

Belgique – België
P.P. – P.B.
5100 JAMBES
P904054



Association sans but lucratif
Club de cyclotourisme
pour handicapés de la vue

Nouvelles de Cyclocoeur

No 93

Périodique trimestriel : 3^e trimestre 2017

Editeurs responsables :

Defrenne Mano – ASBL Cyclocoeur – contact@cyclocoeur.be

Julie Luyckx – Avenue des Combattants 17 bte 12 – 5000 Namur

Internet : **www.cyclocoeur.be**

Bureau de dépôt postal : 5100 JAMBES (agrément P904054)



Association sans but lucratif
Club de cyclotourisme pour handicapés de la vue

L'argent ne fait pas le bonheur ?

**CELUI QUI A DIT CELA N'A PAS
VINGT-CINQ TANDEMS A ENTREtenir**

Nous espérons vos dons très nombreux à notre compte :

IBAN : BE 96 7326 0624 5405

BIC : CREGBEBB (Cyclocoeur ASBL)

(sans frais bancaire au départ des pays de la zone Euro)

par PC banking ou self banking (jusqu'à nouvel ordre) 732-6062454-05

Le mot du président

Bonjour à vous tous.

En ce mois de juillet et dans ce beau pays luxembourgeois, nous venons de réussir un très bon séjour en tandem. En effet, j'ai reçu beaucoup d'éloges de toutes parts, aussi bien des pilotes que des déficients visuels.

C'est grâce à vous tous bien sûr, mais aussi à la bonne organisation de nos capitaines et autres responsables. Les tracés et les reconnaissances indispensables ont encore été réalisés quelques jours avant le grand départ d'Arlon.

Une très belle auberge nous accueillait en plein centre de la ville de Luxembourg, de très bon repas nous attendaient chaque jour, pris en terrasse avec un soleil radieux.

Pas une seule goutte de pluie pendant tout notre séjour !

Vous découvrirez encore plus de détails dans nos articles journaliers ou sur le site Cyclocoeur.be.

Notre club possède maintenant un tandem électrique, une petite merveille technologique, qui nous permet de faire rouler n'importe quel pilote avec n'importe quel déficient visuel, un vrai plaisir pour certains ! Cyclocoeur aimerait en posséder un deuxième. Si vous connaissez un sponsor ou un mécène qui pourrait nous aider financièrement, faites le moi savoir SVP.

Lors de notre sortie du mois d'août vers Maredsous bien organisée par Philippe M, nous avons reçu nos amis liégeois du Club tandem de La Lumière en grand nombre. Cela me fait énormément plaisir. Malgré quelques embuches imprévisibles, ils nous ont communiqué leur bonne ambiance - naturel chez les Liégeois !



Nous avons découvert également de nouveaux pilotes de grande qualité et même en famille ! Merci aussi à vous tous.

Je profite ici pour vous demander, lors de la fin d'une rando, d'aider à remettre les tandems à leur place, que ce soit sur la remorque ou dans notre local. La personne responsable se retrouve parfois seule !

D'avance je vous remercie pour votre compréhension.
Je vous souhaite à tous, une très bonne fin de saison.

Votre président
Robert Minet

Cotisation 2018

La cotisation est une prise de conscience. Le comité rappelle que Cyclocoeur vous offre un rafraîchissement lors de chaque randonnée, que vous trouvez toujours à votre disposition une charmante Libellule pour vous emmener d'une gare vers le lieu des sorties, que cette cotisation vous octroie également des réductions lors de certaines activités. Sachez aussi que la plupart des mutualités rembourse l'affiliation à un club sportif. Pour ce faire, prenez les renseignements auprès de votre mutualité et faites remplir le document adéquat par un de nos secrétaires Raphaël Rulmont/ Catherine Destombes. Ou [mailto: secretariat@cyclocoeur.be](mailto:secretariat@cyclocoeur.be)

Cette cotisation est une marque d'appartenance au club et constitue un poste important dans la trésorerie de l'association.
Pour 2018, le Conseil d'Administration a décidé de maintenir son montant à 25 €.
Elle est obligatoire si participation au séjour d'été.

Cette somme est à verser sur le compte de Cyclocoeur ASBL
IBAN: BE 96 7326 0624 5405 BIC: CREGBEBB
N'oubliez pas votre certificat médical !

Sauvez la date / Dimanche 28 janvier / AG & 20ans Cyclocoeur



Inscription

Pour participer aux activités, il convient de s'inscrire au préalable chez Pascal COULON par téléphone au numéro **0491 629 828** ou par courrier électronique à l'adresse inscription@cyclocoeur.be **ou directement sur le site**

REMARQUE IMPORTANTE

Recruter des pilotes n'est pas toujours chose aisée. Il est donc rappelé aux déficients visuels que les demandes d'inscription tardives, c'est-à-dire postérieures à la date limite précisée pour l'activité en question, ne pourront être acceptées que si les pilotes recrutés sont en nombre suffisant. Dans le cas contraire, l'intéressé ne pourra être inscrit, à moins de se trouver lui-même un pilote autre que ceux déjà recrutés.

