

rait d'Union

Semestriel - numéro 42 - juin 2018 - <http://www.hce.asso.fr>

Editorial

Chers adhérents !

En cette période de l'année, la saison est déjà lancée depuis quelques séjours. Gageons que la météo soit favorable pour que les 30 sommets envisagés dans le cadre des 30 ans de HCE, puissent se gravir dans de bonnes conditions. Je vous invite à suivre ce cru exceptionnel par le biais de nos reportages sur notre site qui a connu une refonte et une mise à jour de ses logiciels. Une équipe continue de réfléchir pour le rendre encore un peu plus dynamique et plus facile d'accès.

A la lecture de ce numéro, vous découvrirez des projets de séjours à l'étranger qui vont en faire rêver plus d'un ! Mais aussi des informations sur la vie de l'association et en particulier sur ses dernières orientations. Il s'agit des changements adoptés pour les périodes d'inscriptions ainsi que pour l'accent mis désormais pour alléger au maximum sac de voyage et battage de l'âne lors d'un bivouac.

Autre nouveauté, les inscriptions pour notre future Assemblée Générale, qui aura lieu les 24 et 25 novembre, pourront se faire en ligne. Je compte sur vous nombreux et sur votre réactivité !

Au plaisir de vous revoir !

DOMINIQUE QUETIER

Acrobate des arêtes, grimpeuse des verticales, flâneur des alpages... Chacun va en montagne à son rythme, avec ses désirs et ses peurs. Le cheminement choisi est chargé de notre parcours individuel et de sensations qui nous sont chères. Alors ... dis-moi comment tu pratiques et je te dirai qui tu es.

Pratiquer la montagne au-delà de l'adversité

Interview réalisée par Daniel Benoit et publiée dans la revue de la Fédération des Milieux Montagnards.

AURÉLIE

Redécouvrir la montagne

Aurélie a 34 ans. Elle a débuté une activité professionnelle en tant que préparatrice en pharmacie avant d'être licenciée en 2010, alors que sa sclérose en plaques lui faisait perdre sa mobilité, la contraignant à l'usage d'un fauteuil. La maladie, déclarée en 2003, l'avait déjà obligée à cesser son activité bénévole de sapeur-pompier. Pourtant, Aurélie a su développer cette énergie et cet optimisme puissants qui forcent l'admiration. Elle nous raconte la montagne, à ses côtés sur ce chemin de vie.

Quand as-tu découvert la montagne ? Dès mon plus jeune âge. Nous marchions en famille, allions cueillir les champignons et les myrtilles dans les Monts de Lozère. Je me souviens de nos concours de « la langue la plus violette » après la dégustation de tarte aux myrtilles... Depuis, pour le lâcher-prise, pour l'évasion, et grâce aux oiseaux, aux plantes et aux balades entre amis, la montagne a toujours été ma soupape de sécurité.

Comment as-tu concilié la montagne avec ta maladie ? Avec le fauteuil, la montagne est devenue inaccessible. Je pensais devoir y renoncer complètement quand, alors que j'étais hospitalisée, un reportage émanant de la télé en sourdine, attira mon attention. J'entrepris des recherches et découvris le projet de l'association « Handi Cap Evasion ». Peu de temps après, je faisais ma première sortie en montagne : en Joëlette ! Suite à cette expérience extraordinaire, je me suis inscrite à un séjour d'une semaine dans le Queyras en 2013. Là, j'ai réalisé le manque profond, vital, que j'avais des montagnes, et combien elles pouvaient m'aider.

Que t'apportent ces sorties en Joëlette ? Depuis que je fréquente Handi Cap Evasion, avec l'entraide bienveillante dont on bénéficie tout au long du séjour, le mot « solidarité » a pris tout son sens. Au départ, j'étais simple passagère de Joëlette : en perdant mon autonomie je suis devenue passive en montagne. Aujourd'hui, je peux assumer ma part d'effort à l'aide d'un pédalier manuel. Les montagnes m'apportent tout simplement de la beauté : ses paysages sont un émerveillement de tous les jours.

