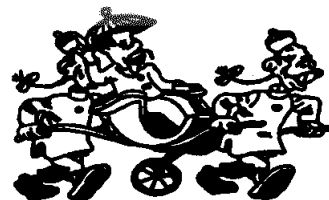


Mille Pattes

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° 97 : JUIN 2022

HCE38 A 30 ANS

PROGRAMME DU SAMEDI 1^{ER} OCTOBRE 2022 :

DÉPART : 8 H À L'ARRÊT MAISONNAT.

Il vous est proposé de venir faire une **croisière** en bateau sur le Rhône avec passage de l'Ecluse de Savières, le canal de Savières et le Nord du lac du Bourget.

Nous prendrons notre **repas à CONJUX au restaurant La Jetée** suivi

vers 15 h de **la visite** de l'Eglise Abbatiale de HAUTECOMBE.

AU MENU :

Rillettes de poisson

Médailon de veau sauce marchand de vin et son accompagnement

Tartelette aux fruits rouges.

TARIF Le tarif est de 38 € + 10 € pour le covoiturage

L'association prend en charge 20 €/personne

Pour la croisière, la visite, le repas, les boissons et le transport merci de faire parvenir avec votre inscription un **chèque de 28 € /personne à l'ordre de HCE38.**



Handi Cap Evasion 38
La Randonnée Pour Tous

Je souhaite m'inscrire pour cette journée- ____ nombre de personnes adhérentes :

Nom Prénom :

Téléphone :

Courriel :

Chèque joint €

Réponse attendue avant le 29/7/2022 :

Michelle BENOIT 06 18 48 15 34

michelle.benoit184@gmail.com

**Nous avons la tristesse de vous faire part
du décès de Madeleine Ardain, l'épouse de Pierre
et secrétaire d'HCE38 dans les années 2004 - 2005**

"Ne soyez pas tristes.

Pensez que je serai heureuse là où je suis
et vivez pour vous, et pour perpétuer
notre souvenir à moi et à David.



Sortie du 6 mars 2022

Pour cette sortie du 6 mars au départ de Méaudre en Vercors, nous étions 13. Pas de malheur... au contraire que du bonheur pour notre initiation à Handi Cap Evasion38. Pulka de luxe avec toutes les couvertures prévues car attention malgré un



ciel sans nuage, le froid était bien piquant lors du départ vers 10h. Notre guide Sylvie, en ski de fond, nous a concocté un bel itinéraire dans la vallée vers Autrans. Très dépayçant avec la neige encore bien présente, des petites bosses alternant avec des ruisselets (merci les porteurs de pulka). A mi-chemin de l'aller, halte



devant une ferme pour admirer de magnifiques vaches de Highlands avec leurs longs poils et gigantesques cornes, ainsi que de puissants bisons tout en harmonie avec ce décor hivernal. Quelques rares bourgeons blancs et soyeux laissent néanmoins présager que le printemps n'est plus très loin. Pendant tout ce temps, Isabel la petite nouvelle du groupe dort paisiblement, bien emmitouflée et bercée par le glissement de la pulka. Pour le déjeuner, pique-nique sous les bosquets, beau soleil mais le vent n'engage pas à l'immobilité même si les plus audacieux n'ont pu résister à une sieste après le délicieux gâteau au chocolat accompagné de café. Boucle déviant légèrement de l'aller pour retourner à Méaudre, dans la gaité et les chansons. Une magnifique journée que nous ne sommes pas prête d'oublier. Vivement la prochaine en pulka ou joëlette et au plaisir de vous retrouver,

Isabel et Emilie

Fiesta en pulka

Dimanche 20 mars, c'est le printemps !

« Trop pas », rectifia David à son arrivée, « le printemps, c'est à 15h33 ».....voilà, on le tenait notre mantra !

Nous voilà donc 9 fadas réunis à Maisonnat pour aller (re)conquérir l'Alpe d'Huez à l'occasion de notre dernière sortie pulka : celle qui nous avait paru l'an passé une terra incognita, vidée de ses skieurs pour cause de corona, était redevenue cette année un nec plus ultra.

Une météo couci-couça : loin des températures polaires de l'Alaska mais pas de quoi non plus dégainer le bermuda ! C'est donc emmitouflé dans nos parkas que nous voilà partis cahin-caha avec notre Patricia dans la pulka, glissant sur une neige un chouia cracra à cause du sable venu du Sahara.



Arrivés aux abords du Lac Besson, faute d'avoir pensé à prendre nos tubas, nous avons renoncé à la baignade.... aglagla.... et avons finalement opté pour la pause repas. Très vite, notre attention fut attirée par une sorte de raga : il flottait dans l'atmosphère comme un air de fiesta et l'envie nous prit d'aller voir de plus près s'il y avait moyen de participer à cette nouba. Nous voilà donc repartis fissa après avoir avalé nos encas, esquissant quelques pas au son de plus en plus

rapproché d'une musique qui ne ressemblait pas franchement à la lambada, et encore moins à une toccata ou une mazurka. Arrivés à l'entrée d'une agora aussi chamarrée qu'un mandala, nous voilà bien babas devant tout ce brouhaha qui dénaturait quelque peu le panorama !

