

# Mille Pattes

Le journal de Handi Cap Evasion 38

Siège: 50 Av A. Briand - 38600 FONTAINE  
TÉL. : 04-76-26-06-34 Mèl : [38asso.contact@hce38.fr](mailto:38asso.contact@hce38.fr)

N° 65 - AOÛT 2013



## Edito

La vie que nous trouvons trop courte se compose de beaucoup de journées que nous trouvons trop longues.

Ce dicton ne s'applique pas à HCE 38.

Lors de nos sorties, pas de journées trop longues, bien au contraire.

Il y a tant à voir : la montagne enneigée, le héron cendré qui plane sur l'étang, l'orchidée pyramidale tout de rouge vêtue, la libellule qui virevolte.

Il suffit aussi d'écouter le bruissement du vent dans les arbres, le coucou qui chante au loin, la mésange qui zinzinule ou l'hirondelle qui gazouille.

Et du coup nous ne voyons pas passer ni les heures ni les jours.

Et de retour chez nous l'enchantement continue dans les souvenirs : ces petits-riens qui font tout.

Michelle

## Dates à retenir

- Assemblée Générale : au centre Social George Sand : Samedi 19 octobre 2013
- Assemblée Générale d'HCE National : 23-24 novembre 2013
- Repas de Noël au centre social George Sand: Samedi 14 décembre 2013

## "Au Balcon"

Merveilleuse Meije à l'horizon,  
fières joubarbes, achillées, papillons multicolores.....

innombrables fleurs,  
égayent notre restaurant d'un jour.                      Babette



Retour sur la sortie joëlette au col de Cluy (Oisans) - Dimanche 4 août 2013

## SEJOUR LUBERON 2012

La neige est descendue jusqu'à Grenoble ! Nous sommes le dimanche 28 octobre et les prévisions météo sont excellentes...si on veut faire de la pulka ! Mais pour la joëlette, c'est autre chose. Le choix de descendre dans le sud va s'avérer une très bonne option....

C'est avec du brouillard et un soleil, que l'on devine juste au dessus de nous, que nous partons. Nous quittons les paysages hivernaux de la montée du col de la Croix Haute pour basculer vers la douceur du sud. Plus on se rapproche d'Apt, plus la chaleur devient agréable : le pique nique sur la terrasse du gîte de la Boucheyronne est là pour le prouver !

Pas le temps de s'installer dans les chambres. En guise de dessert nous faisons la première randonnée à Gargas, sur la colline de Perréal en direction de la chapelle sainte Ranegonde! Cela nous permet de nous mettre tout de suite dans le bain... de boue ...Vous savez, une de ces boues ocre, collantes aux roues, aux chaussures, enfin partout quoi !

Un coucher de soleil sans nuage pour le premier soir, c'était inespéré au moment des derniers préparatifs à Grenoble !

Le gîte communal accueille aussi un séjour sport adapté. Ce gîte est simple mais très fonctionnel. Le rapport qualité/prix est très bon, même si une gestion libre était prévue au départ pour un coût moins élevé.

Le lendemain, l'option crête du Luberon est choisie car le temps s'annonce excellent. Une montée au frais dans les gorges de Buoux nous mène au....soleil ! La chaleur est agréable avec juste un petit peu d'air en haut ne mettant même pas en péril le pique nique sur le Pelat de Buoux (892m). La vue à 360 degrés est superbe. Au nord, le Ventoux enneigé. A l'est, le Mourre Nègre (point culminant du massif du Luberon avec 1125m) et derrière lui, les Alpes du sud enneigées. A l'ouest la vallée du Rhône et, au sud, la mer avec l'étang de Thau. Pas de bruits, enfin presque, car les chasseurs de sangliers avec leurs 4x4 nous rappellent une des activités principales de la région. On aime ou on n'aime pas, ça c'est un autre débat...



Enfin, du mauvais temps en ce jeudi matin ! Pas tout à fait quand même, couvert avec du vent, donc pas si terrible que ça. En route vers le Colorado Provençal et ses carrières d'ocre faisant partie intégrante du patrimoine régional. Ce sont de formidables sculptures naturelles en couleurs qui nous accompagnent tout au long de notre montée. Au moment du repas, un passage en joëlette pour Cindy dans une des borries permet d'apprécier la rusticité de ces cabanes typiques en pierre utilisées par les bergers dans le passé. Le sentier en bas des falaises colorées, toujours aussi magistrales, s'avère plus compliqué que prévu mais bon. Ça passe quand même avec une bonne transpirée pour la plupart, pour ne pas dire tout le groupe !

