

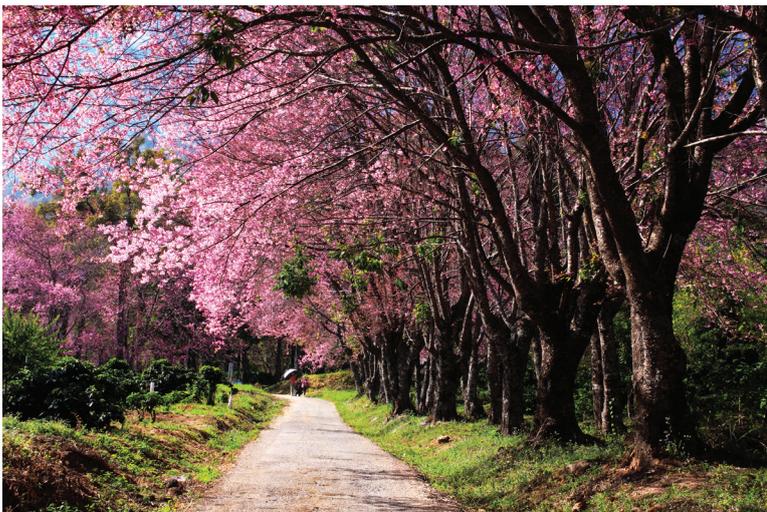


Ligue Belge de la  
Sclérose en Plaques  
Communauté Française ASBL

# SEP, tourisme et loisirs

- Comment bien organiser ses voyages quand la SEP s'invite?
- Quelques bonnes adresses pour vos vacances.
- Et pourquoi pas réaliser de belles balades près de chez vous?

par S. SIMON, affiliée à la Ligue





## **Comment bien organiser ses voyages quand la SEP s'invite?**

Il serait dommage de renoncer aux plaisirs liés aux voyages ; il faut simplement penser à mieux les organiser.

Etre atteint d'un handicap ne signifie pas qu'on ne peut pas prendre de vacances. Envisager un voyage, pour (presque) n'importe quelle destination, c'est possible ; il vaut mieux cependant éviter les très longs trajets, physiquement épuisants et il est utile de faire des escales afin de récupérer.

Quand on voyage avec une SEP on a plus besoin de repos qu'un voyageur lambda et de temps à autre il est bon de veiller à disposer de suffisamment de temps pour récupérer du stress et de la fatigue occasionnés par le voyage.



### **Choisir sa destination**

Certaines régions du monde sont-elles « risquées » en cas de SEP? Tout dépend de votre état de santé ainsi que du traitement en cours. Il faut toutefois savoir que les destinations tropicales sont moins idéales car chaleur peut entraîner l'aggravation temporaire des symptômes existants. Si vous suivez un traitement immunosuppresseur, mieux vaut choisir un pays qui bénéficie d'un niveau d'hygiène élevé car vous êtes plus vulnérable aux bactéries. Prenez une assurance rapatriement et procurez-vous gratuitement auprès de votre mutuelle, la carte européenne d'assurance maladie, qui permet de bénéficier du remboursement des soins médicaux lors de vos déplacements dans l'UE (Union Européenne).



### **Voyager en avion**

A l'aéroport (Infos Bruxelles Airport)

Aujourd'hui, les aéroports sont en général équipés de toutes les facilités pour personnes handicapées celles-ci sont alors clairement indiquées à l'aide de pictogrammes internationaux.

Les PMR voyageant en compagnie d'une autre personne peuvent, pour se rendre à la porte d'embarquement, emprunter une chaise roulante. Lors du départ celle-ci sera laissée à la porte d'embarquement.



### Dans l'avion



- Conservation de médicaments

Lors d'un vol, il est recommandé de garder ses médicaments avec soi, dans le bagage à main. Le mieux est d'en demander la permission en faisant la réservation. Il faut aussi vérifier les informations jugées nécessaires par la compagnie aérienne. En entrant dans l'avion, il est bon de se faire connaître de l'hôtesse ou du steward. Autres points importants:

- Quand un médicament doit être conservé au frais, il faut le préciser au moment de l'achat du billet ! Les avions disposent d'un compartiment réfrigéré ; lors de l'embarquement, demandez au personnel de cabine d'y mettre vos médicaments, que vous aurez pris soin de laisser dans leur conditionnement d'origine et rassemblés dans un sac plastique de faible volume avec votre nom et numéro de portable. C'est un service volontiers fourni par les compagnies aériennes.