Comment te vois-tu pratiquer la montagne dans 5 ans ? Ce qui est certain c'est que j'irai encore me ressourcer en montagne ! Je me vois bien pratiquer la montagne debout, avec à mon tour des brancards de Joëlette dans les mains. La recherche avance vite et c'est source de grands espoirs pour moi. Je suis très optimiste, c'est ma nature profonde.

Le Pérou : on y retourne en 2020 !

Ce beau projet vous sera présenté en détails lors de la prochaine AG, mais pour vous mettre l'eau à la bouche, en voici les grandes lignes présentées par Cécile Borghini :

« Après 4 voyages au Pérou aux alentours de la cordillère blanche, noire et Huayhuash, je vous propose cette fois-ci d'aller explorer le sud de ce beau pays durant le printemps 2020 : un voyage en partie culturel avec visites de sites incas dans la région de Cuzco et engagé avec un trek en haute altitude comme on les aime !

Nous randonnerons durant les 10 premiers jours, dans la vallée sacrée pour notre acclimatation : plusieurs visites au programme, rencontres avec des locaux, logement chez l'habitant et bien sûr randonnées qui nous feront monter de 2 800 m à 4 300 m. L'acclimatation sera primordiale si nous voulons faire le trek qui suit.

Une fois bien acclimatés et après une journée à Cuzco, nous partirons pour faire le tour de l'Ausangate (le sommet sacré paraît-il !) c'est un trek assez connu et suffisamment roulant pour nos joëlettes (hum ! Enfin, disons...la plupart du temps), la difficulté réside surtout dans sa haute altitude : les campements se feront au-dessus de 4 600m et nous passerons quatre cols au-dessus de 5 000 m (le plus haut à 5 200 m !)



Si l'altitude est élevée, la beauté et les panoramas sont du même acabit : tout y est grandiose ; les sommets, les cols, les glaciers et les montagnes multicolores ... un régal pour les yeux autant que pour les mollets !

Vous l'avez compris : ce trek dans la vallée sacrée et autour du sommet sacré risque d'être un sacré trek !!!! »

CECILE

Palette d'ocres et chaleur humaine dans le Luberon

Tout d'abord, je tiens à remercier mon amie Véronique qui m'a fait connaître cette belle association ainsi que Simone, Félix et Quentin pour leur accueil, leurs partages d'expériences et leurs conseils durant la « sortie locale » organisée dans les Monts d'Or, où la bonne humeur régnait. Cette journée de découverte m'a permis de me familiariser à la Joëlette et m'a incitée à participer à un séjour HCE en tant qu'accompagnatrice.

Retour sur ce séjour intitulé « Couleurs du Luberon »

Samedi 14 avril, nous prenons la direction du Luberon, première destination de l'année 2018 pour HCE qui porte le thème « 30 ans, 30 sommets ».

Arrivée au camping jouxtant le Colorado Provençal de Rustrel, présentation des participants et exposition de leurs motivations, attentes et expériences. Ce tour de table autour d'un apéritif convivial me donne le sentiment que les liens se tissent rapidement et que le groupe se constitue dès à présent. Ma légère appréhension de ces derniers jours quant à cette nouvelle « aventure », s'envole en un rien de temps.

Didier, notre accompagnateur en montagne et Nadia, notre intendante, supervisent l'organisation du séjour. La répartition des tâches (installation du campement, cuisine, préparation des Joëlettes...) se fait de manière assez naturelle. Tout le monde est volontaire et met la main à la pâte.

Durant cette semaine, nous traversons un camaïeu d'ocres, des gorges, des champs de lavande, de charmants villages provençaux et la ligne sommitale du Mourre Nègre où nous brandissons notre belle banderole « 30 ans, 30 sommets ».

Le soleil de plomb ainsi que les 63 kms et 2000 m cumulés de D+ n'ont pas raison de ce groupe solidaire qui ne ménage pas ses efforts sur des terrains parfois très accidentés. Sur les sentiers, me vient à l'esprit une citation de Confucius : « Le bonheur n'est pas au sommet de la montagne mais dans la façon de la gravir ».

Ce séjour en itinérance nous a aussi apporté son lot de surprises : quelques nuits sous un ciel truffé d'étoiles (la pollution lumineuse ne faisant pas partie de notre voyage) dont une au pied d'une petite falaise percée de grottes.

