

Mille Pattes

Le journal de Handi Cap Evasion 38

Siège: 50 Av A Briand - 38600 FONTAINE

TÉL. : 04-76-26-06-34 Mèl : 38asso.contact@hce38.fr

N° 68 – Mai 2014



~ EDITO ~

Ce mardi 13 Mai, j'avais rendez-vous à l'entreprise Hewlett-Packard pour présenter HCE38.

Pendant ce temps, André, malgré un temps épouvantable préparait une randonnée pour une dizaine d'employés volontaires de cette entreprise. En effet, elle organisait la journée du bénévolat et nous étions une des associations présentées ce jour-là.

Nous véhiculons des valeurs peu présentes dans notre société et dans ces entreprises.

Une osmose de ses valeurs aiderait grandement le monde du travail. Leurs ouvriers se lèveraient de bon cœur presque en chantant.

On va me dire encore une fois que je radote et que je suis une utopiste

Babette

~ Journée bénévolat social HP - 13 mai 2014 - Le plateau des Ramées (Vercors) ~

Malgré l'annonce d'une météo très perturbée, il va falloir y aller... c'est important ! Certes, quelques défections avant le départ mais rien n'interdit aux 4 voitures de partir avec la pluie. Destination le stade de neige de Lans-en-Vercors où surprise, nous allons déplier les 2 joëlettes sous le soleil et aussi nous faire interviewer par une personne du DL plutôt intriguée par notre présence sur ce parking.

Juste au dessus de nous la montagne est blanche de la neige tombée précédemment et plus encore après l'averse qui nous surprend pendant la montée. Elle cesse de tomber à l'arrivée sur le plateau, donc nous continuons et l'on roule et l'on marche hors sentier dans la neige jusqu'à la crête. Dommage, côté Claix le brouillard nous interdit toute vue et en plus il fait froid à cause d'un petit vent glacial. Choix immédiat, une descente rapide jusqu'au habert des Ramées, arrêt souhaité pour un fort généreux et agréable goûter. Le soleil est de la partie pour la reprise d'une descente très confortable sur la piste de ski, enfin retour aux voitures sous un ciel de nouveau gris.



Après toutes ces considérations pratiques, il faut prendre en compte le côté humain. Facile avec tous ces commentaires exprimés suite à la journée : « *Superbe balade cela me fait un bien fou après 8 mois d'arrêt de maladie. C'est la première fois que je vois le Vercors comme cela, à refaire avec le soleil* » (Rachida) - « *Merci, une belle expérience qui a du sens : grimper des montagnes* » (Jacques).

A.H.

~ Dates à retenir ~

L'assemblée générale Handi Cap Evasion 38 est fixée au samedi 18 octobre 2014.

Le repas de fin d'année aura lieu le 13 décembre 2014 à midi.

L'assemblée générale Handi Cap Evasion national est fixée au 22 et 23 Novembre.

~ Mini-séjour en étoile - Toussaint 2014 ~
Parc Naturel Régional du Verdon

Date : du samedi 8 au mardi 11 novembre 2014

Niveau : Moyen

Thème : Séjour en étoile (4 jours et 3 nuits)

Lieu : Quinson (Verdon)

Nombre de participants : 3 pers. en joëlette, 3 pers.
handicapées marchantes, 12 accompagnateurs

Encadrement : Pierre Vanhauwaert, accompagnateur en
montagne

Prix tout compris : 110 € à régler en une fois à l'inscription.
en plusieurs chèques si besoin



Pour ce mini-séjour automnal je vous propose d'installer notre camp de base à Quinson au bord du Verdon dans la partie ouest du Parc Naturel Régional, dans les Alpes de Haute Provence:

Dans les basses gorges du Verdon, Quinson est habité depuis l'aube de l'humanité. Proche d'un lac et d'imposantes falaises calcaires, au milieu des vignes, le vieux village de Quinson mérite une visite. Le musée de Préhistoire sera un lieu de visite très intéressant en cas de mauvais temps.

Autour de Quinson, chênes verts et chênes kermès occupent le maquis. Ils ont été longtemps la matière première d'une industrie de qualité, celle du charbon de bois. Nous rayonnerons autour du village en direction de la chapelle Sainte Maxime ou de Notre Dame de Baudinard.



Les différentes randonnées seront l'occasion de découvrir de magnifiques panoramas sur les basses gorges du Verdon, sur le lac de Sainte-Croix, les montagnes qui l'entourent et les sommets du Haut-Verdon.

Nous séjurerons en gîte en gestion libre. Chacun pourra nous faire part de ses talents de cuisinier ou de plongeur, selon ses compétences

Hébergement : Gîte tout équipé (draps et couvertures sont fournis) en gestion libre.

Rendez-vous : le samedi 8 nov. à 8 h 30 sur le parking de Louis Maisonnat à Fontaine.

Retour : le mardi 11 nov. vers 18h sur le parking de Louis Maisonnat à Fontaine.

Matériel à apporter : vêtements chauds et imperméables, chaussures de marche.

