

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° 96 : FEVRIER 2022

EDITO :

1992-2022 l'association va fêter ses 30 ans. Un anniversaire que l'on ne doit pas oublier malgré les événements actuels dus au Covid, qui, depuis bientôt 2 ans, nous ont amené à réduire nos activités et nos sorties. Mais restons positifs, HCE38 est une grande famille et j'espère que nous nous retrouverons sur les chemins de randonnée ou avec des moments conviviaux que nous continuerons à organiser.

Je tiens également, au nom du CA, à remercier chaleureusement Michelle, notre trésorière, qui quitte ses fonctions après de nombreuses années passées à s'occuper des comptes de notre association. A sa suite je reprends avec Pierre Ardain la trésorerie.

Si vous avez un projet ou des idées pour nos 30 ans d'existence, alors n'hésitez pas à les faire connaître aux membres du CA, toutes les propositions seront bien sûr les bienvenues !

A bientôt.

Christian

INFOS :

L'année dernière, nous avons été contactés par une banque et nous avons eu la bonne surprise d'avoir un legs de la part d'une ancienne adhérente.

Josiane Lemaire que nous ne voyons plus depuis une douzaine d'années. Elle avait des problèmes de santé dus à son handicap évolutif. Elle nous avait quittés mais nous ne l'avions pas su.

J'ai le souvenir d'une personne cultivée et très douce avec le sourire.

Elle nous a légué son assurance vie, la coquette somme de 3600 euros.

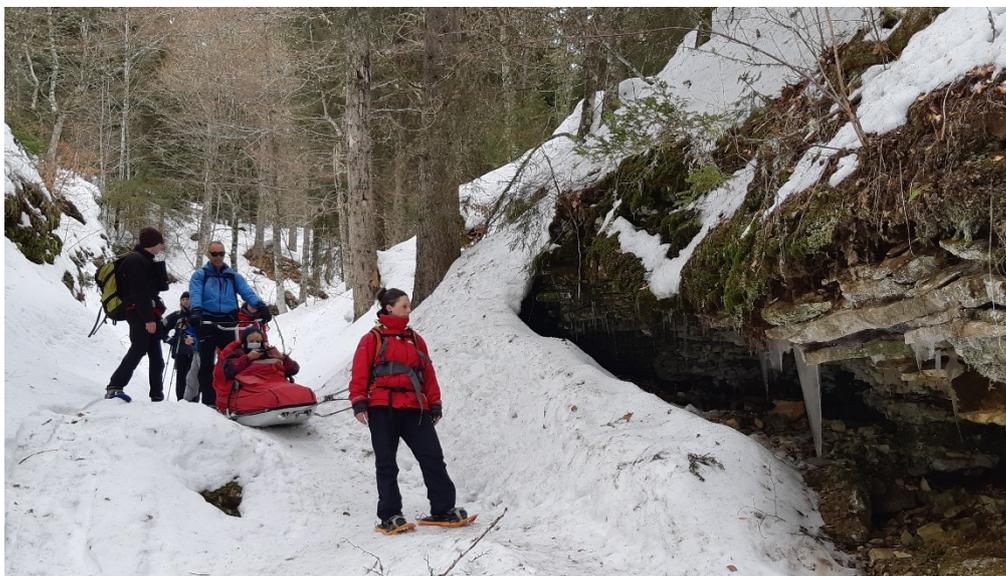
De quoi fêter dignement les 30 ans d'HCE38.

Avec une grosse, grosse pensée pour Josiane!



Le 6 février 2022, il y a eu une randonnée HCE38, la seconde de l'année.

Nous étions 9 : Patricia, Audrey, Sylvie, Caroline, Dominique, Luc, Christian, David et Fred + Sylvie de Villard de Lans qui a organisée cette journée.



