

Mille Pattes

Le journal de Handi Cap Evasion 38

Siège: 50 Av A Briand - 38600 FONTAINE

TéL. : 04-76-26-06-34 Mèl : contactnous@hce38.fr

N° 53 – Mars 2011



EDITO

Les hivers se suivent et ne se ressemblent pas.

Cette année, après une belle résistance le 16 janvier, la pulka a abdiquée le 31 et a laissé sa collègue joëlette partir seule en balade.

C'est l'occasion de jeter un œil impatient sur le programme joëlette de 2011.

Des sorties aux quatre coins du département- voir même d'un peu plus loin sont au programme. Si vous êtes perdu (e)s ne sachant pas quand sortir, rendez-vous à la journée « jeu de piste ». De la sortie facile, idéale pour se mettre en jambes ou pour découvrir la joëlette (avis à toi petit-nouveau qui découvre HCE !) à la sortie très difficile pour clôturer en beauté et en apothéose une saison riche en jolies balades, ce programme est une véritable invitation à l'évasion.

Et pour s'évader, quoi de mieux que de partir deux jours saluer sa majesté la Meije depuis le plateau d'Emparis ou partager quatre jours de randonnée et de découverte lors d'un séjour ?

Mais la pulka n'a peut-être pas encore glissé sur sa dernière pente ... **Pierre Vanhauwaert**



Première aux Allières

Cette année, la neige est arrivée de bonne heure, mais elle est repartie de bonne heure. Nous l'avons quand même trouvée pour faire cette sortie pulka, le Dimanche 16 Janvier. Pourtant, nous nous étions au rendez-vous !!!!

Une trentaine de personnes était présentes à Maisonnat dont une dizaine de nouveaux soit pour une formation en vue d'une sortie comme le Comité Départemental du Sport Adapté ou pour une initiation comme Cindy et son papa Thierry.

C'était une journée rêvée : un temps superbe, beaucoup de monde, un sentiment de sérénité.

Une balade réussie pour Sylvie Leconte qui organisait sa première sortie.

Le sourire de Cindy en témoigne. Babette



Sortie au pré Michu au col des Mouilles

Le temps d'un dimanche ensoleillé

Juste pour le plaisir

Pour être ensemble et partager

Le grand air

Les montagnes

Les saucisses grillées

Le vin rouge

Ensemble

Nous

Toi

Lui

Elle

Moi

Si simplement

C'est si simple et si bon d'être ensemble

Un moment hors temps, dans la sphère du présent...

Anne



TRAVERSEE DE LA CHAINE DES PUY



Date : Du 02 au 05 juin 2011

Thème : Au coeur de la chaîne des puys (4 jours et 3 nuits)

Niveau : Moyen

Lieu : Parc naturel régional des volcans d'auvergne

Nombre de participants :

3 personnes en Joëlette, 2 personnes handicapées marchant, 12 accompagnateurs

Encadrement :

Thibault Delaittre (accompagnateur en montagne)

Objectifs : A la découverte des volcans d'auvergne

Laissez vous tenter par ces nouveaux paysages volcaniques. Que vous connaissiez ou pas cette région et ses curiosités géologiques, notre programme devrait nous faire découvrir ce territoire, ses habitants, ses traditions locales pendant 4 jours ensemble.

Ces montagnes d'auvergne ne sont pas comme nos alpes, le relief est beaucoup plus doux, les chemins sont agréables, la dénivelée très faible. Bref, certains puys se méritent, mais globalement les bons montagnards que nous sommes devraient être comme des poissons dans l'eau.

Nos randonnées nous permettrons de monter sur certains puys, d'en contourner d'autres, de descendre dans un ancien cratère, de suivre le cheminement sur une coulée de laves rougeoyantes. Là-bas les chemins sont souvent très roulants. Nous découvrirons également des forêts de grands chênes centenaires et de grands hêtres majestueux.

Un soir, je vous concocterai une des spécialités culinaires paysannes typique d'auvergne: la truffade ! Peut-être irons nous visiter une cave mais pas de vin : de St Nectaire ;;;;attention les gourmands !

Comme d'habitude, il ne s'agit pas d'un séjour clé en main, mais bel et bien d'un séjour d'entraide et de partage. Alors, si l'aventure humaine vous tente, n'hésitez pas à vous joindre à l'équipe !

Hébergement :

Nous passerons nos nuits en gestion libre à l'auberge de Laschamps, au pied du puy de Dôme et au cœur de la chaîne des puys. Nous démarrerons chaque jour nos randos depuis le gîte. Nous serons accueillis chaleureusement probablement en dortoir avec la possibilité de prendre une douche chaque jour.

Repas :

Nous nous chargeons des menus et des courses pour l'ensemble du séjour. Si vous avez des allergies particulières, merci de nous le faire savoir au plus vite !

Prix tout compris : 100 €

Départ :

Jeudi 02 juin 2011 à 8h30 Arrêt de tram « *Louis Maisonnat* » (Fontaine)

Retour :

Dimanche 5 juin 2011 vers 18h30. Arrêt de tram « *Louis Maisonnat* » (Fontaine)

Pour renseignement et inscription : Babette Clerc : 06 72 78 08 44 ou Thibault Delaittre : 06 85 20 59 63

Parc Naturel Régional du Pilat

Date : Jeudi 14 juillet au dimanche 17 juillet

Niveau : Peu difficile

Thème : Séjour en étoile (4 jours et 3 nuits)

Lieu : Parc Naturel Régional du Pilat

Nombre de participants : 3 personnes en joëlette, 3 handicapés marchants, 12 accompagnateurs

Encadrement : Pierre Vanhauwaert, accompagnateur en montagne

Prix tout compris : 100 €



Massif montagneux peu élevé (il culmine à 1432m d'altitude), le Pilat voit s'affronter les climats méditerranéens, continentaux et océaniques, ce qui en fait un territoire où la nature se développe comme nulle part ailleurs. Ici pas de falaises vertigineuses ni de cimes enneigées mais des sites présentant des richesses naturelles uniques et variées : landes, forêts, tourbières. Une terre de richesses naturelles mais également une terre d'hommes qui ont su composer avec leur environnement.

