

❖ LE PETIT TROTTINEUR ❖

Numéro 35

Bulletin de liaison de l'Association **Handi Club Excursion 26**
Chez André Lagrèze ; 47, Rue Chirat ; 26 100 Romans sur Isère

Janvier 2012

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 -

Les vœux pour 2012	page 1
Soyons.... randonneurs....	page 2
Ardoix	page 3
Invitation à l'Assemblée Générale	page 3
Rochemaure	page 4
Téléthon	page 5
Week-end IUT	page 5
Planning des sorties	page 6

..**..(^ ` . * . .) . p o u r l ' A n n é e 2 0 1 2 . (. . * . . ^) . * * .

Tous nos vœux de joie et de bonheur pour cette nouvelle année.

Que 2012 nous accorde plus de temps, du temps à partager avec les autres, de ces moments privilégiés qui vous donnent chaud au cœur...

Pour cela, une recette : de beaux paysages, des filanzanes, une bande de copains.

... Alors à bientôt sur les chemins de la Drôme et des alentours.

Bonne Année 2012 !



!.....SOYONS RANDONNEURS..... !



Randonnée du Dimanche 26 Juin 2011

Soyons randonneurs... Magnifique balade entre Soyons et Charmes sur Rhône. Petits sentiers bien mignons bordés de plein d'arbres fruitiers (n'est ce pas les petits gourmands ?!). Les tournesols nous ont également montré la voie. Multiples chemins qui nous ont amenés au sommet ! Vue sur Soyons, Valence et ses environs : le temps d'une photo souvenir « Cheese » ! Ensuite, petits pas dans la ville de Charmes près de son église



pittoresque avant de monter à la table d'orientation pour pique-niquer. Pastis à l'apéro, rosé pour accompagner nos petits plats et abricots en guise de dessert ! Courte sieste avant de repartir pour une petite visite des rues du vieux Charmes. Merci à notre guide Alain ! Et enfin, nous avons bordés les canaux du Rhône pour terminer notre escapade....par un petit goûter bien sympathique accompagné de boissons fraîches. Tchou !

Soyons nature... Une belle excursion ponctuée de nombreuses rencontres. Tout d'abord, deux chevaux et leurs cavaliers respectifs, ravis d'avoir eu droit à une ravissante haie d'honneur. Puis ces petits insectes qui nous fascinent toujours nous ont poursuivis tout au long de notre chemin : abeilles butinant les fleurs de lavande ou encore les papillons qui s'accordent leur petite pause sur les fleurs des prés, sans oublier les libellules près des rivières qui se font bronzer ! Enfin, il ne faut oublier nos amis les castors se trempant dans la rivière qui nous ont tous captivés !



Soyons fous... Fous d'avoir marché sous un soleil de plomb ! Mais si notre ami le soleil n'avait pas été là et si nous n'avions pas eu si chaud, nous serions-nous arrêtés au camping au bord de la rivière pour y apprécier une bonne glace ou encore boire une bière bien fraîche ?! Moi je dis : tout effort mérite récompense !!!

Soyons là au prochain rendez-vous !!!!!



Merci à vous tous de m'avoir si bien accueilli dans votre petit groupe pour ma première balade avec vous. Au plaisir de partager avec vous d'autres excursions. A bientôt ! Bises à tous !

Lydia

Sortie d'Ardoix Dimanche 25 septembre

Pour ce premier dimanche d'automne, nous avons rendez-vous avec l'équipe des marcheurs de Sarras dans le village d'Ardoix.

Pour y arriver nous avons emprunté une belle route : les gorges de l'Ay.

Nous accompagnons aujourd'hui Mathieu, Martine et Véronique.

Le soleil est au rendez-vous. Nous partons à la découverte des chemins ardéchois.

A mi-parcours du tracé du matin, une pause vin blanc saucisson, nous est proposée. A midi de retour à la salle des fêtes après 6.5 km, l'apéro 2 et le repas tiré des sacs commencent.

Fernand avait du bon saucisson. Nous avons bien rigolé entre filles aussi à table !!!

Frédéric et François (ils ne chantent pas) nos deux étudiants chinois venus avec Thierry ont goûté diverses spécialités. Ils sont même allés chiner au vide-grenier du village. Café, thé, chocolat et pousse-café et il est l'heure de repartir. En chanson le groupe avance, nous nous arrêtons dans une ferme qui sert de pause ravitaillement pour la marche de Sarras au Printemps.

Nous avons vu des ânes, des chevaux, des champs de potiron pour les soupes et des champs de choux pour les choucroutes d'hiver. Pour nous, c'est la chaleur qui nous accompagne sur ce parcours de 7 km cet après-midi et nous apprécions les arrêts ombragés.

A l'arrivée, pogne, jus de fruits, cidre nous attendent.

Nous remercions nos accompagnateurs et à l'année prochaine avec grand plaisir, retour sur Romans et merci à Maryse notre chauffeuse, Roger était resté pour le match de rugby, et défaite des Romanais....

A très bientôt sur de nouveaux chemins en octobre.

