

CHRISTINE G. :

-« Les promenades en forêt et les relations que je fais dans l'association me plaisent beaucoup... Cependant quelquefois lors du repas et du goûter je me sens seule car je suis seule. Lorsque j'ai fait une sortie près de Boulay sur un parcours militaire cela m'a beaucoup ému...Sinon je prends les choses négativement ou positivement comme elles viennent... Je suis prise pour les sorties c'est bien, je ne suis pas prise c'est bien aussi. »

Sarah F. :

-« La joëlette est très importante pour moi car on rencontre différentes personnes à chaque sortie. On découvre aussi des paysages que l'on n'aurait pas pensé découvrir. La randonnée au Luxembourg, sortie très instructive, ainsi que la soirée animée m'ont beaucoup plu ...J'ai vu que les façades des maisons avaient de belles couleurs, que tout était propre et bien organisé (c'est différent de la France)...On a joué au code name et ça résonnait dans la salle, on ne s'écoutait pas trop. On était en équipes de 5 ou 6 personnes, c'était marrant et cela m'a marqué car c'était un bon partage. J'aime découvrir de nouvelles choses plutôt que de rester assise sur mon canapé à ne rien faire. »

Maryse L. :

-« Randonner en joëlette me fait du bien au moral. C'est mieux que de rester chez moi. J'aime découvrir des paysages et des régions, j'aime rencontrer aussi des gens. Je me souviens de la première sortie que j'ai faite en Allemagne. Il pleuvait mais moi sur ma joëlette et dans ma cape je n'étais pas mouillée tandis que les accompagnateurs l'étaient énormément ; Nous étions bien malgré tout. Mon désir c'est que la situation s'arrange et que l'on puisse refaire des sorties comme au début. »

Josyane S. :

-« HCE est pour moi une bouffée d'air frais dans tous les sens du terme tant à la campagne, qu'en forêt ... et les contacts avec les accompagnateurs et les personnes en joëlette le sont aussi pour moi. On se sentirait presque normal malgré le handicap, les accompagnateurs sont toujours là pour nous et ne nous voient pas comme des personnes handicapées. Ils sont même contents de s'occuper de nous mais je me sens gênée quand on me trimballe et que les personnes qui tirent la joëlette sont dans l'effort...

La première sortie que j'ai faite c'était en octobre à Gorze. Jean François avait organisé cette magnifique rando. J'étais gênée car je me sentais comme une reine de Saba que l'on transporte (depuis je me suis habituée). Il faisait chaud, les bruits étaient atténués par les tapis de feuilles, les chemins étaient très escarpés ; j'étais inquiète ! Mais je ne pouvais que faire confiance car j'étais sur mon siège et je ne pouvais pas me sauver. Et tout s'est bien passé ; ça m'a donné envie de faire d'autres randonnées avec toutes ces belles personnes. Un grand merci et un grand bravo à toute l'association »

EMMANUELLE P. :

-« L'association HCE me permet d'aller là où on ne peut pas aller en temps normal à cause du fauteuil... On va sur les sentiers, en forêt, en montagne. Je suis plus branchée sensation que paysage et je l'avais dit aux Aravis. La joëlette est parfaitement adaptée à tous les terrains et je n'ai jamais essayé le FTT (fauteuil tout terrain) et d'ailleurs je ne sais pas si il passerait partout. Il y a un esprit d'équipe et les efforts c'est "ensemble". Ceux-ci soudent le groupe et les rencontres sont exceptionnelles.

Le séjour aux Aravis et même les autres séjours m'ont marqués par la cohésion et l'entente entre les accompagnateurs. Et plus ils s'entraident plus il y a de la cohésion dans le groupe. »

HUGO S. :

-« L'association HCE est très importante pour moi car les gens sont très gentils, on rigole bien, je me sens libre sur la joëlette, j'ai jamais peur quand ça va vite. On se sent comme avec la famille.

L'anecdote dont je me souviens est celle-ci : une belle soirée « blind test » des chansons des années 80 (1986 plus précisément) où on a bien rigolé au chalet au-dessus de Gérardmer.

