

Mille Pattes

Le journal de Handi Cap Evasion 38

Siège: 50 Av Aristide Briand - 38600 FONTAINE
Tél. : 04 76 26 06 34 Courriel : 38asso.contact@hce38.fr

N° 87 : MARS 2019



Edito

"Février, c'est l'été!

Humm mais que se passe-t-il?! Les arbres bourgeonnent, les primevères sortent, les glaciers fondent..."y'a plus de saisons!" comme disent les anciens.

Bientôt la fin du ski et des sorties pulka? qui sait...et quand je souhaite dédramatiser sur ce changement climatique qui commence vraiment à me faire peur, mes origines italiennes me soufflent leur inquiétude quant à l'avenir de la pizza quatre saisons!...bref c'est mon édito écolo!



Je me lance dans cet édito, sensible aux changements qui se produisent petit à petit autour de nous et qui vont -à coup sûr- transformer peu à peu nos vies.

Comment se responsabiliser sans se culpabiliser? Nos moyens d'actions sont immenses mais si le mouvement n'est pas collectif, l'impact sera faible...certes.

Comment ne pas être perturbé par tout ce que l'on entend, tout ce que l'on voit, difficile de se positionner dans ce monde en perpétuel mouvement.

Difficile de ne pas pointer quelque chose qui nous gêne en désignant "des méchants pollueurs" et donc en se mettant forcément dans le camp des gentilles victimes écolos, difficile de ne pas donner son avis, difficile de ne s'occuper que de soi...:

"Oui mais nous on est en joëlette, zéro bilan carbone..ah oui mais on a pris combien de voitures pour venir ici, grillant quelques litres de gasoil pour quelques heures de plaisir?...oui mais ton sandwich il est bio? non je suis vegan, ah mais le tofu vient de Chine...Ah! et le pain est industriel? non mais je l'ai acheté à carrefour....Ah tu sais que cela "tue" les commerces de proximité? oui mais les magasins bio sont des grandes chaînes aussi avec des actionnaires derrière...ah oui mais avec mon Iphone j'ai une application pour vérifier la provenance des produits...ah et il vient d'où ton téléphone..." bref des histoires sans fin. C'était juste pour l'exemple les amis, bien sûr que je vous sais tous des éco-randonneurs responsables :)

Au fond, qui peut se dire responsable? écolo? qu'est ce que tout cela veut dire? Connaissions-nous réellement l'impact de chacun nos gestes? pas sûr.

Pour ma part, transmettre un message d'espoir reste le plus important, il n'y a pas besoin de moraliser, de montrer du doigt, ou encore de juger quelqu'un sur ce qu'il fait...ou ne fait pas. Alors pour être le plus juste dans mes moments de doute (et de délire parfois!), j'aime me répéter cette petite phrase de Gandhi: "Sois le changement que tu veux voir en ce monde"

Nous sommes la nature, prenez soin de vous !!!!

Vincent Chevallier - Photo de Michel Bury (www.michelbury.com)

Date à retenir

Journée du Sport et du Handicap : mercredi 27 mars à l'Anneau de vitesse de Grenoble.



HCE 38 dans le Champsaur 08-09-10 Juin 2019

Le Champsaur ou Haute vallée du Drac, connu pour ses fameux tourtons (mais pas que! Caillettes et oreilles d'ânes...), est une petite région en bordure sud-ouest du massif des Écrins. Dominé par le Vieux Chaillol (3163m), le Champsaur propose de multiples itinéraires de randonnées.



Le village d'Ancelle (ci-dessus), culminant à 1350m d'altitude, a été construit sur une plaine de 2km de diamètre qui fut jadis, un ancien lac d'origine glaciaire. C'est de là que nous partirons chatouiller les Écrins avec notre bonne humeur et nos joëlettes.

Départ (Fontaine) : Samedi 8 juin à 7h30

Retour : Lundi 10 juin à 18H30

Hébergement : Le gîte « Le Forest » à Ancelle (05) <http://www.leforest-ancelle.fr/>

Équipement :

- Chaussures de marche
- Sac à dos
- vêtements selon météo
- Drap de dessus ou duvet

Tarif: 100 €

Renseignements et inscriptions:

Babette : 06 72 78 08 44

babette38@hce38.fr

Vincent CHEVALIER : 06 84 06 60 92

Accompagnateur en Montagne

vinz.chevalier@gmail.com



Sortie Pulka au col des Pellas (Gresse-en-Vercors)

Cette sortie pulka dans les hauts plateaux du Vercors à côté de Gresse-en-Vercors, a été magnifique. Nous nous rendons au col des Pellas à 1340m, bienvenue dans la réserve. Ce territoire d'exception est peu équipé. Afin de garder intact son caractère sauvage. Aussi soyez prévoyant : eau, cartes, et boussoles indispensables



Des batailles de boules de neige avec Odile, Anne Marie et Audrey nous ont bien fait rire. Notre présidente Babette a même goûté la neige de près, dans un passage un peu difficile.



