

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 94

Périodique trimestriel : 4^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 tous.

Voici encore une belle année qui se termine, la première avec notre nouvelle équipe du CA. Je peux vous assurer que chaque administrateur a bien assumé ses responsabilités.

Grâce à nos amis de Clermont, ceux du club de La Lumière et de nombreux autres, nos activités mensuelles et notre séjour annuel dans le beau pays luxembourgeois furent couronnés de succès mais c'est aussi grâce à une flotte de tandems spécialement bien entretenus par notre vélociste Vincent Scarcez de Beauraing et notre responsable mécanique Philippe.

Nous avons également réalisé deux grandes sensibilisations, d'une part avec les étudiants, futurs éducateurs spécialisés, de la Haute Ecole de Bruxelles, et dernièrement avec la cinquième année secondaire de l'Ecole des Ursulines de Mons.

La réussite de Cyclocoeur repose également sur un fabuleux local dans lequel nous sommes hébergés depuis la création du club. Ce local est mis à notre disposition par la Défense Nationale dans sa caserne de Jambes. Suite à la fermeture prochaine de cette caserne nous devons malheureusement quitter notre local et en trouver un autre, un très gros problème en perspective. Aidez-nous dans cette recherche, toutes les idées sont bonnes !

Le vingt et un janvier 2018, en présence de notre fondateur, Luc Legrain, nous fêterons le vingtième anniversaire de Cyclocoeur. Notre assemblée générale annuelle se déroulera le matin. Elle sera suivie par un apéritif et un repas, le tout dans un local mis à notre disposition par l'école du génie de Jambes, à quelques dizaines de mètres de notre atelier.

En espérant vous retrouver nombreux à ces festivités, je vous souhaite déjà une très bonne année nouvelle.

Votre serviteur.
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

Sauvez la date / AG & 20ans Cyclocoeur
Dimanche 21 janvier 2018



2018 ! Année particulière pour Cyclocoeur, notre club a 20 ans !

20 ans



Et c'est avec vous que nous souhaiterions fêter cet évènement.

Le dimanche 21 janvier 2018

Assemblée Générale Statutaire suivie d'un Repas Festif.

Assemblée Générale statutaire.

Quand ? Le dimanche 21 janvier 2018 de 9h à 11h15
Où ? Caserne du Génie, rue de Dave à 5100 JAMBES (voir plan)

Repas des 20 ans.

Quand ? Le dimanche 21 janvier 2018 à 11h30
Où ? Caserne du Génie, rue de Dave 256 à 5100 JAMBES
Prix : **25 € / personne** à verser **avant le 5 janvier 2018** au compte de Cyclocoeur

IBAN : BE 96 7326 0624 5405
BIC : CREGBEBB

Communication : « Votre Nom, 20 ans Repas 2018 ».

Repas : L'apéritif des 20 ans, le cochon à la broche avec ses accompagnements et le dessert avec son café. (Les autres boissons sont à charge des participants)

N'oubliez pas, en plus du paiement, de faire votre inscription avant le 5 janvier 2018 en précisant à quoi vous participez, L'AG, Le repas ou les deux :

- Par téléphone à Jean-Pascal Coulon au : **0491 629 828**
- Par mail à l'adresse : inscription@cyclocoeur.be
- Via le site voir onglet inscription en page d'accueil : https://www.cyclocoeur.be/inscription_ag.php?code=0121

/!\ Nous avons besoin de votre nom ET le numéro de plaque de la voiture qui va vous amener.
Oui, nous sommes dans une caserne et il y a des règles strictes !

A l'occasion de cet anniversaire, les conjoints et la famille sont cordialement bienvenus.

Le 21 janvier, présentez-vous au corps de garde de la caserne du Génie,
rue de Dave 256 à 5100 JAMBES.

Après y avoir donné votre nom, vous suivrez le fléchage « Parking Cyclocoeur ».

Ensuite, en fonction de votre inscription, suivez les panneaux jusqu'au local de l'Assemblée Générale ou celui qui vous accueille pour le repas des 20 ans.

Dans l'attente et le plaisir de vous revoir, nous vous souhaitons à tous une bonne fin d'année 2017 et une excellente année 2018.

Le Conseil d'Administration de Cyclocoeur.



