

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° 51 – Mai 2010



EDITO

Coucou, c'est nous !!!!



Revoilà, votre lien avec Handi Cap Evasion 38, il apporte en général que des bonnes nouvelles, La mise en page est assurée de façon magistrale par Anne-Marie Chacun à sa façon, Madeleine, Christian, André, Sylvie, Nicole.... contribue à donner vie à ces feuillets C'est un travail d'équipe comme nos activités, vos articles et vos coups de main sont les bienvenus.

Laissez le toujours à côté du téléphone.

Au cas où un jour, vous souffrez de solitude et de tristesse.

Babette



GRILLADE AU PARC DE LA POYA à FONTAINE

Le samedi 19 JUIN à 11H30 devant l'entrée principale du PARC
Une participation de 3€ et l'apport d'un plat salé ou sucré.

Inscription obligatoire avant le **17 juin** auprès d'Erika 06 74 65 31 96
ou Babette 04 76 26 06 34



Dates à retenir :

Calendrier des deux assemblées générales :
Samedi 09 Octobre pour HCE 38 à la Maison
du temps libre,

Samedi 27 et 28 novembre pour HCE national.

Repas de fin d'année HCE 38 le samedi 11
décembre 2010 à la Maison du temps libre



MODIFICATION : WEEK-END JUILLET 2010
ENTRE TRIEVES & HAUT-DIOIS



Cirque d'Archiane

Date : Samedi 10 juillet et dimanche 11 juillet **Niveau :** Moyen

Thème : Séjour en étoile (2 jours et 1 nuit) **Lieu :** Haut-Diois

Nombre de participants : 2 personnes en joëlette, 3 handicapés marchants, 8 accompagnateurs

Hébergement : Refuge d'Archiane

Encadrement : Pierre Vanhauwaert, accompagnateur en montagne

Prix tout compris : 50€

Des contreforts du Mont Aiguille et jusqu'au magnifique cirque d'Archiane, entre Trièves et Haut-Diois, entre Dauphiné et Provence, nous découvrirons pendant ce week-end, des paysages, des odeurs et des couleurs différentes.

Aux portes de la réserve des Haut-Plateaux du Vercors, il y a à proximité d'Archiane une grande variété de randonnées. Le samedi nous cheminerons vers le Mont Barral et la très esthétique crête du Jiboui. Le dimanche nous partirons à la découverte de la faune du cirque d'Archiane, je vous raconterai les bouquetins et les vautours fauves qui se plaisent particulièrement dans ces pentes escarpées et ces falaises vertigineuses.

Nous n'oublierons pas de prendre le temps de vivre, de respirer la montagne, d'échanger nos impressions, nos coups de cœurs, nos envies et tous nos projets. Le repas que nous préparons ensemble sera l'occasion de partager de bons moments et de profiter des richesses gastronomiques qu'offre ce petit coin de montagne : carré du Trièves, truite arc-en-ciel des sources de l'Archiane, miel, etc.

Hébergement : Nous séjournerons à 784m d'altitude, au pied des falaises du cirque, au cœur du hameau d'Archiane. Le refuge d'Archiane est accessible en voiture et accessible aux personnes à mobilité réduite.

Rendez-vous : le samedi 10 juillet à 8 h 30 sur le parking de Louis Maisonnat à Fontaine.

Retour : le dimanche 11 juillet vers 20 h 00 sur le parking de Louis Maisonnat à Fontaine.

Renseignements : Pierre Vanhauwaert 06 87 79 37 76

Inscriptions : Babette Clerc 04 76 26 06 34

SEJOUR HCE 38 "CAMARGUE SAUVAGE"



Date : du Jeudi 11 au Dimanche 14 Novembre 2010

Niveau : Moyen

Thème : découverte de la Camargue

Lieu : Sainte Marie de la mer

Nombre de participants :

4 personnes en Joëlette, 2 personnes handicapées marchants, 12 accompagnateurs

Encadrement : Thibault Delaittre (accompagnateur en montagne)

La Camargue... ! Cette région française si particulière regorge de curiosités et de richesses naturelles et humaines. Blotti entre deux fleuves et une mer, ce territoire, autrefois si hostile, est un îlot culturel et naturel de caractère ! C'est la terre des taureaux et des chevaux, des flamants roses et des couchers de soleil flamboyants. Nous allons à la rencontre de ses traditions et de ses habitants. Pendant 4 jours, nous randonnons à notre rythme, entre marais, roubines, plages, collines et bocages. Nous profitons des oiseaux et de la nature sauvage omniprésents sur cette « île », en espérant que nous y trouverons tout l'exotisme dont nous avons besoin à la veille de l'hiver.

Mais avant tout, et je ne change rien à la formule, ***ce petit séjour sera un moment privilégié de découvertes et de partage humain.***

Rendez-vous :

Jeudi 11 Novembre 2010 à 8h30 sur le parking de « *Louis Maisonnat* » (Fontaine)

Nuitées :

Nous passerons nos nuits en bungalows au camping de la Brise aux Saintes Maries de la mer

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 | - des vêtements chauds et de pluie pour 4 jours |
| - 1 assiette + 1 bol + 1 couvert par personne | - minimum de toilette (dont petite serviette) |
| - un sac de couchage | Appareil photo et jumelles (si possible) |

Retour :

Arrêt de tram « *Louis Maisonnat* » (Fontaine) le Dimanche 14 Novembre vers 18h.