Soyez donc attentif à la date limite d'inscription, qui peut être plus ou moins éloignée de l'activité concernée.

Enfin, les désistements de dernière minute étant parfois lourds de conséquences et difficiles à gérer, pilotes et copilotes sont invités à ne pas s'engager à la légère.

PRÉCISIONS CONCERNANT NOS ACTIVITÉS CYCLISTES

REPAS : Sauf indication contraire, vous êtes invités à emporter votre pique-nique. Vous pouvez déposer votre sac dans la voiture-balai. Il vous est demandé d'y fixer une étiquette à votre nom, afin d'éviter des recherches fastidieuses !

Pour éviter les crampes, il importe de boire. Hydratez-vous régulièrement. Des boissons sont toujours disponibles aux arrêts ainsi qu'à la halte de midi.

PARCOURS ET ALLURE : Nous parcourons une soixantaine de kilomètres sur la journée. Nous roulons à allure modérée, en attendant toujours les éventuels retardataires. En cas de problème, quel qu'il soit, il est toujours possible d'embarquer dans la camionnette-balai (Libellule pour les initiés).

SÉCURITÉ : Le port du casque est obligatoire !

Programme des activités

Dimanche 8 octobre 2017

Rendez-vous : Marloie Heure : 9h30
Date limite d'inscription : le 28 septembre
Capitaine: Pierre Danloy

Dimanche 12 novembre 2017

Rendez-vous : Jambes Heure : 9h30
Date limite d'inscription : le 2 novembre
Capitaine : Catherine Destombes

Dimanche 3 décembre 2017

Marche + Repas de fin de saison

Restaurant « Michel », Rue Arthur Mahaux 3 - 5021 Boninne

Apéritif et mise en bouche

Saumon mariné à la betterave rouge, Guacamole et vinaigrette à l'orange

Parmentier de canard confit, jus brun et légumes du moment

Pana cotta à l'ananas confit, Café

Tarif: 21€ pour les cotisants, 25€ pour les non-cotisants, Boissons non comprises

Cette somme est à verser sur le compte de Cyclocoeur ASBL

IBAN: BE 96 7326 0624 5405 BIC: CREGBEBB

Rendez-vous : Boninne devant le restaurant

Heure: 9h30

Date limite d'inscription : le 16 novembre

Guide: Luc Legrain

Le séjour raquette ne sera pas organisé en 2018

Calendrier 2018 – non définitif / sujet à modifications

28 Janvier	A.G. suivie d'un repas d'anniversaire «20 ans de Cyclocoeur»
25 Février	Chevetogne, marche organisée par Mr Baudouin Vélante, guide nature et garde-chasse.
25 Mars	Jambes
29 Avril	Hélécine dans le cadre de « Jardin en fête » organisé par le Rotary de Jodoigne, Cap. Philippe Mosselmans.
27 Mai	Saint-Trond, Capitaine : Marc Maillien
24 Juin	Marbehan, Capitaine Mano Defrenne
16 au 22 Juillet	Séjour d'été
Août	Sortie organisée par La Lumière
23 Septembre	Dinant, Capitaine : Catherine Destombes
14 Octobre	
11 Novembre	Jambes
9 Décembre	Marche et repas de fin de saison.

Historique des activités

27-30 mars – Chevetogne suite de la revue 92

Sensibilisation et présentation de cyclocoeur à des futurs éducateurs spécialisés d'une haute école Bruxelloise

**« La bicyclette fait de vous un heureux ;
quelqu'un de libre en tout cas, de nouvellement libre
et c'est insondable et exquis ce sentiment »**

Charles-Albert Cingria

À travers cet article, nous voudrions vous remercier pour la magnifique expérience dont vous nous aviez fait part. La majorité des élèves ayant participé à l'activité vélo en TANDEM n'en avait jamais fait ! C'est une sensation nouvelle que vous nous avez fait goûter... Pour certains étudiants éducateurs, vous avez transmis le plaisir de monter à vélo et pour d'autres vous avez donné le courage de vaincre leurs craintes. En effet, il n'est pas toujours chose aisée d'être le guide, cela requiert un bon nombre de responsabilités. Bien que contrairement à ce que l'on pourrait croire ce n'est pas nous qui avons été les guides mais vous qui avez été les nôtres.

Cette expérience est enrichissante car elle éveille la conscience des futurs éducateurs concernant la déficience visuelle. Elle permet de nous faire ressentir ce que c'est d'être malvoyant ou aveugle, de nous faire rendre compte de l'enjeu qui se joue lorsqu'on monte à l'arrière du tandem : la confiance. Celle que vous nous avez accordée, en nous laissant vous guider et celle que l'on vous a donnée à vous et vos conseils avisés.

Seulement cette aventure exceptionnelle ne s'arrête pas là, elle est bien loin de s'arrêter car cela fait 10 ans que le Cyclocoeur collabore avec Defré, 10 ans d'échanges sincères sur leur quotidien, 10 ans de surprises, d'apprentissages, de découvertes et de façonnements de vision éducative qui resteront marqués sans aucun doute par cette expérience hors du commun. Ces 10 ans qui représentent la création de tellement de liens entre étudiants et membres de l'association qui vont bien au-delà d'une balade à vélo, comme certains pourraient le croire. Le tandem représente à lui tout seul une aventure humaine indescriptible, nous le recommandons à toute personne avide de bonté, de joie et d'humanité.

