Handicap AVENTURE

N°22

Le Népal

par Dominique, Bernadette, Béa et Ghania

La Pravouta

par Corinne, Béa et Alexis

Le Tour de Corse

par Camlle

ORGANISATION DE SALONS
MODAP
édicom
nicexpo

Handicap AVENTURE N°22

Sommaire

- LE MOT DU PRÉSIDENT P.03
- LE NÉPAL, PAR DOMINIQUE P.04
- LE NÉPAL, PAR BERNADETTE P.08
- LE NÉPAL, PAR BÉATRICE P.10
- LE NÉPAL, PAR GHANIA P.14
- SOUVENIRS PHOTOS P.16
- TOUR DE CORSE, PAR CAMILLE P.18
- LA PRAVOUTA, PAR CORINNE P.22
- LA PRAVOUTA, PAR BÉATRICE P.24
- LA PRAVOUTA, PAR ALEXIS P.27
- LA PRAVOUTA PAR ALEXIS SUITE ! P.30

Le mot du Président

UNE NOUVELLE ANNÉE D'AVENTURES EST PASSÉE, LE NÉPAL, LA CORSE, LA PRAVOUTA... QUE D'ÉMOTIONS.

Cette année, outre la sortie de notre association dans la très belle aventure du Pravouta et des grottes de Saint Christophe, avec nos complices de handiCAF, du club Garagalh, et les autres anonymes, nous voulons mettre en avant ce qui se passe autour de nous. Ce à quoi participent les personnes qui sortent couramment avec Handicap Aventure.

> *Mettre en avant à nouveau la complicité entre diverses associations.*

Telles que "l'association Hervé Gourdel", "Osons la différence", et une fois n'est pas coutume, nous allons vous faire vivre ce qu'il est possible de réaliser lorsque les bonnes volontés se retrouvent.

> *Comment ne pas louer le courage de Camille dans son périple en Corse à vélo ?*

Puis le trek mémorable au Népal de Dominique et Béatrice en fauteuil, Laurence qui est sourde et Ghania non voyante, grâce à l'association "Osons la différence" sous l'impulsion de Dominique, et Philippe, et Budda, les fondateurs de "Argos Rando".

Notre association entre maintenant dans sa trentième année, et bien sûr de nouvelles aventures sont en préparation, car cette année nous avons fait peu de sorties, nous avons laissé la priorité à la préparation dont vous allez pouvoir lire les exploits. Je dois bien l'avouer, pour une fois mon cerveau est resté au repos, et ça fait du bien, de pouvoir se reposer sur les autres.

> *Nous vous convions à la lecture de ces belles aventures, et vous espérons en fidélité pour celles à venir.*

Merci de votre soutien, et de votre confiance.

Bien amicalement...

Christian STARCK

Le Népal

par Dominique

ENSEMBLE OSONS LE NÉPAL 2018
"NOUS POUVONS TOUS ENCORE OSER VIVRE NOS RÊVES"...

Avec l'association "Osons la différence", nous avions atteint, en septembre 2012, le sommet du Kilimandjaro qui culmine à 5895 mètres... Ce fut, pour un équipage en joëlette, une première mondiale...

> *Six années aprés, c'est au tour de l'Himalaya de recevoir nos joëlettes pour une nouvelle aventure solidaire.*

Au Nord de Katmandou, dans la vallée du Langtang, près de la frontière qui sépare le Népal avec le Tibet, nous nous sommes retrouvées ; quatre personnes en situation de handicap (une personne malvoyante, une personne sourde et deux personnes en fauteuil) avec une bande de "Osons la Différence". Mais pas seulement, un certain nombre de personnes extérieures à notre association se sont jointes au projet. Nous soulignons aussi la présence de quatre enfants âgés de 7 à 13 ans qui ont su apporter un plus à l'ambiance déjà fort sympathique de notre équipe. Ainsi, ce projet humanitaire et d'entraide informelle entre personnes handicapées et personnes valides, dans sa réalisation, a pris la forme d'une expérience intergénérationnelle particulièrement riche sur le plan humain.

Dans un premier temps, nous avons déposé un grand nombre de paires de lunettes de vue (1400, s'il vous plait) dans un dispensaire Népalais qui manque cruellement de ce type de matériel.

> *Nous avions aussi amené des fournitures scolaires pour un parrainage entre une école népalaise et l'école de St Martin Vésubie.*

Par ailleurs, nous avons partagé une soirée avec l'Association "Center for Disabled Children Assistance" qui s'occupe d'enfants ayant des handicaps divers. Nous avons pu constater, compte tenu du manque de matériel paramédical, combien il est important pour cette association de faire en sorte que l'enfant puisse développer des stratégies personnelles et ainsi surmonter son handicap. Ce fut pour chacun de nous une révélation de voir l'enthousiasme, la volonté de vivre et surtout la volonté développée chez ces enfants de dépasser leur difficulté spécifique.

Et puis, ce fut l'organisation d'un Trek proprement dit, menée de mains de maitre par ARGOS VOYAGE. C'est la vallée du Langtang qui fut choisie. Tout a commencé par 170 km en 4x4 sur des routes cabossées avec des passages plus qu'inquiétants, au bord de précipices vertigineux, avec de la poussière qui se dégageait du sol de la terre aride. J'en tousse encore… Notre intention était de découvrir la Culture Tamang dans une zone désertée par le tourisme après le terrible tremblement de terre dont l'épicentre se trouvait justement dans cette vallée. Ce séisme du mois d'avril 2015 a laissé des traces bien visibles et a transformé bien des paysages !

Quinze jours de partages joyeux avec une équipe de choc de l'agence Argos voyages !

> *Un trek au Népal, c'est une épreuve sportive et d'endurance. !*

Les efforts à fournir pour y parvenir sont constants et nécessitent d'être soutenus. Aussi, les dénivelés et la durée des étapes nous ont contraints à faire appel au soutien de porteurs. La présence d'un guide et de son assistant était aussi indispensable. Un cuisinier et ses aides de cuisine, qui partaient les premiers au petit matin pour préparer les repas dans le Lodge suivant, finissaient de composer notre joyeuse bande de montagnards himalayens.

Le Népal

par Dominique

En tout, ce sont 30 personnes qui ont été embauchées pour porter une partie de nos effets personnels, mais aussi pour emmener toute la logistique et le matériel indispensable aux personnes en situation de handicap.

Et puis ce qu'il faut que l'on vous dise : le manque d'accessibilité, les chemins chaotiques rencontrés, nous ont fait connaitre l'ascenseur népalais. Je m'explique : nos joëlettes parfois, et notamment lors des passages en escaliers, ont été littéralement portées à bout de bras par de jeunes Népalais. Nous touchions le Nirvana, nous étions en lévitation, montagne d'un côté et vide vers la vallée de l'autre, une randonnée aérienne en somme… Pareil dans certains hébergements, pour se rendre dans nos chambrées, une envolée en sustentation pour une montée par des escaliers escarpés était monnaie courante.

> *J'ai été très impressionnée par l'endurance, la gentillesse et la disponibilité de nos amis népalais*

Dans les loges les sanitaires plus que précaires, avec des douches glacées…. Heu non, non, justes vivifiantes, nous a rappelé le bonheur de notre confort de la modernité française...

Au final pendant ce trek, nous avons parcouru 100 km, avec un dénivelé positif et négatif de 4800 mètres sur des terrains de difficultés variables (faut bien varier les plaisirs), avec des traversées de ponts suspendus, des escaliers de pierres, etc.… Mais aussi de la rigolade et de la joie partagée…

> *Nous avons grimpé un col pour atteindre l'altitude de 3769m !*

La météo était au beau fixe… Quel bonheur ! Nous avons pu contempler les sommets du LANGTANG un et LANGTANG deux dont le plus haut culmine à 7227 m d'altitude. Au loin, la chaine himalayenne se dessinait pour former la frontière du Tibet.

Après un tel voyage, il est difficile de rentrer en France et je crois qu'une partie de nos cœurs est restée là-bas ! La devise Népalaise est bien méritée :

> *"Au Népal, on arrive en touriste, et on repart en ami"*

Séjour difficile (sur les plans : organisationnel et ampleur de la randonnée), mais tellement réussi...

Olivier Marchal, réalisateur de films et de documentaires, participait au voyage avec tous ses outils de cinéaste. Il a ramené avec lui nombre de rushes qui font l'objet actuellement d'un précieux traitement.

Un documentaire devrait sortir en début d'année 2019. Nous l'attendons, vous l'imaginez bien, avec une vive impatience.

Il présentera sous une forme très particulière notre épopée qui fut un séjour atypique, de partage, d'échange culturel, où la richesse de l'esprit humain a su s'exprimer au fil du quotidien

UN GRAND MERCI À NOS SPONSORS QUI ONT PERMIS D'ALLÉGER NOTRE PARTICIPATION FINANCIÈRE :

- Le Conseil Départemental,
- La Fondation Cannes,
- Les villes de Nice, Valbonne Sophia-Antipolis, Saint-Martin-Vésubie, Mouans-Sartoux,
- Les associations : Hervé Gourdel, Valentin Haüy, Goya, Sourd Métrage, Moz'Art,
- L'agence Argos Voyage,
- La Parfumerie Molinard,
- Les bénévoles qui se sont investis pour trouver des fonds en amont du voyage.

> *"Osons le Népal " a été une expérience humaine riche, chaleureuse qui laissera en chacun des souvenirs impérissables...*

Mme Dominique VERAN
et Mr Jean-Paul MEULIEN
Octobre 2018

Le Népal

par Bernadette

ENSEMBLE OSONS LE NÉPAL 2018
"TROIS MOTS POUR RÉSUMER DE CE TRECK NÉPALAIS : COURAGE, VOLONTÉ, GAIETÉ..."

Cela faisait un bon moment que l'on en parlait, et nous voilà ce 20 Octobre 2018 à l'aéroport de Nice, motivés… mais pas trop préparés, il faut bien le dire. Après de longues discussions pour arriver à embarquer tout notre matériel pourtant prévu à l'avance, enfin nous embarquons !

L'escale à Doha a été mémorable… Enfin je ne pense pas qu'il faille vraiment se rappeler de tout le bazar qu'il y a eu. Certes, nous avions des chambres d'hôtel réservées, mais pas de véhicule adapté pour nous y emmener… Au bout de je ne sais plus combien (j'aurais dû les compter !) "Asseyez-vous là 15 mn…" Et quelques véhicules plus tard, nous voici devant le comptoir de la réception où il a fallu encore s'asseoir 15 mn. Bref est-ce que les 3h passées dans la chambre valaient vraiment toute l'énergie et le stress dépensés ?

Enfin Katmandou en vue, 24 heures après le départ, décalage horaire compris. Un petit pincement de revoir cette ville depuis l'avion et beaucoup de souvenirs qui remontent. Mais je ne suis pas venue marcher pour moi cette fois-ci. Transfert à l'hôtel et alors commence notre première soirée au Népal. Promenade à Boddhanath Stupa et dîner népalais.

Le lendemain visites diverses dans Katmandou, les classiques Swayambhunath, Tamel et Pashupatinath. Le soir pour le dîner nous rendrons visite aux enfants de l'Association CDCA (Centre pour l'assistance aux enfants handicapés). Ces enfants marqués dans leurs corps par la vie nous apporteront quelques moments merveilleux, avec leur spontanéité et leurs sourires et ces quelques heures passées avec eux nous mettent dans l'ambiance de partage de ce trek.

Pour la nuit à Doha et les deux nuits à Katmandou, je partage la chambre de Béatrice, j'apprends à m'occuper d'elle ; elle est bien facile à vivre toujours le sourire et conciliante. On a quand même failli se ramasser toutes les deux dans la salle de bains et j'en garderai un souvenir douloureux pendant le séjour et à mon retour…

Enfin le départ pour le village de Syabrubesi : deux bus et un 4x4. La traversée de Katmandou fastidieuse, puis la route encombrée de bus et de motos et enfin une piste "népalaise", jusqu'au poste de police à l'entrée du Langtang. Ce n'est toujours pas fini. On arrive à la nuit tombée, bien fatigués et recouverts de poussière.

> *Le lendemain le trek commence.*
> *Que de préparatifs*
> *et quelle équipe !!!*

On ne passe pas inaperçus. Dans le village tout le monde a les yeux rivés sur cette longue caravane franco-népalaise hétéroclite, intergénérationnelle, chacun trouvant sa place. On prend rapidement de la hauteur, les distances s'allongent entre les marcheurs et on se retrouve à la pause "hot lemon-biscuits" au premier col. Une vue panoramique sur une grosse partie du circuit que nous ferons.

Le déjeuner sera pris dans un Lodge à encore une heure et demie de marche. Traditionnel dal-bath, en plein air. On est très gâtés par la météo.

Arrivée à Ghatlang (le village noir car le soleil s'y lève tard et s'y couche tôt) en fin d'après-midi.

Installation, chants et danses avec l'équipe népalaise dehors. Après le dîner, quelques Tamang du village en costume traditionnel viennent au Lodge, encore des chants et des danses dans une ambiance bon enfant.

TOURNEBIZE
Commissionnaire en Douane
Agrée N° A4896
Siège : 10 RUE DES PAYS BAS - 69125 LYON ST EXUPERY AEROPORT
Tél : 04.72.23.91.91
Fax : 04.72.23.91.92

oceAnco
Gildo Pastor Center - 7, rue du Gabian - MC 98000 MONACO
Tél. : + 377 93 10 02 81 - Fax : + 377 92 05 65 99
www.oceancoyacht.com

Le "décor" du trek est planté. Au fil des jours, les manœuvres se peaufinent. Les équipes "joëlettes" népalaises ont vite été très performantes, conduites par les solides gars d'"Osons" !