FéMA - FEDERATION MULTISPORTS ADAPTES
Chaussée de Haecht, 579 BP 40 - 1031 Bruxelles - tél. : 02/246.42.35

CERTIFICAT MEDICAL
A GARDER PAR LE CERCLE

VOLET A

Année : 2018

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 :

Nom : **Prénom :**

Adresse ou vignette mutuelle.....

Date de naissance :

tél.

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

1= handicap principal – 2 = handicap secondaire

1 2

- Déficience mentale légère 111
- Déficience mentale modérée 112
- Déficience mentale sévère 113
- Déficience mentale profonde 114
- Troubles caractériels (névrotique ou pré psychotique) 140
- Troubles caractériels légers 142
- Troubles caractériels graves 141
- Autisme 160
- Déficience profonde et troubles envahissants 115

1 2

- Troubles moteurs 010
- Paralysie cérébrale 020
- Dysmélie 050
- Poliomyélite 060
- Malformation squelette/membres 120
- Spinabifida ou myopathie 090
- Sclérose en plaques 080
- Lésion cérébrale congénitale ou acquise 170
- Polyhandicap 130

1 2

- Epilepsie 100
- Troubles respiratoires 030
- Malformations cardiaques 040
- Troubles graves de la parole, vue, ouïe 070
- Aveugles, amblyopes, troubles graves de la vue 071
- Sourds/demi-sourds 072
- Affectation chronique non contagieuse 150



CERTIFICAT D'APTITUDE PHYSIQUE

VOLET B

Année 2018

A RENVoyer OBLIGATOIREMENT A : (cachet de l'entité)

(à remplir par le médecin examinateur)



Partie de document à découper (voir Verso) et envoyer à
FéMA/FWSA, Bvd des Fortifications, 12 – 5600 Philippeville

- état fonctionnel
- Problème de santé important :
 - affection cardio-vasculaire
 - allergies :
 - autres :
- Date du dernier vaccin ou rappel antitétanique
- problèmes psychologiques ou difficultés d'intégration
- J'estime que les précautions suivantes seraient utiles : (remarques, restrictions ou interdictions éventuelles de certains mouvements ou disciplines sportives)
 -
 -

Traitement :

L'intéressé doit-il prendre des médicaments ? oui non

Si oui, lesquels ?

Certifié complet, cachet, date et signature du médecin

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.



Nom, prénom :

Adresse :

Club :

Date de naissance :

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 :

Non Apte

Certifié complet, cachet, date et signature du médecin

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 !

Calendrier 2018 – non définitif / sujet à modifications

- 21 Janvier** A.G. suivie d'un repas d'anniversaire «20 ans de Cyclocoeur»
Inscription et paiement 5 janvier (voir site)
- 25 Février** Chevetogne, marche organisée par Mr Baudouin Zélande,
guide nature et garde-chasse.
- 25 Mars** Jambes 1ere sortie tandem, Pique-nique à Spy
Capitaine : Catherine Destombes
- 29 Avril** Hélécine dans le cadre de « Jardin en fête »
organisé par le Rotary de Jodoigne,
Capitaine : Philippe Mosselmans.
- 27 Mai** Saint-Trond,
Capitaine : Marc Maillien
- 24 Juin** Marbehan,
Capitaine Mano Defrenne
- 16 au 22 Juillet** Séjour d'été Oosduinkerke
- Août** Sortie organisée par La Lumière
- 23 Septembre** Libramont
Capitaine : Catherine Destombes
- 14 Octobre** Jambes vers Evelette/Jallet (Condroz namurois).
Repas de midi à la pêcherie d'Evelette
(spaghetti sur commande).
Capitaine : Francis Charles
- 11 Novembre** Jambes
- 9 Décembre** Marche et repas de fin de saison.

Historique des activités

Dimanche 8 octobre – Marloie

Bonjour à tous,

J'ai envie de vous partager le bonheur ressenti lors de cette sortie
(On ne le fait jamais assez!)

Tout était au rendez-vous, la météo sereine, la chaleur humaine, l'entraide.

J'ai joué au YoYo toute la journée, le matin, signaleuse sur mon vélo solo, j'ai YoYoté de la gauche vers la droite, plus ou moins horizontalement soit de l'avant à l'arrière du peloton en aller-retour. L'après-midi, en tandem du haut vers le bas, en phase avec le relief.

