

## **La Bottine Namuroise Club de randonneurs**



*Tinant Jean-Pierre*  
*GSM: 0473/792526*  
*tinantjp@hotmail.com*



**Cher(e)s ami(e)s randonneurs,**

Voici les renseignements à propos de la randonnée organisée le week-end des 22 et 23 juin prochain à Fernelmont :

### ***« A Fernelmont, au cœur de la Hesbaye namuroise : Une Randonnée de la Solidarité au seul profit de l'Association « Mes Mains Pour Toi »***

Voici quelques détails pratiques :

**Présentation de l'Association :** L'Asbl « Mes Mains Pour Toi » propose du **massage mieux-être en accompagnement des enfants gravement malades** et leur famille à l'hôpital et à domicile.

Ces moments de répit et de réconfort par le biais du **massage mieux-être** sont un **accompagnement précieux sur leur chemin face à la maladie.**

Des informations de formations spécifiques pour les massothérapeutes et le personnel soignant sont proposées aux personnes désireuses de travailler dans l'accompagnement par le massage mieux-être des enfants et adultes gravement malades.

Ces formations garantissent une approche du patient dans sa globalité, en adaptant le massage mieux-être à des personnes malades ainsi qu'en fin de vie. Le geste de massage sera prodigué suivant un arbre de décision, basé sur l'observation du patient, sa maladie, ses effets, ses indications, ses contres indications et le stade de la maladie.

- Le souhait le plus cher de l'ASBL est d'offrir des moments de répit par le massage mieux-être aux enfants gravement malades ainsi qu'à leur famille.
- L'intervention financière est entièrement prise en charge par la recherche de dons, de soutien d'associations, de mécènes, afin que chaque enfant et sa famille puissent bénéficier de ces moments de massages relaxants par des massothérapeutes spécialisés.
- Les massages "mieux-être" qui sont proposés leur apportent un moment de répit, de réconfort dans leur quotidien bien chargé et apaisent les effets secondaires face à leurs traitements souvent lourds et invasifs...
- Le massage assis "AMMA" est proposé aux parents, frères et sœurs, leur prodiguant ainsi un moment de ressourcement et de répit sur le chemin face à la maladie touchant leur être le plus cher.

Pour aider cette association venant en aide aux enfants gravement malades, une randonnée de 2400 hrs (grosso modo 100 km) dans et autour de l'entité de Fernelmont est mise en place dans le but de recueillir une belle enveloppe financière destinée à la pérennité de l'Asbl en question.

Chacun pourra participer à son gré aux différentes étapes de la randonnée et nous accompagner tout au long de ces 24 heures de marche dans cette randonnée magnifique découpée pour la circonstance en plusieurs étapes variées à réaliser de nuit comme de jour. (Voir planning des étapes ci-dessous)

Les bénéfices de cette randonnée seront intégralement versés au profit de l'Association.

### **Déroulement des étapes :**

**Départ le 22 juin depuis le hall Omnisport de Noville-les-Bois à 1230 hrs. (Grand parking, avenue de la Rénovation 8 à 5380 Noville les Bois)**

