

# 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° 79– Février 2017



## Edito

Voici le premier journal de 2017.

Nous vous souhaitons une belle année épanouissante en acceptant les moments difficiles et en imprimant les beaux.

S'occuper des autres en s'occupant de soi...ou... s'occuper de soi en s'occupant des autres...à méditer au bord de l'eau...

Il y a quelques jours j'ai lu sur une carte postale « J'ai suivi tes pas dans la neige et ils m'ont conduit jusqu'au printemps ».

Bientôt le printemps et nous allons faire des pas ensemble et ne pas oublier que l'association HCE 38 existe depuis 25 ans.

Pour fêter cela nous avons plusieurs idées :

Il y aura un séjour de 4 jours au mois de mai dans le Trièves.

Une journée au mois de septembre à Valsenestre dans le Valjouffrey.

Une exposition photo.....

Et pourquoi pas, une petite fête pour le Nouvel An...

Bonne lecture à tous

Nicole

## Repas de Noël

Quelques photos du repas toujours bien apprécié!



Babette

## Souvenir : Edito de septembre 1996

En passant par les hauts plateaux du Vercors, j'ai été éblouie par l'immense jardin que nous offre la nature au mois de Juin.

En passant par les Pyrénées Cerdagne, je n'avais jamais admiré pareils buissons de rhododendrons. Ils jonchaient le sol tout le long de mon sentier.

En passant par les Ecrins, la dentelle des sommets sur le ciel couchant m'a rendu le sourire, un ciel étoilé dans la vallée du Fournel m'a émue aux larmes.

Savez vous ce que je recherche dans la nature, les montagnes.

L'oubli.

J'oublie tout.

Le noir de la ville, de la vie, de mon âme, de vos âmes, de la terre.

Je trouve le calme, la paix, Le blanc de la ville, de la vie, de mon âme, de vos âmes, de la terre.

Croyez vous que l'on puisse mettre une croix là-dessus ?

Il y a un an, j'ai prononcé cette phrase : « Ne pouvez vous faire abstraction de vos désaccords pour ne penser qu'à une chose, rendre la montagne accessible à ceux qui ne peuvent y aller avec leurs jambes ? »

Toute une équipe la entendue.

Toute une année, elle n'a pas ménagée ses efforts,

Pour que dans le Vercors, dans Belledonne, en Chartreuse,

On puisse rencontrer ces « étranges véhicules » Qui nous rendent la vie blanche.

Une nouvelle rando s'est rajoutée au programme le 2 avril. Voir programme page 4.

## Sortie 29 janvier au col de la Croix-Perrin

-Bonjour Gérard, j'ai une proposition malhonnête à te faire!  
-Je suis preneur!  
-Je te propose un vin chaud au col de la Croix-Perrin (Autrans) ce dimanche 29 janvier, qu'en penses-tu?! (Instant d'hésitation???)...ils annoncent du beau temps!  
-OK, je viens!  
-Apportes du chaud!



Voilà comment je me suis retrouvé au col de la Croix-Perrin ce dimanche 29 janvier avec Anne-Marie, Odile, Caroline, Sylvie, Philippe, Jean, Fred, David et Jean-Loup vers 9 heures 30 du matin!  
Un quart d'heure plus tard, nous quittons le col!

J'avoue que j'avais un peu peur du froid, mais on m'installe comme un coq en pâte dans la pulka. Il va faire beau, un peu frais mais beau! Fred se met aux avant-postes pour tirer la pulka, avec Jean-Loup et Caroline, il marche d'un pas soutenu!

Nous "croisons" un très beau bonhomme de neige (Odile et Caroline les photographes font la mise en boîte). Philippe nous fait remarquer que la neige a "fabriqué" une spirale naturelle! Le ciel est bleu, le soleil nous réchauffe le cœur.

Nous visitons "la cabane des marcheurs", grande, sympa, accueillante, notre but! Apéro, vin chaud (préparation spéciale Anne-Marie...à la Parisienne???) récompensent les randonneurs, pour finir par un bon gâteau à l'orange concocté par Odile qui fête dignement son anniversaire! (Big up, chant, acclamations, rires). Jean offre la pause-café.