Nous cheminerons à travers les landes des crêts, du crêt de la Chèvre au crêt de la Perdrix d'où nous dominerons le massif. Nous partirons à la découverte de Pierres mystérieuses entre les crêts et le Haut-Pilat. Nous pénétrerons le couvert forestier dont la fraîcheur et la beauté nous feront oublier la chaleur estivale. Les randonnées que nous ferons seront peu difficiles et accessibles au plus grand nombre.

Nous préparerons les repas tous ensemble. Comme le reste du séjour ils seront l'occasion de partager bonne humeur et convivialité

Hébergement : Nous séjurerons en gîte au cœur du Parc Naturel Régional.

Rendez-vous : le jeudi 14 juillet à 8 h 30 sur le parking de Louis Maisonnat à Fontaine.

Retour : le dimanche 17 juillet vers 18 h sur le parking de Louis Maisonnat à Fontaine.

Renseignements : Pierre Vanhauwaert 06 87 79 37 76

Inscriptions : Babette Clerc 04 76 26 06 34

Programme 2011 des sorties d' HCE 38

SORTIES PULKA

6 mars	PLATEAU MATHEYSIN (Crêtes de Beaugard)	Assez difficile	Jean CORDONNIER et Audrey FREMONDEAU	04 76 21 44 85 09 54 93 48 43
20 mars	VERCORS (Moucherotte)	Difficile	Thibault DELAITRE	06 85 20 59 63

SORTIES JOELETTE

Date	Lieu	Difficulté	Encadrant(s)	Téléphone
19 et 26 mars	Entretien des joëlettes	Pour bricoleurs !!!	André HOUILLON	04 76 54 89 45
10 avril	JOURNEE INITIATION (le mûrier)	Moyen	Christian LANFREY	04 76 48 33 23
mi-avril	sortie SIPAVAG	Difficile	André HOUILLON	04 76 54 89 45
1 mai	TRIEVES (arboretum de St Jean d'Hérans)	Moyen	Jean CORDONNIER	04 76 21 44 85
15 mai	JEU DE PISTE	Facile	Anne-Marie DAGOIS et Odile FAYOLLE	04 76 96 33 68 04 76 25 49 87
22 mai	BELLECOMBE (lac noir)	Facile	André HOUILLON et Jean-Louis QUEYNARD	04 76 54 89 45 04 76 90 42 50
19 juin	BELLEDONNE (Crêt Luisard – grand rocher)	Assez difficile	Pierre VANHAUWAERT	06 87 7937 76
25-26 juin	VERCORS –Drôme (Plateau d'Ambel)	Moyen	Élisabeth CLERC et Sylvie LECOMTE	04 76 26 06 34 04 76 50 31 66
3 juillet	OISANS (La croix du carrelet)	Moyen	André HOUILLON et Jean-Louis QUEYNARD	04 76 54 89 45 04 76 90 42 50
23 et 24 juillet	OISANS (Plateau d'Emparis - refuge) <i>+participation financière pour le refuge</i>	Moyen +	Yves GILLES et Christian LANFREY	06 76 02 22 62 04 76 48 33 23
7 août	GRANDES ROUSSES (Refuge des clos)	Moyen	Jean-Louis QUEYNARD et Élisabeth CLERC	04 76 90 42 50 04 76 26 06 34
28 août	SURPRISE	Moyen	Dominique DERRENNE	04 76 09 10 37
4 septembre	NOTRE DAME DE LA SALETTE (Col de Parquetout)	Moyen	Christian LANFREY	04 76 48 33 23
11 septembre	VERCORS (Cabane de Roybon)	Moyen	Pierre VANHAUWAERT et Élisabeth CLERC	06 87 79 37 76 04 76 26 06 34
25 septembre	VIRADES DE L'ESPOIR	Facile	Anne-Marie DAGOIS et Odile FAYOLLE	04 76 96 33 68 04 76 25 49 87
2 octobre	TAILLEFER (Le pré d'Ornon)	Facile	Luc SAINT-GUILLAIN	04 76 43 49 60
16 octobre	« RANDO-RESTO » <i>+participation financière pour le resto</i>	Moyen	Jean CORDONNIER et Audrey FREMONDEAU	04 76 21 44 85 09 54 93 48 43
23 octobre	VERCORS (Col de l'arc)	Très difficile	Thibault DELAITRE	06 85 20 59 63

MINI SEJOURS

Date	Lieu	Difficulté	Encadrant	Inscription
2 au 5 juin	Chaines des puy (PUY DE DOME)	Moyen	Thibault DELAITRE	Élisabeth CLERC 04 76 26 06 34
14 au 17 juillet	Le Pilat (LOIRE)	Moyen	Pierre VANHAUWAERT	Élisabeth CLERC 04 76 26 06 34
29 octobre au 1er novembre	Le LUBERON	Moyen	Thibault DELAITRE	Élisabeth CLERC 04 76 26 06 34

POUR PARTICIPER AUX SORTIES

Vous devez être adhérent et avoir réglé votre cotisation pour l'année 2011, 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 4 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 8h15 (sauf autre indication sur le programme) sur la place et pas dans la rue ! Nous vous demandons d'être à l'heure par respect pour ceux qui le sont, merci d'avance