

# Mille Pattes

Le journal de Handi Cap Evasion 38

Siège: 50 Av A Briand - 38600 FONTAINE

TéL. : 04-76-26-06-34 Mèl : [contactnous@hce38.fr](mailto:contactnous@hce38.fr)

N° 55 Septembre 2011



## Édito : Du passé à l'avenir

Bientôt 20 ans, quand on aime, on ne compte pas. HCE38 a été fondée en 1992 à Grenoble.

Au fil des années, l'Association persiste à exister et à fonctionner dans une ambiance totalement conviviale.

La solidarité dont on a bénéficié durant cette période nous aide à mesurer le chemin parcouru et le travail accompli.

Le moment fantastique du **vingtième** anniversaire qui rassemble tous les membres de l'Association, met en perspective un passé qui a débuté il y a vingt ans et un avenir à réfléchir.

Pour cela, il est souhaitable d'augmenter les membres actifs, les accompagnateurs et la reformulation du moyen de communication (site internet, courriel ...).

Enfin, il faut qu'on soit très présent dans cet événement et suite à la conversation animée au Conseil d'administration, toutes les idées et les bonnes volontés sont les bienvenues. longue vie à HCE38 **Iraj**

## Sculptures aux 4 vents à Vatilieu organisateur Dominique Derenne



## Programme 2011 des sorties d' HCE 38

25 septembre	VIRADES DE L'ESPOIR	Facile	Anne-Marie DAGOIS et Odile FAYOLLE	04 76 96 33 68 04 76 25 49 87
2 octobre	TAILLEFER (Le pré d'Ornon)	Facile	Luc SAINT-GUILLAIN	04 76 43 49 60
16 octobre	« RANDO-RESTO » <i>+ participation financière pour le resto</i>	Moyen	Jean CORDONNIER et Audrey FREMONDEAU	04 76 21 44 85 09 54 93 48 43
23 octobre	VERCORS (Col de l'arc)	Très difficile	Thibault DELAITRE	06 85 20 59 63

### MINI SEJOURS

Date	Lieu	Difficulté	Encadrant	Inscription
29 octobre au 1 <sup>er</sup> novembre	Le LUBERON	Moyen	Thibault DELAITRE	Élisabeth CLERC 04 76 26 06 34

## POUR PARTICIPER AUX SORTIES

• Vous devez être adhérent et avoir réglé votre cotisation pour l'année 2011, si c'est votre première sortie à HCE 38 vous n'adhérez que si vous êtes satisfait de votre essai.

• Que vous soyez usager ou accompagnateur nous vous demandons de vous **inscrire auprès de l'organisateur au moins 5 jours à l'avance**. Il faut 3 accompagnateurs pour une personne en joëlette donc il est important pour répondre à la demande que l'on connaisse l'effectif assez tôt.

• Prévoir des vêtements chauds, des chaussures de montagne, des bâtons pour ceux qui marchent, un pique-nique et des boissons.

Nous demandons 4 euros par passager des voitures (sortie de 80 à 100 km aller-retour maxi). Pensez à vous munir **de monnaie**. C'est le responsable de la sortie qui récoltera les fonds et répartira la somme entre les chauffeurs quelque soit le nombre de passagers.

• **Le rendez-vous est à l'arrêt du tram Louis Maisonnat (Fontaine) à 8h15 (sauf autre indication sur le programme) sur la place et pas dans la rue !** Nous vous demandons d'être à l'heure par respect pour ceux qui le sont, merci d'avance

## Dates à retenir en 2011

Calendrier des deux assemblées générales : Samedi **22 Octobre** pour **HCE 38** au centre social Georges Sand  
Samedi **26 et 27 Novembre** pour HCE national.

Repas de fin d'année HCE 38: le Samedi **03 Décembre** au centre social Georges Sand.



### \* 4 jours dans la chaîne des Puys \*

Bernard : « une équipe chaleureuse, pugnace et affable... » \*\*

Nous nous sommes « effilochés » sur les chemins vicinaux au milieu des cratères et des coulées de lave sans nous perdre malgré les « rallongis » inspirés de Thibault (néologisme cher à David qui définit des raccourcis pour notre guide, des rallongements pour nous !).

Sous une météo mi-figue, mi-raisin, c'est l'Auvergne, ces 4 jours nous ont permis de renouer avec notre nature intrinsèque en témoigne le sourire de Martine et la persévérance d'Hervé. Dans une ambiance logorrhéique imprimée par Bernard dont la gouaille exacerbée et inextinguible a donné le ton au séjour mais dont l'exubérance verbale et physique a été heureusement ( ! ) jugulée par la fermeté et l'outrecuidance de Claude et Catherine.

Tout cela ne serait rien si Nicole et Catherine ne nous avaient pas mitonné des repas reconstituants après des efforts « incommensurables ». Le rôle de marmiton allait à merveille à Dominique, attentionné à touiller la ratatouille et la truffade (tartiflette auvergnate) incontournables et délicieuses.

...



C'est sans compter aussi sur Chloé dont la douceur et l'attention pour les autres a suscité le regard langoureux de Bernard...

L'aspect technique, surveillance du matériel et conduite de la remorque ont été supervisés avec maestria par Jean. Merci à Christian pour avoir apporté son expérience et à Brigitte par sa présence discrète mais non moins efficace.