Il n'y a rien à améliorer, tout est parfait comme ça ; j'adore. »

CHRISTELLE E. :

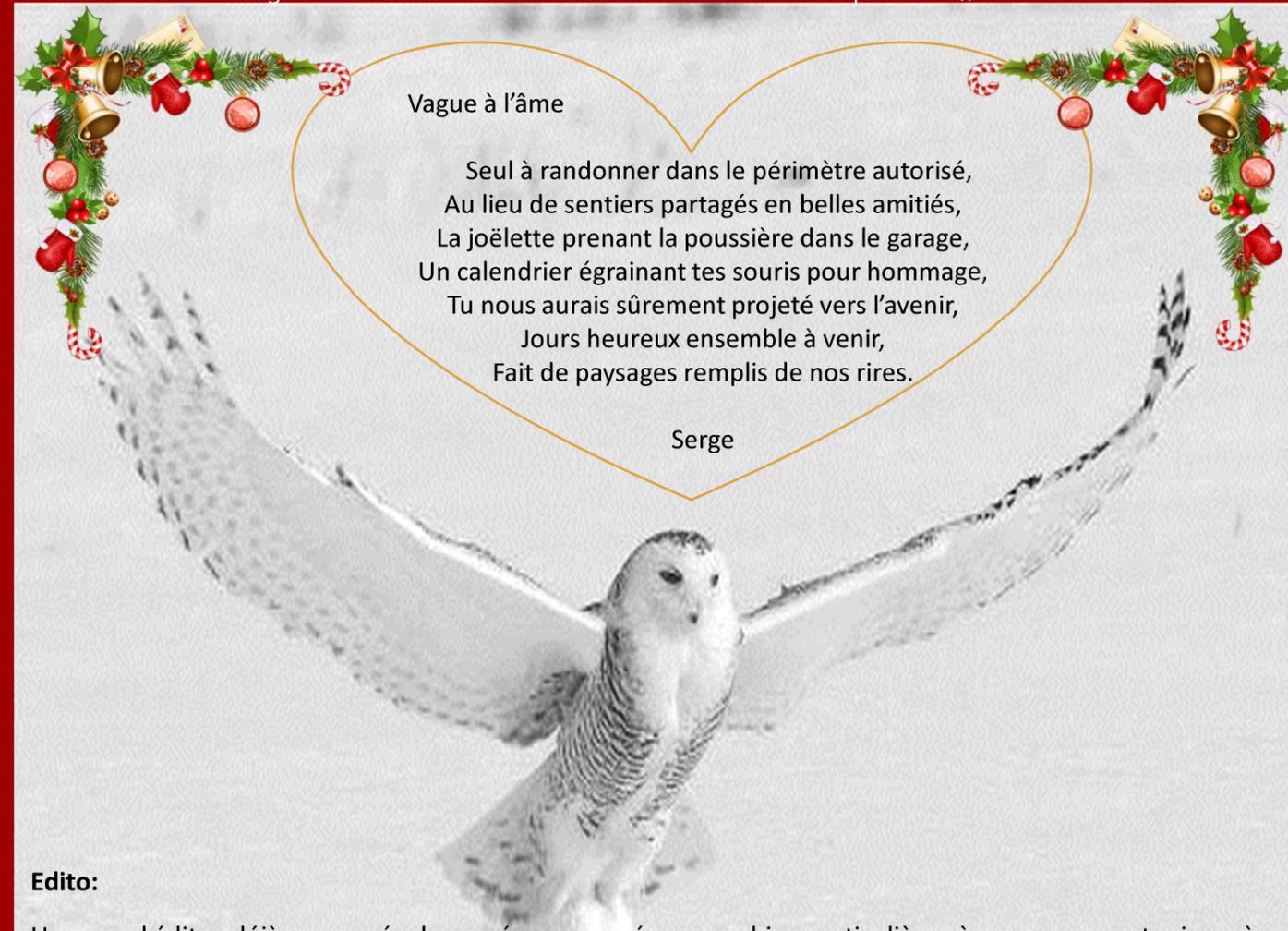
-« Depuis que je suis à HCE je sors et je vois de plus en plus de choses. C'est vraiment convivial et tout le monde est sympa. J'aimerais bien que les sorties qui ont déjà été faites (mais pas par tous les passagers à cause du tableau) soient reproposées. »



