

# rait d'Union

Semestriel - numéro 51 - juin 2023 - <https://www.hce.asso.fr>

## Editorial

Ça y est, notre saison a déjà démarré avec un nouveau séjour dans le Cirque de Navacelles qui a eu lieu en avril ! Pour vous donner l'eau à la bouche en attendant l'été, nous vous invitons à lire le joli reportage qui a été fait et est disponible sur le site d'HCE :

<https://www.hce.asso.fr/Navacelles-Du-15-au-22-avril-2023.html>

Il en sera de même pour l'ensemble des séjours de cet été, et certains ont même très vite affiché complets ! De plus, nous vous rappelons que la nouveauté cette année est l'encadrement de chaque séjour par 2 Accompagnateurs En Montagne (AEM). Cette évolution s'est avérée nécessaire quant au gain de sécurité, de disponibilité et d'attention. Alors rendez-vous après l'été pour faire le point ! D'ailleurs certains n'ont pas attendu l'été pour partir car à l'écriture de ces lignes, un groupe s'est envolé pour le Maroc. Ce trek n'avait pas eu lieu depuis 2019 et était donc attendu avec impatience et curiosité !

DOMINIQUE QUETIER  
PRESIDENTE



## Eric et Julien

La rencontre improbable d'un sportif de haut niveau et d'une personne tétraplégique peut conduire à des choses exceptionnelles...

Éric Barone, c'est 15 records du monde, de vitesse en VTT sur neige et terre, et l'auteur de plusieurs cascades marquantes dans les films de Luc Besson. Après un incroyable accident en 2002 dû à une casse mécanique de son vélo lors d'une ultime tentative de record du monde de vitesse sur terre (volcan), Éric revient sur le devant de la scène 10 années après et établit sur neige le 28 mars 2015 un nouveau record du monde, 223,30 Km/h, en 2016 il réalise une 1ère mondiale de nuit avec le projet « Full moon ride » puis le 18 mars 2017,

son ultime record : 227,72 Km/h sur neige, sur la piste de Chabrières dans la station de ski de Vars (Hautes-Alpes). Ces aventures de vie font d'Éric un homme inclassable, pour qui le bien-être et la santé sont devenus un équilibre et une des clefs de la performance.

Julien Brunet est né tétraplégique, son frère jumeau n'ayant pas survécu. Est-ce que Julien a hérité de la force de son frère pour avoir un mental aussi puissant ? Éric en est persuadé ! Julien se lève le matin, mais pas comme vous. Julien va aux toilettes chaque jour, mais pas comme vous. Julien se lave tous les matins, mais pas comme vous, etc.

Et pourtant, Julien a des projets, tout comme vous. Julien pilote ses projets avec son équipe, tout comme vous. Julien a des rêves, tout comme vous. Julien a besoin des autres, tout comme vous.

Suite à sa rencontre avec Éric, Julien, c'est 4 records du monde de vitesse en dualski piloté de 2013 à 2017 avec un chrono de 155,54Km/h. Il a aussi participé, avec un autre binôme, Benoit Mouvault, à une course Ironman (triathlon très longue distance) où Éric a été leur mentor notamment dans l'harmonisation des équipes qui ont entouré ce projet.

Sa vie a été transformée au-delà de ses exploits sportifs, et il a mené à bien un projet lui permettant d'acquérir une autonomie totale dans son lieu de vie. Aujourd'hui il s'est qualifié pour les championnats de France de sarbacane qui auront lieu le 25 mars 2023 (en Vendée). Actuellement 20<sup>ème</sup> au niveau classement national, il rêve de participer un jour aux JO.

Pour Eric Barone chaque personne a des potentialités parfois insoupçonnables. Si la situation actuelle engendre le doute, il faut rester optimiste. Il faut aller chercher l'harmonie collective du « nous sommes plus forts ensemble que seul sur les tempêtes que la vie met sur notre chemin. »

L'intervention d'Éric et de Julien lors de notre dernière AG a bousculé nos « a priori », remis à leur juste place nos craintes, nos peurs, nos faiblesses, nos différences et nos petits problèmes (souvent faux) de la vie. Une belle leçon d'optimisme !



## Séjours 2022

En attendant la saison prochaine, savourons quelques souvenirs des séjours 2022...

### Haut-Queyras

#### Jeudi 18 août : Montée au bivouac

C'est la journée phare du séjour, prévue comme la plus raide !

