

# rait d'Union

Semestriel - numéro 43 - février 2019 - <http://www.hce.asso.fr>

## Editorial

Chers adhérents,

Du fait des 30 ans de HCE, l'année 2018 fut riche en événements grâce au défi relevé « 30 ans-30 sommets ». Ainsi de grands rassemblements ont été organisés au sein de toutes les antennes durant le week-end de la Pentecôte et la saison s'est articulée autour de séjours d'exception. L'Assemblée Générale fut l'occasion de donner la parole aux figures qui ont marqué l'histoire de HCE et à nos partenaires qui nous soutiennent financièrement.

Cette saison 2019 est déjà bien lancée avec l'inscription des Personnes Handicapées en un temps record sur les 24 séjours proposés dont la plupart dans les massifs des Alpes et vers une nouvelle destination à l'étranger (Madagascar). L'inscription des Accompagnateurs est ouverte depuis le 15 février. Attention, soyez réactifs car certains séjours vont se remplir très vite !

Gageons que l'évolution du nombre de désistements finisse sa courbe ascendante, pour faciliter le bon équilibre des équipes, clé de la bonne réussite des séjours.

Au plaisir de retrouver certains d'entre vous ou de faire connaissance avec d'autres

DOMINIQUE - PRESIDENTE

## Nos 30 printemps

Bel enthousiasme pour ce 30ème anniversaire, reflet de la vitalité de l'association. Tout a débuté avec le week-end de Pentecôte et la moisson des premiers sommets réalisée par les groupes locaux. La plupart des antennes ont également ajouté une note festive (par exemple : concert en plein air le samedi soir pour l'antenne du Rhône).

La saison 2019 avait été spécialement préparée par les accompagnateurs montagne pour qu'un maximum de sommets soient réalisés au cours des différents séjours. Les orages et nombreux caprices de la météo n'ont pas empêché l'ascension de la quasi-totalité des sommets prévus. Le point d'orgue a été, pour les séjours en France, l'ascension du Mont Thabor (3178m), immortalisée par le beau document filmé de Vincent Typhine, que vous pouvez découvrir ou revoir sur le site. L'équipe Kirghizistan avait mis aussi la barre haute dès le mois de juillet avec l'ascension du Bay-Moynok à 3 200 m. A chaque sommet les différentes équipes ont fièrement déployé la banderole « 30 ans, 30 sommets ». Plusieurs articles de presse ont immortalisé ces ascensions.

L'Assemblée Générale festive est venue clore cette saison exceptionnelle. La présence de Joël Claudel, de Nicole Maurice (maman de Stéphane pour qui la joëlette a été inventée), de quelques « anciens » ayant contribué au développement de l'association, la projection d'un montage vidéo rétrospective ont permis d'évoquer le contexte de l'invention de la joëlette et de la création de l'association.

Une affluence plus importante que les autres années, de belles vidéos, un apéritif inter-antennes, 340 convives pour partager le gâteau d'anniversaire, une soirée festive, un très beau spectacle de cirque le dimanche matin avec la troupe de « Pas Sages » ont marqué ces deux journées à Vénissieux.

Ce bel anniversaire était à l'image de notre association, placé sous le signe du partage, de la solidarité, du dépassement de soi. Pas de doute, la belle aventure qui a débuté le 22 décembre 1988 à la Pierre (Hautes Alpes) va se poursuivre car elle répond à un besoin, non seulement pour les personnes à mobilité réduite mais pour tous les acteurs qui contribuent à la réussite de nos activités de randonnées partagées.