Nous aurions dû aller dans la Matheysine mais, faute de neige, nous sommes allés à Autrans dans le Vercors. Nous avons fait 8,9km pour 350m de dénivelé, jusqu' à la grotte de la Ture et déjeuné dehors, en plein soleil, à la cabane forestière près de la grotte. Pendant la descente nous nous sommes arrêtés aux bancs de l'Ours, après être passés par des endroits plutôt scabreux. Nous nous sommes séparés vers 16h15. Fred

SEJOUR NOVEMBRE ASPRES SUR BUECH :

Départ de la ville de Fontaine pour un long week-end en direction de la ferme du Cheval à Aspres-sur-Buëch, village situé à l'ouest du département des Hautes-Alpes et à 26 km au sud-ouest de Gap. Rien de mieux pour créer un lien avec notre belle nature. On oublie parfois, quand on vit en ville, qu'on habite sur une terre constituée aussi par des montagnes, des forêts et même des liens humains qui nous font aimer la vie !

Je vais vous raconter comment passer d'un état d'esprit occupé par sa vie quotidienne (travail, activités, rendez-vous...) à un état d'esprit apaisé grâce à l'émotion de la nature.

Dès l'arrivée à Aspres-sur-Buëch, nous sommes au cœur de la nature dans l'auberge. En effet, même à l'intérieur dans la grande véranda décorée de feuilles d'automne, où nous prenons nos repas, nous profitons des couleurs automnales.

Départ à 10h à 800m d'altitude. Lors de cette balade, le groupe marche et certains roulent en joëlettes. Quelques-uns discutent à deux ou à plusieurs, d'autres apprécient cette nature avec ces jolies couleurs d'automne en découvrant des pins, et un grand rapace qui planait au loin. Puis vint la traversée des gorges d'Agnielles et le repas au vieux village (1000m d'altitude), nous avons pu savourer un splendide paysage de montagne.



Samedi 13 novembre 2021 : Une jolie balade en perspective ; nous montons jusqu'à la crête de Longeagne (1550m) par la route, en passant par le col de Marjaties. Nous croisons des chasseurs et leurs chiens et nous avons la chance de participer à un vol de parapente pendant notre déjeuner. Grâce à Vincent, nous ne saurons pas perdus car il nous explique comment se repérer pour l'heure avec notre ombre et le soleil. En effet, dès l'arrivée du soleil, notre ombre nous indique l'heure à laquelle nous sommes. Retour en coupant à travers bois. Nous descendons par la forêt. Entourés d'arbres, nous mélangeons nos pieds et les roues des joëlettes dans les feuilles d'automne.

En rentrant à l'auberge, une harmonie du groupe s'installe; certains préparent le repas, en découpant des légumes, d'autres discutent sur la vie devant la belle cheminée en regardant le bois se consumer, pendant que d'autres jouent aux jeux de société.

Dimanche 14 novembre 2021 Visite de la ferme du Cheval : Le propriétaire de cette ferme nous parle de son activité, de son engagement pour la nourriture bio. Celle-ci fabrique elle-même ses produits : des spécialités régionales en fonction des saisons, de la production de la ferme, puisque les produits viennent en grande partie de cet élevage d'agneaux, de porcs de plein air. Ensuite, nous partons pour une randonnée vers Aspres-sur-Buëch, en passant par l'aérodrome du Chevalet, positionné sur un petit plateau qui surplombe le pays du Buëch. Nous finissons dans le village Aspres-sur-Buëch. De là, nous nous arrêtons devant le monument aux morts des Première Guerre et Seconde Guerre mondiales, situé en haut d'une colline d'où il surplombe le village. Un bel hommage pour clôturer ce week-end du 11 novembre. Un quizz nous est proposé sur la région géographique, rien de mieux pour encren les souvenirs du département des Hautes-Alpes. Personne valide, handicap, pas de différence quant aux partages des tâches de repas, d'échanges, de partage des idées et parfois juste écouter. Un bon groupe hétérogène qui enrichie l'ensemble et le partage de connaissances.

GORBET

« Ce weekend, dans le Beaufortin, était plein de surprises et la Joëlette nous a emmené partout : sur les pistes, sur les sentiers et même sur les névés ! J'étais sur la Joëlette tel un Maharaja ! » *Mélanie*



« Quel bonheur de pouvoir enfin renouer avec la montagne, après une année très riche en moments difficiles.... Quelle bouffée d'oxygène !!! Entourés d'amis fidèles, accompagnés par une météo favorable et d'une Joëlette nous voilà partis pour passer un super week-end d'anniversaire de ma chérie, qui tranche avec celui de l'année dernière passé entre 4 murs « stériles » d'un hôpital. On ne peut donc que savourer ces instants qui n'ont pas de prix. » *Régis*



