

Mille Pattes

Le journal de Handi Cap Evasion 38

Siège: 50 av A Briand - 38600 FONTAINE

Tél. 04 76 26 06 34 Courriel : 38asso.contact@hce38.fr

N° 75 - mars 2016



Edito

Dix ans d'Handi Cap Evasion 38...

C'est en janvier 2006 que j'ai effectué ma première sortie avec l'association ; donc une sortie pulka au départ du Col des Mouilles ; il y avait de la neige, du soleil, et une "super ambiance"!

Au mois de septembre, j'étais venu voir "madame Elisabeth Clerc", chez elle, pour lui proposer d'être accompagnateur au sein de l'association qu'elle préside (chose qu'elle fait toujours, comme vous le savez, avec talent), et elle m'avait dit : "Pourquoi pas ? Venez essayer ! En fait, j'avais déjà une expérience de la Joëlette puisque j'avais effectué un séjour dans le Queyras "avec le national" ; mais ce séjour ne s'était pas très bien passé, notamment parce que je ne m'étais pas senti très utile (à HCE 38, par contre, cela a été bien différent !!).

Et alors... a commencé une longue suite de moments de solidarité et "d'efforts partagés", de découvertes (en Dauphiné ou ailleurs, en particulier avec un certain Thibault D. : Ardèche méridionale, Camargue, Verdon, Volcans d'Auvergne, Monts du Pilat, Aravis, Lubéron, Montagne de Céüse, Baronnies...), de temps conviviaux et de franches parties de rigolades. J'ai rencontré toutes sortes de gens, j'ai fait plein de rencontres formidables et enrichissantes. Je me suis beaucoup donné, mais j'ai aussi *beaucoup* reçu. Bref... j'ai vraiment envie de dire : "MERCI, Handi Cap Evasion 38 !!!".



Jean

Retour sur la sortie joëlette à Saint-Nizier du Moucherotte Récit à quatre mains

Le fait d'avoir le rendez-vous à la gare à 9h ½ nous convenait à merveille et changeait de l'habitude. A Grenoble le temps était moyen. Après une rapide traversée de Grenoble et de Fontaine, le car commença à grimper, direction le Vercors.

Arrivés à St Nizier, le choc : le froid, le brouillard. Tout le monde sortit sa petite laine et il fallut rassurer tout le monde : si ce temps persiste on reviendra ici, « en ville », pour pique-niquer.

Nous partons donc, c'est quand même bien de pouvoir prendre l'air dans ce cadre splendide (mwoué, il faut le dire pour y croire !).

Et c'était malgré tout agréable dans la forêt. Les accompagnateurs, marchant d'un bon pas, s'étaient bien vite réchauffés. Moi (Brigitte), par contre étant dans la joëlette, j'étais frigorifiée (mais, forte de caractère, je ne me plaignais pas).

Il y avait 2 petits nouveaux : des chasseurs alpins. Eh bien, ils ont tout compris tout de suite (normal, ils s'entraînent tellement). Donc, pas de manque pour pousser ou tirer l'engin. Nos petits estomacs commençant à crier famine nous cherchâmes un endroit potable (n'oubliez pas le temps !).



Eh bien, vous n'allez pas me croire mais, quand on a eu trouvé un pré de fraîche luzerne qui nous convenait, *un soleil éclatant a surgi!* Incroyable mais vrai. Nous pûmes partager vin, gâteaux et chocolat sous une douce chaleur automnale.

Alors, l'après-midi n'a été que plaisir (il y en a même qui ont fait la sieste). Les clairières sur le chemin de la ferme Durand nous offrirent de beaux points de vue et les jeunes nouveaux ont pu éprouver leur condition physique (mais c'était vraiment très facile pour eux). Tout est bien qui finit bien.

Brigitte et Pierre V



Rubrique Bien-Etre – Infos Utiles

C'est la fin de l'hiver, vous voulez bouger, l'association cAPABLES propose des Cours d'Activités Physiques Adaptées pour bien harmoniser vos Loisirs, vos Envies et votre Santé.

Plus d'informations sur : <http://contactcapables.wix.com/associationcapables>

Une journée sans refus des autres

Au départ, je pensais que j'allais m'ennuyer, galérer et passer une mauvaise journée. En plus je ne connaissais personne. Au début, c'a été dur, direct j'ai dû faire une grosse montée avec la pulka, la montée ne s'arrêtait plus, je n'en voyais pas la fin. Je croyais que mes jambes allaient lâcher et que j'allais mourir. Cela m'a demandé beaucoup d'efforts physiquement, j'ai découvert que je n'avais aucune endurance. Finalement, le temps est passé, je n'ai pas eu le temps de m'ennuyer car je marchais, je parlais et je rigolais.

Ce que j'ai découvert : personne ne m'a laissé dans mon coin, les gens partagent tout ce qu'ils ont, ils rigolent et personne ne se plaint alors que moi quand j'ai un problème, je vais faire que me plaindre. Cela m'a changé de mes habitudes, personne ne m'a donné d'ordre, et quand je n'en pouvais plus au bout de « dix minutes », les gens ont pris le relais sans jamais me le reprocher, **sans jamais refuser (cela m'a marqué)**, ils rigolaient de me voir aussi crevé. Ils m'ont quand même sollicité régulièrement.