Lydie (la locale de l'étape) vient nous aider de nouveau. Nous prenons un moment une piste de ski « drè dans l'pentu » : j'avais l'impression d'assister à une course de montée avec des équipages de joëlettes sur-boostées : 8 personnes attelées !

Pique-nique au lac Miroir avec panorama enchanteur puis baignade en récompense dans le lac Saint Anne. Arrivée au bivouac accompagnés par une meute de patous, nous n'en menons pas large mais les chiens ne sont finalement pas agressifs.

En soirée, le berger nous rend visite et nous fait le plaisir de nous instruire sur son métier et les loups des alentours. Instants très agréables. Magie d'une veillée autour du feu puis d'une nuit au milieu des alpages avec en prime la joie (ou sueur froide ?) de se faire réveiller par un gros toutou.

### Haute Vallée du Giffre

« Nous avons escaladé des marches et des rochers en tirant et poussant les joëlettes, et au prix d'une ascension compliquée, notre récompense fut d'apercevoir le Mont Blanc et le Mont Maudit entre les nuages. Les quelques embûches dont nous avons pu être victimes sur le chemin nous ont rapprochés : combattre son vertige, marcher avec une cheville foulée, prendre en charge un passager joëlette et le faire marcher les 3/4 de la montée car sa joëlette s'est cassée. Chaque bière de fin de journée se savourait, et nous avions la chance d'avoir un magicien de talent parmi nous, qui nous bluffait toujours par ses tours incroyables, et qui faisait apparaître du chocolat et nous régalaient. C'est autant de souvenirs et de leçons que je retiens

de ce séjour, à refaire sans modération. »

CHARLOTTE



### Cap Corse 2022

#### Jour 4 : de Poggio à Nonza - 5,8km, 200D+/400D-

Olivier nous prépare mentalement à un parcours acrobatique en descente. Bon, il y aura au final pas mal de montées et en effet des passages quelque peu techniques à flanc de falaise. Mais qu'est-ce que c'est beau !

Le plus jeune de la bande, Enzo, dévoile sa vraie personnalité. Futur guide de haute montagne, il se croit dans un GTA (pour les initiés, un jeu vidéo où il faut conduire comme un pilote) ou en formule 1 et descend les marches à toute allure. Nous nous félicitons de ne pas avoir oublié la ceinture de Karine, la passagère. De son côté, Hassen manque de peu une sortie dans le décor. Heureusement que Thomas préfère alors se jeter sur un rocher pour l'en empêcher. Arrivés à Nonza, nous grimpons à la tour pour y pique-niquer. NB : la joëlette ne passe pas inaperçue dans les rues du village touristique. Nous entendrons plusieurs « c'est bien ce que vous êtes ». Petite attention : la dame de la boutique nous offre à chacun un œil de Lucie (joli petit coquillage) pour nous porter chance.

Surprise du jour : Adriana sort de nulle part avec des glaces artisanales (vanille ou pêche) dans les bras. Un régal !! Cet après-midi, nous rentrons tôt au camping et profitons de la plage et de la douche (3 jetons pour 20 douches... c'est large).

Dîner super tôt pour un coucher à 21h30. Demain il faut être en forme pour le bivouac.

Bilan de santé des passagers :

Karine a rapetissé de 40cm  
Hassen rigole toujours  
Libert à mal au dos (il est aussi passé par la redoutable équipe Enzo-Lyam)  
Sarah marche régulièrement  
En tout cas : le moral est bon !

### Mont Lozère poétique

*C'est aujourd'hui que tout commence,  
C'est parti pour six jours d'itinérance.  
Châtaigneraies, sous-bois ombragé,  
Que du plaisir  
Dans cette fraîcheur relative !  
De schiste en calcaire,  
De mas en glèbe,  
La caravane s'élève,  
Ça monte, les Cévennes !  
Le pique-nique en bord de cours  
d'eau asséché  
Nous rappelle la triste réalité,  
Réchauffement, canicule orange  
foncée  
Soleil de plomb,  
Pas de pluie à l'horizon.  
Les arbres ont soif. Les abeilles faim.  
Sécheresse dont on ne voit plus la fin.  
Arrivée à Malaval, le hameau où l'on dort,  
Alias « Locus amoenus » pour conjurer le sort.  
Et en effet, petit coin de paradis,  
De quoi ragaillardir la troupe engourdie.  
Fraîcheur à souhait,  
Bières au frais,  
Cuisine quasi équipée  
Avec eau de source à volonté !  
Accueil des locaux chaleureux,  
Que demander de mieux ?  
Une piscine privatisée ?  
Soit, nous voilà tous à l'eau,  
Daniel s'entraîne à l'apnée,  
Et on s retrouve à l'apéro !*

