

# Mille feuilles

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

N°23  
Juin 2002



## EDITO

### Spécial 10 ans d'HCE 38 Association créée le 6 Août 1992

Au mois d'août 2002 l'association aura 10 ans. Au cours du dernier CA, l'idée de " marquer le coup " est née et les membres présents à ce CA ont décidé de demander aux différents adhérents :

1°) Ce qu'ils souhaiteraient que nous fassions à cette occasion ( faut-il organiser une journée anniversaire ou fêter l'évènement sur plusieurs week-ends ? ou ne rien faire...).

2°) De se porter volontaire pour aider à la préparation.

Le fonctionnement de l'association ne repose pas seulement sur les trop peu nombreux membres du CA, et il y a certainement parmi vous des gens pleins de bonnes idées et d'énergie pour les aider à faire vivre cette association de copains.

Le fait d'assister à quelques réunions dans l'année n'est pas très contraignant et les membres du CA se sentiraient moins seuls.

René



## Renouvellement du Bureau

Au cours de la prochaine Assemblée Générale, les postes de SECRETARE et de SECRETARE ADJOINT seront sans doute vacants. D'ores et déjà, nous faisons appel à **toutes les bonnes volontés** pour remplacer les sortants et les démissionnaires.

Par ailleurs, la vie de l'association ne doit pas reposer sur la poignée de volontaires qui constituent le bureau. Nous aimerions rencontrer à nos différents C.A. **non pas de simples curieux ou rapporteurs**, mais des adhérents ne faisant pas partie du bureau, mais qui voudraient mettre leurs idées et leur énergie au service de l'association.

Avis aux volontaires.

René

## RAPPEL :

Toutes les personnes organisant une sortie ( ou plusieurs ), doivent **impérativement** communiquer la liste des participants à ces balades en indiquant :

Les personnes handicapées  
les personnes handicapées marchantes  
les accompagnateurs  
les enfants

Ceci pour permettre de réaliser le compte-rendu d'activité remis à chaque adhérent lors de l'Assemblée Générale.

## **PENSEZ-Y**

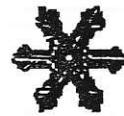
Marie-Chantal RICHARD  
26, place Louis Juvet  
38100 GRENOBLE  
e-mail : [rmch@free.fr](mailto:rmch@free.fr)

René



## Mes retrouvailles avec la neige

(Sortie Pulka du Dimanche 17 Mars 2002)



Comme d'habitude, rendez-vous en bas de chez Babeth pour un départ montagnard en raquettes !

Nous devons nous rendre dans le Vercors mais faute d'enneigement le Sieur Arnaud qui présidait notre sortie changea ses plans : direction Chamrousse.

Nous étions une troupe d'environ douze personnes et je crois vraiment que chacun d'entre nous a passé un très bon moment : neige et soleil réunis pour la même journée partagée dans la bonne humeur !

J'étais donc installée dans la pulka, et tout le monde y allait de son conseil pour que je sois le mieux possible : " Mets une couverture sur tes jambes ", " Mets ces petits chaussons à tes pieds ", " Prends ce coussin pour ton dos, ce sera plus confortable" . . . . ; ( J'exagère un peu ).

Une fois la "Reine- Mère " prête au départ, le convoi se mit en route.

A présent trêve de plaisanteries pour laisser place au bonheur absolu : je réalisai tout d'un coup que cela faisait environ une dizaine d'années que je n'avais pas eu la joie de me promener dans la neige. D'ailleurs pour m'assurer que je ne rêvais pas, je laissais mes doigts effleurer la neige. Quelle

douce sensation et en plus, quelle journée chaleureuse !

C'est à ce moment là, je crois, que j'ai véritablement compris le sens du Club Handi Cap Evasion : chacun, valide comme handicapé, était là pour partager un agréable moment:

Outre la balade parfois difficile avec des montées et des descentes de temps en temps abruptes qui obligeaient les "porteurs" à prendre multiples précautions, les paysages hyper dégagés, vue le temps superbe, les batailles de boules de neige que certains pratiquaient avec délices ( n'est-ce-pas Odile ?), les descentes en luges vers la fin du parcours avec quelques chutes mémorables, et enfin le repas pris ensemble avec un camembert très odorant passant de main en main, mais hélas, il n'y avait pas de vin rouge ! Il faudra y penser la prochaine fois . . . .

