

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 96

Périodique trimestriel : 2^e trimestre 2018

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

Grâce à nos généreux mécènes des clubs Rotary et de UFB, notre club dispose maintenant de tandems électriques, cela nous permettra de former plus facilement les duos. Il faut admettre que le pilote ne regardera plus de façon inquiétante les côtes importantes ! Lors de nos randonnées, je vous demanderai de ne pas vous trouver juste derrière notre capitaine avec ce genre de tandem pour ne pas démoraliser les autres duos.

Pour poursuivre le nouvel élan du club Cyclocoeur, nous avons besoin de consolider notre Conseil d'administration à partir de 2019 ! Pour cela, je vous demande de vous impliquer éventuellement dans ce CA. Quelques personnes dynamiques seraient les bienvenues.

Nous sommes également à la recherche de sponsors ou mécènes pour l'achat d'une nouvelle camionnette. Notre libellule qui aura bientôt 18 ans est à bout de souffle ! Si vous avez des connaissances dans des entreprises ou des Clubs services qui pourraient nous aider, n'hésitez pas à nous le faire savoir.

Dans un mois nous allons rejoindre la côte belge pour notre séjour annuel. Ce sera un retour aux sources puisque nous avons choisi un de nos premiers lieux de villégiature, Oostduinkerke qui nous a déjà accueilli en 2001. Nous y passerons ensemble quelques bons moments sportifs et, comme d'habitude maintenant, avec nos amis français qui sont les bienvenus.

Bien à vous tous.

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 !

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 !

Sécurité



Check-list du Capitaine de route

1. Avant le départ, briefing du Capitaine de route, à tous :

Chaque pilote a une conduite responsable. Il assure non seulement sa sécurité personnelle mais celle de son co-pilote et celle du groupe. **La première priorité est d'assurer la sécurité de tous les participants.**

Chacun est obligé de respecter le code de la route.

- Le casque est obligatoire ;
- Respectez la signalisation (stop, feux rouges, priorité de droite, etc.) ;
- Signalez vos intentions (arrêts, virages à gauche ou à droite) en utilisant les signes prévus ;
- Gardez un espace suffisant entre chaque vélo (= 1 vélo) ;
- Si vous descendez de votre vélo, dégagez la route ;

- Lors de chaque arrêt, placez-vous, votre co-équipier et votre tandem en sécurité, hors de la chaussée.
- Durant les pauses, garez votre tandem en pensant que chacun a besoin d'un emplacement suffisant. Nous sommes parfois nombreux !
- Avant le départ, vérifiez la hauteur de selle, les bas de pantalon fixés et les lacets noués et « testez » votre tandem avant le départ du groupe.
- Pensez à avoir une gourde d'eau et une collation

Le groupe peut rouler à deux de front maximum ! La file indienne est préconisée sur les grands axes de circulation et est obligatoire dans les SUL et passage étroit à 2 bandes de circulation.

2. Le Capitaine de route désigne **des signaleurs**, leur distribue les brassards, panneaux et vestes fluo et leur explique leurs rôles :
 - Le signaleur place toujours son co-pilote et son tandem en position de sécurité sur le côté de la route ;
 - Il indique clairement au groupe la direction à suivre en arrêtant si nécessaire le trafic au carrefour ;
 - Il aide le groupe dans la traversée d'un axe important par un arrêt de la circulation, réalisé avec 2 signaleurs, pour bloquer dans les 2 sens de circulation.

Le tandem **lanterne rouge** est clairement identifié aux signaleurs. Le capitaine communique aux signaleurs lorsque Libellule quitte notre route. Chaque signaleur communique l'info à la lanterne Rouge qui la transmet à tous les signaleurs rencontrés au passage.

Programme des activités

Dimanche 24 juin 2018

Rendez-vous : Marbehan

Heure : 9h30

Date limite d'inscription : jeudi 14 juin

Capitaine: Mano Defrenne

Accueil par "Les Cyclos De La Gaume"

Pains saucisses lors de la halte de midi au prix de 3euros.