Je souhaite remercier

Pierre Danloy qui a choisi un parcours magnifique, uniquement sur des petites routes sans circulation, dans un paysage vallonné à souhait, avec des vues à couper le souffle, sous de resplendissantes couleurs d'automne. Pierre encore qui a géré la sécurité du groupe en toute zenitude. Chacun est responsable de sa personne, celle de son co-pilote et du tandem. Avec comme résultat, 0% de perte, 0% d'abandon, 0% d'ennui technique, 0% de mort par accident.

Véronique, notre chauffeuse du jour, entendez conductrice de Libellule!

Parfaite dans son rôle, ponctuelle, efficace, sympa. Elle s'est proposée d'être à nouveau "Chauffeuse" pour la sortie de novembre.

Notre nouvelle recrue à chouchouter: Nadia Myllecan. Elle a tout compris sans mot dire (j'adore!) Immédiatement en connexion humaine, avec une grande capacité d'adaptation et un esprit pratique décoiffant. Bienvenue au club !

Nous formions donc, Véronique, Nadia et moi un trio de choc.

Allez, laissons quand même une belle place pleine de reconnaissance aux hommes qui nous ont soutenues jusqu'au bout. Je nomme Francis, Philippe Bouché et en finalité, Raphaël pour le chargement et déchargement des tandems.

Quelle équipe!

Avec beaucoup de plaisir.

Catherine Destombes

Dimanche 12 novembre 2017 – Jambes

Suite aux quelques annulations, aux prévisions météo plutôt humides et à d'autres frilosités, la sortie du dimanche 12 novembre au départ du local a été annulée.

13/14/15 et 16 novembre 2017

Sensibilisation de futurs profs de gym (5i) des Ursulines de Mons

Lundi 13 novembre, embarquement pour notre stage Tandem avec des personnes aveugles ou malvoyantes de l'asbl Cyclocoeur. Nous avons quelques appréhensions car c'est la première fois que nous côtoyons des personnes handicapées et nous avons peur de leurs réactions et des nôtres et surtout des responsabilités que notre tâche suscitait.

Nous étions pourtant enthousiastes d'encadrer ces personnes et pouvoir entre autres discuter de leur vie quotidienne.

Dès l'après-midi du lundi donc, notre écolage démarre avec nos sympathiques animateurs Robert (aveugle) et Marc (capitaine de route). Un peu de théorie, des exemples vécus et des questions qui fusent.

Mardi fut plus calme dans l'après-midi et c'est avec plaisir que nous grimpons au sommet de la citadelle de Namur pour admirer le paysage, mais aussi peaufiner notre condition physique en courant 3, 5, 7 ou 9 kilomètres dans cet écrin de verdure.

Les choses sérieuses débutent mercredi avec 45 kilomètres au programme et 4 personnes malvoyantes ou aveugles à véhiculer.

La communication s'est rapidement installée, directement naturelle et spontanément nos peurs ont disparu. Nous avons même poussé le jeu à jouer à l'aveugle en mettant un bandeau sur les yeux afin de vivre et ressentir les choses différemment. Le parcours n'était pas trop difficile et les changements fréquents de partenaires nous ont aidés à connaître tout le monde.

Marc et Philippe nous ont prodigué d'excellents conseils tout au long de notre sortie.

Demain, jeudi, objectif similaire de 50 kilomètres mais qui nous emmènera jusqu'à l'abbaye de Floreffe. Quelques peurs, un panneau stop très mal placé et une chute n'ont pas réussi à entamer notre bonne humeur et notre satisfaction du travail bien fait. Le plus agréable fut de recevoir les félicitations, les mercis et les sourires des personnes handicapées. À notre tour, nous les avons remerciées chaleureusement de leur confiance.

Récompense du soir, une soirée bowling à la sortie de la ville de Namur. Que nous rejoindrons à vélo, évidemment.

Suite à ce stage, nous avons pu découvrir les difficultés du quotidien de ces personnes, grandir grâce aux responsabilités qui nous incombaient et mettre en avant la solidarité. Le dépassement de soi a été également un objectif majeur de cette expérience.

Voici donc quelques propos énoncés par les élèves de 5i lors de leur stage.

