

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

N° 47 – Mars 2009



EDITO

Le Mille Pattes nouveau est arrivé. Pour ce premier numéro de l'année 2009, je vous souhaite à tous plein de belles balades dans nos montagnes, avec, au programme plein de partage, d'efforts et de bonne humeur. Alors n'hésitez pas à prendre vos chaussures de montagne et à nous rejoindre pour profiter de cette neige qui est tombée en abondance cette année. Donc bonnes balades à tous.....

Erika



Quelle folle course entre les arbres enneigés !!!!

Oui, c'est ce que je retiendrai de ma sortie pulka.

Le soleil faisait briller des millions de cristaux et nos yeux !!!!!!!

Babette



RENCONTRE DES ANTENNES ET ASSOCIATIONS LOCALES

Comme tous les ans, HCE organise la rencontre des antennes et associations locales. Cette année elle avait lieu le samedi 10 janvier 2009 à Neuville sur Saône. Avec Babette, nous avons représenté HCE 38. Cette journée a été l'occasion de rencontrer la nouvelle Présidente, Dominique Quetier. Cette réunion a pour objectif de mettre en commun nos expériences, nos projets ou éventuelles difficultés, interrompue à mi-journée par un repas permettant de déguster les spécialités de chaque région. Encore un bon moment de convivialité et de partage avec HCE.

Sylvie

Mini-séjour en étoile Mai 2009

CLAREE (HAUTES-ALPES)

Date : jeudi 21 au dimanche 24 mai 2009

Niveau : Moyen

Thème : découverte de la Vallée de la Clarée

Lieu : Vallée de la Clarée

Nombre de participants : 3 personnes en Joëlette, 2 handicapés marchantes, 12 accompagnateurs

Hébergement : Gîte Le Duranceau, hameau de la Vachette

Encadrement : Julien Ducrotois

Prix tout compris : 100 Euros



La vallée de la Clarée s'étend au nord du Col de Montgenèvre et de Briançon, en frontière de la Savoie et de l'Italie. Cette vallée large et plate permet de bénéficier d'un relief doux, tout en profitant de la proximité de sommets de haute montagne.

Au gré de la météo et des envies de chacun, nous partirons à la découverte de cette merveilleuse vallée. L'altitude étant supérieure à 1300 mètres, nous profiterons du réveil encore printanier de la nature. Nous logerons au gîte Le Duranceau, situé dans le hameau de la Vachette à l'entrée de la vallée. Au départ du gîte, nous nous promènerons dans la basse vallée à la découverte de l'histoire du village. Nous visiterons des fermes pour découvrir l'activité agricole du pays. Une journée sera consacrée à la haute vallée de la Clarée, et à ses magnifiques paysages.

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, des veillées musicales, et toute la bonne humeur que chacun apportera.

Rendez-vous le jeudi 21 mai à 8 h 30 sur le parking de Louis Maisonnat à Fontaine

Retour au même endroit le dimanche 24 mai vers 19 h

Renseignements et inscriptions : Babette Clerc : 04 76 26 06 34 – Julien Ducrotois : 06 77 99 60 11

Mini-séjour en étoile Juillet 2009

LES BARONNIES (DROME)

Date : Samedi 11 juillet au Mardi 14 juillet 2009

Niveau : Moyen

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

Lieu : Haut Baronnies

Nombre de participants : 3 personnes en Joëlette, 2 handicapés marchantes, 12 accompagnateurs

Hébergement : Sous tente avec les facilités du Gîte de Villeperdrix - Léoux

Encadrement : Thibault Delaitre (accompagnateur en montagne)

Prix tout compris : 100 Euros



Pays de grands espaces, sauvage et ensoleillé, les Baronnies sont un territoire de montagne riche et varié situé dans la partie la plus méridionale de la Drôme provençale. Le climat favorable offre une flore méditerranéenne et des traditions agricoles telle que la culture de l'olivier, de la lavande, de la vigne, du tilleul, des arbres fruitiers ou encore de la truffe, le tout sculptant un paysage atypique.

