

# Mille feuilles

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

N°04  
DECEMBRE 96



## Edito

Déjà 1 an et 4 numéros pour notre petit journal ! C'est l'occasion de remercier ceux et celles, de plus en plus nombreux, qui ont participé à sa réussite. Alors merci à tous ceux qui nous ont envoyé des articles - continuez à le faire. Nous avons besoin de vous: pour connaître vos envies, vos idées, mais aussi vos désaccords....

Merci aussi à ceux dont le nom ne paraît pas dans le journal mais qui ont pourtant aidé à sa réalisation.

A propos, saviez vous que le Hokey Club de Grenoble nous laisse l'usage gratuit de sa photocopieuse ?

Alors encore une fois, bravo et merci à tous. Sans vous, ce journal n'existerait pas.

Marianne

## Le cross de Gillonnay

*Pour moi, c'est une première de participer à ce cross.*

*Nous sommes arrivés vers 3 h à Gillonnay et nous serons hébergés à l'internat Montgorlier. Nous voilà, Babette, Hugues et moi, partis en joëlette pour faire une reconnaissance de 6K 500. Mon dieu, cela grimpe beaucoup. Pourtant, j'essaie de monter un peu toute seule. Hélas très peu, car deux petites chutes me feront vite arrêter. Je demande à Pascal de remonter dans la joëlette car je n'en peux plus, malgré tous mes efforts.*



*Nous grimpons, passons dans des petits sentiers, très boueux. En cet automne, que la nature est belle, ses feuilles aux couleurs différentes. Il y a beaucoup de châtaigniers, d'ailleurs, il y a des ramasseurs.*

*Après notre ballade, nous prenons un petit goûter. Il y aura encore des courageux qui retournent aux châtaignes.*

*Nous passons une agréable soirée entre nous.*



*Le lendemain, petit déjeuner à 8H 30. Nous allons nous inscrire, car le départ est fixé à 9H 45. On nous remet notre dossard, et nous partons, Nelly, Patrice, Hugues et moi à la ligne du départ du cross des marrons. Autours de nous, il y a une foule importante de participants. Top départ pour 8 Km 500. "Allez les gars, on y va, du courage !". C'est génial, Fred et Patrice pressent le pas, nous gagnons des places entre nous qui sommes dans la joëlette. La course est vive; nous nous passons à côté, nous doublons. Les ravitaillements sont prévus. nous en feront trois, car nous sommes la première joëlette en tête, alors...Le 4ème, on court. Qu'est-ce que je m'éclate ! Mais Fred et Patrice, eux, ne rigolent pas, les pauvres, ils leur faut beaucoup de souffle. Mais ils sont costauds à Handi Cap Evasion 38, les accompagnateurs !*

*Nous arrivons mine de rien au bout de 1h 05 mn; nous serons classés 271ème sur 350.*



*La remise des prix arrive. Quelle ne fut pas notre joie, à toute l'équipe, d'avoir remporté une superbe coupe que nous laissons à Nelly.*

*Nous terminerons ce week-end formidable par un succulent repas.*

*Vraiment, j'étais enchantée de ce premier cross.*

*A faire...*

Patricia

## Assemblée Générale 14/09/96

L'Assemblée Générale est ouverte par un discours de bienvenue de notre présidente, Elisabeth CLERC

### Rapport d'activité:

En réponse à tous les efforts entrepris cette année pour faire connaître l'association à l'extérieur (participation à des manifestations publiques, exposition photos, émissions radio), une reconnaissance publique se fait sentir : citation lors de conférences, lors de travaux universitaires.

De nombreuses personnes se sont investies dans notre feuille de chou "Millefeuille".

12 sorties ont été organisées en montagne, rassemblant 27 personnes handicapées et 99 accompagnateurs. Malgré une augmentation du nombre des organisateurs de sorties et de nouvelles adhésions, nous tournons beaucoup avec le même noyau d'accompagnateurs.

Le bilan financier révèle un excédent de 19 760,66 Francs.

Rapport d'activité et bilan financier de l'exercice 1996 ont été acceptés par vote à l'unanimité.

