

# envies de montagne



## Mémento

pour initier, concevoir ou animer des sorties en montagne...

**... pour et avec des personnes en situation de handicap**

# envies de montagne

## MÉMENTO

*pour initier, concevoir  
ou animer des sorties  
en montagne pour et avec  
des personnes en situation  
de handicap*

Une édition  
du Département  
de la Haute-Savoie  
coordonnée par  
le réseau Empreintes.



Licence Creative Commons :  
le contenu peut être utilisé et modifié  
pour un usage non commercial,  
à condition de citer la source  
et de conserver la même licence.

Ouvrage publié  
avec le soutien de



**Ouvrage collectif**  
réalisé dans le cadre du projet  
européen transfrontalier ALCOTRA  
*Intégration et bien-être*  
dans les Alpes



### Comité de rédaction et de coordination du projet

- Rachel Billon – Conseil départemental de la Haute-Savoie
- Annalissa Bovio – Accompagnatrice en moyenne montagne – Namasté
- Dominique Carliez Réseau Empreintes
- Maria Cosentino Coopérative C'era L'Acca
- Louis Espinassous Groupe Sortir ! Réseau École et nature
- Massimo Giubler Coopérative sociale Trait d'Union
- Ivana Grimod Coopérative C'era L'Acca
- Véronique Michaud Écomusée du lac d'Annecy
- Emmanuel Mosse et Annabelle Bouchet – ESAT de la ferme de Chosal
- Meije Wicker ADIMC 74, Institut Guillaume Belluard

### Ont contribué à la publication par un apport en écriture et/ou en relecture. Qu'ils en soient ici à nouveau vivement remerciés

- Alessandro Engaz accompagnateur en moyenne montagne
- André Fertier – CEMAFORRE
- Andrea Borney Mens@corpore coopérative sociale
- Annamaria Dipede L'esprit à l'envers, coopérative sociale
- Arthur Mettetal Réseau Empreintes
- Audrey Hannecart Réseau Empreintes
- Aurore Candau La Maison du Salève
- Bérange Combre Conseil départemental de la Haute-Savoie
- Bernard Chillotti SAMSAH Le bilboquet
- Brigitte Lagneaux Foyer le Goëland ADIMC 74

- Camille Bret
- Cécile Borghini accompagnatrice en moyenne montagne
- Cécile Tourneret FRAPNA 74
- Charles Gilbert Communauté de communes de la vallée de Chamonix Mont-Blanc
- Daniel Buffard-Moret Les Montagnes du Silence
- Daniel Segaud ADIMC74, Institut Guillaume Belluard
- Débora Gachet
- Dimitri de Boissieu Le Mat au Vieil Audon
- Dominique Pettelot Directeur sportif randonnée à la FFH
- Eloisa Giachino
- Emmanuel Redoutey animateur nature indépendant
- Éric Calvi Centre Arthur Lavy
- Falco Baudon Office de tourisme de Samoëns
- Fanny Forest CNM
- Franck Miramand Asters
- Frédéric Isselin Nature envie
- Gérard Thiévenaz Agence touristique de la Savoie
- Gwladys Mathieu Educ'Alpes
- Isabelle Boulanger accompagnatrice en moyenne montagne
- Isabelle Ménard Porral Association Live
- Isabelle Roux Educ'Alpes
- Jean-François Maris IME Chalets Saint-André de Megève
- Julien Arbez Écomusée du bois et de la forêt
- Léa Saget
- Léonie Ollivier
- Loïc Surget Croix de Malte
- Luc Roman ADIMC 74, Institut Guillaume Belluard
- Luca Soragna accompagnateur en moyenne montagne
- Maëlle Guéroult Groupe Sortir !
- Manuella Ours ESAT de la ferme de Chosal
- Marco Marredda
- Martine Lombard Association Allons-y
- Mathilde Negrie Handisport
- Malorie Parchet ASTERS
- Michel Veisy Handi Glisse
- Myrha Govindjee CEMAFORRE

- Nathalie Brulard L'esprit à l'envers, coopérative sociale
- Nelly APF Haute-Savoie
- Nicolas Villume Écomusée du bois et de la forêt
- Noël Ponthus APF Haute-Savoie
- Patrick Rouland Parc national de la Vanoise
- Pauline Fiammingo Réseau Empreintes
- Romain Pallud DDCS 74
- Sabine Fabre Conseil départemental de la Haute-Savoie
- Sarah Carliez EHPAD Grenelle
- Serena Sampia
- Sylvie Thibault CNM
- Tom Guillaume
- Victoria Thatcher AAPEI 74
- Xavier Dedesteyre AVH Association Valentin Hauÿ

### Certains textes ont été repris et adaptés avec l'aimable autorisation des auteurs des publications

- *Sortir ! Dans la nature avec un groupe* Éditions écologistes de l'Euzière Écriture collective du groupe Sortir ! (réseau École et Nature), 2013 <http://biodiversite.reseauecoleetnature.org/sortir>
- *Besoin de nature – santé physique et psychique* - Louis Espinassous Éditions Hesse, 2014
- *Jeunes en refuges, guide pratique pour réussir sa sortie en refuge de montagne pour des mineurs encadrés* Édition Educ'Alpes et Coordination Montagne, 2014
- *Pour des politiques culturelles inclusives* Éditions CEMAFORRE, 2008
- *L'Usure du monde. Critique de la déraison touristique* Rodolphe Christin Éditions L'Echappée, 2014
- *Animations nature et éducation à l'environnement pour les personnes handicapées* – recueil d'expériences Parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale, 2005

