

# Mille feuille

N° 2  
JUN 1996



Le journal de l'association Handi Cap Evasion - 9 rue Paul Bourget - 38100 Grenoble

## CARTES POSTALES

### EDITO

En même temps que la poursuite du programme de sorties, il nous faut mener une action soutenue pour faire connaître l'association car les vingt séjours proposés par Handi Cap Evasion national nécessitent beaucoup d'accompagnateurs.

Pendant la semaine nationale des personnes handicapées, nous étions présents à la bibliothèque universitaire pour une journée. Nous avons inauguré l'exposition photo d'Angélo à la mairie de Grenoble. Le samedi 23 mars, nous avons pu organiser une balade en joëlette sur la Bastille. La veille, Antoine et Simone nous ont proposé des vidéos sur les séjours récents. Les 10 et 11 mai, nous avons pu faire une conférence et une journée d'initiation à Villard de Lans. Toutes ces opérations doivent nous permettre de trouver de nouveaux adhérents nécessaires à la vitalité de l'association. Il serait dommage que des gens ne puissent pas partir faute d'accompagnateurs. Les initiatives de chacun sont les bienvenues pour en trouver car c'est l'affaire de tous.

L'exposition photo, les vidéos, les affiches doivent nous servir à cela, inciter des marcheurs à faire une sortie pour découvrir la joëlette et puis ensuite partir une semaine en randonnée si l'expérience les tente.

La brume ou les nuages ont souvent été présents lors des premières sorties en joëlette sans pour cela altérer l'ambiance conviviale du groupe.

Espérons que ce climat de confiance favorable à l'accueil de nouveaux randonneurs les attire et les retienne pour longtemps avec nous.

Col des Pellas (Trièves)

Dimanche 4 février

Chers amis,

*froid, neige, brouillard, ce cocktail détonant donne avec Handi Cap Evasion 38 et ses joëlettes, une journée très chaude et du soleil pour toute ma semaine.*

A bientôt,

Babeth.

Balade en montagne...

Du haut de ma joëlette

Je contemple les cimes enneigées.

Je frappe d'une lanière languissante

Mon tireur en lui criant "hue dia !"

Mais voilà qu'il se retourne et me dit méchamment :

"Si tu veux prendre ma place, te gênes-pas !"

Je me fais alors tout petit

Et me remets à contempler les cimes enneigées.

Huques.

La grotte de la Balme Noire (Vercors)

Dimanche 12 mai

Malgré le temps pas super, super, l'ambiance plutôt extra, extra, l'harmonica n'a pas trop joué... Dommage, par contre, ça a chanté et même dansé. Bravo ! Tout ça autour du feu qui nous attendait, les grillades pas mauvaises non plus, décidément, un sans faute Antoine ! Toi et ton équipe, vous avez super assuré, même que des fois, j'ai presque eu peur. Cela montait, cela descendait, cela glissait, vous en avez bien chier, pas vrai !

Cela valait quand même le coup d'oeil, alors merci de nous avoir prêter vos jambes et vos forces et à la prochaine.

Jo, une joëletteuse !

Merci à vous tous qui avez pris la plume pour écrire dans le Mille Feuille. La rédaction croule sous vos articles ! Nous n'avons malheureusement pas pu tous les mettre. Avec nos excuses.

Voyage d'une jeune joëlette

C'est confortablement installée dans mes petits chaussons de mouton et dans un état lamentable, le grand air ça épuise, que je commence à rédiger mon premier article (avis à tous !!), ce qui pour Antoine serait un fabuleux prétexte pour déboucher une bonne bouteille !