- Chiens d'assistance

Normalement, les chiens d'assistance sont les bienvenus dans les aéroports. Si vous voulez savoir si les chiens d'assistance sont autorisés à bord d'un certain vol, veuillez vous adresser à votre agent de voyages ou à votre compagnie.



### *Voyager en train*

Les personnes à mobilité réduite doivent pouvoir prendre le train aussi facilement que les autres. C'est pourquoi des infrastructures et des services d'assistance spécifiques pour les voyageurs à mobilité réduite ont été mises en place dans la plupart des trains internationaux et dans les gares internationales.

### Conservation des médicaments

En règle générale, rien n'est prévu dans les trains pour conserver des médicaments au frais ; lors d'un voyage en train, il est donc préférable de prendre toutes les dispositions nécessaires (glacière isolée).



Ex. : Le EasyBag garde les médicaments au frais pendant 7 jours sans électricité

### Demande d'assistance au départ ou à destination de la Belgique

Pour toute demande d'assistance lors d'un voyage international au départ ou à destination de la Belgique, il vous faudra remplir un formulaire électronique de demande d'assistance ou contacter le centre d'info et d'assistance téléphonique de SNCB Mobility au +32 (0)2 528.28.28 (7/7 jours, de 7h00 au 21h00) au plus tard 48h avant le début de votre voyage.

**ATTENTION:** Si vous vous déplacez en chaise roulante, il ne pourra être donné suite à votre demande d'assistance en ligne que si vous avez effectivement réservé l'emplacement spécifique pour chaise roulante à bord du train.

### Assistance pour des voyages se déroulant entièrement à l'étranger

Pour toute demande d'assistance à l'étranger pour les trajets dont ni le départ, ni l'arrivée ne se déroulent dans une gare belge, voici ci-dessous, pour chaque pays, les services à contacter:

- **Allemagne**

DB: Mobilitätsservice-Zentrale

Tél.: +49.180.5.512.512

De 8h à 16h, jusque 20h du lundi au vendredi.

- **Autriche**

ÖBB: Mobilitätsservice Zentrale

Tél.: +43.5.1717(option 5)

Tous les jours de 7h à 22h

- **Belgique**

Centre d'info et d'assistance téléphonique SNCB Mobility

Tél.: +32 (0)2 528.28.28

Tous les jours de 7h à 21h00

### ▪ France

SNCF: Accès Plus

Tél.: +33.890.640.650

Tous les jours de 7h à 22h

### ▪ Grande-Bretagne

Tél.: +44.8455.678.6976

South East Trains (depuis Ashford): Customer Services Centre

East Midlands Trains (depuis London St Pancras)

### ▪ Luxembourg

CFL: Video Surveillance

+352.4990.3737

Tous les jours de 0h à 24h

### ▪ Pays-Bas

NS: Service Centrale

Tél.: +31.30.235.78.24

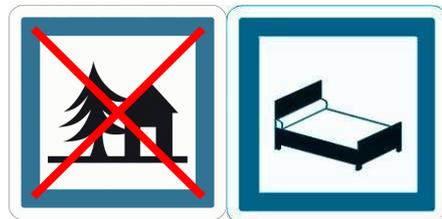
Tous les jours de 0h à 24h

### ▪ Suisse

SBB: Call Center Handicap

Tél.: +41.51.225.71.50

Tous les jours de 6h à 22h



### *Et sur place ?*

N'oubliez pas que si vous vous déplacez en fauteuil roulant, pour regonfler les pneus des grandes roues, vous aurez besoin d'un raccord de bicyclette, mais que les pneus des petites roues nécessitent un raccord de moto. Outre ces raccords, pensez aux rustines, à la pompe, à la trousse à outils. Apportez aussi une chambre à air pour petite roue (bien difficile à trouver à l'étranger). Pour remplacer les petits pneus gonflables, il existe des pneus pleins de même grosseur, qui ont l'avantage de ne pas crever et d'être tout terrain. En cas d'incident mécanique, au lieu de chercher désespérément un réparateur de fauteuil roulant, pourquoi ne pas aller chez un garagiste ou un réparateur de bicyclettes? Ils sont capables d'effectuer la plupart des réparations nécessaires. Même si votre SEP ne doit pas vous empêcher de voir du pays, il faut malgré tout en tenir compte! Mieux vaut troquer le sac à dos et la chambre d'auberge contre un logement plus confortable et adapté à vos besoins.