### Coordination éditoriale

- Réseau Empreintes
- Dominique Carliez

# sommaire

Comité de rédaction et remerciements .....	3
Comment a été conçue cette publication? .....	6

## Besoin de nature, envie de montagne

### Nature, bien-être et santé

« Nature-déficit disorder » .....	10
Diagnostiquer un « syndrome » de manque de nature? .....	11
Peur de la nature.....	13
Un potentiel sous-estimé .....	13
Politiques publiques : vers une approche transversale .....	13

### Et la montagne ?

La montagne, un territoire à part .....	16
L'élévation de soi.....	17
Sortir en montagne – Paroles d'éducs .....	19

## Des personnes ordinaires des personnes singulières

### Des personnes ordinaires

Décontenancés ! .....	23
S'accepter soi pour accepter l'autre .....	24
Et si on se trompe ? Si on ne se comprend pas ? .....	25
32 dents... le sourire... .....	25
Chacune, chacun .....	26
Les quatre premières minutes ! .....	26
Obstacles, impatiences et émerveillements .....	27

### Des personnes singulières

Les personnes handicapées motrices .....	28
L'obésité .....	32
Le handicap sensoriel .....	33
Personnes sourdes et malentendantes .....	33
Personnes aveugles et malvoyantes .....	34

Le handicap mental et le handicap psychique .....	36
Déficience cognitive .....	36
Troubles psychiques .....	36
Les personnes polyhandicapées .....	38
Les personnes très singulières (pour nous) .....	38
Les personnes âgées dépendantes .....	40

<b>L'accès à la nature : une question de droit ?</b> .....	42
--	----

## Organiser et animer une sortie en montagne avec et pour des personnes en situation de handicap

### Mettre en œuvre son projet

Quelques freins à lever : nos peurs ! .....	44
Déterminer ses objectifs .....	46
La montagne : bien-être, effort, violence... et challenge .....	49
Partir des envies et des capacités de chacun .....	50
Groupes et groupes .....	52
Marcher : la marche lente .....	56
Quand faire la sortie ? s'adapter à la météo – prévoir un « plan B » .....	58
Terrain, terrains :	
Choisir sa destination .....	60
L'intérêt de sortir à côté de chez soi ! .....	61
Repérer les parcours .....	62
Et les toilettes ? .....	63
Transport .....	63
Analyser le parcours .....	64
Comment s'habiller ? Quoi emporter ? .....	66
Le temps sacré du repas .....	67
Une nuit en extérieur .....	68
Pourquoi passer une nuit en refuge ? .....	69
Comment choisir son refuge ? .....	70
Préparer une sortie en refuge .....	71
Et pourquoi pas une expédition ? .....	72
Sécurité et réglementation :	
des intervenants qualifiés .....	73

### Savoir s'entourer : à deux, c'est mieux

Préparation et encadrement d'une sortie :	
la place de chacun .....	74
Quelques conseils pratiques avant la sortie .....	75
Quelques conseils pratiques pendant la sortie .....	77
Au sein d'une structure médico-sociale :	
ne pas rester seul(e) .....	78
Les leviers à l'échelle d'un établissement .....	80
À l'échelle de son territoire, travailler en réseau	
Une chaîne d'acteurs et d'actions .....	82
Le partenariat avec les acteurs de la montagne et de l'éducation à l'environnement .....	84
Savoir mobiliser des bénévoles .....	86

### Animation nature en montagne : points de repère

Rencontre avant la sortie :	
les temps des derniers ajustements .....	87
L'accueil sur site : se sentir attendu(e) .....	88
Le temps des déplacements dans les animations ...	88
Des lieux à scruter par et dans tous les sens .....	89
Outils, manipulations, interactions .....	89
L'adaptation des outils .....	92
De l'intérêt à laisser des traces, à emporter des choses .....	92
Prendre aussi du temps pour « ne rien faire » .....	93
Évaluer pour progresser .....	94

## En savoir plus

Des bouquins .....	96
Des ressources sur le net .....	97
Petit panorama des équipements spécialisés .....	98
Crédits photographiques .....	99

# comment a été conçue cette publication ?

La conception et la rédaction de cette publication ont été envisagées de manière collective entre acteurs de la Vallée d'Aoste et de la Haute-Savoie. Elle illustre une diversité d'expériences et de points de vues de personnes concernées par ces questions de l'accès à la montagne : personnes handicapées, familles, aidants, éducateurs, animateurs nature, responsables d'établissements, philosophes... Loin d'avoir une prétention de catalogue de recettes clés en main et d'exhaustivité, cette publication a plutôt vocation à servir de « porte d'entrée », d'appui et de boîte à outils.

## Vous y trouverez

- **Des témoignages** pour donner envie d'agir et montrer par l'exemple qu'il est possible de répondre aux besoins de nature et aux envies de montagne des personnes en situation de handicap, quel que soit le handicap et quelle que soit l'approche de la montagne souhaitée.
- **Des partages de pratiques** et de méthodes de travail pour conforter les professionnels aguerris et faciliter le travail des professionnels s'engageant pour la première fois dans des projets.
- **Des apports en réflexions** et argumentaires pour nourrir et renforcer les discours des porteurs de projets auprès de leurs collègues, décideurs et financeurs.

## Le document est organisé en quatre parties

### Besoin de nature Envie de montagne

Vous y trouverez un condensé d'argumentaires, pour vous, pour vos collègues et partenaires, permettant de rattacher les objectifs d'un projet de sortie dans la nature, et plus particulièrement de sortie en montagne, aux besoins fondamentaux de chaque individu, et de ce fait à des principes de droit, de citoyenneté et de dignité dont devrait bénéficier toute personne.