Réservation souhaitée lors de votre inscription

[Inscription](#)

Du lundi 16 au samedi 21 Juillet 2018

Séjour d'été à l'Auberge de jeunesse « De Peerdevisser » à Oostduinkerke

Date limite d'inscription: 31 mai 2018

Le prix du séjour complet est fixé à 220€ pour 5 nuits, draps, demi-pension, pique-nique et 2 collations par jour comprises.

Afin de confirmer votre inscription, un acompte de 50€ est à verser sur le compte Cyclocoeur ASBL, IBAN : BE 96 7326 0624 5405 BIC : CREGBEBB.

Les contraintes de frais d'annulation de l'auberge ne nous permettent pas de rembourser les désistements ou changements de dernières minutes.

Attention, le nombre de place est limité à 45 personnes.

Trajets:

- En train jusqu'à la gare de Gand Saint Pierre (plusieurs trains par heure au départ de Bruxelles), Changer à la gare de Gand Saint Pierre. Prendre de train à destination de De Panne à l'heure '53 (voie 3 à vérifier).
Descendre à la gare de Veurne (Furnes) d'où une navette sera organisée. Merci de signaler à Pascal si vous comptez nous rejoindre en train.
Horaire proposé pour le 1er jour : Bruxelles Midi 9 h 07 direction Ostende - arrivée Gand-Saint-Pierre 9 h 36 - départ Gand-Saint-Pierre 9 h 53 - arrivée à Veurne 11 h 01
- En tram du littoral (+/- 1H) en direction de La Panne.
- Après Nieuwport, descendre au premier arrêt, "Duinpark" à Oostduinkerke
- Ensuite, 900m. à pied par la Duinparklaan, dos et perpendiculaire à la mer jusqu'au n° 41
- En Libellule, 9 places au départ de la gare de Namur et en navette au départ de la gare d'Ostende.
- En co-voiturage

Programme:

- Lundi 16/07: Accueil à l'Auberge à partir de 11H, Dépôt des bagages dans un local, Dégustation de votre pique-nique.
- A 14H, sortie en tandem de +/- 35kms
- Au retour, installation dans les chambres, souper, balade en bord de mer,....
- 4 sorties de +/- 60 kms vous seront proposées durant les 4 jours suivants, avec quelques découvertes culturelles
- Samedi 21/07 au matin, rassemblement des bagages dans un local, sortie de +/- 35 kms, pique-nique de l'auberge et clôture du séjour à 13H.

Le solde de 170€ est à payer pour le 30 juin au plus tard

① Appel aux pilotes : Nous sommes toujours à la recherche de pilotes pour ce séjour d'été, même de manière partielle. Nous combinerons. D'avance, nous vous remercions

① Appel à l'aide, avant le séjour d'été: Séance « Nettoyage des tandems », le mardi 3 juillet à partir de 13H, au local à Jambes. Apporter seau, éponges et vieilles loques. D'avance MERCI.

[Inscription](#)

Samedi 25 Août 2018 /sortie avec la lumière

Rendez-vous : Liège

Heure : 9h30

Date limite d'inscription : 16 aout

Capitaine:

[Inscription](#)

Samedi 15 septembre 2018

Rendez-vous : Libramont

Heure : 9h30

Date limite d'inscription : jeudi 6 septembre 2018

Capitaine: Catherine Destombes

[Inscription](#)

Compte rendu

Mars 2018 – Chevetogne

Témoignage des étudiants

Bouzyarsit, Sarah > 13 mars 2018

"Robert, Julie

J'espère tout d'abord que vous vous êtes bien reposés de votre semaine passée avec nous, étudiants éducateurs.

Mon message sera très court, j'aimerais tout simplement vous remercier du temps que vous nous avez accordé toute la semaine dernière en nous faisant part de vos vécus. J'ai vraiment été très touchée et très admirative par votre parcours de vie et ce par quoi vous êtes passés.

Je tiens à dire que je n'avais jamais fait de vélo lorsque j'étais plus petite, c'était une première fois pour moi cette matinée du 13/03, (merci monsieur D'Hainaut pour les bases !) et du coup j'avais très peur de faire du tandem. J'ai pris mon courage à deux mains et je me suis lancée. Avoir pu participer à cette activité, et le fait de me mettre « à votre place » en ayant les yeux bandés, m'a fait prendre conscience que même lorsque que nous avons un de nos sens qui est déficient, nous pouvons toujours nous en sortir sans la vie, il faut simplement le vouloir Vous êtes pour moi de très beaux exemples à suivre dans nos vies futures. Lorsque je serai face à une difficulté, croyez-moi, je penserai à vous, et à l'expérience que j'ai pu vivre grâce à vous, donc merci du fond du cœur.