Roue libre



Magazine d'information de l'antenne Grand-Est Handi Cap Évasion // Noël 2021



Vague à l'âme

Seul à randonner dans le périmètre autorisé,
Au lieu de sentiers partagés en belles amitiés,
La joëlette prenant la poussière dans le garage,
Un calendrier égrainant tes souris pour hommage,
Tu nous aurais sûrement projeté vers l'avenir,
Jours heureux ensemble à venir,
Fait de paysages remplis de nos rires.

Serge

Edito:

Un nouvel édito...déjà une année de passée, une année encore bien particulière où nous pensons toujours à François, Jean-François et Maryse mais aussi à tous nos passagers privés de liberté une partie de l'année.

Heureusement février et les premières sorties organisées par Elisabeth sont là ! Nous nous retrouvons masqués certes mais nous nous retrouvons ! Quelle joie de pouvoir vous revoir, vous entendre et partager à nouveau des bonheurs simples au cœur de la nature...ensemble.

Suivent d'autres sorties, toutes aussi réussies, la vie reprend son cours.

Je tenais à vous **remercier**.

Vous **les passagers**, qui nous faites toujours aveuglément confiance alors qu'on vous secoue parfois dans tous les sens. Vous arrivez à oublier vos douleurs, votre maladie le temps d'une sortie, d'un we avec nous et vous nous offrez vos plus beaux sourires.

Vous **les membres du Groupil**, sans votre investissement quotidien tout au long de l'année, HCE Lorraine ne tournerait pas aussi bien. Vous êtes parfois responsables de tâches ingrates (la gestion du matériel, les demandes de subvention...) mais nécessaire. Vous œuvrez en silence pour la réussite de cette association collective.

Et enfin vous, **nos fidèles adhérents ou nos accompagnateurs** juste le temps d'une sortie. Sans vos bras, votre force, vos présences, vos blagues....rien ne serait possible.

Le voyage c'est aller de soi à soi en passant par les autres.

Randonnée des Vosges du 28 et 29 août 2021 organisée par Virginie et Pascale

Chers Toutes et Tous,

Voici une nouvelle sortie HCE57 réussie. D'irréductibles randonneurs vont braver les dénivelés et la météo capricieuse qui nous aura plutôt épargnée.

Le samedi après une belle et longue route sinueuse qui monte, qui monte, nous arrivons au lieu de rdv donné au Haut du Tô à Sapois sur les hauteurs... voir dans les nuages. Et voici notre grand et spacieux chalet-refuge qui nous accueillera pour les deux jours.

Nous attendons que du beau monde... Avec nos passagers Bernadette, Brigitte, Salvatore, tout comme nos nombreux marchants actifs et accompagnateurs expérimentés.

Pour commencer on prend un déjeuner sorti du sac pour prendre des forces.

Le montage des joëlettes est un petit défi après avoir fait une trêve plus ou moins longue. Vers 13h nous sommes prêts pour faire les 6km qui amènent en Forêt Domaniale de Housseramont puis sur le chemin en direction de la Cascade de la Pissoire... Le sentier en descente est assez « ludico - sportif » car très caillouteux et avec plein de racines... Les passagers ont dû être bien secoués. Les freins un peu fatigués de nos joëlettes n'ont pas facilité la promenade... Après une petite pause, heureusement on repart cette fois-ci en montée douce. Une petite pluie s'est invitée mais elle ne gâche pas notre plaisir de la balade, surtout avec les éclaircies qui nous font profiter des beaux paysages. Michel en maître de cérémonies et tel un chevalier de la Table Ronde - armé de ses bâtons de marche - nous commente la vue panoramique à 360 degrés depuis le point du sommet de la Moyennant et de sa table d'orientation.