### Des personnes ordinaires Des personnes singulières

Cette partie s'adresse plus particulièrement aux animateurs nature. Elle permet de questionner sa posture personnelle et professionnelle dans le cadre d'une animation avec des personnes en situation de handicap. Repréciser que le public en situation de handicap est un public ordinaire. Qu'il relève ainsi des approches et des outils pédagogiques habituellement utilisés par tout animateur. En revanche, nous y décrivons aussi par des exemples comment des aides techniques, des modalités organisationnelles, des approches relationnelles particulières peuvent, et devraient dans certains cas, être mobilisées pour répondre de manière adaptée aux besoins spécifiques de personnes connaissant des contraintes très particulières dues à une ou plusieurs difficultés psychiques, physiques ou cognitives.

### Organiser et animer une sortie en montagne avec et pour des personnes en situation de handicap

Il s'agit de la partie la plus fournie en informations. Une sorte de pense bête utile à feuilleter pour remettre de l'ordre dans le cadre de votre organisation de sortie avec des personnes en situation de handicap. Vous allez pouvoir y trouver les principales questions à se poser et une multitude de retours d'expériences.

### En savoir plus

Comme cette publication se veut synthétique tout en embrassant une grande série de questions, nous présentons dans cette dernière partie une sélection subjective de références bibliographiques et d'organismes ressources qui vous permettront d'approfondir vos réflexions et trouver des niveaux de réponses plus détaillés à vos questions.

La publication  
est téléchargeable sur les sites  
[www.reseau-empreintes.com](http://www.reseau-empreintes.com)  
[www.handitourisme.cg74.fr](http://www.handitourisme.cg74.fr)

**BONNE LECTURE !!**

besoin  
de nature



... VOUS EN DITES QUOI LES GARS ??... ON  
LEUR LAISSE UNE BONNE HEURE D'AVANCE  
DANS LA COURSE AU SOMMET ?!...

... PARCE QUE BON, ILS  
PARTENT QUAND MÊME AVEC  
DE SACRÉS HANDICAPS !!...

envie de  
montagne



« Edgar Morin nous parle de notre vie à chacun, tissée de prosaïque et de poétique. De « prose » c'est à dire de quotidien, d'ordinaire : de sommeil, de nourriture, d'entretien du corps, de soucis économiques, etc. Et puis de « poésie » au sens large : d'enthousiasme, de joie, d'intensité, d'émerveillement, de fête, de convivialité, de jubilation, d'aventure, de dépassement, d'extra-ordinaire.

Des personnes en situation de handicap, qu'il soit physique, mental ou parfois les deux, souffrent de difficultés importantes parfois gigantesques pour accomplir les gestes et nécessités de leur vie quotidienne, de la « prose » ; leurs accompagnants ou encadrants consacrent par là-même l'essentiel de leur énergie et de leur temps à leur permettre une vie quotidienne la plus « ordinaire » possible et la plus intégrée à notre société. Reste la vie poétique, l'enthousiasme, la jubilation, l'extraordinaire, souvent réduits à la portion congrue parfois carrément oubliée.

Si je tire une réflexion principale de mon travail avec les publics handicapés physiques et psychiques en nature et en montagne, c'est celle-là : la nature et la montagne sont pour eux un magnifique lieu, espace, de poésie, d'extra-ordinaire, d'émerveillement, de jubilation, d'enthousiasme, de joie, d'aventure, de dépassement, de convivialité, d'intensité, de vivre poétiquement ! »

**Louis Espinassous**

animateur nature, accompagnateur  
moyenne montagne, écrivain,  
formateur, berger

Aiguilles rouges - Haute-Savoie.



# nature, bien-être et santé

Médecins, cardiologues, endocrinologues, psychologues, psychiatres et chercheurs nous alertent sur l'émergence ou la croissance exponentielle de certaines maladies en ce début de XXI<sup>e</sup> siècle : le trouble de l'attention avec hyperactivité (TDAH), l'obésité, les maladies cardiaques, la maladie d'Alzheimer, les troubles psychiques, les déséquilibres hormonaux, le mal-être psychosomatique. Seraient-ce des maladies du siècle, ou plutôt des maladies du dedans, du corps et de l'esprit sédentarisés, et retranchés du dehors et de la nature ?

Et surtout, la « fréquentation amicale de la nature » ne serait-elle pas un élément thérapeutique majeur dans beaucoup de pathologie ?



Sortie au jardin alpin Saussurea - Vallée d'Aoste.

## Une journée en montagne avec de jeunes étudiants.

### Synthèse du groupe.

« Aujourd'hui dehors j'ai... marché, goûté, mangé, observé, travaillé, parlé, me suis souvenu, créé, me suis dépensé, monté, admiré, patienté, dormi, mélangé, me suis trompé, escaladé, bu, ramassé, dévalé, me suis embourbé, raconté, joué, grimpé, couru, ri, été étonné, appris, pensé, apprécié, analysé, été motivé, descendu, pris le temps, compté, traversé, respecté, vécu en communauté, me suis étiré, trébuché, rampé, me suis perdu, utilisé, chanté, regardé, senti, réfléchi, classé, construit, cherché, sauté, été fatigué, transpiré, partagé, conté, chuchoté, coupé, soufflé, glissé, détruit, apprivoisé, écouté, touché, identifié, découvert, échangé, rêvé, serré les dents, lu, imaginé, photographié, reconnu, ressenti, trouvé, saisi, cassé, sifflé, fait et je me suis... rassuré, concentré, remémoré, étiré, espanté (terme occitan que l'on peut assez bien traduire par être émerveillé, être surpris), je me suis perdu et nous nous sommes entraînés. »



Quatre-vingt-six verbes d'action physique, émotionnelle, cognitive, psychique ! La fréquentation de la nature, dans la durée de préférence, permet à toutes les dimensions de la personne humaine de s'exprimer, de s'épanouir. Si ceci est vrai pour la personne en général, ça l'est plus encore pour les personnes en situation de handicap ou de maladie.