13 heures 30 retour bucolique, bataille de boules de neige. Philippe me pousse à marcher...merci Philippe! Arrivée aux voitures vers 15 heures 30

J'appréhendais un peu cette journée (le froid), mais comme d'habitude elle fut agréable et sympathique!

Gérard



## Rubrique Culturelle

A voir un très beau film de Sophie REINE intitulé "**cigarettes et chocolat chaud**".

C'est l'histoire d'un père qui élève comme il peut ses deux filles. Pour cela il cumule 2 boulots et une bonne dose de système d'un soir, une fois de trop, il oublie sa fille à la sortie de l'école et là, la machine infernale dite "enquête sociale" se met en route. Ce film est rempli de tendresse, d'amour et de sentiments très forts.

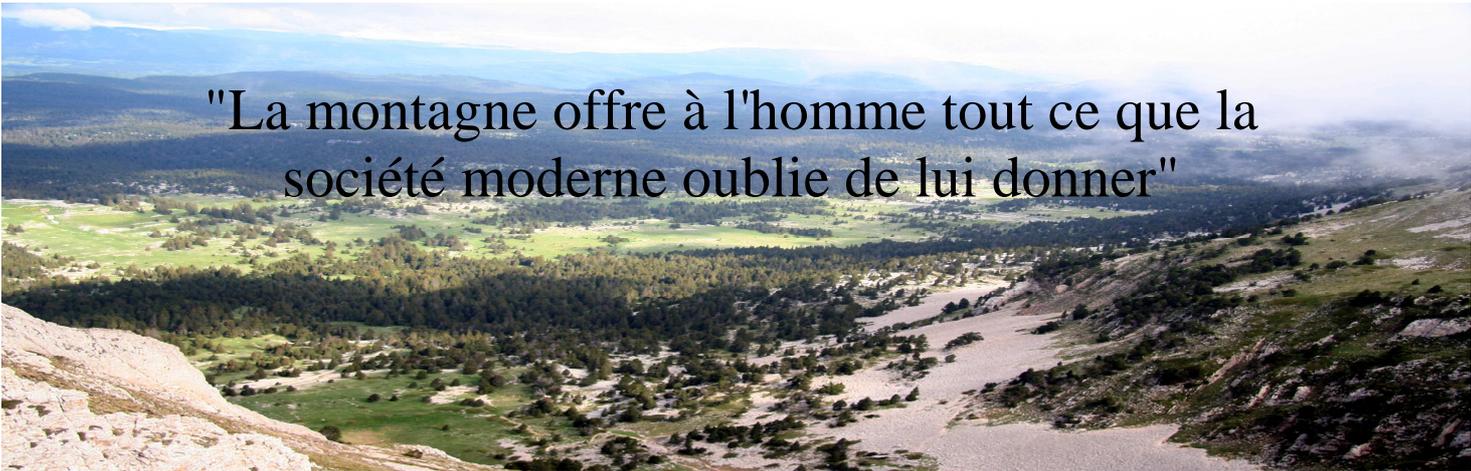
A voir impérativement

Michelle

Moi qui suis née dans le Champsaur/Valgaudemard, j'ai été gâtée.

Je suis allée voir « **La Vallée des loups** ». Ce film a été tourné pendant trois ans dans cette région. Son réalisateur habite là-bas. Sa quête était simple, filmer des loups dans un milieu naturel en montagne. Sa longue patience et ses efforts ont été récompensés, non seulement il les a filmés. Mais Il s'est fait accepter par eux et il nous les fait aimer .....Je n'en dirai pas plus aller le voir .....

Babette



"La montagne offre à l'homme tout ce que la société moderne oublie de lui donner"

## **Séjour "HCE 38 en Trièves" 25-28 Mai 2017**

Pour ses 25 ans, Handi Cap Evasion 38 traversera le Trièves. De Clelles à Mens, un périple qui durera 4 jours au pays de l'emblématique « Mont Aiguille ». Ce séjour nous fera découvrir de nouveaux territoires, ainsi que des hébergements autant confortables, qu'insolites!