## **Cross solidaire du lycée Camus-Sermenaz, 4ème édition**



Après plusieurs années d'interruption, le beau cross solidaire au lycée Albert Camus est de retour. Une particularité pour cette édition : le lycée professionnel Sermenaz, tout proche, participe à l'évènement.

Ce cross a été aussi précédé, par la participation de lycéens, de parents d'élèves et d'enseignants à deux sorties locales en février et mars.

Cette année, c'est un groupe de 78 élèves de terminale pro qui s'est chargé de l'organisation de cet évènement d'envergure.

Vendredi 7 avril, les 1400 élèves et 80 adultes de la cité scolaire se sont tous réunis en bordure du bois de Sermenaz à proximité du lycée. La foule est dense et la météo de notre côté.

Les élèves avaient 1 mois pour chercher en amont des parrains au kilomètre pour leur course. Plus ils feront de kilomètres et plus grande sera la somme collectée pour HCE.

A 10h, le départ est donné, le sourire sur les lèvres des élèves comme sur celles des adultes, traduit le plaisir d'être présents sur ce type d'évènement qui nous était interdit depuis le COVID.

Olivier, Jerry, Claudette et Delphine ont gentiment accepté pour l'occasion d'embarquer dans les 3 joëlettes montées pour l'occasion, d'autant plus que la grande majorité des accompagnateurs élèves ou professeurs étaient novices en conduite de cet engin.

Le parcours est une succession de montées et de descentes sur les sentiers étroits du bois de Sermenaz. La présence des équipages Handi Cap Évasion a pour effet de remotiver les élèves qui s'arrêtent de courir. Les encouragements sont nombreux.

Voici quelques propos recueillis auprès de Claudette, passagère joëlette.

*« Course pour aider à franchir les obstacles :  
Je bouge à droite, à droite. Je bouge à gauche,  
Attention racine ! Attention cailloux !  
Je bouge à droite, je bouge à gauche,  
Attention descente il faut freiner !  
On remonte, tirer devant !  
On relâche un peu ouf, ouf  
On souffle tranquille  
Et on repart !  
On dépasse, on se fait dépasser, on rattrape !!!  
Nous étions enthousiastes !!  
Voilà avec pleins de répétitions ce que je peux écrire sur  
cette magnifique journée en Joëlette »*

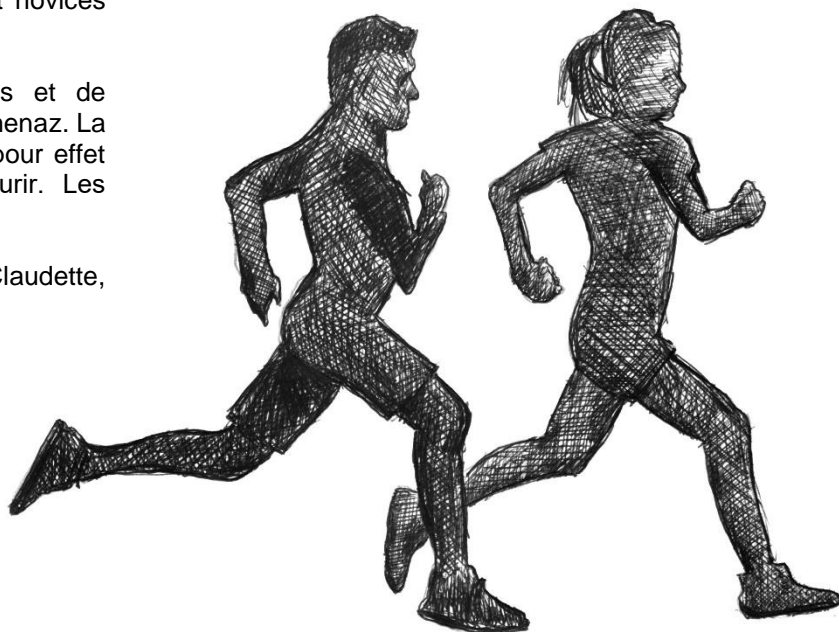
Après l'heure de course, toute la foule se retrouve sur la ligne de départ pour faire une ovation aux équipages joëlettes et aux organisateurs montés sur le podium.

