

# Mille Pattes

Le journal de Handi Cap Evasion 38

Siège: 50 Av A Briand - 38600 FONTAINE

Tél. : 04 76 26 06 34 Courriel : [38asso.contact@hce38.fr](mailto:38asso.contact@hce38.fr)

N° 76– Mai 2016



## Edito

La discorde est le plus grand mal du genre humain, et la tolérance en est le seul remède.

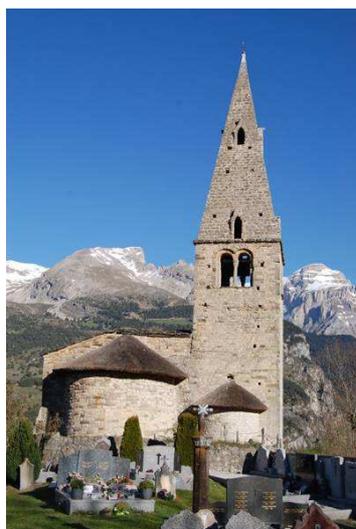
Voltaire

## Date à retenir

L'assemblée générale est fixée au samedi 15 octobre au Centre social George Sand.

Le repas de Noël aura lieu le samedi 10 décembre 2016 au Centre social Romain Rolland.

## Edition spéciale : Séjour dans le Dévoluy – Témoignages



Du beau temps, du beau monde et un accompagnement culturel et de terrain très qualifié.

14 participants et 2 joëlettes, le Dévoluy nous accueille entre l'Obiou et le Pic de Bure; toute la nature bourgeonnante en ce printemps est un régal pour les yeux. Premier gîte à St. Disdier puis à St. Etienne en Dévoluy; avec notre hôtesse nous visitons "Mère-Eglise" classée aux monuments historiques et haut lieu du festival de musique.

Notre petite troupe évolue en terrain varié avec quelques passages escarpés et franchissement de rivière gonflée par la fonte des neiges... Hannibal et ses éléphants n'auraient pas fait mieux....

Vincent nous transmet son savoir sur l'évolution géologique et la classification des roches; la notion du temps de cette transformation nous laisse perplexe

Ludo anime la 3ème journée sur un thème botanique avec recettes médicinales, infusions, décoctions et plus encore. Sa science est inépuisable et spontanée en fonction de nos découvertes.

Plus terre à terre nous avons bien mangé, pas trop bu, un peu joué et très peu chanté, on fera mieux la prochaine fois....

Ce qui fait la force d'HCE 38 c'est l'amitié et l'attention de chacun à chacun dans l'effort et parfois la fatigue. Merci de vous avoir rencontré.



Philippe

Partis dans le Dévoluy partager une escapade,  
Ils s'en allaient en troupes joyeuses,  
Sautant les cailloux, dévalant les pentes, mais jamais dans la panade.  
Accueilli comme un roi, amis dans l'instant, j'ai pu partager une des meilleures tisanes dont  
voici la recette :

Prenez de vaillants marcheurs ouverts à la nature,  
Marchez (ou roulez) parmi les champs et cueillez quelques fleurs :  
Violettes pour le teint, Orties pour le piquant, Absinthe pour le courage, Coucou pour sa  
saveur.

Ajoutez de l'eau ou du vin mais évitez le rosé aux qualités douteuses et parfois âpres.  
Faites chauffer le tout en discutant, en partageant et en couchant délicatement les brins  
d'herbe des prairies.

Notez que cette tâche aura pour effet de détendre les dites herbes ainsi que leur propriétaire.  
Lorsque toute l'assemblée est en ébullition, comme par exemple autour d'un bon repas, coupez  
le feu et laissez infuser.

On obtient au bout de seulement 1 jour et 2 nuits un merveilleux breuvage, au goût de respect,  
de fraternité et d'égalité.

Une véritable république en Dévoluy en somme.



A consommer sans modération, je serai sûrement tenté de renouveler  
l'expérience.

En partant, un vieux sage sur la route me disait avoir entendu parler  
qu'un jour une horde menée par un diplômé, munie de chars en fer,  
couchait les brins d'herbe tels des Huns.

Il devait se tromper, j'avais plutôt entendu dire qu'une association hors  
du commun y avait passé un séjour dont ils ont le secret.

Voici mes coordonnées pour me joindre pour toute question  
herboristique : [ludogo@yahoo.fr](mailto:ludogo@yahoo.fr) ou [herbo@gg-io.com](http://herbo@gg-io.com) A très bientôt

Ludo

## **Première au Charmant Som**

Première au Charmant Som pour Hugo en réparation pénale.

Lors de cette sortie au sein de l'association Handi Cap Evasion 38, je me suis rendu compte  
que c'était important d'aider les autres et surtout les plus fragiles.