Mais je ne vais pas ici faire un récit de nos journées, je préfère parler - ou plutôt écrire - sur mon ressenti de cette expérience hors du commun. Incroyable l'attitude de Dominique et de Béatrice pour rester zen dans les passages les plus délicats, chaotiques et caillouteux, vertigineux ou tangents…

J'ai voulu essayer et je me suis assise dans une joëlette. Quelques minutes passées sous la "conduite" de Jean-Marie m'ont vite fait comprendre combien il faut faire confiance à ceux qui sont aux manœuvres. Cf. entre autres ce fameux pont suspendu quelque peu déglingué, où beaucoup de valides - dont moi-même - ont eu besoin d'assistance, et où j'ai vu Béatrice sortir tranquillement son appareil photo pour ne rien louper…

Dominique et Béa, vos sourires tout au long du séjour nous ont payé d'être là avec vous. Et puis j'ai aussi appris aux côtés de Ghania. À poser mes pas lentement, à décrire à la fois les obstacles et tout ce qu'il y a autour de nous. Apprendre à ne pas dire "regarde !" comme je le faisais instinctivement avant le trek, mais à parler de ce qui nous entoure. Chapeau Ghania de t'être "accrochée" lorsque c'était le plus difficile, ces deux premiers jours où tu étais fatiguée alors que nous n'étions pas pas très bien rodés nous-mêmes.

Un mix des différents handicaps à appréhender… Qui me faisait frapper à la porte de la chambre de Laurence… Voire même l'appeler ou lui parler lorsque l'on marchait ensemble… Jusqu'à ce que je prenne conscience à chaque fois que ce n'était pas comme ça que j'allais attirer son attention. Laurence, on ne voit pas ton handicap et c'est ça qui est difficile pour toi et pour nous aussi. J'ai appris avec toi les rudiments du langage des signes, un apprentissage que je poursuivrai pour ma part.

Personnellement je me suis trouvée quelques fois en difficulté, un peu "handicapée" de ne pas toujours comprendre ce que tu voulais exprimer. Mais je peux dire que l'on a partagé quelques bons moments de fous rires.

Et que dire du bonheur d'avoir retrouvé ces Népalais, attachants, joyeux, souriants et toujours prêts à chanter, faire de la musique et danser à n'importe quelle heure. Je penche pour un voyage qui a fait découvrir ce peuple, peut-être plus que le pays lui-même. Plein de courage, de volonté et de gaieté. En tout cas, c'est comme ça que je le ressens cette fois-ci. Et particulièrement dans cette région du Langtang sévèrement touchée par le tremblement de terre, où beaucoup de villages portent encore des stigmates de la destruction.

Oui je pense que ces trois mots résumeront assez bien cette incroyable expérience dont j'ai encore du mal à parler. Courage. Volonté. Gaieté.

> *Et je veux remercier Dominique,*
> *Béatrice, Laurence et Ghania,*
> *qui nous ont fait partager leur vie*
> *l'espace de deux petites semaines.*

Bernadette

Le Népal

par Béatrice

L'ASSOCIATION "OSONS LA DIFFÉRENCE" RÉUNIT 27 PERSONNES POUR UN TREK INNOUBLIABLE !

Pour une fois, ce n'est pas avec notre association "Handicap Aventure" que je pars, mais avec l'association "Osons la différence" dont la présidente Dominique Veran est en fauteuil roulant comme moi. Au total nous sommes 27 personnes à quitter la France.

Ce qui me fait bizarre, c'est de partir aussi loin sans Christian, car en 38 ans de mariage, c'est la première fois que nous sommes séparés.

JOUR 1 - 20 OCTOBRE 2018

Nice > Doha

C'est le jour J, l'heure du grand départ ! Nous sommes les premiers à l'aéroport, rapidement rejoints par tous les participants.

Au moment de l'enregistrement des bagages, c'est la panique. Il y a beaucoup de sacs et valises, et les deux joëlettes posent un problème de poids. Christian, très aguerri des situations d'urgence, fait démonter les bras des récalcitrantes et les divise dans deux gros sacs, dont le mien, afin de répartir le poids. Voilà le problème vite et bien réglé.

C'est déjà l'heure de l'embarquement, Christian nous quitte à contrecœur, et moi je regrette qu'il ne puisse venir avec nous.

Enfin, nous sommes installés dans l'avion, Bernadette entre Dominique et moi. Les hôtesses sont aux petits soins, sur nos écrans il y a un bon choix de films, et nous papotons beaucoup, donc je ne vais pas m'ennuyer.

Nous arrivons vers 23h, heure locale à Doha au Qatar. Tout se passe bien jusqu'au transfert vers l'hôtel. Le bus alloué, trop étroit, ne peut pas prendre les fauteuils. Dominique et moi sommes dans l'obligation d'attendre. Nous restons sur place avec Nathalie et André. L'hôtel qui nous a été réservé par la compagnie aérienne se trouve à 20km. Vers 01h30, une voiture sept places arrive, mais pas du tout équipée pour le transport de personnes en fauteuil. Le chauffeur baisse les deux derniers sièges, et je me retrouve, après de multiples difficultés, dans le coffre, dans mon fauteuil ! Je suis scandalisée ; pas de véhicule adapté dans un pays aussi riche que le Qatar ?!

Bon je ronge mon frein, car nous sommes fatigués, et le trajet est beau tout de même, surtout les réverbères qui changent de couleur.

Enfin arrivés à notre hôtel, quelle n'est pas notre surprise de découvrir que c'est le grand luxe ! Notre chambre se trouve au 26e étage. Elle est très grande, il y a tout ce que l'on désire, mais nous ne profitons de rien. Étant donné le peu de temps qu'il nous reste, il faut dormir, car nous devons nous lever à 5h.

JOUR 2

Doha > Katmandou

Après une courte nuit nous voilà repartis pour l'aéroport, moi, toujours dans mon coffre...

Comme il fait jour, je suis impressionnée par la hauteur des immeubles et par le nombre de constructions, bien que de temps en temps, il y a de beaux jardins et quelques beaux monuments. Mais bon, j'ai hâte d'arriver à notre destination, car j'en ai plus qu'assez de ce coffre.

Nous atterrissons à Katmandou à 15h30. Il nous faut pas moins d'une heure pour faire nos visas.

En sortant de l'aéroport, nous sommes accueillis par Philippe, Budda et quelques guides, qui sont venus avec des 4X4. Après les embrassades et autres congratulations, c'est la traditionnelle remise des colliers de fleurs pour nous souhaiter la bienvenue.

Lorsque nous arrivons aux véhicules, plusieurs petites mains s'affairent pour me monter dans le 4X4, et cette fois, je ne suis pas à la place des bagages. Heureusement que nous sommes à bord de telles voitures, car depuis le tremblement de terre de 2015, les routes sont vraiment défoncées.

Bon, niveau conduite, ici, c'est anarchique ; pas de feu rouge, et chacun fait comme il veut, donc il faut jongler entre les scooters et les motos, et croyez-moi, ils sont très nombreux. Souvent, des familles entières sont dessus, jusqu'à trois ou quatre personnes, mais seul le pilote doit avoir le casque, ça me fait rire, et je me dis que la France est bien loin. Bref, nous arrivons entiers à notre hôtel, qui est magnifique. Je retrouve Aline, que je connais de Saint-Martin-Vésubie, avec le reste de l'équipe, arrivé avant nous, et qui nous accueille à bras ouverts. Maintenant que tout le monde est réuni, nous nous installons, et c'est Bernadette qui va prendre soin de moi pendant deux nuits que nous allons passer à Katmandou.

Quand chacun a pris ses marques, nous partons à pied tous ensemble pour manger au restaurant. Il n'est pas facile de rouler avec les fauteuils, il y a des trous et des bosses partout, et j'ai une pensée pour mon ami Patrick de Paris, en voyant le désordre incroyable des câbles électriques. À part ça, c'est chouette, et malgré la nuit tombée, beaucoup de magasins sont ouverts.

JOUR 3

Katmandou

Nous prenons la route en direction du site de Swayambhunath, qui se trouve sur les hauteurs de Katmandou, pour la visite du stupa.

Nous y évoluons avec les joëlettes car c'est très grand, et pas facile d'accès. Il y a beaucoup de marches, ça monte énormément, mais qu'est-ce que c'est beau ! Les temples sont magnifiques, et la vue sur Katmandou est à couper le souffle. Nous nous déplaçons parmi les singes, très curieux et très rigolos.

Après le déjeuner, nous allons visiter Pashupatinath, un haut lieu de l'hindouisme, où nous pouvons approcher les fameux Sâdhus. Pendant notre visite, je rencontre un bouddhiste en fauteuil roulant local, je lui demande de faire une photo avec lui, il n'en est pas peu fier.

Lorsque nous regagnons notre hôtel, nous avons la surprise de découvrir une grande banderole avec les quatre portraits des personnes handicapées ; (Laurence, sourde - Ghania, non voyante - Dominique et moi, en fauteuil). Elle est très belle, et ça me fait bizarre de me voir comme ça.

Comme il n'est pas trop tard, nous partons à pied visiter le quartier Tibétain, où se trouve le plus grand Stupa de Katmandou. C'est absolument superbe, et aussi assez marrant. Nous sommes obligées de slalomer entre les vaches et les chiens qui dorment partout, et sans oublier les trous sur les routes, bref, nous faisons du 4X4 fauteuil.

De retour à l'hôtel, Philippe et Budda nous distribuent des sacs de voyage, pour y mettre les affaires dont nous aurons besoin pour le trek. Ils ne doivent pas dépasser 15 kilos, et surtout porter notre nom.

Ce soir, nous allons manger dans une association qui héberge des enfants souffrant de handicap qui viennent de tout le Népal. Ils leur apprennent à lire, écrire, et surtout à avoir confiance en eux, pour qu'ils arrivent à faire quelque chose de leur vie, en tout cas, ils sont très heureux d'être là, avec leurs grands sourires. Ils nous offrent une écharpe en soie blanche, afin de nous souhaiter la bienvenue, et c'est avec une grande joie que nous dînons ensemble. Avant de partir, j'achète un blouson pour Christian avec le nom de notre association, "Handicap aventure". C'est leur association qui les fait afin d'aider à financer le centre, car ils ne vivent que grâce à des dons privés.

Après cette très belle soirée, nous regagnons l'hôtel, car demain, commence la grande aventure.

JOUR 4

Katmandou > Syabrubesi (1460m)

Je suis dans une forme olympique pour affronter la journée qui va s'étirer devant nous. Avant de quitter l'hôtel, le personnel vient nous dire au revoir, et offre à chacun une belle écharpe en soie rouge. Nous en profitons pour faire des photos, et nous sommes très vite rappelés à l'ordre par Philippe et Budda, très impatients, car nous avons au moins 5h de route afin de rallier Katmandou à Syabrubesi (1460m).

Pour transporter tout ce petit monde, ce n'est pas moins de deux bus et un 4X4 qui sont affrétés. Avec Dominique et certains accompagnateurs, nous prenons place dans le 4X4. C'est le départ ; le volant à droite ça me fait drôle, sur les pistes de la deuxième partie de notre voyage, lorsque nous croisons des camions, ça donne l'impression qu'ils vont nous percuter. À part ça, tout va bien, nous arrivons sur un point de contrôle de la gendarmerie locale, qui décide de contrôler tous les bagages. Lorsqu'ils arrivent à notre 4X4, qu'ils m'ont vue avec mes jambes droites et nues, ils nous disent : "Vous pouvez passer, pas de fouille de bagages", ça nous a bien fait rire.

Avec les arrêts restauration et autres formalités, c'est avec la nuit que nous arrivons à l'hôtel de Syabrubesi. Dans la cour, un cheval attend sagement sa cavalière en la personne d'Aline, qui va faire le trek sur cette monture puisqu'elle ne peut marcher trop longtemps. Nous faisons la connaissance des guides qui vont nous accompagner. Ils sont tous jeunes et très souriants, mais aucun ne parle français, heureusement qu'il y a Budda, qui va bien nous faciliter le contact.

JOUR 5

Syabrubesi (1460m) > Ghatlang (2238m)

Dominique et moi sommes installées dans nos joëlettes respectives, et c'est parti ! Nous traversons la bourgade de Syabrubesi sous le regard interrogatif de la population, qui s'étonne de ce drôle de convoi. Ils nous font des coucous avec de larges sourires.

Au début, mes quatre accompagnateurs sont un peu gauches, mais ils apprennent très vite le maniement, pourtant le parcours n'est pas du tout facile, ça grimpe énormément. Nous faisons une halte pour manger dans le village de Goljung danda (1946 mètres), et nous sommes surprises d'y retrouver nos fauteuils roulants, déjà arrivés. Tous réunis sur une terrasse au soleil, nous apprécions beaucoup les victuailles.

Rassasiés, nous reprenons notre parcours qui continue de monter, mais cette fois, nous traversons une forêt de pins et de rhododendrons, c'est magnifique. À la nuit tombante, nous arrivons au village de Ghatlang, village typique Tamang. Notre lodge est tenu par une famille avec une petite fille de 6 ans, qui m'offre son chapeau traditionnel. J'en suis très fière, tout comme du joli dessin qu'elle m'a fait.

JOUR 6

Ghatlang (2238m) > Tatopani (2607 m)

Ce matin, alors que je suis bien installée dans ma joëlette, je regarde des jeunes filles très courageuses, avec de grands paniers en osier dans le dos, et je constate que dedans, il y a pêle-mêle ; nos fauteuils roulants, les sièges pour les toilettes, et bien d'autres choses. C'est incroyable de les voir évoluer avec leurs tongs aux pieds. Voilà une image qui va rester gravée dans ma tête pour toujours.

Depuis Ghatlang, nous descendons jusqu'au village de Chilime (1762 mètres), par un chemin qui comporte énormément de marches, puis nous remontons jusqu'au village de Gongguan pour le repas de midi. Mes accompagnateurs se sont mis en tête de m'apprendre le Népalais, et lorsque je ne prononce pas bien les mots, ils éclatent de rire. Au cours de la randonnée, nous passons par des rizières, et je suis surprise, car ici le riz ne pousse pas les pieds dans l'eau, et comme pour le blé, lorsqu'il est coupé, le vannage se fait à la main, puis il est exposé au soleil afin de sécher.

Ce soir, c'est à Tatopani (qui veut dire Eau chaude) que nous allons passer la nuit. Ce qui signifie aussi que la toilette se fera avec de l'eau chaude naturelle (40 ° environ), et que du coup nos guides ne seront pas de corvée, car depuis notre départ, c'est eux qui font chauffer l'eau.

