SORTIE D'ANNICK ET BRIGITTE LE DIMANCHE 12 OCTOBRE À VILLERS-BETTNACH

Agréable sortie champêtre aux couleurs naissantes d'automne. Qui plus est, un parcours tout spirituel ! De la chapelle de Rabas, perdue dans la forêt de Saint Hubert, à la source de Charlemagne en passant par l'abbaye cistercienne de Villers-Bettnach, la chapelle des Humbles et l'étang des moines, où, il va de soi, nous avons goûté la bonne pâtisserie concoctée par nos fidèles randonneurs et par une novice, immédiatement intronisée dans le groupe pour avoir fait ses preuves de bonne chère. Retrouvailles, bonne humeur, bons vins mais aussi dérapages contrôlés et bains de boue (certains y ont laissé leurs baskets) et course contre la pluie au pliage des joëlettes ont ponctué cette belle journée.

Mireille

ÔDE AUX GRUES

T'étais donc partie et tu t'es pas plu, la grue du Der ?
T'as disparu la grue dans une crue du Fier ?
Pourtant hier, on t'a vue la grue de la rue Thiers,
Puis t'as réapparu, la grue sous un fût de bière.
Tu te rêvais, la grue, en laitue poussée dru en terre.
Mais si on t'a bouffée cru, la grue naguère,
On t'aime bien avec ton pied de grue en terre.
On t'a prise, c'est vrai, pour une truie du Gers,
Toi, la grue avec ta petite verrue de chair.
Jadis, on t'a crue, la grue, férue de guerre
Pas celle des boers, la grue, mais la Der des ders.
Allez, je t'ai entendue, la grue, sous une grue de fer.
Sans rancune, je te garde un petit Lu, la grue amère.

Vincent Martin

WEEK-END DU 22/23/24 AOÛT AU CHALET DU CLUB VOSGIEN À REIPERTSWILLER

Comme chaque année, notre week-end de randonnées dans les Vosges a été riche en moments d'échanges autour de la marche, des fous rire, de la bonne cuisine et du vivre ensemble. Diane nous a fait une démo de Zumba. Maryse a renoué avec le plaisir de la joëlette après deux années de soucis de santé. Ce fut aussi le retour de Gilles, Jannet avec Roméo et Emmanuel. Roméo a d'ailleurs trouvé sa petite Juliette dès le premier jour et ils ne sont plus quittés ! Il faut aussi saluer la venue en renfort de nos amis de Haute-Normandie, Fabienne et Didier (grâce à qui cet amour naissant a vu le jour) et de nos amis belges, Christian, Pol et Nicolas. En somme, un groupe très sympathique et convivial qui a su conjuguer avec harmonie l'inter-régionalisme et l'intergénérationnel, et où, les ados et les jeunes, présents en nombre et plein d'énergie et de bonne humeur, assurent à fond la relève à la joëlette.

Mireille

PETITES ANNONCES *(pour lutter contre les grands froids, à prix variables)*

En passant par le gilet, les chaussettes, les chaufferettes pour les mains, les semelles, le tout chauffant... à découvrir en jugeant par vous-même *(s'intéresser aux remarques des consommateurs)* sur le catalogue du Vieux Campeur (www.auvieuxcampeur.fr)
En passant par la vigne rouge, le gingko, le ficaire... maintes plantes vendues en pharmacie ou magasins, de produits naturels *(à prendre avec l'avis du médecin).*
Et puis les multiples méthodes que vous connaissez seront les bienvenues pour aider nos passagers joëlette à découvrir de grands espaces... Merci !

Marilyne

CLIN D'ŒIL ET ANTICIPATION : LA VISITE DE LA SAVONNIÈRES EN PERTHOIS EN MEUSE AU PRINTEMPS

Christophe Prévot de l'association de spéléologie nancéienne, désireux d'ouvrir en ces lieux un parcours pour personnes handicapées, contacte HCE grâce à Serge. Un appel est lancé aux membres d'HCE, sans succès. Claude et moi-même décidons de participer à cette expérience… On nous avertit de la nécessité d'avoir des chaussures adaptées au passage éventuel de quelques zones couvertes de 10 cm d'eau et d'être suffisamment couverts car il y fait une température de 10/11 degrés (même en hiver). L'équipe de spéléologues très sympathique nous prête des casques à leds. Équipés ainsi, nous partons pour la grande aventure pour une durée d'environ 6 heures dans ce monde obscur mais éclairé fortement par la portée de nos leds. Ceci me rassure car j'appréhendais d'être dans ce monde souterrain aussi longtemps. Intéressés par toutes ces particularités à la fois historique, spéléologique et industriel, nous ne voyons pas le temps passé. Cette excursion surprenante est une véritable visite guidée car on nous montre : l'extraction des roches, les champignonnières, l'ébauche d'une usine allemande durant la guerre, la particularité des grottes avec ses draperies, ses gouffres, ses failles… Nous sommes avec des connaisseurs !
Ainsi avec l'association de spéléologie que nous remercions, nous avons ouvert les voies d'exploration de ce site au monde du handicap en montrant qu'il était possible de s'y promener aisément (autrefois des véhicules roulaient sur certaines voies).
La découverte de ces lieux culturels et bien marqués, sera certainement encore un beau moment de partage…