Choisissez des activités dont vous vous sentez capable et prévoyez des temps de repos suffisants.

**Bref, soyez à l'écoute de votre fatigue et respectez les limites de votre corps.**



## Quelques bonnes adresses pour vos vacances

*Avec la multiplication des sites labellisés voyager, trouver un hébergement quand on est handicapé est aujourd'hui plus facile. Voici quelques endroits que j'ai retenus pour vous. Ceux que j'ai moi-même testés sont marqués d'un simley. 🌐👉*



### Belgique

#### A la Côte :

#### Hôtel Gemeente Huis 🌐👉

Sint-Jorisplein 11,

**8620 Nieuport**

Tél. :058/ 23 63 35

@ :[info@hotelgemeentehuis.be](mailto:info@hotelgemeentehuis.be)

#### Liens :

<http://www.nieuwpoort.be>

[www.fietsroute.org/](http://www.fietsroute.org/)

<http://www.toevla.be/>

Le jeune couple qui tient ce petit hôtel est très serviable et parle français. La chambre et le petit-déjeuner impeccables. Beaucoup de goût dans les installations. Très bonne literie. Proche de lieux à visiter. 6 Chambres dont une très bien équipée pour les personnes à mobilités réduite.



© Patricia Simon

### Hôtel Melinda

Mercatorlaan 21. B-8400 Oostende

Tel.: +32(0)59/ 80.72.72.

@ :[info@melinda.be](mailto:info@melinda.be)

W. :[www.melinda.be/](http://www.melinda.be/)

#### Lien :

[www.visitoostende.be/fr](http://www.visitoostende.be/fr)

Hôtel Melinda est le premier hôtel de la côte reconnu par Toerisme Vlaanderen comme ayant des chambres accessibles aux fauteuils roulants. L'hôtel a d'ailleurs reçu de la ville d'Ostende le prix de l'accessibilité. Rien n'a été laissé au hasard.

Possibilités de stationnement – trottoir abaissé – rampe inclinée avec surface de repos -

portes automatiques – tables suffisamment élevées pour les fauteuils roulants

larges portes de chambres – sols en pierre – absence de seuils – salle de bains avec douche

adaptée – toilette avec barres d'appui – corde d'alarme, ...



© Melinda Hotel

### ***Et si vous partiez en Camping en Belgique ?***

Vous n'avez pas envie de répondre à des contraintes d'horaires alors le camping est sans doute une bonne alternative ; mais attention il est préférable de louer un chalet ou un mobil home adapté au handicap plutôt que de loger sous la tente. Veillez à ce que votre location soit équipée d'une climatisation réversible, et comme il en a déjà été fait mention dans ce livret, ne transigez en aucun cas sur le confort de votre lieu de résidence sous peine de voir vos vacances se transformer en chemin de croix.

Informez vous donc un maximum et n'hésitez pas à visiter des sites tel que Tripadvisor ([www.tripadvisor.fr](http://www.tripadvisor.fr)) ou Camping info (<http://fr.camping.info/>) afin de vous renseigner auprès d'autres vacanciers.



### Floréal Kempen

© Floréal

Herentalsestwg 64,  
**2460 Lichtaart**, Belgique,  
**Tél. :** 014/55 61 20

**Lien :** [www.camping.com/camping-handicap-flandre-occidentale.htm](http://www.camping.com/camping-handicap-flandre-occidentale.htm)

Situé à la campagne, avec accès direct à un parc naturel, plat, ombragé. 210 em-placements (tentes, caravanes, camping-cars), 10 locations (mobile homes, chalets), animaux admis dans tout le camping, réservation conseillée, ouvert du 1.1 au 31.12