Le Népal

par Béatrice

JOUR 7

Tatopani (2607m) > Nagthali (3165m) > Thuman (2365m)

Aujourd'hui c'est un grand jour, car nous allons atteindre un des sommets du parc du Langtang, qui culmine à 3767 mètres, c'est le but que l'on s'est donné pour ce trek. C'est parti, dans la joie est la bonne humeur, nous passons le village de Brimdang à 2848 mètres, où nous découvrons une vue magnifique sur Ganesh-Himal et Paldor-peak tout enneigé.

Tous les jours aux alentours de 10h30, nous partageons rituellement le verre de citron chaud avec les petits gâteaux, c'est un moment que j'adore. Et puis il y a ce petit moment avec les enfants rencontrés, auxquels Aline offre des petits ballons qu'elle gonfle, et qui ont la forme de cœur.

Nous arrivons au village de Nagthali, où la vue avec le soleil sur le Tibet "Ganesh-Hilma" et sur les chaines du Langtang est purement éblouissante.

Après de multiples efforts, nous arrivons au sommet (3763 mètres) tant convoité. Nous sommes tellement heureux, que nous exprimons notre victoire par de grands cris, et découvrons aussi notre banderole qui nous attendait là.

Nous restons plus d'une heure en haut, nous faisons bien sûr la photo de groupe, puis nous chantons une très jolie chanson Népalaise ; "Resham Firiri". Cette chanson est vraiment magnifique, et Budda nous explique qu'elle parle d'une feuille qui tombe au sol et qui part à la recherche de l'amitié et de l'amour, mais il ne nous a jamais dit si elle les trouve : mystère, mystère.

> *La descente est féérique.*

De nouveau nous entrons dans une forêt de rhododendrons et de pins, je ne pensais pas que des rhododendrons puissent être aussi grands. J'imagine bien quelqu'un y tourner un film fantastique, tellement cet endroit laisse un sentiment mystérieux.

Au bout de 5 heures de marche, nous arrivons au village Thuman, et comme toujours, nous sommes accueillis comme des rois. Par contre, j'avais acheté deux bouteilles de bière pour Christian, et quand Aline ouvre mon sac, les deux bouteilles sont cassées, du coup, tout mon linge est trempé. Heureusement pour moi, Jean-Marie possède de la cordelette, donc il installe un étendoir de fortune, sur lequel tout mon bagage est étendu ; tout le monde se moque de moi, c'est une bonne soirée de rigolade qui s'annonce.

JOUR 8

Thuman (2365m) > Rasuwagadi (1814m)

Ce matin, une fois que nos fauteuils sont installés dans les paniers de transport, Jean-Marie se dévoue pour faire quelques pas avec ledit panier, porté à la Népalaise. Il met la sangle à son front et tente de se lever, là il se demande comment ces petits bouts de femmes peuvent porter ces lourdes charges sur des kilomètres de Lodge en Lodge, elles sont vraiment formidables.

Après avoir bien rigolé aux dépens de Jean-Marie, les choses sérieuses arrivent. Nous commençons par une descente très dure, puis au loin, j'aperçois un très grand pont suspendu, et je me dis "oh non !". Et si. Nous allons passer dessus. Bon je me dis que ça va être cool, puisque les équipes assurent, mais lorsque nous sommes devant, là je me pose les bonnes questions, car il n'y a plus de chemin !? Juste le temps de prendre un peu de repos, et hop je suis soulevée, nous grimpons sur un talus, je retiens mon souffle et je souhaite de tout cœur que personne ne glisse, car le précipice est impressionnant. Victoire, nous sommes passés ! Nous voilà sur le pont, et là j'adore. Je regarde de tous les côtés, c'est magnifique. Hélas pour moi ils vont très vite et je suis déjà de l'autre côté. Nous arrivons sous les applaudissements, et je suis installée de manière à voir passer le reste de l'équipe. Malgré le fait que certaines personnes souffrent du vertige, tout le monde passe avec courage, et tous sont accueillis avec le citron chaud et les petits gâteaux. Eh oui, même au milieu de nulle part, il y a le citron chaud.

Dominique tout comme moi ferait bien une deuxième traversée, mais c'est impossible, car nous avons un horaire à respecter. Une jeune femme avec un bébé dans le dos nous propose toute sorte de bibelots. Je lui achète 4 bracelets tissés avec de très jolies couleurs, et les offre à mes guides. J'ai l'immense privilège de les nouer à leur poigner. J'ai le droit à de gros bisous de chacun, ils sont tellement gentils avec moi, et ils m'ont affligée du doux surnom de "Mampouillou", ce qui veut dire Grand-Mère, prononcé avec l'accent, c'est génial, et ça fait rire tout le monde.

Nous repartons et rejoignons une route qui longe la rivière Votekhola, là c'est beaucoup plus simple pour rouler, mais il y a énormément de poussière, surtout lorsque nous croisons des camions, et il y en a beaucoup puisque nous sommes tout prêt de la frontière avec le Tibet.

À Rasuwagadi nous sommes hébergés dans un très bel hôtel. Ma chambre qui se trouve au 1er étage me pose un problème d'accessibilité, mais quelques gros bras suffisent à surmonter cet obstacle.

Je trouve génial que nous dînions tous ensemble avec nos guides, les accompagnateurs, les porteuses et porteurs des bagages et des fauteuils, ainsi que notre cuisinier, bref, nous sommes une cinquantaine de personnes, et c'est à ce moment que je mesure réellement l'ampleur de notre expédition.

L'ambiance de la soirée est extraordinaire. Arrive un superbe gâteau, énorme, coupé comme il se doit par Dominique, la présidente. Budda et Philippe nous remettent une très belle écharpe de soie orange, je suis émue de cette attention. Notre soirée se poursuit avec un petit cadeau et une enveloppe pour nos guides, afin de les remercier de leur dévouement à notre égard, car vraiment, ils nous ont donné tout leur courage, leur gentillesse, et toujours avec le sourire, pendant tout le trek. Lequel hélas, va bientôt s'achever... mais pas encore ! Notre soirée reprend de plus belle en chantant et dansant, jusque tard dans la nuit.

JOUR 9

Rasuwagadi > Tirmure

Ce matin, nous allons à la frontière Tibétaine, il y a toujours autant de camions, toujours autant de poussière, et nous avons une heure de trajet. Lorsque nous arrivons, le bâtiment frontalier du Népal est très grand, et beaucoup de camions y sont en attente ; côté Tibétain, le poste frontière est une superbe bâtisse. Nous prenons un peu de temps, histoire de faire quelques photos de la frontière et ses douaniers.

Lorsque nous sommes tous de retour à l'hôtel, nous le quittons pour nous rendre à Tirmure, par une randonnée pas trop difficile, et lorsque nous arrivons dans ce nouveau village, nous retrouvons des chambres en Lodge, là encore, nous ferons une très belle fête.

JOUR 10 :

Tirmure - Briddhim.

Aujourd'hui notre trek nous emmène au village de Briddhim, village typiquement Tamang où nous visitons le monastère, qui est donné pour être du 11e siècle. C'est magnifique, et comme toujours, la balade continue dans la joie et la bonne humeur, pour enfin arriver au village, où nous allons passer la nuit dans un beau Lodge.

JOUR 11

Briddhim > Khangjim (2200m) > Syabrubesi (1460m)

Pour ce dernier jour de trek, nous allons avoir 5 heures de marche, qui commencent par une montée progressive sur un sentier facile. Nous arrivons dans un très beau village, Khangjim, puis nous attaquons une grande descente jusqu'au village de Syabrubesi que nous atteignons en début d'après-midi. Puisque nous n'avions pas pu le visiter au départ, cette fois nous ne manquons pas de déambuler dans les rues de cette petite ville typique où nous passons un bon moment.

Ce soir, je regarde les copains replier les joëlettes, et les remettre dans leurs housses de rangement. Je me dis, un peu triste, que cette fois, l'aventure est bien finie.

JOUR 12

Tirmure > Katmandou > Bhaktapur

Nous voilà installés dans le 4X4, l'ambiance y est énorme, car maintenant nous nous connaissons bien, et c'est Baya la tête de Turque, car ses enfants sont dans le bus, et elle n'est pas des plus tranquille. À la nuit nous traversons Katmandou pour aller passer la nuit à Bhaktapur, où nous arrivons en premier. Je suis obligée d'attendre les autres, car ma chambre se trouve au 3e étage sans ascenseur.

Après le dîner et le brieffing de Budda et Philippe au sujet de la visite guidée du lendemain, il est grand temps de rejoindre nos chambres. Mais là, problème, mon fauteuil ne passe pas dans les escaliers, et donc je me retrouve sur le dos de l'un de mes accompagnateurs, qui me porte jusqu'à ma chambre, au troisième étage. Celle-ci est très belle, spacieuse, avec une grande salle de bains et une douche facile d'accès.

JOUR 13

Bhaktapur > Katmandou

La ville est très belle, il y a partout énormément de temples tous plus beaux les uns que les autres. Dans les petites rues, il y a plein de petits magasins qui vendent de tout dans de très jolies couleurs ; les artisans travaillent devant leurs boutiques, il y a aussi des femmes, qui sur le pas de leurs portes, travaillent de très belles pelotes de laine sur leurs rouets. Quelle n'est pas ma surprise de croiser une maman qui lave sa petite fille de 15 jours, dehors dans une bassine d'eau froide, et malgré ça, la petite a le sourire.

Les rues très peu pratiques pour les fauteuils donnent du travail aux porteurs, qui comme toujours gardent un large sourire en dépit des difficultés. Dominique et moi faisons du 4X4 fauteuil. La guide est très efficace, et nous explique très bien les choses, nous sentons bien qu'elle aime son pays.

Après toute une matinée de découverte, nous avons quartier libre, et nous en profitons pour dévaliser les boutiques. J'achète trois bières Népalaises pour mon homme, en espérant qu'elles arrivent entières à Nice.

Les boutiquières et les boutiquiers se mettent parfois en quatre pour nous venir en aide, car souvent il y a des marches qui nous bloquent. Il nous faut tout l'après-midi pour nos emplettes.

Pour notre dernier dîner, les guides et les porteurs se joignent à nous, sur la grande terrasse couverte de plantes d'un restaurant à côté de l'hôtel.

JOUR 14 ET 15 :

Katmandou > Doha > Nice

Et voilà, ce matin, les bagages sont prêts, et arrive l'heure de nous dire au revoir. Je suis tellement bien dans ce pays, que je suis triste de repartir, mais il y a mon homme qui m'attend, et cela me met du baume au cœur, j'ai hâte de le retrouver aussi.

Budda nous fait de gros bisous et nous offre une très belle écharpe en soie blanche.

Nous voilà bien installés dans l'avion, prochaine étape, Doha au Qatar.

Lorsque nous atterrissons, nous avons 12 heures d'attente, et cette fois pas d'hôtel, donc on nous installe dans une grande pièce, où il n'y a que des chaises longues en bois. Comme je n'arrive pas à trouver le sommeil, je regarde la préparation des avions grâce à une grande baie vitrée. Il est 4 heures lorsque Dominique se lève, alors j'en profite pour faire de même, et c'est Denis qui nous aide à retrouver nos fauteuils. Nous sortons sans faire de bruit afin de ne pas réveiller les autres, lorsque nous sommes rejoints par Bernadette. Denis est content, car il se demandait bien comment pousser deux fauteuils en même temps. Nous décidons de prendre un petit déjeuner... à prix d'or !

Nous retrouvons le sol de Nice dans l'après-midi et je suis très heureuse de retrouver Christian et notre petite chienne, Lys. À la maison, nous ouvrons immédiatement les bagages, et je suis soulagée de constater que les bouteilles de bière ont résisté au voyage.

ÉPILOGUE :

Maintenant chez moi, je reste très enrichie par ce voyage, par le changement de continent, et heureuse d'avoir appris que même avec la barrière de la langue, nous avons découvert un autre monde et son peuple extraordinaire.

> *Si vous voulez découvrir le Népal, faites appel à Budda et Philippe. Je vous garantis qu'ils vous feront vivre une fabuleuse aventure.*

Un grand merci à tous ceux qui se sont occupés de nous pendant ces 15 jours, en nous donnant tout ce qu'ils avaient au plus profond d'eux.

Et maintenant, je voudrais avoir une pensée pour les quatre enfants qui étaient avec nous, âgés de 6 à 10 ans, qui ont été très courageux, car ils ont marché tout le long sans rien dire. À Matilde, 6 ans, qui tous les soirs, adorait jouer avec mes cheveux, j'ai eu droit à plein de coiffures, et par la même beaucoup de nœuds.

Reste, en dehors de ce qui est gravé dans ma tête, les photos, et le film, qu'Olivier a tourné, courant dans tous les sens pour ne rien perdre de ce formidable trek, d'où nous avons rapporté ce que nous étions partis chercher.

Béatrice

Le Népal

par Ghania

NAMASTÉ...
MES REMERCIEMENTS À TOUTES ET À TOUS !

Pour avoir été un soutien et guide dans toutes les situations y compris dans cette nature qui m'est relativement hostile. Pour m'avoir prêté vos yeux afin d'admirer les beaux paysages et autres. Merci pour votre générosité et vos mains tendues, qui m'ont apporté du réconfort.

Ce voyage, c'est aussi et surtout une équipe. Une équipe qui s'est organisée autour de quatre personnes en situation de handicap moteur ou sensoriel. Au-delà d'une équipe, c'est une famille reconstituée de membres, jusque-là étrangers pour la plupart d'entre nous, mais qui se sont révélés tous soudés et ouverts les uns aux autres sans différence.

> *Mes craintes quant à l'inconnu se dissipent assez rapidement.*

Un voyage, oui ! Mais pas n'importe lequel. Loin du confort, il était l'occasion d'un trek. Le physique et le moral ont été mis à rudes épreuves. Les niveaux d'entrainement, la forme physique des uns et les handicaps des autres n'ont été que les détails dans l'accomplissement de cette prouesse. Nous ne pourrons occulter l'aide incroyable des porteurs de joëlettes. Gros risques, énorme responsabilité, efforts hors-norme et solidarité, ce sont les ingrédients précieux d'un trek bien réussi. Bravo à vous !