Pour terminer, je dirais que le maître mot est "partage" et que ce jour là nous l'avons tous compris et pour moi ce fut la joie de me retrouver à nouveau dans la neige comme n'importe qui.

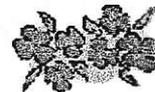
Merci à tous et j'espère vraiment pouvoir refaire une balade en pulka

Viviane Théaudin





Première expérience d'organisation de randonnée avec HCE Grenoble  
Dimanche de Pentecôte (pente et côte) - Habert du Billon - Chartreuse  
12h28 - 1228 m



Tous ont vaillamment gravi les 400 m de dénivelée par la petite route forestière, en admirant au passage le Monastère de la Grande Chartreuse.

Beaucoup espèrent: " On a fini la montée ? On va casser la croûte ici ? Elles sont où les jonquilles?"

Espoir déçu ! Les choses sérieuses n'ont pas encore commencé, il reste 200 m de dénivelée à grimper, avec un chemin bien gras, des pierres mal placées et des estomacs qui crient famine. Je les préviens :

" En haut, on risque le brouillard, mais si on casse la croûte ici, vous n'arriverez plus à repartir ! Quant aux jonquilles, elles sont plus haut !". Les Clermontois, bien élevés, n'osent pas protester, et du coup, les Grenoblois non plus. Tout le monde reprend son sac et les rênes des joëlettes.

Le chemin est fait d'une terre bien collante, qui alourdit les chaussures, décore les pantalons et encrasse les roues des joëlettes ! Quelle montée mémorable dans la prairie de la Folie ! Mais les jonquilles apparaissent, et aussi les bouquets pour la table de ce soir. La faim aidant, les tireurs et les pousseurs se motivent, le dévers final est vaincu et voici le **Col de la Ruchère** !

Regard sur Annette et sa joëlette : il faut dire qu'à Clermont, il n'y a jamais de boue et de toute façon, ils balayaient les chemins avant les randonnées ! Alors, Annette, pour aller en Chartreuse, elle a chaussé de jolies petites chaussures vernies et n'en a pas d'autres pour le restaurant ! L'état des chaussures, quand on sait qu'Annette a essayé, avec son cale-pieds, de labourer le chemin ! Elle a même cassé sa charrue ! . . Heureusement que Christian, notre technicien de service, est là !

Le Grand Som ne dévoile pas entièrement ses charmes, le Petit Som est moins timide et même un rayon de soleil nous éclaire furtivement. En tout cas, le moral est au beau fixe, il ne pleut pas, on n'a pas de brouillard et on va pouvoir manger et même boire ! Sylvain distribue du vin, Nadia le poulet qui reste de la veille. Anne-Marie installe une petite usine à gaz pour nous faire du thè. Le clou du repas arrive quand Odile sort son gâteau au chocolat "sans four" -la pauvre, elle n'a déjà plus de douche ! Il est mou, mais il est bon !

Finalement, la sieste est annulée (il fait un peu frais et ce soir on sort !). La descente est bien raide et plutôt glissante, la joëlette de Véronique ne freine pas, mais avec de tels équipages, on ne verse personne au ravin et on double même les touristes !

Merci à tous pour votre joyeuse et efficace participation ! Vous m'avez donné envie de recommencer !

Nicole Lacoste



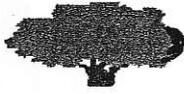
Escapade vizilloise du 20 mai

**10h30** : Château de Vizille, 20°C déjà, Handi Cap Evasion débarque. C'est la foule des grands jours : 29 personnes dont 9 handicapées, quelques unes retardées par une lentille joueuse ou un trottoir espiègle. En quête de fraîcheur et de calme, le groupe s'éparpille dans les salles du musée de la Révolution Française. 1h30 durant chacun s'instruit et s'émerveille devant l'exposition (guidée pour les chanceux derniers !). La présentation, très aérée, est vraiment bien faite. Les personnes les plus intéressées devront revenir ! Rassemblés, nous déjeunons (sobrement, départ précipité oblige !) au bord de l'eau, à portée de bouchons des truites 'centenaires', carpes, cygnes, colverts, poules d'eau, nettes rousses et combats de bernaches.