## 96h non-stop : une aventure humaine et solidaire

Ce raid aventure se déroule en région Auvergne- Rhône- Alpes du samedi 27 mai à 20h00 au dimanche 02 juin à 20h00. Les épreuves restent secrètes jusqu'au jour J et s'enchaînent jour et nuit pendant... 96 h. Entraide et dépassement de soi sont les mots clés car ce n'est pas la performance individuelle qui compte mais le collectif (ce sont des équipes de 4 qui participent). Chaque équipe peut soutenir une association et les prouesses de chacun font monter la cagnotte solidaire qui est intégralement reversée à l'association soutenue par l'équipe gagnante. L'équipe « les Fabulous » avec Gaël, Fabien, Sylvain et Xavier ont décidé de soutenir Handi Cap Évasion. Nous leur souhaitons bonne chance et beaucoup de courage. Pour ne rien rater des nouvelles : facebook 96h non-stop.

## Témoignages

### Témoignage d'un accompagnateur :

A 59 ans, je découvre HCE, les séjours (Pyrénées, Corse, Maroc...). Animé par le désir d'être utile aux autres, tout en partageant mes passions de voyageur et de randonneur. Dans mes différents séjours, j'ai retrouvé les valeurs de partage, de joie, d'entraide, de bienveillance. Se sentir sur un pied d'égalité au niveau générationnel et professionnel, unis pour s'occuper des passagers, préparer les repas, franchir ensemble les obstacles. Avec HCE, nous revoyons à la baisse nos habitudes de consommation, vivons des expériences d'inconfort qui nous permettent de relativiser. Nous réinventons les règles du vivre ensemble. L'action est pourvoyeuse d'émotions, voir nos passagers s'émerveiller d'un paysage, leurs sourires, leurs rires, leur courage, nous incitent à nous dépasser.  
Jean-Luc

### Un beau message

#### Par quoi commencer ?

Je viens de lire un article au sujet de votre très belle association, dans « Ombres & Lumière », un magazine auquel mes parents sont abonnés depuis de nombreuses années. Merci infiniment pour le message profond que vous transmettez, autant par cet article que par l'ensemble de votre site internet, et toutes vos actions !  
Tout cela vient exactement me conforter dans le choix de vie professionnelle que j'ai fait depuis 8 mois.

Je travaille en FHTH (foyer pour adultes handicapés), après 20 ans de très longues recherches, à l'affût de ce qui ne m'obsède plus actuellement mais me construit chaque jour !

Je vais faire une expérience d'accompagnement en vacances adaptées dans le Vercors, par le biais d'une association que vous connaissez peut-être : Nature Pour Tous.

Je garde les coordonnées de votre association également, car tout ce qu'elle véhicule me séduit et contribue un peu plus à me rendre heureux de ce que je fais et deviens.

Votre action a du sens, et je vous l'assure : bien au-delà des participants à vos séjours !

Merci infiniment et avec toute mon amitié.

FRANÇOIS

### Témoignage d'une lycéenne :

Bonjour, je m'appelle Merveille, j'ai 17ans. J'ai connu Handi Cap Evasion par le biais de mon lycée. Mon prof m'a expliqué le but de l'association ainsi que ses objectifs. Il m'a sollicitée pour faire un des séjours qui étaient proposés l'été dernier.

Je voulais un lieu où je pouvais me sentir proche de la nature, ce qui m'a poussé à choisir "les Balcons du Mont Blanc". Je n'ai jamais eu l'occasion de marcher en montagne et cela était une première pour moi. En arrivant je craignais beaucoup les jours à venir. Le premier jour j'étais en difficulté pour me familiariser avec tout ce qui était à ma disposition. Au fil des jours j'ai pris goût à manipuler les joëlettes, à parler aux passagers, à aider les personnes en fauteuil. Une complicité s'est créée entre nous. J'étais impliquée dans tout ce que je faisais. De plus, l'accompagnatrice nous a fait découvrir des paysages magnifiques. Des endroits exceptionnels. Tout au

long du séjour j'étais « Émerveillée » par ce cadre paradisiaque et inconnu. J'ai passé 7 jours incroyables avec 21 personnes qui étaient exceptionnelles et qui resteront à tout jamais dans mon cœur. Sans oublier les excellents repas d'Isabelle, l'intendante, qui m'ont donné de la force pour tenir les marches de la journée.

