

## T'es CAP? alors...

*CAP vers une aventure !*

*CAP pour des découvertes !*

*CAP dans la solidarité !*

*CAP avec l'accès HandiCAP !*

**CAP'Rando Atous 54** est un club de rando où la difficulté, passagère ou durable, que peuvent rencontrer certains membres ne constitue plus un obstacle. Nous tentons de trouver la solution adaptée avec des joëlettes, pulka. Ces moyens sont indispensables, mais l'essentiel demeure l'envie de découvrir ensemble la nature.

La volonté des membres de CAP'RA54 est certes de passer de bons moments ensemble mais aussi de s'enrichir des échanges, des expériences variées. D'ailleurs, des randonneurs d'autres clubs sont présents car il est important de sensibiliser les Lorrains sur le fait que **rien n'est impossible**.

En effet, pourquoi suspendre une activité de randonnée du seul fait que son corps devient âgé ou parce qu'il est encore faible après de soins de chimiothérapie. Les copains sont là pour compenser ce nouvel état avec l'appui d'une joëlette, d'un bras, d'une épaule sécurisante.

Chacun a une place importante, quel que soit son niveau de participation! Des personnes âgées, des personnes en situation de handicap moteur ou sensoriel, des membres appartenant à d'autres clubs constituent un noyau dynamique et un plein d'idées. Partager certains moments tous ensemble, pourquoi pas, mais avoir des randos en fonction des modes de vie est parfois nécessaire. Aussi, un tiers du C.A. est assuré par des jeunes afin de générer et alimenter la mise en place de sorties adaptées à leur vitalité et leurs aspirations.

A partir de cette diversité, nous construisons ensemble un programme

varié répondant au désir de chacun de partager une aventure. Nous optons pour des sorties découvertes, des participations à des manifestations locales, des séjours en montagne et des rencontres avec d'autres clubs.

**Ce programme ne cherche qu'à se développer à partir de vos idées, les opportunités offertes par les sympathisants dans un esprit solidaire.**



Nancy-Lunéville, le 10 octobre dernier

[capra.54@free.fr](mailto:capra.54@free.fr) / 08 83 40



## Programme des sorties pour janvier-début février

Date	Heure départ / rendez-vous	Lieux / distance	Difficultés	Moyens	Contact	téléphone
Dimanche 30 janv.	14h – devant l'église Eulmont	Eulmont : plateau + chapelle, 8 km		1 Joëlette	Catherine	03 83 40 78 62
Samedi 5 fév.	14h – Château de la Meurthe-Saint Max	Bord de la Meurthe/bras Vert, 6km		1 à 2 Joëlettes ?	Yves	06 70 11 96 37
Dimanche 6 fév.	14h – Parking Meurthe Bourgarel	Malzeville-Pixérécourt 6km		1 à 2 joëlettes ?	Yves	06 70 11 96 37
Samedi 12 fév.	12h30 Voiture individuelle	<b>Xonrupt – Refuge Le sotré</b> (après-midi libre + repas+héb.) repas + rando raquettes de 2h accompagné par anim du Sotré		Luge perso + raquettes	Sylvie	06 07 60 54 03
Dimanche 13 fév.	10h Voiture individuelle			3 fauteuils Ski + raquettes		

**Pour Xonrupt, 12-13février** : prévoir 4euros/pers. à transmettre à votre chauffeur, les boissons sont à la charge de chacun.

**Le samedi 12**, frais/personne : repas + nuitée + petit déjeuner + adhésion temporelle = 29 euros

**Le dimanche 13** : Si non membre CAP'RA : repas + sortie accompagnée raquettes+GMS = 28 euros

Si membre CAP'RA : repas + sortie accompagnée = 20 euros /personne

18 euros si étudiants, chômeur, AAH, 10 euros si enfants moins de 12ans

## Renseignements pratiques durant une sortie

- Prenez un petit sac pour y mettre la gourde d'eau ou une **thermos**, le pique-nique et quelques aliments énergétiques pour le goûter.
- Le temps peut changer très vite lors d'une courte randonnée. Un coupe-vent léger ou un **vêtement chaud** et imperméable sont conseillés voire indispensable pour les personnes moins mobiles qui sont transportées (pulka et fauteuil-ski = une combinaison).
- La **chaussure** est l'outil premier du randonneur. Elle doit tenir la cheville. Choisissez-la légère pour les petites randonnées. Si la rando est longue, prévoyez de bonnes chaussettes.
- Pour garder les souvenirs de la randonnée et alimenter nos supports de communication, rien de tel qu'un **appareil photo**.
- Les **chiens sont tenus en laisse**. Ils sont interdits dans certaines zones protégées.

