

Mille Pattes

Le journal de Handi Cap Evasion 38

Siège: 50 Av A Briand - 38600 FONTAINE

Tél. : 04-76-26-06-34 courriel : contactnous@hce38.fr

www.hce38.fr

N° 44 – JUIN 2008



EDITO

Réveillons-nous !

Le devenir de notre association est-il compromis ?

Le nombre de passagers joëlette diminue significativement.

Le jeu de piste du 18 mai a été annulé faute de participants.

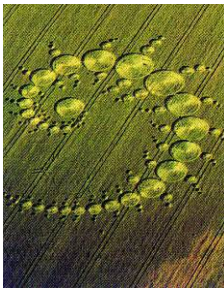
Quelles en sont les raisons ?

Les membres du CA s'interrogent.

Votre avis nous intéresse.

Merci de nous aider à ce que ces moments de partage si chers à notre association puissent perdurer encore longtemps.

Sylvie



Une place importante est consacrée aux mini-séjours dans ce numéro :

- les retours très positifs suite aux deux mini-séjours de printemps,
- le programme de celui d'été.

Les autres points abordés sont l'expérience positive de la participation à la randonnée SIPAVAG, qui a permis de représenter HCE 38 au sein de l'agglomération, et, en prime, la recette simplissime du succulent pesto à l'ail des ours.

Parallèlement à ces belles bouffées d'air, le conseil d'administration est préoccupé, comme le souligne Sylvie dans l'édito, par une diminution du nombre de passagers en joëlettes. Mobilisons-nous, discutons-en ensemble lors des prochaines sorties, pour que continuent ces merveilleux moments d'échanges en montagne...



Jeanne

Hymne à la gaieté collective

Quel élan, quel enthousiasme, quel plaisir nous poussent jusqu'aux sommets des montagnes ? Comment un groupe peut réaliser de tels exploits physiques ? Pour quelle gloire ? Faut-il défier les éléments ou surmonter des épreuves ensemble pour tisser des liens, réveiller la solidarité ? Cherche-t-on à illustrer le dicton : « l'union fait la force » ? Est-ce un prétexte ? Un alibi ? Un projet pour nous unir dans cette société de l'individualisme ?

C'est une ambiance hallucinante où, le temps d'un séjour, chacun met ses soucis personnels dans sa poche, se fond dans la masse et trouve sa place au service du groupe. Non seulement pendant la journée de marche, mais encore le soir quand, bien fatigué, il y a encore l'énergie pour cuisiner, préparer l'apéro, encadrer ceux qui en ont besoin, partager et rigoler... Chaque séjour est différent et pourtant la conclusion est toujours la même... C'est impressionnant comme, à l'unanimité, et sans forcément s'en rendre compte, les expériences HCE 38 sont riches, marquantes, « regonflantes » et époustouflantes. On donne pour donner, pour s'oublier, pour partager...

Ce ne sont pas les valides qui se mettent au service des handicapés, non non non, rien à voir... Chacun de nous est handicapé ! Et une chose est sûre : consciemment ou non, « personne n'est là par hasard ! » ...

Thibaut



Mini-séjour Diois

Du 1^{er} au 4 mai

Le beau temps est annoncé pour les 4 jours, le départ est presque à l'heure....tout s'annonce bien pour ce séjour dans le Sud Vercors !

Après un pique-nique au col de la Bataille, l'équipe est partie. Ca commence pépère, à flanc puis on descend vers la ferme d'Ambel....mise en jambes agréable ! L'ail des ours embaume l'air, puis le repas... hôtel 10 000 étoiles à l'arrivée, avec des biches comme compagnons de chambre ! Le ton du séjour est donné : faune, flore, paysage grandiose et bonne ambiance !!

J'ai vraiment apprécié ces 4 jours et je retiendrai quelques événements particuliers : les pique-nique avec vue 360°, le samedi soir bien arrosé car une annonce de mariage ça s'arrose, la découverte de la joëlette pour Guy et une descente en piste rouge « tout schuss » avec Florie.

Je suis rentré chez moi le dimanche soir complètement décalqué, mais comme le dit si bien Robert Lamoureux : « Cette fatigue là, monsieur, c'est du bonheur ».

Nico

Mini-séjour Méaudre

Du 8 au 11 mai



« Formidable et plaisant » voilà comment définir ce séjour. Nous avons commencé nos randonnées dès l'aube, afin de profiter du bon air. Nous avons débuté nos randonnées par une ascension puis une pause pour pouvoir profiter de nos forces. Ce beau paysage et ce bon air, ça n'était que du bonheur. Toujours dans une ambiance chaleureuse et joyeuse.