Ce séjour m'a permis d'être plus ouverte et d'avoir un peu plus confiance en moi. En venant j'étais timide mais en rentrant je me suis créée une nouvelle « personnalité » : celle d'une fille ouverte et sociable. Je n'ai aucun regret d'avoir participé à ce séjour, au contraire j'attends avec impatience l'année prochaine pour un nouveau séjour.

Ce qui m'a le plus plu durant ces 7 jours c'est l'esprit de groupe, l'entraide. Chacun est à l'écoute de l'autre. J'ai pu découvrir un monde totalement différent où l'on n'avait pas besoin des biens matériels pour vivre. C'est la solidarité ainsi que la force du groupe qui nous ont permis de surmonter chaque épreuve et de se lancer des défis les plus improbables. J'ai trouvé ce que je recherchais c'est à dire le bonheur en étant coupée du monde. Je remercie le(s) créateur(s) de cette association. Merci pour tout. Les personnes qui viennent de découvrir Handi Cap Évasion, n'hésitez pas à tester un séjour, vous verrez que vous deviendrez accro ! J'ai l'impression que Handi Cap Évasion est une drogue qui te pousse à revenir chaque année. Une fois que tu y as goûté, tu ne peux plus t'en sortir. Mais une drogue bienfaisante pour la personne. Si je devais tout résumer en deux mots ce serait "magique et unique".  
Merci Handi Cap Évasion et à bientôt pour un nouveau séjour.

## Courrier électronique ou postal ?

Les messageries électroniques bousculent les habitudes. Un courrier électronique, cela paraît plus simple et moins coûteux qu'un courrier postal. Les choses ne sont pas si simples lorsqu'il s'agit d'un fonctionnement associatif. Pour Handi Cap Evasion, nous devons actuellement maintenir un certain nombre d'envois poste car tous les adhérents n'ont pas internet ou n'ont pas accès facilement à leur messagerie électronique. Pour bénéficier d'envois en nombre à tarif à prix intéressant (envois destinéo), nous devons respecter la limite minimum de 400 envois. Alors,

n'hésitez pas à cocher la mention « envoi par mail et par la poste » sur le bulletin d'adhésion.

Recevoir notre petit journal par la poste, cela vous permettra de le laisser dans un endroit où il va pouvoir être lu par d'autres (salle d'attente de votre kiné...) ou de le donner à un ami. Pour la convocation à l'AG, et pour les programmes, cela vous évitera de devoir les imprimer.

## Recherche de financements extérieurs



Avec près de 1 000 adhérents, la gestion administrative de HCE repose uniquement sur ses bénévoles en minimisant ainsi ses frais de fonctionnement. Cette particularité permet de proposer des tarifs accessibles au plus grand nombre, tant pour les personnes handicapées que pour les valides.

Cependant les frais liés à l'organisation de chaque séjour engendrent un déficit, que l'association s'emploie à combler par le biais de la recherche de mécènes et sponsors. C'est pourquoi, elle se permet de s'adresser à tous ses adhérents pour les inciter à reproduire cette démarche par le biais de leurs réseaux personnels (travail, amis, famille). Pour cela, des outils de communication sont mis à votre disposition sur le site de HCE ou envoyés à votre demande. Ensemble, nous sommes plus forts et à plusieurs, « de petits ruisseaux peuvent devenir de grandes rivières » pour atteindre l'objectif de 40 000€ inscrits sur notre budget prévisionnel.

Pour que le montant des cotisations et des inscriptions reste stable, tout le monde doit se sentir concerné et ainsi s'investir quel que soit son niveau.