Cette aventure était également le temps de la découverte. De nouveaux paysages, de nouvelles cultures. L'émerveillement est réel et constant. Les villages successifs où nous avons pu trouver gîte et couvert. Leur histoire par leur architecture, l'ambiance festive et chaleureuse sont autant de facteurs déterminants ayant participé à structurer une équipe soudée, revigorée et prête pour un nouveau lendemain.

Mais je déplore la tristesse de Laurence à laquelle nous n'avons pas été insensibles. Sa différence avait été la cause de son isolement notamment lors de ces ambiances sonores. Il faut te dire que ta différence n'est pas une fatalité qu'il faille subir, tel est le but de ce voyage. Comme les premiers pas d'un nouveau-né, les premiers pas vers l'autre sont difficiles, mais sauront réconforter les cœurs abîmés. Laurence cette aventure était aussi la tienne !

La différence, c'est également celle de Dominique et Béatrice. Des femmes hors du commun, et dotées d'un mental en acier forgé, bardées de courage. Ce voyage m'a permis au-delà de ma différence de prendre conscience de la difficulté de gestion face à de nombreux obstacles, bravo les filles.

Bernadette, Denis, deux personnalités que j'ai appris à connaitre et à apprécier. Je vous le dis sans mâcher mes mots : vous avez assuré comme des chefs !

Alain, tu seras à jamais mon acolyte dans notre duo fabuleux "Bon pied, bon œil". Je te souhaite une bonne santé et beaucoup de bonheur. En attendant, je continue à chercher "mon bon œil".

Bahïa, Stéphane et Philippe, vous pouvez être fières de vos enfants. Et moi je garderai en mémoire ce vent de fraîcheur qu'ont apporté au groupe, des enfants, si matures et courageux pour leur âge. Bonne continuation et bonne réussite les "Choupinous" !

La nature en est témoin et me contenir dans mon instinct maternel n'aurait pas été naturel. Leslie, je t'ai offert toute ma tendresse. Je n'oublierai jamais ces moments cocasses d'interrogation des habitants de Bhaktapur " Is she your mother ? ". Je répondrai oui, peut-être le temps d'un voyage au Népal. Tu détiens toutes les qualités et les atouts pour accomplir tes projets. Je fais part de ces mêmes bons sentiments à ton égard, Olivier ! Suivez vos envies, travaillez un peu, rêvez beaucoup, percevrez et espérez et je suivrai de près votre ascension !

André, une belle âme et beaucoup de générosité. Comme un guérisseur, je garderai cette image de toi, toujours prêt à dégainer tes produits pour soulager les maux des autres. C'est tout à ton honneur, merci à toi !

Nathalie et Aline, ce n'était qu'une étape d'un plus grand voyage. Gardez votre énergie et votre motivation !

Jean-Pierre, ton souci du détail ne fait qu'attiser ma curiosité pour les sublimes photos que tu as prises. J'ai hâte de les voir !

Mon cher Jean-Paul, tu mérites très largement la médaille du meilleur driver. En attendant, je salue ton âme poète et philosophe : "Qui connaît son cœur se défie de ses yeux", proverbe chinois.

Pascal, je t'avouerai qu'avec Leslie, on t'a imagé le temps d'un instant notre professeur. On aurait tant aimé. Quant à toi Joseph, épargne-toi des frayeurs en évitant de scruter l'état des pneus quand tu te trouves hors de France. Vous avez été tous deux agréables !

Karine, j'ai cessé d'utiliser le mot "marche" et je cherche encore par quoi le remplacer ! Je te souhaite de trouver le bonheur dans une vie prospère !

Jean-Marie, je ne t'ai pas oublié, tu vois je m'étais créée un espace de pensées philosophiques et j'ai trouvé l'art de détourner les désavantages en atouts. Je pourrais ainsi dire que la beauté n'est qu'une question de point de vue. Je la trouve là où je veux la voir précisément, n'est-ce pas Thierry ?

> *Enfin,*
> *ce voyage n'aurait pas*
> *le goût et les couleurs du Népal*
> *sans nos charmants amis Népalais.*

Je n'oublierai jamais leurs sourires indéfectibles qu'aucune situation n'efface, et avec leurs chansons dans ma tête "Sempiriri". Je vous dis "dan'yvad" et "namasté" !

Tendrement et déjà nostalgique,

Ghania

Handicap AVENTURE N°22

Le Népal

La Pravouta

La Corse à vélo

par Camille

700 KM AVEC BEAUCOUP DE DÉNIV !
12 JOURS DE VÉLO, 1 JOUR DE REPOS, 2 JOURS DE BATEAU...

Avant d'embarquer sur le Ferry Moby pour la Corse, je passe cette belle journée du 5 octobre en compagnie de mes amis de Handicap aventure : Teresa, Béa et son fils Christopher.

Le départ s'emmanche bien. On m'invite royalement au restaurant, on m'a aidé à faire le marché du cours Saleya où il a fallu user de la technique bulldozer afin d'atteindre le stand voulu. Derrière Béa se forme un espace, j'en profite pour me faufiler avec mon fauteuil électrique, mais le chemin se referme vite. À nouveau je me sens un peu anéantie par la foule. Christopher m'attend. Son chemin humain nous mène jusqu'au petit restaurant où Béa s'amuse déjà avec le serveur à déménager les chaises.

Après manger, nous partons pour une promenade ponctuée de photos sur la coulée verte. Les jets d'eau sont l'attraction et le sujet de beaux clichés... Béa nous fait rire filant devant pour prendre une photo : son fauteuil électrique part d'un seul coup, un quart de tour, une petite préparation pour le cadrage, et le paparazzi Béa est prêt !

Cette petite randonnée citadine sous ce soleil caractéristique de la Côte d'Azur, tranquille en fauteuil roulant électrique, va contraster grandement avec l'arrivée à Bastia où nous serons accueillis avec nos vélos par un ciel nuageux.

Le soir venu, un ami me récupère et m'amene à la gare des trains rejoindre : Marion, apparentée à La Fée du réchaud, Sylvain dit "croc", et Arnaud, surnommé Chuck Nonorris.

Mon ami nous regarde d'un air dubitatif (ce qui me fit rire). Admiratif, son expression se traduit par un mélange d'envie/pas envie.

Notre chargement est assez marrant et consiste à dispatcher sur nos trois vélos : canne anti-voiture-elle dépasse à l'horizontale avec le casque en bout-légumes hors sacoches pour éviter un écrasement certain, le vert du poireau est esthétique sur le vélo rouge de Marion, tandis que la mission palmes de Croc est tellement bien réussie qu'on en oublie la restitution chez moi.

> *Ça y est, c'est le départ, je m'assois sur le vélo et attends avec impatience les deux clics de mes chaussures automatiques qui signifient vraiment le départ de l'aventure.*

Il est 20 h et quelques minutes. Armés de nos casques, de nos lumières de vélo et d'une tarte aux pommes de terre posée sur mes genoux, nous nous dirigeons tous les 4 (2 vélos indépendants et mon tandem magique) vers l'embarquement.

Ouf, la lourde tarte arrive à bon port et nous aussi. Le contrôle vigipirate nous a valu déjà quelques manipulations. Déjà !? Il faut savoir qu'en voyage vélo, l'organisation des sacoches est primordiale : on doit ranger ses affaires de manière à ce que le côté facile et pratique ressorte le plus. Par exemple, se concentrer à faire une sacoche spéciale dodo et l'autre à vêtements, mettre à disposition les habits de pluie, prévoir des barres de céréales pas loin en cas d'hypoglycémie immédiate. Marion me ravitaille en barre céréales. On rigolera après-coup des hypoglycémies soudaines d'Arnaud. Chuck Nonoris heureusement se contente dans ses moments de fringale de barres céréales !

Revenons à notre départ. Cela fait envie, car l'aventure est utopique/ambitieuse, et plutôt pas envie car notre vélo chargé est un engin de 40 kg. (Arnaud changera les plaquettes de frein une fois durant les 12 jours). C'est une sacrée machine avec les contraintes qu'on lui impose, et sa béquille supporte mon poids et celui du vélo chargé. Mettre et remettre, puis défaire et encore débéquiller pour rebéquiller... ces multiples actions donnent naissance à la technique de la loutre ; par exemple, quand une manipulation suppose les deux mains d'Arnaud, alors on met la béquille. Cela consiste à décliquer mes deux pieds des pédales automatiques ce qui me permet de me mettre debout et d'aider Arnaud à béquiller pour me rasseoir sans avoir à enjamber le cadre du vélo.

Nous n'avons pas rencontré de grandes difficultés si ce n'est qu'après le séjour mer à Porto-Vecchio où chacune de nos chaînes chantent, chaque jante couine, les vis ont pris le loisir de tourner dans le mauvais sens... enfin si le sable fin fait du bien à nos coussinets, il s'infiltre aussi dans les roulements.

À Nice depuis l'attentat 2016, la sécurité vigipirate est impressionnante avec la mise en place des barrières, l'espace restreint des cheminements, ainsi que les différents contrôles par rapport à ceux de l'île en face. Aussi l'accueil chaleureux et le sourire sont beaucoup plus distribués depuis la Corse. On dirait que vigilance et sourires sont incompatibles.

Notre arrivée à Bastia devant les premiers Picons-bière. Nous débarquons vers 8 h 30, petits règlements de dernière minute, des informations, des courses (faites par la fée du réchaud),

> *puis nous enfilons les vêtements de pluie, et partons pédaler sous la pluie en direction de Saint-Florent.*

La route monte, le Cap Corse est sauvage. L'odeur iodée nous enivre, mais nous sommes vite replongés dans le monde urbain quand deux voitures se croisent à côté de nous dans une flaque d'eau.

Cette pluie donne un caractère austère au continent Corse ainsi qu'à la couleur sombre de la mer ce qui nous plonge, c'est le cas de le dire, directement dans une ambiance de voyage humide. Il est prévu alerte orange à notre arrivée et pendant notre séjour. En effet nous voyons l'herbe couchée, des clôtures tombées, des eaux tumultueuses, des rivières en crue et d'immenses flaques. L'animal préféré de Marion qui suivra quasiment tout le long : l'escargot.

> *Ce premier jour pluvieux ne sera pas unique, mais dès le lendemain nous avons de magnifiques journées ensoleillées ce qui nous permet de beaux pique-niques,*

suivis de siestes, yoga, étirements, détente, et certains spots marins nous offrent même des baignades dans une eau divinement bonne. L'inhibition de cette gravité que provoque l'eau est magique !

La Corse à vélo

par Camille

Nous trouvons presque à chaque campement un endroit avec un point d'eau. Ces douches quotidiennes malgré l'arrivée tardive sur les sites permettent d'enlever le sel de la transpiration qui nous tient froid ainsi que nos courbatures. Cette cryothérapie nous fait goûter à la douceur des rivières Corses. Les arrivées à la frontale sont monnaies courantes et nous laissent le plaisir de découvrir notre lieu de bivouac souvent plongé dans l'humidité de la rosé, ou celle plus abondante des gouttes de pluie.

Une nuit ces gouttes de pluie nous pressent de tout remballer. Après nous être délectés d'une eau tiède sous un ciel étoilé, la décision de dormir à la belle étoile était unanime. Alors que la lune éclairait nos chrysalides humaines blotties dans nos duvets et faisait valoir son plus beau quartier, le ciel préparait une réaction chimique : la pfffluie (réf Arnaud). Réaction qui intervient à 3 h du matin. Je suis arrachée au sommeil par quelques gouttes.

> *Quelques gouttes ?*
> *Tu parles !*

Pendant deux heures, chacun se bat plus ou moins avec sa couverture de survie ou sa bâche (réf Croc) en tentant de se convaincre que ce n'est que passager ! Qu'est-ce qu'on est optimiste au fond de son duvet ! C'est quand l'humidité commence à atteindre l'intérieur des duvets qu'un repli sérieux s'impose. Tandis que Marion met les réchauds à l'abri, Croc tente de trouver une sortie sous sa bâche. Sa remontée à la surface nous fait mourir de rire. Pendant ce déluge est né le surnom de Croc le lémurien. Arnaud m'aide à mettre mon duvet trempé dans sa housse. L'air est prisonnier dans le duvet couvert d'eau et de sable. Carnage… En appuyant sur le duvet pour le rentrer dans la housse, une grosse bulle saute par dessus la housse. Arnaud la coince dans mais une deuxième surgit. On y arrive. Nous rions de cette situation humide, urgente et désagréable. C'est nerveux. Nous sommes trempés, terreux et ensablés. Je pense à la perméabilité des plumes ! Misère !

À la frontale, nous rejoignons une ville où le confort d'un abri extérieur et couvert nous est offert. On déjeune notre délicieux bougi-boulga habituel composé d'avoine, de graine, de lait en poudre, de miel et d'eau, Hum ! Merci encore aux cuistots !

Pour ce qui est de la boisson, avec trois fervents amateurs de café, nous avons deux cafetières italiennes. Ce doux bruit de café qui passe me replonge dans la cuisine du refuge que gardaient nos parents durant l'été. Cette odeur me rappelle le souvenir olfactif de ma sœur, chef des scouts, qui inventait des parcours dans la vase pour mon frère et moi qui nous amusions à sauter d'îlot en îlot. Plus tard nous aidions, voire travaillions avec les parents en conservant nos activités de nage, de cheval, de pêche, de balade pour les heures de pause. Enfance, adolescence, semi-adulte de rêve dans un lieu où le chat du refuge était poursuivi par une marmotte, où l'on surprenait hermines, aigles royaux, circaètes, chamois, bouquetins, marmottes,…, bartavelles, où les grenouilles défendaient leur îlot moussu en bombant le torse.

Une nouvelle odeur me sort de ma rêverie. Mon grand gobelet de romarin-citron-gingembre-miel m'est servi avec soin. Cette hydratation est miraculeuse. Grâce à elle, j'ai pu garder les muscles souples et me parer de bonnes défenses immunitaires.

