

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

N° 67 – FEVRIER 2014



Edito

Engagez-vous qu'elle disait la présidente ! Les nouveaux au CA, on ne leur demande rien. Il faut se familiariser avec le fonctionnement de l'association... Bon d'accord. Qu'est-ce qui m'a pris ? Non seulement je suis au CA mais je suis vice-secrétaire en charge du tableau des adhérents ! De faire l'édito du présent journal (halte au bizutage !!) et de prévoir un barbecue avant l'été dans mon jardin. Parce qu'on mange quand on est au CA. Et pas des chips ! Si ça, ce n'est rien faire ? Bon je râle mais je suis bien contente d'être là. Il faut croire que j'étais prête pour faire un peu plus pour l'association. L'idée qu'on peut œuvrer ensemble pour regarder dans la même direction. C'est ça qui me **plaît** dans une association et à HCE 38 en particulier. Ce qui manque cruellement dans le monde du travail et qui pourtant est susceptible de sauver l'humanité, si elle peut l'être. C'est les gouttes d'eau qui font les grandes rivières. Et toutes les rivières rejoignent la grande Mer.

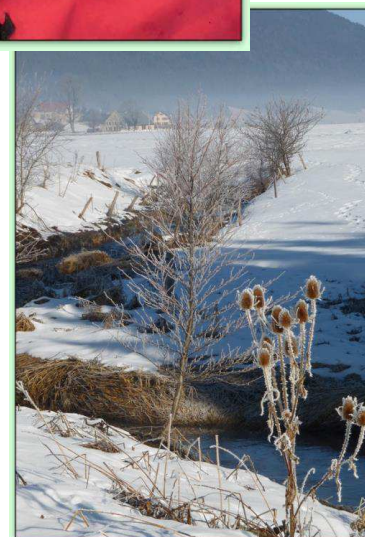
Sylvie Lecomte

Je m'appelle Jonas, j'ai 7 ans et je suis atteint de Myopathie de Duchenne, je marche encore un petit peu, mais pas très longtemps ! J'adore essayer plein de sports et ma maman trouve toujours des solutions pour que je puisse réaliser mes rêves !

Cette fois-ci, c'est parti pour une belle balade en pulka, et ce grâce à l'association Handi Cap Evasion 38 que maman a contactée. J'ai pu par une magnifique journée de janvier, **effectuer** dans une pulka une randonnée dans le Vercors. Toutes les personnes qui nous ont accueillies ont été très gentilles avec moi et ma maman. Claude a tiré ma pulka toute la journée, je me suis bien amusé, surtout quand je lui disais : « allez plus vite, hue !!!! ». J'ai aussi beaucoup apprécié la pose **pique-nique**, où j'ai bien rigolé, surtout quand Jean a failli tomber dans le ruisseau pour me faire traverser !!!

Après une journée au milieu de paysages magnifiques, avec ma maman et des personnes formidables, je suis rentré **épuisé** mais heureux... en ce moment je suis un peu malade, alors je peux plus faire de montagne, mais dès que je le peux, on se réinscrit pour la prochaine sortie... et encore merci HCE 38.....

Jonas



SEJOUR ITINERANT HCE38 HAUTS PLATEAUX DU VERCORS

Dates : du Jeudi 1 Mai au Dimanche 4 Mai
Niveau : moyen
Lieu : Vercors Sud
Nombre de participants : 3 pers. en joëlettes,
3 pers. **handicapées** marchantes,
12 Accompagnateurs
Encadrement : Thibault Delaittre
(accompagnateur de moyenne montagne)



Objectifs : convivialité et découvertes

Le temps d'un grand week-end de printemps, nous partagerons cette expérience forte qu'est l'itinérance de groupe. Au cœur de ce Vercors, que j'affectionne particulièrement, loin de tout et de tout le monde, nous jouirons de la quiétude de ce désert montagnard. Nous serons escortés de deux ânes de **bât**, Orchis et Camaïeu, qui porteront, pour nous, l'eau, la nourriture et le matériel de cuisine. En cette période printanière, c'est le réveil de la nature, la faune reprend ses droits, les fleurs retapissent les alpages... C'est au cœur de cette effervescence que nous évoluerons !

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 !

Itinéraire prévu par étape :

J1 : Col du rousset > Cabane de pré Peyret - J2 : Cabane de pré Peyret > Cabane de l'aiguille
J3 : Cabane de l'aiguille > Maison forestière de Pré **Glandu** - J4 : Maison forestière de pré **Glandu** > Col du Rousset

Rendez-vous

Jeu 1 mai 2014 à 8h30 sur le parking de « Louis Maisonnat » (Fontaine)

Nuitées :

Nous passerons nos nuits en refuge non gardé (rustique)

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 !

Matériel individuel:

- Bonnes chaussures de marche
- un matelas de sol
- un sac de couchage
- des vêtements chauds et de pluie pour 4 jours
- minimum de toilette
- appareil photo et jumelles (si possible)

Retour :

Arrêt de tram « Louis Maisonnat » (Fontaine) Dimanche 4 mai 2014 vers 18h30.

Pour renseignement et inscription :

Babette Clerc : 06 72 78 08 44 ou Thibault Delaittre : 06 85 20 59 63

Coût du séjour : 110 Euros : (réglé en totalité à l'inscription avec la possibilité de régler en plusieurs chèques).