**Equipements:** Douches chaudes gratuites, barbecue individuel, parking individuel, aire de service camping-cars, branchements électriques, prises européennes, raccordement eau potable, raccordement eaux usées, **sanitaires pour personnes à mobilité réduite, locations accessibles aux personnes à mobilité réduite, camping intégralement accessible aux personnes à mobilité réduite**



### De Lombarde

© De Lombarde

zeelaan 70,  
**8434 lombardsijde**,  
Flandre-Occidentale, Belgique  
**Tél. :** 32-(0)58-236839

**Lien :** [www.camping.com/camping-handicap-flandre-occidentale.htm](http://www.camping.com/camping-handicap-flandre-occidentale.htm)

Situé au littoral, avec accès direct à la plage et à un parc naturel, plat, ombragé, 180 emplacements (tentes, caravanes, camping-cars), animaux admis en laisse dans tout le camping, réservation possible, ouvert du 1.1 au 31.12

**Equipements:** douches chaudes gratuites, parking individuel, aire de service camping-cars, prises européennes, **sanitaires pour personnes à mobilité réduite, locations accessibles aux personnes à mobilité réduite, camping intégralement accessible aux personnes à mobilité réduite**



© Le Val de l'Aisne

### Le Val de L'Aisne

Rue du TTA,  
**6997 Blier - Erezée**, Belgique  
Tél :. 32-(0)86/47.00.67

A la campagne, avec accès direct à une rivière et à un parc naturel, vallonné, ombragé, 400 emplacements (tentes, caravanes, camping-cars), 150 locations (tentes, bungalows toile, caravanes, mobile homes, villas), animaux admis dans tout le camping, réservation conseillée, ouvert du 1.1 au 31.12

• **Equipements:** douches chaudes payantes, barbecue individuel, parking individuel, aire de service camping-cars, branchements électriques, prises européennes, raccordement eau potable, raccordement eaux usées, raccordement gaz, **sanitaires pour personnes à mobilité réduite, locations accessibles aux personnes à mobilité réduite, camping intégralement accessible aux personnes à mobilité réduite**



France

### Hôtel La Garenne 🇫🇷

Le village  
07120 Labeaume  
Tél. : 04 75 89 29 00

Mail : [contact@hotel-lagarenne.fr](mailto:contact@hotel-lagarenne.fr)

W : <http://www.hotel-ardechesud.com/>

Liens : [www.ardeche.guideweb.com](http://www.ardeche.guideweb.com)  
[www.ot-pays-ruomsois.com](http://www.ot-pays-ruomsois.com)

Hotel récent, seul hébergement hôtelier permanent sur la commune, qui réserve un séjour

au calme en adéquation avec la nature dans une région au climat exceptionnellement doux

et ensoleillé. Toutes les

chambres donnent sur un patio arboré, dont 1 chambre avec douche à l'italienne équipée

pour les personnes ayant un handicap, place de parking réservée juste à côté de la chambre

et climatisation réversible. Les repas (excellents) sont pris sur la terrasse des chambres.



© P. Simon

### Hôtel les Restanques de Moustiers

Route des Gorges du Verdon Quartier Saint Michel

**04360 Moustiers**

Tél. : 04 92 74 93 93

W. : [www.hotel-les-restanques.com](http://www.hotel-les-restanques.com)

@ : <mailto:contact@hotel-les-restanques.com>

Lien : [www.tourisme-handicaps.org](http://www.tourisme-handicaps.org)

au pied du village de Moustiers, en direction du lac de Sainte Croix. Hôtel abellisé « Tourisme et handicap », offrant confort et tranquillité. 20 chambres dont 2 accessibles aux personnes à mobilité réduite. Parking privé, accès internet. Terrasse ombragée.



© Les Restanques de Moustier

### Lou Bastidou

La Pouverine Chemin les Garrigues

**83390 - Cuers**

Tél : 04.94.48.60.06

@ : <mailto:bastidon.lucie@wanadoo.fr>

W. : [www.loubastidou.com](http://www.loubastidou.com)

Lien :

[www.ot-cuers.fr/](http://www.ot-cuers.fr/)

Au cœur de la Provence, à CUERS, l'association « Le Bastidon de Lucie » vous accueille au Bastidou : un village de vacances, convivial et chaleureux ouvert à tous et particulièrement adapté aux besoins des personnes handicapées.

