours assez varié dans les bois en passant par de tout petits sentiers avec

quelques descentes assez raides et techniques. C'est le genre de parcours que je préfère et, de plus, j'ai eu une équipe d'étudiants très sympathiques. Surtout qu'à la fin de la randonnée, ils ont dû pousser non pas un passager mais deux.

#### Cette boule de poils toute chaude et très sage

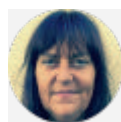
En effet, j'ai fini la balade en ayant un passager inattendu sur les genoux, le jeune chien d'Andrée, qui est venu se réfugier sur mes genoux pour faire la sieste à l'abri de la pluie. J'ai bien aimé avoir cette boule de poils toute chaude et très sage qui me tenait compagnie.

Comme toujours, cela m'a fait énormément de bien de pouvoir sortir et d'aller me promener dans les bois, entourée de gens que j'apprécie beaucoup. Je voudrais dire un grand merci aux accompagnateurs, organisateurs et étudiants.

Isabelle et Thierry

### Ma toute première...

### Une petite catastrophe!



Ma première fois fut une petite catastrophe, je n'étais pas préparée physiquement pour faire une telle randonnée. Quand j'ai vu monter les joëlettes, je me suis dit: je n'ai pas la capacité pour conduire ces personnes fragilisées.

Le temps n'était pas avec nous, grosse drache, le temps d'apprêter tout le monde, nous fûmes tous trempés.

La marche commença dans une montée et le rythme était très très rapide, j'ai commencé à souffrir car je n'arrivais pas à les suivre... ça montait, ça descendait dans la gadoue dans les bois. Je fus vite essouffée et à la traîne. J'ai même quitté le groupe pour faire le petit trajet tellement j'étais à bout.

Mais quelles rencontres, ces personnes sont formidables, magnifiques, elles ont un grand cœur et beaucoup d'humour...

Le verre de l'amitié a rassemblé tout le monde, c'était vraiment chouette.

Je remercie tout le groupe pour cette super-aventure!!! A refaire!

Véronique

## Le Sart Tilman

Le Sart Tilman est un quartier du sud de la ville de Liège situé entre les vallées de l'Ourthe et de la Meuse. Le lieu est connu pour être l'implantation principale de l'Université de Liège ainsi que d'un parc scientifique centré sur les biotechnologies et l'industrie spatiale.

Ce campus a la particularité - qui le distingue des campus à l'anglo-saxonne - d'être dispersé en pleine nature, dans des zones boisées, les bâtiments constituant une couronne autour d'une vallée profondément échanquée. Claude Strebelle en est l'architecte-coordonateur entre 1961 et 1984.

Un grand nombre des bâtiments constituent des pièces importantes pour l'histoire de l'architecture contemporaine. C'est notamment le cas de l'hôpital universitaire, que l'on doit à Charles Vandenhove. Depuis 1967, le domaine de l'Université abrite une collection de sculptures en plein air et

d'œuvres d'art intégrées à l'architecture (Musée en Plein Air du Sart Tilman).

La colline accueille par ailleurs l'Académie Robert Louis-Dreyfus et ses terrains d'entraînement du Standard de Liège.

La colline est essentiellement boisée. Elle accueille cependant aussi la lande de Streupa et le château de Colonster, avec le parc de ce dernier, et un jardin botanique. Une partie importante de ces espaces a le statut de réserve naturelle. L'Université de Liège a ainsi contribué à maintenir un poumon vert d'une superficie importante aux abords de l'agglomération de Liège.

La colline est escaladée au cours de la course cycliste Liège-Bastogne-Liège (Côte du Sart Tilman ou Côte de la Roche-aux-faucons). L'ascension se fait généralement à partir de Tilff dans la vallée de l'Ourthe, et la descente vers Sclessin dans la vallée de la Meuse.

Source: Wikipédia

## Des masques et des palmes pour se balader



Nous nous retrouvons ce dimanche 20 octobre pour une promenade Adeps au Sart Tilman. Pour moi, ce sera la dernière de la saison.

Il aurait mieux valu porter ce jour-là des masques et des palmes pour se balader mais vous connaissez la devise d'Handi-Rando: quel que soit le temps, avec cape et anorak toujours nous nous promènerons .

Merci à José et mon équipage d'avoir résisté aux 10 km de promenade ! Merci à Jean pour l'organisation.