> *Heureusement,*
> *le vent chasse les nuages*
> *et notre vitesse fulgurante (20km/h)*
> *sur la nationale sèche nos affaires.*

La remontée sur Bastia, le long de cette côte Ouest, ne nous fait pas rêver. Nous préférons les vues panoramiques que nous offrent les cols, les calanques ou les petites routes sinueuses. Ce ne sont pas les coins sauvages qui manquent !

Nous étalons nos affaires dans une banlieue. Nous finissons par squatter le porche d'un ancien cabinet d'avocat après nous être fait virer à plusieurs reprises à cause de notre étalage coloré. Le luxe ! Le vent sèche nos vêtements, nos chaussures, nos réchauds, nos duvets imbibés et nos sacoches. L'humidité a donné une couleur terne à notre mécanique...

Rassurés par Arnaud pour qui dérailleurs, câbles, chaînes, roulements n'ont pas de secret, nous plions les tentes dans une accalmie. Les vélos se plaignent après une montée paumatoire dans le maquis, les pins et les moustiques. La pluie annoncée n'est pas qu'un présage. Bien réelle, nous sommes prévoyants et montons les tentes sur un sol retourné par les groins puissants des sangliers. Quelques allées-venues tiennent en alerte certains, pendant que d'autres, bercés par le martèlement incessant des gouttes de pluie sur la toile de tente retrouvent les bras de Morphée. Avec des cuisses reposées !

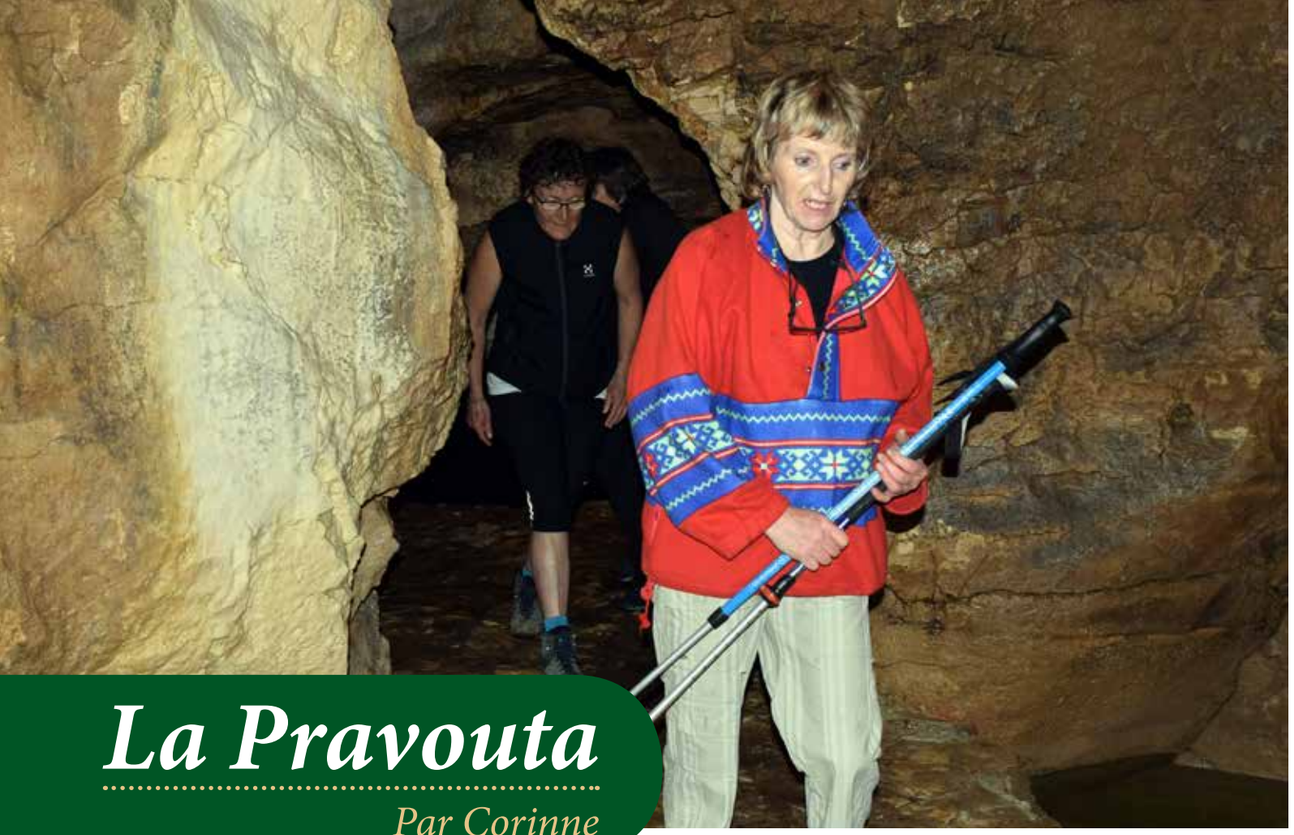
Cela fait du bien de se retrouver un moment seule à regarder les rouleaux se former et s'écraser. Ce mouvement me conduit à un état où les pensées passent sans provoquer de discordes. Je suis bien. Ce roulis hypnotise... On s'imagine être une goutte d'eau s'amusant à se dissoudre, à se mettre à l'envers, à s'allonger, se mélanger…

Souple, libre de toute gravité, on prend la forme, la consistance de notre choix. Quand je médite, je ferme les yeux et je suis cette goutte de Porto-Vecchio.

Avant cette aventure, mon esprit méditatif se tournait essentiellement vers le refuge de Vens. Un nouveau monde à visiter où mon esprit se trouve libre, trouve bonheur et paix.

> *Merci à mes amis, qui ont rendu cette aventure possible, d'avoir fait naître en moi cette image qui me donne du Bonheur. Être cette goutte me procure une liberté sans limite. Porto-Vecchio… !*

Camille



La Pravouta

Par Corinne

UN WEEK-END DE RANDONNÉE-SPÉLÉOLOGIE, ENTRE CIEL ET TERRE, EN CHARTREUSE.

Un séjour inoubliable grâce à Christian et Béa et leur sens de l'organisation. Christian est le président de HANDICAP AVENTURE et Béa, sa femme.

JOUR 1

Vendredi 6 juin 2018

Départ de Nice aux alentours de 18h. Michèle (VIAL) passe me chercher dans un minibus comme neuf.

La sortie de Nice s'avère effroyable, l'A8 est complètement saturée… Mais Michèle reste imperturbable, nous récupérons au passage d'autres voyageurs. Je me rappelle avoir récupéré Camille dans un village du côté de Gap, il faisait déjà nuit depuis un bon moment. Le voyage m'a paru interminable, mais Michèle a gardé le cap, imperturbable, avec sa bonne humeur habituelle.

Nous nous sommes enfoncés progressivement dans le massif de la Chartreuse, à la recherche du gite où passer la nuit. Je garde en mémoire la peur que j'ai eue quand, suite à une manoeuvre, le camion s'est retrouvé au bord du gouffre ! Mais une fois de plus, Michèle est restée imperturbable !

Finalement, c'est vers 2h du matin que nous nous sommes retrouvés devant le gite, attendus comme il se doit par l'infatigable et toujours frétillant Christian Starck. Un bon repas nous attendait dans ce magnifique gite, la Ruche à Giter, situé à 1165m.

JOUR 2

Vendredi 7 JUIN 2018

Le lendemain, le réveil est un peu difficile, mais le moral est là, il ne pleut pas. Prêts pour une petite "rando". Après un petit déjeuner très copieux, nous reprenons la route de nos aventures en terres iséroises pour nous rendre au parking du point de départ de la randonnée. Bien que l'ascension de la dent de Crolles soit prévue initialement, la météo étant quelque peu fantaisiste, nous avons dû opter pour le plan B proposé par notre président, et dévier de l'itinéraire initial pour nous diriger vers le col de Pravouta.

L'ascension de ce col est raide, voire très raide, sur la plus grande partie de l'itinéraire, mais le temps frais nous aide et nous soutient pour monter jusqu'au col des Ayes, dont l'altitude est de 1538m.

Les plus courageux montent dans la foulée à la Cime de Pravouta, située une centaine de mètres plus haut. Le panorama est magnifique depuis ce sommet et bien que le temps reste médiocre, nous avons quand même quelques rayons de soleil…

> *Retour au col, pique-nique et retour par un autre itinéraire, moins raide, mais tout aussi beau !*

Retour pour une nouvelle nuit au gite de La Ruche à Giter et surtout pour un excellent diner. Nous nous retrouvons plus d'une vingtaine de convives autour de la table…

JOUR 3

Dimanche 9 juin 2018

Ce troisième jour est consacré à la visite des grottes de ST Christophe, au nombre de deux. Christian nous présente rapidement l'historique du site : lieu de passage ancestral des hommes, ce site fabuleux relie les deux grottes grâce à l'eau qui a trouvé son passage à travers le calcaire, roche relativement tendre. Elle nous offre aujourd'hui un spectacle unique, sculptant des galeries sans fin.

> *Nous commençons la visite par la grotte inférieure devenue fossile avec le temps. Celle-ci ne pose pas trop de difficultés à parcourir.*

Plus loin, un autre spectacle se présente à nos yeux étonnés, nous débouchons sur une vue hors du commun à la sortie de la grotte, de la plaine et du village de Saint Christophe sur Guiers.

Il nous faut redescendre par un escalier plutôt raide en colimaçon qui nous fait découvrir quelques dizaines de mètres plus bas une Stèle de 12 mètres de hauteur, érigée à la mémoire de Charles-Emmanuel II, ancien Duc de Savoie.

Le plus difficile reste à faire pour moi, cette remontée par un chemin extérieur parallèle aux grottes, qui n'en finit plus…

Heureusement, au loin surgit un chevalier servant, en la personne du grand Tonio, venu me porter assistance, avec une telle insistance que je finis sur son dos. Merci encore Tonio pour ta grandeur d'âme ! Et c'est ainsi, à califourchon, que je retrouve le reste de la troupe sous les regards amusés, mais bienveillants.

La grotte supérieure toujours parcourue par l'eau, offre à son entrée, derrière la porte d'accès, un spectacle surprenant : imaginez à mi-hauteur entre le plafond et l'eau de la rivière souterraine plus bas, une passerelle parfaitement plate et accessible qui nous permet de progresser sans difficulté, et nous laisse le temps d'observer les merveilles qui nous entourent… Dehors, il fait beau et chaud.

Corinne

Socodimat
Concessionnaire New Holland
Motoculture de plaisance, matériel agricole
Nombreux accessoires et pièces détachées
Rte Nationale 198 - 20240 Ghisonaccia - Tél. : 04 95 56 08 27
www.socodimat.com

VENDEZ et LOUEZ votre bien SEREINEMENT grâce à des Diagnostics Techniques clairs et de qualité, accompagnés des conseils de nos experts.
adk diag
Immobilier-Santé-Environnement
Spécialiste des Diagnostics Immobiliers
Adk Diag 13
123, traverse Parangon
13008 MARSEILLE
04 27 86 23 13
www.adkdiag13.com

La Pravouta

Par Béatrice

NOTRE HISTOIRE COMMENCE GRÂCE À ALEXIS, QUI DEPUIS SON ARRIVÉE SUR GRENOBLE, RÊVE D'UNE EXCURSION À LA DENT DE CROLLES DANS LE MASSIF DE LA CHARTREUSE.

Initialement prévue en juin 17, nous avions dû faire marche arrière pour cause de mauvaise météo ; C'est donc pour le week-end du 8, 9 et 10 juin 18, que nous avons reprogrammé la sortie.

Chargé par Christian de la mise en place de la randonnée et de trouver une grotte, Alexis fait avancer très vite le sujet. Après quelques visites, Christian resté en contact donne son accord.

De notre côté, nous avons trouvé les finances grâce à des sponsors que nous voulons remercier ici, et rassemblé les personnes en situation de handicap et aussi celles de l'encadrement pour cette sortie.

JEUDI 07 JUIN

Dans l'après-midi nous prenons la route pour nous rendre chez Alexis aux alentours de Grenoble, où nous allons passer la nuit. Cela va nous permettre de faire le complément des courses le lendemain, et d'arriver au refuge dans l'après-midi afin de recevoir les personnes qui doivent nous rejoindre.

VENDREDI 8 JUIN

À la découverte du refuge

Nous sommes admiratifs du site, en pleine forêt, qui domine une vue panoramique de toute beauté. Christian récupère nos clés, et nous découvrons la chambre handicapée qui se trouve en rez-de-chaussée. À peine installés, les convives commencent à arriver. Christian distribue les chambres qui se trouvent à l'étage.

Installée sur mon fauteuil électrique, je pars vers 17h avec Bernadette et ma petite chienne Lys, faire une randonnée dans la forêt toute proche. Le chemin est magnifique, nous découvrons une multitude de fleurs de toutes les couleurs, et ma petite chienne court après tout ce qui bouge.

Si nous sommes parties sous un petit soleil, c'est sous une pluie battante que nous rentrons, mais cela ne nous gêne nullement.

Vers 19h30, il nous manque encore huit personnes de Nice, mais nous savons qu'elles arriveront tardivement, du coup Christian lance le top départ de la grande bouffe ! Personne ne se fait prier, et c'est avec délice que nous engloutissons ce généreux repas.

Puisque demain nous devons nous lever de bonne heure, chacun rejoint sa couche après quelques bonnes blagues et bons souvenirs. Le refuge est très calme, en attendant les retardataires, Christian et moi passons le temps à jouer sur la tablette.

À 1h30, le fourgon du CAF de Nice fait son arrivée ; après une restauration rapide, tout le monde va se coucher afin de profiter d'une bonne, mais courte nuit de repos.

SAMEDI 9 JUIN

Le sommet du Pravouta

7h ! Le réveil est dur, mais après un petit-déjeuner énergisant, tout le monde, ou presque, est prêt à en découdre avec ce qui nous attend.