Le Cyclo cœur porte bien son nom, un grand cœur sur des roues représentant tous les membres de l'association, pleins de bonté, de patience et de bonnes intentions, ils représentent ce cœur qui a su faire vibrer les nôtres, le temps d'une ballade.

Pour cela nous vous sommes reconnaissants ! L'équipe reporters de la Haute Ecole de DEFRE a d'ailleurs voulu dans cet optique vous transmettre les appréciations de quelques élèves qui résument notre sentiment concernant le vélo en tandem. Ainsi que la collaboration avec l'association cyclocoeur :

- *«Ce fut une chouette expérience, et je trouve cette collaboration juste toppissime. Parce que ça nous permet de découvrir votre passion en étant avec vous et cela permet de se dépasser et de savoir faire confiance à l'autre»*
- *«Vous êtes des personnes très gentilles, accueillantes, marrantes. Vous êtes à l'écoute. La collaboration est très intéressante car pour nous dans notre formation ça nous permet d'essayer d'autres activités avec des personnes mal voyantes et c'est avec plaisir que je refais cette activité ou une autre avec vous. Je suis impressionné par votre patience, votre confiance envers nous, éducateurs en formation, qui n'avions encore jamais fait de tandem (pour ma part)»*
- *«Grosse trouillardade et pas douée que je suis, je ne voulais pas monter à vélo avec vous de peur de vous faire tomber ; vous m'y avez presque obligé et finalement... c'était top! vous avez totalement réussi à me mettre à l'aise (mais 1 seul tour ! Pas abuser non plus hahaha)»*
- *«Vous m'avez fait ressentir des choses, des sensations qui vont au-delà des perceptions habituelles. J'ai vu des personnes fortes, courageuses et passionnées. Vous nous avez permis de nous surpasser. C'est une rencontre que je n'oublierais jamais»*
- *«Vous nous avez appris comment les aveugles rêvaient, comment on peut devenir une personne aveugle vers l'âge de 40 ans. Vous m'avez fait rendre compte que si on voulait, on pouvait. Que la volonté gagnait sur le handicap. Vous étiez de bonne humeur, souriant et enthousiaste.»*
- *«J'ai vécu une très belle leçon d'humilité grâce à cyclocoeur. A l'heure où la méfiance est devenue un mot d'ordre dans notre société, le lien de confiance que vous m'avez accordé rappelle à quel point il peut être facile de partager un sentiment extraordinaire lorsque l'on prend un peu de temps pour découvrir l'autre... même s'il s'agit de l'inconnu, l'étranger et de celui que l'on n'a pas l'habitude de côtoyer. Je n'ai donc plus qu'un seul mot à ajouter, merci !»*
- *«Le maître mot que je ressors de cette aventure est : Confiance !
Confiance en soi mais également confiance en l'autre. Tout comme la vie d'ailleurs. On prend des décisions qui demande d'avoir confiance en nous-mêmes. Nous rencontrerons et travaillons avec d'autres personnes qui n'ont parfois pas la même méthode de travail, ce qui demande d'avoir confiance en eux. Sachez que pour ma part, faire du vélo en tandem à vos côtés, m'a redonné confiance en moi grâce à la confiance que j'avais en vous. Mille fois merci !»*



Que des mots sincères, des mots qui représentent l'honneur que nous avons eu de partager cette journée, de vivre cette aventure à vos côtés. Cette expérience humaine, chaleureuse, pleine d'échanges et de partage.

Comme vous pouvez le voir à travers ces quelques témoignages. Ces moments passés avec vous, les membres de l'association Cycloceur, nous ont appris plusieurs valeurs. Ces valeurs nous seront bénéfiques tant pour notre vie personnelle que pour notre futur métier d'éducateur spécialisé. Nous allons maintenant vous expliquer en quoi ces moments passés avec vous et l'apprentissage de certaines de ces valeurs pourraient être bénéfiques pour des futurs éducateurs spécialisés.

Tout d'abord, passer ces moments avec vous permettraient aux futurs éducateurs spécialisés d'apprendre à avoir confiance en eux et aux personnes qui les accompagnent. La confiance est primordiale dans cette pratique professionnelle. Malheureusement, on parle souvent de confiance entre collègues éducateurs mais on oublie également la confiance entre bénéficiaires-éducateurs et éducateurs-bénéficiaires.

Ensuite, cela permettrait de revaloriser les dialogues et la communication entre éducateurs et bénéficiaires à l'aide d'un nouvel apport éducatif. Cet outil, le tandem, n'est malheureusement pas tellement utilisé dans les institutions qui travaillent avec des personnes malvoyantes. Pourtant, vu tous les aspects positifs que nous avons dégagés de cette journée, faire du vélo en tandem pourrait être extrêmement bénéfique.