Câlins forestiers  
à la Ferme de l'ESAT de Chosal.

## « nature-deficit disorder »<sup>1</sup>

Le « syndrome de manque de nature » est un terme inventé par Richard Louv dans son livre de 2005 *Le dernier enfant de la forêt*. Ce terme se réfère à la tendance présumée<sup>2</sup> que les enfants passent de moins en moins de temps en plein air,<sup>3</sup> ce qui engendrerait de nombreux problèmes comportementaux<sup>4&5</sup>. Ce syndrome n'est reconnu dans aucun des manuels médicaux relatifs aux troubles mentaux. Les preuves ont pourtant été rassemblées et examinées en 2009<sup>6</sup>. L'auteur affirme que ce phénomène résulte des peurs parentales, de l'accès limité aux espaces verts et

zones naturelles, et de la fascination pour les écrans<sup>7</sup>. Une récente recherche a révélé une autre corrélation : la baisse du nombre de visites de Parcs nationaux aux États-Unis et la forte croissance de consommation de médias électroniques par les enfants<sup>8</sup>. Pendant dix ans, Richard Louv a parcouru les États-Unis afin d'échanger et de partager des expériences de

pleine nature avec des parents et leurs enfants, que ce soit en ville ou à la campagne. Il soutient que les médias à sensation et la paranoïa des parents ont littéralement effrayé et repoussé les enfants hors des bois et des champs, en faisant la promotion contestable d'une culture de la peur. Et celle-ci favorise les sports encadrés au détriment des jeux fondés sur la créativité !

En reconnaissant ces tendances<sup>9</sup>, certaines personnes soutiennent que les humains ont un penchant instinctif pour la nature – l'hypothèse Biophilia – et s'organisent en conséquence pour passer le plus de temps possible en extérieur. C'est par exemple le cas avec l'éducation dehors, l'envoi des enfants dans des jardins ou dans des écoles forestières. C'est peut-être une coïncidence si les défenseurs d'une « éducation lente » préconisent, comme partie intégrante d'une pédagogie non-interventionniste, d'envoyer les enfants côtoyer leur environnement naturel plutôt que de les garder enfermés<sup>10</sup>.

1. [http://en.wikipedia.org/wiki/Nature\\_deficit\\_disorder](http://en.wikipedia.org/wiki/Nature_deficit_disorder)

2. *For more children, less time for outdoor play: Busy schedules, less open space, more safety fears, and lure of the Web keep kids inside* by Marilyn Gardner, *The Christian Science Monitor*, June 29, 2006

3. *U.S. children and teens spend more time on academics* by Diane Swanbrow, The University Record Online, The University of Michigan.

4. *10 Reasons Kids Need Fresh Air* by Kevin Coyle, *National Wildlife Magazine*.

5. *Are your kids really spending enough time outdoors? Getting up close with nature opens a child's eyes to the wonders of the world, with a bounty of health benefits* by Tammie Burak, Canadian Living.

6. <http://www.childrenandnature.org/downloads/CNNEvidenceoftheDeficit.pdf>

7. Stiffler, Lisa (January 6, 2007). "Parents worry about 'nature-deficit disorder' in kids". *Seattle Post-Intelligencer*. [http://www.seattlepi.com/local/298708\\_nature06.html](http://www.seattlepi.com/local/298708_nature06.html)

8. "Is There Anybody Out There?". *Conservation* 8 (2). April-June 2007.

<http://www.conbio.org/cip/article82nic.cfm>

9. Kellert, Stephen R. (ed.) (1993). *The Biophilia Hypothesis*. Island Press. ISBN 1-55963-147-3.

10. Hodgkinson, Tom (2009). *The Idle Parent: Why Less Means More When Raising Kids*. Hamish Hamilton.

## diagnostiquer un « syndrome » de manque de nature ?

Depuis plus de dix ans, on s'en inquiète en Amérique du Nord. Les enjeux d'une prise de conscience européenne sont multiples.

### Hypothèses et études scientifiques

Le syndrome de manque de nature est parti de nombreuses observations aboutissant à une hypothèse : en passant plus de temps dedans, loin de la nature, l'humanité s'expose à de nombreux problèmes physiques et mentaux. De nos jours, cette problématique concerne surtout les pays les plus industrialisés, et notamment les enfants. Des enquêtes et des études scientifiques apportent régulièrement de nouvelles preuves, pistes et hypothèses.

Selon le Dr Melissa Lem<sup>1</sup>, « passer du temps dans la nature est essentiel au bon développement de l'enfant, sur le plan psychologique autant que sur le plan physique. Certains chercheurs affirment même qu'une dose quotidienne de nature peut prévenir et traiter de nombreux troubles médicaux. »

### En Europe aussi, on est en manque de nature

De ce côté-là de l'Atlantique, de nombreuses études mettent aussi en évidence des problèmes de santé liés au manque d'activité physique et de relation à la nature.

En 2008, un rapport de Birdlife international sur *Le bien-être grâce à la nature dans l'Union européenne*<sup>2</sup> a synthétisé plusieurs de ces études. La santé et le bien-être sont en jeu, tant sur le plan physique que psychique, et les enfants sont particulièrement touchés.