Avant le départ, Alexis et Christian expliquent à l'assemblée le détail de la journée. La distribution des repas effectuée, nous remplissons les voitures. Alexis prend la tête du cortège, pendant que Christian ferme la colonne, de telle sorte que personne ne se perde pour rejoindre le col du coq.

Arrivés à notre point de départ à 1400m d'altitude, nous quittons les voitures. En contemplant les montagnes qui nous entourent, j'imagine la montée vers le sommet du Pravouta (1760m), ça ne va pas être simple.

Pendant que Pierre fait des essais du drone, Christian et toutes les équipes commencent par monter les deux joëlettes. Une qui va suivre Corinne et Camille qui ont décidé de monter en marchant, pour le cas où l'une des deux viendrait à fatiguer. L'autre est bien sûr pour moi.

Le montage terminé, les deux filles avec leurs encadrements, entament courageusement l'ascension jusqu'au col des Ayes (1538m). Quant à moi, je me retrouve soulevée du sol, afin de rejoindre ma monture où je suis déposée en douceur, façon Christian.

Après quelques mètres de bitume, nous prenons un sentier, et c'est parti; dès les trois premiers mètres, première difficultés : une bonne gadoue. Au bout d'une centaine de mètres, nous quittons ce large chemin, pour prendre un sentier plus étroit, mais avec un spectacle à couper le souffle. De grands pâturages alpins verdoyants, avec d'innombrables fleurs, resplendissantes.

Comme la pente se fait raide, les accompagnateurs encordent les joëlettes, afin de soulager les tireurs et pousseurs dans les difficultés.

Sur notre passage, les randonneurs nous félicitent et nous regardent avec admiration. Le passage des joëlettes les laisse admiratifs de la détermination dont font preuve les équipiers, qui enchainent avec bonne humeur les intenses difficultés.

C'est à ce moment que nous croisons un couple de jeunes gens, qui nous proposent leur aide; Lucien et Noémie, prennent en mains les choses, et face à la musculature de Lucien, la joëlette de Béatrice franchit les dernières difficultés sans encombre. Nous fixons la joëlette sur ses pieds fixes, puis partageons avec nos deux secouristes les repas qui ne vont pas faire long feu. Nous fixons sur la pellicule le visage de nos deux amis, puis ceux-ci doivent reprendre leur chemin, car le lendemain ils ont un trek de plusieurs kilomètres, ils étaient juste dans une randonnée d'entrainement.

Je suis admirative de la prestation de Corinne et Camille, car elles n'ont toujours pas utilisé la joëlette.

Tout le monde étant bien reposé, nous quittons le col du Pravouta (1700m) pour attaquer l'ascension du sommet. Nous laissons la forêt et retrouvons les pâturages verdoyants aux innombrables fleurs, je remarque de très belles violettes, et demande à mon homme de m'en cueillir quelques-unes... C'est qu'ici, les fleurs sont protégées, et de surcroit, lui préfère emmener les gens aux fleurs plutôt que de les cueillir, je me fais donc remonter les bretelles.

La pente se raidit très vite, ce qui accentue les difficultés, mais les équipes tiennent bon. Dans un ultime effort, nous arrivons à la croix signifiant que nous sommes au sommet à 1760m.

J'admire le paysage et la vue sur la Dent de Crolle, arrivent Corinne et Camille avec groupe, sous les yeux admiratifs des randonneurs, ébahis de nous voir là.

Nous demandons à une personne de bien vouloir faire quelques photos, afin d'immortaliser ce moment. Nous sommes euphoriques et nous l'exprimons sans retenue.

Alexis et Christian sont aussi très heureux de notre réussite, car sur le papier, ce n'était pas donné.

Maintenant, nous devons prendre le chemin du retour, car le temps passe vite, et nous avons encore un long trajet pour retrouver les voitures.

Mais la descente n'est pas plus facile que la montée, et du coup nous devons mettre des cordes à la joëlette pour l'aider à freiner. Lorsque nous arrivons au col, nous ne reprenons pas le même chemin, et nous prenons une sente qui serpente dans une très vaste prairie. Malgré la fatigue, toute l'équipe descend dans la joie et la bonne humeur.

Nous arrivons au parking vers 16h30, et tombent alors les premières gouttes de pluie.

Le soir, malgré la fatigue de cette magnifique journée, nous sommes tous réunis devant le repas que la propriétaire du gite nous a préparé ; l'ambiance est énorme, mais personne ne fera la fête, car demain une autre aventure nous attend, et la fatigue met tout le monde au lit très vite.

La Pravouta

Par Béatrice

DIMANCHE 10 JUIN

Les grottes de St. Christophe

Ce matin tout le monde est en forme pour cette journée de découverte du monde souterrain de Saint-Christophe.

Lorsque tout le monde est prêt, Christian fait le tour du propriétaire. En effet nous ne reviendrons plus au gite. Il remercie la propriétaire, et lui rend le bâtiment propre, car tous y ont mis de la bonne volonté.

Comme pour le Pravouta, c'est Alexis qui ouvre le convoi, et Christian qui ferme la marche.

Nous arrivons aux grottes, accueillis par Marion, responsable du site ; elle nous offre un café et nous dit qu'elle serait heureuse de nous accompagner !

Christian m'installe dans un fauteuil de portage, et nous voilà partis pour la découverte tous en cœur. Le sentier étant un ancien chemin romain, nous avançons avec beaucoup de difficultés, mais la dextérité de Alexeï face aux petites roues sur les cailloux est telle, que même si je suis bien secouée, ça passe, et avec l'aide de certains accompagnateurs, nous arrivons finalement assez vite face à une volée de marches.

Christian qui a l'habitude de la manipulation dans ce type de passage, explique comment mettre le fauteuil, même si au premier abord, ces consignes semblent contraires à la logique. En même temps, mon homme et la logique ce n'est pas ça.

Je me retrouve face à la grille, et Alexis, responsable des clés, ouvre la grille et allume les lumières. La visite commence dans la joie et la bonne humeur, et lorsque nous arrivons au premier descriptif, je reste un petit moment sur place, pour attendre Corinne et Camille qui arrivent accompagnées par Marion et le reste de l'équipe. Elles se taquinent tellement, que l'on ne croirait pas qu'elles ont grimpé un sommet la veille, elles sont en pleine forme.

Nous restons un long moment avec les explications de Marion et de Christian. Le paysage est splendide, nous continuons sur notre chemin suspendu, et arrivons sur un débouché absolument fantastique, avec une vue époustouflante sur le village.

Nous prenons de belles photos, puis se présente la grosse difficulté du jour; un escalier en colimaçon, le fauteuil avec moi dedans, ça ne passe pas... !

La solution, vient bien sûr de Christian, dont tout le monde se dit qu'il doit être fou. En effet, il me fait quitter ma monture, la plie, et il me porte sur son dos. Le fauteuil passe devant, et il entame sa difficile descente avec une personne devant et une autre derrière, pour parer à une chute et à une perte d'équilibre. Lorsqu'il arrive en bas, sans encombre, il me pose dans mon fauteuil, il est exténué. Il est obligé de s'assoir pour récupérer.

Pour la remontée, Christian qui vient de fournir un effort violent, passe le relais. Telle Cléopâtre, je me retrouve soulevée du sol, et hop, c'est parti pour une remontée fantastique jusqu'à l'accueil. Je ne pourrai pas faire la deuxième partie, Christian estime que la sécurité avec le fauteuil n'est pas optimum.

Pour moi la visite s'arrête là, mais ce n'est pas grave, j'ai vu tellement de belles choses ce week-end, que je reste positive, et je suis ravie que tout le reste de l'équipe puisse en profiter.

Marion remet la visite de cette grotte entre les mains de Christian et Alexis, et reste avec moi, elle me dit que rares sont les visites de personnes en situation de handicap, de surcroît en fauteuil.

Il est presque midi lorsqu'ils sont de retour. Christian offre un pot d'honneur, remercie un par un tous les participants, les félicite pour tous les efforts fournis lors de ce beau week-end. Pour ne pas en finir comme ça, Cathy propose de manger tous ensemble. Elle sort les victuailles qui n'ont pas été consommées au refuge et qu'elle a pris soin de récupérer. Marion nous autorise à nous installer sur l'une des terrasses de l'accueil et nous donne même un coup de main pour tout préparer, apporter des chaises supplémentaires, et aligner les tables.

Alexis, Christian et moi ne pouvons pas rester, car nous avons rendez-vous dans un restaurant, mais nous ne manquons pas de les congratuler.

Après, chacun reprendra sa route pour rentrer chez soi, car pour les Niçois la route est très longue. Christian et moi restons sur place, nous passons la nuit chez Alexis, car le lendemain nous prenons la route pour le Médoc.

Je voudrais remercier chacun, pour nous avoir permis à Corinne, Camille et moi, de graver dans nos mémoires tout ce que nous avons vécu, tout ce qui a rendu ce week-end inoubliable.

Béatrice

La Pravouta

Par Alexis

23 ANS D'AVENTURES, DE LA PIERRE-SAINT-MARTIN À LA CHARTREUSE

Depuis 1995, cela fait 23 ans d'aventures et d'amitié que je partage avec Christian. Malgré l'éloignement géographique, nous avons toujours gardé un contact presque constant et pratiqué ensemble des activités de montagne, dans le cadre ou pas des actions de son association Handicap Aventure.

À l'occasion du présent numéro de la revue Handicap Aventure consacré à l'excursion en Chartreuse que nous avons montée ensemble, Christian m'a demandé de retracer dans les grandes lignes tous les moments forts depuis notre rencontre à aujourd'hui.

RENCONTRE À LA PIERRE-SAINT-MARTIN

Juillet 1995, c'était encore l'époque du service national obligatoire auquel je n'avais bien entendu pas échappé. À l'occasion d'une permission de 15 jours je me rends à la Pierre-Saint-Martin, dans les Pyrénées-Atlantiques, rejoindre mes camarades du club spéléo de Fontenay-sous-Bois. Dans le groupe je retrouve également Jérôme, un ami d'enfance. À l'époque je pratiquais la spéléologie, mais j'ai abandonné cette activée après une paire d'incidents qui m'avaient interpellé. En outre, j'ai toujours eu beaucoup plus d'attirance pour la randonnée en montagne. La spéléo a été tout de même une expérience intéressante et je prends toujours plaisir aujourd'hui à pénétrer dans une grotte touristique ou non, aménagée accessible, surtout en compagnie de Christian.

Deux ou trois jours après mon arrivée dans la station du Béarn, débarque de Nice un certain Christian Starck, accompagné de Pierre (appelé Petit Pierre), Elodie, une adolescente étonnante, doublée de son père. Dès le lendemain je sympathise avec Christian et Petit Pierre et nous partons avec ces compagnons niçois faire un petit sommet du Massif de la Pierre-Saint-Martin. Les jours suivants je fais plusieurs déplacements avec Christian, Pierre et Elodie à travers l'ouest des Pyrénées, notamment à la Passerelle d'Holzarte, au Cirque de Gavarnie et à la Salle de la Verna. C'est à cette occasion qu'il me parle de son épouse Béa qui est dans un fauteuil, de son association et de ses activités. Il a justement voulu prospecter tous ces sites remarquables des Pyrénées en vue de l'élaboration d'un camp d'été pour Handicap Aventure, mais il y aura encore travail avant de tenir cette expédition.

À ce rythme, mes vacances passent vite et le moment est rapidement venu de quitter les Pyrénées pour rejoindre ma caserne dans l'Yonne. Christian et moi échangeons nos coordonnées et nous nous promettons de nous revoir.

Au cours de son séjour à La Pierre-Saint-Martin, Christian s'est également lié d'amitié avec Jérôme et d'autres copains du club spéléo. Ces nouvelles relations vont lui permettre d'étendre, dans les années à venir, les activités de son association en l'Ile-de-France.

EXPÉDITION DANS LE DOUBS 96

Avril 1996, depuis quelques mois j'ai achevé mon service militaire. Le temps d'un week-end je retrouve Christian chez mes parents en banlieue parisienne pour une excursion dans des carrières du Val-d'Oise. C'est là que je fais enfin connaissance de Béa, mais aussi de Françoise, Dédé et Martine qui vont également devenir des amis dans le cadre des activités de Handicap Aventure. On me propose alors de participer au camp d'été dans le Doubs !

Dès le 1er juillet je pars en voiture avec Dédé, Martine et sa nièce Stéphy pour Montrond-le-Château, où nous allons séjourner pendant toute la durée de l'expédition. Au gîte je retrouve bien entendu la famille Starck avec leurs deux enfants, ainsi que des copains du club spéléo de Fontenay-sous-Bois ; Jérôme accompagné de Gosha (un copain russe), Elodie et Petit Pierre, sans oublier tout le groupe de bénévoles et de personnes en situation de handicap venus de Nice et d'ailleurs. Je fais connaissance avec le Petit Alexandre, un jeune garçon de 6 ans qui ne peut marcher. Au cours de ce camp, je passe du temps avec lui, je deviens son porteur sur les sites difficiles d'accès pour lui, notamment lors des sorties dans les grottes touristiques.

Sans rentrer dans les détails, ce séjour de deux semaines a été très chargé en excursions malgré une météo relativement pluvieuse : Grotte d'Osselle, randonnée dans les Gorges de la Loue (conduite par moi-même), Grotte de Plaisir Fontaine, Source du Lison, Porche de la Grotte Sarrazine, incursion en Suisse à la Chaux-de-Fonds, Gouffre de Poudrey, sans oublier les descentes

La Pravouta

Par Alexis

spéléo dans les trous de la région. Bien entendu tout le monde n'a pas participé à toutes les sorties, cela n'était pas possible, nous avons tout de même, chacun, pris des temps de repos et de flânerie. Le camp s'est clôturé par une belle fête mémorable au gîte.

Pour ma part, je garde un souvenir inoubliable de cette expédition du Doubs 96. J'avoue avoir été fière d'aider des personnes à mobilité réduite à se rendre sur des sites qui leur sont habituellement inaccessibles. Et surtout à ce moment-là, je suis déjà admiratif de l'œuvre de Christian et son association. En outre, je suis conscient d'être à présent engagé dans une action à laquelle je n'avais pas imaginé contribuer auparavant. D'autant plus qu'à l'époque ce n'était qu'un début.

