

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° 93: MARS 2021



EDITO

Laisser la porte ouverte...

Certes, nous avons été enfermés, et nous sommes encore limités dans nos déplacements et notre vie sociale puisque fermement invité à rester chez nous après 18h.

Mais nous pouvons toujours laisser la porte ouverte... à l'imprévu, à l'inconnu, voire à des personnes imprévues et inconnues, comme Mathilde et Loïc, cousins de Vincent fraîchement débarqués de Touraine, et qui ont patiemment accompagné et porté leur petite Rita de 18 mois jusqu'à l'Emeindras du dessous.



Laisser la porte ouverte à l'innovation... faire une sortie pulka sans pulka et, libérés des sacs à dos, monter jusqu'à l'Emeindras du dessus, puis en revenir par un autre chemin qu'à l'aller pour terminer la balade par une boucle.

Certes, laisser la porte ouverte, c'est prendre le risque de se retrouver dans un courant d'air et le vent glacial n'a pas manqué de se rappeler à notre bon souvenir pendant le pique-nique pourtant partagé en plein soleil...

Laisser la porte ouverte aux rencontres sur le chemin, même si parfois on préférerait être tranquilles, entre nous, et pas dérangés par la foule des promeneurs qui montait vers les Emeindras comme sur un boulevard du centre ville !

Laisser la porte ouverte aux découvertes, même à deux pas de chez soi, même si on a peur, et surtout, laisser ouvert son cœur !

« Dans toute chose il y a une faille. C'est ainsi que rentre la lumière ». Leonard Cohen

Cécile

Haikus

Voilà quelques haïkus que j'ai écrits lors du premier confinement :

COROLLES PÂLES TREMBLANTES
AU VENT DU PRINTEMPS
ARBUSTES ENSOLEILLES.

CHOUETTE DIURNE DEVANT
LES SOMMETS BLANCS NOIRS
ETOILES AU FIRMAMENT.

PLUMEAU VERT ET LAVANDE
ROMARIN FRILEUX
FLEURS DE FUTURS BIGAREAUX.

Babette



Sortie pulka - Cabane de Carette

Comme pour toutes les randos HCE 38 le rdv était donné à 8h15 à l'arrêt « Maisonnat » à Fontaine.

Le départ a eu lieu à 8h23 précise. Il était important d'être ponctuel ce jour-là pour être de retour impérativement à 16h30 pour récupérer les oranges.....

Il y avait déjà beaucoup de monde sur le parking des pistes de fond à Corrençon lors de notre arrivée.

La belle météo de la journée qui s'annonçait avait attiré beaucoup de sportifs.

Le début de la balade nous a permis d'apercevoir le terrain de jeu des biathlètes, puis de s'enfoncer dans la forêt de sapin en direction de la cabane Carette.



La température plutôt clémente de ce début de journée nous a permis de goûter à la joie des gouttelettes d'eau (neige fondue des arbres) venant nous rafraîchir la nuque. Notre passage au niveau du 45^{ème} parallèle nous annonçait une arrivée imminente.

Et après encore quelques efforts nous avons enfin atteint la magnifique petite cabane à 1355m d'altitude.



Le partage du repas composé des divers « mets maison » et la bonne ambiance habituelle du groupe nous a permis de partager un beau moment. Le soleil nous ayant rejoint pour le dessert, nous avons cru à

un moment que certains allaient sortir les maillots de bain.....

Luc E.

Sortie HCE38 du 17/01/21 : Plateau des Ramées (Vercors)

C'est l'heure de se lever pour une journée peu ordinaire. Une randonnée en pulka avec l'association Handicap Evasion 38 m'attend à 8h15 à l'arrêt de tram Louis Maisonnat à Fontaine. Une fois le petit-déjeuner englouti, je file au point de rendez-vous où je rencontre déjà quelques membres : Dominique, Jean puis d'autres qui arrivent dans la foulée.

La neige est tombée durant la nuit, la route d'accès au Vercors est blanche mais cela n'entame pas la motivation du groupe qui franchit sans encombre les obstacles routiers.