### Obésité, maladies cardio-vasculaires, diabètes de type II...

« L'obésité causée par le manque d'activité physique est une des plus grandes menaces pour la santé dans l'Union européenne. Elle touche plus de 200 millions de personnes en Europe, dont 3 millions d'enfants. Dans 99 % des cas, l'influence de l'environnement dans l'augmentation de l'obésité est prépondérante<sup>3</sup>.

[...] Le manque d'activité physique conduit directement à des états graves comme les maladies cardio-vasculaires et les diabètes de type II. Au Royaume-Uni, l'inactivité coûtait en 2003 plus de 11,7 milliards d'euros par an<sup>4</sup>.

La raison principale en est le manque d'accès à des espaces naturels sécurisés où les enfants peuvent jouer et les adultes se promener. »

### Dépressions, stress, grandes fatigues...

« Il n'a pas seulement été démontré que la nature encourage l'activité physique, elle a également des effets sur notre bien-être psychique<sup>5</sup>. Les dépressions et autres maladies qui leur sont liées devraient devenir les pathologies les plus répandues d'ici à 2020<sup>6</sup>. Un grand nombre d'études montre comment la nature aide à guérir le stress et les grandes fatigues<sup>7</sup>, et comment le développement physique et socio-émotionnel des enfants est stimulé par un contact direct avec la nature. »

1. Médecin de famille, membre du corps professoral au département de médecine familiale et communautaire de l'Université de Toronto et membre de l'association canadienne des physiciens environnementalistes.

2. Rapport Birdlife international, *Le bien-être grâce à la nature dans l'Union européenne*, édition française, Service Éditions de la LPO, 2008.

3. International Obesity Taskforce, *Obesity in Europe, the case for action*, London, 2002.

4. Bird W., Natural Fit. The RSPB, [www.rspb.org.uk/policy/health/index.asp](http://www.rspb.org.uk/policy/health/index.asp), 2004

5. Pretty J., Griffin M., Peacock J., Hine R., Sellens M. and South N., *A countryside for health and wellbeing: The physical and mental health benefits of green exercise*, University of Essex, Colchester, 2005.

6. WHO, *World Health Report*, World Health Organisation, Geneva, 2001.

7. Health Council of the Netherlands, *The influence of nature on social, physical and psychological wellbeing*. Part 1: review of current knowledge. Report to the Minister of Agriculture, Nature and Food, 2004.

Joies printanières en vallée d'Aoste.



Une étude allemande<sup>1</sup> sur l'activité de randonnée et la santé éclaire particulièrement cet aspect :

– **La santé physique** – la randonnée a des effets positifs médicalement mesurés et contrôlés sur, entre autres, le muscle cardiaque, la circulation, la neurophysiologie, les phénomènes de surpoids, la solidité des os, les articulations (souplesse et solidité), les tendons (diminution de risques de blessures), le système immunitaire, le diabète, le volume respiratoire et l'oxygénation, le ralentissement du vieillissement corporel avec une réduction du risque de chutes et la dépendance.

L'influence sur le taux d'insuline est mentionnée pour le diabète, avec la prédominance de l'effort continu par rapport à l'effort violent. Pour le surpoids, on note : « consommation de graisses de 40 % à 60 % du métabolisme soit le double de la valeur obtenue en course ».

– **La santé psychique** – baisse de la sérotonine et de la dopamine (hormone du stress très destructrice de notre homéostasie). Pour les dépressions faibles et moyennes, les effets sont comparables à ceux des traitements médicamenteux ou par psychothérapie.

– **La santé cognitive** – ralentissement de la dégénérescence du tissu nerveux due à l'âge, augmentation, chez tous, de l'irrigation sanguine du cerveau, du taux de ramification (synapses) et de renouvellement des cellules nerveuses. Lutte contre la démence sénile (maintien ou augmentation des fonctions cognitives). Enfin, « le contact avec la nature a un effet stimulant reconnu sur l'esprit ».

1. Dicks Ute et Neumeyer Erik, Grundlagenuntersuchung Freizeit <http://www.wanderverband.de>, 2010.

Travail lors d'une formation Land Art du réseau Empreintes.



**Plus de nature, moins de souffrance psychique.**

Le choix de « nature et montagne » est un élément thérapeutique, associé bien sûr, et non à la place, des traitements éducatifs et médicamenteux habituels.

Nous constatons, empiriquement mais avec certitude, un effet de vases communicants entre la dose de nature absorbée par chaque résident et son semainier, ses médicaments chimiques. Plus les résidents consomment de nature (ferme, cheval, randonnée, promenade, parc du centre, activités d'entretien des espaces verts), plus on peut, sans souffrance pour eux, baisser leurs doses de médicaments. Moins ils peuvent sortir (âge, handicap physique), plus ils souffrent, et plus il faut réaugmenter les doses médicamenteuses. Plus de nature, moins de souffrance psychique.

**Martine Bonnavé**

responsable éducative du Foyer de Vie d'Accous (64), Centre en pleine campagne, espaces verts, petite ferme, randonnée et sorties à pied dans l'espace environnant



## peurs de la nature

Artificialisation, virtualisation, sédentarisation et éloignement de la nature ont d'autres conséquences : par exemple, la peur des parents de laisser leur enfant à l'extérieur. Cet effet pourrait s'aggraver avec les générations, à moins de recréer des moments de contacts positifs avec la nature, chez les parents comme chez les enfants. Cet éloignement inquiète autant des éducateurs que des scientifiques<sup>1</sup>, ou de simples citoyens : les conséquences sont physiques, psychiques, mais aussi écologiques, politiques, sociales, culturelles. Dans un monde déconnecté de la nature, comment expliquer aux enfants l'intérêt du tri sélectif ? La nécessité d'une transition énergétique ?