HANDICAP AVENTURE ÎLE-DE-FRANCE

Sous l'impulsion de Christian, dès l'automne 1996, Jérôme, Dédé, Patrick, Françoise, Martine, Stéphy et moi, avec l'aide de copains spéléos de Fontenay (entre autres ; Framboise, Véronique, Olivier, Laurence, Sylvain, Bernard…), nous décidons de monter des projets pour Handicap Aventure en région parisienne. Cette démarche débouchera même par la suite sur la création de l'association "Handicap Aventure Île-de-France".

Sans attendre, nous menons notre première action le premier week-end dans le cadre du Téléthon 96. Nous montons là une animation spéléo (tyrolienne, corde pour la grimpe et la descente…) à l'Hôtel de ville d'Evry, à quelques pas de l'Aréna où se trouve le plateau télévision de l'évènement caritatif. Christian et Béa sont bien entendu montés nous rejoindre, accompagnés de Petit Pierre, d'Alexandre et d'autres copains de Nice. À cette occasion des personnes en situation de handicap découvrent notre association, comme Momo un paraplégique aux biceps impressionnants qui ne manque pas d'humour.

Dès le printemps suivant et jusqu'à l'été 98, les actions autour de Paris avec des PMR s'enchaînent, notamment des randos en Forêt de Fontainebleau, une sortie canoë sur la Marne, une nouvelle animation au Téléthon 97, stand au Festival de Spéléologie... Indépendamment de toutes ces manifestations, nous nous retrouvons régulièrement à l'occasion de fêtes et de randonnées.

CAMP DANS LES PYRÉNÉES 98

Juillet 1998, cela évoque au commun des mortels la première victoire de la France en coupe du monde de football, mais pour nous, c'est surtout l'inoubliable camp des Pyrénées à la Pierre-Saint-Martin. Avec Françoise et Martine je prends le train pour Oloron-Sainte-Marie via Pau, où nous sommes accueillis pour monter au chalet du Braca. Là-haut nous retrouvons Jérôme, Momo, Dédé, Patrick, Olivier et Laurence pour les Franciliens, Christian, Béa, leur deux fistons, Alexandre, Petit Pierre et bien d'autres copains valides et en situation de handicap venant des Alpes-Maritimes. Une belle grosse équipe est constituée pour cette expédition de 2 semaines.

Connaissant ma sensibilité pour la photographie, Christian me confie la tâche de couvrir l'ensemble de l'expédition avec mon Minolta pour la prochaine revue "Handicap Aventure".

Le premier jour, n'ayant rien de prévu de particulier, Françoise, Framboise, Martine, Momo et moi décidons de partir faire l'ascension du Pic d'Arlas qui domine la station de montagne du haut de ses 2044 m. Même pour une personne valide cette randonnée de 400 m de dénivelé n'est pas de toute facilité sur la partie finale qui est escarpée, pour Momo, paraplégique, c'est même carrément un exploit. Il abandonne ses béquilles un peu avant le sommet afin de terminer la montée juste à la force des bras. Cette escapade qui n'est pas qu'une petite promenade de santé restera dans les annales de Handicap d'Aventure. À notre retour lorsque je raconte à Christian notre petite épopée, sa première question est tout de suite "Tu as pris des photos ?!"

Bien entendu cette rando n'est pas le seul moment marquant de cette expédition qui a été riche en excursions. Pour les plus illustres on peut mentionner les Gorges de Kakuetta, la Passerelle d'Holzarté, la Salle de la Verna pour laquelle nous avons installé une immense tyrolienne dans la forêt afin d'acheminer les PMR jusqu'à l'entrée de la cavité. À la fin du séjour, les baptêmes de l'air en avion de tourisme furent une expérience inoubliable. Il y eut également une virée improvisée en Espagne, au Lac de Yesa sur lequel Momo s'est fait une traversée à la nage remarquable…

À l'automne 1998, nous constatons que cela va être plus difficile de mener des actions en Île-de-France sans Dédé que nous ne reverrons plus jamais. Néanmoins, afin de nous soutenir Christian monte fréquemment sur Paris. En novembre nous animons au Festival de Spéléologie un joli stand ayant rencontré un certain succès grâce entre autres à un CD interactif que j'ai développé, présentant les expéditions Handicap Aventure, notamment dans le Doubs et les Pyrénées.

Au printemps suivant, Jérôme, Patrick, Olivier, Laurence, Sylvain et moi nous rendons en Ardèche pour participer à une sortie à l'Aven d'Orgnac. Au cours de cette excursion, plusieurs personnes en situation de handicap sont descendues dans le gouffre par la voie naturelle avec les techniques spéléo.

En septembre 1999, je regroupe chez moi tous les copains de Handicap Aventure Île-de-France pour montrer les diapos (c'était encore l'époque de la photo argentique) de mon voyage au Canada en compagnie de Jérôme. C'est l'une des dernières fois que je voie Christian avant un long moment, il faut dire qu'à l'époque je suis plus préoccupé par ma vie sentimentale que par autre chose. En 2000 je ne participe même pas aux 10 ans de l'association sur les canaux de Bourgogne.

Après deux années de déboires amoureux, je rencontre Fabi, ma future épouse, à l'occasion d'une randonnée dans la forêt de Fontainebleau.

LES RETROUVAILLES

En novembre 2004, Françoise nous invite, Fabi et moi à manger chez elle. Je retrouve Stéphy, Christian et Béa que je n'avais plus vus depuis plus de 5 ans. À partir de cette époque, j'ai de nouvelles occasions de voir le couple Starck, car je descends plus fréquemment sur la Côte d'Azur pour voir la famille de Fabi.

Au printemps 2005, nous accueillons chez nous en banlieue parisienne Christian et Béa pour un week-end. L'objet de leur visite étant une petite excursion que je leur ai préparée, dans l'un des massifs de grès de la Forêt de Fontainebleau. Pour la balade, Fabi, Françoise, Framboise, Stéphy et Cathy (une nouvelle amie du couple Starck), ainsi que d'autres copains sont de la partie. Christian est obligé de porter Béa pour atteindre le sommet de la butte, car le fauteuil "rando" ne passe pas du tout dans les célèbres rochers de Fontainebleau. Nous retrouvons alors le parfum des sorties Handicap Aventure.

LES 20 ANS DE HANDICAP AVENTURE

En 2009, Fabi et moi quittons la région parisienne, où j'ai résidé trop longtemps, pour nous installer à Colmar en Alsace. C'est l'occasion pour Christian et Béa de passer nous voir plus fréquemment, car leur terrain des Vosges sur lequel ils passent la plus grande partie de leurs étés se situe à 2 heures de route.

Début 2010, Françoise et Christian me contactent pour participer aux 20 ans de l'association Handicap Aventure au Parc de la Moulière. J'essaye de mon côté de convaincre Jérôme de nous rejoindre également dans les Alpes-Maritimes, malheureusement ma tentative reste sans succès.

Le week-end de l'évènement arrivé, Françoise et Momo m'accueillent à l'aéroport de Nice. Nous sommes tous les trois heureux de nous retrouver, cela fait tout de même quelques années que nous ne nous étions pas vus.

Arrivé à la Moulière après deux heures de route, je retrouve la bonne ambiance des excursions Handicap Aventure avec son lot de bénévoles qui s'activent. Il faut dire qu'on n'est pas là pour chômer, car il est prévu sur le week-end d'effectuer plusieurs descentes de PMR dans l'Aven Ollivier. Comme au bon vieux temps, Christian me charge de prendre les photos de l'opération. Le lendemain de mon arrivée, après une agréable nuitée dans des tipis, les enfants des Starck (Damien et Christopher), accompagnés d'Alexandre nous rejoignent. Je suis heureux de les revoir après toutes ces années, ils ont tous bien grandi. Christopher qui est maintenant pâtissier nous a d'ailleurs préparé un immense gâteau pour cet anniversaire particulier.

Le dimanche, il est temps pour moi de repartir dès la fin de la matinée, car mon avion pour Mulhouse ne va pas m'attendre. Bien que je rentre retrouver mon épouse et ma fille, je quitte l'équipe avec un petit pincement au cœur, j'ai toujours la nostalgie des expés Handicap Aventure.

À Colmar, j'adhère à nouveau au Club Alpin Français (CAF), où je participe à des stages afin d'obtenir le brevet d'initiateur montagne, je suis enfin accompagnateur en milieu montagnard (non professionnel), une finalité pour moi, le mordu de randonnée.

ÉLABORATION LABORIEUSE DE L'EXCURSION CHARTREUSE 2018

En 2013 après la naissance de notre deuxième fille, nous nous installons en banlieue de Grenoble. Il est bien évident qu'avec ce grand rapprochement géographique, Christian et moi allons avoir bien plus d'occasions de passer du temps ensemble.

Au printemps 2016, Christian et Béa, accompagnés de Sido, une amie spéléo, viennent à la maison pour le week-end de Pâques. Durant ce petit séjour, nous effectuons des escapades en Chartreuse notamment au Cirque de Saint-Même et aux Grottes Sant-Christophe. Béa, charmée par la région, me demande de monter une excursion Handicap Aventure.

Très vite les objectifs possibles sont identifiés. Bien entendu côté cavité nous optons pour les Grottes Saint-Christophe que Christian a beaucoup aimé. Quant à la partie rando joëlette, je propose la Dent de Crolles, une montagne de la Chartreuse qui ressemble à une molaire, dominant du haut des ses 2062 m la vallée du Grésivaudan, ainsi que notre jardin. Christian est emballé, mais je le préviens que cette ascension n'est pas facile et lui propose de l'emmener là-haut à la fin de l'été afin qu'il puisse juger de la faisabilité avec des personnes en situation de handicap. Nous fixons néanmoins déjà la date de l'excursion à juin 2017.

Christian me charge de chercher tout de suite un gîte suffisamment grand pour héberger 30 personnes, proposant la demi-pension, et accessible de préférence aux PMR. Quelques semaines plus tard, je trouve et visite un établissement au nord de la Chartreuse, près des Grottes Saint-Christophe, ayant les capacités d'accueillir l'opération. Ce gîte est un peu éloigné de la Dent de Crolles, mais d'après les photos et les descriptions que je lui communique, Christian est partant et nous réservons l'hébergement sans tarder.

Comme convenu, Cricris et Sido reviennent chez nous le temps d'un week-end de septembre afin de réaliser ce repérage à la Dent de Crolles. Une fois redescendu Christian évalue l'opération réalisable avec un peu de matériel de montagne et surtout beaucoup de bras. En cas d'imprévu météo ou autre, nous désignons un objectif alternatif qui se porte sur le sommet voisin du Pravouta, moins élevé que le géant calcaire.

Il reste à présent 9 mois aux Starck pour trouver l'argent, les bénévoles et les joëlettes.

Le côté pécuniaire n'est pas le plus difficile, surtout que Béa sait y faire, en revanche pour les bras c'est un peu moins simple. Christian oriente donc son recrutement auprès de son club spéléo et du CAF de Nice qui a monté une section Handicaf. De mon côté, mon vieil ami alsacien Francis qui habite dans l'Isère est prêt à nous aider. Enfin concernant les joëlettes, on pense pouvoir compter sur le CAF Grenoble-Oisans (mon club à présent) et l'Association des Paralysés de France des Alpes-Maritimes.

JUIN 2017

Nous sommes presque au jour J, malheureusement les prévisions météo un peu incertaines découragent bon nombre des bénévoles. En outre pour couronner le tout, un exercice spéléo secours mobilise les spéléologues des Alpes-Maritimes sur lesquels nous comptions.

Pour notre déception à tous, Christian est contraint d'annuler l'excursion.

Il monte néanmoins chez nous avec Béa passer le week-end. Avec l'aide de Francis nous décidons d'emmener Béa aux Grottes de Saint-Christophe. Nous en bavons un peu, mais sommes heureux d'avoir fait l'escapade qui est fort utile pour l'excursion, car nous décidons de programmer à nouveau cette expédition en Chartreuse pour l'année suivante.

Malheureusement, l'association perd les arrhes qu'elle a versées au Gîte. L'établissement promet néanmoins de nous faire une offre commerciale si nous effectuons une réservation en 2018.

POUR L'ANNÉE 2017

Handicap Aventure ne peut en conséquence rester sans activité remarquable, Béa décide donc de monter une petite excursion joëlettes de remplacement à la Moulière au mois de septembre.

Pas de chance à nouveau, la semaine qui précède l'opération Christian m'apprend que les joëlettes des Alpes-Maritimes ne sont pas dispo ! Toutefois il a un contact en Ardèche qui pourrait lui en prêter deux. Je propose donc à Cricri d'emprunter la joëlette du CAF Grenoble-Oisans et de faire le crochet en Ardèche pour prendre les 2 autres bécanes. En 3 jours, j'avale 1300 km, car je dois de plus passer par Nice avant de rejoindre la Moulière. J'y fais connaissance entre autres de Linda et Julien du CAF de Nice, ainsi que Camille et Corinne, les personnes en situation de handicap de cette escapade. Tout ce petit monde viendra en Chartreuse l'année suivante.

Sur la Montagne de l'Audibergue qui domine le plateau de la Moulière, je vis ma première expérience de portage de joëlette, qui s'avère très captivante et qui me sera utile pour la Chartreuse.

JUIN 2018 ARRIVE !

Cette fois la météo est bonne, les bénévoles bien qu'en nombre réduit sont disponibles, notre excursion en Chartreuse peut être menée à bien. C'est enfin l'accomplissement de deux ans de préparation !

Ainsi s'achève ce récit d'une longue amitié pleine d'aventures entre Christian et moi. Avant de le connaître, je prêtais peu d'attention aux PMR, depuis que je le fréquente, je suis très attentif à ce thème, parfois même jusque dans mes activités professionnelles.