Un buffet offert par le lycée et c'est reparti pour assister à un petit concert proposé par le club musique du lycée.

Une journée riche et dense qui fait un bien fou. Reste à collecter tous les sponsors en mai. Une cérémonie de remise de prix sera organisée en juin pour la remise de l'enveloppe à l'association.

Un immense merci aux élèves de terminale MS et leur professeur Jean Noël BORNU qui les a encadrés durant l'année.

Cette belle manifestation fera du bien aux finances de notre association mais elle a d'ores et déjà créé un bel élan de solidarité, soudé élèves et enseignants pour un objectif commun et donné une image positive dans un quartier plutôt habitué aux évènements violents.

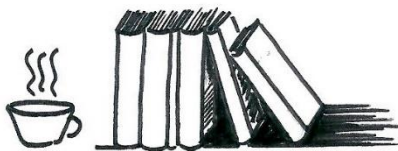


## Coin lecture

**Avance, bordel !** - L'extraordinaire aventure d'un tétraplégique autour du monde, de **Samuel Marie**. Samuel Marie est cordiste, il a tout juste 20 ans. Ce matin-là, il mène une opération de débroussaillage au pied de la citadelle de Besançon. Puis, c'est la chute : 6 mètres plus bas, face contre terre, son corps ne se relèvera jamais. Le verdict est sans appel : deux vertèbres cervicales brisées, il restera tétraplégique.

Trente opérations, quatre ans de rééducation... le temps qu'il lui faudra pour préparer son évasion. Elle sera lointaine. Pour se réapproprier son corps et défier les préjugés, cet ancien compétiteur sans limite se lance dans la plus grosse course de sa vie grâce à une force d'esprit inébranlable.

Dans ce livre-témoignage écrit comme un roman d'aventures, Samuel raconte son incroyable épopée, jusqu'à ce projet fou : la traversée de 3 continents, sur 75 000 kilomètres et 22 pays au volant de son fourgon.



### Regards croisés - De l'Indochine au Vietnam de Sabine Goddet (adhérente HCE !).

Un récit qui effleure l'histoire du Vietnam sur plus d'un siècle à travers le regard d'un homme et de son arrière-petite-fille. Un récit qui amène à s'interroger sur la faculté de l'être humain à dépasser ses peurs pour aller vers l'inconnu. Sabine est en fauteuil roulant. Voyageuse dans l'âme, elle est juriste et l'auteur de récits de voyages. Son voyage, avec son compagnon de route Sébastien, est une fenêtre ouverte sur les territoires du possible, où le handicap finit par devenir un langage qu'on ne voit bien qu'avec le cœur.

« *Je ne pensais pas revivre en entreprise ce que j'ai vécu dans la cour d'école.* » De la scène à l'écriture d'un livre, il n'y a qu'une plume... Celle de **Marie-Aude Cariou, alias Mak**, est acérée, authentique, puissante. Après son one-woman-show « *Comme tout le monde... à un poil près !* », l'humoriste signe son premier livre **Moi, le quota – itinéraire d'une salariée en situation de handicap invisible**.

Se voulant accessible à tous - notamment grâce à une typographie adaptée pour les lecteurs malvoyants -, son livre a pour ambition d'envoyer un « message fort » de tolérance.

Aujourd'hui, Mak remercie toutes les personnes qui lui ont mis des bâtons dans les roues :

« *C'est comme du fumier, c'est grâce à eux que l'on grandit !* »

<https://www.facebook.com/MakCometienne>

### Pascal, Frida Kahlo et les autres... ou quand la vulnérabilité devient force de Charles Gardou.

A travers le récit de l'oeuvre-vie de Robert Schumann, Frida Kahlo, Blaise Pascal, Jean-Jacques Rousseau, Fedor Dostoïevski, Joë Bousquet, Helen Keller et Démosthène, Charles Gardou donne à voir la place de la vulnérabilité dans toute vie et les ressorts nécessaires pour la surmonter. A l'heure où l'on exalte la facticité, où s'affiche la loi de la force avec indécence, il met en lumière, à travers eux et bien d'autres figures, souvent mythifiées, les valeurs oubliées de la fragilité. Il montre que le mépris et l'exclusion naissent de cet oubli. Il ouvre à une intelligence de la fragilité et donne à comprendre que l'Homme est d'autant plus fort qu'il se connaît et s'assume vulnérable.

