
❖ LE PETIT TROTTINEUR ❖

Numéro 33

Bulletin de liaison de l'Association **Handi Club Excursion 26**

Janvier 2011

Chez André Lagrèze ; 47, Rue Chirat ; 26 100 Romans sur Isère

Contacts : Jocelyne Pleinet ☎ 04.75.58.79.18. ou Bruno Combet ☎ 04.75.72.08.63.

Site Internet : <http://hce26.free.fr>

Qui sommes-nous ?

HANDI CLUB EXCURSION 26 est une association qui a pour but de faire découvrir la montagne aux personnes handicapées motrices grâce à un fauteuil roulant tous terrains : la filanzane ; et à un traîneau, l'hiver, lors des sorties en raquettes.

Des sorties découvertes sont organisées chaque mois depuis 1995.



- SOMMAIRE -

Bons vœux	page 1
HandiCaf	page 1
Eclassan	page 2
Le Téléthon	page 3
Les News...	page 3
Planning des sorties	page 4

famille

BONHEUR

argent

J^oi^e

chance

tendresse

amitiés

FÊTES

Amour

Santé

prospérité

Tous nos vœux pour 2011 !

Handi-CAF 2010-

Dimanche 19 septembre au col de Rousset il y avait du vent du brouillard et 3°C. Nous sommes donc descendus dans la vallée à Chamaloc pour une jolie balade improvisée mais néanmoins ensoleillée et conviviale comme toujours.

Nous n'étions que 36 dont Caroline, Isabelle et Didier sur les joëlettes. Il y eut très peu de passages difficiles mais suffisamment pour montrer à Isabelle qu'elle pouvait faire confiance à ses porteurs (Caro et Didier eux, le

savaient déjà !). Nous avons bien sûr pris le temps d'un pique-nique avec apéro pour tous et sieste pour certains. L'improvisation a permis aux Cafistes de réviser l'orientation !

C'est sans encombre que nous avons regagné le point de départ où un bon goûter nous attendait (merci Jacqueline, Simone et Monique).

Notre seul regret est que nous n'ayons pas pu faire profiter de cette bonne journée à plus de personnes...

Martine et Bernard

Assemblée Générale

Venez **nombreux**
le 1^{er} avril 2011

à la Maison de Quartier des Ors
de Romans (mairie Annexe)
à 19 heures !

Amenez vos idées, entrez au
Conseil d'administration...

Pensez aussi au buffet en
venant avec vos spécialités.



Les News



Week-end avec l'IUT

Cette année, les étudiantes de l'IUT nous emmène en Camargue le temps d'un week-end. Surveillez votre boîte mail, vous aurez bientôt des informations complémentaires...

26 Septembre 2010



C'est ma 1^{ère} sortie avec HCE 26, j'arrive à Eclassan, petite commune près de Sarras.

Je me joins à la foule, une cinquantaine de personnes, dont 5 filanzanes qui permettent aux personnes handicapées motrices de voir cette belle région avec nous, grâce aux porteurs qui eux, sont là, non seulement pour marcher, mais principalement pour tirer les filanzanes, ce qui est de leur part une action très appréciée, et aussi difficile par moment selon les chemins que nous prenons !!!

Avant de partir, afin de nous réchauffer, dans la salle prévue pour le repas de midi, nous avons le plaisir d'avoir des boissons chaudes, biscuits, jus de fruits, afin de nous mettre en condition, et tout cela dans une ambiance très conviviale.


Après ce temps de collation, nous posons pour la séance photo, pas moyen d'y échapper, il faut garder des souvenirs, et nous partons, chacun à notre rythme, mais attention, à Eclassan, on prend le temps et surtout on n'oublie pas la petite pause au bout d'une heure, pour nous remettre des quelques Km que nous avons faits !!!

Retour à la salle pour notre pique-nique, ambiance festive autour du verre de l'amitié offert à tous, le temps du repas est agréable pour nos estomacs, mais c'est une réelle détente, dans une ambiance chaleureuse, où tout le monde apporte un petit quelque chose à partager avec les autres marcheurs !!

Certains ont quelques petits désagréments, et font tomber leur repas, heureusement ce n'était que les restes, mais forcément ça fait rire l'assemblée !