## Recette pour un cross solidaire

*Des cross solidaires organisés dans plusieurs établissements scolaires ont apporté un soutien financier important à notre association mais aussi permis de recruter de jeunes lycéens pour nos séjours. Laetitia vous propose une recette pour reproduire son expérience :*

Recette pour mettre en place une course solidaire dans un établissement scolaire

**Ingrédients :** une personne dans la place, une grande motivation, les documents fournis par ceux qui en ont déjà fait ailleurs, de beaux documents vidéo, un diaporama de 4-5 photos, un peu d'aisance à l'oral.

1. contacter la personne "qui va bien" dans l'établissement concerné : un membre d'HCE, au hasard, ou le copain d'un membre d'HCE, par exemple,
2. lui proposer un soutien logistique,
3. convoquer délégués et suppléants pour présenter le principe. Préparer un texte à trous pour s'assurer de la bonne diffusion des informations
4. diffuser en interne les films Thabor et "Vas-y, roule !" ainsi que le diaporama plus précis pour les absents et les enseignants concernés qui ne seraient pas venus à notre superbe présentation
5. laisser mijoter une semaine
6. aller en classe pour vérifier que les infos ont bien été transmises et donner les documents de recherche de parrainages
7. laisser mijoter 3 semaines
8. récupérer les parrainages et procéder à la course

## Hello Asso



Vous l'avez sans doute déjà utilisée : depuis quelques mois HCE offre la possibilité de payer directement en ligne votre adhésion 2019 ou votre participation à l'assemblée générale.

Pour fournir cette facilité de paiement qui simplifie aussi la gestion de l'association, HCE s'appuie sur un autre site web : Hello Asso.

Particularité de ce service qui s'adresse spécifiquement aux associations, il est gratuit ! Aucun coût d'inscription, et quand vous payez votre adhésion 30 euros, il n'y a pas de commission, HCE touche réellement 30 euros.

Comment cela est-il possible ? C'est très simple : la plateforme Hello Asso se rémunère uniquement sur les pourboires que vous versez. En effet lors de chaque paiement un montant de pourboire vous est proposé. Notez que vous pouvez modifier ce montant, voire ne verser aucun pourboire.

A vous de voir la valeur que vous accordez à ce service bien pratique de paiement en ligne et d'ajuster votre pourboire en conséquence.

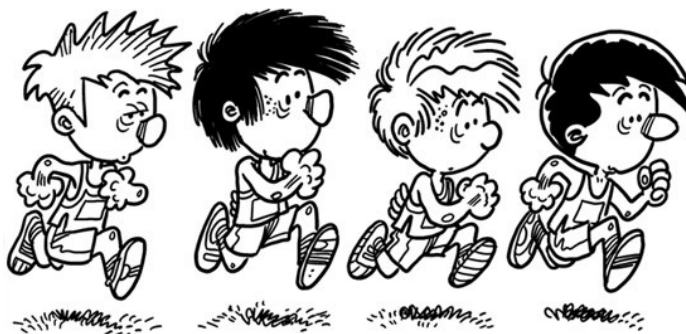


9. donner les documents de concrétisations des promesses au plus vite
10. laisser mijoter 15 jours
11. faire les comptes, et remercier les participants sous la forme que vous le souhaitez.

La première année, c'est du travail, c'est sûr. Mais visons d'ores et déjà une forme de pérennité : ainsi les documents pourront resservir les années suivantes, il faudra juste les adapter.

Bon, OK, pour l'instant, c'est une théorie : la première partie, la sensibilisation, je l'ai mise en pratique. Les élèves étaient là, pas les enseignants ... La prochaine fois, je penserai à en parler à voix haute en salle des profs. Et à ne pas proposer cette réunion un vendredi midi ... Mais les élèves étaient partants.

A suivre donc ...