Les questions financières ont suscité une large discussion sur l'aide que pouvait apporter Handi Cap Evasion 38 à la participation de ses adhérents aux séjours organisés nationalement (notamment l'octroi de bourses aux participants). Notant que l'aspect financier des séjours Handi Cap Evasion ne devait être géré que nationalement, que l'aide financière apportée par une association locale devait pouvoir servir à tous les adhérents nationaux de H.C.E., il a été convenu, par vote adopté à la majorité:

- ⇒ que les bourses accordées aux participants ne peuvent l'être que par Handi Cap Evasion national.
- ⇒ Il est proposé que H.C.E. 38 verse une participation forfaitaire, dont le montant sera décidé en début d'exercice, en fonction de son budget, pour chaque personne handicapée adhérent à H.C.E. 38. Cette participation

contribuera à combler la différence entre coût de revient des séjours et participation financière demandée aux usagers de séjours. Le retour en direction des adhérents (par exemple sous forme de bourses) se fera ensuite, et sera géré par H.C.E. national.

Ces décisions représentent l'avis des adhérents de H.C.E. 38. et serviront de base à une discussion entamée nationalement mais n'engagent en rien H.C.E. national.

Pour favoriser une recherche d'autonomie des personnes handicapées dans la réalisation des sorties et les inciter au choix du but des sorties et au recrutement des accompagnateurs, une liste d'accompagnateurs contactables va être établie, sous couvert de l'acceptation des personnes concernées. Un responsable de sortie "d'astreinte" sera mis à disposition de tous et des permanences vont être mises en place où pourront s'établir collectivement les projets de sortie.

Une commission "recherche de financement" va se créer, autour de Pascal METTON.

Une modification de l'article 8 de nos statuts (la composition du Conseil d'Administration n'est plus limitée à un nombre précis de membres) et l'élection de M<sup>r</sup> et M<sup>me</sup> RICHARD et de Hugues FOLLEA ont été acceptées par vote à l'unanimité. Les membres du C.A. 1995 n'étaient pas rééligibles.

Enfin, et pour clore cette réunion, Antoine SALVI a souhaité que H.C.E. 38 se donne pour objectif d'atteindre 250 adhérents en 1997.

Pot de l'amitié, films vidéo et repas ont permis d'achever cette journée dans la bonne humeur.

Bruno, Hugues, Frédéric et Marianne

## SORTIE

Pour illustrer ce qui a été proposé lors de l'Assemblée Générale (recherche d'autonomie dans la réalisation des sorties, journées et responsables de sorties "d'astreinte"...), voici une demande de Chantal, pour une sortie dans le Conex.

*Je ne regrette pas le jour où j'ai connu la joëlette, lors d'une exposition à la mairie. J'ai pensé: "Quel engin bizarre, jamais je ne tiendrai en équilibre la dessus, même attachée".*

*Très encouragée par Babette pour ma première sortie, je fus très étonnée d'être aussi assurée sur ma Joëlette.*

*Un soir d'été, Eliane et Christian sont venus à Laffrey avec une Joëlette pour me faire redécouvrir le chemin des buis, les bords du lac que je parcourais avant mon accident. Pilotée par Denis et Bamby, soutenue par Martine, mes amis, j'étais aux anges.*

*Qui me prêtera ses jambes, et me tiendra la main pour faire le tour du lac et gravir le Conex avec ses troupeaux de vaches, jadis si chers à mon coeur ?*

Chantal



Pour participer à cette sortie, vous pouvez contacter Chantal au 04 76 70 23 04. Cette sortie n'est pas proposée au programme, mais peut être organisée lors des journées "d'astreinte" qui y figurent. Aux volontaires de l'organiser avec Chantal, avec l'aide, si nécessaire, d'un responsable.

## INVITATION

En cette fin d'année, nous vous souhaitons beaucoup de bonheur. Pour commencer la suivante dans la bonne humeur, nous vous proposons de venir partager une paella le samedi 25 janvier 1997 à la salle Jean Jaurès à Fontaine vers 19h.