Autour d'une place avec sa fontaine, 6 pavillons spacieux et tout équipés, de 65 m<sup>2</sup> chacun accueillent les familles jusqu'à 5 personnes

La résidence quant à elle accueille les groupes dans 9 chambres de 2 personnes dont 5 accessibles aux personnes handicapées, et une chambre individuelle.

On y trouve également une piscine intérieure chauffée avec système de mise à l'eau pour les personnes handicapées, une pataugeoire extérieure de 50 m<sup>2</sup>, un pavillon d'activités avec une salle de loisirs pour les enfants et une salle destinée aux arts plastique.

**Au Bastidou, vous pouvez bénéficier de :**

**Matériel spécifique** sur place selon disponibilité :  
siège toilette/douche, lits médicalisés, et 1 lit douche dans le gîte Eucalyptus.

**Location avec une ordonnance et attestation de sécurité sociale :**  
soulève -personne, matelas à air comprimé anti-escarre et fauteuil manuel.

**Kinésithérapeutes :**  
Billot, Delahousse, Avenard : 04 94 28 69 75

**Infirmièr(e)s :**  
M. HOAREAU et M. SALVI : 06 81 04 43 72  
Mme PAPANONE : 06 50 26 78 14

**Sos médecin :** 04 94 14 33 33



© Lou Bastidou

## ***Et si vous partiez en Camping en France ?***

### **Domaine de Sévenier**

**07150 LAGORCE**, France,  
**Tél. :** 00(33) 04 75 88 29 44  
**W. :** [www.sevenier.net](http://www.sevenier.net)  
**@ :** <mailto:domainedesevenier@orange.fr>  
**Lien :** [www.lagorce.org/](http://www.lagorce.org/)

Au sommet d'une colline offrant une vue imprenable sur la garrigue Ardéchoise, le Domaine de Sévenier est un ancien domaine viticole transformé en village de chalets confortables et respectueux de l'environnement.

## Dossier - SEP Tourisme et Loisirs

Le Domaine a été pensé en veillant à garantir un maximum d'aisance aux personnes à mobilité réduite : trois chalets sont équipés avec le soin du détail pour permettre une complète autonomie.

La plage de la piscine est également entièrement accessible aux fauteuils roulants, ainsi que l'ensemble du site.



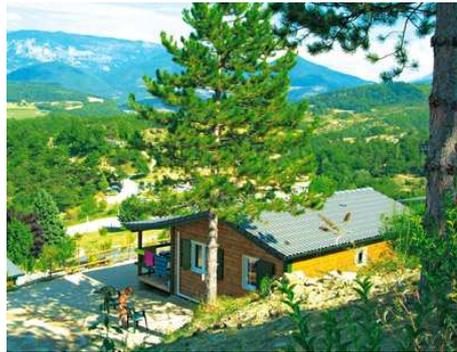
© Domaine de Sevenier

### Les Bois du Chatelas

26460 Bourdeaux - France

Tél. : 04.75.00.60.80

W. : [www.chatelas.com](http://www.chatelas.com)



© Les Bois de Chatelas

- **Lieu:** A la campagne, à moins de 20 km d'une rivière, vallonné, peu ombragé, 17 hectares, 480 mètres d'altitude, 73 emplacements (tentes, caravanes, camping-cars), 65 locations (mobile homes, chalets), animaux admis en laisse dans tout le camping, réservation conseillée, ouvert du 13.4 au 16.9

- **Equipements:** 3 piscines (gratuites, chauffées, couvertes), douches chaudes gratuites, barbecue individuel et collectif, parking individuel, aire de service camping-cars, branchements électriques, prises européennes, raccordement eau potable, raccordement eaux usées, sanitaires pour personnes à mobilité réduite, locations

accessibles aux personnes à mobilité réduite, camping intégralement accessible aux personnes à mobilité réduite,



### Maroc

#### Handioasis

BP 1427 Bab Agnaou  
Km 7, Route de l'ourika, Marrakech.  
Marrakech 40000  
Maroc

**Tél.** : 00 212 6 15 76 11 89

**@** : [contact@handioasis.com](mailto:contact@handioasis.com)

**W.** : <http://www.handioasis.com>

**Lien** : [www.madein-marrakech.com/](http://www.madein-marrakech.com/)

Maison d'hôtes permettant d'accueillir les personnes en situation de handicap avec le plus d'autonomie et de liberté possible.