A l'année prochaine pour de nouvelles découvertes.

Martine



## Le 3 novembre à Feluy

### Accueil chaleureux de Paula et des siens



La semaine du 28 octobre, la météo était encore en mode été indien. Toutefois, à partir de vendredi, le beau temps nous quittait peu à peu pour faire place à un vrai temps de Toussaint (vent et pluie). Qu'à cela ne tienne, comment ne pas venir au rendez-vous annuel proposé et organisé par la baguette magique de Paula et sa bande?

Au départ, certes, la météo était en mode Toussaint mais l'accueil chaleureux de Paula et des siens était le soleil de saison.

#### Potage poireaux ou potiron

Après le montage des joëlettes, Michel Naniot et Paula avaient préparé un circuit d'environ 10km à travers champs avec une pause-pique-nique festive. Pour nous réchauffer du temps automnal gris et pluvieux, Paula nous avait préparé au choix un potage poireaux ou potiron pour accompagner nos tartines.

Sur le chemin du retour, nous avons pu admirer quelques belles fermes en carré et une végétation

aux teintes splendides. Certes, la pluie n'est pas agréable mais que la nature est belle!

### Apéritif festif de clôture

Après le démontage des joëlettes, Paula avait préparé un apéritif festif de clôture de cette année 2019 : sangria, chips, olives, salami, toasts...

MERCI à tous nos AA de nous permettre de sortir de chez nous et de trouver dans Handi-Rando une compréhension, un épaulement et un lieu d'échange qui permettent de tisser des liens et, le temps d'une balade, de nous trouver dans le monde des « normaux ».

A TOUS, BONNES FETES DE FIN D'ANNEE et au plaisir de nous revoir en 2020.

Marie-Odile

## Dernière balade à Feluy



Pour la "der des ders", belle balade! Nous étions nombreux la matinée. Il y a eu un petit crachin (pluie fine) et l'après-midi temp sec. On peut dire que nous avons fait une balade de 10 kilomètres. Ça m'a beaucoup plu.

Le midi, pour manger, nous sommes allés dans un endroit charmant avec un bon potage que l'on nous avait préparé, ce qui était très sympathique.

Très bonne organisation de Paula et ses amis. D'ailleurs, je referai la balade.

Bonne chance à tous et bisous. A l'année prochaine et que tout aille bien.

Alain

## Accessibilité du Mont-Saint-Michel pour les PMR

Je suis passé au Mont-Saint-Michel. L'accès se fait maintenant par une navette gratuite. Au bureau du tourisme du mont, une personne s'occupe de l'accueil des PMR et une autre des visites de l'abbaye. J'ai leurs coordonnées.

Il y a un parking réservé aux PMR. Pour y entrer, elles doivent présenter leur carte à une caméra. Un bus sera alors dévié pour passer par ce parking. L'accès y est aisé. La visite du mont n'est pas facile (forte montée, route en pavés, escaliers). Il existe

cependant une route vers l'entrée de l'abbaye.

Le PMR qui désire visiter l'abbaye doit prévenir à l'avance. Il recevra un créneau et une équipe l'attendra à la sortie du bus avec une joëlette. Le parcours dans l'abbaye est quasiment le même que pour le public. Le problème principal est la sortie. Mais l'escalier en colimaçon peut être évité. Il semble que cette équipe dispose de deux joëlettes.

Jean





**A CONSERVER PAR  
LE CERCLE**

**CERTIFICAT MEDICAL**

Je soussigné(e) ..... (personne majeure ou tuteur légal) autorise le responsable de cercle ou son délégué à utiliser ces informations d'ordre médical dans le cadre des activités de la Fédération Multisports Adaptés en veillant à garder la confidentialité de ce document.

Signature :

Membre du club : **HANDI-RANDO ASBL**.....

Nom ..... Prénom : .....

Adresse ou vignette mutuelle : .....

Date de naissance : .....

tél. : .....