De plus, la pratique de vélo en tandem est un outil qui permet de favoriser l'écoute de l'autre. Souvent lorsqu'on parle d'écoute, on s'imagine être dans un bureau ou dans l'institution avec notre bénéficiaire. Or lorsque nous avons fait du vélo en tandem à vos côtés, nous nous sommes sentis libres. Libres dans le sens dépourvus de tout soucis et cela nous a permis de profiter un maximum de cette balade ensemble. Etre libre dans ce sens favorise la communication et dès lors l'écoute.

En conclusion, une aventure humaine, une expérience nouvelle de la découverte et du partage ! Toute personne serait bien malheureuse de passer à côté du trésor que vous offrez !

Nous espérons que cette collaboration durera le plus longtemps possible.

Dix années déjà et encore de belles autres à venir.

Avec des sourires plein les lèvres nous vous disons un grand merci.

Vos apprentis en Tandem !

Dimanche 11 juin 2017 – Marbehan

Qui suis-je ?

Je suis une association au grand coeur....
Je parcours les plus beaux coins de Belgique....
J'aime l'esprit d'équipe, la convivialité, le sport et l'entraide....

Pour former un tandem de choc, une bonne communication est nécessaire....

Vous saurez m'apprécier même les yeux fermés...

Notre moyen de locomotion :

Un 2 roues mais quatre jambes sont nécessaires pour le faire avancer....
Vous aurez compris, je suis le **Cyclocoeur** !

En effet, pour la première fois, j'ai roulé en tandem grâce au Cyclocoeur.

J'ai découvert un sport très agréable et un accueil très chaleureux.
Je trouve cette pratique beaucoup plus motivante que le vélo classique.
C'est stimulant de partager les efforts et de former une équipe pour avancer.
De plus, c'est formidable de permettre aux personnes mal-voyantes de pratiquer un sport d'équipe et de permettre à chacun de partager ses compétences et sa bonne humeur.

Ce fut une très belle expérience. Et si l'occasion se présente, je partagerais volontiers d'autres journées comme celle-ci.

Merci à tous pour votre accueil, votre organisation et votre générosité.

Sarah Klosé



Séjour Luxembourg – Eté 2017

Lundi 17 juillet 2017 – Arlon/Luxembourg-Pfaffenthal

Un jour plein d'aventures – ou, qui a vraiment besoin d'une remorque ?!!

Nous avons pris rendez-vous avec un troisième tandem devant l'auberge de Jeunesse à Luxembourg à 8 h 30.

Heinz-Hermann nous avait proposé la veille de prendre la route des 7 châteaux en allant vers Arlon, lieu de rencontre du groupe Cyclocœur. Nous ne l'avons pas trouvé, ni les pistes cyclables, donc direction nord vers la nationale. Même avec une moyenne adaptée, nous sommes arrivés trop tôt au lieu de rencontre, une école à Arlon et avons eu assez de temps de nous acheter le ravitaillement et de prendre un café tranquille dans un bistro en centre-ville près de la gare.

Les tandemistes arrivaient petit à petit soit en voiture, soit en tandem, soit par la gare. Une grande joie des participants de se revoir et d'échanger des histoires. Mais nous ne pouvions pas partir : à cause d'une panne, la deuxième remorque avec 20 tandems supplémentaires se faisait attendre.

Finalement, départ vers l'auberge de jeunesse, point de départ pour les tandemistes pour les prochains jours et étapes. Avec quelques autres teams, nous avons joué au domestique dans le peloton ou barrer les routes. À km 17 environ, une pause avec coca, madeleines etc. pendant 30 min ou plus devant un château d'eau en forme de bongo africain. Poursuite du chemin. Une descente dans un bois, beaucoup de teams ont freiné tellement que cela puait les freins, jantes ou disque. Il fallait attendre la lanterne rouge et que les freins et les jantes soient froids. Nous avons barré en bas une autre direction de cette route qu'on allait longer et qui était très fréquentée.

Malheureusement, nous n'étions pas tellement conscients si la lanterne rouge était déjà passé ou pas. Nous avons attendu encore 3 min, puis repris le chemin, descente à notre manière. Bientôt une colonne lente de voitures nous indiquait la montée du peloton. Nous les avons dépassées plusieurs fois avec des sprints mais un gros bus nous freinait. Jusqu'au point de rassemblement nous étions presque dans les premiers. Soudain, arrêt, 7 km avant l'auberge, Nathalie ne pouvait plus continuer, quoi que ce soit. Comme je savais de quoi elle aurait besoin (à part les yeux, j'ai la même condition qu'elle), je l'ai aidée à se décontracter, bien respirer et s'ériger debout. J'ai donné un massage à son dos, bas de dos et ses épaules. J'ai pensé au Maroc où il faisait une canicule égale - et que cela n'était pas une bonne idée de la laisser griller au soleil. Vis à vis il y avait une dame qui travaillait devant la maison. J'ai alors demandé si c'était possible de rentrer sur la terrasse à l'ombre ou dans la cuisine. En plus, la bouteille de Nathalie était trop petite pour la chaleur et trop petite pour la distance, je lui ai offert de mon maltodextrine. J'ai fait chercher mon bidon et mon portable et de passer l'information au peloton que Nathalie aurait besoin de moi et que les autres devaient partir - et Mohammadine aussi - sans moi. Que je devais rester avec Nathalie jusqu'à ce que la voiture balai arriverait. La femme était employée de ménage et nous a offert le garage luxueux qu'elle venait de nettoyer avec du Javel. Villa nickel. Elle a cherché à boire pour Nathalie, deux chaises et j'ai continué à la