Tout le site est accessible en fauteuil y compris la terrasse panoramique.  
Chaque chambre est équipée et aménagée suivant les besoins et les habitudes de chacun.

#### Mise à disposons gratuite d'un parc de matériel :

- lits à hauteur variable
- chaises de douches de différents types
- matelas de prévention
- fauteuil roulant
- différents système de transfert : soulèves malade mobiles,
- différentes aides techniques
- bras de piscine

#### Service technique

Une personne est là en cas de soucis matériel.  
Parc de prêt en cas de panne grave.

#### L'aide à l'autonomie

Equipe est formée aux attentes de la personne en situation de handicap  
Un service de tierce personne peut être proposé sur devis après étude des besoins.

### Santé

Une infirmière sur place.

En contact avec une Kinésithérapeute qui peut se déplacer

En liaison avec la polyclinique du sud établissement conventionnée qui peut prendre en charge en cas de besoin.

Une assurance assistance et rapatriement est obligatoire.



© Handioasis



### Tenerife (Iles Canaries, Espagne)

#### Hôtel Mar y Sol

Situé à Los Cristianos, dans la partie sud-ouest de l'île de Ténériffe avec des températures printanières toute l'année, cet hôtel est **LA** destination pour passer des vacances sans les soucis liés au handicap ;

- Des chambres accessibles en fauteuils roulants; toutes sont équipées d'une salles de bains avec accès direct à la douche en fauteuil roulant, La plupart des salles de bains y sont équipées de toilettes surélevées avec poignées
- Deux grandes piscines avec lève-personne, dont une chauffée toute l'année à environ 32°C
- Centre de thérapie et réadaptation moderne offrant une large variété de traitements conventionnels ou alternatifs. Les programmes sont établis individuellement pour une meilleure vitalité et un bien-être personnel.
- Transferts adaptés aux fauteuils roulants de et vers l'aéroport
- Accessoires à louer (lits électriques, lève-personne, matelas anti-escarre, fauteuils roulants électriques, etc.)
- Service d'urgences 24h sur 24h
- Excursions pour personnes avec ou sans handicap

## Dossier - SEP Tourisme et Loisirs

- Golf & et plongée sous-marine pour tout le monde
- Salle de sport accessible (530 m<sup>2</sup>)
- Navette, 5 jours par semaine, une fois par jour, pour accéder à la plage accessible en fauteuil roulant



© Hôtel Mar y Sol



### *Et pourquoi pas réaliser de belles balades près de chez vous*

Notre pays recèle une multitude de coins magnifiques ; pourquoi ne pas les découvrir. Mais ne perdez jamais de vue que la nature reste la nature et que l'on ne se promène pas en forêt comme l'on visite un parc. On ne sait pas ce que l'on va y rencontrer, quelle sera la météo, l'état du chemin...

**Tenez compte de vos limites et sachez les accepter.**

Voici une série de balades testées pour vous.



Balades réalisées à l'aide d'un scooter 4 roues Revatak QS

© Patricia Simon



© Patricia Simon

### 1 ⇨ Balade au village de Bellevaux.

4.4 Km \_ +/- 1 h 30' (avec quelques arrêts photo)

**Situation :** A à peine 6 km de Malmedy et de l'autoroute E42

**Parking existant :** Oui,

À la salle de « Belvâ » qui se situe dans le fond du village.



© Patricia Simon

**Sanitaires :** Oui,

Une toilette adaptée à la salle de « Belvâ » près du parking et une autre accessible mais non équipée de barre(s) d'appuis aux Etangs du Menhir.

**Cheminement :**

Bon chemin asphalté, peu de circulation, dénivelé moyen nécessitant un fauteuil électrique ou une aide musclée si l'on est en fauteuil manuel.

**Descriptif et situation :**

Bellevaux, en wallon « Belvâ » (belle vallée) et ses hameaux pittoresques est un charmant village niché au creux d'une vallée verdoyante à seulement 6 km de Malmédy.