## Guide indicatif 'difficultés randos'



très facile et accessible aux débutants voire avec fauteuil manuel ou électrique (bien se renseigner avant la rando)



facile pour randonneurs habitués



moyens pour randonneurs habitués



nécessite un bon entraînement et une excellente forme physique = Sportif (débutants s'abstenir)

## "Une chaise à porteurs, dites-vous?"

Tonja MILARET<sup>1</sup>

Premier dimanche de la Toussaint, originaire de Nantes, je vais enfin découvrir la Lorraine en joëlette!

Qu'est ce qu'une joëlette?

Je n'en avais qu'une vague idée avant que l'on me propose de participer à une randonnée.

Tout d'abord, avant d'approcher ce drôle d'engin, se rendre au point de départ de la randonnée - une salle de sport où se sont réunis des randonneurs vêtus de leurs "uniformes"; chaussures de marche et sacs à dos. Parmi eux, les joëlettes que j'observe avec curiosité: un siège monté sur une roue unique à l'arrière, deux "guidons". A l'avant, se place un "tireur", à l'arrière, "un pousseur". Deux choses me viennent à l'esprit: "vais-je avoir le mal de mer avec les roulis provoqués par la marche?" et "comment grimper dans cet engin?"

Deux questions inutiles car tout est réglé selon les convenances de celui ou celle qui a le bénéfice de se retrouver assis dans le "siège de sa majesté"; le trône est réglable et les deux "porteurs" adoptent une cadence de marche régulière.

Le top départ est donné. En route pour une randonnée royale!. Le parcours est rude, surtout pour ceux qui portent "la reine". Tout en montées! On quitte enfin les abords de Nancy pour cheminer sur les sentiers, tout d'abord boueux, de la campagne nancéenne. Il s'avère, par la suite, que ce n'était pas le bon chemin... En arrière toute!... Large demi-tour pour ne pas renverser la reine sur son séant et l'on se retrouve sur la bonne voie.



Non seulement, Madame, se fait porter mais on lui fait la conversation. Grâce à Nicolas le "porteur à l'avant", j'en apprend sur le milieu de l'athlétisme. Cette randonnée est un bon entraînement pour le moins originale!

Enfin, on pénètre dans la forêt, les feuilles crissent sous les pas.

Selon le parcours de randonnée prévu, nous devons arriver au camp d'Affrique, ancien camp militaire

romain dont subsistent encore des fossés. Le camp d'Affrique est l'occasion d'une pause pic-nique bien méritée pour les porteurs!

Puis on entame le chemin du retour où les freins de la joëlette sont hautement sollicités étant donné qu'après être monté, il faut descendre!... élémentaire mon cher Watson!... A partir de cet instant, nul ne peut ignorer ma présence. En effet, les freins émettent un long gémissement peu supportable pour des oreilles sensibles!

Certaines descentes sont plus acrobatiques que d'autres... mais n'empêchent pas la poursuite de notre conversation... particulièrement celle qui se situe près d'un haras ou d'une écurie. Les pas ralentissent, le ventre se serre mais ça passe! A l'arrivée, nous sommes seconds au complexe sportif.

Ce fut une journée de randonnée très agréable me permettant de connaître la campagne nancéenne dans des conditions idéales. Qui n'a jamais rêvé d'être une journée dans une chaise à porteurs comme au temps de Louis XIV?

<sup>1</sup> Etudiante Métiers du Livre, IUT Nancy-Charlemagne



### Le matériel envisagé durant les sorties

La joëlette

mais également le GMS (fauteuil-ski) utilisé comme un traîneau tiré par des personnes en raquettes ou des chiens



## Principes d'adhésion à l'association

Pour les personnes en situation de handicap (physique ou sensoriel), un certificat médical de non contre indication à la pratique de la joëlette, de la pulka et du fauteuil ski est obligatoire pour toutes les activités de l'association

### Pour devenir membres actifs et participer aux activités de CAP'Rando Atous54 :

Je souscris à l'assurance, la licence FFRP et l'adhésion CAP'Rando Atous

- individuel 25 euros
- individuel étudiant, AAH, chômeur 20 euros
- familial : parents + enfants 45 euros

Je dispose d'une assurance et d'une licence FFRP, j'adhère à CAP'Rando Atous

- individuel 10 euros
- individuel étudiant, AAH, chômeur 5 euros
- familial : parents + enfants 15 euros

Pour vous inscrire contacter Yves BURON au 06 70 11 96 37