**J1: Clelles- Chichiliane**

<http://www.lesquatrechemins.com>

**J2: Chichiliane - St Maurice en Trièves**

<http://www.ermitage-jean-reboul.com>

**J3: St Maurice en Trièves- Bivouac**

**J4: Du bivouac- Mens**

Équipement :

- Chaussures de marche
- Sac à dos
- vêtements selon météo
- Duvet/sac de couchage



Inscriptions ; Elisabeth Clerc [38asso.contact@hce38.fr](mailto:38asso.contact@hce38.fr)

06 72 78 08 44

Tarif: 120€

Renseignements:

Vincent CHEVALIER - Accompagnateur en Montagne

[vinz.chevalier@gmail.com](mailto:vinz.chevalier@gmail.com)

06 84 06 60 92



## Programme des sorties d' HCE 38 2017

### SORTIES PULKA

12 mars	Boucle du Sabot (Mont-St-Martin)	Facile	Jean Cordonnier	04.76.21.44.85
---------	----------------------------------	--------	-----------------	----------------

### SORTIES JOELETTE

Date	Lieu	Difficulté	Encadrant(s)	Téléphone
Fin mars	Entretien des joëlettes	Pour bricoleurs !	André Houillon	04 76 54 89 45
2 avril	Rando du printemps (rdv à 7h45 à Fontaine)	Moyen	Babette Clerc	04.76.26.06.34
9 avril	Montchaboud	Moyen	Christian Lanfrey Claude Villot	04.76.48.33.23 07.82.38.86.31
23 avril	Vercors – col de l'Arzelier	Difficile	Vincent Chevalier	06.84.06.60.92
7 mai	Pas de la Clé	Difficile	Vincent Chevalier Babette Clerc	06.84.06.60.92 04.76.26.06.34
14 mai	Surprise	Moyen	Anne-Marie Dagois Odile Fayolle	06.14.39.24.47 04.76.25.49.87
11 juin	Crêtes de Jiboui	Difficile	Hélène Flotat Jean-Michel Tourcier	06.28.64.07.97 06.67.52.84.15
18 juin	Réserve du Luitel (Belledonne)	Facile	Vincent Chevalier Patricia Mandier	06.84.06.60.92 04.76.38.37.26
25 juin	Crêt Luisard	Moyen	Christian Lanfrey Claude Villot	04.76.48.33.23 07.82.38.86.31
2 juillet	Le Sappey en Oisans	Moyen	Philippe Vallette Frédéric Montfort	06.75.49.30.74 04.76.27.74.28
23 juillet	Abri de la Goulandière	Moyen	Babette Clerc Luc Saint-Guillain	04.76.26.06.34 07.81.83.10.34
6 août	Lac des Grenouilles (Belledonne)	Moyen	Jean Cordonnier André Houillon	04.76.21.44.85 04.76.54.89.45
20 août	Lac des Lônes (baignade)	Facile	Nicole Laureys	04.76.72.39.57
3 septembre	Col de Maronne	Difficile	Claude Viillot Jean-Loup Courtois	04.76.38.86.31 06.25.25.13.80
17 septembre	Canal du Baumont	Facile	André Houillon	04.76.54.89.45
24 septembre	Plateau des Petites Roches (Chartreuse)	Difficile	Vincent Chevalier	06.84.06.60.92
30 septembre 1 octobre	Brame du cerf - Ambel (Vercors)	Facile	Jean Cordonnier Dominique Derenne	04.76.21.44.85 04.76.09.10.37
22 octobre	Rando resto	Facile	Babette Clerc Nicole Laureys	04.76.26.06.34 04.76.72.39.57

### **Mini séjours en joëlette avec accompagnateur en montagne**

Date	Lieu	Difficulté	Encadrant(s)	Inscriptions
25 au 29 mai	Trièves	Moyen	Vincent Chevalier	Babette Clerc 04 76 26 06 34
Début 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'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 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.