Gigi



A vos calepins

pour l'Assemblée Générale 2012



Le **6 avril 2012** aura lieu l'assemblée générale annuelle de notre association.
Elle se tiendra à la Maison de Quartiers des Ors (Mairie Annexe Romans Ouest).

Nous vous invitons tous à nous rejoindre à 19 heures.

N'oubliez pas que vos spécialités culinaires seront les bienvenues pour le buffet,
pour les déguster après l'assemblée.

On compte sur votre présence !!



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 €

Rochemaure

Article écrit par un étudiant chinois de l'IUT. Le texte est dans sa version originale pour laisser apprécier aux lecteurs l'excellent niveau de rédaction d'un jeune étranger en France depuis seulement quelques mois...

« Le ballade de 15 Octobre

Le 15 Octobre, j'ai participé la ballade organisée par l'association ?. Ce jour là, on est allé à la ville Rochemaure avec 2 handicapés, Véronique et Didier. Il faisait beau, donc on en profitait. On est monté la montagne sur place et on a vu le château dans la montagne. Pendant la ballade, bien qu'on soit fatigué, mais on n'hésitait pas à balader les handicapés. Moi, personnellement, je trouve cette ballade assez intéressante. La campagne et la montagne de l'Ardèche sont tellement jolies. Mais malheureusement, pour les handicapés, ils n'ont pas de moyen pour les accéder. Et par cette ballade, on donne une chance pour les handicapés d'y aller. Pour eux c'est vraiment un bonheur et pour nous aussi. Je pense que ce genre d'activité, c'est un très bon moyen pour montrer notre solidarité et notre sollicitude pour les handicapés. J'espère que l'association ? peut continuer à organiser ce genre d'activité et j'espère qu'il y a plus de jeunes qui peuvent y participer. »

Da Dong

Téléthon

2 ET 3 DECEMBRE 2011



St-Donat, samedi 3 décembre 2011.

C'était une sortie un peu « spéciale » que nous avons faite ce deuxième jour de Téléthon. Comme chaque année, nous participons à cette manifestation mais cette fois, nous y avons une pensée particulière pour Benjamin, qui nous avait quitté quelques semaines auparavant.



Le RDV était fixé à St-Donat à 10 h pour commencer par un bon café et un St-Genix fait maison, offerts par les organisateurs du Téléthon. Après un essai de fauteuil attaché à un vélo par Martine & Maryse, c'est le départ. On traverse St-

Do, fanions à la main, pour emprunter un chemin longeant la route habituelle qui relie Margès à St-Donat. Au détour, on a pu admirer un point d'eau, visiter et apprendre l'histoire d'un arbre creux, contempler le Château de « ram-gna-gnin »... Après quelques km, on arrive chez Bernard & Martine qui nous prêtent leur maison pour un pique-nique au chaud et à table : le luxe quoi !

Vers 14 h, on redémarre et on rejoint notre point de départ. On partage le verre de l'amitié (vin chaud) et on fait le tour des animations proposées pour le Téléthon.

A l'année prochaine !!!

Véro

Annonce IMPORTANTE

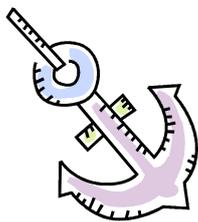
Six étudiants de l'IUT de Valence travaillent sur un nouveau projet visant à organiser un week-end pour notre association.

Ce séjour aura lieu le 24 et 25 mars 2012.
Nous irons dans le Lubéron (Colorado Provençal).

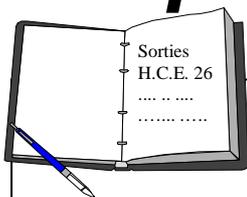
Pour organiser au mieux l'hébergement, les repas, les animations...

Nous vous prions de vous inscrire dès aujourd'hui.

!! Attention : nombre de places limitées !!



- PLANNING -



Dimanche 15 janvier 2012

* *Sortie en traîneaux*

S'adresser à André Lagrèze ☎ 04.75.02.65.39

Inscriptions avant le 8 janvier



Dimanche 26 février 2012

* *Sortie en traîneaux dans le Vercors*

Contacteur André Lagrèze ☎ 04.75.02.65.39

Inscriptions avant le 19 février

Week-end 24 et 25 mars 2012

* *Le Colorado Provençal (Rustrel)*

Organisateur : Etudiants de l'IUT de Valence

Véronique Ponce ☎ 04.75.02.64.11

Inscriptions le plus tôt possible – Places limitées

Vendredi 6 avril 2012 ASSEMBLEE GENERALE

19 h à la Maison de Quartier des Ors - Romans

Dimanche 29 avril 2012

* *Ardèche*

Aviser Alain Sailley ☎ 04.75.41.07.96

Inscriptions avant le 22 avril



Dimanche 13 mai 2012

* *Privas ou sa région*

Prévenir Thierry Vincent ☎ 04.75.78.30.40

Inscriptions avant le 6 mai

Dimanche 10 juin 2012

* *Vesc-en-Diois*

S'informer auprès de Bernard Milly ☎ 04.75.45.79.91

Inscriptions avant le 3 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 ou un traîneau et cette adhésion 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.