Renseignement pratique: Thibault Delaittre 06 85 20 59 63

Inscription : Babette Clerc au 04 76 26 06 34

Montant du séjour 100€: réparti comme suit 30€ d'arrhes à l'inscription et 70€ fin octobre 2010.

Bilan de l'enquête sur les mini séjours

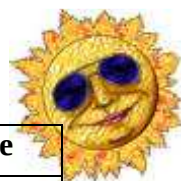
En fin d'année 2009 votre avis a été sollicité sur la poursuite de l'organisation de mini séjours. Sur 90 adhérents, 38 nous ont retourné ce questionnaire, nous tenons à les remercier de leur contribution.

1. Est-ce qu'HCE38 doit continuer à organiser des séjours ? Réponse **OUI à 95 %**.
60 % des contributeurs ont **participé à plusieurs séjours**, 11 % à un seul, et **29 % n'ont jamais effectué de séjour**.
2. Combien de séjours êtes-vous prêt à faire chaque année : 64 % un ; 28 % deux ou plus et 8 % aucun.
3. Les raisons de l'absence d'intérêt pour les séjours sont soit familiales, soit une préférence pour les sorties à la journée.
4. Type de séjour : en étoile 50 % ; itinérant 11 % ; sans préférence 39 %.
5. Durée souhaitée : 4 jours 58 % ; 3 jours 24 % ; sans préférence 18 %.
6. Période de l'année : **pas de préférence 32 %** ; **mois de mai 31 %** ; été 15 % ; Toussaint 13 % ; petites vacances scolaires 5 % ; ponts 4 %.
7. Participation financière (100 € pour 4 jours) : **bien 71 %** ; ne se prononcent pas 21 % ; trop cher 5 % ; faible 3 %.
8. Destinations souhaitées : **pas de préférence 61 %** ; Rhône-Alpes 21 % ; hors Rhône-Alpes 13 % ; Isère 5 %.

Commentaires : bons moments d'échange ; très enrichissants pour les relations humaines ; meilleures connaissances des adhérents ; les séjours permettent de découvrir d'autres massifs.

Suggestions : donner la possibilité aux accompagnateurs de participer à 1 ou 2 journées ; boire et manger des produits locaux ; quelques départs pas trop matinaux ; veiller à ce que les séjours ne soient pas trop fatigants pour les personnes handicapées

Et pour les accompagnateurs : éviter les vacances d'été pour ne pas faire concurrence aux séjours nationaux ; pourquoi ne pas étudier les séjours en demi-pension.



RAPPEL DU PROGRAMME HCE 38

Date	Lieu	Difficulté	Encadrant(s)	Téléphone
6 juin	Vercors	Difficile	Régis Delaittre	04 76 53 43 89
13 juin	Sortie aquarelle	Très facile	Erika Mermet Thibault Delaittre	06 74 65 31 96 06 85 20 59 63
20 juin	Senépi (Matheysine)	Difficile	Christian Lanfrey	04 76 48 33 23
27 juin	Cabane des ramées (Vercors)	Moyen	Jean Cordonnier	04 76 21 44 85
4 juillet	La crête de la croix de la garde (Oisans)	Difficile	André Houillon Felipé Munoz	04 76 54 89 45 04 74 82 44 35
18 juillet	Les rochers d'Arpison (Chartreuse)	Facile	Babette Clerc	04 76 26 06 34
1 ^{er} août	Balcon est du Vercors	Moyen	Jean Cordonnier	04 76 21 44 85
21/22 août	Nuit des étoiles	Facile	Babette Clerc Luc Saint Guillain	04 76 26 06 34 04 76 43 49 60
29 août	Lac des Lônes	Grillades et baignade	Erika Mermet	06 74 65 31 96
4 septembre	Col vert	Très difficile	Thibault Delaittre	06 85 20 59 63
12 septembre	Col de la Ruchère (Chartreuse)	Moyen	Pierre Vanhauwaert	06 87 79 37 76
19 septembre (départ à 7h30)	Lac Lauvitel (Oisans)	Très difficile	André Houillon Felipé Munoz	04 76 54 89 45 04 74 82 44 35
26 septembre	Virade de l'espoir	Facile	Odile Fayolle Anne Marie Dagois	04 76 25 49 87 04 76 96 33 68
2/3 octobre	Brame du cerf (plateau d'Ambel)	Facile	Babette Clerc Luc Saint Guillain	04 76 26 06 34 04 76 43 49 60
17 octobre	Sortie noix (Vinay)	Facile	Erika Mermet	06 74 65 31 96
24 octobre	Voie du tram de Dionay	Facile	Sylvie Rochas	04 76 26 33 36

MINI SEJOURS

Date	Lieu	Difficulté	Encadrant	Inscription
10 au 11 juillet	Sud Isère	Moyen	Pierre Vanhauwaert	E. Clerc 04 76 26 06 34
11 au 14 novembre	Camargue	Facile	Thibault Delaittre	E. Clerc 04 76 26 06 34