Babette est handicapée, mais elle ne se voit pas comme une personne handicapée, elle ne le montre pas aux gens. Elle est souriante, accueillante, elle va vers tout le monde. Je n'ai jamais vu un handicapé rigoler avec moi.

Cela m'a gêné aussi de ne pas avoir plus d'endurance et d'être fatigué au bout de dix minutes. Alors qu'un papy de 80 ans n'a fait que marcher sans s'arrêter et qu'une femme âgée a poussé la pulka un long moment et sur des montées. Et en plus une autre fille avait plus d'endurance que moi alors ça, cela m'a mis un coup. Et je me suis demandé pourquoi moi je n'y arrive pas. Les leçons de cette journée : Je retiens que je ne dois pas me plaindre pour rien. Tolga

Programme des sorties restantes d' HCE 38 2016

Sorties Pulka

Date	Lieu	Difficulté	Encadrant (s)	Téléphone
13 mars	Refuge de la Molière (Vercors)	Moyen	Jean Cordonnier	04.76.21.44.85

Sorties Joelette

Date	Lieu	Difficulté	Encadrant(s)	Téléphone
Fin mars	Entretien des joëlettes	Pour bricoleurs !	André Houillon	04 76 54 89 45
3 avril	Sources des Gillardes	Moyen	Vincent Chevalier Patricia Mandier	06.84.06.60.92 06.43.37.69.22
17 avril	SIPAVAG – date à confirmer	Moyen	André Houillon	04.76.54.89.45
24 avril	Col de Trapeynier (Trièves)	Moyen +	Jean Cordonnier	04.76.21.44.85
22 mai	Surprise	Facile	Anne-Marie Dagois Odille Fayolle	04.76.96.33.68 04.76.25.49.87
4-5 juin	WE en refuge (Vanoise)	Moyen	Babette Clerc Michelle Benoit	04.76.26.06.34 06.18.48.15.34
12 juin	Rando Contes au Col de Parquetout (Beaumont)	Facile	Claude Villot Christian Lanfrey	04.76.01.89.47 04.76.48.33.23
26 juin	Grotte de Choranche (Vercors)	Facile	André Houillon	04.76.54.89.45
17 juillet	Le Fioc (Oisans)	Moyen	Philippe Vallette Fred Montfort	06.75.49.30.74
31 juillet	Jeu de piste	Facile	Vincent Chevalier Jean Cordonnier	06.84.06.60.92 04.76.21.44.85
13-14 août	Nuit des Etoiles	Facile	Babette Clerc Luc St-Guillain	04.76.26.06.34
28 août	Les Emeindras (Chartreuse)	Moyen +	Vincent Chevalier Babette Clerc	06.84.06.60.92 04.76.26.06.34
4 septembre	Porte Romaine de Bons (Oisans)	Moyen	Philippe Vallette Claude Villot	06.75.49.30.74 04.76.01.89.47
11 septembre	Sortie pêche (Belledonne)	Moyen	Babette Clerc Michelle Benoit	04.76.26.06.34 06.18.48.15.34
25 septembre	Virades de l'espoir	Facile	Anne-Marie Dagois Odille Fayolle	04.76.96.33.68 04.76.25.49.87
8-9 octobre	WE à Rosans (Baronnies Provençales)	Moyen	Aurélien Clerc Babette Clerc Claude Villot	04.76.26.06.34 04.76.01.89.47
23 octobre	Sortie Restau (Vercors)	Facile	Jean Cordonnier Dominique Derenne	04.76.21.44.85 04.76.09.10.37

Mini Séjours

En joëlette avec accompagnateur en montagne

Date	Lieu	Difficulté	Encadrant(s)	Inscriptions
5-8 mai	Dévoluy	Moyen	Vincent Chevalier	Babette Clerc 04 76 26 06 34
11-13 novembre	A définir	Moyen	Vincent Chevalier	Babette Clerc 04 76 26 06 34

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 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.



Mini Séjour en joëlette avec accompagnateur en montagne

Mai 2016 - Dévoluy



Date	Lieu	Difficulté	Encadrant	Inscriptions
Judi 5 au Dimanche 8 Mai	Dévoluy	Moyen	Vincent Chevalier 06 84 06 60 92	Elisabeth Clerc 04 76 26 06 34

Hébergement : Gîtes dans le Dévoluy pour une itinérance au cœur du massif.

Rendez-vous : Jeudi 05 Mai à 08h15 sur le parking de Louis Maisonnat à Fontaine.

Retour : Dimanche 08 Mai 2016 vers 18h sur le parking de Louis Maisonnat à Fontaine.

Matériel à apporter :

- Vêtements, chaussures de marche, matériel pour des randonnées à la journée
- Protection solaire (crème, chapeau, lunette)
- Duvet, serviette

Prix tout compris : 120€ à régler en une fois à l'inscription (nouriture, transport, hébergement) inscription auprès de Babette