réconforter et donner des massages et de raconter des histoires et comment était mon chemin avec la condition. Le frère de Nathalie est venu pour voir si elle allait bien. J'ai indiqué l'adresse et le chemin d'accès à cette villa à la voiture balai et Jean Hannard est venu nous chercher. Nathalie devant, moi derrière dans une petite remorque en grillage, prison rigolote, faisant les 7 derniers km jusqu'à l'auberge. En arrivant, l'équipe venait juste de finir de ranger les derniers tandems.

Soirée très agréable avec nos potes de chambre, Heinz-Hermann et Armelle. Une grande convivialité dans le peloton qui échangeait des histoires et anecdotes sans cesse. Environ 71 km pour nous, 40 pour les autres

Sandra Moqaddem, Cologne



Mardi 18 juillet 2017 – Luxembourg-Pfaffenthal/Rodemack

Il est 5 heures, mardi 18 juillet : quelques sons commencent à se faire entendre dans les couloirs de notre auberge de jeunesse. Soucieux de ne pas nous réveiller, notre ami Mo et son équipier s'éclipsent doucement. Eux qui ont eu la gentillesse de nous accompagner lundi nous quittent ce matin pour rejoindre Cologne (environ 230 km) avec leurs bagages.

Nous avons prévu de nous retrouver à 8 heures pour le petit déjeuner, mais la majorité d'entre nous est là avant. Une fois les tandems sortis, Mano révèle les équipages. J'aurai le plaisir de rouler avec Mathilde aujourd'hui, une équipière de choc. Vers 9h45, on est prêt à partir... Mais tiens, où est Ibrahim ? Après quelques recherches, nous retrouvons notre ami paisiblement couché sur son lit. Ça y est, tout le monde est là, le départ est donné !

Philippe, notre guide du jour, nous a déniché un agréable Ravel le long de l'eau pour sortir doucement de la ville de Luxembourg. Direction Rodemack, un village médiéval français que nous atteignons vers 12h30. Un peu tôt, nos hôtes ne sont pas tout à fait prêts. Pas de problèmes : on en profite pour se désaltérer et ceux qui le veulent visitent le village et son château. Un village considéré comme un des plus beaux de



France et on comprend pourquoi, c'est charmant. Avec une grande sympathie, nos hôtes nous servent une assiette de différentes spécialités régionales – vraiment excellentes – dans la cour de l'école. À 14h30, il est déjà temps de nous remettre en selle. Retour paisible et

sans encombres vers notre auberge. Non sans avoir marqué un arrêt ravito dans un village luxembourgeois qui, comme tous les villages luxembourgeois, sont d'une propreté et d'un aménagement (trop) parfaits.

Après une bonne douche, tout le monde se retrouve pour le sacro-saint apéro et le repas du soir, simple mais très bon. Pendant que certains poursuivent l'apéro, d'autres (dont je suis) partent en groupe visiter la ville de Luxembourg. Dès la nuit tombante, on rentre à l'auberge. Et c'est ainsi que cette chaude journée se termine. À 23h, les lumières s'éteignent dans les couloirs et dans les chambres, plus un seul bruit ne se fait entendre... si ce n'est quelques ronflements.

Charles Colson

Mercredi 19 juillet 2017 – Luxembourg-Pfaffenthal/Sélange

Le jour n'est pas encore levé sur la ville de Luxembourg qu'un incident mineur survient au premier étage de l'auberge de jeunesse: le prénommé lolo s'est introduit par erreur dans la chambre des dames suscitant beaucoup d'émoi...erreur de comptage de porte parait-il...!

Après un petit déjeuner sur la terrasse, les préparatifs vont bon train pour préparer les tandems et vérifier si tout est en ordre...cela prend du temps!

En outre, le photographe du jour surprend Mano alors qu'elle transporte son nouveau joujou emballé, entendez par là qu'elle souhaite faire du vélo solo.. elle est vachement perso cette Mano!

Coup de sifflet donné, le groupe s'élance à travers les rues du Pfaffenthal pour rejoindre la ville haute grâce à l'ascenseur public sous l'admiration du technicien de service.

Là haut, très belle vue sur le viaduc et la vallée et traversée d'un grand parc à vélo

La balade nous conduit dans la direction de la Belgique à travers de très beaux paysages champêtres; à cette époque, les moissonneuses sont en action et la nature nous comble de ses bienfaits.

A la mi-journée, arrêt pique-nique à la brasserie Sioux où nous pouvons déguster la délicieuse bière "Diekirch" et être à l'écoute des dernières nouvelles du tour de France....une arrivée au sommet dans les Alpes se prépare!



A peine en selle, un nouvel arrêt s'impose pour déguster une glace pour certains ou pour faire la sieste pour d'autres au bord d'une cascade d'étangs de pêche, le soleil est bien présent et certains se laissent tenter par une petite bronzette.