**Ne présente pas de handicap - Présente le(s) handicap(s) suivant(s)** (biffer la mention inutile) :

1= handicap principal – 2 = handicap secondaire

1	2	Type de déficience	code
		Troubles moteurs	010
		Paralysie cérébrale	020
		Troubles respiratoires	030
		Malformations cardiaques	040
		Troubles cardiaques	041
		Dysmélie	050
		Poliomyélite	060
		Troubles graves de la parole, vue, ouïe	070
		Aveugles, amblyopes, troubles graves de la vue	071
		Sourds/demi-sourds	072
		Sclérose en plaques	080

		Spinabifida ou myopathie	090
		Epilepsie	100
		Déficience mentale légère	111
		Déficience mentale modérée	112
		Déficience mentale sévère	113
		Déficience mentale profonde	114
		Déficience profonde et troubles envahissants	115
		Malformation squelette/membres	120
		Polyhandicap	130

		Troubles caractériels (névrotique ou pré psychotique)	140
		Troubles caractériels graves	141
		Troubles caractériels légers	142
		Troubles du comportement	143
		Affectation chronique non contagieuse	150
		Autisme	160
		Lésion cérébrale congénitale ou acquise	170

Nom du club : **HANDI-RANDO ASBL**.....

**VOLET B**

**2020**

écrire lisiblement ou apposer ici une vignette de mutuelle

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

NISS .....

Catégorie(s) d'handicap (code chiffré dans tableau ci-dessus) : .....

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

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

**Certifié complet, cachet, date et signature du médecin**

Le .....

**VOLET A**

- Etat fonctionnel ..... **A CONSERVER  
PAR LE CERCLE**
- Problème de santé important : affection cardio-vasculaire .....  
allergies : .....  
autres : .....
- Date du dernier vaccin ou rappel antitétanique .....
- Problèmes psychologiques ou difficultés d'intégration .....
- J'estime que les précautions suivantes seraient utiles : (remarques, restrictions ou interdictions éventuelles de certains mouvements ou disciplines sportives) .....

**Traitement :**

L'intéressé doit-il prendre des médicaments ?                      oui ①                      non ②  
Si oui, lesquels ?

**Certifié complet, cachet, date et signature du médecin**

Le .....



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

**CERTIFICAT D'APTITUDE PHYSIQUE**

**VOLET B**

**A RENVoyer**

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



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



# Programme des activités 2020

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 1 août 2006). Merci et joyeuses handi-randonnées en 2020.

Date	Lieu	Descriptif	Difficulté	Pilote
Dimanche 2 février	Bouge	Rencontre hivernale	Animation	Jean
Samedi 21 mars	Bouge	Assemblée générale Ecole du Moulin à Vent		C.A.
Dimanche 19 avril	Ohain		Assez sportif	Gaëtan
Dimanche 26 avril	Roisin	Haut pays	Assez sportif	Michel G.
Vendredi 1er mai	Flémalle	Proposé par Nadine Gourdin	Assez sportif	Jean Laruelle
Dimanche 10 mai	Liège		Assez sportif	Jean
Dimanche 24 mai	Neerijse	Meerdalbos	Assez sportif	Françoise Jean-Paul
Dimanche 7 juin	Lavaux-Ste-Anne	Musée de la forêt et environs	Assez sportif	Bernard
Dimanche 14 juin	Laneuville	Proposé par Paula	Assez sportif	Paula, Michel N.
Dimanche 21 juin	Annevoie	Jardins et environs (7 Meuses)	Sportif	Bernard
Dimanche 5 juillet	Habay-la-Neuve	Proposé par Joël et Edgard En souvenir de Christian Meunier	Assez sportif	Edgard, Michel N.
Dimanche 19 juillet	?	Point vert Adeps		Jean
Dimanche 2 août	Montaigle	Château-fort et vallée de la Mollignée	Assez sportif	Bernard
Semaine du samedi 15 au samedi 22 août	Lucelle (Alsace)	Séjour d'été, hôtel adapté Abbaye St-Bernard	Moyenne montagne	C.A.
Dimanche 6 septembre	Nassogne	Musée, village et forêt	Assez sportif	Léopold
Week-end du 25 au 27 septembre	Rochefort	Séjour d'automne en gîte au Château Cousin	Assez sportif	Michel G.
Samedi 10 octobre	Bruxelles	Proposé par Philippe Kaisin et l'ISB 4 <sup>e</sup> édition, forêt de Soignes	Assez sportif	Philippe K.
Dimanche 18 octobre	Fagnes	Musée, village et forêt		Olivier DW, Jean
Dimanche 8 novembre	Braine-le- Château	Point vert Adeps	Assez sportif	José