

Mille feuilles

Le journal de l'association
Handi-Cap-Evasion
21, avenue Marcelin Berthelot
38100 GRENOBLE

N° 15

Mars 2000



Editorial

Chers amis,

Après un long hivernage troublé seulement par quelques sorties en pulka, nous voilà d'attaque pour crapahuter sur les pistes du Dauphiné.

J'espère vous retrouver en grand nombre, non seulement derrière, devant, et dans les joëlettes, mais aussi dans les manifestations prévues cette année.

Je termine en vous souhaitant, car je n'ai pu encore le faire, une bonne année 2000.

Le Président

Gaëtan Finot

SEMAINE INTER CULTURELLE de FONTAINE

INFOS

Le 25 mars, dans le cadre de la semaine inter culturelle, Handi Cap Evasion organise une après-midi Vidéo-Diapos, salle Jean Jaurès à partir de 15 heures.

Antoine Salvi nous montrera ses derniers témoignages filmés, et Maurice Lachal nous fera admirer un reportage diapos sur un séjour au Maroc. Un goûter clôturera cette rencontre.

Venez nombreux, amenez des amis qui ne connaissent pas encore notre association. Ceux qui le désirent pourront apporter un gâteau.

Le 26 mars, toujours pour la même raison, une balade en joëlette se déroulera dans les Vouillands. Quelques membres d'autres associations se joindront à nous. Départ : 9 heures sur le parking Karl Marx. Apportez votre pique-nique.

REFLEXIONS

Il y a 3 ans, nous avions déjà participé à cette manifestation. Lors d'une réunion à la mairie, je me demandais ce que Handi Cap Evasion faisait là, puis, petit à petit, cela devient évident pour moi.

Comme l'association « FAIRE » qui lutte contre l'exclusion et le racisme, nous aussi à notre manière, nous faisons de même ; nous créons des liens entre des gens qui n'auraient pas dû se rencontrer ; que la société ou la fatalité a laissés sur le bord du chemin.

un adhérent discret

SORTIE en PULKA

La pulka est une sorte de traîneau muni d'un brancard terminé par un harnais qui s'ajuste à la taille. Malgré une petite pluie fine, nous voilà parti en direction de Corrençon à la découverte de cette curieuse luge.

Je suis assise dans la pulka, les jambes allongées, emmitouflée dans un bon sac de couchage, écharpe, gants, capuche enfilés, nous empruntons la piste de ski de fond. La balade est tranquille jusqu'à ce que nous

quittions la piste pour de la belle poudreuse.

Quel calme et quelle beauté ce petit passage hors piste à travers la forêt. Même si Sylvain s'est coincé le pied dans un trou et que nous avons failli nous perdre dans la forêt.

Il faut dire pourtant que physiquement, ce moment fut assez difficile pour moi qui ai du mal à tenir mon buste et ma tête à un certain degré d'inclinaison. Même en étant fortement attachée au dossier de la pulka. Hors des pistes, si la neige n'est pas tassée, la pulka suit les creux laissés par les raquettes et s'incline énormément.

Pour ceux à qui la position n'est pas confortable, pensez aussi à prendre un bon coussin pour caler le dos et la nuque.

Nous voilà au refuge, le hors sac n'est pas admis et il n'y a pas de toilette. Après quelques péripéties pour faire pipi dans la neige sans se mouiller les pieds, nous mangeons à côté du refuge.

C'était vraiment très agréable de manger dehors, de se réchauffer avec un bon thé chaud et une chaufferette à la main. La pluie ne nous a pas quitté de la journée, mais quel bonheur de respirer ensemble ce bon air frais à pleins poumons. Avis aux amateurs.

Véronique Montmaveur



INITIATION ACCOMPAGNATEURS & RESPONSABLES de SORTIES (9 avril 2000)



Comme annoncé précédemment, se déroulera une sortie (Formation Accompagnateurs - Responsables de sorties, le 9 avril 2000.

Ouvert à tous, très recommandé aux futurs organisateurs de sortie ou ceux qui désireraient le devenir (ce n'est pas très compliqué, il suffit d'avoir envie...)

En plus de quelques exercices de conduite en joëlette, nous réfléchirons ensemble, lors de cette journée, aux

ingrédients nécessaires au bon fonctionnement d'une sortie, en partant de l'expérience ou des idées de chacun.

Afin de mener au mieux cette réflexion, j'envoierai aux participants une petite fiche préparatoire (oh, toute gentille, ne paniquez pas...!!). Merci donc à ceux qui désireraient participer, de me communiquer leur adresse pour que je leur envoie ce document.