Les quelques gouttes de pluie à l'arrivée ne découragent même pas une partie du groupe décidée à finir la journée par une visite du village de Saignon, et de son rocher : c'est un village admirable où la pierre fait partie intégrante des maisons. Ça aurait été dommage de ne pas nous promener sous ces trombes d'eau annoncées depuis le départ !!!!!

Ce matin, le ciel est noir....foncé plus plus ! C'est déjà le dernier jour et les gorges d'Opedette nous offrent un très joli canyon en bouquet final avec de petites éclaircies, juste le temps d'une photo. Même la pluie attend que l'on monte dans les véhicules pour pointer son nez.

**Le Luberon, sa nature, son paradis géologique et historique, ça a quand même du bon en période de mauvais temps sur le Dauphiné ! NON ?**

**Thierry**

## WEEK-END dans le CHAMPSAUR le 12/13 octobre 2013

Le Champsaur, porte du Parc National des Ecrins dans les Hautes Alpes, c'est la vallée ensoleillée où naît le Drac. Vous verrez des paysages d'une grande diversité : bocage d'altitude, forêts de mélèzes, montagnes calcaires et montagnes cristallines.

**Hébergement** : gîte en gestion libre à côté de Saint-Bonnet, petit bourg médiéval. Apportez votre sac à viande, les couvertures sont fournies.



**Randonnées** : de difficulté moyenne, adaptées à la météo et à la saison.

**Tarif** : 35 euros comprenant le transport et la demi-pension. (Apporter le pique-nique du samedi midi).

**Groupe** de 20 personnes : 3 passagers joëlette, 5 handicapés marchants, 12 accompagnateurs

**Départ** : samedi 12 octobre 2013 de Fontaine à 8h précises (les jours sont courts en octobre).

**Retour** : dimanche 13 octobre 2013 vers 18h30

**Inscriptions** : auprès de Christian Lanfrey. Tél.: 04 76 48 33 23

## Week-End 40 ans du Parc des Ecrins 14-15 septembre



Les 14-15 septembre nous organisons un week-end dans le Parc National des Ecrins dans le cadre de l'anniversaire des 40 ans du parc. Destination le refuge de la Lavey et le vallon de la Muande en partenariat avec le Club Alpin Grenoble-Oisans.

Ce week-end se déroule sur 2 jours avec montée en refuge le samedi, randonnée à partir du refuge le dimanche et retour le dimanche après-midi.

Les randonnées prévues sont difficiles pour les randonneurs en joëlettes et pour les randonneurs handicapés-marchants.

La nuitée en refuge, le repas du samedi soir et le petit-déjeuner sont à la charge de chaque participant (autour de 40€). L'association HCE38 participe à hauteur de 10€ par participant/membre d'HCE38. Ce qui ferait un coût de 30€ par participant/membre. Les frais de covoiturages sont indemnisés par le parc dans le cadre de notre partenariat.

Nous espérons vous voir nombreux.

Inscriptions :

Babette Clerc 04-76-26-06-34

Pierre Vanhauwaert 06-87-79-37-76



## Programme des sorties restantes d' HCE 38 2013

Dim. 8 septembre	Bois de la Batie avec animateur nature	Facile	Michelle Benoît	04 76 24 26 05
WE 14 et 15 septembre	WE en refuge gardé – 40 ans du Parc des Ecrins	Moyenne	Pierre Vanhauwaert	06 87 79 37 76
Dim.29 septembre	Virade de l'espoir	Facile	Vincent Chevalier Jean Cordonnier	06 84 06 60 92 04 76 21 44 85
Dim. 6 octobre	Les Sucettes de Borne	Moyenne	André Houillon	04 76 54 89 45
We 12 et 13 octobre	Champsaur	Moyenne	Christian Lanfrey	04 76 48 33 23
Dim. 20 octobre	Champignons de Bonnevaux	Facile	André Houillon Jean-Louis Quenard	04 76 54 89 45

### Mini-séjour en étoile - Toussaint 2013

Parc Naturel Régional du Verdon

**Date** : Jeudi 31 octobre au dimanche 3 novembre

**Niveau** : Moyen

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

**Lieu** : Saint-André-les-Alpes (Verdon)

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

12 accompagnateurs

**Encadrement** : Pierre Vanhauwaert, accompagnateur en montagne **06 87 79 37 76**

**Prix tout compris** : 110 €

### 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 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 quel que soit le nombre de passagers.
- **IMPORTANT : 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.**