## un potentiel sous-estimé

Ne serait-ce que par une proximité physique, un contact visuel, les bienfaits de la nature sur nos enfants sont grands, et nous les sous-estimons encore.

« Des études démontrent que de prendre le temps d'apprécier un paysage naturel, tels un parc, une plage, une étendue d'eau ou une forêt, permet de réduire la pression artérielle, l'anxiété ainsi que le niveau de stress. Le contact avec la nature améliore la qualité du sommeil et augmente l'énergie et la joie de vivre. Il favorise également le renforcement du système immunitaire. »<sup>2</sup>

La nature devient un luxe réservé à certaines catégories de population, un espace de loisirs pour ceux qui en ont les moyens.

Comment faire face au besoin de nature de toute la société, entre urbanisation et agriculture intensive ?

### Une journée en forêt avec une classe de collège en difficulté.

Cher Louis, j'ai marché, j'ai couru, j'ai rigolé, j'ai traversé la rivière sur un tronc d'arbre – j'adore. Je vous ai écouté, j'ai récité mon poème devant la classe et vous, j'ai sifflé dans les feuilles d'acacia, j'ai mangé mon pique-nique et j'ai mangé des fleurs, j'ai crié dans la forêt, j'ai couru et je suis tombé dans une pente, j'ai travaillé sans m'en rendre compte, j'ai transporté une poche, je me suis fait piquer par des orties, j'ai bien aimé être libre et on a appris en s'amusant, je suis monté aux arbres. Bref une journée magnifique ! Et si c'était à refaire je le referais.

Paul (16 ans)



## politiques publiques : vers une approche transversale

Les différentes atteintes à la biodiversité ont aussi des impacts indirects sur la santé publique : la faune et la flore nous fournissent de multiples substances alimentaires et médicinales. Par leur consommation directe, mais aussi parce qu'elles entrent dans la composition de nombreux médicaments (la moitié des médicaments prescrits aux États-Unis).<sup>3</sup>

De la santé à l'éducation, en passant par l'économie et le social, le développement d'une biodiversité accessible à tous est donc bien une nécessité, une urgence d'intérêt général. Les professionnels et les associations de terrain ont les compétences et l'expérience nécessaires pour construire et accompagner le développement de cet accès à la nature, à une éducation dehors.

1. Par exemple, Eva M. Selhub, Alan C. Logan, *Your Brain On Nature: The Science of Nature's Influence on Your Health, Happiness and Vitality*, Wiley, 2012.

2. <http://www.davidsuzuki.org/fr/blogues/la-science-en-action/2012/06/prescription-pour-un-esprit-sain-dans-un-corps-sain-une-dose-quotidienne-de-natu/>

3. Chivian E. et alt. (2004) *Biodiversity: Its importance to human health*. The Center forHealth and the Global Environment Harvard Medical School.



Animation nature à l'écomusée du bois et de la forêt de Thônes.

### Vite, faites appel à un AN !

(Animateur Nature)

« Le climat est bouleversé, les déchets s'amoncellent, la planète est en danger ? Vite, faites appel à un AN ! ». Voilà ce qu' « animateur nature » (AN) peut représenter dans quelques esprits rieurs ou chargés d'utopies.

Mais l'animateur nature n'est pas le sauveur de la planète, encore moins un médecin au savoir absolu. L'animateur nature est comme tout le monde, il consomme et se déplace, il commerce et a ses propres convictions. Pire ! Parfois il sait se faire plaisir uniquement par égoïsme...

Je vous vois venir, à vous questionner sur la légitimité d'un tel métier, d'autant que dans le contexte actuel, médias et politiques dictent la bonne marche à suivre.

Mais l'animateur nature est aussi cet être doué de réflexion, de recul sur soi et sur ses propres actions, de constante remise en question. Personnage de terrain, en ville comme en campagne, il doit montrer du doigt pour faire découvrir, pas pour menacer.

Il travaille à la sensibilisation, à l'interprétation des milieux, à l'éducation du public à la nature et à l'environnement. « Échanger pour éduquer », c'est en quelque sorte sa devise. Qu'importent les âges, les cultures, les milieux desquels proviennent ses publics ! Il doit participer à l'éveil d'une conscience écologique et environnementale. Pour ça, il s'adresse à eux de la même manière que eux s'adressent à lui. Il apprend de son public comme son public apprend de lui. Il est persuadé que les changements de comportements ne peuvent se faire sans cheminement personnel ni expériences vécues.

Et pour cela, quoi de mieux que de privilégier la convivialité ? L'animateur nature doit savoir que l'amusement n'est pas forcément distraction, mais qu'il est l'art de rendre agréable et plaisant quelque chose. Le jeu peut alors être une bonne méthode d'apprentissage, et permettre une autre perception de notre environnement. Dépassons le côté purement « nature » pour vivre des aventures humaines, en toute simplicité. L'Homme fait partie intégrante de son environnement, et partager de la bonne humeur, c'est déjà faire un geste.

**Julien Arbez**

Animateur Nature à l'écomusée du bois et de la forêt de Thônes (74)

« L'éducation est un processus qui doit durer toute la vie et le monde entier est une école. »

**Comenius (1592-1670)**  
pionnier de la pédagogie moderne



# et la montagne ?

De l'effort lent et doux... ou puissant, de la durée, de la liberté, de l'espace, de l'immensité même, du petit groupe intense donc de la vraie rencontre, de la beauté grandiose, et surtout : tout cela ensemble !

