

# 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° 94: JUIN 2021



## Edito

Notre belle association a trente ans l'année prochaine.

Nous allons essayer de la fêter dignement.

La C.O.V.I.D. ne l'a pas épargnée, un tiers de nos adhérents se sont éloignés de nous en 2020, mais un certain engouement en 2021, nous laisse espérer des jours ensoleillés.

Nous avons toutefois besoin de recruter si nous voulons faire perdurer sa vie et son rôle social.

Notre trésorière, après de bons et loyaux services, va nous quitter en 2022.

Réfléchissez.....

Nous vous attendons pour lui donner un sang nouveau pour son futur.....

Babeth

## *Mini séjour de Pentecôte dans les Hautes Alpes*



Cela devait être un week-end mitigé voir franchement pluvieux comme souvent à la Pentecôte mais c'était sans compter que nous étions à la limite de l'Isère, dans les Hautes Alpes, entre le Champsaur et le Valgaudemar et que c'est bien connu, dans les Hautes Alpes, il fait toujours plus beau que dans nos massifs grenoblois !!

Entre St Bonnet et St Firmin, dans le pays de

notre présidente, nous avons pu faire 3 belles balades avec une ouverture imprenable sur l'Obiou, le mont Faraut, le col du Noyer jusqu'au col Bayard dans le fond et la vallée du Drac en contre bas. Voilà pour le cadre !

Le printemps, en retard cette année, nous a gâtés en orchis, gentianes et autres coucous ! Le vert des hêtres était encore tendre mais les orties, elles, bien vertes pour rehausser la soupe du soir !

Côté ambiance, c'est dans un climat convivial et chaleureux que nous avons partagé ces 3 jours dans le gîte des Paris. Respect des restrictions sanitaires oblige, notre groupe (entre 8 à 11 participants selon les jours) a gagné en intimité. Et c'est tout en douceur et en conscience de vivre un moment privilégié que nous en avons bien profité et que le temps s'est écoulé.

J'ose dire « nous » car bien que simple accompagnatrice, j'ai pu constater que même dans l'effort nos actifs autour et dans la joëlette affichaient un large sourire !

Merci aux organisatrices (teurs) pour ce temps suspendu au milieu des moutons qui n'étaient encore pas montés en estive.

Sylvie



## *Une sortie Joëlette sur la neige – Dimanche 28 février 2021*

La sortie pulka prévue initialement ce dimanche de fin février est remplacée par une sortie Joëlette sur neige. Notre GO (Gentil Organisateur), Jean, nous conduit autour du Pic de l'Oeilly au départ de la réserve du Luitel en Belledonne. La journée commence par une séance de bricolage pour le montage de la Joëlette, sur laquelle s'installe majestueusement Patricia, emmitouflée dans sa parka et sa couverture polaire.

Après 1 an sans sortie avec HCE 38, j'ai plaisir à retrouver Fred et ses chansons entraînant, Dominique avec qui j'ai en commun, à une époque, la grande famille EDF, David et sa langue de Gue puis Philippe et ses aventures en montagne, dans les nuages ou les déserts. Je rencontre aussi Ulrike avec son charmant accent et sa voix calme. Pour fermer la marche, Christian suit le convoi avec son fidèle Toutou.

Nous sommes 4 à pousser et tirer le fauteuil tout terrain et sa passagère dans les montées, les passages enneigés et quelques rares plats descendants avec toute l'énergie de nos petits muscles et notre grand cœur. La pause déjeuner à la cabane Pagnot à 1390 m est très appréciée dans une grande clairière ensoleillée, idéale pour la sieste et pour un bivouac HCE, paraît-il !

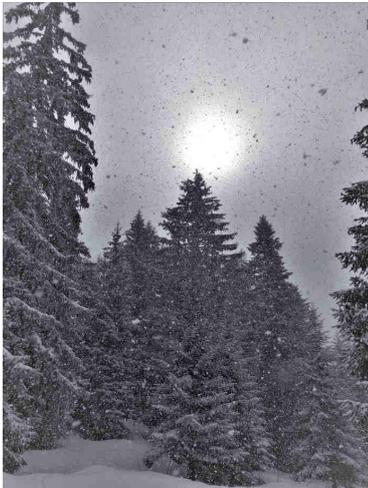
Une journée placée sous le signe de Partage, Solidarité, Respect, Joie et Soleil.

Le lendemain, au réveil, ma première pensée va vers le souvenir de cette belle journée avec HCE38 et surtout vers cette sacrée Joëlette, qui a laissé des courbatures dans tous les muscles de mes épaules et mes petits bras !

A refaire sans modération.

**Sonia**

## *Une sortie pulka en Alaska*



## *Sortie Pulka*

Je m'appelle Manon, j'ai 21 ans et je suis étudiante en 3<sup>ème</sup> année d'ergothérapie. Lors d'une visite à l'école primaire d'un jeune pour préparer son départ en classe verte, son enseignante me propose de l'accompagner avec son papa lors d'une sortie Joëlette qui aura lieu début avril.