**Rassemblement vers 1200 hrs au hall omnisport de Fernelmont (Noville-les-Bois)**

**Etape 1 : 1230 hrs Départ Hall omnisport NLB-Arrivée église de Pontillas (rue de l'Eglise 34).**

*Adresse Départ 1 : Avenue de la Rénovation 8 – 5380 Noville-les-Bois.*

*Distance : 12 km*

*Temps de Parcours : 2 hrs 30*

*Arrivée : 1500 hrs.*

*Itinéraire : Noville-les-Bois-Sart- d'Avril-Gochenée-Pontillas*

*Stand ravitaillement pause de 20 min*

**Etape 2 : 1520 hrs Départ Pontillas église-Arrivée ferme du Chant d'Oiseaux à Sclaigneaux.**

*Adresse Départ : 5380 Pontillas rue de l'Eglise 36.*

*Distance : 16 km*

*Temps de Parcours : 3 hrs 40*

*Arrivée : 1900 hrs.*

*Itinéraire : Pontillas-Petit-Warêt-Landenne-Seilles-Landenne.*

*Repas du soir (sur inscriptions). 1 heure de repos.*

*Total KM 1+2= 28 km*

**Etape 3 : 2000 hrs Départ Ferme du Chant d'Oiseaux-Arrivée Eglise de Franc-Warêt.**

*Adresse Départ : Rue du Petit Pont 520 à 5300 Landenne*

*Distance : 13 km*

*Temps de Parcours : 2 hrs 15*

*Arrivée : 2215 hrs.*

*Itinéraire : Landenne-Hingeon-Franc-Warêt.*

*Stand ravitaillement pause de 15 min.*

*Total KM 1+2+3= 41 km*

**Etape 4 : 2230 hrs-Départ Eglise Franc-Warêt- Arrivée Marchovelette.**

*Adresse de Départ : Rue du Village 36 à 5340 Franc-Warêt*

*Distance : 8 km*

*Temps de Parcours : 1 hrs 30*

*Arrivée : 00 hrs 00*

*Itinéraire : Franc-Warêt-Gelbressée-Marchovelette.*

*Repos collations personnelles : 10 min.*

*Total KM 1+2+3+4 = 49 km.*

***Etape 5 : 0010 hrs Départ Ecole communale de Marchevelette –Arrivée Sart-d’Avril.***

***Adresse de Départ : Grand Chemin Communal 2 à 5340 Marchevelette***

***Distance : 15 km***

***Temps de Parcours : 3 heures***

***Arrivée : 03 hrs 10***

***Itinéraire : Marchevelette-Tillier-Sart-D’Avril.***

***Repos collations personnelles : 10 min***

***Adresse d’arrivée : Sart-d’Avril (Noville les Bois) Place Docteur Lambert (rue Jean 1<sup>er</sup>)***

***Total KM 1+2+3+4+5= 64 km***

***Etape 6 : 0330 hrs Départ Sart d’Avril –Arrivée Bierwart (Ecole)***

***Adresse de Départ : Noville-les- Bois (Sart D’Avril) Place Docteur Lambert***

***Distance : 12 km***

***Temps de Parcours : 2 heures 45***

***Arrivée : 06 hrs 15***

***Itinéraire : Sart-d’Avril-Pontillas-Bierwart.***

***Adresse d’arrivée : Bierwart, rue d’Otreppe n°45***

***Petit déjeuner : 0615 hrs-0700 hrs.***

***Total KM : 1+2+3+4+5+6= 76 km.***

***Etape 7 : 0700 hrs Départ Bierwart – Arrivée Hemptinne (Eglise/Ecole)***

***Adresse de départ : Bierwart rue d’Otreppe n°45 (Eglise/Ecole)***

***Distance : 10,5 km***

***Temps de parcours : 2 heures 30***

***Itinéraire : Bierwart-Hanneche-Meeffe-Hemptinne***

***Adresse d’arrivée : Hemptinne Eglise rue Saint-Georges (RN 984).***

***Stand ravitaillement : pause de 30 minutes***

***Total Km : 1+2+3+4+5+6+7= 86,5 km***

*Etape 8 : 10.00 hrs Départ Hemptinne-Arrivée Noville-les-Bois Centre sportif.*

*Adresse de départ : Hemptinne-Eglise rue Saint-Georges (RN 984)*

*Distance : 13,5 km*

*Temps de parcours : 3 heures*

*Itinéraire : Hemptinne-Hanret-Cortil-Wodon-Sart-d'Avril-Noville-les-Bois*

*Adresse d'arrivée terminus : Noville-les-Bois-Hall omnisport (vers 1300 hrs).*

*Total Km : 1+2+3+4+5+6+7+8= 100 km*

## Informations et renseignements :

**Nature des chemins empruntés :** Petites routes de campagne, routes de villages, chemins et sentiers forestiers. Très peu de dénivelés. Les temps de parcours sont donnés à titre indicatif. Le timing ci-dessus est donné à titre indicatif mais variera en fonction du déroulement des étapes.