Bon, nous avions rendez-vous au domicile d'Antoine à 8 h 15, un super-dimanche s'annonçait, les oiseaux chantaient et comme tout le monde le sait, les gens importants se font toujours attendre, nous attendions Babeth... Aux environs de 8h30 nous sommes partis et plus nous approchions du Parc Naturel du Vercors, plus il y avait de nuages. Une fois arrivés (dans la purée de pois!), nous sommes grimpés dans notre joëlette (respective bien sûr!) et, fouette cocher, nous avons commencé la grimpe. Une certaine débutante, que nous nommerons K, m'a fait quelques frayeurs. Ma joëlette penchait dangereusement du côté du fossé, en prime le ml de mer était tout proche mais grâce à ma bonne étoile je m'en suis tirée indemne! Mais, ne décourageons pas les bonnes volontés, pour devenir "pro" nous sommes obligés de débiter!

Une fois arrivés au terme de notre escapade, Yvon, le bûcheron de service, nous a préparé une super-ilsmbée qui fut la bienvenue malgré la chaleur qui régnait !!! Ensuite, l'heure du repas approchant, les sandwiches et salades colorées étaient au rendez-vous.

Et c'est là que Freestone est venu nous faire son petit numéro, en compagnie de Scott, en chantant à la "Donald's style". Freestone est la marionnette de Scott, le ventriloque; signes particuliers de Freestone : aspect mauve, pelucheux et dent carriée (une seule).

Une fois nos estomacs bien ouïs et les tablettes de chocolat épuisées, nous sommes montés en évitant les trous qui donnaient dans le vide, jusqu'au Bélvédère du Rivet. Là, une vue splendide et une fessise pas mal non plus, juste sous nos pieds, impressionnent!

Puis, quelque temps après, nous avons commencé la descente qui s'accompagnait de vues plongeantes qui coupaient les jambes (pas les miennes bien sûr!).

Chemin faisant, un champ verdoyant jonché de magnifiques jonquilles, nous tendit ses jolis petits brins d'herbe afin que nous puissions nous y reposer, les joëlettes étant fatiguées !!! Enfin, de retour à notre point de départ, les joëlettes ont fait "ouf" ainsi que les moteurs à deux pattes et les spectateurs; tout le monde était ravi à la perspective d'une longue nuit de sommeil.

Bref, pour résumer : belle journée, fraîche mais chaleureuse !

SONGE SOUS MA COUETTE,

Soir de bivouac  
Ensemble autour d'un feu  
Les yeux pleins d'étoiles  
Je pense à toi, liberté,  
Toi que j'ai trouvé sur les sentiers de la vie  
Avant que le sommeil ne les efface  
De mon lit  
Je me suis levé,  
Pour écrire ces quelques mots,  
Qui ont traversés mon esprit.

BABETTE



Naissance

4 Mai 1996 Camille Adeline  
2,045 Kgs La soeur de Freestone  
est née (La fille de Scott).

## GASTRONOMIE "CHOCOLATE CHIP COOKIES"

1/2 cuillère à café de sel  
1/2 " " " " vanille  
250 g de beurre  
180 g de sucre brun  
Mélanger 1  
180 g de sucre blanc  
2 oeufs  
1/2 cuillère à soupe de levure chimique  
325 g de farine  
Mélanger 2  
Mélanger 1 + 2, ajouter le chocolat coupé en petits morceaux 2, 3, 4 barres.  
faire des petits tas dosés avec une cuillère à soupe, les aplatir légèrement.  
Cuire à four chaud Th. 5-6 (150°)  
Surveillez la cuisson  
Régalez vous !!!!!

### TEMOIGNAGE : BELYEDERE DU RIYET

Ce jour-là, le menu pour la journée du 14 avril était riche et, pas seulement de nourritures terrestres ..... !!!

Voici la recette :

#### BALLADE WESTERN ( pour 4 Joëlettes )

Composée par :

- 4 passagers (ères) courageux (euses)
- Accompagnateurs, robustes et attentionnés ( à volonté )
- 4 Joëlettes en bon état.

Prenez une route belle et vertigineuse

Ajoutez un canyon, des gorges, des cascades

Complétez par un tunnel et une belle route forestière.

Vous obtiendrez tout en croquant délicatement des "Chocolate Chips Cookies faits maison" une vue superbe du belvédère du Rivet.