Au plaisir de vous revoir un jour, qui sait ? :)

Ayaoui Kawtar > mars 2018

J'ai été très touchée et très émue concernant le discours de Robert Et Julie. Ils sont pour moi la sensibilité et la résistance incarnée. En les écoutants je me suis rappelé pourquoi je voulais tant devenir éducatrice spécialisée. On est trop habitué à se plaindre pour rien, alors quand Robert prend la parole pour nous expliquer son quotidien, on se sent limite bête. Personnellement, je n'avais jamais fait de tandem de ma vie et j'ai adoré cette sensation mais lorsqu'on m'a demandé de fermer les yeux pour me mettre à la place du bénéficiaire, je me suis sentie perdue, aucun repère pour me guider alors j'ai eu le réflexe de les ouvrir immédiatement. Je ne peux qu'avoir un profond respect pour les personnes comme Robert et Julie qui se surpassent chaque jour avec un sens en moins.

Je les remercie de m'avoir tant apporté durant le séjour à Chevetogne.

Karanika Roussa-Anna > mars 2018

Je trouve que la rencontre avec Robert et Julie était très enrichissante. Leur motivation et leur projet devraient être un exemple pour nous tous. L'activité avec les tandems et les yeux fermés étaient aussi très intéressante car on a dû se synchroniser et faire confiance à la deuxième personne, fait qui n'est pas toujours facile.

Pour tout dire, chapeau à eux deux ainsi qu'à l'équipe de Chevetogne.

Sebai Hamza > mars 2018

L'activité du tandem fut une expérience très enrichissante sur le plan humain. J'avais vraiment énormément d'appréhension concernant cette activité et la rencontre avec Julie et Robert. J'étais réellement surpris par leur spontanéité et leur engagement au niveau de leur cause et de l'association cyclomoteur. Julie et Robert ont été des guides et des exemples de motivation et de réussite tout au long de notre séjour. Je suis vraiment content d'avoir rencontré ces personnes et d'avoir partagé des moments d'échanges durant l'activité Tandem.

Merci pour tout !

Bicas Arocha Milène > mars 2018

Bonjour monsieur!

Pour ma part j'ai vraiment adoré l'activité tandem que vous nous avez proposé avec Cyclocoeur. Partager un moment avec Robert a été très enrichissant émotionnellement et au niveau de ma propre expérience personnelle. C'est un homme particulièrement touchant qui, vous l'avez vu, nous a tous émus.

Donc voilà aucune critique de cette activité, quoi que, un peu trop courte en comparaison au VTT. Peut-être laisser plus de temps pour profiter un maximum de tout ce que ces personnes peuvent nous apporter.

Gaudissart Laurie > mars 2018

Cette activité a été, pour moi, très enrichissante. Je n'avais encore jamais eu l'occasion de faire, d'une part du tandem et d'une autre part, du tandem avec des personnes présentant une déficience visuelle. C'était un moment à la fois intrigant et déstabilisant. Intrigant car faire du vélo avec des personnes qui ne voient pas très bien fait se poser des questions sur la manière d'agir et déstabilisant car nous avons eu les yeux bandés durant un moment et nous avons dû nous laisser guider et qu'en réalité Robert et Julie géraient mieux que nous le vélo.

Cette activité nous a permis à tous de faire une rencontre incroyable de personnes incroyables et pour ça je les remercie.

El Yazidi Nadra > mars 2018

Je viens vers vous pour que vous puissiez transmettre mes mots à Robert et Julie et l'asbl cyclocoeur.

J'ai en effet passée un super moment lors de cette activité. Au-delà de l'effort que j'ai pu fournir pour me surpasser en vtt et de la crainte du tandem, j'ai pu encore plus apprécier la formation que je poursuis pour devenir éducatrice spécialisée et à me rendre compte que je me trouve à ma place dedans.