Rudi et Marion

« Après une année pleine de rebondissements, on retrouve notre Mélanie sortie de l'hôpital. On est persuadé qu'elle aimerait retourner faire la sieste dans les alpages et redormir entourée de ronfleurs dans les refuges. En mars, nous avons lancé un pavé dans la mare en disant à Mélanie : pour ton anniversaire on t'emmène en montagne faire une nuit en refuge ! Nous ne pensions pas que ce serait quand même ambitieux de réaliser ce projet tant sur le plan organisationnel (trouver une Joëlette, se former) trouver un itinéraire adapté pour deux nuits (pour que ça fasse encore plus voyage) et que Mélanie ne soit plus dépendante des soins à domicile. Et trois semaines avant tout se dénouèrent ! C'est parti ! »

Itinéraire :

Rendez-vous au parking du Tövet à Grand Naves.



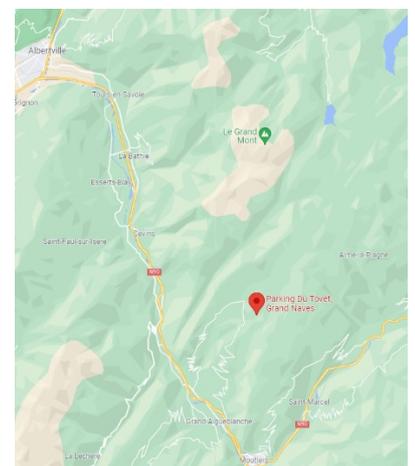
Premier jour : 1h de marche jusqu'à l'alpage de Plan Bernard de Marine et Benjamin pour une nuit dans la yourte à la ferme.

Vente de produits de la ferme (fromage de vache, chèvre, saucisson de cochon et de bœuf, glace au lait de chèvre....)

Marine Carron 06 29 14 18 46.

Deuxième jour : 1h30 de marche jusqu'au refuge du Nant du Beurre. 06 82 70 26 99

Troisième jour : redescente au parking du Tövet.



Un grand merci à l'association qui nous a permis de faire ce weekend dans le Beaufortin !

Programme des sorties d' HCE 38 2022



Handi Cap Evasion 38
La Randonnée Pour Tous

Sorties restantes pulkas

D.06 MARS	Lieu à définir suivant enneigement	MOYEN	SYLVIE LECOMTE ELISABETH CLERC	06 32 68 85 69 06 72 78 08 44
D.20 MARS	Lieu à définir suivant enneigement	MOYEN	JEAN CORDONNIER DOMINIQUE GRASSE	06 06 41 02 76 06 48 10 23 16

Sorties Joëlettes

DATE	Lieu	Difficulté	Encadrant(s)	Téléphone
Samedi 9 AVRIL	ARBORETUM DE St JEAN D'HERANS	MOYEN	JEAN CORDONNIER	06 06 41 02 76
D. 24 AVRIL	Découverte du printemps au RACHAIS	MOYEN	LUC ST GUILLAIN ELISABETH CLERC	07 67 87 78 29 06 72 78 08 44
D. 1 MAI	De Domène à Revel	MOYEN	JEAN CORDONNIER ELISABETH CLERC	06 06 41 02 76 06 72 78 08 44
D. 15 MAI	Sur la trace des Chartreux (Charavines)	MOYEN	CLAUDE VILLOT LUC ST GUILLAIN	07 82 38 86 31 07 67 87 78 29
D 22 MAI	Sortie phytothérapie	MOYEN	LUDOVIC VINCENT CHEVALIER	06.84.06.60.92
Samedi 4 JUIN	TRAIL DE L'A.P.F.	MOYEN	PATRICIA MANDIER JEAN CORDONNIER	06 43 37 69 22 06 06 41 02 76
D. 12 JUIN	Cabane du SORNIN en partant d'Engins	DIFFICILE	ELISABETH CLERC CAROLINE MARCHAND	06 72 78 08 44 06 01 84 22 04
D 26 JUIN	LES ECOUGES	MOYEN	SYLVIE LECOMTE ELISABETH CLERC	06 32 68 85 69 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 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.