**Permanences**

Un moment... déjà pour se serrer la paluche, se faire une bise, revoir le pote rencontré à la dernière sortie... puis pour jacter, mater les photos du copain sur le dernier week-end en Trièves, là haut près du Mont Aiguille qu'on n'a rien vu parce qu'on était en plein brouillard, aussi bien sûr pour préparer la prochaine sortie destination libre : "et ça vous dirait d'aller au lac Achard ?" Et ça pourrait se terminer au resto du coin, ou bien confortablement assis, au cinoche...

Bref, un moment de rencontre, comme ça, à la bonne franquette, pour recréer à la ville, dans notre vie de tous les jours, un peu de cette ambiance vécue ensemble en montagne. Ce sera l'endroit idéal pour monter ensemble les projets futurs de sortie et puis bien-sûr, ça peut s'être l'occasion pour les p'tits nouveaux de savoir un peu mieux qui on est.

Les permanences auront lieu le vendredi soir, de 18 H 30 à 20 H, le 1er et 3ème vendredi du mois, à partir du vendredi 17 janvier 97, à la M.J.C. de Fontaine.

Rappelons que Babette, notre présidente, continue à tenir des permanences chez elle

(Elisabeth Clerc - 50 Av. Aristide Briand à Fontaine - 04 76 26 06 34) le jeudi, de 14 h à 17 h : 1er contact,

informations diverses, partage de ce qu'est Handi Cap Evasion...

Ces 2 lieux de permanence

sont accessibles en tramway : ligne a / arrêt Louis Maisonnat.

Bruno

*Là haut sur la montagne...*

Au mois d'avril, ne te découvre pas d'un fil... Mais c'est le printemps, les oiseaux chantent, les hirondelles reviennent, la sève remonte les veines...

Alors je vous propose un p'tit week-end de derrière les fagots (qu'on a rangés car c'est le printemps, je vous rappelle !) : découverte et retrouvaille des potes, de la joëlette...

La fête, quoi !!

"- Quand ? - Le 12 - 13 avril. - Où ? - Dans le Trièves, à Chichilianne, près du Mont Aiguille."

Au programme.

Samedi : Formation à la manipulation de la joëlette.

*Uniquement pour les accompagnateurs, les nouveaux ... et les plus anciens qu'ont envie, ça ne peut pas faire de mal !*

Samedi soir : pour tous ceux qui veulent

repas suivi d'une soirée cabaret animée par tous

Dimanche : sortie initiation (cool, quoi !).

Alors, pour organiser cela, ce qui serait bien, c'est :

- que "ceusses" qui veulent participer s'inscrivent dès qu'ils l'ont décidé, donc au plus vite, ceci pour pouvoir évaluer le nombre de participants et réserver le gîte adéquat tôt (participation financière comprenant le repas du samedi soir, le petit déjeuner, l'hébergement évaluée aux environs de 100 F) ;

- que par exemple 3 - 4 personnes fines gastronomes nous fassent partager leur talents culinaires, en pensant à une idée géniale et originale de repas pour le samedi soir (ça ne veut pas dire qu'elles seont les seules à faire la cuisine) ;

- que les talents artistiques (chanson, mime, danse, jonglage, conte, musique...) se manifestent (y-pas besoin d'être pro mais d'avoir envie de participer à une petite partie de rire collectif, possibilité de se grouper pour monter un bout de spectacle commun) afin que l'on mette en place le programme des réjouissances digestives... Faites circuler vos envies ! Est-ce que quelqu'un se sent d'animer la soirée ??

Voilà, vous avez compris, je suis pour le partage du travail, mais ça va être tellement super de monter ça ensemble.

Me faire part de tout ça : Bruno Daudin - L'Olette - APPT 13 - 38250 Lans en Vercors  
Tel : 04 76 95 47 41. Bruno

*Il est arrivé, il est arrivé !*

Qui ça ? Le calendrier 97 ! Mmm ! Il fait déjà envie...