**Distance :** étapes variant entre 8 et 16 km.

**Matériel :** Chaussures de randonnées, bâton de marche, sac à dos et lampe de poche pour les étapes nocturnes. Prévoir son ravitaillement personnel pour les étapes de nuit. (S'équiper selon la météo du jour ou de la nuit).

**Inscriptions :** Vous pouvez vous inscrire à plusieurs étapes. (Adultes-Adolescents-Enfants tous sont les bienvenus) y compris nos amis les chiens mais obligatoirement tenus en laisse sur les parcours. Les inscriptions se font par mail auprès de l'Asbl Mais Mains Pour Toi ([info@mesmainspourtoi.com](mailto:info@mesmainspourtoi.com)) doublées du virement (voir chapitre règlement – participation plus bas).

**Enfants :** autorisés sauf aux Etapes 5 et 6: pas d'enfants en dessous de 12 ans pour ces étapes.

**Chiens :** Autorisés en laisse uniquement sauf aux étapes 5 et 6.

**Equipement de nuit :** pour la nuit, les marcheurs devront être porteurs d'un gilet ou d'une chasuble fluorescente et muni d'une lampe frontale ou lampe de poche.

**Limitations d'inscriptions :** 80 par étape diurne. (40 pour étapes nocturnes 5 et 6)

**Logistique :** chaque participant devra veiller à assurer son retour à la fin de chaque étape par ses propres moyens. (Navette possible sur demande)

**Ambiance sur le terrain :** conviviale mais aussi respectueuse de l'environnement et de la nature. Le silence sera respecté durant les étapes nocturnes afin de garantir la tranquillité des quartiers et des forêts traversés durant la nuit.

**Cadence des randonnées :** allure cool et relax accessible à tous. Il n'y aura pas de fléchage, JP sera en tête en permanence en liaison radio avec un ou plusieurs membres de son équipe accompagnante (Walkie-talkie du club et membres du club La Bottine Namuroise)

**Participations aux randonnées et inscriptions :** par versement de **10.00 euros** par personne (moins de 12 ans **5,00 euros**) par étape sur compte de l'ASBL Mes Mains pour Toi compte **BE03 7512 0704 1284** en précisant la mention « Rallye Pédestre » et vos nom-Prénom et numéro de l'étape ou des étapes auxquelles que vous souhaitez participer.

***Ou***

**Par versement sur le même compte d'un montant de 50,00 euros équivalent au forfait global pour ceux qui participent à la boucle totale des cent kilomètres. (Même mention que ci-dessus mais vous indiquez « Forfait global Rallye Pédestre » en plus de vos nom et prénom.**

**Vous devez doubler votre participation financière par l'envoi d'un email de confirmation auprès de l'ASBL MMPT via l'adresse : [info@mesmainspourtoi.com](mailto:info@mesmainspourtoi.com) reprenant vos coordonnées.**

**Remarques :** chaque randonneur peut s'inscrire à plusieurs étapes samedi ou dimanche.

J'invite tous les membres de la Bottine Namuroise, tous les clubs de randonneurs et tous les Fernelmontois et leur famille à participer à l'une ou l'autre de ces étapes et à se proposer pour donner les coups de mains qu'une telle manifestation va provoquer dans notre belle commune de Fernelmont. Ce rallye est ouvert à tous dans les limites des inscriptions prévues par étape.

**EN PARTICIPANT A CE RALLYE VOUS PARTICIPEZ A UNE BELLE CAUSE, CELLE DES ENFANTS TRES GRAVEMENT MALADES.**

Renseignements utiles : [www.mesmainspourtoi.com](http://www.mesmainspourtoi.com) (site internet ou via Facebook) et Club de randonneurs « La Bottine Namuroise » basé à Fernelmont, tel 0473/792526.

Jean-Pierre Tinant et Chantal Gilson