

## L'aventure HandiCap Evasion (HCE)

### Brigitte (« passagère »)

Il y a bientôt 30 ans, je randonnais dans les Pyrénées sous un soleil de plomb. Après une journée de grimpette, un AVC en décidait autrement et, dans la nuit, me rendait hémiparétique.

Après plusieurs années de rééducation, de remise en question sur ma nouvelle vie et d'incertitude sur mon avenir, j'ai découvert HCE (Handicap Evasion).

HCE est une association de personnes valides (accompagnateurs actifs) et de personnes porteuses d'un handicap moteur ou visuel (en Joëlette\* ou marchantes). Notre point commun à tous est la randonnée.

Dès ma première sortie, j'ai retrouvé les sensations de liberté, les joies que j'avais en tant que valide. Mon corps meurtri par plusieurs opérations et par le port d'une orthèse dévalait à nouveau les pentes, les prairies. Je retrouvais mon sourire, ma joie de vivre, l'envie de continuer à affronter cette injustice.

A HCE, lors de sorties locales ou de séjours les liens entre les personnes se tissent très vite, les choses se font spontanément, chacun trouve sa place. L'entraide et le partage sont des valeurs fondamentales échangées entre tous.

### Yannick (organisateur et accompagnateur)

Parfois il est bon de changer d'air, la routine du travail, la vie en ville ou en campagne, la tête dans le guidon, besoin d'une pause, je pense à Handi Cap Evasion.

Tu as besoin de rencontrer des gens de tous les horizons, certains auront besoin de toi, tu sauras les aider, nous irons tous dans la même direction. Un seul but partir en montagne quelles que soient tes origines, on ne te jugera pas, ici on partage les chemins et même la cuisine.

Tu fourniras des efforts inhabituels et tu te surpasseras, c'est l'énergie du groupe qui te portera, tu en sortiras plus fort, fatigué, mais apaisé, le bonheur d'avoir rencontré des gens exceptionnels.

HCE c'est ta récompense, toi aussi tu as connu la galère mais ton cœur a besoin de partager, la joie de donner et se sentir aidé.

---

\* Fauteuil muni d'une roue et de deux brancards

## Alex et Sandrine (« passagers »)

C'est une belle Association à consommer sans modération ! Elle vous fera partager les plaisirs de la randonnée pédestre pour toutes et tous en pleine nature. Chaque séjour est une nouvelle aventure sportive et humaine, riche en partage. Des moments intenses à vivre.

C'est l'histoire de quelques personnes (extra)ordinaires. Une histoire merveilleuse, dont la magie opère chaque année, avec d'autres visages, d'autres noms, mais toujours le même cœur. Pourtant nous ne nous connaissons pas forcément chaque fois.

Un séjour d'une semaine représente : 20 personnes, 1 accompagnateur en montagne, partant à la découverte de nouvelles aventures. Mélangeant valides et 5 personnes en situation de handicap (dont 4 passagers Joëlette et 1 handicapé marchant), sans oublier Charlot, notre âne de la semaine qui portera nos affaires lorsque nous partons en bivouac ou en camping sauvage. Nous avons aussi une intendante qui est en charge de s'occuper des repas et pique-nique.

Il peut se dérouler autant sur des sentiers doux et bucoliques que sur des chemins chaotiques et escarpés. Nous restons proches de la nature, avec hébergement sous tente, en gîte ou en refuge (une nuit en bivouac est organisée si les conditions climatiques le permettent). Des randonnées, itinérantes ou en étoile autour d'un camp de base, l'occasion de découvrir la faune, la flore, les modes de vie et les spécialités des régions parcourues.

C'est un grand moment d'évasion, une grande bouffée d'air et une sensation de liberté. Le partage et l'entraide (sans tabous) sont les clefs d'un séjour HCE. Pour nous cela représente une GRANDE famille généreuse et merveilleuse, sans complexe, où la difficulté n'existe pas ! Les choses se font naturellement, simplement... Il est essentiel de communiquer, d'échanger, d'être à l'écoute. C'est d'ailleurs pour toutes ces raisons que cela fonctionne si bien.

Chaque nouvelle aventure représente un nouveau challenge où l'on repousse ses limites, qui permet de se dépasser sportivement. Aussi, les conditions spartiates d'un bivouac qui nous sortent de nos zones de confort, nous permettent d'apprécier d'autant plus ces moments.

A la fin d'un séjour on ressort toujours plus grand et plus fort, pour affronter les problèmes que l'on peut croiser dans la vie de tous les jours. Une grande amitié se lie et des liens se créent pour chacun d'entre nous. Il n'y a plus aucune barrière !!

## Laurent (accompagnateur)

La première fois, j'ai participé à une journée dite de découverte, sur une randonnée qui durait en fait trois jours. C'est Yannick, l'organisateur et ami qui m'invite et m'embarque dans cette aventure. Appréhension, trac, peur, je n'avais pas été réellement en contact avec le handicap, alors j'avais les chocottes.

J'ai kiffé grave ! Un état d'esprit magnifique pour accompagner là où ils n'auraient pas pu aller d'eux-mêmes, des gens qui font confiance et remplissent l'espace de leur joie d'être là, comme ils sont, humains, magnifiquement humains. Bien évidemment, on marche et on en bave parfois, mais ensemble. Et quand la météo le veut la nature et les paysages nous offrent aussi le meilleur. Bivouacs et repas de qualité nous soudent (nous saoulent rarement car la marche nécessite la forme ...), mais aussi des soirées danse endiablées auxquelles tous participent, même moi ! De belles rencontres, des amitiés.

Handi Cap Evasion m'a bouleversé, a changé bien des choses pour moi. Pousser ou tirer une Joëlette, accompagner une personne mal ou non voyante, m'ont permis de comprendre, d'appréhender des situations humainement compliquées et donné la volonté d'essayer de les apaiser momentanément, en donnant un peu de moi sans tricher.

Pour moi, HCE, c'est le cérébral et le physique, le corps et l'esprit, et toutes les sensations, toutes les émotions que génèrent l'effort commun et l'écoute pour la compréhension de l'autre.

*Vous trouverez sur le site tous les éléments nécessaires pour répondre à vos questions, visualiser des reportages, des photos. Vous pourrez ainsi avoir une représentation de l'association et de son objet : <https://www.hce.asso.fr/>*



**Laurent Courtot**, formateur certifié, administrateur de GEFCA  
a partagé la plume avec **Brigitte, Yannick, Alex et Sandrine**  
**Septembre 2021**