J'ai vraiment aimé cette balade avec les pulkas, c'était une première pour moi. Au début  
c'était dur mais après je me suis dit qu'il fallait que je me donne à fond pour les aider et pour  
leur montrer ma bonne foi.

Je me suis rendu compte que les personnes handicapées sont très fortes mentalement. En plus  
l'ambiance était géniale, comme dans une famille.

Cela m'a donné envie de continuer à aider les gens. Je remercie tout le monde qui était  
présent pour leur gentillesse.

Hugo

## A Venir :

Grotte de CHORANCHE (Vercors) - Sortie du dimanche 26 juin 2016

Visite d'un lieu exceptionnel, la découverte d'un monde souterrain, un espace naturellement sculpté par l'eau. Le parcours est aménagé, horizontal et très accessible.



### Organisation :

- Visite guidée d'une heure
- Départ de la visite : 11 heures
- Rdv : 20mn avant le départ
- Groupe limité à 20 personnes accompagnateurs compris
- Entrée payante : 5,00€

A la fin de la visite il faut rejoindre la majestueuse Salle de la Cathédrale pour un spectacle Son et Lumière, elle n'est peut-être pas accessible à tous.

Suite à la visite de la grotte : Promenade au pied des Falaises de Presles sur le large sentier conduisant au lac souterrain et à la cascade de Gournier.  
Ne pas oublier l'appareil photo...

## Expérience Inédite



Il n'y a pas d'âge pour conduire une joëlette, en plus cela apprend les vraies valeurs de la vie

.....

Lors de notre première randonnée avec Babette et son équipe à l'occasion d'un mercredi après-midi de notre centre de loisirs nous avons découvert la bonne ambiance de marche, l'ingéniosité de la joëlette et ça nous a bien plu d'aider quelqu'un d'handicapé à profiter d'une balade dans la nature.

Durant nos vacances de printemps nous sommes montés à la cabane du Rachais en Chartreuse. Nous avons retrouvé Babette et André qui nous ont redonné les consignes d'utilisation de la joëlette et ils nous ont en plus permis de vraiment « piloter » ! C'est bien parce qu'on peut aider de plusieurs manières (équilibre, traction) et même si on fatigue on peut se relayer.

On a adoré essayer la place assise dans la joëlette après manger, ça fait des sensations et on s'est rendu compte qu'il fallait quand même un peu forcer sur les abdominaux !

Il a fait plutôt beau temps, on a pu voir plein de plantes et profiter de la forêt et de la cabane.

Loan, Mélanie, Louann, Nélia, Arthur, Ilan (préadolescents de 10 à 12 ans) et Charlie du centre de loisirs de Poisat.

# Programme des sorties d' HCE 38 2016

## Sorties Joelettes restantes

12 juin	Rando Contes au Col de Parquetout (Beaumont)	Facile	Claude Villot Christian Lanfrey	04.76.01.89.47 04.76.48.33.23
26 juin	Grotte de Choranche (Vercors)	Facile	André Houillon	04.76.54.89.45
17 juillet	Le Fioc (Oisans)	Moyen	Philippe Vallette Fred Montfort	06.75.49.30.74
31 juillet	Jeu de piste	Facile	Vincent Chevalier Jean Cordonnier	06.84.06.60.92 04.76.21.44.85
13-14 août	Nuit des Etoiles	Facile	Babette Clerc Luc St-Guillain	04.76.26.06.34
28 août	Les Emeindras (Chartreuse)	Moyen +	Vincent Chevalier Babette Clerc	06.84.06.60.92 04.76.26.06.34
4 septembre	Porte Romaine de Bons (Oisans)	Moyen	Philippe Vallette Claude Villot	06.75.49.30.74 04.76.01.89.47
11 septembre	Sortie pêche (Belledonne)	Moyen	Babette Clerc Michelle Benoit	04.76.26.06.34 06.18.48.15-34
25 septembre	Virades de l'espoir	Facile	Anne-Marie Dagois Odille Fayolle	04.76.96.33.68 04.76.25.49.87
8-9 octobre	WE à Rosans (Baronnies Provençales)	Moyen	Aurélien Clerc Babette Clerc Claude Villot	04.76.26.06.34 04.76.01.89.47
23 octobre	Sortie Restau (Vercors)	Facile	Jean Cordonnier Dominique Derenne	04.76.21.44.85 04.76.09.10.37

### Mini Séjours (en joëlette avec un accompagnateur en montagne)

Date	Lieu	Difficulté	Encadrant(s)	Inscriptions
Du vendredi 11 au 13 novembre	A définir	Moyen	Vincent Chevalier	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'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.
- 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 5 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.