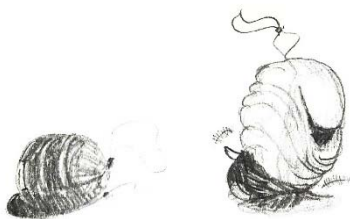


## Trucs et astuces pour avoir chaud dans son sac de couchage

Après une bonne journée de randonnée, une fois dans son sac de couchage, on ne rêve que d'une chose : une bonne nuit réparatrice au chaud. Pourtant, ça ne se passe pas toujours comme ça ! Qui n'a pas déjà eu une désagréable sensation de froid qui empêche de s'endormir ou réveille en pleine nuit ? Voici quelques règles à respecter pour s'assurer de passer une bonne nuit avant d'affronter un bivouac en altitude.

### 1 – Avoir un sac de couchage adapté

Vérifier la température de confort indiqué par le fabricant, c'est important mais pas suffisant. La taille du sac de couchage est également importante, un sac de couchage trop petit sera compressé et n'isolera pas bien alors qu'un sac de couchage trop grand aura des points froids.



### 2 – Déplier son sac de couchage le plus tôt possible

Indispensable pour lui laisser le temps de se remettre de ses émotions et se regonfler après avoir été bien compressé dans un sac. C'est l'air emprisonné dans le garnissage (duvet ou fibres synthétiques) qui isole du froid.

### 3 – S'isoler du froid du sol

Sous le poids de votre corps, le sac de couchage est écrasé, n'emprisonne que peu d'air et ne peut donc pas beaucoup isoler du froid du sol. L'idéal c'est d'avoir un matelas permettant d'emprisonner une couche d'air.

### 4 – S'habiller correctement.

Cela ne veut pas dire empiler tous les vêtements que vous avez sous la main. Il faut privilégier les vêtements secs, respirants. L'idéal : des sous-vêtements en laine mérinos, à même la peau (collant et maillot manches longues).

### 5 – Utiliser un drap de sac

Le choisir de préférence en soie et non en coton pour gagner quelques degrés. Cela permet également de ne pas trop salir son sac de couchage et préserver ses performances.

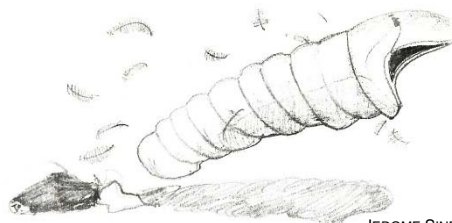
Il existe aussi des draps de sac thermiques qui font gagner plus que quelques degrés.

### 6 – Se couvrir la tête

Une grande partie de la chaleur corporelle est évacuée par la tête. Si vous avez froid, essayez de vous couvrir la tête avec un bonnet et la capuche de votre sac de couchage.

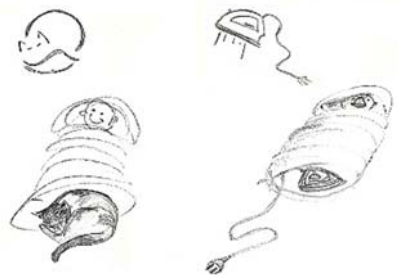
### 7 – Réchauffer ses pieds

N'hésitez pas à dormir avec des chaussettes assez « chaudes » et à frictionner vos pieds pour les réchauffer (entre eux, sur vos mollets ou avec vos mains par exemple). Vous pouvez aussi utiliser une bouillotte.



### 8 – Lutter contre l'humidité

Si vous dormez en dehors de la tente ou de la bâche bivouac, évitez les zones humides. En cas de forte rosée, utiliser un sur-sac en matière respirante type Gore-tex. Celui-ci sera indispensable en cas de vent.



JEROME SINDOU

### 9 – Optimiser la bonne position dans son sac de couchage.

La plupart des sacs de couchage de randonnée sont étroits et ajustés pour éviter les points froids. Ils sont également faits pour tourner avec le sac de couchage et non pas dans le sac de couchage. Le but est d'éviter de compresser le sac de couchage à certains endroits où le froid risque de pénétrer.