Nous avons été heureuses de les accompagner dans cette nouvelle expérience.

Mesdames Ricotta et Masset.





MERCI

Dimanche 3 décembre 2017 – Marche à Bonnine

En ce dimanche 3 décembre 2017 accompagnés par les premiers flocons de neige, nous étions quelques-uns arrivés à temps et à heure sur le parking de Bonnine. Nous nous mîmes à surveiller l'arrivée de nos « snobistes », mais c'était sans compter sur le retard du train. Retard, vous avez dit retard, étonnant !!

Malgré notre équipement : bonnets, gants, anoraks, le froid commençait à nous envahir ; personne n'avait pensé à s'équiper de son brasero portable ! Un auvent proche nous a quelque peu sauvés de l'humidité pour prendre patience...

Enfin la « libellule » apparut et après avoir équipé tout ce petit monde nous pûmes partir pour la balade préparée par Luc Legrain.

Cette balade très sympathique à travers bois devait nous amener sur le rocher surplombant le château de Marche-les- Dames et Luc Legrain nous donna quelques explications....

Ce château fut construit en 1803 à l'emplacement actuel du camp para-commando de Marche-les- Dames. C'est le 20 octobre 1834 que le duc Prosper d'Arenberg l'acheta et l'aménagea en villa de campagne. Il le mit à la disposition du chanoine honoraire, le prince Philémon-Paul d'Arenberg, son frère qui décéda en 1844. Le fils de Prosper d'Arenberg, le duc Antoine d'Arenberg s'y installa. Il ordonna de démolir les forges et les hauts-fourneaux entre 1856 et 1859 tout en conservant les étangs et les chutes d'eau qui actionnaient les roues motrices. Il aménagea notamment les parcs et améliora ses forêts.



La famille d'Arenberg finança également la restauration de l'église paroissiale de Marche-les- Dames en 1904. Antoine décéda en 1910 et les propriétés des Arenberg à Marche-les- Dames revinrent à son quatrième enfant, la princesse Pauline.

Peu de temps après la pénétration des troupes allemandes en Belgique, le château fut incendié. C'est en toute hâte que la princesse Pauline demanda la reconstruction qui fut achevée en février 1916.

A son décès, en 1921, ses biens revinrent en partie à l'État Belge. C'est ainsi que les domaines de Marche-les-Dames et de Champion deviennent propriétés publiques et après la deuxième guerre mondiale, le château revient à l'armée belge qui y établit un quartier général de para-commando en 1947.

Les bois de la rive droite de la Gelbressée appartiennent à l'État, tandis que ceux de la rive gauche appartiennent conjointement à l'État et à la famille d'Arenberg, qui revendit ses parts à des particuliers par la suite. Il est important de signaler la grande générosité de la famille d'Arenberg pour la population locale. Elle entreprit à ses propres frais la restauration de l'église de Marche-les-Dames en 1904 et fit don de plusieurs fontaines à la commune.

*En quelques mots Luc Legrain nous relata également la mort du roi Albert 1er (ci-après lien qui relate le décès et les recherches pour retrouver le corps du roi).
<http://www.marchelesdames-wartet.be/content/la-mort-du-roi-albert-1>*

Après avoir écouté ces explications nous reprîmes le chemin de retour. Ce ne fut pas toujours facile, car les sentiers étaient relativement boueux, mais nous n'avons eu à déplorer aucune chute, juste un bon bain de pied pour Lorenzo qui n'a pu enjamber un trou quelque peu rempli d'eau.

Nous étions attendus au restaurant « Michel » à Boninne.
Un apéritif fut suivi d'un repas aussi agréable au regard qu'aussi bon en bouche.

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



A l'arrivée du premier plat un silence s'est fait et le Président Robert s'en est étonné, celui-ci s'est entendu dire « qu'il avait vraisemblablement oublié de remettre des piles à son appareil auditif ! ».

Ce repas délicieux et copieux aurait mérité d'être suivi d'une marche supplémentaire bénéfique !

Ainsi se termine cette saison et
je vous souhaite à toutes et tous de très bons réveillons
et j'espère vous revoir bientôt

Anne-Michèle
« piégée » pour la rédaction
de cette excellente journée



Bonnes fêtes de fin d'année à Toutes et à Tous !



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

www.cyclocoeur.be