À l'image des traces fossilisées d'animaux présentes sur une dalle calcaire lors de notre périple, de merveilleux souvenirs restent gravés dans ma mémoire : Les touches d'humour de Jocelyne, les mimes et chansons de Siméon, les fous-rires de Christophe, le côté aventureuse de Nathalie, les larges sourires de Jean-Lou, les petites attentions de Béatrice et ses parents, les conseils et le soutien des accompagnateurs expérimentés, les « Ho ! Hisse ! » en chœur, la bonne ambiance lors des repas, les séances de stretching, les jeux de cartes etc.

Ce séjour se clôture par une soirée riche en émotions, témoignage de l'intensité des moments partagés.

Un grand MERCI aux organisateurs et participants pour votre générosité, votre confiance et vos leçons de vie. C'est un tel bonheur de pouvoir vivre cette riche et précieuse aventure Humaine placée sous le signe de la bienveillance.

CYNTHIA

Inscriptions aux séjours

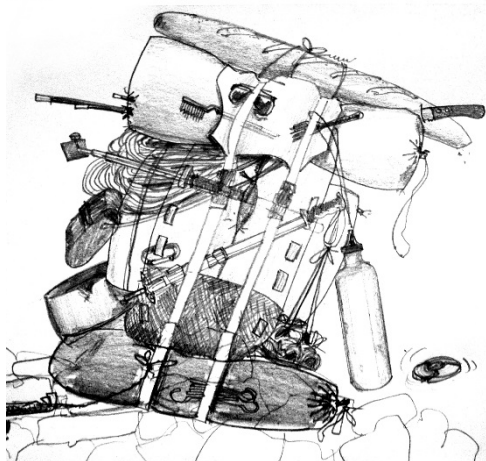
Chaque année il y a quelques ratés pour les inscriptions aux séjours. Il vaut mieux respecter les dates données car un courrier arrivé trop tôt risque d'être stocké et traité après les autres.

- Pour les personnes à mobilité réduite, les inscriptions commenceront 15 jours après l'AG soit le lundi 10 décembre 2018
- Pour les accompagnateurs : début des inscriptions : lundi 18 février 2019. Les inscriptions multiples seront limitées à 2. Au-delà : ce sera en fonction des places disponibles à partir du mois de mai.
- Pour les séjours à l'étranger autres que Madagascar et Pérou : début des inscriptions pour les personnes à mobilité réduite et pour les accompagnateurs : le lundi 10 décembre 2018

Modalités particulières pour les 2 grands projets à l'étranger :

- Madagascar 2019 : les candidatures devront être envoyées (mail ou courrier postal) entre le 10 décembre et le 31 décembre 2018. Il faudra être réactif ! Les candidatures seront examinées par le CA le 12 janvier 2019.
- Pérou 2020 : les candidatures devront être envoyées (mail ou courrier postal) entre le 10 décembre 2018 et le 31 mars 2019. Les candidatures seront examinées par le CA lors de la réunion d'avril 2019.

Pour une gestion plus équitable, merci de respecter ces consignes.



Voyagez léger !

Economisons notre énergie !

En effet, il faut savoir que chaque jour, une vingtaine de sacs de voyage est descendue ou chargée dans le véhicule lors d'un séjour itinérant. Quelques centaines de kilos manipulés avec un risque pour le dos. Le poids de certains sacs surprend parfois et dépasse sûrement les 10kg conseillés sur la fiche technique. Aussi, pour sensibiliser les participants et se rendre compte du poids des sacs, il sera procédé à un contrôle le premier jour de chargement par le biais d'un peson qui équipe désormais chaque véhicule.

Les suggestions de Stéphane :
Les sacs : valises et sacs à roulettes interdits

Pour les accompagnateurs :
Pour l'organisation du séjour il est nécessaire d'avoir deux sacs : un sac type sac de sports, souple de 65 l pour les affaires du séjour, un sac à dos d'environ 50 l, pour transporter les affaires de la journée ou du bivouac selon programme.

Pour les passagers joëlette : un sac type sac de sports, souple de 65 l. Il y a deux sacoches sur la joëlette à disposition pour les affaires de la journée (appareil photo, crème solaire, eau...)