Où se le procurer ? Bien-sûr, chaque adhérent va le recevoir. Et puis, on peut le demander à l'association auprès de Babette. Il sera également disponible en ville (et oui !) à Grenoble : à l'À.P.F., au Bureau Info Montagne de la Maison du Tourisme (1er étage, accessibilité par un ascenseur) au C.R.I.J. (Centre Régional Info Jeunesse - rue Voltaire).

Allez...! Je vais quand même vous parler d'une petite chose qui me tient à coeur et qui est une nouveauté. Les sorties libres... "Keskecekça-?" " Des sorties dont la destination et l'organisation n'est pas décidée par le seul responsable de l'encadrement (il donnera son avis cependant sur la réalisabilité ou non du projet... donnera des conseils) mais par tous

Enfin, n'oubliez pas que les séjours Handi Cap Evasion sont des moments sublimes à vivre (voir le calendrier des séjours).

les participants valides et handicapés qui le veulent. Cela pour permettre la participation, l'investissement du plus grand nombre dans l'objectif premier de l'association : sortir en montagne. Bien-sûr, ça risque de ne pas être évident dans un premier temps de mettre en place ensemble nos ballades, mais je crois que ça en vaut la chandelle. Pour ce faire, les topos "joëlette" d'Antoine seront les bienvenus pour donner des idées et les permanences du vendredi soir pour discuter.

Hormis les sorties inscrites au calendrier, d'autres peuvent se mettre en place en collaboration avec des associations de randonnée. Nous vous en informerons. Pensez aussi que des associations Handi Cap Evasion voisines peuvent aussi proposer des choses intéressantes (voir les conditions de participation).

Bruno

## CULTURE

Hé oui, il faut cultiver notre jardin intérieur de multiples façons. Voici quelques idées.

### LIVRES



*L'Alchimiste* de Paulo Coelho

A la lecture de ce livre (conte philosophique), j'avais envie à chaque page de m'exclamer: "Bon sang, mais c'est bien sûr!" Ce livre m'a fait un bien fou. En substance, j'en ai retiré une conclusion: Il ne faut jamais abandonner ses rêves.

Je vous recommande chaudement de le lire pour connaître, à votre tour, tous ses bienfaits.

Ensuite, je voulais vous faire connaître deux livres que mon amie Yvonne m'a prêtés.

*Aimer, c'est se libérer de la peur* du Docteur Gérard Jampolsky et Diane V. Cincione.

*Le pouvoir de l'amour* du Docteur G. Jampolsky.

Ils vous aideront à gérer certains problèmes de communication de plus en plus fréquents à notre époque.

Pour se détendre comme avec un film comique, je vous conseille la lecture d'un livre de Nicole de Buron, n'importe lequel aux éditions Flammarion

### CINEMA



*Microcosmos. Le monde de l'herbe* de Claude Nurispany & Marie Pérennou

Un film fantastique, réalisé au ras des pâquerettes, qui nous montre une extrême variété d'insectes: des coccinelles, des fourmis, des bousiers; des abeilles, des chenilles processionnaires..... Le plus gros des animaux présenté est une grenouille.

Les coccinelles, les fourmis et les abeilles, travailleuses infatigables, les papillons: on voit une chenille se défaire de sa chrysalide. Un combat titanique entre deux bousiers. La longue caravane des chenilles processionnaires. L'araignée qui enveloppe une sauterelle, prise dans sa toile, dans des filaments, puis lui avale l'intérieur du corps.... Tout ça, filmé au ras du sol.

Une réussite technique: ça n'a pas dû être facile tous les jours, de chercher un sujet, puis de le mettre en scène et enfin de filmer le tout, en gros plan.

Une réussite artistique: le vie est belle même si elle est cruelle. Elle est infiniment variée. Aucun commentaire. Les deux cinéastes n'expliquent pas, ils montrent. Ils ne se contentent pas d'enregistrer la réalité, ils la mettent en scène. Ils filment les insectes comme ils filmeraient des acteurs qui jouent. Comme si des insectes filmaient d'autres insectes.

Une révolution dans l'histoire du cinéma animalier!