Marilyne

Rédaction : Marilyne Chapelle - Photos : HCE Lorraine - Conception : François Thurot - Directeur de publication : Patrick Trimbur

Roue Libre

Magazine d'information de l'antenne lorraine Handi Cap Évasion - Décembre 2014 -

ÉDITO

"Ouaih ! On en a quand même de la chance !"

La rando n'avait pas débuté sous les meilleurs auspices ! On avait longuement piétiné autour des voitures, réfugiés dans nos panchos ou sous des parapluies. "On y va ? Y va pas ?" La pluie qui tombait depuis le début de la matinée, nous avait laissé un peu de répit durant le déjeuner, ce qui avait décidé l'organisateur à ne pas annuler notre rendez-vous de l'après-midi. Mais maintenant, même si la pluie du matin avait cédé la place à quelque chose de plus fin, celle-ci était tout autant à même de nous dissuader de mettre une joëlette dehors. Ces dernières étaient justement restées bien au sec dans les coffres des voitures en attendant des minutes meilleures ou, un fêlé qui aurait dit quelque chose du genre : "On est quand même venu pour se balader, on n'va quand même pas rentrer maintenant ?" sur un tel ton péremptoire qu'il aurait été difficile de ne pas suivre, au risque de passer pour une poule… mouillée, évidemment ! Et comme d'habitude, ce fêlé on l'a trouvé : "On est quand même venu pour se balader, on n'va quand même pas rentrer maintenant ?" ; "Bon, ça va ! On y va !".
Et nous voilà tous en route, emmitouflés, saucissonnés, boudinés, comme "sous vide" ! "De toute façon, on est mercredi après-midi ; tout au plus dans trois heures, trois heures et demi, on sera tous au sec à la maison !".
Le crachin s'arrête, le ciel gris s'éclaircit et les nuages finissent par se déchirer pour laisser passer un pauvre rayon de soleil. Et tout, autour de nous, change : le vert des sols gorgés d'eau devient éclatant, les gouttelettes sur les feuilles scintillent et transforment chaque arbre en un sapin de Noël, l'air sent bon l'humidité ! Et un de nos randonneurs-passagers lance : "Ouaih ! On a quand même de la chance !".
La remarque m'a beaucoup amusé… et j'avais trouvé du même coup mon édito pour le prochain Roue Libre.
Prendre la flotte, se retrouver ligoté sur une joëlette, patauger dans la boue, tu parles d'une chance !
Et pourtant, oui, on a bien de la chance et c'est ça le miracle HCE qui se reproduit chaque fois qu'on se retrouve ensemble et qu'ensemble, on sort battre les sentiers. Nos vies pourraient en effet être plus faciles, moins monotones, moins stressantes ; il pourrait ne pas y avoir cette pluie qui trempe, cette boue qui colle aux roues. "Et l'actualité mon bon Monsieur, je ne vous ai encore pas parlé de l'actualité pour vous mettre le moral dans les chaussettes !
Mais nous, à HCE, on se donne les moyens de vrais miracles et il faut que ça continue...

Patrick Trimbur

Une autre aventure en 2015...

les grottes en Meuse !

"C'est impossible, raison de plus de le faire !"
Sylvère Gardie, guide agréé de la Baie du Mont-Saint-Michel

Visité par 3,5 millions de personnes chaque année, inscrit sur la liste du Patrimoine mondial de l'Humanité, tout a été dit et écrit sur le Mont-Saint-Michel… sauf cette page que nous allons tracer ensemble sur le sable de la Baie. RDV du 14 au 17 mai prochains pour une première mondiale : la traversée de la baie du Mont en joëlette. Avis aux amateurs qui n'ont pas peur de mouiller leur chemisette !
Pré-inscriptions et inscriptions définitives au cours des mois de janvier et février 2015.