Chaque jour au départ du gîte, ou après une petite approche en voiture, entre plateaux, collines et montagnettes, nous découvrirons quelques facettes de ce territoire au nom familier mais pourtant si secret. Nous randonnerons sur des sentiers sélectionnés - adaptés à nos exigences et nos besoins - au service de nos yeux, de nos nez et de nos oreilles dans ce pays riche en couleurs, en saveurs et en parfums de Provence. Je me ferai une joie de vous faire découvrir les curiosités locales telles que des chamois dans les champs d'oliviers ou l'aigle royal en chasse au dessus des lignes de lavande, ou encore les mœurs de la colonie de vautours ou de castors voisines du gîte.

Mais attention, bien au delà de la découverte d'une région, ce séjour sera avant tout un moment privilégié de partage, à vivre plus qu'à raconter... Alors, si l'aventure humaine vous tente, n'hésitez pas à vous joindre à l'équipe !

Hébergement :

Nous serons accueillis chez Gertrude et Gilbert Bowling, des hébergeurs originaux, venus se perdre au plus profond de la Drôme provençale après les années 68, en quittant pour toujours leur Allemagne natale. Ils sont ainsi en accord avec leur philosophie de la vie qu'ils ne manqueront pas de nous faire partager par une parole ou un simple geste. Loin d'un gîte classique, nous profiterons d'une cuisine et salle de repas en dur, alors que nous dormirons sous tente. Ils mettent aussi à notre disposition un gîte de 28 m² avec 5 lits. Vous serez ébahis par leur enthousiasme débordant et l'authenticité de leur accueil.

Rendez-vous : samedi 11 Juillet 2009 à 8h30 sur le parking de Louis Maisonnat à Fontaine. Il faut compter 2h30 de voiture pour rejoindre le gîte.

Retour : Arrêt de tram « *Louis Maisonnat* » (Fontaine) le mardi 14 Juillet 2009 vers 18h30.

Inscriptions et renseignements : Babette Clerc : 06 72 78 08 44 ou 04 76 26 06 34

CONSIGNES ET RECOMMANDATIONS POUR LES MINI-SEJOURS

INSCRIPTIONS

Nous avons rencontré des difficultés dans l'organisation des inscriptions aux mini-séjours précédents, ce qui a amené le conseil d'administration d'HCE 38 à établir les modalités de fonctionnement :

- seuls les adhérents à jour de leur cotisation HCE 38 peuvent participer aux mini séjours
- sont considérés comme inscrits à un séjour les adhérents ayant versé 30 euros d'arrhes
- une priorité est donnée aux adhérents n'ayant pas encore fait de séjour dans l'année (1^{er} novembre – 31 octobre), sous réserve d'une inscription au plus tard 1 mois avant la date du séjour
- les personnes ayant déjà effectué un séjour, peuvent s'inscrire sur une liste d'attente, leur participation leur sera confirmée au plus tard un mois avant la date de départ
- les inscriptions faites moins d'un mois avant la date du séjour seront prises en considération dans la limite des places disponibles
- les difficultés d'un séjour peuvent nécessiter un équilibre entre les accompagnateurs hommes et femmes et conditionner les inscriptions

MATERIEL ET ALIMENTATION

Matériel individuel:

- Bonnes chaussures de marche
- Une gourde
- Un poncho pour couvrir vous et votre sac
- des vêtements chauds pour 4 jours
- nécessaire de toilette
- un petit sac à dos de randonnée
- appareil photo et jumelles (si possible)



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 ! De plus, si vous vous sentez de proposer un repas de votre confection, n'hésitez pas, vous aurez petites mains et grands appétits à votre disposition !

COURSE ET MARCHE 2009 DE L'A.P.F. A LA FRANGE VERTE D'ECHIROLLES SALLE ROBERT BUISSON

Le samedi 26 avril



Parcours vallonné d'environ 13 KM

Course : 8 Euros

Marche : 4 Euros

Inscription à partir de 7 H 30

Pour tout renseignement, contactez l'A.P.F. au 04 76 43 13 28



AVIS DE RECHERCHE

Nous recherchons activement la cuisinière anonyme qui a réalisé, pour le repas de Noël, les petits gâteaux ronds à la noix ou la noisette, afin de lui "voler" sa recette et pouvoir à nouveau se régaler. Nous la ou le remercions de bien vouloir se manifester auprès de la Présidente. Nos papilles s'en réjouissent d'avance.