Tout a contribué à atteindre des « sommets » en matière d'organisation ! Ce séjour n'était pas de la « roupie de sansonnet » assurément bien sûr, certes ! mais bien une balade partagée dont le verbe inexorablement élevé nous a permis d'approfondir notre français grâce à Bernard ! Nous avons randonnée tout en devisant pour les uns, devisé tout en randonnée pour les autres puisque nous avons aussi observé les fleurs et les oiseaux abondants en cette saison.

Un séjour comme ça, les valeurs « vivre ensemble », « ici et maintenant », « donner et recevoir » prennent tout leur sens. En ce qui me concerne, j'ai plus le sentiment avec HCE 38 de recevoir que de donner. Merci à tous. **Bernard**

*\*ce texte peut être lu avec l'accent dauphinois, vous aurez l'impression d'être avec nous !*

*\*\*les guillemets sont là pour dire qu'il n'y a là rien de bien sérieux*

## Un séjour dans le PiLAT

Le soleil, une rivière, un barrage, un lac (spécialités du cru en compétition avec l'épicéa pour la première place de star locale) : un cadre idéal pour la prise en main de la joëlette et pour le recrutement de trois randonneuses locales pour la randonnée du lendemain au Crêt de la Perdrix.



Sur cette ligne de crête dominant le Pilat personne ne résiste au sport national : la cueillette de myrtilles. Mention spéciale à Gérard qui n'hésite pas à mettre en pratique la technique dite du « couché le nez dans les myrtilles ». Bien que le dénivelé soit faible, les chirats visités ce jour auront quand même laissé des souvenirs vibrants à certains.

Le samedi nous traversons la forêt pour accéder aux landes du Crêt de Chaussitre. Une panorama magnifique au sommet et une randonnée hyper facile pour les accompagnateurs. Tout le monde marche un peu, beaucoup, passionnément.

Malheureusement le dernier jour est plutôt ... humide. Nous démontons et plions les tentes entre deux averses et rentrons à Grenoble sous des trombes d'eau. Nous concluons ce mini-séjour par un pic-nic à l'abri à Fontaine, malheureusement sans ceux partis en direction de destinations exotiques.



Un grand merci aux accompagnateurs locaux et à Marianne, venue de spécialement loin, pour leur aide et leur bonne humeur.

**Pierre V**



## RECOMMANDATIONS FAITES PAR LA F.F.R.P.

**Randonner c'est : Partager un espace naturel et le respecter.**

- RESPECTONS LES ESPACES PROTEGES
- RESTONS SUR LES SENTIERS
- ATTENTION A NOS SEMELLES

**Sans le savoir nous pouvons nuire à la biodiversité. Pensez vérifier les semelles de vos chaussures.**

- REFERMONS LES CLÔTURES ET LES BARRIERES
- GARDONS LES CHIENS EN LAISSE
- RECUPERONS LES DECHETS
- PARTAGEONS LES ESPACES NATURELS

**La randonnée n'est pas la seule activité pratiquée sur les chemins**

- LAISSONS LES FLEURS POUSSER
- SOYONS DISCRETS
- EVITONS DE FAIRE DES FEUX
- SOYONS VIGILENTS ENSEMBLE
- PARTAGEONS NOS TRANSPORTS



## QUE FAIT- ON POUR LES 20 ANS D HANDI CAP EVASION 38 ?

Ce qui compte, ce n'est pas l'énormité de la tâche, mais la magnitude du courage (Mathieu Ricard)  
Après cette réflexion du jour (11 mai) du livre 'Offrandes'

Je lance notre demande.....

L'année prochaine le 6 août 2012, HCE 38 pourrait fêter ses 20 ans.

En effet, les statuts ont été déposés en 1992. Le bébé a grandi, l'ado en bonne santé.

Ça se fête !!! Il en faut moins parfois pour se retrouver. Mais comment ?, quand ?, quoi ?

Au mois de septembre 2012, décision prise au dernier CA. Bon.

Une manifestation sur un jour ? un week- end ? Ici, ailleurs ? Pique-nique ? repas-resto ?

Jeux de sociétés ? Contes (pas comptes) .Une balade courte-cool ou à couper le souffle ?

Une chasse au trésor ?

Les membres du CA lancent donc un appel aux idées. C'est bien de le faire au printemps, la sève monte qui permet aux bourgeons d'imagination

de se développer, après il ne faut pas oublier de nous les transmettre sur un bout de papier, par téléphone ou par mail (la transmission par pensée n'est pas encore au point !)

Merci d'avance

**Nicole**



### PREMIERES IMPRESSIONS d une nouvelle accompagnatrice sur les joëlettes HCE38.

**H**UMOUR... ou comment être plié en deux devant un petit groupe d âges divers avec perruques et lunettes roses qui improvisent sur le thème du RAP (A fromage of course..).

**C**OSTAUD....surtout au début, et peut être surtout si l'autre porteur est aussi novice que moi.  
Mais à la fin de la journée on apprend à maîtriser la joëlette pour laisser la roue porter les poids.

**E**XTRA....comme idée de réunir des bénévoles qui sont des thésards, des personnes handicapées, des Iraniens, des Vietnamiens, des retraités, des actifs et des tout petits, autour d'un projet commun et une passion la MONTAGNE.

**Astrid**

