

Mille Pattes

Le journal de Handi Cap Evasion 38

Siège: 50 Av A Briand - 38600 FONTAINE

TÉL. 04 76 26 06 34 Courriel : 38asso.contact@hce38.fr

N° 73– Septembre 2015



EDITO

COCOCOCOCORICO !!!!!!!!!!!

Confiance, communication, cohésion, connaissances, compétences.....

Résultat : une joëlette, facilement sans se fatiguer, roule dans la joie et la bonne humeur.....

On ne le répétera jamais assez,

Tout en se faisant confiance, avec une bonne communication et une bonne cohésion,

les connaissances circulent,

les compétences sont acquises.

Alors il faut faire pareil dans toute action
dans la « vraie vie ».....

En ce début de rentrée, ce message parlera sûrement
à certains, j'ai cru bon de vous l'envoyer,
parfois moi aussi je l'oublie..... Babette



Des rencontres chaleureuses... (Sortie au pas de la clé)

Je stressais, j'avais un peu peur. J'ai été bien accueillie. J'ai fait connaissance avec des membres de l'association Handi Cap Evasion 38. J'ai pu découvrir des personnes ouvertes, chaleureuses, souriantes.

Je me suis donnée à fond pour tirer la joëlette dans les montées. Nous avons pique-niqué sous les arbres et tout le monde s'est endormi. Personne ne voulait repartir.

Ca m'a fait plaisir de les aider. J'avais fait un gâteau au chocolat que tout le monde a apprécié. Grâce à cette sortie, j'ai pu découvrir des personnes avec qui je n'aurais jamais eu de contact. Merci pour ce moment d'échanges avec vous.

Aline

Dates à retenir

Samedi 05 septembre de 15 H à 18 H 30 : forum des Associations à Fontaine

Château Borel, maison des sportifs, parc Karl Marx à Fontaine

Samedi 26 Septembre à 11 H : vernissage de l'exposition HCE38 à la bibliothèque Alliance au 90 rue de Stalingrad à Grenoble

Samedi 17 Octobre à 16 H 30 : Assemblée Générale
au Centre social George Sand 14 boulevard Joliot Curie à Fontaine

Vendredi 13 Novembre à 20 H : calendrier des sorties
au 50 avenue Aristide Briand à Fontaine

Samedi 05 Décembre à 12 H : repas de Noël
au Centre social Romain Rolland 113 Boulevard Joliot Curie à Fontaine

Mini Séjour en joëlette avec accompagnateur en montagne

Date	Lieu	Difficulté	Encadrant(s)	Inscriptions
Vendredi 6 au Dimanche 8 Novembre	A définir	Moyen	Vincent Chevalier 06 84 06 60 92	Elisabeth Clerc 04 76 26 06 34

A la limite de la Drome et des Hautes Alpes,
Sous le soleil.....

Hébergement : Gîte non défini

Rendez-vous : Vendredi 06 Novembre à 15 H sur le
parking de Louis Maisonnat à Fontaine.

Retour : Dimanche 08 Novembre 2015 vers 18h sur le
parking de Louis Maisonnat à Fontaine.

Matériel à apporter :

- Vêtements, chaussures de marche, matériel pour des randonnées à la journée
- Protection solaire (crème, chapeau, lunette)
- Jumelle, duvet

Prix tout compris : 90 € à régler en une fois à l'inscription (nouriture, transport,
hébergement) inscription auprès de Babette



Rubrique culturelle

Critique du film: "*La dame dans l'auto avec des lunettes et un fusil*"

Dany, belle plante aux jambes interminables travaille dans une agence de publicité. Le patron est le mari de sa meilleure copine Anita. Tout bascule lorsqu'Anita tue son amant et l'avoue à son mari. Ils décident de rendre coupable Dany. Or, la jeune femme est surprenante. Elle décide de leur piquer leur voiture: une magnifique Thunderbird pour aller voir la mer qu'elle n'a jamais vue.

J'ai bien apprécié ce film adapté du roman policier de Sébastien Japrisot et porté à l'écran par Joann Sfar.

La mise en scène est rétro et la musique des années 70 en fait un film à voir. L'actrice, superbe rousse, crève l'écran.

Je ne vous en dis pas plus, je vous laisse la surprise. Il est encore à l'affiche dans tous les bons cinémas.

Audrey



Livre prêté lors d'une randonnée par Monique Guyard

"*L'inconnue de la Goule Blanche*". Jean-Pierre Martin.