Hugues

### MUSIQUE

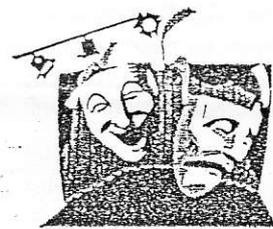


J'ai découvert un C.D. qui vous aidera à rester Zen (comme dit mon fils).

*Enia: Shepherd Moons.*

THÉÂTRE: Accessible!  
Accessible!

Le théâtre de Grenoble est ouvert à tous comme la nature et les montagnes avec H.C.E



P.S: Cette rubrique est ouverte à tous. Vos conseils de "Jardinage" seront les bienvenus.

Babette

## COURRIER DU LECTEUR

Voilà l'occasion de vous exprimer! Coup de gueule ou état d'Ame (avec un grrrand A), idée que vous avez envie de lancer, envie que vous avez envie de partager, ou réaction à un article, cette rubrique est destinée à accueillir les lettres que vous nous envoyez, sans discrimination. Alors tous à vos plumes! Pour commencer, une lettre que Mr et Mme RICHARD nous ont envoyée.

27 Novembre 1996

*Adhérent depuis Juin 1995 à Handi Cap Evasion, nous avons eu l'occasion d'assister à deux Assemblées Générales au niveau local, et au cours de celle de cette année, nous avons manifesté le désir de faire partie du Conseil d'Administration afin de ne pas rester en dehors de l'association, et dans l'espoir de mieux comprendre la raison des problèmes qui sont soulevés aux A. G. et qui reviennent à l'ordre du jour des différents Conseils d'Administration auxquels nous avons participé (problèmes de fonctionnement, de financement).*

*Nous ne sommes pas spécialistes dans ce domaine, mais à notre avis, ces problèmes subsisteront toujours et reviendront périodiquement au cours des C. A. et des A. G. tant qu'Handi Cap Evasion aura la structure actuelle.*

*Qu'il s'agisse de l'A.P.F. ou de l'A.F.M., il existe UNE association avec son conseil d'administration élu au cours de l'Assemblée Générale Ordinaire par tous les adhérents du territoire et, pour chaque département, une délégation, composée d'un délégué, d'un trésorier etc...*

*Toutes les adhésions, les subventions et autres sources de revenu sont versées sur le compte national, et une partie est reversée aux*

*délégations pour leur fonctionnement propre. Par exemple, à la délégation A.F.M. de l'Isère, tous les ans, au moment de Noël, une vente de chocolats est organisée; l'argent ainsi récupéré est envoyé à Paris et reversé ensuite sur le compte de la délégation.*

*En ce qui concerne H.C.E., il y a non plus une association nationale, mais une par département avec liste déposée à la préfecture,*

*assemblée Générale etc... qui se trouve par la même complètement autonome et accepte difficilement de se trouver sous la tutelle d'une autre association H.C.E., et bien sûr, se sent peu concernée par une remontée des fonds vers une délégation nationale, plus ou moins intruse.*

*Je ne sais pas ce que vous en pensez, mais nous croyons que pour être efficaces, pour avoir de l'influence, il faut être solidaire et tous faire partie de la même association.*

*A chacun son rôle: à l'association de prendre en charge les séjours qui demandent une organisation et un soin particulier, aux délégations d'organiser des promenades d'une journée ou d'un week-end ou plus dans le seul but de faire découvrir la montagne ou en tout cas la nature, à des personnes privées de cette joie et de se retrouver ainsi entre copains dans la bonne humeur.*

*En ce qui nous concerne, nous avons avec HCE retrouvé le plaisir de se promener au coeur de la montagne comme à l'époque où le handicap n'existait pas, et il nous semble important pour que vive H.C.E. qu'il n'y ait qu'UNE SEULE Association dont dépendraient le plus de délégations possible, soit une structure qui mette un terme à toutes ces querelles de clocher qui ne bénéficient ni à l'Association, ni aux gens qui la composent.*

*Nous n'avons pas la prétention de donner des leçons, mais il nous semble difficile qu'H.C.E. puisse continuer de fonctionner dans ce contexte.*

Marie-Chantal et René RICHARD