### 10 – Limiter les échanges d'air entre l'intérieur et l'extérieur

Il est important de fermer la collerette au-dessus des épaules si votre sac en est équipé mais surtout de fermer la capuche de manière à ne laisser dépasser que le nez et la bouche.

### 11 – Augmenter sa température corporelle avant de se coucher

Bien se couvrir pour la soirée, faire quelques mouvements qui réchauffent avant de se déshabiller.

### 12 – S'alimenter et s'hydrater correctement

La digestion mobilise beaucoup d'énergie, il vaut donc mieux éviter de manger trop lourd avant de se coucher. A savoir qu'une boisson chaude telle qu'une soupe ou une tisane avant de se coucher permet de se réchauffer un peu et de se réhydrater – chose importante car la déshydratation favorise la sensation de froid.





## **Un petit coup de jeune**

Il faut toujours penser à la relève. Ces dernières années, plusieurs initiatives ont facilité et permis la participation de jeunes accompagnateurs sur nos séjours : « team Lyon 1 » pour des étudiants de l'université Lyon 1, partenariat avec le lycée des métiers de la montagne de ST Michel de Maurienne, cross solidaires notamment au lycée Albert Camus de Rillieux et au lycée Rosa Parks de Neuville sur Saône. Il y a eu aussi le « bouche à oreille » et les participations familiales : enfants, neveux, ...

Ces participations de jeunes sont particulièrement appréciées car elles apportent de la fraîcheur, de l'énergie, de l'enthousiasme, une approche différente des personnes à mobilité réduite. Le règlement de l'adhésion à l'association et des frais de participation est souvent un frein car ... ce sont les parents qui payent. Cette année, une aide importante sera apportée par le Fonds Green Link. Ce fonds distributif, créé par Dominique Du Peloux, aide les associations qui œuvrent dans le domaine du social et qui ont compris les bienfaits de la nature sur l'homme. Par l'intermédiaire de ce fonds, une bourse sera accordée aux jeunes de moins de 26 ans, lycéens et étudiants, souhaitant participer à nos séjours. Il ne restera à leur charge que les frais de covoiturage pour se rendre au lieu de départ de la randonnée.

L'inscription de ces jeunes devra se faire, normalement, par l'envoi de leur bulletin d'inscription, sur lequel sera signalé leur statut lycéen ou étudiant. Ils devront être en contact avec une personne de l'association garantissant leur participation car, bien entendu, dès lors qu'ils seront inscrits, nous comptons sur eux. Pas question non plus qu'ils viennent nombreux sur le même séjour car l'équilibre des groupes devra être respecté pour que tout fonctionne bien.

## **Equipe Madagascar**

L'aventure malgache proposée pour le mois de septembre a eu beaucoup de succès auprès des personnes à mobilité réduite (17 demandes pour 5 places) en un temps record. Cette affluence de demandes a rendu difficile la gestion, dans le même temps, des inscriptions sur les autres séjours puisqu'il fallait aussi penser à garder des places pour les personnes dont les candidatures ne seraient pas retenues. D'où la modification de la date butoir permettant une décision plus rapide que prévu.

Sur quels critères se sont faits les choix ?

- Bonne expérience des séjours en France
- Premier ou second séjour à l'étranger.

Candidatures retenues : Evelyne Cornille, Franceline Martel, Libert Meydan, Gilles Lechat, Madeleine Grondin (non voyante).

Pour les accompagnateurs, les choses ont été plus simples car il n'y a pas eu de choix à faire. L'équipe accompagnateurs : Audrey Breillad, Vincent Ponceau, Hélène Grandin, Dominique Martin, Christine Dervaux, Léopold Rixhon, Bernadette Pralus, Denis Célard, Jean-Luc Chazaud, Véronique Ribes, Dominique Quetier, Jean-Jacques Quetier, Jean-François Verges.

