

# 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° 101 : Février 2024

## Edito - Coucou nous revoilà !

Plein de bons moments tout le long de cette année 2024 😊

Et voici les quelques photos de sorties en pulka : le 07 janvier 2024 la météo n'a pas empêché l'escapade aux Emeindras en Chartreuse



Et pour la sortie en février... Alors qu'à Grenoble « une purée de pois » nous a fait greloter toute la journée, HCE38, lors de la troisième sortie sur le plateau de Gève le 04 février dans le Vercors, a bénéficié d'un ciel bleu et d'un soleil très chaud !



# Procès-verbal de l'Assemblée Générale d'Handi Cap Evasion 38

à Fontaine, le 14/10/2023

18 adhérents sont présents et 11 sont représentés. Le quorum est atteint. L'Assemblée Générale peut donc statuer. La séance est ouverte à 17h.

## \* **Rapport moral**

*Le mot de la présidente Elisabeth Clerc*

## \* **Rapport d'activités 2022-2023 par la secrétaire Sandrine Payan**

### **I – Les adhésions :**

20 Adhésions familles, 39 adhésions individuelles ; soit 87 adhérents.

### **II – Les sorties, week-ends et mini-séjours :**

Sur les 14 sorties en Joëlette proposées cette année, 4 ont été annulées pour raison météo. Ces sorties ont été réalisées avec deux Joëlettes (3 Joëlettes pour la sortie du mois d'octobre).

Un mini-séjour a eu lieu en novembre 2022 dans les Bauges et HCE38 a organisé 6 sorties en pulka l'hiver dernier.

À chacune de ces sorties, on compte entre 10 et 20 participants. Pour ceux qui le souhaiteraient, des membres d'HCE38 forment à la conduite des Joëlettes.

Par ailleurs, l'association ne propose plus de Joëlettes à la location.

Un grand MERCI à l'équipe qui entretient le matériel ! (Claude et Alain qui s'en sont occupés ces dernières années, Christian, Jean et Pierre qui prennent désormais le relais...)

Un grand merci à tous les bénévoles sans lesquels l'association ne pourrait fonctionner !

Nous remercions tout particulièrement les adultes migrants qui accompagnent activement les sorties et nous offrent une belle ouverture sur les cultures du monde.

### **III – Communication :**

- Nous ne répondons plus aux sollicitations des mairies et des associations.

- Rédaction de 3 journaux : n°98 en décembre 2022, n°99 en avril 2023 et le n°100 en septembre 2023. Ils sont envoyés par courrier électronique, sauf aux quelques personnes qui n'ont pas d'adresse courriel.

Nous attendons et recevons avec plaisir les articles rédigés par celles et ceux qui ont participé aux sorties!

### **IV – Instants de convivialité :**

- Le repas de Noël a enfin pu avoir lieu cette année. Le menu préparé par le traiteur Gaillard a été très apprécié. Merci aussi à tous ceux qui ont préparé leur spécialité sucrée et contribué ainsi à la délicieuse farandole des desserts!

- Les membres du C.A. ont partagé un repas au restaurant « La Maison syrienne » (repas à leur frais, apéritif offert par l'association)

- Samedi 3 juin, un pique-nique très convivial a été organisé par Patricia et Sandrine au Parc de la Poya.

### **V – Remerciements :**

- À tous les bénévoles qui se sont investis cette année.

- Nous renouvelons nos douces pensées à Josiane Lemaire qui a légué à l'Association une assurance vie de 3 652,99 euros.

***Le rapport d'activité est soumis au vote et approuvé par les personnes présentes et représentées à l'exception d'une personne qui s'abstient.***

### ★ BILAN FINANCIER

**Le rapport financier est présenté par Christian Lanfrey et Pierre Ardain.**

L'exercice comptable porte sur la période du 01/09/2022 au 31/08/2023. La comptabilité est gérée par un logiciel et HCE38 possède 2 comptes au Crédit Mutuel : un compte courant et un livret A association.

Les recettes sont : 4 191,21€ et les dépenses : 5 983,09€. Il n'y a eu qu'un mini séjour. Le déficit provient principalement de la journée du 30° anniversaire...

**Au 31 août 2023 le solde des comptes est de 7 799,83 €.**

Toutes les pièces comptables sont à votre disposition.

***Le bilan financier est soumis au vote et il est approuvé par les personnes présentes et représentées à l'exception de 2 personnes qui s'abstiennent.***

### ★ BUDGET PREVISIONNEL :

Il est proposé : recettes et dépenses: 6 119€. (Il est prévu 2 mini séjours comme d'habitude)

Remarque : au vue de notre trésorerie pour nos activités, nous ne faisons plus de demande de subvention.

***Le budget prévisionnel est soumis au vote et approuvé par les personnes présentes et représentées à l'exception de 2 personnes qui s'abstiennent.***

### ★ L'élection du conseil d'administration :

Arrivant en fin de mandat Michelle Benoît et Jean Cordonnier se représentent.

Audrey Ayache se présente.

Patricia Mandier désire quitter le CA.

Après un vote à main levée, ces trois candidats sont élus ou réélus.

Le conseil d'administration est ainsi composé : Ardain Pierre, Ayache Audrey, Benoît Michelle, Clerc Elisabeth, Cordonnier Jean, Lanfrey Christian et Payan Sandrine.