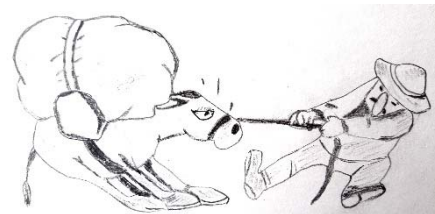
Matériel de couchage :
Matelas de camping type auto-gonflant de 180 x 50 cm, environ 650 g
Duvet synthétique ou plume type sarcophage avec une température confort de 0°C minimum et de -10°C extrême, environ 1 kg 500
Drap de sac en tissu ou soie, matériel adapté pour les nuits en refuge

Vêtements de montagne :
Une veste coupe-vent étanche type Gortex environ 1kg, éviter surtout les grosses vestes lourdes qui prennent de la place. Privilégiez les vêtements techniques plus efficaces et plus légers (vêtements polaires ou mérinos, doudoune légère en plume ou synthétique ...)

Affaires de toilette : pas de rasoir électrique ni de gros flacons. Petits formats pour le tube de dentifrice, la

serviette de toilette. La trousse à toilette peut être un simple sac en tissu.

Le bivouac sous surveillance
Pour rester dans le même esprit pour éviter la fatigue des uns et des autres, y compris celle de notre animal de bât, la charge nécessaire pour l'organisation d'un bivouac (duvets et tapis de sol des personnes handicapées, faitout, gaz, bâche et piquets ...) a été inventoriée et pesée. Rapidement, il a été constaté que le poids dit « de confort » était quasiment atteint sans la nourriture pour les 4 repas. Aussi, il a été décidé d'acheter des sacoches individuelles de couleurs différentes et compressibles, pour limiter le poids des affaires personnelles des passagers joëlette lors des bivouacs. Merci de respecter ces nouvelles consignes pour le bien-être de tous !



Infos covoiturage

Les personnes inscrites sur chaque séjour, sont invitées à se rendre sur le lien du covoiturage, pour indiquer le moyen de locomotion choisi :

<http://www.hce.asso.fr/covoiturage>

Cela permet aux responsables du covoiturage de mieux visualiser les décisions des uns et des autres. Désormais, les personnes souhaitant voyager par le train, ne pourront plus être récupérées en gare par le véhicule de l'association. En effet, il a été procédé au contrôle du poids du camion une fois chargé, et avec le matériel (l'animal à 4 pattes, les 5 joëlettes, les 2 marabouts, le matériel d'intendance ...), la charge maxi est atteinte. En cas de dépassement, l'assurance ne pourrait pas couvrir l'association. Aussi, les personnes voyageant en train devront être récupérées par les personnes venant avec leur voiture personnelle qui passeront en gare selon la place disponible. Cette pratique était déjà courante et il va falloir la rendre systématique. Cela ne concerne pas les séjours pour lesquels il n'y a ni âne ni mulet.

Chronique littéraire

Quand je parle à mes enfants de Rolande, ils me demandent : « Rolande, c'est celle qui a les cheveux rouges et qui est dans un fauteuil roulant ? » Oui, c'est un peu réducteur, mais c'est elle. Et si on parle de Rolande à de nombreux lecteurs du Trait d'Union, ils diront « Rolande, c'est une des plus anciennes passagères d'HCE, celle qui aime tant la nature et la montagne, et qui aime par-dessus tout partager sa passion ? » C'est bien elle, mais c'est encore réducteur.

Ce que vous ne savez pas forcément, c'est que Rolande est une artiste, une vraie. Rolande aime aussi les mots ; elle sait les manier de façon virtuose et elle écrit des textes savoureux. Et comme elle aime tant partager, elle en a rassemblé certains dans un livre, « La saveur des mots ». Ce livre est un recueil de courtes histoires et de pensées qui trouveront écho en chacun de nous. Rolande évoque (entre autres) la nature, l'enfance et elle évoque aussi discrètement l'univers du handicap, toujours avec beaucoup de poésie.

Nous tous, membres d'HCE, passagers comme accompagnateurs, nous ne pouvons qu'être touchés par le

texte intitulé « le lièvre et la tortue », qui fait un éloge de la lenteur, inhérente à la vie des personnes en fauteuil, dans la frénésie de notre XXIème siècle. En voici quelques passages, pour vous donner un avant-goût.