**Visiter et découvrir :**

La maison Maraite, classée « Anno 1592 » ainsi qu'une très belle église du 15e siècle dédiée à Saint-Aubin récemment rénovée



© Patricia Simon

**Y découvrir :**

Comment les bières de la Brasserie de Bellevaux sont brassées et y apprécier des spécialités du terroir. Des visites guidées sont organisées tous les jours d'ouverture de la salle de dégustation à 16 h.

Infos: [www.brasseriebellevaux.be](http://www.brasseriebellevaux.be) ou Tél. 080/ 881 540



© Brasserie de Bellevaux

**S'y adonner à**

\_ Une partie de pêche aux Etangs du Menhir ou simplement s'y arrêter et y prendre uncafé à la terrasse.

Infos : [www.les-etangs-du-menhir.be](http://www.les-etangs-du-menhir.be) ou Tél. 0477/ 60.38.37



© Patricia Simon

### **Parcours :**

*Au départ du parking de la salle de « Belvâ » remontez vers le village et prenez la direction « Chevofosse-Thioux » puis, poursuivez tout droit jusqu'à l'ancienne maison Maraite jolie construction à colombages datant du 16 e siècle.*

*Ensuite prenez à droite et suivez les panneaux « Brasserie de Bellevaux » après y avoir fait une halte, revenez quelque peu sur vos pas jusqu'au carrefour et, continuez tout droit.*

*Après a voir visité l'église Saint-Aubin, rejoignez la route principale du village jusqu'à apercevoir face à vous le cabinet vétérinaire du Dr. Gabriel et poursuivez en direction de « Ligneuville-Lamonrville ».*

*A l'embranchement suivant, laissez « Lamonrville » sur votre gauche et continuez tout droit en direction du hameau de « Reculémont ». A hauteur de l'arrêt TEC 09 (silo) tournez à droite en direction de « Lasnerville », puis descendez jusqu'à un carrefour où, sur votre gauche vous pourrez admirer une petite chapelle à la Vierge. Prenez alors à droite et rejoignez le village de Bellevaux.*

*En entrant dans le village, arrêtez vous aux « Etangs du Menhir » afin de profiter de l'endroit puis, une cinquantaine de mètres plus loin retrouvez votre véhicule sur le parking où vous l'aviez laissé.*

*La boucle est bouclée !*



© Frans Danen

### **2⇨Balade près de Baugnez**

**7,8 Km \_ +/- 2 h00'** (sans arrêt)

**Situation :** A seulement 4 km de Malmedy et de l'autoroute E42

*Cette balade vous emmènera à la découverte de petites routes de campagne, vous faisant découvrir de magnifiques panoramas, des forêts à l'ombre bienveillante et de paisibles hameaux.*

**Parking existant : Oui**

À l' « Historical Center – Baugnez 44

W. : [www.baugnez44.be](http://www.baugnez44.be)

E-mail: [info@baugnez44.be](mailto:info@baugnez44.be)

Tél. : 080/ 44 04 82



© Historical Center – Baugnez 44

**Sanitaires : Oui**

Au même endroit

**Cheminement :**

Piste cyclable, belle alternance de chemins forestiers, de terre ou légèrement caillouteux et de petites routes de campagne asphaltées à peu de circulation au dénivelé parfois important mais toujours de courte distance.

Balade à réserver aux journées sèches du printemps et d'été ; éviter les jours de pluie et de neige.

**A visiter :**

A Baugnez, pourquoi ne pas faire une visite à l' « Historical Center-Baugnez 44 », afin de vous plonger au coeur même de la Bataille des Ardennes et ainsi revivre l'histoire et comprendre encore mieux cette période mouvementée de notre histoire.

**Parcours :**

*Après +/- 500 m sur la piste cyclable qui longe la nationale en direction de Ligneuville, engagez vous dans l'allée boisée à hauteur du panneau « Piste de ski de Baugnez » et suivez celle-ci pendant 1,9 Km jusqu'à retrouver un revêtement goudronné et restez y jusqu'à Ligneuville, où, à un carrefour en T vous prendrez à droite. Puis, arrivé au carrefour suivant en Y, restez sur votre droite et engagez-vous sur le sentier signalé « Excepté circulation agricole et forestière » et suivez le chemin en direction de Hédumont en gardant votre droite.*