Au retour nous allons dans les Jardins de Bernadette, une autre célèbre Bernadette, qui cultive son jardin composé de plantes aromatiques et condimentaires pour l'usage d'infusions, condiments, confitures et sirops 100% nature/bio. C'est l'endroit rêvé pour le goûter entre lavandes et autres plantes, assis dans de majestueux fauteuils en bois sculpté dans des troncs d'arbres. C'est la distribution des graines et de biscuits chocolat. Sacré goûté ! Puis certains rentrent au refuge et d'autres dévalisent le magasin du Jardin de Bernadette.

Après l'effort le réconfort ; alors vient l'apéro avec son bar bien achalandé et ses amuse-gueules variés comme les délicieux accras brésiliens de Neide. C'est le branle-bas de combat en cuisine pour le Chili Con Carne. Quel régal et quel beau moment de partage et d'échange.

Et l'heure bienvenue du dodo arrive... Sauf pour ceux qui dorment avec Norbert le ronfleur (aussi appelé Norbierre... On se demande bien pourquoi ?).

... Le jour se lève... Les premiers pyjamas et certains en PilouPilou apparaissent pour les croissants, brioche et un bon café pour démarrer la nouvelle journée.

Nous partons pour les cascades du Bouchot. Les chemins de forêt protégés de chaque côté par des murs de pierres rondes et habillés de mousse sont un véritable endroit sorti de contes de fées. Nous remontons la rivière et passons la Pierre du Chasseur qui semble garder les lieux... On entend les cascades au loin... Elles valent le détour. Nous osons prendre les escaliers de pierre à 20m de hauteur afin de mieux les voir. Ce fut un beau défi d'équipe de monter nos 3 passagers au point de vu. On a même « enrôlé » deux jeunes pour nous aider.

Tout cela donne faim... De retour au refuge, on donne le coup de grâce aux restes du Chili Con Carne. Puis certains choisissent la sieste et quelques 6 courageux vont au Magasin du Jardin de Bernadette... Et avec qui ?... Eh bien avec notre Bernadette !

Mais comme toute bonne chose a une fin : c'est l'opération nettoyage avec notre équipe de choc à la plonge : Serge, Michel, Paul et Dany. Qui disait que les hommes ne font pas la vaisselle ? Alors les joëlettes sont pliées, chargées et les valises aussi. On se donne rdv pour des nouvelles aventures à Dabo en septembre et au Luxembourg en octobre.

Norbert

PREMIERS PAS EN JOELETTE

ANECDOTE

sortie FAULQUEMONT Février 2009

Le parking du rendez-vous est verglacé : montage de joëlettes impossible sauf sur un autre lieu, mais pas de renoncement... Naissance des machines assurée.

La chaleur humaine rayonne, le cortège chemine, intégration immédiate dans l'inconnu en ce premier contact ! Quelle leçon !

Malgré un équipement «hiver», je suis transie ! Mon regard s'aiguise.

J'ai vu le brouillard poser son écharpe sur le groupe, le corail des cynorrhodons givrés signaler les taillis, les toiles d'araignées en habits de fête, suivre les arceaux des ronces.

La nature me revenait grâce au cliquetis de cette roue unique et aux pas alertes de ces bénévoles. Comme dans du coton, le rêve était complet dans la joie qui s'exprimait autour.

Les joëlettes rangées, nous étions conviés au repas associatif municipal. Dans la chaleur bénéfique du lieu, faire connaissance ne fut pas un vain mot.

Leur tombola me gratifia d'un superbe panier gourmand, moi qui ne gagne jamais rien.

J'avais gagné là, l'espérance et la joie qui a ému Aimé, assurant ce jour, un si chaleureux covoiturage.

J'ETAIS MORDUE PAR LE FROID, ET SUIS RESTEE MORDUE DE JOELETTE

Moi, connue maintenant pour mon besoin de chaleur, je ne sors plus en Février!

BELLE EXPERIENCE : trois mois après, je faisais le «séjour CALANQUES» à CASSIS.

Et je continue grâce à vous! Immense MERCI .