## Une joëlette au Sénégal

Début janvier 2023, voilà que je reçois un mail qui me propose d'accompagner une joëlette au Sénégal au cours d'un stage de carnet de voyage ! Ce projet m'enthousiasme et 2 jours plus tard, après quelques coups de téléphone, ma décision est prise : je pars fin janvier pour accompagner la joëlette et participer au stage !

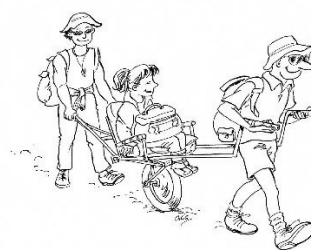
Reprenons la genèse de cette belle aventure : suite à une rencontre avec Marie Bobin, carnetiste (et organisatrice du fameux stage), l'association Randicap Solidaire (Mâcon) avait fait don d'une joëlette à la ferme de Bindoula\* (en Casamance). J'avais alors comme rôle de former les jeunes de la ferme au maniement de la joëlette.

\* La ferme de Bindoula est implantée dans le village de Kabadio et est soutenue par l'association Permakabadio (située proche de Lyon). Ce lieu de vie accueille une trentaine de jeunes avec comme objectif de les aider à donner un sens à leur vie et les dissuader de migrer clandestinement. Certains cultivent des jardins en permaculture, d'autre font plus de la maçonnerie... Ils accueillent également des gens de passage ou des groupes pour des stages (permaculture, carnet de voyage...).

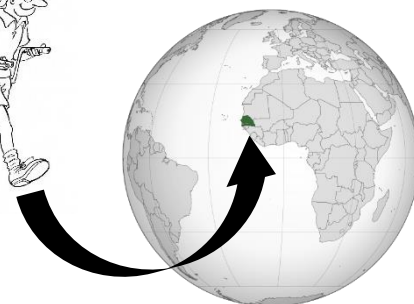
D'où l'invitation au stage carnet de voyage : la boucle est bouclée !

Au cours de cette semaine de stage de carnet de voyage, nous étions 6 Français et nous étions toujours accompagnés par 4-5 jeunes locaux. Ils ont dessiné avec nous et ont conduit Thomas en joëlette dans tous les lieux où nous sommes allés (balade à pied, en pirogue, visite du port et de la plage de Kafountine, jardin botanique...). Une semaine qui a été pour moi exceptionnelle avec balade en joëlette, rencontre d'une autre culture, dessin, lieu et accueil extraordinaires...

Si vous avez envie de découvrir le Sénégal, et en particulier la Casamance, sachez qu'une joëlette est disponible sur place ! L'hébergement est sommaire mais adapté et des jeunes seront là, prêts à vous accompagner.



CELINE, ADHERENTE DE HCE



## Objectif zen pour notre Assemblée Générale

L'AG est toujours un moment important pour les adhérents : Retrouver les amis rencontrés pendant les séjours, faire le bilan de l'année écoulée, et enfin, découvrir le programme de la saison à venir.

Dans le monde associatif, il est peu fréquent de voir autant d'adhérents, venant de toute la France se déplacer pour se rendre à l'AG de leur association. C'est le signe que HCE est vivant et a du sens !

Pour que notre AG se déroule au mieux, de nombreux bénévoles se mobilisent tout au long de l'année. En amont, il faut chercher et trouver le traiteur, l'animation du samedi soir et du dimanche matin, prendre les contacts avec la mairie pour réserver la salle. Puis, un peu plus tard, prendre contact avec le CISL, pour pré-réserver les chambres... Les membres du Conseil d'Administration se mobilisent pour peaufiner le déroulement de la présentation des bilans d'activités et financier ainsi que le programme des séjours. L'antenne du Rhône est au taquet pour préparer la salle (tables, décoration, vestiaires), aller récupérer des adhérents à la gare, faire le service à table...

Pour que tout se déroule au mieux, il est important que chaque adhérent respecte les conseils suivants.