Il est maintenant temps de prendre le chemin du retour d'autant que des orages s'annoncent pour la fin de journée.

Pas de chance, l'un des nôtres prend un virage à la corde et heurte une bordure.... crevaison...suivie d'un arrêt "pipi" prolongé devant l'ancienne gare de Clemency.... et d'un autre arrêt "forcé" dans les sous-bois dans l'attente de retrouver 3 tandems égarés...on se demande si le groupe veut rentrer ou non "à la maison"!

En final, retour par la voie verte et par les ruelles de Luxembourg...très joli parcours mené avec succès par notre capitaine de route Frédérique Depreter.

Après une bonne douche, apéro convivial dans le jardin suivi d'un excellent souper.... peut-être un peu trop copieux pour ceux qui suivront par la suite la séance d'initiation au cours d'eutonie.

La journée se clôture dans la bonne humeur autour d'un dernier verre pour les uns ou lors d'une balade pédestre dans la cité grand-ducale pour les autres.

Christian Paque



Jeudi 20 juillet 2017 – Luxembourg-Pfaffenthal/Junglinster

Pour commencer, je voudrais souligner que le temps était assez frais grâce à la pluie qui est tombée la nuit qui précédait. Nous sommes allés vers le nord et le soleil a commencé à pointer son nez vers 11H. Il a fait quelques apparitions toute la journée.

L'objectif du jour était de parcourir 58 Kilomètres dont les 2 tiers en matinée et le dernier tiers après la pause du midi.

Au kilomètre 20 on a monté une côte de 5 Kilomètres puis ensuite on a eu une belle pente puis une petite côte mais bien plus escarpée ! Le vent soufflait assez fort aujourd'hui.

On a traversé le village de Schoos. On a mangé un excellent sandwich dans une sorte d'épicerie qui fait aussi de la glace. Nous avons eu droit à des sandwiches tomate fromage ou jambon mozzarella. Le pain était vraiment excellent !

Le nom du village où on a fait la pause du midi, au Nord-est de la ville du Luxembourg, au centre du pays s'appelle Junglinster. L'après-midi nous avons parcouru les 18 derniers KM en débutant notre route par une côte assez raide. Nous avons vraiment eu un beau temps avec une température avoisinant les 24 degrés.

Pour finir la journée en beauté, nous avons mangé un couscous Merguez et apprécié quelques chansons jouées à l'accordéon par Michel Boniface, un non voyant président de l'ASBL Cécylo.

Ibrahim Tamditi



Vendredi 21 juillet 2017 – Luxembourg-Pfaffenthal/Arlon

C'est parti pour le dernier jour de ce périple.

Il est l'heure pour la plupart des cyclotouristes de descendre le linge de lit à la réception de l'auberge de jeunesse, et pour certains, de faire un dernier voyage du centre ville vers l'auberge de jeunesse à 4 pattes à l'arrière de la camionnette...

Après avoir pris le dernier petit-déjeuner, toujours aussi copieux, les sacs de voyage sont chargés dans la camionnette et les derniers duo de cyclistes sont formés.

Pour la première partie du chemin, cap au nord, en grande partie sur des routes identiques à la veille, jusqu'à la première pause de la journée. Après cette pause, nous prenons le cap à l'ouest sur la jolie vallée verdoyante des 7 châteaux. Les copilotes curieux étaient ravis de se faire décrire l'architecture de ceux-ci. Malheureusement, pour certains châteaux, seuls les pilotes ne pouvaient que les entrepercevoir de loin...

Ensuite, direction la ville de Septfontaines pour la pause du midi, au « Camping-piscine-bistro Simmerschmelz ». N'étant pas pressés de quitter le Grand-Duché, nous en avons profité pour prendre une longue pause déjeuner... La prochaine fois, l'organisation nous préviendra et nous prendrons tous nos maillots de bain...

Après cette longue pause, il faut quelques kilomètres pour se remettre en jambes! Rapidement, nous passons une dernière fois la frontière avant la dernière difficulté de la semaine, une montée, certes bien moins difficile que celle de la veille, mais qui a fait souffrir une dernière fois quelques mollets. Arlon pointe son nez et notre point d'arrivée à l'Institut Notre Dame. Le temps de récupérer les sacs, de ranger les vélos sur les remorques et se fut déjà le moment de se dire au revoir.



Bilan de la semaine :
258km et 14h47 passées sur nos selles...
A l'année prochaine

Olivier Vieren

Dimanche 13 août

Jambes avec nos Amis de La Lumière

Rencontres en Tandem...

Aviez-vous quelque chose de prévu ce dimanche 13 août ? Eh bien, nous, figurez-vous, pour une fois, ce dimanche 13 août 2017, on s'apprêtait à profiter d'une petite journée glandouille sur la terrasse. Et pour une fois depuis le début de ce mois d'août la météo s'annonçait belle. Parfait donc !

Mais c'était sans compter notre ami Thomas, membre actif et motivé de Cyclocœur ! Sur notre mur un message Facebook « Cyclocœur cherche des bénévoles pour une balade en tandem ce dimanche 13 août... » ; Pour nous comme pour nos enfants ce message devient rapidement une évidence : on y va !