WEEK END EN REFUGE DANS LES ECRINS

Nous partîmes 22..., nous revînmes... 22. Mais cela aurait pu être moins 2 !! 22 mais seulement 2 joëlettes, heureusement, sinon nous y serions encore au vu de la vitesse de progression ralentie par la difficulté du parcours jugée «*extrêmement difficile*» par certains (Babette)!! 22, c'est beaucoup me direz-vous. Oui, à condition d'en rester là. Mais si on se donne la peine d'y regarder de plus près (ce qui fut fait dès le départ au parking...à l'annonce de ce qui nous attendait...). Enlevons les handicapés marchants, *les valeurs ajoutées passives*



(Sylvie R.) dont je fus à mon corps défendant..., *les jeunes vieux* (encore moi...), il ne restait que 5 «*jeunes*» recrues professionnelles (Evangeline S., Hélène T., Elisa T., Christine E. et Philippe V) plus notre guide (Pierre V.)... Remarquons au passage que si dans la grammaire française, le mot «*recrue*» se conjugue au féminin, il en est de même sur le terrain !! Cet état de fait n'est pas passé inaperçu... Bref, mon sujet n'est pas de polémiquer ! Heureusement, les valeurs sûres, pour le coup en majorité masculine dont je me garderais bien de dresser la liste pour ne vexer personne ont été largement sollicitées, ce qui m'a permis, en ce qui me concerne de ménager ma monture et de profiter de ce moment de partage mais alors vraiment... en toute bonne conscience !!! Bref, je m'égare...

Revenons au terra in. Accidenté, Ecrins oblige, peu de dénivelé mais des marches hautes jusqu'aux genoux, des cailloux et puis encore des cailloux. Nous avons commencé par descendre (avec en tête la perspective de remonter... ça ?? !!) avant de franchir le Vénéon sur la commune de St Christophe en Oisans par un magnifique pont génois. Remontée 200m jusqu'au refuge dans le vallon non moins magnifique de la Lavey. Les baies rouges des sorbiers, les bouleaux et les «*myrtillers*» annonçaient déjà les couleurs «*monotones*» (David). Au refuge du même nom, l'accueil fut chaleureux, l'ambiance à la tibétaine, (drapeaux de prières, et autres «*bouddhaseries*» (Sylvie L.)), le repas excellent et reconstituant. La nuit a été calme pour le nombre qu'on était !!

Si la journée de samedi a été chaude et ensoleillée, la matinée de dimanche a été largement arrosée par une pluie continue et froide. On ne croyait pas à l'annonce d'une possible accalmie. Contre toute attente, les dieux étaient avec nous, la pluie s'est *arrêtée* peu après notre départ, nous avons même eu un rayon de soleil qui s'est prolongé pour pouvoir déjeuner sans toutefois pouvoir faire la sieste «*malheureusement*» (Hervé mais pas que...)



détrempé et a verses). Et puis la remontée finale pas si dure avec *l'entraînement*, la détente et la bonne humeur (d'autant plus facile que je n'ai pas fait grand-chose, si... j'ai porté la chaise percée !). Je disais au début que nous aurions pu ne pas rentrer au complet car certains ont chu cul par-dessus tête en direction du ravin (je tairais les noms aussi !)... Heureusement sans gravité. Ben oui, il faut imaginer le sentier qui surplombe le torrent bouillonnant, la pente, les rochers, les buissons épineux. Oui, oui, nous avons pris des risques !! Mais nous l'avons fait !! Bref, vous

aurez compris que nous avons été nombreux à être secoués. En ce qui me concerne de me rendre compte que je rentre définitivement dans la catégorie des « *jeunes vieux* » a été une sacrée secousse... Voilà, c'était un **week-end** comme on les aime avec HCE. Physiques,



conviviaux, avec peu de moyens ou tout le monde s'engage à hauteur de ce qu'il peut. Merci Pierre de nous avoir secoués !!!... **Car ne sommes** nous pas condamnés à avancer malgré les **embûches** ? Le véritable handicap ne réside-t-il pas dans l'incapacité de se mouvoir dans la vie ? D'ailleurs la présidente lors de l'AG a rappelé que la mission d'HCE 38 n'était pas d'aplanir le terrain mais bien d'aider chacun à s'adapter pour franchir l'obstacle.

Cette sortie s'inscrivait dans le cadre des 40 ans du Parc National des Ecrins. Le CAF Grenoble

Oisans et Handi Cap Evasion 38 se sont associés dans l'objectif de faire découvrir la randonnée et le Parc autrement. Malheureusement si HCE compte parmi ses membres des membres du CAF, la perspective de découvrir la joëlette n'a pas déplacé les foules. La faute à qui ? A la météo, à une mauvaise diffusion de l'information ou... à une certaine indifférence ? On ne mélange pas les genres ?

Sylvie Lecomte.

Osez l'aventure humaine,

Venez nous rejoindre pour une traversée hivernale des hauts plateaux du Vercors. Pendant trois jours, le 14,15,16 Mars, raquettes aux pieds, nous découvrirons les splendeurs et la quiétude de ce joyau à quelques pas de chez nous. Par beau temps ou par mauvais temps, il nous faudra atteindre notre refuge du soir, faire notre trace, se serrer les coudes....

Il n'y a pas de pré-requis pour participez, il faut :

- être capable de marcher 6 heures dans la neige,
- accepter de dormir dans des refuges de montagnes non-gardés avec un niveau de confort "rustique",
- avoir envie de donner de sa personne pour le groupe

Nombre de places limité. Allez, allez, allez : Osez l'inoubliable!!!



IMPORTANT : Information concernant les sorties de plus d'un jour

Lors du dernier CA, les membres présents ont décidé de demander 20€/par jour pour les sorties de deux jours (WE) et trois jours. Ceci dans le but de simplifier la gestion des frais engendrés par leur organisation.

Ce prix comprendra les frais de déplacement, de nourriture et d'hébergement. Cette mesure prend effet dès cette année.

Nous espérons que celle-ci satisfera randonneurs et organisateurs.

Nicole