Quand vous recevez la convocation à l'Assemblée Générale, par courrier postal ou par mail, et que vous souhaitez prendre le repas du soir et/ou dormir au CISL, merci de répondre rapidement (par retour de courrier par exemple, ça évite d'oublier ! ☺).

Si vous êtes amené-e à annuler votre participation, prévenez les organisateurs ! Cette année, plusieurs personnes ne se sont pas présentées et d'autres ont souhaité manger sans avoir réservé leur repas. Ce fut compliqué à gérer, même si on commande toujours un peu plus à manger.



Pour les chambres, respectez le binôme qu'on vous a attribué. En principe, vous partagez votre chambre avec la personne que vous avez désignée. Vous n'êtes pas sans avoir remarqué que la proportion de Passagers Joëlette est bien plus importante à l'AG que lors des séjours. Il est donc nécessaire de répartir les participants en fonction des besoins. C'est pourquoi nous encourageons fortement les adhérents extérieurs à Lyon à dormir au CISL plutôt que d'être hébergés chez des amis.

Facilitons le travail des bénévoles pour éviter de les entendre râler ! ☺

**Au plaisir de nous retrouver à la prochaine AG les 18 et 19 novembre 2023 !**

## 20 ans déjà !

En 2022, l'Antenne Auvergne d'Handi Cap Évasion fêtait les 20 ans de son partenariat avec l'Institut d'Education Motrice (IEM) de Romagnat ; une collaboration démarrée dans les années 2000 à l'initiative de Laurence, éducatrice à l'IEM, qui a forgé l'identité de l'Antenne Auvergne année après année.

Depuis mai 2002, l'Antenne Auvergne organise des sorties les mercredis après-midi pour les enfants de l'IEM. Certains enfants participent à joëlette, d'autres à pieds et d'autres encore alternent entre joëlette et marche. D'abord



organisées une fois par mois, ces sorties sont très vite passées à deux fois par mois de septembre à mi-juillet avec une seule période d'interruption en vingt ans due à la crise sanitaire.

Pour les enfants de l'IEM, ces randonnées joëlette sont des moments d'évasion leur permettant de sortir du cadre institutionnel où la rééducation, l'éducation et la scolarité remplissent leurs journées. Pour les grands enfants HCE, elles sont synonymes de transmission, de partage, d'ambiance familiale et de joie.

Rien de plus normal donc que de rendre hommage à ce beau partenariat en réalisant un film-rétrospective sur les vingt belles années passées ensemble ! Un grand merci à Pierre, cinéaste amateur et adhérent HCE ainsi qu'à Georges, cofondateur et mémoire de l'Antenne Auvergne qui ont été d'une aide précieuse pour sa réalisation.

Découvrez les vingt belles années de partenariat entre HCE Auvergne et l'IEM de Romagnat : <http://youtu.be/KgW7gcirPuU> !

# Tombola HCE

## Tentez de gagner un séjour vacances ! Ça vous dit de jouer ?

Nous vous proposons une tombola en ligne dès le 1<sup>er</sup> juillet sur Hello Asso, plateforme assurant un paiement en ligne et sécurisé.

Pour participer à cette tombola, rendez-vous **à partir du 1<sup>er</sup> juillet** sur le lien suivant : <https://bit.ly/tombola-hce> et choisissez le nombre de billets au tarif unitaire de 5 €.

## Qu'est-ce qu'on gagne ?

Pour en faciliter l'organisation, cette tombola n'aura qu'un seul lot. Au choix :

- un séjour d'une semaine dans un gîte pouvant accueillir 4 personnes avec 2 chambres, dans un village calme et typique sur l'île d'Oléron, en dehors des mois de juillet et août

Ou bien

- un séjour d'une semaine avec HCE en France.

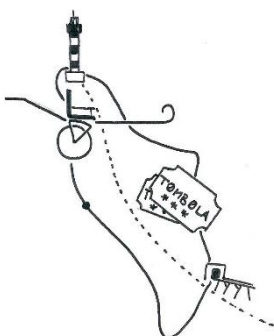
**Notez que le gîte n'est pas accessible en fauteuil roulant (Maison de plain-pied avec espace ombragé, accès par une marche. Largeur des portes : 77 cm. Salle d'eau et WC non accessibles PMR, mais avec des appuis et de l'aide, ça peut le faire !)**

Le jour de l'Assemblée Générale, il sera possible de prendre des tickets pour le tirage au sort qui se fera à l'issue de l'Assemblée Générale du 18 novembre.