VOSGES, VALLÉE DES LACS DU 26 JUILLET AU 2 AOÛT 2014

Pour la seconde fois dans l'histoire d'HCE, un séjour était organisé dans les Vosges pour le plus grand plaisir de 21 adhérents de l'association qui ne connaissaient pas notre beau massif.
Le séjour a été baptisé "Hautes-Vosges, vallée des lacs", puisque nous avons randonné toute la semaine aux alentours de la vallée de Gérardmer et de Xonrupt-Longemer et... de ses lacs. Nous avons été hébergés dans 2 chalets de montagne rustiques : le chalet du ski club Spinalien non loin du Hohneck et le chalet de la Sotière au Haut du Tôt. Bien sûr, la météo n'a pas été tous les jours au beau fixe, à l'image de l'été, mais nous sommes quasiment toujours passés entre les gouttes et avons randonné 5 jours sur 6.
Nous avons pu récolter 343 photos avec le sourire pour l'opération Chamina lancée par HCE national. Beau score !
Parmi nous, il y avait 2 nouveaux accompagnateurs actifs ainsi que le doyen des accompagnateurs d'HCE ! Du haut de ses 80 ans, il nous a tous ébahis.
Le dimanche nous avons démarré par la traditionnelle présentation de la joëlette : rappel pour les uns, découverte pour les autres et nous voilà partis à l'assaut du Hohneck. Nous avons admiré les vallées du Frankentahl et de la Wormspel, la plaine d'Alsace, le sommet du Kastelberg et découvert l'histoire tourmentée du massif avec les anciennes bornes frontière. Le soir, une surprise nous attendait non loin du chalet : la traite de belles vaches vosgiennes. Impressionnant de voir ces belles bêtes d'aussi près !
Lundi, randonnée agréable jusqu'au Collet, passage au Col de la Schlucht puis pique-nique sur la chaume des 3 Fours. Sentant et voyant l'orage arriver, nous préférons rejoindre le chalet par la route. Grand bien nous en a fait : c'est sous un déluge entrecoupé d'éclairs et de tonnerre que nous arriverons au gîte au grand soulagement de Tartar qui ne savait où donner de la tête dans ce tourbillon météorologique.Jean-Marc, bûcheron, musicien et connaisseur de l'histoire locale est venu animer la soirée avec ses instruments traditionnels : épinette des Vosges, cor des Alpes, bugle suisse, petit clairon. Son accordéon a lancé le groupe dans des danses endiablées.
Le lendemain, il pleut toujours. Heureusement tout a été prévu : nous partons à Saint-Dié-des-Vosges visiter "la maison du 21e siècle", une maison d'accueil spécialisée ouverte à tous types de handicaps, et profiter de leurs installations de balnéothérapie. Le repas nous est offert par le centre et l'après-midi nous allons visiter la ville : arcades, cathédrale, Tour de la Liberté…
Mercredi on plie, on range, on nettoie. Départ vers notre deuxième gîte : le chalet de la Sotière au Haut du Tôt. Après l'ondée de début d'après-midi et le visionnage d'un film sur la vie d'antan dans les fermes vosgiennes, on part faire le tour du lac de Gérardmer en joëlette.
Jeudi, agréable randonnée dans les sous-bois des forêts de sapins et d'épicéas vers le chalet du Haut des Charmes. Passage à Chèvre-Roche, magnifique point de vue sur la vallée. Le village de la Forge retient notre attention : c'est le village natal de Joël Claudel à qui nous devons la joëlette.
Le soir apéritif autour de la torche vosgienne : fines tranches de lard grillées sur un feu logé dans un tronc évidé d'épicéa.
Le dernier jour de randonnée, nous devons partir tôt, et rapidement, tout est en place. C'était sans compter sur une petite fugue de Tartar qui sera vite rattrapé ! Ce petit contretemps ne nous empêchera pas de passer à l'étang de Blancfaing puis à la cascade de la Pissoire pour remonter au Haut du Tôt. Samedi il faut ranger et se dire au revoir, non sans quelques larmes après cette belle aventure. On se donne tous rendez-vous à l'AG de Lyon pour partager nos souvenirs et s'inscrire à un nouveau séjour. Le camion repart aussitôt en direction du Jura, dans le village de La Pesse, où redémarrera un séjour le soir même.

Frédérique Zeidler

ET SI ON TENTAIT ? MÊME EN FAUTEUIL ROULANT ?