Bruno Daudin



*APPRENDRE à LIRE un PAYSAGE : sur le TERRAIN et sur la CARTE...
et à partir de là, IMAGINER, CONSTRUIRE sa RANDONNÉE...*



*Pourquoi les montagnes ont telles formes ?
Peut-on le voir sur les cartes ?
Est-ce facile, intéressant, de randonner là ?*

PROGRAMME

Le samedi 27 mai

Dans la convivialité qui nous est chère (nous en profiterons pour partager le repas ensemble) voici une petite soirée diapos, pour donner aux participants d'H.C.E., des clefs et des pistes pour mieux comprendre là où ils randonnent. Au programme :

- * petit tour d'horizon des massifs environnant Grenoble (plutôt au niveau géologie),
- * initiation à l'orientation (lecture de cartes),

Le dimanche 28 mai

Nous essayerons d'appliquer cela, peut-être sous forme de jeu...

Rendez-vous à 17 h 45 à la **MJC de Fontaine 39 av. du Vercors** - voir plan page 3

Inscriptions : pour le samedi, pas de problème, tout le monde, il est le bienvenu !

pour le dimanche, en raisons des places limitées en joëlette (toujours le même problème), et pour qu'on soit sûr qu'il y ait assez d'accompagnateurs, inscrivez-vous auprès de **Bruno DAUDIN** (Tél / Fax: **04-76-07-56-77**) si possible avant le 1er mai... . J'essayerai ensuite d'organiser les choses pour qu'un maximum de personnes puissent participer.

* conseils pour chercher les informations soi-même (tour d'horizon des guides, cartes, livres disponibles sur le marché et parlant de montagne et de nature : comment les choisir, les utiliser...),

* préparation de la sortie du dimanche.

Ce que vous devez apporter :

1 de quoi boire et manger pour le samedi soir (repas froid) ; tout sera mis en commun pour partager le repas ensemble.

2 le pique-nique du dimanche midi

3 vos cartes, livres guides sur la montagne et la nature... nous les regarderons ensemble le samedi soir.

Attention : rien n'est prévu pour l'hébergement le samedi soir. Fin de la soirée vers 22 h 30 / 23 h.



Rappels Utiles

☞ Si aucune des sorties locales ne vous fait rêver, ou, si tout simplement vous aimeriez en faire une de votre choix, il vous est possible de téléphoner à Antoine (04-76-96-54-43), qui se fera un plaisir de vous accompagner.

☞ A tous ceux qui ont déjà participé à un séjour : si parmi les photos que vous avez réalisées à cette occasion, il s'en trouve une ou plusieurs que vous trouvez particulièrement réussie, envoyez-en un double à **Simone Vincent** ou à **Rolande Matile** ; ces photos sont très utiles car très consultées au cours de ces différentes manifestations.

☞ Dans le courant de l'été (la date vous sera précisée plus tard), l'association " Chantal MAUDUIT " organisera une soirée « piano - poésies » dans les grottes de Choranches, au profit d'Handi Cap Evasion.

☞ Nos amis de l'Association Française contre les Myopathies nous informent qu'ils mettent à notre disposition pour la modique somme de 10 francs, une brochure très complète sur l'AFM, ce qui s'y passe : la recherche, les avancées de la recherche, la thérapie génique, le(s) téléthon(s), et comment sont utilisées les ressources.

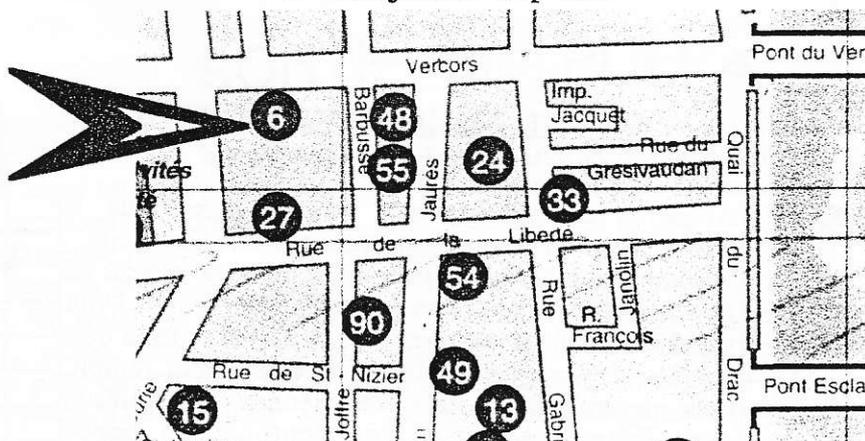
Cette brochure s'intitule « LES CARNETS DE ROUTE du téléthon » .