*Quel plaisir que de vous retrouver en pleine campagne sur des plateaux d'altitude, offrant à perte de vue, le spectacle d'un paysage parsemé de haies vives.*

*Arrivé la route goudronnée, prenez une nouvelle fois à droite, restez-y jusqu'à rencontrer le panneau « Hédumont » puis, après 350 m, prenez à droite afin de rejoindre Baugnez et y retrouver votre véhicule.*

### 3⇒ Sur la route de l'Histoire, au fil du Ravel 45



© SI Trois P ont, Abbaye de Stavelot, Patricia simon, S-I Waimes

**Longueur : 21.6 km**

**Revêtement :** Dur et lisse (asphalte, enrobé)

**Usagers :** Piétons / cyclistes / Rolleurs / Pmr

#### **Zones de départs avec parkings**

##### **Trois-Ponts**

Grand espace de parking près du terrain de football, au pied du RAVeL(rampe asphaltée très raide).

##### **Stavelot**

Un parking Place de la Gare .

Venant de la E42, prenez à droite au second rond-point, et montez l'avenue André Grégoire.

##### **Malmedy**

Grand espace de parking à l'ancienne gare, aménagé tout exprès pour le RAVeL.

##### **Waimes gare**

parking à côté du RAVeL, à l'ancienne gare, derrière le terminus du TEC.

#### **Itinéraire :**

Commencez de préférence de Trois-ponts, Stavelot ou Malmedy vers Waimes, car le dénivelé est important.et dans le cas contraire, le retour risque de paraître beaucoup plus long.

Depuis Trois-Pont ça monte ferme sur 4 Km jusque Stavelot.

La bifurcation L.44 L.45 se trouve à Stavelot, juste avant le tunnel ; continuez tout droit vers celui-ci. et descendez ensuite pour passer sur le viaduc de Stavelot.

Ensuite, c'est presque plat jusqu'au tunnel passant sous la E42.

Sur ce tronçon, et bien qu'il y ait de l'éclairage dans les tunnels, l'éclairage de votre véhicule ou une petite lampe n'est pas un luxe inutile.

Votre avertisseur sonore sera lui aussi mis à contribution car près de Malmedy, de nombreux piétons et poussettes profitent aussi du RAVeL.

**Attention** : A la sortie de Malmedy, le RAVeL traverse la grand'route: les voitures y roulent très vite !

Après Malmedy , ça monte ferme jusqu'à Waimes, à travers prairies et forêts. Terminus à l'ancienne gare de Waimes.

### Curiosités :

#### Stavelot:

Ville pittoresque, maisons à colombages, abbaye,.ruelles en pavés 

**Malmedy**: ville touristique au centre bientôt mieux aménagé pour les pmr, nombreux restaurants,cathédrale,accessible par une rampe, Malmundarium, accessible dans sa totalité. Entre Malmedy et Waimes, beau tronçon du Ravel dans la vallée de la Warchenne(très bucolique) avec traversée d'une carrière d'arkose toujours en activité.

**Waimes**: ville à la porte des Fagnes

#### Liens :

- **Royal Syndicat d'Initiative de Trois-Ponts**, Place Communale 1, B-4980 Trois-Ponts

Tél. +32 (0)80 68 40 45

[www.troisponts-tourisme.be/](http://www.troisponts-tourisme.be/)

<mailto:troisponts@skynet.be>

- **Office du Tourisme de Stavelot**, Place Saint-Remacle 32, B-4970 Stavelot

Tél. +32 (0)80 86 27 06

<mailto:infotourismestavelot@skynet.be>

<http://tourisme.stavelot.be/accueil>

- **Abbaye de Stavelot**

Tél. +32 (0)80 88 08 78

[www.abbayedestavelot.be/](http://www.abbayedestavelot.be/)

<http://www.abbayedestavelot.be/>

- **Le Royal Syndicat d'Initiative**, Place du Châtelet 9, B-4960 Malmedy

du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h à 17h

[tourisme@malmedy.be](mailto:tourisme@malmedy.be)

- **Malmundarium**, du Châtelet 9, B-4960 Malmedy

Tél. +32 (0)80 79 96 68

[www.malmundarium.be/](http://www.malmundarium.be/)

<mailto:info@malmundarium.be>