## Pourquoi cette tombola ?

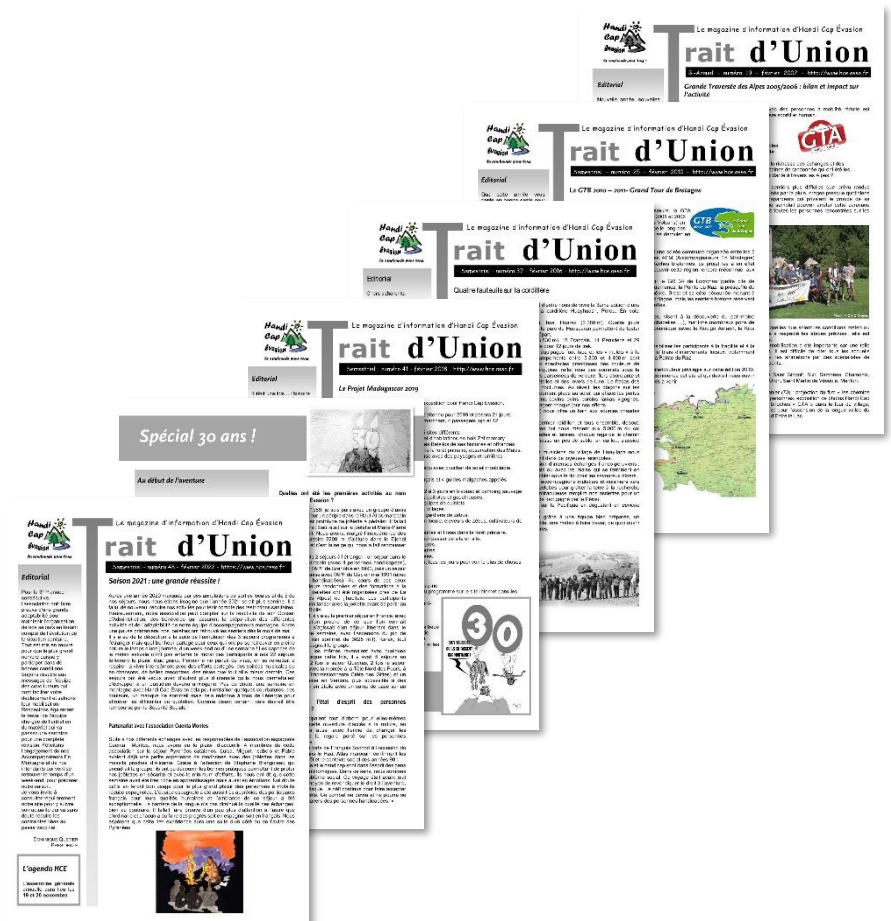
Nous sommes toujours à la recherche de financements de nos séjours d'été, pour continuer à proposer des prix accessibles à nos adhérents tout en assurant un grand niveau de qualité et de sécurité. Alors pourquoi ne pas joindre l'utile à l'agréable ?

**N'hésitez pas à partager cette tombola autour de vous !!**



# Le Trait d'Union se transforme

Ce numéro de notre cher Trait d'Union est le dernier en version papier. Mais le Trait d'Union existera toujours ! Pour plus de souplesse et de réactivité, nous vous proposerons, non pas 2 numéros, mais jusqu'à 6 numéros par an. Moins denses, ils s'ajusteront à notre actualité. Vous les recevrez par voie électronique à l'adresse mail que vous nous indiquez au moment de votre adhésion. Cette nouvelle version nous permettra de faire des économies, à la fois de timbres, de photocopies et d'énergie. Néanmoins, pour ceux qui souhaitent toujours recevoir du courrier postal, nous continuerons à vous envoyer la convocation à l'Assemblée Générale, et son compte-rendu avec la liste des séjours



## Recherchons accompagnatrices actives et jokers !

Comme chaque année, nous recherchons plus particulièrement des accompagnatrices actives pour équilibrer certains séjours. Vous pouvez consulter la liste des besoins sur la page d'accueil de notre site. Si vous êtes intéressée, vous pouvez contacter Laurence et Christian sur [sejour@hce.asso.fr](mailto:sejour@hce.asso.fr) : ça leur permettra d'aborder l'été plus sereinement.