

Mille Pattes

Le journal de Handi Cap Evasion 38

Siège: 50 Av Aristide Briand - 38600 FONTAINE
Tél. : 06 72 78 08 44 Courriel : 38asso.contact@hce38.fr

N° 90 : NOVEMBRE 2019



Edito

Le handicap est la limitation des possibilités d'interaction d'un individu avec son environnement, menant à des difficultés psychologiques, intellectuelles, sociales ou physiques.

Mais le saviez-vous le mot handicap vient du mot « hand in cap » traduit « la main dans le chapeau » en référence à un jeu pratiqué jusqu'au XVIème siècle en Angleterre.

C'est seulement en 1980 que le terme handicap est associé aux individus dans l'incapacité d'assurer un rôle et une vie sociale normale du fait de déficiences.

Et pourtant regardez bien autour de vous ; beaucoup assurent une vie sociale normale. Ils ou elles méritent un bon coup de « chapeau » n'est-ce pas ?

Michelle

Montagne Partagée Solidaire

Participation à la journée 82 4000 à la Grave : tenue d'un stand et participation à une table ronde. Le thème est l'éloge de la lenteur.

Lors de cette journée, nous avons eu la chance de monter en téléphérique à la Meije.

Philippe, toujours présent lors de nos aventures, a voulu que je la voie de près et j'ai pu constater qu'elle avait beaucoup fondu !!!!!!!



Repas de Noël : Samedi 7 décembre 2019 à 12h00

Comme chaque année, HCE38 organise **un repas de Noël** début décembre. C'est une bonne occasion de se retrouver tous ensemble autour d'un repas convivial.

LIEU : Centre social George Sand 14 Boulevard Joliot Curie à Fontaine (arrêt de Tram A: Maisonnat puis à côté de la piscine)).

Inscription : par mail 38asso.contact@hce38.fr ou par téléphone 04.76.26.06.34

Tarif : 12 Euros. Inscriptions avant le 4 décembre.

Pour régaler vos papilles, cette année, nous faisons préparer le repas par des jeunes encadrés par des éducateurs :
Apéritif, Salade composée, gratin de ravioles, fromages Mandarines, Papillotes, Gâteaux, Café



Ceux qui le souhaitent peuvent apporter un gâteau quand même !!!!!

Les cuisinières habituelles vont pouvoir mettre pour une fois les pieds sous la table !!!!!!!

Sortie « LE PEUIL » le 25 août 2019

Nous étions nombreux petits et grands à cette magnifique sortie animée par Lim et Alexis.

La tourbière du Peuil s'est formée sur un ancien lac glaciaire.

Une tourbière est une zone humide très spéciale qui héberge des espèces de plantes originales :

- la minuscule Drosera (la rosée du soleil, jolie plante carnivore)
- la sphaigne (mousse capable d'absorber 20 à 40 fois son poids en eau, ce qui donne à la tourbière une vraie fonction d'éponge, importante en période de sécheresse)
- la linaigrette (aussi nommée « porte coton »).

Une trentaine d'orchidées sont aussi présentes sur les différents milieux naturels qui composent cet Espace Naturel Sensible : orchis Bouffon, Pâle, Mâle, Moucheron, Grenouille, Pourpre, Militaire (orchidée rose qui ressemble à des petits soldats), Globuleux, Des marais.....



Le saviez-vous ?

Orchis signifie testicule ! Référence à la forme du bulbe sous terre.

Munis de clés de déterminations nous avons appris :

- à reconnaître les arbres à partir des feuilles : frênes – noisetier, pin – sapinetc
- nous avons tenté de savoir quels animaux étaient présents sur ce site en présence d'indices de présence ; pommes de pin grignotées, excréments, noisettes.....

Le saviez-vous ?

Le sapin a ses cônes (pomme de pin) qui pointent vers le haut et l'épicéa vers le bas... « L'épicéa, y pisse en bas! ». Les aiguilles du sapin sont disposées de chaque côté du rameau comme un peigne et celles de l'épicéa tout autour du rameau comme un plumeau ou une brosse. Une autre astuce : les aiguilles de sapin froissées sentent... la mandarine !

Puis cheminant tranquillement, nous apprenons que des charbonnières étaient présentes aux siècles passés et en grattant un peu le sol nous trouvons du charbon de bois. Nous avons aussi vu des petits monticules de pierres très mystérieux, ainsi qu'un ancien site de chasseurs préhistoriques où a été découvert plusieurs pièces, vases et autres éléments divers. Nous avons aussi trouvé des trous de différentes formes creusés sur des arbres en fonction de l'oiseau qui a œuvré.

Le saviez-vous ?

Le pic noir tape sur l'arbre avec son bec et fait son trou à environ 1 mètre du sol pour trouver des grosses larves. Le bruit fait par sa frappe peut s'entendre à environ 1 kilomètre. Il est territorial. Le trou qu'il fait est plus gros que celui des autres oiseaux « coureurs d'écorce ».

Le saviez-vous ?

- Le pic noir le plus grand des pics (taille de l'avant-bras d'un humain adulte) et rappelle une corneille. Il est tout noir avec une petite calotte rouge.
- Le pic vert est de couleur verte et a la tête rouge et son croupion jaune
- Le pic épicéa est blanc et noir et le dessous de la queue rouge vif ; le mâle a une tache rouge sur la nuque

Sur le retour nous avons visité l'exposition de photos située à la ferme du Peuil. Le Peuil en toute saison ; un vrai bonheur !

Merci à Lim et à Alexis

Michelle

Sortie Scolaire au Col de Porte

Article élaboré par les élèves de sixième du collège Ravier à Morestel Anaïs, Lucas, Evan et Julia de la classe de 6ème E retranscrit par Gwendolyn AESH-co à l'ULIS du collège.