Plus nous montions, plus nos yeux s'ouvraient pour admirer les jolies montagnes. Les chemins étaient parfois étroits, raides c'était une vraie randonnée qui ne ménageait pas nos forces. Nous étions trois personnes en joëlette. Une invention fantastique qui permet aux personnes en situation d'handicap, de monter en hauteur et de prendre l'air en compagnie, partager le goût de la montagne et de la nature. Des accompagnateurs géniaux. Toujours dans la bonne humeur, ils ont mis leurs forces pour pousser les joëlettes toujours avec le sourire en sortant des blagues de temps en temps.

En rentrant, nous avons partagé nos émotions autour d'un apéritif pour nous requinquer. Et le soir, ambiance musicale avec guitaristes dont un accordéoniste qui chantait très bien et qui nous a donné envie de l'accompagner. Nous avons très bien été accueillis à l'auberge, dans un beau site et nous nous sommes détendus grâce au bain chaud et au hammam (et oui, après l'effort, le réconfort).

Ces séjours en montagne accessibles à tous types d'handicaps moteurs, s'adaptent avec le rythme de chacun. C'était ma première expérience de randonnée avec Handicap évasion. Ce séjour m'a permis de me dépasser et de profiter de la nature pleinement. Je n'attends plus que la prochaine date pour recommencer.

Gorbet

Séjour en étoile HCE 38 dans le Vercors Drômois

Date : jeudi 14 au dimanche 17 août

Niveau : moyen

Thème : découverte du Vercors drômois

Lieu : Réserve naturelle des Hauts Plateaux, Saint-Agnan, Vassieux, La Chapelle

Nombre : 3 personnes en joëlette, 3 personnes handicapées marchantes, 12 accompagnateurs

Nuitées : Gîte Callet, Quartier de Rochebonne à Vassieux-en-Vercors

Encadrement : Julien Ducrotois

Prix : 90 euros par personne tout compris



Au gré de la météo et des envies de chacun, nous randonnerons dans le Vercors drômois, zone centrale du massif du Vercors. Nous logerons au gîte de Maryse Callet, gîte aménagé dans une ferme du plateau de Vassieux-en-Vercors. Au départ du gîte, nous nous promènerons sur le plateau de Vassieux à la découverte de l'histoire du site. Nous visiterons des fermes alentours dont une exploitation laitière qui produit le renommé Bleu du Vercors. Une journée sera consacrée à la découverte de la Réserve des Hauts Plateaux du Vercors, de ses magnifiques paysages et de sa vie animale, discrète mais foisonnante. Enfin, lors d'une ballade « exaltée », nous nous laisserons inspirer par le milieu et réaliserons quelques productions artistiques.

Ce séjour sera bien entendu le moment d'échanges conviviaux et festifs avec au programme : de bonnes préparations culinaires à base de produits du terroir, de la musique et toute la bonne humeur que chacun apportera.



Rendez-vous le jeudi 14 août à 8 h30 sur le parking de Louis Maisonnat à Fontaine

Renseignements : Julien Ducrotois : 06 77 99 60 11

Inscriptions : Babette Clerc : 04 76 26 06 34

La randonnée SIPAVAG : une bonne expérience pour HCE 38

Afin de faire connaître notre association nous avons décidé de faire la randonnée SIPAVAG (syndicat intercommunal pour l'aménagement des franges vertes de l'agglomération grenobloise) du 13 avril 2008.

Notre sortie a commencé par un moment de fort désappointement en raison du désistement de dernière minute de notre passager joëlette. Anne-Marie eut la très bonne idée d'appeler Laure à la rescousse. Cette dernière, malgré l'appel matinal pour un dimanche, a spontanément accepté de nous sortir de cette délicate situation.

Nous avons ensuite passé une excellente journée, ensoleillée, sur un parcours très agréable, parfois boueux..., parfois technique, mais les bras ne manquaient pas pour nous venir en aide. Dans une ambiance très conviviale, quelques randonneurs se sont essayés à la conduite de la joëlette, d'autres nous ont accompagnés sur un bout de chemin ou partagé notre arrêt pique-nique. Nous avons pu découvrir un itinéraire présentant de beaux panoramas sur la cuvette grenobloise et ses montagnes environnantes.

Encore merci à Laure de nous avoir permis de passer cette magnifique journée.

Sylvie



Le pesto des ours



Ciseler les feuilles, puis malaxer longuement avec de l'huile d'olive, et enfin faire macérer dans un pot avec du sel. Que de simplicité pour un résultat aussi étonnant, mais c'est un peu tard pour cette année car l'ail des ours doit être ramassé avant qu'il ne monte en graine. Donc cette recette est juste destinée à vous faire saliver, mais ne rater pas le coche l'année prochaine !



Préparation collective au refuge d'Ambel lors du mini-séjour Diois