(Formation de secourisme sur Épinal les 4 et 5 avril 2014)

Une jeune femme, Élodie Bredard étudiante en ergothérapie à Nancy, décide de faire passer la formation de premier secours à des personnes handicapées, elle en fait son sujet de maîtrise. Cette démarche à notre connaissance ne se pratique pas encore. Elle contacte donc l'association HCE, Aurélie et moi-même nous inscrivons. Aurélie ancien pompier volontaire devenue paraplégique veut savoir comment faire si elle se trouve devant une situation critique en étant en fauteuil roulant (elle ne peut plus faire comme avant). Quant à moi travaillant auprès d'enfants et pour ma famille, je désire apprendre les techniques qui peuvent me permettre de sauver des vies.
Cette formation se fait donc sur Épinal dans une caserne de pompiers et dure tout un week-end.
Il y a 3 personnes handicapées physiques en fauteuil roulant pour quatre personnes valides.
La formation se déroule en compagnie d'Élodie (étudiante et sapeur pompier volontaire) et un formateur.
Après chaque cours se succède la pratique. C'est loin d'être facile pour nous : nous essayons différentes façons de faire pour accomplir les gestes essentiels et indispensables. Tantôt en geste normal, tantôt au sol... Parfois ''à l'aveugle'' (expliquant à la personne lointaine les gestes qu'elle doit faire face à la personne à aider), parfois en orientant les gestes et actes à la personne à côté de laquelle nous nous positionnons et qui doit agir à notre place.
Les gestes sont précis pour chaque cas et l'échange et le partage entre les personnes handicapées et valides sont enrichissants.
Voilà de nouvelles possibilités qui nous sont offertes pour aider autrui : Aurélie et moi-même le prenons à cœur et repartons avec le sentiment positif de pouvoir une fois de plus reculer les limites de notre handicap même si la façon de faire est différente.
L'important c'est de savoir, de pouvoir oser, de pouvoir agir même si nous ne serons pas forcément les personnes qui devront agir nous pourrons le faire, et tant mieux ! Tout est possible il faut y croire...

Marilyne

UN TOUR AU GIPFEL-TOUR

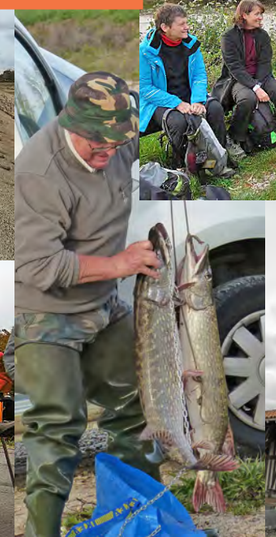
Le rendez-vous de la randonnée de ce 21 septembre 2014 était donné au-delà de nos frontières. Certes pas suffisamment loin pour une touche exotique : Nalbach, près de Sarrelouis, c'est plutôt un lieu de loisirs au milieu de l'industrieuse vallée de la Sarre.
Nous étions 31, tout de même, à nous exiler en Allemagne le temps d'un dimanche, un dimanche grisâtre météorologiquement mais joyeux pour l'ambiance.
Le parcours c'était le Gipfel-tour, une dizaine de kilomètres dans la forêt et sur les rochers du Litermont (418m) qui domine la vallée de la Sarre. C'est un lieu très prisé puisqu'il a été reconnu plus beau chemin de randonnée d'Allemagne en 2007. Voilà qui nous a réservé un agréable parcours et de chouettes paysages.
Coté difficultés, nous étions servis également. À commencer par la descente au "Froschparadies", le "paradis des grenouilles", suivie par la remontée dans des pourcentages de déclivité similaires (c'est à dire plutôt raides), heureusement qu'il y avait les marches d'escalier. Enfin en guise d'apéritif, ce fut la montée à la Litermont-Kreuz par le "Felsensteig", inutile de traduire, vous vous doutez bien qu'un nom comme ça, ça fleure bon : "ceux qui vont en baver !". Comme nos amis Allemands font bien les choses, ils ont prévu 2 variantes : une "schwer" (difficile) et une "leicht" (facile). Modestement, nous avons pris l'option "leicht", pour pouvoir dire, dès la mi-pente : "Eh ben ! Qu'est-ce que ce doit être la schwer ?".
Voilà, tout ceci nous a amené au sommet et au casse-croûte. La montée nous ayant rapproché du ciel, nous avons pu constater que celui-ci devenait de plus en plus menaçant. Pas assez pour nous couper l'appétit en tout cas.
Nous avons mangé à l'ombre (ou à l'abri) d'une espèce de hutte en branchage construite sur le belvédère du Litermont, là où s'agitaient depuis 1813 les bras articulés du télégraphe optique de Chappe. C'était un élément de la liaison télégraphique de Metz à Mayence ; un proto-facebook en quelque sorte !
À ce stade de la journée, nous avions mangé, bu et fait 9,5 km, restait environ une borne tranquille à faire. Fallait arroser ça ! Et bien, ce fut fait. Et de belle manière, c'est sous des trombes d'eau que nous avons terminé, remballé et que nous nous sommes dit, sous nos capuches dégoulinantes, un amical et humide : "Auf Wiedersehen !".

