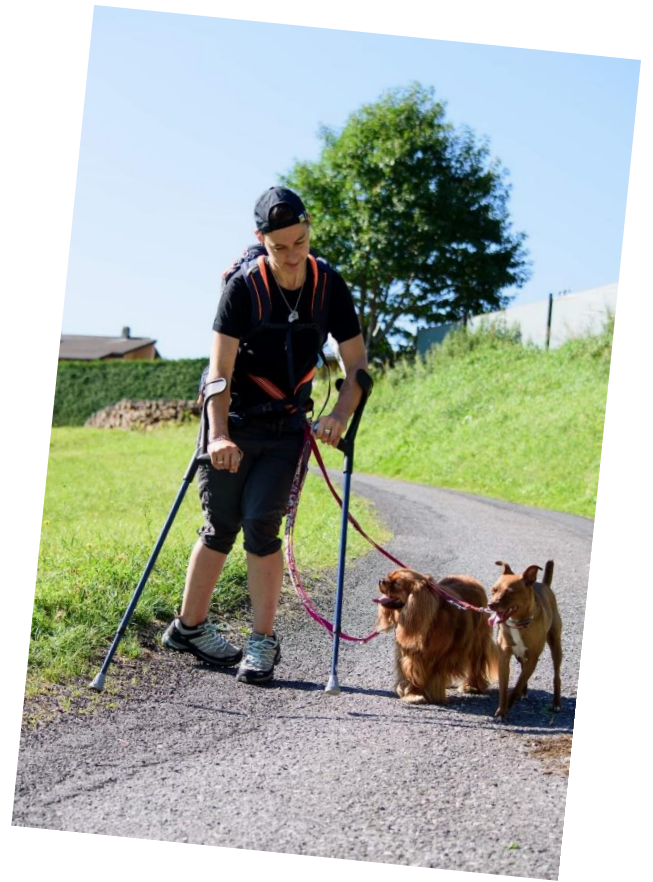
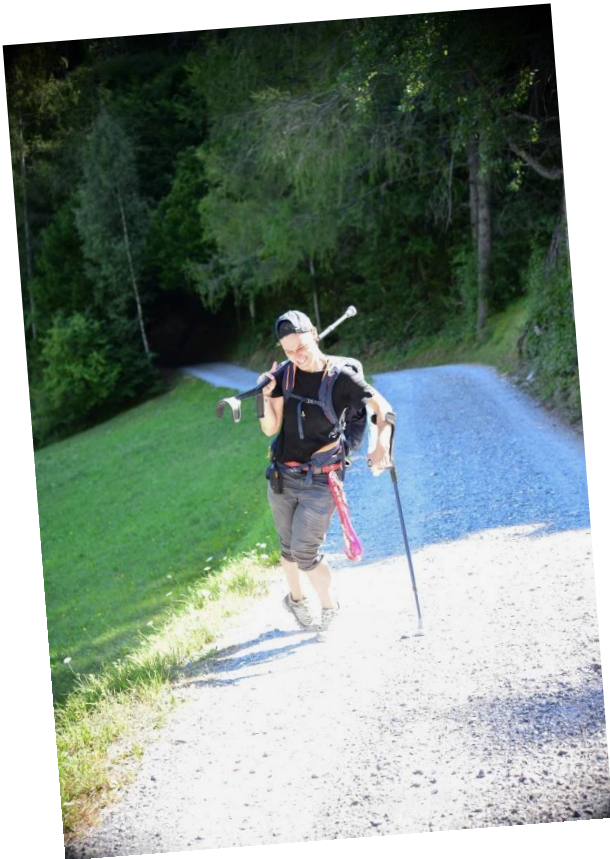


# HANDI TREKKING

The logo is a stylized red illustration. On the left, a hiker silhouette is shown with a backpack and trekking poles, walking a dog. The text 'HANDI TREKKING' is written in a large, hand-drawn font. To the right, there is a sketch of a mountain range with trees and a small cabin or tent.

A toi, qui as la gentillesse de me lire, curieux, sponsor ou donateur,

Je m'appelle Cindy, j'ai 34 ans et je suis handicapée physiquement IMC de naissance. J'ai manqué d'oxygène durant l'accouchement, ma maman en est décédée et moi je suis née Infirme-Moteur-Cérébral.

Je marche avec des béquilles car j'ai des problèmes de coordination et d'équilibre et je n'articule pas bien lorsque je parle.

Pour moi, le handicap ne doit pas être un frein dans la vie pour réaliser ses rêves ! J'adore les défis et j'ai toujours rêvé de partir à l'aventure, c'est pourquoi j'ai eu cette folle idée de cheminer, à pied, depuis mon petit village natal de la Garde / Sembrancher, jusqu'au sommet du Creux du Van, le 1er août 2022. Cela m'aura pris 2 mois et 1 jour pour le réaliser.

A travers ce projet je voulais montrer que dans la vie rien n'est impossible, quand on veut on peut, même handicapée ! Mais je voulais aussi et surtout que ce beau projet soit vécu sous le signe du partage, une valeur qu'on oublie souvent et pourtant, si enrichissante humainement !

Grâce à cette aventure, j'ai pu récolter 14'500.- pour l'ASEFFEMA, une belle association qui est active à Madagascar. Son but est d'aider des enfants et adolescents à avoir accès à l'école et aux études tout en recevant au moins un repas par jour. L'Association a aussi ouvert un orphelinat et vient en aide aux femmes maltraitées.