On a eu la chance et la joie, de voir un chevreuil au bord d'un sentier.

Pique nique au soleil à la cabane du charbonnier. Génial!!!!

Un paysage magnifique, impressionnant de voir aussi près le Mont Aiguille.

Tout a une fin. Il faut repartir.....

Merci à vous tous de pouvoir nous faire profiter de ses instants magiques.

Patricia Mandier

Recette associée

Ingrédients : 5 œufs, 150g de sucre, 150g de noix en poudre, extrait de café, 50g de beurre, 5 biscottes, 2 cuillères à café de cognac ou liqueur amaretto

Recette :

- Battre ensemble les jaunes avec le sucre
- Ajouter l'extrait de café le beurre fondu et le cognac
- Réduire en poudre les noix et les biscottes. Les ajouter au mélange précédent
- Battre les blancs en neige et les incorporer

Moule à cake ou autres. Cuisson à 180 pendant 28 minutes

Patricia Mandier

Le message et les photos d'Odile

Bonjour,

Merci à tous pour cette belle sortie sous le soleil du Vercors au pied du Mont Aiguille.

Voici le lien à mes photos : <https://photos.app.goo.gl/femW3qbp52afTfZ67>

Bonne consultation

Odile

Programme des sorties restantes d'HCE 38 2019 - Sorties Joelette

Date	Lieu	Difficulté	Encadrant(s)	Téléphone
	ENTRETIEN DES JOELETTES	MOYEN !	CLAUDE VILOT	07.82.38.86.31
7 AVRIL	SURPRISE	FACILE	ANNE-MARIE DAGOIS ODILE FAYOLLE	06.14.39.24.47 04.76.25.49.87
21 AVRIL	CRETES DE VATILIEU	MOYEN	CAROLINE MARCHAND JEAN CORDONNIER	06.01.84.22.04 06.06.41.02.76
5 MAI	LA SANTE PAR LES PLANTES	MOYEN	LUDOVIC VINCENT CHEVALLIER	06.84.06.60.92
19 MAI	COL DE TRAPEYNIER	MOYEN	JEAN CORDONNIER	06.06.41.02.76
26 MAI	COL DU GRANIER	MOYEN +	CLAUDE VILOT PIERRE CALISE	07.82.38.86.31
8 - 9 - 10 JUIN	HAUTES ALPES Sud/Ouest	MOYEN	BABETTE CLERC VINCENT CHEVALLIER	06.72.78.44.08 06 84 06 60 92
16 JUIN	LOISIRS PLURIELS	MOYEN	PIERRE VANHAUWAERT	06.87.79.37.76
30 JUIN	L'ENCHATRA - VENEON	DIFFICILE	PHILIPPE VALLETTE	06.75.49.30.74
7 JUILLET	VOIE DU TRAM - DIONAY	MOYEN	PATRICIA MANDIER ANDRE HOUILLON	06.43.37.69.22 04.76.54.89.45
20 - 21 JUILLET	LE GRAND VEYMONT	DIFFICILE +	BABETTE CLERC REGIS DELAITTRE	06.72.78.44.08 04.76.53.43.89
4 AOUT	PAS DE LA CLE	DIFFICILE	JEAN CORDONNIER	06.06.41.02.76
24 - 25 AOUT	LE THABOR DE LA MATHEYSINE	MOYEN +	BABETTE CLERC VINCENT CHEVALLIER	06.72.78.44.08 06.84.06.60.92
1 ^{ER} SEPTEMBRE	TRAIL DE VARACIEU	FACILE	PATRICIA MANDIER GUYLAINE	06.43.37.69.22
8 SEPTEMBRE	BELVEDERE D'ARPIZON	MOYEN	CLAUDE VILOT CHRISTIAN LANFREY	07.82.38.86.31 04.76.48.33.23
FIN SEPTEMBRE	VIRADES DE L'ESPOIR	FACILE	PATRICIA MANDIER BABETTE CLERC	06.43.37.69.22 06.72.78.44.08
6 OCTOBRE	L'ALPE DU GRAND SERRE	MOYEN	ANDRE HOUILLON JEAN CORDONNIER	04.76.54.89.45 06.06.41.02.76
13 OCTOBRE	VIAVERCORS AUTRANS-MEAUDRE	MOYEN	BABETTE CLERC	06.72.78.44.08
1 - 2 - 3 NOVEMBRE	SURPRISE	MOYEN	BABETTE VINCENT CHEVALLIER	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'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 vêtements chauds, chaussures de montagne, bâtons pour ceux qui marchent, pique-nique 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.