Et nous voici embarqués, mon mari Pascal, mes filles Claire, Julie et moi. Mon beau-fils Nico préférait travailler chez lui (hé oui, un enseignant à la presque mi-août ça sent déjà la rentrée.) mais accompagnait néanmoins sa bien-aimée (Claire) pour le départ. Sauf que...la vie est pleine de surprises : un accompagnant ayant fait défection au dernier moment, Nico se voit demander s'il peut tout de même conduire un tandem. Oui, pourquoi pas ! Et c'est parti !

La route vers Maredsous est truffée d'embûches (fête à Rivière, travaux divers sur les routes et le halage...) mais notre peloton poursuit sa route avec enthousiasme. Mon mari fait tandem avec un autre Pascal, Pascal Coulon et leur véhicule fend la route à vive allure. Tout le monde s'écarte pour laisser passer « les Pascals » comme on les a vite surnommés. Claire conduit Michel et Nico, Jean-Pol avec son accent de Bruxelles qui nous fait tous éclater de rire. Notre Julie accompagne le groupe et moi,



je suis propulsée « signaleuse », avec mission de rester toujours derrière Philippe pour entendre ses instructions. Donc après chaque mission de signalement, il faut remonter tout le peloton et se repositionner derrière le Capitaine.

Bien, bien, je me dis, un jeu d'enfant avec mon vélo électrique ! Tu parles ! Il s'est vite avéré que tous ces sportifs en tandem roulaient comme des dératés et la plupart du temps je n'arrivais à remonter la file des tandems qu'après de très longues minutes ! Entre temps, bien entendu, le temps que je réapparaisse rouge et essoufflée derrière lui, Philippe avait dû donner ses instructions de signalement à d'autres participants, notamment à Thomas et Leila, par exemple, qui sont, par la force des choses, rapidement devenus « signaleurs intérimaires ». Bref, j'ai eu très souvent l'impression de ne servir à rien ! Enfin arrivés à Maredsous, nous avons dîné avec Eric qui nous a fait profiter de son cortège de blagues (le gars, il ne s'arrête jamais !!!!). A la table où nous étions assis avec lui et d'autres, nous avons cherché le « bouton off », mais sans succès.

Personnellement, ce que je retiens de cette belle journée, c'est la richesse des Rencontres. Etant un peu un « électron libre », j'ai beaucoup échangé avec les uns et les autres, notamment Daphné, Caroline, Christian, ... dans la bonne humeur et l'intérêt pour l'autre.

Pour conclure, Pascal, Claire, Nicolas, Julie et moi, nous avons adoré vous rencontrer tous et on remettra ça un de ces jours, promis !

En attendant, portez-vous bien, et poursuivez votre route avec la même joie et le même enthousiasme!

Lysiane Faes



Dimanche 10 septembre - Jambes

Direction Bonneville grâce au Rotary Club d'Andenne

Bonjour à tous les amis de Cyclocoeur. Je me prénomme Anthonin, j'ai 14 ans et, ce 10 septembre, j'ai eu pour la première fois la chance de piloter un tandem de Cyclocoeur.

Faut dire que, pour moi, Cyclocoeur, je suis un peu tombé dedans à ma naissance. Par mon papa qui, à l'époque, était un pilote régulier. Par mon bon papa surtout qui oeuvrait dans l'association depuis bien avant que je n'arrive en ce monde. Depuis aussi longtemps que je puisse m'en souvenir, je ne pourrais imaginer arriver chez ma mamy à Erpent sans que la camionnette rouge ne soit là pour nous accueillir.

Depuis longtemps, je souhaite un jour pouvoir accompagner Cyclocoeur dans une de ses péripéties.

La possibilité s'est offerte à moi au début des vacances. Cyclocoeur était invité par l'ONA (œuvre Nationale des Aveugles) pour animer une journée tandem à l'occasion d'un camp de vacances organisé pour des jeunes déficients visuels. Dans la camionnette d'abord, dans laquelle j'ai pu faire connaissance avec la fonction de signaleur pour assurer les traversées lorsque le « ravel » croisait la grand'route. En tandem ensuite, lorsque l'organisateur a proposé de prolonger un peu le circuit prévu. Je me suis ainsi trouvé pilote sans m'y attendre et j'ai eu la confirmation que ce rôle me plaisait.

Fin août, nos amis de Bruxelles se retrouvaient à leur sortie annuelle à Trooz, donc pas loin de chez moi (j'habite Montegnée). Pour acquérir de l'expérience et de la confiance, j'ai accompagné tout le circuit à vélo. Malgré les célèbres côtes de la région de Spa et de Chaudfontaine, je me suis fameusement bien débrouillé.

Le 10 septembre donc : après le traditionnel passage par la gare de Namur pour y « pêcher » quelques participants, je retrouve au local mes condisciples. Je me trouve attribuer le tandem numéro 36, parfait pour ma taille (pour le 23 je dois encore un peu grandir). Mon co-pilote sera Pascal, un tandemiste chevronné qui me prodiguera les conseils si nécessaires.