Ajoutez à l'ensemble une bonne tribu, un cercle autour d'un feu (non, ce n'est pas une secte), une brassée d'amitié, une énorme pincée de bonne humeur, malgré la brume et les giboulées sans oublier :

- des sacs à dos remplis de bonnes choses
- et surtout la découverte de "Free Stone", compagnon de notre ~~com~~-boy de l'Oregon, une marionnette sympa, créée par Scott, animée par lui-même et beaucoup d'autres. Il faut dire que Free Stone est très sociable, il est passé de bras en mains et a ému tout le monde par sa gentillesse.

Dans cette ambiance surchauffée, vous garderez beaucoup de chaleur dans votre coeur et des sourires pour toute la semaine.

A bientôt

ROSY

## VIE DE L'ASSOCIATION

### L'offre et la demande

Merci pour l'intérêt porté à notre activité. Petit revers de médaille, nous sommes obligés de limiter le nombre de randonnée par personne handicapée, ceci, pour qu'un maximum de personnes puisse y goûter. Milles excuses. Mais le potentiel de Handi Cap Evasion 38 en organisateur de sortie et en accompagnateur bénévole ne nous permet pas de multiplier à l'infini les sorties. Aussi nous efforçons-nous de recruter de nouveaux membres (cf. Edito). Peut-être faut-il également réfléchir à une nouvelle organisation, plus souple, permettant aux gens de sortir plus librement et plus souvent...? En attendant, pourquoi ne pas s'intéresser à ce que propose les autres départements et bien sûr ... Handi Cap Evasion national ?

Expo photo Handi Cap Evasion à la maison de quartier Péri - rue Pierre Brossolète - St Martin d'Hères du 10 au 15 juin. Le 14 juin, une soirée vidéo cloturera cette semaine.

### Coupez !

Le cinéma n'ouvre pas ses portes (pour des raisons de sécurité) aux personnes handicapées en fauteuil. Babeth, Marianne, Hervé et Pascal s'en sont indignés auprès du Procureur de la République. Rappelons que Handi Cap Evasion milite au sein du collectif pour l'accessibilité à la ville et que "inaccessible" n'appartient pas au vocabulaire de Handi Cap Evasion.

HCE national n'est pas riche... et a besoin, sauf avis contraire de l'intéressé, d'utiliser les arrhes versés par les inscrits aux séjours dès leur réception.

### Campons !

Handi Cap Evasion national recherche une caravane pliante d'occasion.

### A.G. ? Vous avez dit A.G. ?

Le 14 septembre aura lieu l'assemblée générale de HCE 38. Et le 12-13 octobre, ce sera le tour de celle de HCE nationale. A cette occasion, HCE 38 invitera à Grenoble son homologue nationale. A noter dès à présent dans vos callepins !

## Les séjours Handi Cap Evasion : évasion, aventure et bonne humeur garanties !

## CALENDRIER

C'était à l'aube de l'année 96 ...

J'ai pris beaucoup de plaisir à vivre ce séjour ; c'était "super-chouette !" comme aurait dit Scott, un de nos accompagnateurs. Même si le temps n'était pas favorable (beaucoup de pluie, de vent, de neige), nous avons pu sortir tous les jours pour faire des randonnées plus ou moins difficiles. Parfois, les sentiers n'étaient pas assez "accidentés", ou "trop plats" selon les conducteurs de joëlettes ! Alors, ils empruntaient des chemins plus vertigineux et même "périlleux" (pour moi montagnarde "novice"), évitant les parcours rocaillieux, au risque de glisser sur la neige fondue ! J'avoue que je n'étais pas toujours très fière de prendre ces raccourcis, mais j'étais vite rassurée par la maîtrise des accompagnateurs. Les journées courtes (nous rentrions au gîte à la tombée de la nuit, vers 17 h), nous permettaient d'avoir de longues soirées de discussions, de jeux, ou de chants ; Antoine (un accompagnateur) nous projetait des diapos, ou bien des films vidéo sur les séjours Handi Cap Evasion, dans des endroits différents chaque fois : les châteaux cathares, le Mont Blanc, la Vanoise...