Si vous vous sentez intéressés par tout ce qui touche ces handicapés que l'on appelle " les myopathes", alors contactez **Marie-Chantal RICHARD** ou **Véronique MONTMAYEUR**, qui se feront un plaisir de vous procurer ce document.

Poème d'Eric à méditer

Aimer

C'est avant tout avoir du cœur
C'est partager son pain avec l'autre
C'est être capable de dire : « excuse moi »
C'est reconnaître que l'autre peut avoir raison
C'est pouvoir dire à l'autre : « j'ai besoin de toi »
C'est être capable d'ouvrir la bouche pour ne dire que la vérité
C'est dire à un enfant : « continue de jouer, tu ne déranges pas »
C'est ne pas se mettre en colère quand les autres vous dérangent
C'est être capable d'encaisser les coups sans les remettre
C'est rendre visite à quelqu'un qui est en prison
C'est dire qu'on aimera toujours sans se lasser
C'est d'accepter de lutter sans écraser l'autre
C'est rendre visite à un malade
C'est ne pas offenser
Aimer,
C'est... jamais trop tard



Pulka

&

Joëlette

Samedi 5 février, 10 heures du matin. Après une rapide présentation de notre groupe de choc, nous discutons de l'itinéraire pour nous rendre à Chichiliane, le point de chute de nos deux jours de randonnée dans le Vercors.

Après une bonne heure de route, nous arrivons au col de Menée où nous découvrons avec grande surprise de la neige, préservée de la forte chaleur de ces quelques jours.

Ivan, après nous avoir fait le briefing des techniques aérodynamiques de la pulka, débute la randonnée raquettes aux pieds. L'ascension commence, un peu laborieuse ; il faut retrouver le bon rythme.

Les pauses sont fréquentes pour cause de chaleur et de sacs à dos bien lourds, surtout celui d'Ivan. Mais, qu'y-a-t'il dedans...? Nous le saurons un peu plus tard lors du déjeuner : « Le petit rouge ».

Allongés dans la neige, nous reprenons des forces et savourons ce moment de détente. Puis, nous repartons vers 15 heures pour une ascension en terrain plus raide pour arriver sur les crêtes enneigées, et admirer le point de vue mais aussi pour avoir le plaisir de dévaler à toute allure une pente vertigineuse.

Plus tard, après avoir épuisé une grande partie des calories prises le midi, nous orientons la pulka dans la direction de la descente et brevetons la « D.E.P.A.T.H.V. » (descente en pulka a très haute vitesse).

De retour au fourgon, tous bien épuisés et pleins d'émotions, nous regagnons le lieu de campement où nous découvrons un gîte fort confortable.

Après un bon repas convivial autour d'un vieux poêle, nous trouvons rapidement le sommeil, très content de notre journée.

Le lendemain, le coq du village, un peu décalé par l'altitude, nous réveille à 9 heures 30. Pas vraiment le rythme du randonneur ! Nous cherchons en vain un bon litre de lait frais de ferme ! C'est peine perdue ; les cuves sont presque vides ! Nous devons nous contenter du thé et d'une brique de lait, quelques fruits secs et des petits pains.

C'est reparti pour une randonnée en joëlette au pied du Mont Aiguille, par une belle journée ensoleillée.

Après une montée raide et suffocante, chaleur explique, nous redescendons en direction du village de Trésanne. Nous nous installons pour déjeuner près du vieux four à bois sur un petit pont de bois enjambant la rivière. Grillés par les rayons du soleil et repus à souhait, il nous faut prendre le chemin du retour à grande hâte pour rendre les clefs du logement.

L'heure du départ est bientôt arrivée ; nous prenons le verre de l'amitié avant de nous quitter, prêts à recommencer.

Eric & Sophie

Et maintenant,

UN PETIT MOMENT DE DETENTE

S	T	A	G	N	E
T	E	N	E	U	R
R	A	G	E	U	R
M	A	C	E	R	E
A	E	R	I	E	N
D	I	R	E	C	T
C	U	V	I	E	R
M	A	R	B	R	E

Avant de poursuivre votre lecture, et si vous le désirez, voici un petit jeu concocté par une adhérente. Trouver un anagramme de chaque mot du tableau de gauche, et l'inscrire dans le tableau de droite. Pour simplifier, dans certains cas, une lettre du mot a déjà été placée. Lorsque le tableau de droite sera rempli, vous pourrez lire en face des flèches, un nouveau mot. Faites fonctionner vos neurones, et bonne chance. **La solution dans le prochain N°.**

			N		
		U			
			U		
		E			
		B		4	