Début d'après-midi, nous repartons, sans oublier de nouveau la séance photo, ceci étant, en regardant les photos, je pense que nous saurons trouver la différence entre celle du matin et de l'après-midi !!!



On se met en route, Nos amies les  regardent passer le « petit troupeau » que nous sommes !!! La promenade est agréable, la bonne humeur est de circonstance, et nous ne voyons pas le temps passer, certains poussent la chansonnette, ce qui nous donne un peu plus d'entrain, il arrive que l'on ne prenne pas le bon chemin, donc demi-tour et on repart dans le bon sens, ceux qui ont plus d'entraînement vont plus vite, mais ils font une petite pause afin que le groupe se reforme, et tout au long du parcours, chacun a une petite anecdote à raconter, de ce fait, nous prenons aussi le temps d'en rire, et nous avançons un peu moins vite, mais nous avons le temps !!!

Arrive un moment où nous nous attaquons au chemin de croix de St-Barth, et là, vraiment « bravo » aux porteurs et à toutes les personnes qui sont là pour les aider, car c'est une bonne grimpe, et pas facile pour arriver sur le plateau, d'où nous avons une vue magnifique sur toute la plaine...

Et, nous voilà sur le chemin du retour, direction la salle afin de reprendre nos affaires, mais voilà, au sein du club de Sarras, ils pensent vraiment à tout, et nous voilà de nouveau, autour de la table où nous avons de quoi nous remettre de notre balade : pogne, jus de fruit, rien ne manque.

La journée touche à sa fin, nous sommes plus ou moins fatigués, mais néanmoins détendus, et heureux d'avoir partagé cette journée tous ensemble, ce qui nous a permis de donner un peu de nous à chacun, on se quitte, en se donnant RDV à la prochaine sortie !!!

Chantal P.

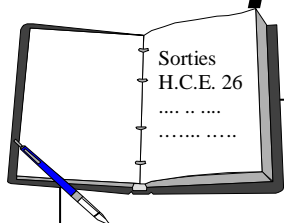


En ce début d'année, nous nous permettons de vous rappeler que les cotisations sont à régler.

Petit rappel des tarifs :

- Individuel → 9 €
- Famille → 15 €
- Association → 15 €

- PLANNING -



Dimanche 6 février 2011

* **Sortie en traîneaux dans le Vercors**

Contacteur André Lagrèze ☎ 04.75.02.65.39

Inscriptions avant le 30 janvier



Week-end du 19 et 20 mars 2011

* *La Camargue*

Organisateur : Etudiantes de l'IUT de Valence

Véronique Ponce ☎ 04.75.02.64.11

Inscriptions le plus tôt possible – Places limitées

Vendredi 1^{er} avril 2011

ASSEMBLEE GENERALE

19 h à la Maison de Quartier des Ors

Mairie annexe (rue Magnard) - Romans

Dimanche 17 avril 2011

* *Soyons*

Aviser Bernard Milly ☎ 04.75.45.79.91

Inscriptions avant le 10 avril

Dimanche 8 mai 2011

* *Tournon avec l'APAJH*

Prévenir Roger Ponce ☎ 04.75.02.64.11

Inscriptions avant le 1^{er} mai

Dimanche 26 juin 2011

* *Drôme du sud*

S'informer auprès d'Alain Sailley ☎ 04.75.41.07.96

Inscriptions avant le 19 juin

Comment ça marche ?



Pour louer une filanzane, il faut s'adresser à Roger Ponce

☎ 04.75.02.64.11.

Il gère le planning et répartit les filanzanes.

S'il y a un problème mécanique, c'est à lui qu'il faut le signaler.

Comment adhérer ?



Les cotisations sont fixées

aux tarifs suivants :

- Individuel → 9 €

- Famille → 15 €

- Association → 15 €

Combien ça coûte ?



Il faut adhérer pour pouvoir louer une filanzane et cette adhésion vous donne droit à une location gratuite.

Pour un particulier, c'est 4,5 € par jour, puis 3 € par jour supplémentaire.

Pour une association, c'est 9 € par jour, puis 3 € par jour supplémentaire.