Une aventure comme celle-ci a changé ma vie. J'ai vraiment envie de continuer d'aider des associations à travers mes rêves.

Le 1<sup>er</sup> août 2024, je pars réaliser le parcours Le Creux-du-Van / Berne, toujours en béquilles. Environ 130km que je compte réaliser en 2 mois. Un nouveau défi pour me dépasser afin de continuer dans l'esprit du partage qui est si important à mes yeux.

Mon Parcours :

Creux-du-Van / Travers / Les Ponts de Martel / Plamboz / La Sagne NE / La Vue des Alpes / Cernier / Chézard Saint Martin / Savagnier / Grand Chaumont / Enges / Cressier / Le Landeron / Cerlier / Ins / Kerzers / Frauenkappelen / Berne

Le parcours peut-être un peu modifié au cours de l'aventure suivant les routes, travaux et les imprévus.

Je souhaiterais à travers ce nouveau projet, récolter des fonds pour la Fondation Le Copain.

Cette Fondation forme des chiens d'assistance pour accompagner des personnes en situation de handicap au plan moteur, atteintes d'épilepsie ou de diabète. Elle les remet gracieusement à des bénéficiaires de la Suisse entière.

Vous trouverez toutes les informations sur leur site internet :

[www.lecopain.ch](http://www.lecopain.ch)

Étant moi-même handicapée, je sais au combien un chien peu changer une vie. Mes 2 chiennes, qui ne sont pas des chiennes d'assistance, car j'ai la chance d'avoir les capacités de pouvoir les éduquées moi-même, m'aident beaucoup au quotidien à créer des liens avec les gens. Car le chien à cette faculté de rendre le handicap invisible. Et oui, on regarde d'abord le chien avant le handicap et ça aide à créer des contacts.

De plus ces chiens ont la capacité d'aider les personnes dans le quotidien, que ce soit en ramassant des objets, en aidant à ouvrir des portes ou des placards etc...

Ils aident aussi les personnes épileptiques à prévenir les crises et à les mettre en sécurité, ce qui est aussi un grand soutien pour la famille et les proches.

Dans cette nouvelle aventure, je marcherai une nouvelle fois accompagnée de mes fidèles chiennes.

Je souhaite durant ce parcours être le plus autonome possible. C'est pourquoi cette fois ci, j'ai décidé de m'ajouter une difficulté supplémentaire en tirant moi-même une petite remorque de randonnée ou je pourrais transporter tout mon matériel de randonnée, de camping ainsi que la nourriture pour moi et mes chiennes. Vous allez sûrement penser que c'est un pari un peu fou, mais j'aime les défis et c'est un besoin pour moi de toujours me dépasser dans la vie.

Concrètement pour réaliser ce nouveau défi j'aurais besoin :

- De chaussure taille 38 (j'en ai usé 7 paires durant ma première aventure, une paire me dure environ 11 jours si elle est de bonne qualité)
- D'embouts pour mes béquilles
- De matériel de rando, sac et vêtements
- D'une remorque de randonnée
- De matériel de camping, tente, sac de couchage, matelas, lampe de poche, etc...
- D'une petite pharmacie
- De ravitaillement, nourriture et boissons pour moi et les chiennes
- D'emplacements où dormir et pouvoir prendre une douche

Je lance donc un appel à votre générosité afin de pouvoir réaliser ce magnifique projet avec votre aide.

Je cherche également des personnes intéressées par mon aventure qui serait prêtes à me retrouver tout au long de mon parcours afin m'apporter le ravitaillement nécessaire à des points de relais midi et soir, selon mon parcours.

Ces points relais seront précisés par le parcours défini quotidiennement via ma page Facebook : Handi Trekking.

Le partage est très important pour moi, car c'est une des plus grandes richesses en ce monde, donc pourquoi pas aussi partager un bout de chemin ensemble ?!

Pour revenir AU BUT premier de cette incroyable aventure, récolter des fonds pour la Fondation Le Copain.

Je vous propose de fixer le montant de votre choix au km :

CHF 0.50/ 1.-/2.- ou plus selon votre souhait et votre porte-monnaie, ou de faire un don unique du montant que vous souhaitez.

Vous pouvez verser votre don directement sur le Compte de la Fondation Le Copain avec la mention Handi Trekking pour que puisse vous tenir informés de l'avancement de cette magnifique récolte.



BANQUE RAIFFEISEN SIERRE & RÉGION  
3960 SIERRE  
EN FAVEUR DE LA FONDATION LE COPAIN  
CH76 8080 8006 3348 8492 1  
COMPTE 19-5683-3

Ou par TWINT :



Adresse de la Fondation LE COPAIN  
Chemin de la Pinède 15  
3977 GRANGES (VS)  
E-mail: [info@lecopain.ch](mailto:info@lecopain.ch)  
+41(0)27.458.43.93 (lu-ve 8h30--12h)  
N'oubliez pas que même 1.- peut faire la différence.

Ce sont les petites rivières qui font les grands océans,  
Et je souhaite qu'un tsunami d'amour et de générosité inonde la  
Fondation LE COPAIN de votre part.

MERCI DU FOND DU CŒUR !

Taramarcaz Cindy (Handi Trekking)  
+41(0)79.818.07.08  
[mae-cind@hotmail.com](mailto:mae-cind@hotmail.com)  
Page Facebook: Handi Trekking

Les Paccots, le 5 décembre 2023



Fondation  
**LE COPAIN**  
à nous deux... la vie 