La première partie est un peu monotone. En raison de travaux sur le ravel qui longe la Meuse, notre capitaine de route préfère, exceptionnellement, suivre la nationale. Point de côtes abruptes ni de descentes vertigineuses donc. Mais on se rattrapera ensuite.

Après une heure de trajet et un arrêt « buffet » sur un parking d'un grand magasin d'Andenne, je fais connaissance avec notre premier obstacle, une côte de 5 kms pour sortir de la vallée et rejoindre le plateau du Condroz, côte que d'aucuns m'avaient annoncée comme un « faux plat ». Hailot, puis Ohey puis Bonneville nous saluent au passage. Nous arrêtons précisément à Bonneville dans un établissement scolaire

spécialisé bien connu dans la région. Nous sommes reçus très chaleureusement par quelques membres du Rotary d'Andenne qui nous offrent la soupe et les boissons.

Avant le départ, notre président Robert adresse quelques paroles de remerciement. J'apprends ainsi que le club qui nous accueille est le 50^{ème} Rotary à soutenir une (ou plusieurs) activités de Cyclocoeur.

L'après-midi j'apprends à connaître une seconde caractéristique des circuits : la tôle ondulée. Nous repassons Bonneville, nous nous dirigeons vers Thon, un des plus beaux villages de Wallonie. Après une longue descente dans un environnement très pittoresque, nous arrivons dans la vallée du Samson que nous remontons sur quelques kilomètres.

Nous passons devant la maison de Monique Vanglabeké, la première présidente de Cyclocoeur, décédée il y a quelques années. Nous nous dirigeons vers Mozet avec ses belles maisons en pierres de pays, puis nous nous hissons, au prix d'une belle et longue montée vers Loyers. Une descente impressionnante qui se termine par une route en lacet, puis les dernières bornes le long de la Meuse et nous nous retrouvons à la caserne du génie où nous quittons nos montures.

Est-ce grâce à l'efficacité de mon compagnon Pascal ou par l'enthousiasme de toute l'équipée, les 64 kms que nous avons pédalés ne m'ont parus ni longs, ni fatigants. En tous cas, j'espère pouvoir recommencer souvent.

Je remercie tous mes amis de Cyclocoeur pour cette magnifique journée. J'espère franchement que d'autres ados se joindront au groupe. Je leur confirmerai dès le départ combien le tandem est convivial et agréable. A très bientôt,



Anthonin Andries

Vestes

La première commande lancée chez G-Skin est arrivée et sera distribuée.

Une seconde commande pour les personnes désireuses ainsi que celles qui n'ont pas eu l'occasion de donner leur taille sera lancée le 30.03.2018. Il n'y aura pas d'autres sessions « essai » nous vous invitons à le faire entre Vous (en profitant des vestes reçues par vos condisciples) et passer commande auprès de Mano. Pour rappel les prix sont de 15€ veste été 20 € veste mi- saison et 25 € veste hiver.

mano.cyclocoeur@gmail.com

IBAN: BE 96 7326 0624 5405 IC : CREGBEBB



Association sans but lucratif
Club de cyclotourisme pour handicapés de la vue

www.cyclocoeur.be

Les gens
OLIVIA VAN DE PUTTE

C'est ma vie

Des gens comme vous et nous parlent de leur passion.



MARIE-ANNICK FOBE pédale avec des malvoyants

« Née avec un vélo dans le ventre et ayant toujours voulu aider les autres, j'ai décidé de joindre l'utile à l'agréable », confie Marie-Annick Fobe, 68 ans. Depuis une dizaine d'années, cette infirmière à la retraite est pilote de tandems avec malvoyants et aveugles au sein de l'association Cyclocoeur, à Jambes.

« Chaque mois, nous effectuons une sortie cycliste en binôme dans les campagnes belges. Nous partons de Jambes à une vingtaine de tandems. La moyenne d'âge des coéquipiers est d'environ 55 ans. C'est une certaine responsabilité de prendre le guidon, mon passager doit me faire confiance car je suis ses yeux ! Durant le parcours, d'une soixantaine de kilomètres généralement, je décris le paysage : les bois, les champs, les maisons... C'est agréable de pédaler ensemble, excitant de descendre des pentes à une vitesse pouvant atteindre 60km/h, convivial de papoter et de plaisanter.

Ces balades me permettent de découvrir ou de redécouvrir de belles régions sous un autre angle. On fait plusieurs haltes de ravitaillement et on pique-nique tous ensemble. Il y a une bonne ambiance ! Les copilotes sont heureux de pouvoir faire du sport. En retour, je reçois de la reconnaissance, certains d'entre eux sont même devenus des amis. Je me sens utile tout en entretenant ma condition physique, c'est génial ! D'ailleurs, je me déplace toujours à vélo. Mes proches me disent de m'acheter un vélo électrique. Quand j'aurai 100 ans peut-être... Un vélo normal est plus maniable, plus léger et c'est vraiment du sport. En hiver, le cyclotourisme fait place à la marche et aux raquettes, toujours en compagnie de malvoyants et d'aveugles, dans les montagnes enneigées. Très chouette aussi ! »

www.cyclocoeur.be