Renseignements :

Pierre Vanhauwaert 06 87 79 37 76

Inscriptions :

Babette Clerc 04 76 26 06 34

~ Mini-séjour Haut Plateaux du Vercors - 2014 ~

Premier mai : jour du muguet : notre bonheur à nous s'est de filer tous ensemble vers le sud Vercors. Nous voici embarqués pour 4 jours de joëlette dans cette immensité sauvage: les hauts plateaux du Vercors ; ils nous apparaissent parsemés de fleurs de toutes les couleurs: du jaune, du blanc au violet se fondent au vert tendre du printemps : c'est très apaisant. Au loin quelques biches et les crêtes enfin nous ouvrent à ce paysage magnifique du Diois, du Dévoluy et au loin du Matheysin. Avec notre commandant de bord, son second Gégé et tous les moussaillons nous ne pouvons éviter le crachin et le brouillard. Du coup changement de cap , pour éviter le naufrage, Thibault a su nous faire naviguer de la chaleur du feu de cheminée de la ferme d Ambel à celle du gîte d' étape près de Vassieux ... Et magie de la montagne , le soleil est revenu à travers ce très beau maquis du Vercors où les souvenirs marquants de la Résistance nous ramènent à l'essentiel: pas de muguet durant ces 4 jours mais un brin de bonheur nous a bien réchauffé les cœurs .



Le coup changement de cap , pour éviter le naufrage, Thibault a su nous faire naviguer de la chaleur du feu de cheminée de la ferme d Ambel à celle du gîte d' étape près de Vassieux ... Et magie de la montagne , le soleil est revenu à travers ce très beau maquis du Vercors où les souvenirs marquants de la Résistance nous ramènent à l'essentiel: pas de muguet durant ces 4 jours mais un brin de bonheur nous a bien réchauffé les cœurs .

Dominique

~ Solidarité ~

Le Dimanche 22 Juin, comme depuis deux ans, nous serons trois associations à organiser une randonnée pour une quinzaine d'enfants. Nous allons au Crêt du poulet, ce lieu se prête bien à cet événement. Nous avons uniquement besoin d'accompagnateurs pour cette sortie.

Nous n'oublions pas : nos actions doivent être en priorité pour les enfants. C'est l'avenir de notre société, nous, nous ne l'oublions pas.....

Contactez-nous !

Babette

~ Film ~

Je cite Jean pour vous parler d'un film que je vous conseille d'aller voir : « *Cependant, en France, plus près de nous, un bon nombre de gens vivent l'aventure "au jour le jour"* ».

Certains parents, face au handicap de leur enfant/adolescent, se sentent "pousser des ailes" pour que celui-ci puisse se dépasser et vivre des expériences "hors-du-commun".

A ce propos, je vous incite fortement à aller voir le film : "De toutes nos forces", une réalisation de Nils Tavernier, avec Jacques Gamblin dans un des rôles principaux. ».

~ Au Revoir Bonjour ! ~

Au revoir à notre ami Jean-Marc Fiorina dont on se souviendra longtemps. Son sourire irradiait toutes les photos prises lors des sorties. Nos pensées vont à sa maman.....

Au revoir à Jean-Claude Gros, il a décidé de partir, la dépendance est dure à supporter pour certains.... Je respecte sa décision et je la comprends.....

Bonjour Alexis,

Ce petit garçon fait le bonheur d'Audrey Fremondeau et François Ayché, deux de nos adhérents. Audrey sera moins présente au conseil d'administration, mais c'est pour une bonne cause..... Nous languissons de le voir dans les randonnées. Je me ferais un plaisir de le porter sur mes genoux.



Babette

~ Sorties restantes d' HCE 38 2014 ~

7, 8 et 9 juin	Hautes Alpes - Champsaur	Assez difficile	Nicole Lacoste Christian Lanfrey	06 70 26 80 84 04 76 48 33 23
Dim. 15 juin	Chartreuse – Pravouta	Difficile	Elisabeth Clerc Arnaud Callec	04 76 26 06 34
Dim. 29 juin	Belledonne – Refuge de l'arbaretan	Difficile	André Houillon François Nicot	04 76 54 89 45
Dim. 6 juillet	Jeu de piste	Facile	Jean Cordonnier Vincent Chevalier	04 76 21 44 85 06 84 06 60 92
Dim. 20 juillet	Vercors – Les Coulmes	Moyenne	André Houillon	04 76 54 89 45
9 et 10 août	Nuit des étoiles	Moyenne	Elisabeth Clerc Luc Saint Guillain	04 76 26 06 34
Dim. 24 août	Trièves – Au pied du Mont Aiguille	Assez difficile	Jean Cordonnier	04 76 21 44 85
Dim. 7 septembre	Surprise	Moyenne	Dominique Derenne	04 76 09 10 37
20 et 21 septembre	Brame du cerf	Difficile	Pierre Vanhauwaert	06 87 79 37 76
Dim. 28 septembre	Virade de l'espoir	Moyenne	Jean Cordonnier Vincent Chevalier	04 76 21 44 85 06 84 06 60 92
Dim. 12 octobre	Belledonne – Forêt de Chamrousse	Moyenne	Nicole Lacoste Michelle Benoît	06 70 26 80 84 06 18 48 15 34
Dim. 19 octobre	Diois – Sucettes de Borne	Facile	Elisabeth Clerc Evangéline Sauvé	04 76 26 06 34 06 28 04 10 58

~ Mini Séjours ~

Date	Lieu	Difficulté	Encadrant(s)	Inscriptions
Du 8 au 11 novembre	Verdon	Moyenne	Pierre Vanhauwaert 06 87 79 37 76	Babette Clerc 04 76 26 06 34

~ Pour participer aux sorties ~

Vous devez être adhérent et avoir réglé votre cotisation pour l'année en cours, si c'est votre première sortie à HCE 38 vous n'adhèrerez 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.

Si vous vous êtes inscrit et avez un empêchement prévenez l'organisateur (trice).
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 8 H 15 (sauf autre indication sur le programme). Nous vous demandons d'être à l'heure par respect pour ceux qui le sont, merci d'avance.