« La tortue dont il est question ne porte pas de carapace sur le dos, elle pose ses fesses dans un fauteuil roulant (...) L'effet loupe qu'engendre la présence du fauteuil roulant permet à la tortue de percer le monde qui l'entoure. (...) A se demander si à force de capter les émotions, les idées, les désirs, les rêves qui surgissent alentour, elle ne développe pas, quelque part en elle, un sens supplémentaire. (...) La lenteur fait à l'homme un cadeau qui n'a pas de prix et qui tient du miracle : une vue plus perçante et plus aiguisée que les chats dans la nuit noire. (...) La tortue a des rêves tellement grands qu'il lui est impossible de les perdre de vue... »

Que vous connaissiez Rolande ou non, n'hésitez pas à vous régaler avec les autres textes de son livre. Vous pouvez le commander en prenant contact avec elle : rolande.matile@free.fr

Rolande apportera aussi des exemplaires lors de la prochaine AG.

HELENE BERNOUX

L'application « HCE 30 ANS » par KparK

Un nouveau venu dans la famille HCE : René le geek ! Il vous expliquera tout en matière de technologie nous concernant. Son premier cours : vous apprendre à utiliser l'application « HCE 30 ANS » sur vos Smartphones. Cette application a été entièrement créée par notre partenaire spécial 30 ans, KparK. L'intérêt : cela fait de la pub pour notre association et chaque photo envoyée augmentera le soutien financier de KparK.

1. Télécharger l'application « HCE 30 ANS » dans votre magasin d'applications « Store » :
 - PlayStore sur téléphones ANDROID
 - App Store sur téléphones APPLE➔ Assurez-vous d'avoir l'application Facebook installée et en fonctionnement sur votre appareil (sinon il vous faudra la télécharger et créer un compte).
2. Une fois l'application installée, ce logo s'affiche sur votre écran principal :



3. Ouvrez l'application et cliquez sur le pictogramme de l'appareil photo pour prendre une photo en direct ou cliquez sur « choisissez votre photo » pour sélectionner une photo dans votre téléphone.
4. Cadrez votre photo pour sélectionner la partie qui vous intéresse et cliquez sur « terminé » puis « valider » ou « recommencer ».
5. L'application vous propose de choisir un décor visuel de notre partenaire spécial 30 ans, KparK. Cliquez sur le visuel qui vous plaît parmi les 6 cadres de fenêtre différents.

6. L'application vous propose alors une image finale, composée de votre photo, du cadre de fenêtre KparK et de nos logos respectifs. Vérifiez que vous êtes préalablement bien connecté à votre application Facebook, et en cliquant sur « Partager », vous allez publier votre image sur votre mur Facebook et pouvoir la commenter, ajouter des #, ...

C'est terminé, vous savez désormais comment publier des photos avec l'appli HCE 30 ANS. Au prochain numéro de René le geek !

Cuvée spéciale « 30 ans de HCE »

Suite à une idée suggérée par Alain Ladet, adhérent de HCE, qui fournit le vin de notre Assemblée Générale annuelle, le Conseil d'Administration a consulté les antennes pour estimer le nombre de bouteilles à commander à notre fournisseur, soit 800 bouteilles. Il s'agira donc d'une cuvée spéciale munie d'une jolie étiquette créée pour l'occasion par Marc Joly, également adhérent de HCE qui réalise nos documents de communication.

Le vin rouge « Côtes du Rhône » mis en bouteille à la Cave des Vignerons de Saint Gély dans le Gard à Cornillon, est composé à 60% de Grenache et 40% de Syrah et provient de la récolte 2017. Il a été décidé de vendre uniquement des cartons de 6 bouteilles au tarif de 30€ qui seront à retirer à Vénissieux lors de notre future Assemblée Générale (24 et 25 novembre). Pour cela, il vous faudra aller sur le site de Handi Cap Evasion dès le mois de septembre pour commander et régler en ligne ou encore envoyer votre bon de commande et votre chèque à l'adresse de notre trésorier. Les commandes et le règlement seront à adresser avant le 30 septembre. Pour récupérer votre commande, vous devrez être présent lors de l'AG ou vous faire représenter.

Une belle idée de cadeau pour Noël pour ce millésime spécial anniversaire !