En effet, le fait que Julie mette en moi une confiance complète en moi m'a énormément touché et m'a montré que l'accompagnement de la personne est pour moi primordial. Je n'oublierais rien de Chevetogne, mais plus encore, je ne vous oublierai Robert et Julie, vous m'avez montré que dans la vie, on est capable de tout, tant qu'on s'en donne les possibilités et la bonne volonté.

Merci pour ce si beau poème que je garde en mémoire, merci pour cette belle expérience.



**A toi qui m'accompagnes et me guides,
A toi sans qui bien des jours seraient vides.
A toi qui m'aides, me réconfortes,
A toi qui, de ton amitié, m'ouvres tout grand la porte.**

**A toi je voudrais dire toute ma gratitude,
Je voudrais que tu saches que, par ton attitude,
Tu rends heureux des gens, juste un peu différents,
Qui grâce à toi en passent de bien jolis moments.**

21 avril 2018
Marche-les-Dames

Double anniversaire

N'y avait-il pas plus beau symbole que de convier de nombreuses associations à se retrouver au centre d'entraînement des commandos de Marche-les-Dames ce samedi 21/04, mettant ainsi en lumière la prophétie d'Isaïe formulée il y a plus de 2000 ans: "De leurs armes ils feront des socs de charrue, le lion et l'agneau vivront côte à côte en paix".

Même si l'argent reste le nerf de la guerre, la volonté d'aider ceux qui sont dans le besoin et la générosité des donateurs prévaudront toujours.



Jour faste que ce jour-là puisqu'il a permis à Luc Legrain de fêter à la fois son 70e anniversaire et le 10e de sa fondation.

Rappelez-vous: c'est le 29/11/08 que Luc fêtait son 60e anniversaire au centre "La Marlagne" à Wépion et dans la foulée nous annonçait la création de sa fondation. Depuis lors, 150 projets ont été soutenus au profit de personnes défavorisées. Plus de 120 000 € y ont été consacrés et près de 90 bénévoles ont presté un total de 500 journées.

Plusieurs stands avaient été déployés dans une vaste salle (cyclocoeur et la lumière en faisaient partie) permettant aux nombreux invités de s'informer, de sympathiser tout en prenant un verre.

Aux alentours de 16h, Luc s'est adressé aux personnes présentes, évoquant son parcours et les aides substantielles que les dons ont permises par le biais de sa fondation.

Après de chaleureux applaudissements adressés également à sa compagne Mireille dont les ventes de romans alimentent la trésorerie, tous furent invités à partager un monumental gâteau d'anniversaire.

La journée se termina en toute convivialité, chacun s'en retournant habité par un bel élan de solidarité que l'on ne pouvait que vouloir pérenniser.

Francis



29 avril 2018 – Tienen - Sortie avec le Rotary

C'est Noël !

Malgré une météo peu engageante, 9 tandems s'alignent pour cette deuxième sortie de l'année, encadrés par les indispensables capitaine de route, signaleur, chauffeurs et autres « cantinières ».

Philippe nous avait concocté un itinéraire d'environ 56 kilomètres au cœur de la Hesbaye. Départ donc de la gare de Tienen, direction Overhespen, Laar, Hélécine (pause de midi au domaine provincial), Piétremau, Marilles, Enine, Huppaye, Jodoigne, Hoegaarden et retour à Tienen. Pas de difficultés particulières et amélioration du temps peu après le départ.

Que demander de plus ?

Ce qui nous attendait à Hélécine !

La pause de midi avait été prévue dans le cadre magnifique du domaine provincial qui accueillait ce weekend « Les jardins en fête », une activité importante organisée par le Rotary de Jodoigne.

C'était également le moment choisi, la remise officielle des tandems électriques offerts par les Rotary.

Pouvait-on rêver mieux ? Les efforts, le savoir-faire et la générosité de cette association ouvrent des perspectives encore inconnues à notre groupe !

Le Rotary a été créé en 1905 aux USA et a pour objectifs entre autre de cultiver l'idéal de servir et de faire progresser l'entente entre les peuples, l'altruisme et le respect de la paix. Cette association développe des programmes dans divers domaines : vaccination contre la polio, programmes de bourses d'études, d'échanges de groupes de travail, programmes d'échanges de jeunes, programmes humanitaires,....Des valeurs et des activités qui sont aussi les nôtres.