Edition de Belledonne

Je l'ai lu en deux jours, cela veut dire beaucoup de choses :
Enigme policière passionnante.....

Babette

La grotte de la goule blanche est située dans les gorges de la Bourne.

Son accès est interdit en raison du danger lié aux variations de débit d'eau, qui peut déborder sur les chemins ouverts au public.

Son accès est désormais réservé à EDF et aux spéléologues.



Sur place, vous pourrez admirer la rivière et les falaises surplombants le cours d'eau.

(texte pris sur internet)

On m'a fait confiance tout de suite... (Sortie aux passerelles Vertige des Cimes)

Je suis parti à 9h30, j'ai eu un accueil chaleureux.

La randonnée a débuté au stade de neige à Lans en Vercors jusqu'à la plateforme. Moi je tirais une joëlette de 25 kg plus le poids de la personne.

Je me suis très bien entendu avec tout le monde, que ce soit une personne handicapée ou un éducateur ou accompagnateur.

J'ai aimé cette journée malgré la difficulté, la chaleur et la fatigue.

L'éducateur Thierry a été content de moi et m'a félicité pour mon implication.

Je n'ai pas pris cette journée comme une sanction car j'ai pris du plaisir à le faire. Joris



Les Ecouges - Forêts, cascades et chamois

Bordé de part et d'autre par les falaises naturelles du Vercors, le site des Ecouges abrite des forêts d'arbres majestueux - hêtres, érables, sapins -, des cascades et des cours d'eau, des points de vue vertigineux sur la plaine de l'Isère.



Au nord du Vercors

Le site des Ecouges est représentatif de la forêt de montagne composée essentiellement de hêtraies, sapinières, d'érablaies et de ravins. D'une superficie de 918 hectares, le site des Ecouges s'étend de 880 m à 1600 m d'altitude ; sa richesse naturelle est liée aux différents reliefs et milieux (falaise, prairies, clairières...)



mais aussi à la présence de plusieurs sources

Avec de la chance et surtout beaucoup de discrétion et de patience, vous aurez le plaisir d'observer dans les bois ou en lisières, des chamois qui vivent en toute tranquillité ou des oiseaux forestiers comme les pics (pic épeiche et/ou pic noir).

Sur les hauteurs, grâce une vue dégagée au niveau des

alpages, vous serez peut-être survolé par un aigle royal, qui vient repérer la présence de marmottes. Plus de 70 espèces d'oiseaux et une vingtaine d'espèces de mammifères vivent sur ce territoire !

Ce site présente un potentiel d'interprétation et de sensibilisation à l'environnement exceptionnel : des écosystèmes diversifiés (faune, flore), des thématiques écologiques transversales (cycle de l'eau, géologie, paysage, énergies renouvelables), un patrimoine culturel et des activités pastorales et sylvicoles. (texte pris sur internet)

Le Dimanche 26 Juillet, Vincent Chevalier et moi, nous avons proposés une randonnée au site des Ecouges : E.N.S. Une trentaine de nos adhérents ont eu la chance d'écouter les animateurs nature du conseil départemental.

Un grand merci pour cette super journée, Jean-Yves nous a fait rêver, voyager dans le passé et imaginer la vie de nos amis invisibles.....Babette

Programme des sorties d' HCE 38 2015

6 septembre	Le col de la croix (Chambaran)	Moyen	Christian Lanfrey Claude Villot	04 76 48 33 23 04 76 01 89 47
13 septembre	Pré d'Ornon (Taillefer)	Facile	Nicole Lacoste Dominique Derenne	06 70 26 80 84 04 76 09 10 37
27 septembre	Virades de l'espoir	Moyen	Odile Fayolle Anne Marie Dagois	04 76 25 49 87 04 76 96 33 68
3 et 4 octobre R/V à 7 H 45	Montagne de Ceüse (05)	Moyen	Elisabeth Clerc Claude Villot	04 76 26 06 34 04 76 01 89 47
11 octobre Horaires modifiés	Sortie TER Trièves	Moyen	Audrey Fremondeau Pierre Vanhauwaert	09 81 41 96 70 06 87 79 37 76
25 octobre	Gresse en Vercors	Difficile	Vincent Chevalier André Houillon	06 84 06 60 92 04 76 54 89 45

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 des vêtements chauds, des chaussures de montagne, des bâtons pour ceux qui marchent, un pique-nique et des 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.