Notre réveillon du jour de l'an restera un de mes meilleurs souvenirs de fête. Après avoir savouré un délicieux couscous préparé par Maguy, dans une ambiance simple et très chaleureuse, nous sommes tous descendus (certains en joëlette, d'autres à pieds munis de lampes électriques pour éclairer notre chemin) au village le plus proche (Eourre, à 5 km de notre gîte). Nous chantions à tue-tête sur le chemin pour oublier le froid. Après avoir échangé nos vœux de bonne année avec les villageois (une trentaine !), nous nous sommes mélangés à eux dans la vieille église abandonnée, servant pour l'occasion de salle communale ; ainsi la nuit s'est prolongée sur des airs de danses écossaises. Ce fut, du reste, une manière très originale de commencer la nouvelle année (...).

Marie Odile : séjour nouvel an 96 (Hautes-Alpes)

... et cela continue, ce printemps, cet été, cet automne...

Destination Vercors, Champsaur, Pyrénées, Queyras, Ecrins, Vanoise, Beaufortain, Mont-Blanc, Bretagne, Mercantour, Corse, Tunisie...

### Demandez le programme !

(ainsi que les fiches techniques, aux associations locales et nationale)

### Important

Laissez votre envie d'évasion s'exprimer !

Inscrivez-vous dans un premier temps sans penser aux questions financières.

🌸 La plus grande richesse recherchée par Handi Cap Evasion se mesure en nombre de participants (handicapés et accompagnateurs) à ses randonnées et séjours.

🌸 Nous avons toujours besoin d'accompagnateur bénévoles - notamment en juin - pour l'encadrement de nos séjours. Le manque d'accompagnateur peut entraîner l'annulation de séjours !

🌸 Handi Cap Evasion 38 étudiera avec vous la possibilité d'aides financières: obtention de bourses (nationale ou locale), organisation de voyages groupés.

Des randonnées en joëlette, en voulez-vous, en voilà dans les quatre coins de notre région ! Contactez les associations locales organisatrices pour plus de renseignements.

#### 9 juin

Ballade en forêt de Saou. HCE 26.

#### 16 juin

● Le Crêt du Poulet (Belledone). HCE 38.

● Randonnée F.F.R.P sur les Monts du Lyonnais (à St Jean de Touslas). HCE 69.

#### 22-23 juin

"En Champsaur, à Pont du Fossé". HCE national.

#### 23 juin

● Marche verte du Crédit Agricole. HCE 26.

● Orgeval Ecole en Bauges. HCE 73.

#### 29-30 juin

● Plateau d'Ambel (Vercors sud). HCE 38.

● Gresse en Vercors. HCE national.

#### 20-21 juillet

Refuge du Fond des Fours. Val d'Isère. HCE 73.

#### 21 juillet

Le Sénépy en Mateysine. HCE 38.

#### 27-28 juillet

Cormet d'Arèches. HCE 73.

#### 11 août

Plan d'Amont. Aussois. HCE 73.

#### 18 août

"En Chartreuse". HCE 38.

#### 1er septembre

La Croix du Nivolet. La Feclaz. HCE 73.

#### 8 septembre

Col du Petit-Saint-Bernard. SEEZ. HCE 73.

#### 15 septembre :

● Pas de la Clé (Vercors). HCE 38.

● Mont Jovet. Bozel. HCE 73.

Handi Cap Evasion national : Eliane ROBRESCO / 92 79 84 12  
(lundi, jeudi et vendredi : de 9 à 11 h / mardi de 14 h à 16 h)  
Handi cap Evasion 26 : Jocelyne PLEYNET / 75 58 79 18  
Handi cap Evasion 38 : Elisabeth CLERC / 76 26 06 34  
Handi cap Evasion 69 : Simone VINCENT / 78 22 71 02  
Handi cap Evasion 73 : Philippe POUPART / 79 24 03 90