Le Rotary Jodoigne décida donc de soutenir Cyclocoeur, et, sous l'impulsion particulièrement efficace de Michel Baltus et de Jean-Pierre Cambier, parvint, grâce aussi à la collaboration d'autres clubs Rotary belges, à réunir la somme incroyable de près de 15.000 Euros. La satisfaction, la fierté et l'émotion du Président rotarien Hans Snellings étaient donc pleinement méritées. Grâce aux efforts de ces généreux donateurs, les sorties de notre groupe ne connaîtront plus les limitations de participation liées à l'âge ou à une condition physique ne permettant plus la pratique du tandem « pur mollets ».

Le tandem électrique est déjà présent depuis quelques sorties. Si ses avantages ne sont plus à démontrer, il est évident que son utilisation en plus grand nombre nécessitera la formation des pilotes et le développement d'attitudes afin d'assurer la sécurité et de préserver l'homogénéité du groupe sur la route.

En résumé, une journée magnifique marquée par deux exploits : le courage de Sabine qui remonta plus tard en selle malgré les frayeurs d'une légère chute en début de parcours et les performances de notre forçat.e du pédalier, Catherine, qui ramena seule bobette sans se laisser distancer.

Merci aux organisateurs et bravo à tous !

Patrick



LES DEFICIENTS VISUELS ET LEUR PILOTES EN SEJOUR TANDEM DANS LA DROME

Comme chaque année, le Cyclo Tandem Vaucluse de L'Association Valentin Haüy (A V H) a organisé un séjour tandem de 5 jours, du 14 au 18 mai.

Après les Alpes de Haute Provence, les Alpilles, les Hautes Alpes, le choix de notre responsable, Jean-Paul Imbert, s'est porté sur la Drôme, à Francillon sur Rubin, dans le superbe gîte du Domaine du Quinson, où les propriétaires ,Chantal Coquard et Gérald les ont chaleureusement accueillis et régalez de leurs bons plats et de produits locaux ;

De quoi prendre des forces pour les 11 équipes de tandem et leurs accompagnants ! Et il fallait bien ça pour venir à bout des cols Drômois...En 5 jours, les déficients visuels et leurs pilotes ont parcouru 285 km, pédalés pendant 28 heures avec un dénivelé positif de 4773 mètres !

Une balade sportive pour des personnes mal ou non voyantes pour qui le tandem est une véritable bouffée d'oxygène, un moyen de combiner activité physique et rompre l'isolement, car le tandem est avant tout un sport d'équipe, rendu possible grâce à des pilotes, tous bénévoles au sein de l'Association A V H, tout comme les encadrants conduisant le side-car ouvrant la route et la voiture balai fermant le cortège , assurant la sécurité.

Le Cyclo tandem Vaucluse avait invité cette année le tandem Club de Montpellier, ainsi que leurs amis belges, le Cyclocœur de Namur à se joindre à eux pendant le séjour. Le responsable du groupe, Jean-Paul Imbert, avait contacté té des sportifs de la région qui se sont spontanément proposés pour pallier au manque de pilotes. Et c'est dans le village de Marsanne que les tandemistes ont fait une belle rencontre !

Faisant une pause au cœur du village avant d'affronter le col, c'est Georges, cycliste confirmé et habitué des routes de la Drôme qui est venu à leur rencontre. Après avoir échangé sur le cyclisme et les particularités du tandem, parlé du handicap visuel, Georges leur a promis de les rejoindre le lendemain avec son collègue Tom, pour faire la montée du col de la Chaudière !

Ce jeudi fût donc une belle journée, et l'occasion pour l'équipe Cyclo tandem Vaucluse de mettre leurs nouveaux maillots, à l'effigie du club ! Un pique-nique au sommet du col a scellé cette nouvelle amitié entre vauclusiens et Drômois !

Le Club de Marsanne qui effectuera l'ascension du Mont Ventoux le samedi 2 juin à l'invitation des cyclistes déficients visuels.

Un grand merci à tous les pilotes et accompagnants !

Patricia





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

www.cyclocoeur.be