## **Inscriptions des passagers joëlette sur les séjours, quelles solutions ?**

Il n'y a pas si longtemps, une personne à mobilité réduite qui découvrait l'association au cours du printemps pouvait raisonnablement espérer décrocher une place sur un séjour d'été. Aujourd'hui, ce n'est plus possible car même si nous avons sensiblement augmenté le nombre de séjours (pour 2019 : 22 séjours en France et 2 à l'étranger), nous ne pouvons pas satisfaire toutes les demandes.

Désormais les inscriptions des passagers joëlette pour les séjours, ressemblent à la ruée pour les soldes dans les grands magasins. En quelques jours, toutes les places sont réservées et il y a beaucoup d'adhérents déçus... Cette année, 8 personnes vont découvrir nos séjours pour la 1ère fois et c'est une bonne chose mais cela augmente forcément le nombre d'habitues qui n'ont pas pu avoir de place. Quelles solutions envisager pour l'avenir ?

Pour des problèmes logistiques et administratifs, l'association ne peut, actuellement, programmer plus de 24 séjours par an. Du mois de juillet à fin août, toutes les destinations sont doublées et notre matériel est utilisé à son maximum. Seules les destinations possibles au printemps et à l'automne pourraient être augmentées mais nous avons actuellement des difficultés pour trouver les accompagnateurs nécessaires sur ces périodes hors vacances scolaires.

Le conseil d'administration incite les groupes locaux à organiser plus de week-ends prolongés ou des mini-séjours en offrant des places prioritairement à ceux qui ne peuvent pas s'inscrire sur les séjours. Ces activités encadrées uniquement par des bénévoles ne peuvent pas se multiplier et peu d'antennes le font car cela demande des moyens logistiques et plus de préparation qu'une journée de randonnée. De plus, les organisateurs sont souvent les mêmes que ceux qui prennent une ou plusieurs semaines sur leurs congés pour participer aux séjours ou qui se mobilisent tout au long de l'année pour l'association et l'usure peut se faire sentir.

L'association ne pourra jamais satisfaire tous les besoins d'évasion, de voyage, d'immersion en pleine nature des personnes à mobilité réduite. Gardons notre spécificité qui ne peut pas convenir à tous (les bivouacs au confort sommaire, les nuits sous les étoiles, l'accès à la vraie montagne sans confort) et encourageons ceux pour qui cela devient trop difficile à rechercher du côté d'autres associations ou à participer à des séjours plus courts avec les antennes locales. Recherchons aussi des accompagnateurs susceptibles de se mobiliser au printemps et en automne, seule solution pour augmenter le nombre de séjours.

SIMONE

## **Attention aux chèques vacances !**

Les chèques vacances se volent. Quel que soit le type de courrier (envoi ordinaire ou recommandé), il est impératif de remplir la case « coordonnées du prestataire » (nom de l'association et adresse)

Prenez le temps de le faire, car une adhérente vient de se faire voler pour 300 € de chèques vacances.

## Le B.A. BA du CA

Extraits de la réunion du Conseil d'Administration du 19 janvier 2019

### L'Assemblée Générale

Elle fut riche et pleine de réussite : à l'image de cette année anniversaire, tout s'est bien déroulé.

Le Conseil d'Administration note cependant une diminution du nombre de pouvoirs : c'est un véritable problème car cela démontre une baisse de la représentativité des membres ainsi qu'une baisse de légitimité des votes.

L'apéro partagé par plusieurs antennes a bien plu, il devrait être reproposé pour les années suivantes.

Nous vous encourageons à anticiper le retour en gare des personnes ainsi qu'à aider chacun à émarger.

Les pauses films ont permis de respirer. Les vidéos étaient aussi particulièrement de qualité.

### Saison 2019

Il est toujours très impressionnant de noter à quel point les passagers joëlettes sont rapides pour s'inscrire en séjours : moins d'une semaine cette année !

Une réflexion est en cours pour augmenter le nombre de séjours et ainsi proposer plus de places mais nous nous heurtons à des problèmes logistiques et une recherche déjà constante de nouveaux accompagnants actifs, voire d'intendants.