### ★ Dates à retenir :

. Réunion de programmation des sorties 2024 : le vendredi 17 novembre à 20h au local du 50.

. Repas de Noël : le samedi 9 décembre à 12h à la Maison des Habitants Romain Rolland de Fontaine.

Les prochaines sorties 2023 :

- Dimanche 15/10/2023 : sortie dans le Vercors, au vallon de la Fauge (Alexis)

- Dimanche 29/10/2023 : sortie en Chartreuse (Sandrine / Caroline)

- Les 10, 11 et 12/11/2023 : mini-séjour dans la Drôme (Vincent)

**L'ordre du jour étant épuisé, la séance est levée à 18h.**

**Les participants se retrouvent autour d'un petit buffet préparé par Synergie chantiers éducatifs.**



Handi Cap Evasion 38  
La Randonnée Pour Tous

La Présidente

E CLERC

Elisabeth CLERC

# Programme des sorties d' HCE 38 2024

## SORTIES PULKA

Date	Lieu	Difficulté	Encadrant (s)	Téléphone
18 février	Domaine de Narce (Méaudre)	Moyen	Michèle Benoit Elisabeth Clerc	06 18 48 15 34 06 72 78 08 44
03 mars	Harpison en Chartreuse	Moyen +	Caroline Marchand Sylvie Juré	06 01 84 22 04 06 23 74 13 61

## SORTIES JOELETTE

Date	Lieu	Difficulté	Encadrant(s)	Téléphone
14 avril	Col du Fond des Sciaux au Sappey-en-Matheysine	Moyen	Vincent Chevalier	06 84 06 60 92
28 avril	Les passerelles himalayennes du Monteynard	facile	Michèle Benoit Elisabeth Clerc	06 18 48 15 34 06 72 78 08 44
05 mai	Habert de Billon	Moyen	Fanny Blanchard Vincent Chevalier	06 22 83 48 51 06 84 06 60 92
18-19-20 mai	Week-end Hautes Alpes au hameau des Paris	moyen	Michèle Benoit Elisabeth Clerc	06 18 48 15 34 06 72 78 08 44
26 mai	Sortie phytothérapie	Facile	Ludovic Godrant Vincent Chevalier	06 84 06 60 92
02 juin	Pique nique au parc de La Poya	TRES facile !	Le CA	06 72 78 08 44
09 juin	Cabane de l'Essaure du vallon de Combau	Moyen	Fanny Blanchard Cécile Bagieu	06 22 43 65 14
23 juin	Les gorges du Gorgonnet	Moyen	Michèle Benoit Luc St Guillain	06 18 48 15 34 07 67 87 78 29
07 juillet	L'Anchâtra (Vallée du Vénéon)	Assez difficile	Jean Cordonnier	06 06 41 02 76
21 juillet	Serre des 9 églises	Moyen	Patricia Mandier Michèle Benoit	06 43 37 69 22 06 18 48 15 34
01 septembre	Surprise	Facile	Vincent Chevalier	06 84 06 60 92
15 septembre	Tour d'Avallon	Moyen	Caroline Marchand Sylvie Juré	06 01 84 22 04 06 23 74 13 61
28-29 septembre	Week End / brame du cerf au col de la Bataille	Moyen	Elisabeth Clerc Michèle Benoit Luc St Guillain	06 72 78 08 44 06 18 48 15 34 07 67 87 78 29
13 octobre	Sortie nature	Moyen	Alexis MERLIN	06 41 56 65 37
20 octobre	Col des 1000 martyrs	Moyen	Christian Lanfrey Jean Cordonnier	06 80 75 49 93 06 06 41 02 76
09- 10 – 11 – 1 novembre	Mini-séjour « surprise »	Moyen	Vincent Chevalier 06 84 06 60 92	Elisabeth Clerc 06 72 78 08 44

## 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 joëtte 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.



Attention lors d'une sortie au programme, suite à une blessure, chute, accident ou perte d'objets merci de contacter au plus tôt la présidente afin de faire la déclaration d'assurance auprès de la MAIF.

**Un gâteau particulièrement apprécié au repas de Noël, que vous pouvez réaliser lors d'une sortie !**

### **\*\*\* Gâteau aux carottes \*\*\***

*Cuisson 45 min - 4 à 6 personnes*

- 325 gr de farine ou moitié farine, moitié maïzena
- 120 gr de beurre salé, découpé en petits dés + 20 gr pour le moule
- 400 gr de carottes finement râpés
- 60 gr de raisins secs
- 350 gr de cassonade en poudre
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1 c. à café de noix de muscade
- 3 c. à soupe de rhum
- 4 œufs
- 1 sachet de levure en poudre
- Un moule à cake ou moule rond à bord haut
- Préchauffer le four à 150°C (thermostat 6)
- Faire tremper les raisins dans un bol avec le rhum.
- Fouetter rapidement les œufs dans un grand bol, puis le beurre et la cassonade. Mélanger pour obtenir une crème onctueuse.
- Mélanger la farine et la levure dans un autre bol, puis verser-la en pluie dans le mélange beurre-œuf-sucre.
- Ajouter les carottes, les raisins, la cannelle, le gingembre et la muscade. Mélanger.
- Beurrer le moule et verser la pâte.
- Mettre au four 45 min.
- Vous pouvez remplacer les raisins par des pignons 50gr. ou poudre d'amandes 60gr.

