

Un 1^{er} séjour avec Handi Cap Evasion

Vous avez choisi de venir partager une semaine de randonnée avec HCE et vous vous posez des questions (suite à une première inscription). Pour vous rassurer, voici quelques informations sur le fonctionnement d'un séjour et sur votre « statut » :

* Vous êtes une personne handicapée physique et allez devenir un « **passager joëlette** » (4 au maximum). Sur certains sentiers vous aurez plus l'impression de faire un raid en 4x4, qu'un trajet en TGV 1^{ère} classe, même si la joëlette est munie d'un amortisseur ! Vous allez faire partie d'un équipage de 3 personnes. Vous allez certainement revenir bronzé et dépaysé mais ce ne sera pas de tout repos ni de tout confort. Votre lit sera sans doute un simple tapis de sol et la douche hebdomadaire plutôt que quotidienne ! Mais ces petits désagréments matériels seront vite remplacés par le plaisir de partager une randonnée en montagne ! Et enfin, pour le suivi de vos affaires personnelles et d'un éventuel traitement médical, une personne « référente » peut être désignée en début de séjour si vous le souhaitez. Elle pourra vous aider à ne rien oublier !

* Vous vous êtes inscrit en tant que « **handicapé marchant** » (2 au maximum). Le confort et l'organisation matérielle seront les mêmes que ci-dessus. En ce qui concerne l'allure de la randonnée, sachez que l'ensemble du groupe intègre la présence d'une personne qui marche un peu moins vite qu'une personne valide. Ainsi, des pauses permettent à tous de se retrouver sans se perdre de vue ! Si vous êtes non-voyant, vous serez accompagné par une personne valide (par roulement entre participants), selon la technique qui conviendra à la nature du sentier et suivant vos habitudes.

* Vous êtes inscrit en qualité d'« **accompagnateur actif** » (au nombre de 12). Votre rôle consistera à :

- **aider les personnes handicapées** si nécessaire (le lever, la toilette, l'aide au repas, ...) avec un roulement naturel qui s'établit entre l'équipe des accompagnateurs. Pour vous aider dans cette « mission », vous pourrez demander aux accompagnateurs habitués et surtout aux personnes handicapées concernées. Une petite formation sera dispensée en début de séjour pour assurer les transferts en sécurité.

- **conduire les "joëlettes"**. Pour cela, une initiation à la pratique est prévue le 1^{er} jour. Avec un minimum de technique, vous pourrez vous économiser dans l'effort nécessaire. Toutefois, une bonne condition physique est indispensable. Un relais entre tous, s'effectue à la demande. Vous pourrez guider et aider dans les passages difficiles, la personne handicapée marchant et si vous avez un faible pour les animaux, vous pourrez tester la conduite d'un âne.

- **participer aux différentes tâches matérielles** : montage et démontage du camp, aide au rangement du véhicule, bâtage de l'âne, préparation des repas, vaisselle ... tout cela dans la joie et la bonne humeur !

Sachez qu'aucune de ces tâches n'est obligatoire et que la spontanéité ou l'instinct sauront vous guider. Rares sont les polyvalents (cela vient avec le temps et l'expérience), mais il est bon que chacun soit acteur, en fonction de ses compétences et de ses talents. Pour que certaines tâches ingrates ne reposent pas sur quelques personnes, ouvrez l'œil.

* Vous êtes inscrit en qualité de « **simple accompagnant** » (2 au maximum). Différentes raisons vous ont amené à choisir ce « statut ». Vous faites partie de l'équipe mais sans obligation de manier la joëlette. A vous de sentir où vous serez le plus utile pour donner les coups de main nécessaires (cités ci-dessus).

Dès lors que vous êtes inscrit, le groupe a besoin de vous. Si vous devez vous désister pour un motif sérieux, essayez de trouver un remplaçant.