« Toute cette intensité d'être dans le seul émerveillement d'être là ». David Lebreton prononce cette phrase à propos de la marche et du ski de randonnée en montagne. C'est ainsi qu'elle prend tout son sens et toute sa puissance montagnarde. C'est bien le lieu **et** moi. Cette intensité d'être est bien dans cet engagement de la personne tout entière mentale et physique qui **est là**, ses muscles, ses articulations, ses sens, ses poumons, ses émotions, son intellect, sa culture, son esthétique... tout ensemble.

Je ne pensais pas retrouver ces odeurs de végétations un jour. Pouvoir remonter en montagne l'été, c'est tout simplement magique.

Émilie, paraplégique, après une journée en montagne en fauteuil tout terrain



Sortie ADIMC74 au lac du Plan.





# la montagne, un territoire à part

Intervenir, monter un projet éducatif, récréatif ou thérapeutique en montagne. En montagne, oui, mais de quoi au juste parle-t-on lorsqu'on évoque cette montagne ? Quels sont les aspects qui la caractérisent et la singularisent par rapport à un autre milieu ?

- **Des conditions naturelles très spécifiques liées à la pente et à l'altitude.** Climat, érosion, isolement, sensibilité et réactivité du milieu, adaptations... les conditions souvent extrêmes de vie facilitent l'émergence de phénomènes qui dans un autre milieu, seraient beaucoup plus mitigés, et donc moins apparents. Le caractère « démonstratif » de la montagne donne au public la possibilité de voir, et donc de comprendre ces phénomènes.

- **Des paysages géomorphologiques particuliers** et une origine tectonique des montagnes qui renvoient à la globalité du fonctionnement terrestre.

- **Une nature particulière.** Stratégies d'adaptation de la faune et la flore aux contraintes du milieu et écosystèmes de haute montagne constituent des refuges pour certaines plantes et animaux hérités des dernières glaciations...

- **Une qualité de l'environnement et des bienfaits sur la santé** reconnus depuis longtemps : qualité de l'air, qualité de l'eau, moindre pollution lumineuse nocturne, moindre pollution magnétique...

- **Des éléments naturels qui donnent des contraintes plus fortes pour l'homme.** La montagne est un territoire où les activités humaines doivent composer avec la nature : agriculture, habitat, mais aussi aménagement du territoire (ex. nécessité de creuser des tunnels, etc.).

- **Un vocabulaire dédié dans le langage quotidien,** par des habitants et/ou par des visiteurs : les divers adjectifs définissant la qualité de neige, les expressions, les mots techniques...

- **Une présence importante de l'oralité** dans la transmission de savoirs et savoir-faire.

- **Des pratiques culturelles locales spécifiques** (coutumes, arts, fêtes...), un imaginaire de la montagne toujours vivace.

- **Une densité humaine relativement faible,** avec un phénomène de concentration urbaine et des équilibres ville-montagne fragiles. La montagne représente ainsi un laboratoire pour les relations milieu urbain / milieu rural.

- **Des acteurs montagnards souvent organisés en regroupements et en réseaux,** par vallée, par thème, par intérêt, etc.

- **Des métiers et des acteurs typiques :** bergers, perchmen, agriculteurs d'altitude, glaciologues, alpinistes, gardiens de refuge, etc.

- **Une mobilité professionnelle des populations.** La spécificité des territoires de montagne a favorisé le départ de certains habitants pour trouver du travail. D'un autre côté, le tourisme fournit de manière saison-

nière une source d'emplois pour la population locale ou pour des travailleurs venus pour la saison. L'économie de la montagne est marquée par ces phénomènes migratoires, la saisonnalité et la pluriactivité.

- **Un espace-temps particulier.** Si on regarde une carte du rapprochement temporel entre différentes localités, l'espacement des lieux dans les massifs est impressionnant. Dans une société de la vitesse, retrouver des zones de « tranquillité temporelle » devient précieux. Trois heures, c'est le temps qu'il faut pour monter depuis un parking à un refuge éloigné de dix kilomètres... le même temps qu'un Paris-Grenoble en TGV...

- **Des enjeux de « développement durable » spécifiques :** biodiversité, pastoralisme, risques naturels, tourisme, déplacements et transports, espaces protégés, relations ville-montagne, forte vulnérabilité au changement climatique...

- **De nombreux « passeurs » :** guides de haute montagne, accompagnateurs en montagne, gardiens de refuge, animateurs naturalistes ou culturels, éducateurs sportifs...

Texte extrait du document *Repères sur les notions de culture de la montagne et de citoyenneté alpine dans les pratiques pédagogiques* (Éditions Educ'alpes, 2013).

Massif de la Vanoise.



## l'élévation de soi

Plus la nature est sauvage, plus les expériences de ruptures et d'initiations y sont intenses. La montagne permet un développement de savoirs et de compétences chevillés tant à l'âme qu'au corps: lire un paysage, deviner un changement de temps, anticiper un danger, outrepasser sa crainte, installer correctement un bivouac, déceler un animal et, éventuellement, regarder la mort en face. De telles capacités, archaïques mais fondamentales, tiennent parfois de la pratique divinatoire face aux cours ordinaires des choses, au pays des gadgets communicationnels et des supermarchés. Rares au sein d'univers sous air conditionné, ces facultés n'en deviennent que plus précieuses. Toutes sont de nature à élargir les horizons d'une conscience. Elles ouvrent un domaine existentiel plus vaste; elles contribuent à structurer l'expérience sensible de la réalité en donnant un sens aigu de l'observation, du danger, de l'engagement et de la prise de risque.