Aïcha et Jean-François

WEEK-END AU LAC DU DER : UNE ESCAPADE EXCEPTIONNELLE !

Ma passion pour les migrateurs dépassant largement les impondérables de cette saison avancée, je me suis inscrite à la "Découverte des grues cendrées" au lac du Der !
Elle a fusé cette générosité solidaire HCE à mon appel du vestiaire chaud ! Il restait à choisir parmi moult propositions dont la veste avec système chauffant intégré. Et roule la joëlette dans le bonheur…
Douceur et ensoleillement, la météo nous souriait en cet accueil. Après un pique-nique généreux, premier tour de lac, sur un tracé voie verte où les efforts font place à la découverte pour Emmanuelle, nouvelle active parmi nous, et les autres amis greffés ce jour à la rando venus de tous les horizons : Champagne, Nord, Alsace, Vosges.
Nous sommes sur la presqu'île de Larzicourt. Rires, échanges, complicité, retrouvailles, un cocktail "d'enfer". Un rendez-vous avec la ligue de protection des oiseaux (LPO) nous attend, deux animateurs nous prodigueront informations captivantes, longues vues et jumelles à profusion. Les grues passent, d'autres arrivent en flux incessants, de retour des champs où elles s'alimentent le jour, retrouvant la quiétude du lac jusqu'au petit matin. Bal sans fin que seule la migration définitive interrompra. L'émotion est là, bien ancrée par les milliers de chants qui scandent des "cgrou cgrou"' mélodieux. La magie opère, le rêve au bord des yeux ! La fraîcheur et le crépuscule nous poussent vers le lieu d'hébergement, le centre UFOLEP à Giffaumont. Installation fort agréable dans des chambres pour 4 au confort charmeur, mezzanine en sus.
Apéro convivial, repas chaud digne de nos attentes précèderont une soirée projets et animation où la joie éclate, communicative. Nuit de repos et pour la plupart, lever précoce pour admirer l'envol matinal de ces becs tendus aux pattes alignées, les "croix vivantes" chantent parsemant le ciel comme grain de semeur. Cœurs et esprits s'envolent avec elles. L'aube ensoleillée, rougeoyante qui naît, sublime le spectacle. Les appareils photo sont à la fête. Un petit déjeuner copieux rassemblera palettes d'émotions et sentiments.
Les joëlettes enfournées à nouveau et voilà la danse qui s'apprête à l'assaut du site "villages engloutis" de Champaubert. Vestiges, ruines préservées, église déplacée et mise en lumière au souvenir de ces 345 habitants concernés. Tour de lac par digue, puis forêt longeant les rives, appréciant les ondes de sable, multiples et poétiques, ou les brochets d'un pêcheur enchanté. Fin de parcours par passerelle métallique avant un ultime repas ; échanges de ballon en guise de ciment avant la séparation. Les bises, comme papillons, passent de joues en joues pour un tour infini (plus de 40 participants présents). Les voitures changent d'horizon, mais quelques grues encore rentrent des champs pour nous saluer et nous permettre de rêver avant d'exploiter nos clichés. Il reste le patrimoine local exceptionnellement épargné, qui témoigne de curiosités telles que des églises à pans de bois et villages à colombages. Plusieurs d'entre nous viennent découvrir à Outines les joyaux du passé.
Déjà un autre rêve se profile, une sortie de printemps vers le Mont St Michel, présentée par Patrick, qui fait déjà des adeptes. Mon amie revient enchantée… une adhésion en puissance !
Comme le dit Jean-François, si les grues fidélisent, pourquoi pas les humains ? Bonne méditation !
Avec le cœur débordant de tant de joie grâce à vous tous, l'hommage renouvelé à Jean-Louis et Hervé pour ce beau week-end qui nous a comblés.

Bernadette

Et puis les plumes des grues qui dansent font tourbillonner les plumes illustrant quelques pensées : "les quarante voleurs d'images de C'grues (merci Hervé et Jean-Louis)
En pays de la Marne, sied une étendue sauvage épousant à la fois les besoins humains et la beauté volatile : "le lac du Der".
Dans cette immensité bleutée bruissent les grues, quand de leurs plumes cendrées, elles forment arabesques et calligraphie.
Sur ce chemin de Compostelle au patrimoine prospère ; des églises de bois transportent le promeneur au temps des ménestrels.

Marilyne