Pour un bon équilibre au sein du groupe, **la parité est de rigueur** : anciens/nouveaux, jeunes/+âgés, hommes/femmes. L'expérience démontre aussi que c'est de la diversité que naît la richesse des relations humaines. Et que, si certains sportifs ont eu des défaillances, d'autres - qui l'étaient moins - se sont montrés fort utiles au groupe.

Partager une semaine de randonnée en montagne, c'est vivre simplement dans la nature, loin d'un certain confort, c'est laisser de côté de nombreux a priori et apprendre à se connaître, ce qui n'est pas toujours facile. Cela **demande à tous ouverture et tolérance**. A chacun de faire un effort pour que tout se passe dans les meilleures conditions ! Les soirées musicales et ludiques sont souvent appréciées, avis aux amateurs et aux animateurs !

Votre séjour sera placé sous la responsabilité d'un **Accompagnateur En Montagne**, personnel qualifié et rémunéré par l'association. C'est lui qui a reconnu le circuit, rédigé la fiche technique décrivant le parcours et ses difficultés (dénivelés, nature du terrain...) et qui sera chargé d'adapter l'itinéraire en fonction des conditions climatiques.

Un intendant sera aux petits soins pour toute l'équipe qui sera constituée de 20 personnes environ. Le pique-nique du midi (porté un âne) sera principalement constitué d'une « grosse salade », tandis que le repas du soir sera composé d'une entrée, d'un plat complet chaud et d'un dessert, en privilégiant les produits locaux.

Dans le véhicule de l'association, sont rangés : vos sacs de voyage (type sac de sport mais pas de valise), le matériel de camping (2 marabouts et vos toiles de tente - à éviter au maximum) et d'intendance ... il est sur place quand la nuitée est prévue en camping aménagé ou sauvage. Quand il ne peut accéder au lieu du camp, un minimum est alors transporté dans le sac à dos des accompagnateurs (de 30 à 40 litres environ) pour les affaires du bivouac. L'intendance et le couchage des personnes handicapées sont alors transportés par l'**âne** qui nous suit durant tout le séjour.

Pour l'organisation de votre déplacement sur le lieu de départ du séjour, une personne (dont les coordonnées figurent sur la fiche technique) va vous contacter dès que le groupe est complet. Elle sera donc chargée du **covoiturage** et compte sur votre diligence pour répondre à ses messages dans les meilleurs délais.

Certains d'entre vous vont effectuer un séjour en itinérance et en montagne pour la 1^{ère} fois. Voici un **trousseau type** (à adapter selon votre activité) pour vous aider à préparer vos sacs en veillant à tout mettre à l'intérieur (duvet, chaussures...), pour éviter de perdre vos affaires personnelles qui sont manipulées de nombreuses fois durant le séjour.

Le couchage : 1 tapis de sol, 1 drap de soie, 1 duvet confort montagne (selon séjour)

Les chaussures : chaussures de rando imperméables + baskets ou sandales pour le soir

Accessoires : bonnet, gants, lunettes de soleil, chapeau, foulard, crème protection solaire + stick lèvres, sacs plastiques, 1 lampe frontale, 1 briquet, 1 couteau, 1 gourde ou poche à eau (2 litres)

La toilette : trousse de toilette + serviette légère séchant vite + gant de toilette + savon de Marseille, lingettes, brosse à dents, dentifrice, (gobelet), rasoir manuel, (gel à raser)

Pour les personnes à mobilité réduite : bassin ou urinal pour la nuit si nécessaire

Les vêtements : privilégier les multi-couches : aération, isolation, protection :

3 tee-shirts de type carline (pour évacuer la transpiration) ou coton (passagers joëlette)

1 micro polaire légère et 1 polaire plus épaisse

1 veste GORETEX imperméable - 1 cape de pluie

1 pantalon de montagne + 1 pantalon léger + 1 short

3 paires de chaussettes de rando (chaudes pour passagers joëlette) -guêtres éventuellement

Merci de votre implication et bon séjour !

Rassurez-vous ! Tout va bien se passer !