Alexis BORG

Le Versoud (Isère), le 29 novembre 2018

La Pravouta

Par Alexis (suite)

SORTIE JUIN 2018
UNE EXCURSION TANT ATTENDUE…

Après donc 2 années de préparation un peu laborieuses, nous pouvons enfin mener à bien cette excursion de 2 jours en Chartreuse. L'objectif initial de cette expédition était de conduire des personnes en situation de handicap au sommet de la Dent de Crolles et aux Grottes de Saint-Christophe. Néanmoins suite au manque d'équipiers, quelques petites adaptations vont s'avérer nécessaires…

JEUDI 7 JUIN

Christian et Béa arrivent chez moi au Versoud, dans le Grésivaudan*. Je les accueille cette nuit afin qu'ils puissent monter le lendemain tranquillement à la Ruche à Gîter, le gîte qui va héberger l'excursion.

La soirée que nous passons ensemble est l'occasion de faire le point sur le déroulement de l'opération. La météo s'annonce correcte pour tout le week-end même si des passages nuageux sont attendus samedi. En revanche, petite déception du côté des effectifs des bénévoles, ils s'annoncent moins nombreux que nécessaire, nous serons une vingtaine et un groupe de 30 personnes aurait été idéal. Je regrette de ne pas avoir réussi à enrôler des membres du CAF Grenoble-Oisans (mon club de montagne), et ce n'est pas faute d'avoir essayé. En conséquence, à la place de la Dent de Crolles, il nous paraît plus raisonnable de cibler le Pravouta pour la randonnée joëlette, un sommet voisin moins élevé, mais qui ne manque pas d'intérêt. Autre petit pépin, la route qui monte au Col du Coq (point de départ de la rando) est fermée sur le versant nord suite à un éboulement. En conséquence, pour nous rendre sur place au lieu de traverser le plateau de la Chartreuse, nous allons devoir contourner tout le massif par l'ouest et le sud en passant par Grenoble. Enfin côté matériel, pas de souci, nous avons à notre disposition trois joëlettes, j'ai été cherché celle du CAF Grenoble-Oisans dans l'après-midi, les deux autres nous ont été confiées par l'Association des Paralysés de France (APF) de l'Ardèche.

VENDREDI 8 JUIN

Après ma journée de travail, je rejoins la Ruche à Gîter, l'établissement est perché à 1150 m sur le verdoyant plateau de la Ruchère au nord de la Chartreuse. J'ai sélectionné cet hébergement pour son accessibilité aux personnes en situation de handicap et sa proximité aux Grottes Saint-Christophe. Là-haut, je suis accueilli par Pierre du club spéléo Garagalh et sa compagne Nathalie, des amis de Christian qui sont chargés de réaliser les images de l'expédition. Je retrouve rapidement les Starck à l'hébergement, mais tout est calme pour l'instant, car les "niçois" sont attendus tard dans la nuit. Dans la soirée, je ne vois donc arriver que quelques membres de l'équipe, notamment Catoche (Cathy), une vieille connaissance de Christian et Béa dont j'ai beaucoup entendu parler, puis Tonio également du Garagalh que j'ai connu lors de la rando joëlette à la Montagne de l'Audibergue en septembre 2017. Il est accompagné d'Alexeï, un ami biélorusse.

> *Après le buffet, je ne tarde pas à me coucher car je tiens à être en forme pour la journée du lendemain qui s'annonce chargée.*

D'autant plus qu'une certaine responsabilité pèse sur mes épaules en tant que co-organisateur de l'excursion.

SAMEDI 9 JUIN

À 7 h au réfectoire, je découvre enfin l'ensemble du groupe. Je suis heureux de revoir Corinne et Camille. ainsi que Linda et Julien du CAF de Nice. Je fais enfin connaissance des autres participants qui œuvrent pour l'Handicaf de Nice, que l'on me pardonne de ne pas mentionner le nom de tous les membres de l'équipe.

Après le petit briefing de Christian sur le déroulement de la journée (les conducteurs râlent un peu quand on leur apprend que la route va être un peu longue), nous quittons le plateau de La Ruchère. Je prends la tête du convoi pour conduire toute l'équipe au Col du Coq. Comme prévu, nous contournons tout le Massif de la Chartreuse et nous arrivons là-haut après presque 1h30 de route. Situé à 1400 m d'altitude, le parking est pour l'instant dans le brouillard. Pierre hésite alors à prendre le drone qui doit servir pour les prises d'images aériennes, car l'engin est assez encombrant. Je le convaincs d'emporter l'appareil, je lui explique que je connais bien les habitudes climatiques de la région et le ciel peut se dégager à tout moment, d'autant plus que la météo s'annonce plutôt favorable pour l'après-midi. Enfin, Alexeï, accepte de porter le drone. Côté matériel, nous préparons deux joëlettes, la première est destinée à Béa, la seconde à Camille et Corinne, elles peuvent marcher avec assistance, mais nous préférons parer à un éventuel coup de fatigue.

Étant de la région, j'ai pour mission de guider le groupe au sommet du Pravouta, mais comme d'habitude Christian me confie également la tâche de réaliser les photos de l'excursion.

Vers 11h30 nous démarrons notre ascension. Je suis censé me concentrer sur la photographie, mais je donne quand même un coup de main pour la traction de la joëlette de Béa. Nous atteignons sans encombre et rapidement le Col des Ayes qui est situé entre la Dent de Crolles (sur notre droite) et le Pravouta (sur notre gauche). Nous continuons sur le sentier de gauche en direction du Col de Pravouta, le chemin devient plus étroit et commence à compliquer l'évolution de la joëlette.

En revanche, Camille et Corinne prennent de l'avance avec l'aide de leurs porteurs. Je décide donc de rattraper les membres de l'équipe à l'avant, car je crains qu'ils n'entament l'ascension du sommet sans attendre les autres. Arrivé au Col de Pravouta, je retrouve Linda et Julien qui s'apprêtaient à s'engager sur la crête du Pravouta avec Camille, je leur demande donc de s'arrêter là pour laisser le reste de l'équipe nous rejoindre avec la joëlette.

On m'avertit que la joëlette a de grosses difficultés avec les racines dans le bois de conifères sous le col et qu'ils n'arriveront jamais à passer. Je les rassure en disant que Christian et Béa en ont vu bien d'autres ! Je redescends donc voir ce qu'il se passe, et je retrouve toute l'équipe luttant pour faire avancer la bécane. J'en profite pour prendre des clichés de l'épreuve. Heureusement deux traileurs de passage, Noémie et Lucien, prêtent main-forte. Grâce à leur aide, nous réussissons à passer ce petit bois, et les derniers lacets avant le col ne posent pas de problème particulier.

Compte tenu de l'heure un peu avancée, nous décidons de déjeuner là sur ce joli coin de montagne à 1700 m d'altitude, recouvert d'agréables pelouses alpines fleuries et parsemées d'épicéa isolés.

Pierre profite de ce moment et des premières éclaircies pour réaliser des prises de vue avec le drone, je ne vous cache pas que j'éprouve une certaine satisfaction à l'avoir persuadé de prendre l'appareil et qu'Alexeï ne l'ait pas porté pour rien.

Après avoir dégusté le casse-croûte tout en admirant les falaises du versant ouest de la Dent de Crolles, nous nous attaquons à la crête qui mène au point culminant du Pravouta à 1760 m d'attitude.

Corinne, Camille et Béa sur sa joëlette atteignent le sommet sans trop de peine sous un soleil généreux à présent, et je prends des photos pour immortaliser cet instant. Pour moi c'est l'accomplissement de deux années de préparation, j'attendais ce moment avec impatience.

Là-haut, je retrouve une animatrice départementale de l'Espace Naturel Sensible ** du Col du Coq qui anime un atelier d'observation des oiseaux. Je l'avais déjà rencontrée deux semaines plus tôt, lors de ma précédente rando dans le secteur. Je lui demande alors de prendre des clichés de l'ensemble de l'équipe regroupée autour de la croix sommitale du Pravouta. Après cette séance photo, je propose au groupe une petite lecture du paysage spectaculaire qui s'offre à nous. La vallée du Grésivaudan s'étend à nos pieds, et tous les principaux sommets de la Chartreuse et de la Chaîne de Belledonne nous entourent.

Nous retournons ensuite rapidement au Col de Pravouta où nous avons laissé une partie du matériel. Bonne nouvelle pour les porteurs, nous redescendons vers le Col du Coq sur l'autre versant de la montagne par un chemin nettement plus large et plus facile qui traverse de grandes prairies ondulantes et vertes. Seul un petit ressaut rocheux demande de l'attention pour Camille, Corinne et les joëlettes, mais nous le franchissons sans trop de difficultés.

De retour au Col du Coq, une pluie toute fine commence à tomber, on se dit qu'on ne pouvait pas faire mieux question météo.

> *Les joëlettes repliées, nous reprenons rapidement la route.*

De mon côté je fais un crochet dans le Grésivaudan pour aller chercher Fabi et mes filles, Anaïs et Camille (une autre Camille) pour les emmener au gîte où il reste de la place.

Nous passons une agréable soirée à la Ruche à Gîter avec un bon repas. Camille est enchantée de faire connaissance avec ma petite Camille, car je lui en avais parlé lors de la descente du Pravouta. Nous gagnons nos chambres sans trop tarder car une autre journée chargée nous attend le lendemain.

La Pravouta

Par Alexis (suite)

DIMANCHE 10 JUIN

Nous rejoignons la salle à manger plus tôt que la veille, car Christian aimerait qu'on arrive aux Grottes Saint-Christophe vers 9h00, afin de commencer notre excursion avant le début des visites touristiques.

Je prends à nouveau la tête du long convoi de voitures avec ma petite famille. Nous arrivons sur place après une petite demi-heure de route. Marion une des guides des grottes nous accueille avec un café. Les animateurs du site commencent à nous connaître, c'est la troisième fois qu'ils nous voient Christian, Béa et moi en plus des échanges téléphoniques et courriels. Nous regrettons qu'Alain, le second animateur des grottes avec qui nous avons travaillé pour monter l'opération, soit absent.

Les grottes sont constituées de deux portions distinctes, la partie basse et la partie haute. La grotte basse est une cavité fossile, sauf en cas de crues importantes où l'eau peut circuler au fond. Le plafond est très haut et la galerie est ouverte vers l'extérieur aux deux extrémités. La sortie débouche sur un grand porche offrant un magnifique panorama sur la large vallée du Guiers Vif façonnée par les glaciers du quaternaire. Cette grotte est entièrement équipée d'une passerelle suspendue qui permet le passage du fauteuil roulant de Béa. À la sortie il y a juste un escalier en colimaçon à franchir. Nous avons choisi de parcourir prioritairement cette portion dans le cadre de notre excursion.

La grotte haute, qui est la plus proche de l'accueil, est une cavité plus classique, mais encore active, elle est inondée à chaque crue, elle offre quelques concrétions intéressantes. Dans la salle terminale qui a un beau volume, une petite animation son et lumière est proposée.

Après le café et une fois le fauteuil de Béa prêt, nous nous engageons dans un petit canyon aménagé par une ancienne voie romaine qui mène aux deux grottes.

Arrivé à la cavité basse, j'ouvre le portillon et j'active l'éclairage de la galerie avec les clés que Marion m'a confiées. L'ensemble du groupe est impressionné par le volume de cette galerie et le panorama du porche final. Tout le monde est ravi, notamment Corinne et Camille, qui ont cheminé sans encombre sur la passerelle grâce à leurs accompagnateurs. À l'escalier de sortie, Christian doit porter Béa sur son dos. Une fois que toute l'équipe a quitté la cavité, je veille à bien fermer le portillon derrière nous.

Nous remontons le canyon en direction de l'accueil, par moment quatre coéquipiers sont nécessaires pour porter Béa car la voie romaine n'est pas adaptée aux fauteuils, d'autant plus que la côte est assez raide par endroits.

Comme la matinée n'est pas trop avancée, nous décidons d'emmener Camille et Corinne découvrir la grotte haute, Marion me confie également la clé de la porte d'entrée de la cavité. Dans la galerie Fabi prend l'initiative de s'occuper de Camille avec Julien, je suis heureux de la voir s'impliquer ainsi. Mes deux filles sont également de la partie. La traversée de la cavité s'effectue sans difficulté particulière pour Corinne et Camille qui sont bien accompagnées. Arrivés dans la salle terminale, le spectacle son et lumière racontant l'histoire de la formation de la grotte nous est offert. Lors du chemin retour, je reste en arrière afin de veiller à ce que personne de l'équipe ne reste dans la cavité, je m'arrête fréquemment pour attendre Pierre qui prend de nombreuses images de la galerie.

De retour à l'accueil, le moment de nous séparer approche malheureusement, car les "niçois" doivent prendre la route pour rentrer sur la Côte d'Azur. Tout le groupe, notamment nos amies en situation de handicap, est ravi du succès de l'excursion même si l'objectif initial pour la joëlette, la Dent de Crolles, n'a pas été réalisé. Mais ce n'est que partie remise... Christian et moi gardons le géant calcaire en vue pour une prochaine expé dans la région. Il faudrait néanmoins choisir un gîte plus proche. À l'automne 2018 j'ai justement participé à un stage du CAF qui se déroulait dans un hébergement tout près du Col du coq, il est d'ailleurs temps que j'en parle à Christian...

Sans oublier la participation de l'Handicaf de Nice et de l'APF Ardèche, je remercie personnellement le Club Alpin Français Grenoble-Oisans et le Comité Départemental Isère FFCAM pour le prêt d'une joëlette, qui a contribué au succès de cette excursion.

Alexis BORG,
Le Versoud (Isère), le 30 janvier 2019

** Grésivaudan :*
Vallée de l'Isère au nord-est de Grenoble, imbriquée entre le Massif de la Chartreuse et la Chaîne de Belledonne.

*** Espaces Naturels Sensibles (ENS) :*
Sites de protection d'espaces naturels remarquables, gérés par les Conseils Départementaux.

Handicap AVENTURE

N°22

11 Av. de Buenos Aires
06000 NICE

04 93 86 20 28 - 06 03 25 43 20

handicap@dbmail.com

handicapaventure.edicomnet.fr

Réalisation : Edicom - 04 94 68 09 92 - Ne pas jeter sur la voie publique