1h plus tard, nous arrivons à la station de ski de Lans en Vercors où tout le monde règle ses raquettes, ses bâtons de marche. C'est aussi le moment d'installer Patricia dans sa pulka. Pour ceux qui ne savent pas, il s'agit d'une immense luge comme pour les chiens de traîneaux sauf que ce sont les humains qui vont la tirer aujourd'hui. Un challenge sportif en perspective tout en restant dans la bonne humeur. L'attelage est prêt, 4 personnes à l'avant pour tracter grâce à un système de cordages et de harnais et 1 personne à l'arrière pour pousser. Les chutes de neige ont drapé les pistes d'un épais manteau neigeux bien poudreux, cela complique la progression de la pulka car il faut écraser la neige. Cela se ressent tout de suite dès que la pente s'accroît. Les mollets chauffent, les griffes des raquettes mordent la neige, les cordages tractent puis la pulka gravit progressivement la pente à la force musculaire de l'attelage. De temps en temps, quelques changements d'équipiers à l'avant ou à l'arrière selon l'état de forme. Le parcours sillonne parmi les sapins lourdement chargés de neige.



Grâce à la bonne synchronisation des efforts, le groupe de 13 personnes arrive sans peine à l'aire de pique-nique située à côté de la cabane des Ramées au bout de 2h et un dénivelé de 310m. Le soleil nous offre sa lumière en guise de récompense pour la pause mais celle-ci est de courte durée car le froid reprend vite le dessus et il faut déjà repartir. La descente est plus facile mais nécessite plus de concentration pour éviter que la pulka prenne trop de vitesse. Pour remédier à cela, 3 personnes sont placées à l'arrière de la pulka pour la retenir et seulement 1 personne à l'avant pour aider à franchir certains monticules de neige bien compactés. La descente se passe sans encombre, tout le monde est arrivé au parking dans la bonne humeur. Un beau moment de partage et de coopération malgré les différences de chacun.



D'un point de vue plus personnel, je connaissais la pulka mais ne l'avais jamais vue sur le terrain dans le contexte du handicap. C'est un outil qui a le mérite d'exister et de faciliter l'accès à la montagne à d'autres publics. Ma surdité profonde n'a pas posé de soucis au bon déroulement de la journée, tout le monde a joué le jeu de retirer le masque pour me parler car je lis sur les lèvres pour comprendre mes interlocuteurs. Cette journée a permis d'élargir un peu plus mes connaissances sur les différentes approches de la montagne. J'ai pour objectif de suivre la formation de guide de haute montagne, ceci est un autre challenge...

connaissances sur les différentes approches de la montagne. J'ai pour objectif de suivre la formation de guide de haute montagne, ceci est un autre challenge...

Merci à Jean pour l'organisation et le bon déroulement de la sortie, à Babette d'avoir présenté l'histoire d'HCE38.

Arnaud Guillemot

Programme des sorties d' HCE 38 2021

Sorties restantes pulkas

D.14 MARS	Lieu à définir	MOYEN	JEAN CORDONNIER	06 06 41 02 76
D.28 MARS	Si pas de neige, sortie joëlettes	MOYEN	ELISABETH CLERC DOMINIQUE GRASSE	06 72 78 08 44 06 48 10 23 16

Sorties Joelette

DATE	Lieu	Difficulté	Encadrant(s)	Téléphone
FIN MARS	Entretien des joëlettes		CLAUDE VILLOT	07.82.38.86.31
D. 18 AVRIL	Ruines du château de Bocsozel	FACILE	ANNE-MARIE DAGOIS ODILE FAYOLLE	06.14.39.24.47 04.76.25.49.87
D. 25 AVRIL	Chalet des Treize Bises ou Refuge de Curé	FACILE	MICHELLE BENOIT DOMINIQUE GRASSE	06 18 48 15 34 06 48 10 23 16
D. 2 MAI	Sortie « lieu à définir »	MOYEN	ALEXIS MERLIN VINCENT CHEVALIER	06 41 56 65 37 06 84 06 60 92
D. 16 MAI	La santé par les plantes	MOYEN	LUDOVIC VINCENT CHEVALIER	06.84.06.60.92
WEEKEND 22, 23, 24 MAI (pentecôte)	CHAMPSAUR	MOYEN	NICOLE LACOSTE JEAN CORDONNIER ELISABETH CLERC	06 70 26 80 84 06 06 41 02 76 06 72 78 08 44
Samedi 5 JUIN	TRAIL DE L'A.P.F.	MOYEN	PATRICIA MANDIER JEAN CORDONNIER	06 43 37 69 22 06 06 41 02 76
D. 13 JUIN	Crêtes de Charande (la Molière Vercors)	MOYEN	ELISABETH CLERC JEAN CORDONNIER	067 2 78 08 44 06 06 41 02 76
WEEKEND 2 et 3 JUILLET	Col du Coq (Bivouac)	MOYEN	ALEXIS MERLIN VINCENT CHEVALIER	06 41 56 65 37 06 84 06 60 92

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.