Nous sommes des élèves de sixième du collège Ravier à Morestel dans le nord Isère. Nous avons participé à une sortie d'intégration, afin de connaître nos camarades des différentes classes. Nous sommes partis en Chartreuse, au col de Porte, le 3 octobre 2019. Dans une



des classes de sixième, il y a Julia qui est en fauteuil roulant. Comme nous voulions que Julia puisse participer à la randonnée organisée, l'association nous a prêté une joëlette. M.Manuelli, principal du collège et Mme Hortos, coordinatrice ULIS, ont dirigé la joëlette. Cette randonnée nous a permis de découvrir la faune et la flore de la montagne. A certains moments, sur le chemin, il y avait des gros

cailloux et des morceaux de bois qui gênaient le passage de la joëlette. Mais, nous sommes malgré tout arrivés à bon port.

Julia : « J'ai aimé faire cette randonnée avec mes copains. Parfois, j'ai eu un peu peur car je sentais que la joëlette penchait un peu sur le côté. »

Anaïs : « La randonnée s'est bien passée malgré les inquiétudes de Julia au début. » Evan : « Est-ce que c'est la première fois que tu voyais une joëlette ? »

Julia : « Oui, c'est la première fois que j'en voyais une et que je montais dedans. » Lucas : « Est-ce que la joëlette était confortable ? »

Julia : « Oui, c'était confortable mais le dossier était dur »

Evan : « Est-ce que dans les descentes tu avais peur ? »

Julia : « Un peu au début, et vers la fin beaucoup moins, je m'étais habituée. »

Evan : « Est-ce que tu préfères ton fauteuil roulant ou la joëlette ? »

Julia : « J'ai préféré la joëlette parce que je n'avais pas besoin de la pousser avec mes mains comme mon fauteuil roulant. »



Merci à l'association Handi Cap Evasion 38 qui nous a permis de vivre ensemble cette belle aventure.

Programme des sorties d' HCE 38 2020

SORTIES PULKA

Date	Lieu	Difficulté	Encadrant (s)	Téléphone
D. 12 JANVIER	Col de Porte (Chartreuse)	MOYEN	JEAN CORDONNIER	06 06 41 02 76
D.2 FEVRIER	Planfay – chalets de Girieux (Chartr.)	MOYEN	JEAN CORDONNIER ELISABETH CLERC	06 06 41 02 76 06 72 78 08 44
D.23 FEVRIER	Tour du Pic de l'Oeilley (Belledonne)	DIFFICILE	JEAN CORDONNIER DOMINIQUE GRASSE	06 06 41 02 76 06 48 10 23 16

Programme des sorties d' HCE 38 2020

SORTIES JOELETTE

Date	Lieu	Difficulté	Encadrant(s)	Téléphone
FIN MARS	Entretien des joëlettes	MOYEN !	CLAUDE VILOT	07.82.38.86.31
D.5 AVRIL	Ruines du château de Bocsozel	FACILE	ANNE-MARIE DAGOIS ODILE FAYOLLE	06.14.39.24.47 04.76.25.49.87
D.26 AVRIL	La Pierre Percée	FACILE	MICHELLE BENOIT	06 18 48 15 34
D.17 MAI	La santé par les plantes	MOYEN	LUDOVIC VINCENT CHEVALIER	06.84.06.60.92
30.31 MAI et 1 JUIN	Champsaur	MOYEN	NICOLE LACOSTE JEAN CORDONNIER ELISABETH CLERC	06 70 26 80 84 06 06 41 02 76 06 72 78 08 44
D.14 JUIN	Crêtes de Charande (la Molière, Vercors)	MOYEN	ELISABETH CLERC JEAN CORDONNIER	06 72 78 08 44 06 06 41 02 76
TRAIL DE L'APF		MOYEN	PATRICIA MANDIER	06 43 37 69 22
27.28 JUIN	Lieu à définir	MOYEN	VINCENT CHEVALIER ALEXIS MERLIN	06 84 06 60 92 06 41 56 65 37
D.19 JUILLET	Fête des Guides (la Grave, Oisans)	MOYEN +	PHILIPPE VALLETTE	06 75 49 30 74
25.26 JUILLET	Hauts plateaux du Vercors	MOYEN +	ELISABETH CLERC REGIS DELLAITRE	06 72 78 08 44 06 25 05 23 81
D.02 AOUT	EDF/ Barrage du Vernay	FACILE	PHILIPPE VALLETTE DOMINIQUE GRASSE	06 75 49 30 74 06 48 10 23 16
D.16 AOUT	Balcons des lacs de Laffrey	MOYEN	JEAN CORDONNIER	06 06 41 02 76
D.6 SEPTEMBRE	Trail de Varacieu	FACILE	PATRICIA MANDIER GUYLAINE PATUREL	06.43.37.69.22
D. 20 SEPTEMBRE	Sortie avec Loisirs Pluriels et Décroche-moi la Montagne	MOYEN	PIERRE VANHAUWEART	06 87 79 37 76
D.27 SEPTEMBRE	Virades de l'Espoir	FACILE	PATRICIA MANDIER ODILE FAYOLLE	06 43 37 69 22 04 76 25 49 37
10.11 OCTOBRE	Brame du cerf (Vercors)	MOYEN +	MICHELLE BENOIT CLAUDE VILLOT	06 18 48 15 34 07 82 38 86 31
D. 25 OCTOBRE	Les Vouillands	MOYEN	ELISABETH CLERC CHRISTIAN LANFREY	06 72 78 08 44 04 76 48 33 23

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.