

# 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](mailto:contactnous@hce38.fr)

N° 57 – Février 2012



## EDITO :

*Cela fait 5 ans maintenant que je fais partie de l'association Handi Cap Evasion 38.*

*A chaque sortie, c'est toujours un plaisir renouvelé.*

*Moi qui ne connaissais que la mer j'ai découvert la montagne. C'est avec joie que je fais des batailles de boules de neiges avec les copains.*

*HCE c'est une belle expérience humaine. Rien que pour ça, je lui souhaite une longue vie.*

*Audrey.*



## Sortie Pulka à la crête de Jaume



Bonjour à tous,

Cette balade m'a fait bien fait plaisir. Un peu fraîche au départ mais le soleil était au rendez vous sur les crêtes. J'ai bien aimé passer entre les arbres sur les petits sentiers de la forêt du Vercors. Ensuite, le pique-nique était très sympa. C'est mieux que de manger dans l'appart de Grenoble !

On a trouvé des cônes d'épicéas mangés par des rongeurs, sûrement des écureuils ou des mulots. Je vais les emmener au centre CEM Dommartin lundi matin.

La descente à fond la caisse m'a fait penser aux sorties en fauteuil ski. J'ai bien rigolé et je suis prête à recommencer.

A bientôt Cindy (17 ans IMC et fan de sensations extrêmes !!!!)

## A l'image de nos valeurs.

Courant Mai 2011, j'ai été contactée par une association qui organise deux fois par an **une bourse aux vêtements à St Martin d'Uriage..**

Des bénéficiaires de ces journées, une partie est reversée à une association de leur choix ayant des actions en direction des enfants.

Cette année, nous avons été choisis.

Les bourses ont lieu en Mars et en Octobre.

Le Samedi 09 Octobre, nous avons présenté notre association et sa joëlette.

Un mois après, nous avons été invités pour recevoir un chèque, Son montant nous a un peu surpris : 1500 EUROS

Nous les remercions du fond du cœur pour ce geste qui va beaucoup nous aider pour réaliser nos actions.

Je vous invite à vous rendre à la prochaine bourse aux vêtements qui se déroulera

En Mars 2012 le 24 et 25. C'est très sympathique et les vêtements sont très intéressants.

**Soyons SOLIDAIRES, par les temps qui courent c'est indispensable !!!!!!!**



## Mini-Séjour en étoile HCE38 BAUGES 2012



**Date** : du Samedi 28 Avril au Mardi 01 Mai 2012

**Niveau** : Moyen

**Thème** : séjour en étoile à la découverte d'un massif préalpin (4 jours et 3 nuits)

**Lieu** : Bauges du sud autour de Ecole en Bauges

**Nombres de participants** : 3 pers. en joëlette, 3 pers. handicapées marchantes, 12 accompagnateurs

**Hébergement** : gîte d'étape à Ecole en Bauges (drap de dessous fourni, prévoir duvet)

**Encadrement** : Thibault Delaittre (accompagnateur en montagne)

**Rendez-vous** : le Samedi 28 Avril à 8 H 30 sur la place Maisonnat

**Retour** : le Mardi 01 Mai au même endroit

**Tarif** : 105 Euros dont 30 % à l'inscription, le reste 15 jours avant le séjour

**Inscription** : Babette 04 76 26 06 34      **Renseignements** : Thibault 06 85 20 59 63

### **Objectifs : convivialité et découvertes**

Pour fêter le retour du printemps, après cet hiver pour le moins rigoureux, je vous propose une bonne cure de plein air. Coincées entre Albertville, Annecy et Chambéry, les Bauges nous réservent de belles surprises sauvages.

Nos randonnées nous conduiront dans les plus jolis coins de ce massif qui ressemble tantôt au Vercors tantôt à la Chartreuse, mais avec toutes ses différences et ses particularités. Chaque jour, au départ du gîte, en voiture ou à pied, nous partirons avec nos pique-niques dans les sacs, gravir les quelques sommets du massif. Nous irons également au cœur de la réserve pour tenter d'observer le fameux chamois Bauju.

Les fleurs sont-elles plus éclatantes ? Les renards ont-ils de plus grandes oreilles ? Les rivières sont-elles plus limpides ? Seuls les plus curieux le sauront !!

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 où chacun fait partie d'un tout...

Alors, si l'aventure humaine vous tente, n'hésitez pas à vous joindre à l'équipe !

# Mini-séjour en étoile Mai 2012

## Massif des Bornes - Aravis

**Date** : Samedi 26 mai au mardi 29 mai

**Niveau** : Moyen

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

**Lieu** : Le massif des Bornes-Aravis (Haute-Savoie)

**Nombre de participants** : 3 pers. en joëlette,

3 pers. handicapées marchantes, 12 accompagnateurs

**Encadrement** : Pierre Vanhauwaert (accompagnateur en montagne)

**Prix tout compris** : 105 € dont 30 % à l'inscription, le reste 15 jours avant le séjour



Chalet d'alpage au pied des combes des Aravis

Le massif des Bornes-Aravis est un massif préalpin de Haute-Savoie à l'est d'Annecy. Les Aravis sont le pays d'origine du fameux reblochon dont nous irons découvrir l'histoire et les secrets de fabrication. Il nous donnera également des forces pour arpenter la montagne.