Bernadette FRISCHMANN



J'ai mené une petite enquête auprès de nos chers passagers joëlettes afin qu'ils puissent exprimer leurs pensées. Voici les questions : ...- « quelle importance a pour vous l'association tant sur le plan des sorties que sur le plan des relations ?...Pouvez-vous partager un moment ou une anecdote qui vous tient particulièrement à cœur ? ...Avez-vous des idées pour apporter des notes positives à l'association ? »...Ce fut un moment très agréable et partagé avec joie dans le respect de la parole de chacun... **Marilyne.**

RACHEL B. :

Ma découverte de HCE s'est faite au début de mon handicap, il y a 10 ans. L'asso m'a donné l'occasion de rencontrer d'autres personnes handicapées et de réaliser grâce à elles que ma vie allait pouvoir se poursuivre, que « tout » était encore possible : l'évasion, les voyages, le partage...HCE m'a permis de découvrir et d'appivoiser les handicaps, la différence par un cheminement joyeux, partagé avec mon papa. A HCE j'ai aussi eu l'occasion de rencontrer des personnes valides qui ont posé sur moi un regard positif et stimulant loin des inquiétudes et des angoisses de mon entourage.

Des années après HCE et la joëlette me donnent la possibilité de me retrouver en pleine nature : forêt, montagne...Des lieux où je me ressource, qui me font du bien. C'est important pour moi.

Un souvenir à partager ; Ce souvenir est ma première nuit à la belle étoile. Lors d'un séjour d'été, un passager avait dormi dehors en pleine montagne et au matin, intriguée, je lui avais demandé pourquoi. Il m'avait décrit ses sensations, le ciel étoilé immense...J'ai essayé et trouvé cela fabuleux...Bien au chaud dans mon duvet, à contempler le ciel, je me suis sentie toute petite mais tellement vivante !

Mon désir : que l'asso et l'antenne continuent à offrir l'évasion et du partage, que des générations de passagers et d'accompagnateurs profitent de toutes ces richesses et poursuivent le chemin.

RUBRIQUE Loisirs

Suite à l'animation de la soirée au Luxembourg ; voici la règle du jeu du codeNames (basé sur les associations d'idées).

C'est un jeu d'association d'idées pour 2 à 8 joueurs qui se joue par équipe (rouge et bleue) But : Dans chaque équipe, un espion (ou conteur) doit faire deviner à son équipe une liste de mots (appelés Nom de Code) inscrits sur une « carte clé » commune aux deux espions. → L'équipe qui trouve tous les noms de Code inscrits sur la carte Clé gagne la partie.

Jeu animé par : Emmanuelle et Daniel.



« J'ai connu Handicap évasion en 2001. Ma fille Rachel me l'a fait découvrir grâce aux séjours organisés par le siège national.

Responsable de l'antenne lorraine à ses débuts et pendant 10 ans mes priorités ont été de structurer, organiser le fonctionnement, prendre des contacts, répartir les tâches et les rôles, trouver des partenaires extérieurs, les sponsors et faire vivre l'antenne. C'était très intéressant

Les moments forts que j'ai passés à HCE je les ai vécus pendant mes séjours en montagne. J'y ai puisé les valeurs et cet esprit particulier à l'association. Pendant toutes les années où j'ai été responsable de l'antenne je me suis employé à faire vivre aux Lorrains ce que j'allais chercher sur les séjours.

Je pense que la richesse d'un groupe et en particulier d'une antenne comme la notre, repose sur les notions de partage et d'échange. Partager, échanger, c'est l'affaire de tous .

Aimé

Randonnée des Vosges du 28 et 29 août 2021

organisée par Virginie et Pascale



Randonnée au rocher du Dabo (organisé par Dany : « merci ») le 19 septembre

Arrivés au point de rencontre situé dans les Vosges du Nord, les participants montent les 300 mètres de dénivellés sur un parcours de 11km. Le panorama est magnifique et incontournable. La nature authentique et sauvage se vêt des couleurs de l'automne... Le rocher du Dabo est majestueux : il est en grès rose, de formation géologique et coiffé d'une chapelle... Vincent et ses enfants et Christelle et ses enfants se sont joints au groupe pour cette journée agréable ; un texte doté de belles émotions est né :

Dimanche 19 septembre je suis venu pédaler sur avis de cycliste, au fil du gré rose du rocher du Dabo 664 m d'altitude.

