

# 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](mailto:38asso.contact@hce38.fr)

N° 91: MARS 2020



## EDITO

En cette fin d'hiver très printanier, nous vous donnons quelques nouvelles de HANDI CAP EVASION 38.

Hormis nos traditionnelles sorties dans la nature tout le long de l'année, nous participons à des manifestations soit à FONTAINE, soit à GRENOBLE.

Nous serons présents à la journée du sport et du handicap à l'anneau de vitesse le Mercredi 25 Mars de 9 H à 17 H.

Nous serions heureux de vous y retrouver et de partager un verre.

Le samedi 6 Juin, nous participerons au TRAIL de A.P.F. au Sappey en chartreuse.

Et pour admirer les fleurs, sur les sentiers de randonnée,  
une promenade de santé en joëlettes s'impose pour partager un gâteau ! Babette

## JONAS ET SA MAMAN

Courant Février, la maman de Jonas nous a contactés. Elle n'habite plus dans l'Isère avec Jonas. Comme ils revenaient en vacances, elle nous a demandés d'organiser de nouveau une sortie en pulka pour l'anniversaire de Jonas.

Nous nous sommes fait un immense plaisir de le faire. La sortie devait avoir lieu le Jeudi 05 Mars. Malheureusement, la sortie a été annulée car il a plu toute la journée, de plus Jonas était très fatigué.

Par la pensée, nous lui souhaitons un « **joyeux anniversaire pour ses 14 ans** »

Nous l'attendons quand il pourra pour une sortie en pulka ou en joëlette.

*Article paru en 2014 dans le journal 87*

*Je m'appelle Jonas, j'ai 7 ans et je suis atteint de Myopathie de Duchenne, je marche encore un petit peu, mais pas très longtemps ! J'adore essayer plein de sports et ma maman trouve toujours des solutions pour que je puisse réaliser mes rêves !*

*Cette fois-ci, c'est parti pour une belle balade en pulka, et ce grâce à l'association Handi Cap Evasion 38 que maman a contactée. J'ai pu par une magnifique journée de janvier, effectuer dans une pulka une randonnée dans le Vercors. Toutes les personnes qui nous ont accueillies ont été très gentilles avec moi et ma maman. Claude a tiré ma pulka toute la journée, je me suis bien amusé, surtout quand je lui disais : « allez plus vite, hue !!!! ». J'ai aussi beaucoup apprécié la pause pique-nique, où j'ai bien rigolé, surtout quand Jean a failli tomber dans le ruisseau pour me faire traverser !!!*

*Après une journée au milieu de paysages magnifiques, avec ma maman et des personnes formidables, je suis rentré épuisé mais heureux... en ce moment je suis un peu malade, alors je peux plus faire de montagne, mais dque je le peux, on se réinscrit pour la prochaine sortie... et encore merci HCE 38..... JONAS*



# *HCE 38 dans le Champsaur*

*30 Mai au 01 Juin 2020*



Le Champsaur ou Haute vallée du Drac, connu pour ses fameux tourtons (mais pas que! Caillettes et oreilles d'ânes...), est une petite région en bordure sud ouest du massif des Écrins. Dominé par le Vieux Chaillol (3163m), le Champsaur propose de multiples itinéraires de randonnées.

- séjour en étoile
- heure de départ : 7h45 de Maisonnat le samedi 31 Mai
- heure de retour : vers 18h30 (mais ce sera le retour du WE de Pentecôte)
- Saint Bonnet est à 1025 m
- le gîte s'appelle les Rives du Drac. L'adresse du site est : <http://helenemotte.chez.com/>

## Équipement :

- Chaussures de marche
- Sac à dos
- vêtements selon météo
- Drap de dessus ou duvet

Tarif: 100 €

Renseignements et inscriptions:

Babette : 06 72 78 08 44

[babette38@hce38.fr](mailto:babette38@hce38.fr)



Encadrante : Nicole Lacoste 06 70 26 80 84 et Jean Cordonnier 06 06 41 02 76

## ----- **CHANGEMENTS dans le programme HCE38**

En Mai : Sortie Nature avec Vincent et Ludo, elle aura lieu le 10 et non le 24 Mai.

En Juin : le trail de l'A.P.F. le Samedi 06 JUIN sera organisé par Babette et non Patricia.

La sortie du Dimanche 14 JUIN est annulée.

## **SOUPE DE POTIMARRON ET DE POMMES DE TERRE**

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

### **Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 1 potimarron
- 2 grosses pommes de terre- 2 oignons hachés- 3 gousses d'ail hachées
- 10 cl de crème fraîche - 1 cuillère à café de curry- 1 pincée de muscade
- 1 cube de bouillon de poule- 1 feuille de laurier- sel, poivre

### **Préparation de la recette :**

Enlever l'écorce et les pépins du potimarron puis couper la chair en gros morceaux.

Eplucher les pommes de terre puis les couper en gros morceaux.

Faire revenir les oignons et l'ail hachés dans un peu de beurre à feu doux.

Ajouter les pommes de terre et le potimarron, faire revenir 5 min.

Couvrir le tout d'eau.

Ajouter le bouillon de poule (émietté), le curry, la muscade, la feuille de laurier et laisser mijoter environs 30 min à feu doux.

Lorsque les légumes sont cuits (vérifier à l'aide d'un couteau), mixer votre préparation.

Vérifier l'assaisonnement, saler, poivrer selon votre goût puis ajouter la crème fraîche et laisser mijoter encore 2 ou 3 min.

Bon Appétit!

## **Trail APF, c'est parti pour la 3<sup>e</sup> édition !**

Le samedi 6 juin, nous vous invitons à participer au trail APF au Sappey-en-Chartreuse.

Au programme :

- 2 parcours : 8 km adapté aux joëlettes et 13 km,
- des animations et jeux au village pour petits et grands, personne en situation de handicap ou non,
- et l'incontournable buvette et petite restauration.

Venez nombreux partager cette belle journée en montagne ☺ (départ de la course à 9h30).

Plus d'informations : [www.trail-apf.fr](http://www.trail-apf.fr) ou 04 76 43 13 28

Un départ sera prévu de FONTAINE à 7 H 45 (arrêt Maisonnat) 06 72 78 08 44



## Programme des sorties restantes 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
<b>D.10 MAI</b>	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
S 6 JUIN	TRAIL DE L'APF (Chartreuse)	MOYEN	ELISABETH CLERC	06 72 78 08 44
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	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.