**14h00** : A fauteuil, à pieds, à VTT ou en joëlettes nous partons découvrir les larges allées ombragées du parc. Au détour du chemin, à la longue vue ou depuis le promontoire nous apercevons biches, cerfs et chevreuils. Nombreux parents et enfants, envieux de nos sucettes, se retournent sur notre passage et s'interrogent. Qui sommes nous ???

**16h00** : L'osmose immortalisée en multiples exemplaires (merci le photographe), le retour s'amorce. Vive ces échanges !

Odile



Journée Environnement du 8 Juin 2002  
au Parc de La Poya

A la demande du Service Communal d'Hygiène et de Santé de la Ville de Fontaine, nous avons décidé de participer à la

"Journée Environnement" du 8 Juin.

Le matin, une randonnée avec découverte des nouveaux sentiers créés et aménagés dans les Vouillands, des accompagnateurs du Sipavag nous encadreront.

Le départ se faisant au Parc de la Poya à 9 h 30, notre rendez-vous sera à 9h pour monter les joëlettes.

L'arrivée est prévue également en ce lieu, au début de l'après-midi : le verre de l'amitié nous accueillera..

Chacun apportera son pique-nique que nous prendrons tous ensemble.

Le Parc de la Poya étant accessible, tout le monde pourra nous rejoindre même s'il ne fait pas la randonnée (Ligne A - arrêt : La Poya).

L'après-midi, des stands de très nombreuses associations attendront notre visite : Frapna, Cora, OMF, Métro, Sipavag, Association Mycologique, Irma Risques Majeurs... et la nôtre.

Inscriptions avant la fin mai auprès de Babeth au 04 76 26 06 34



**Je t'aime pour ça**

Si la Joconde, au lieu de  
sourire  
S'était fendu la tirelire  
Comme tant d'idiotes à la  
ronde,  
Moi je vous parie bien cinq  
cent liras  
Que Mona Lisa en plein fou  
rire  
Cela n'aurait pas remué le  
monde.  
C'est comme chez toi, mon  
amour ;  
Parce que j'ai vu l'autre jour  
Au détour de ton beau visage  
Ce regard humide de peine  
Ces deux grands yeux en  
quarantaine  
Parce que j'ai vu ces nuages,  
C'est comme toi mon tout petit  
Parce qu'en pleurant tu souris  
Derrière ton pauvre  
maquillage  
Parce que tu grandis à  
rebours  
Je t'aime davantage chaque  
jour  
Je t'aime pour ça, mon amour.

**Henri Tachan**

Si la tour de Pise, crénom,  
Avait suivi le fil à plomb,  
Comme toutes les tours de son  
âge  
Si elle avait poussé d'aplomb,  
Il n'y aurait personne, non,  
Pour aller y faire un voyage.  
C'est comme chez toi, mon  
amour  
Parce que j'ai vu l'autre jour  
Au détour de ton beau visage  
Cette fêlure, cette folie  
Cette peur de vivre et de la  
vie  
Parce que je t'ai vue en cage  
C'est comme toi mon  
hirondelle,  
Parce qu'on t'a rogné les ailes  
Parce qu'on a sali ton plumage  
Et parce que tu voles à  
rebours  
Je t'aime davantage chaque  
jour  
Je t'aime pour ça, mon amour.

Si la belle Vénus de Milo  
N'avait pas ce petit air  
manchot  
Parmi toutes les autres  
statues,  
Il y a belle lurette que le  
populo  
L'aurait casée incognito  
Au grenier des objets  
perdus.  
C'est comme chez toi, mon  
amour,  
Parce que j'ai vu l'autre jour  
Au détour de ton beau  
visage  
Ces deux cernes de lassitude  
Ces quelques rides d'habitude  
Et parce que tu pleures sur ton  
âge  
C'est comme toi mon cher soleil  
Parce que tu as peur d'être  
vieille  
Parce que tu as peur du  
nauffrage  
Parce que tu meurs à  
rebours,  
Je t'aime davantage chaque jour  
Je t'aime pour tout ça, mon amour.