Nous avons donc rendez-vous avec les membres de l'association Handi Cap Evasion 38 à l'Alpe d'Huez pour m'initier au maniement de la pulka, similaire en quelques points à celui de la joëlette. Nous voilà parti pour une belle journée de randonnée





sous le soleil et avec la bonne humeur de toute l'équipe. Les membres de l'association ont été très pédagogues lors de mon initiation et nous avons vécu de superbes moments de partage ensemble. Je serai ravie de pouvoir à nouveau réaliser une belle balade à vos côtés. Merci à Babeth, Jean, Dominique et à tous les autres pour cette belle expérience !

**Manon**

PS : nous avons été impressionnés par la vue de l'Alpe d'Huez vide ou presque de skieurs/ C.O.V.I.D. oblige

### ***Fort des Quatre Seigneurs (Herbeys), dimanche 2 mai 2021***

Trois jours qu'il pleut des cordes... « *On y va ? On y va pas ?* ». La peur de proposer un plan foireux fait hésiter. Trois jours qu'il pleut mais... quatre semaines sans sortie pour l'asso avec le dernier confinement... Allez on maintient et puis on verra bien !

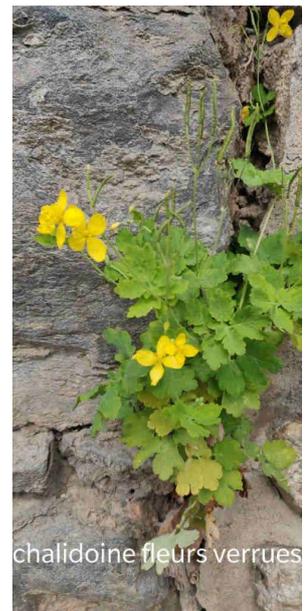
Le réveil sonne dimanche. Un coup d'œil par la fenêtre... Mais c'est que ça n'a pas l'air trop mal ! Les troupes se retrouvent au RDV et le ciel semble se dégager un peu plus. Peut-être même qu'on aura du soleil ! Quoi qu'il en soit les sourires se voient parfaitement malgré les bandes de tissus en travers des visages. On décolle sans hésiter en direction du Fort des Quatre Seigneurs.

Des discussions et des rigolades. Des montées qui chauffent les corps et quelques glissades en descente. Des petits instants « *le saviez-vous ?* » et des siestes au soleil. Les ingrédients qui rendent les sorties HCE38 toujours conviviales sont là. La pluie n'a pas empêché l'alchimie de faire effet... L'ascension de la verdoyante face Nord-Est de la montagne du Mulet (819m de petit Paradis champêtre !) nous offre même un pique-nique que les quatre Seigneurs de l'époque nous auraient envié...



Un verre de vin est partagé avec joie. Les plus courageux se risquent à goûter les expériences gustatives du jour : infusion magique de rosacées aux parfums changeants (de la fraise au poisson pané ! Et surtout miel de châtaignier soyons honnête...)

et salade sauvage composée le long des sentiers (alliaire, pissenlit, plantain). Les plus chanceux observeront même un chevreuil. Le clou du spectacle : les mains de Babette soignées par le gourou officiel de l'asso (Jean) avec la fameuse Chelidoine (l'herbe aux verrues). Une scène qui valait à elle seule le maintien de la sortie !



chelidoine fleurs verrues

Il fallait bien surpasser ce handicap si répandu : la peur. De mal faire, de déplaire, de l'inconfort ou du risque... Vraiment, on a bien fait de faire confiance et de sortir !

**Alexis**

## Programme des sorties restantes d' HCE 38 2021

### Sorties Joelettes

DATE	Lieu	Difficulté	Encadrant(s)	Téléphone
D. 13 JUIN	COL DE TRAPEYNIER (TRIEVES)	MOYEN	ELISABETH CLERC JEAN CORDONNIER	06 72 78 08 44 06 06 41 02 76
WEEKEND 3 et 4 JUILLET	COL DU COQ (BIVOUAC)	MOYEN	ALEXIS MERLIN VINCENT CHEVALIER	06 41 56 65 37 06 84 06 60 92
D. 11 JUILLET	REFUGE DES 13 BISES	MOYEN	MICHELLE BENOIT DOMINIQUE GRASSE	06 18 48 15 34 06 48 10 23 16
D. 1er AOUT	Vallée des Fossiles (LES COULMES)	MOYEN	SYLVIE LECOMTE ELISABETH CLERC	06 32 68 85 69 06 72 78 08 44
D. 15 AOUT	CHICHILIANE	MOYEN	JEAN CORDONNIER	06 06 41 02 76
D. 19 SEPTEMBRE	Tour de St Jean d'Hérans	MOYEN	MICHELLE BENOIT CLAUDE VILLOT	06 18 48 15 34 07 82 38 86 31
FIN SEPTEMBRE	VIRADES DE L'ESPOIR	FACILE	PATRICIA MANDIER ELISABETH CLERC	06.43.37.69.22 06.72.78.44.08
D. 10 OCTOBRE	Lac du Verney / Musée Hydrelec / Allemond en Oisans	FACILE	DOMINIQUE GRASSE	06 48 10 23 16
D 24 OCTOBRE	VOIE DU TRAM	MOYEN	ELISABETH CLERC	06.72.78.44.08
NOVEMBRE	MINISEJOUR/ SURPRISE	MOYEN	ELISABETH CLERC VINCENT CHEVALLIER	06 72 78 08 44 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.



**Marco en sortie scolaire dans le bois de Vars**