Là, point de rumba, de cha-cha ni de polka, nous étions en plein Tomorrow Land, un festival de musique électronique : des décibels à te mettre les tympans dans le coma, des lolitas en tenues lycra fardées de mascara, des skieurs et surfeurs échauffés comme s'ils avaient avalé un tube d'harissa.... mais nul doute qu'il s'agissait plutôt d'un cône de marijuana !

L'heure avance, certains d'entre nous commencent à être un peu raplaplas alors basta, il est temps de mettre le holà à cette java. Nous reprenons la direction de la station, où nous dételons notre troïka au son du décompte tant attendu : « 5, 4, 3, 2, 1....15h33, c'est le printemps, hurra ! ».

Encore une journée très sympa, vivement la prochaine.... alors, à vos agendas !

Sophie



Sortie phytothérapie du dimanche 22 mai 2022 encadrée par Ludovic et Vincent Chevalier

J'ai beaucoup apprécié cette sortie à Prémol en dessous du lac Luitel. Il reste quelques vestiges d'un ancien monastère des Chartreux, Moniales et moines. Nous étions un bon petit groupe de 19 personnes dont cinq enfants (souriants et bouge-bouge !) et un petit chien qui n'a pas ramené la biche qu'il a courcée. A plusieurs reprises nous nous sommes arrêtés pour permettre à Ludo de nous montrer différentes plantes/fleurs et leurs qualités botaniques et bienfaits pour l'humain (phytothérapie)



En très bref, il a parlé du plantain : pour adoucir les piqures d'insectes L'aspérule odorante : calmant et sédatif ; le trèfle rouge : la fleur à sucer est sucré ; ortie amie de l'homme trop souvent méprisée.

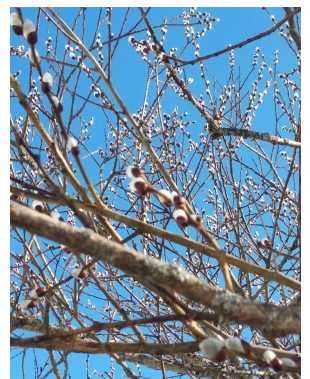


Après le picnic, pendant que les enfants construisaient la cabane, on nous a montré LA méthode pour faire une tisane :

~ mettre les plantes/feuilles (sèches ou pas) dans l'eau FROIDE

~ mettre à chauffer jusqu'au frémissement avant l'ébullition

~ laisser infuser quelques minutes avant dégustation.



Nous avons partagé une belle journée chaleureuse et instructive.

Eric

Programme des sorties d' HCE 38 2022

Sorties restantes

Date	Lieu	Difficulté	Encadrant(s)	Téléphone
WEEK-END 2 et 3 JUILLET	CHICHILIANNE	MOYEN	JEAN CORDONNIER MONIQUE GAULTIER	06 06 41 02 76 06 77 47 74 43
D 24 JUILLET	CRET DU POULET	MOYEN	MICHELLE BENOIT BABETTE CLERC	06 18 48 15 34 06.72.78.44.08
S 6 AOUT	SURPRISE	FACILE	BABETTE CLERC	06 72 78 44 08
D 21 AOUT	PLATEAU D'EMPARIS (Oisans)	MOYEN	JEAN CORDONNIER	06 06 41 02 76
D 11 SEPTEMBRE	SCULPTURES DE VATILIEU	MOYEN	MICHELLE BENOIT BABETTE CLERC	06 18 48 15 34 06 72 78 44 08
D 1 OCTOBRE	JOURNEE FESTIVE DES 30 ANS	MOYEN	MICHELLE BENOIT CHRISTIAN LANFREY VINCENT CHEVALIER	06 18 48 15 34 06 80 75 49 93 06 84 06 60 92
WEEK-END 8 et 9 OCTOBRE	BRAME DU CERF – COL DE LA BATAILLE	MOYEN	MICHELLE BENOIT JEAN CORDONNIER	06 18 48 15 34 06 06 41 02 76
D 16 OCTOBRE	SURPRISE	MOYEN	ALEXIS MERLIN	06 41 56 65 37
11 – 12 – 13 NOVEMBRE	SEJOUR 30 ANS	MOYEN	BABETTE CLERC VINCENT CHEVALIER	06 72 78 44 08 06 84 06 60 92
D 20 NOVEMBRE	SAGA DE LA NOIX	MOYEN	PATRICIA MANDIER	06 43 37 69 22

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 quel que 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.



Handi Cap Evasion 38
La Randonnée Pour Tous