Une visite au plateau des Glières nous verra faire un bond en arrière dans l'histoire tourmentée du milieu du 20<sup>ème</sup> siècle. Ce plateau situé à près de 1500m d'altitude est un haut lieu de la résistance à l'occupation allemande pendant la seconde mondiale. Mais c'est aussi le départ de belles randonnées sur les crêtes qui l'entoure. Avec en prime une vue magnifique sur les combes des Aravis et le Mont-Blanc, si proche, en toile de fond.

Ce massif où il n'est pas rare de croiser des bouquetins est une terre d'accueil pour le « casseur d'os ». Un programme de réintroduction débuté il y a plus de vingt ans et couronné de succès a permis la réintroduction de plusieurs gypaètes barbus dont certains sont maintenant installés dans les hautes falaises calcaires du massif. Peut-être auront nous la chance de le voir ...

Notre camp de base se trouvera au Grand-Bornand où nous logerons dans des mobile homes. Avec votre participation ce mini-séjour de printemps sera convivial et joyeux. Nous y partagerons chemins, repas et plaisir de randonner.



Bouquetin du Bargy

**Hébergement** : Gestion libre en mobile homes.

**Rendez-vous** : le samedi 26 mai à 8 h 30 sur le parking Louis Maisonnat à Fontaine.

**Retour** : le mardi 29 mai vers 18 h sur le parking Louis Maisonnat à Fontaine.

**Renseignements** :  
Pierre Vanhauwaert 06 87 79 37 76

**Inscriptions** :  
Babette Clerc 04 76 26 06 34

# Programme des sorties restantes d' HCE 38 2012

Les sorties se font le dimanche sauf autre indication

## SORTIES PULKA

Date	Lieu	Difficulté	Encadrant (s)	Téléphone
11 mars	Surprise	Moyenne	Anne Marie Dagois Odile Fayolle	04 76 96 33 68 04 76 25 49 87

## SORTIES JOELETTE

Date	Lieu	Difficulté	Encadrant(s)	Téléphone
Fin mars	Entretien des joëlettes	Pour bricoleur !	André Houillon	04 76 54 89 45
1 <sup>er</sup> avril	Journée initiation (plateau du Peuil)	Facile	Pierre Vanhauwaert	06 87 79 37 76
mi-avril	Rando Sipavag	Moyenne	André Houillon	04 76 54 89 45
22 avril	Les Vouillants	Facile	Babette Clerc Luc Saint Guillain	04 76 26 06 34
13 mai	Bellecombe (Chartreuse)	Facile	Jean Louis Quenard André Houillon	04 76 90 42 50 04 76 54 89 45
3 juin	Rocher de Comboire	Moyenne	Babette Clerc Luc Saint Guillain	04 76 26 06 34
17 juin	Jeu piste	Facile	Anne Marie Dagois Odile Fayolle	04 76 96 33 68 04 76 25 49 87
1 <sup>er</sup> juillet	Le Touvet (+ visite Château)	Moyen	Jean Cordonnier Audrey Fremondeau	04 76 21 44 85 09 54 93 48 43
8 juillet	Le Trièves autour de Clelles	Moyen	André Houillon	04 76 54 89 45
22 juillet	Val d'Ainan	Assez difficile	Babette Clerc Michelle Benoit	04 76 26 06 34 06 18 48 15 34
5 août	Auris en Oisans	Moyen	Babette Clerc Jean Louis Quenard	04 76 26 06 34 04 76 90 42 50
19 août	Plateau d'Emparis	Assez difficile	Jean Cordonnier	04 76 21 44 85
26 août	Traversée de la Bastille	Moyen	Christian Lanfrey	04 76 48 33 23
2 septembre	Surprise		Dominique Derenne	04 76 09 10 37
16 septembre	Découverte	Moyenne	Thibault Delaittre	06 85 20 59 63
23 septembre	Rando-restau (inscription à l'avance nécessaire)	Moyenne	Jean Cordonnier Audrey Fremondeau	04 76 21 44 85 09 54 93 48 43
30 septembre (date à confirmer)	Virade de l'espoir	Facile	Anne Marie Dagois Odile Fayolle	04 76 96 33 68 04 76 25 49 87
6 et 7 octobre	Brame du cerf (plateau d'Ambel)	Facile	Babette Clerc Pierre Vanhauwaert	04 76 26 06 34 06 87 79 37 76
14 octobre	Vercors (Carette)	Moyenne	Christian Lanfrey Sylvie Lecomte	04 76 48 33 23 04 76 50 31 66
21 octobre	Pelafol	Moyen	André Houillon Michelle Benoit	04 76 54 89 45 06 18 48 15 34

## POUR PARTICIPER AUX SORTIES

- Vous devez être adhérent et avoir réglé votre cotisation pour l'année 2012, 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)**. Nous vous demandons d'être à l'heure par respect pour ceux qui le sont, merci d'avance.