Ah zut, j'ai oublié mes roues... Heureusement HCE est là... alors mon biclou s'est transformé en joëlette ! Discrètement, avec amis et enfants, nous avons roulé dans la convivialité et le partage... entre flânerie forestière, efforts évidents, apprentissages techniques, découverte familiale, rencontres altruistes... Les mômes se sont questionnés :

FIRMIN, 14 ans

« Comment ils viennent jusqu'ici ?

- En joëlette bien sûr !!... je plaisante accompagnés...

MARTIN, 12 ans

« Et pourquoi on ne mettrait pas 2 roues ? »

- Pas bête, cela irait plus vite...

- "Mais tu ne passerais pas partout" répond son pilote philosophe

ROMANE, 9 ans

« Maman, je ferais bien la balade assise... »

- « Rhoououou !... mane, enfin ne dis pas ça » répond sa maman gênée

- En tout sens j'ai pris ma claqué émotionnelle !

- "Qui es-tu ?"

- Le frère de JF...

Vincent et ses fils : Martin et Firmin ..Christelle et ses filles : Célestine et Romane



Luxembourg le: 16 et 17 octobre 2021

Seul on va vite ensemble on va loin à HCE comme à SouRRire

Merci à tous toutes d'être qui vous êtes comme vous êtes

Avec ces corps différents, ces modes de pensées différentes

Dans ces paysages, dans ces partages. Parfois dans le brouillard parfois dans le soleil

Merci Norbert pour tes repérages tes docs de pro

Merci à tous toutes; pour les vins ; les bières; les saucissons; fromages partagés et le Mag vin

Merci Sylvain pour ton humour; quand tu me dis que je n'ai pas mal à la langue

Pour la soirée Jeu animée par Emma et Daniel

Pour ton pied à masser Claudine et cette micro pause matinale en musique

Pour être entré dans mon délire évolution du T- shirt HCE" la team Darwin"

Pour la panne de l'ascenseur qui a sensibilisé au quotidien des personnes à Mobilité réduite

Pour m'avoir supportée dans mes clowneries; il fallait cela pour équilibrer le Côté plus sérieux de Norbert en tant qu'organisateur

Pour votre énergie ensemble les accompagnant(e)s dans les passages ludico technique

Pour la pipette de mirabelle Évelyne pour clôturer la soirée jeu avant le dodo mérité

Pour les transports de joëlettes et divers sacs matos, la routine HCE

Merci Roseline pour la découpe du saucisson de canard.....

Merci à dame nature pour la beauté des paysages; à la brume matinale pour avoir apporté la féerie que

Claudine aime tant; aux couleurs automnales pour l'habillage

Merci à l'histoire, à Vauban pour ses fortifications, à la ville du Luxembourg pour la restauration

Merci à Arthur et David mes compagnons de chambrée vos retours après longtemps

Merci à Timéo pour ses sourires à mamie Pascale

Super l'auberge même les tests offerts, un ti plus à l'aventure c'est l'aventure

Merci nos GPS

Merci pour votre confiance nos passagers joëlettes

Merci HCE qui permet de donner de recevoir

Juste un ti regret on n'a pas eu le temps de tester les vins de Moselle Luxembourgeois a Schengen nous y retournerons un jour

J'ai laissé parler mon cœur dans un grand désordre

J'aime nos différences elles nous construisent

Chacun chacune sait de quel moment intense je parle

Ces instants de vie partagés ou ensemble on oublie dans l'effort physique tous nos autres soucis quotidiens

de nos vies en famille au travail ou dans la solitude

Allumez la tite lampe de vos bonnets et continuons à avancer ensemble sur les chemins

Merci à Prévert ce poète qui m'a inspiré la liste.

Pascale S.