### Dates d'inscriptions saison 2020

10 décembre 2019 pour les PJ et les voyages à l'étranger et 15 février 2020 pour les AA : ces dates seront dorénavant fixes.

La nouvelle série de joëlettes sera terminée cet été. Nous pourrons donc tester les joëlettes à pédalier 2.0, yes !

Surveillez le site Internet : il est en cours de rénovation et devrait faire peau neuve d'ici l'arrivée du printemps. Notez également que les pages Facebook d'HCE sont assez actives : les antennes Grand Est, Auvergne, Gard-Hérault, Ain en ont une également, allez-y jeter un œil !

En 2020 : 25 séjours sont envisagés (soit un de plus), dont 2 à l'étranger, 3 en dur, 2-3 nouvelles destinations et ... le Pérou !

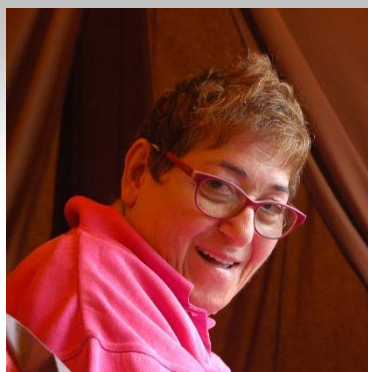
## La sécurité sur nos randonnées

Lors de nos séjours en montagne, l'accompagnateur en montagne est le professionnel garant de la sécurité du groupe mais tout ne peut pas reposer sur lui.

Chaque participant a aussi un rôle à jouer. Écoutons d'abord le passager joëlette qui est le premier à se rendre compte que l'engin est mal équilibré. Rien de pire que le tireur avant cramponné au brancard qui n'écoute pas les conseils du passager, ni de la personne à l'arrière, sous prétexte que pour lui tout va bien.

Il faut aussi savoir écouter son corps, ne pas aller au-delà de ses limites et accepter d'être remplacé. Les groupes comportent aujourd'hui entre 12 et 15 accompagnateurs il est toujours possible de faire des relais. Même si je me sens mieux à l'avant ou à l'arrière ou à la corde, essayons d'être polyvalents. Un bon accompagnateur doit maîtriser le pilotage arrière car c'est indispensable pour bien comprendre le fonctionnement de la joëlette en sécurité.

Veiller au confort du passager est aussi en relation avec la sécurité. Il n'y a pas que l'équilibre auquel il faut être attentif. Pensons à adapter le rythme aux difficultés du terrain mais pensons aussi à amortir les chocs au niveau de la roue. Tout cela nécessite une bonne coordination et il est important de communiquer !



### Eliane

Eliane Boghossian nous a quittés fin janvier. C'était une « accro » de nos séjours en montagne auxquels elle participait régulièrement depuis 23 ans. Malgré une santé qui déclinait, elle s'était inscrite sur le séjour

Queyras Caramantran de l'été prochain. Elle avait aussi tenu à participer à une dernière sortie en joëlette le 14 janvier avec HCE 13. Pendant de nombreuses années, elle a été fidèle à notre AG, accompagnée de sa sœur Denise.

Ceux qui l'ont côtoyée se souviennent d'une femme rieuse avec un regard profond, qui aidait à la comprendre. Eliane ne communiquait pas avec la parole, et il fallait un peu de patience pour communiquer. Malgré nos maladresses, elle affichait toujours un grand sourire, ne se montrait jamais impatiente et nous remerciait. Elle était tout simplement heureuse d'être avec nous en montagne, de partager nos randonnées, nos bivouacs loin de tout confort, nos fous-rires...

Merci Eliane pour ton courage et la belle leçon d'optimisme quelles que soient les difficultés de la vie. Nous avons tous une pensée pour sa sœur Denise si proche d'elle et qui, aujourd'hui, se retrouve bien désemparée par ce départ brutal.