Se rendre en montagne suppose de ne pas s'encombrer au-delà du minimum sécuritaire requis. L'itinéraire, pour s'élever, exige de la légèreté. Celle-ci ne s'acquiert qu'après avoir déposé à terre l'accessoire. Éviter l'encombrement, cet empêcheur de monter en l'air.

Surtout, l'enjeu est d'aller au contact de la montagne intensément poétique, indifférente, sensorielle et ascétique. La montagne de l'effort et de la jouissance rayonne aux antipodes des univers de synthèse. L'espace virtuel assoit les corps et capture l'attention. Sortir. Quitter les univers manufacturés pour éprouver et réfléchir.

L'immersion, de quelques heures ou de quelques jours, doit surtout permettre l'exercice d'une faculté fondamentale, tant pratique que philosophique: parvenir à joindre l'élémentaire à l'essentiel. Dans son livre *Montana* (1919), Norman Maclean écrit cette phrase d'une profondeur insondable: « Pour un garçon jeune, c'est une expérience sans pareille que de pisser au milieu des étoiles ». Je fais le pari qu'il peut en aller de même pour une jeune femme.

Extraits de l'article « L'élévation de soi » de Rodolphe Christin, sociologue et écrivain, paru dans la revue de l'été 2013 de Mountain Wilderness et intégré dans son ouvrage *L'Usure du monde. Critique de la déraison touristique*, éditions L'Échappée, 2014.



Coin de sérénité en Vallée d'Aoste.



### Marcher en montagne facilite la communication.

Un conflit ne peut pas se régler ici et maintenant sur place et dans le même espace. Une partie de ces conflits de jeunes de quartier ne vont pas se régler sur place. Il faut différer loin, autre part, dans la nature. Et en plus, si on marche, ça va être extraordinaire, parce qu'on va pouvoir jouer toutes les mises à distance possibles des uns avec les autres, de l'éduc avec les jeunes.

C'était à Borce (64), avec Josette. Elle disait: « écoute, moi, avec mes jeunes, je n'ai aucun espace aussi extraordinaire que celui que tu m'offres quand on part en randonnée pour la journée et encore plus pour deux jours. Chaque fois que j'ai quelque chose à faire avec un gamin, dans l'établissement, c'est soit un entretien en face à face, où moi je dois causer, où lui doit causer, où moi je pose des questions, il répond ou il ne répond pas. Dans un espace petit, dans un temps qui est déterminé. Lorsqu'on part sur la journée en rando, le groupe s'étend, il s'étale, je traîne un peu avec lui, on marche pendant dix minutes sans rien dire, et puis il me dit un petit truc, et puis je le relève ou je ne le relève pas, et puis on se re-sépare, on fait jouer constamment la distance. En terme éducatif, il n'y a que le dehors qui va permettre de faire jouer cette distance. »

Louis Espinassous

Vivre la montagne, permettre de la pratiquer que ce soit de manière occasionnelle, régulière ou permanente, nous ouvre à des expériences et à un monde riches de nombreuses dimensions.

### Dimension éducative Éduquer par la montagne

Vivre la montagne, c'est s'éduquer à l'observation, l'effort, l'autonomie, la solidarité, l'entraide... C'est aborder de nouveaux univers et c'est apprendre à les lire... C'est apprendre aussi des autres, en particulier des montagnards, c'est enfin comprendre la grande loi de l'adaptation à un environnement, observable pour l'homme et pour le vivant en général.

### Dimension environnementale Éduquer pour la montagne

Vivre la montagne, c'est se donner les moyens de la comprendre, faire de la montagne c'est découvrir des formes d'adaptation à des conditions extrêmes : climat, contraste des saisons, univers minéral, adaptation à la pente, difficulté des parcours, technicité des déplacements (roche, neige, glace...) aux écarts climatiques annuels et journaliers (jour/nuit). C'est enfin aborder concrètement les notions de sites isolés et à travers ces contraintes, de comprendre les usages autonomes en matière d'énergie, de gestion des déchets, d'économie des usages (eau, alimentation, énergie...).

Texte de Claude Dautrey  
(Parc national des Écrins) pour  
Éduc'alpes, enrichi par un collectif  
d'acteurs.

### Globalement, faire de la montagne, c'est d'abord prendre le temps de la vivre,

c'est la comprendre et l'interpréter, et inévitablement c'est la faire aimer à d'autres par le témoignage, la photographie, le son, le texte, l'accueil, l'accompagnement... De ce point de vue, vivre la montagne est un facteur structurant d'accomplissement de soi.

### Dimension culturelle

Vivre la montagne c'est comprendre une société montagnarde, le rapport de l'homme à la montagne, et les adaptations universelles qu'ont adoptées les sociétés des montagnes du monde pour se déplacer et être autonomes en altitude, pour affronter l'hiver, pour habiter, cultiver, créer ses ressources, se préserver, construire, s'entraider... et aménager au quotidien les paysages pour pouvoir y vivre.

### Dimension sociale

Vivre la montagne, c'est s'ouvrir aux autres, c'est changer de point de vue et mettre en rapport sociétés urbaines et sociétés montagnardes. C'est regarder les activités agricoles et touristiques autrement qu'en consommateur indifférencié, non informé. C'est comprendre le choc des sociétés rurales montagnardes et celles investies dans le tout tourisme. C'est partager la montagne avec le plus grand nombre (statut social, culture). C'est aussi trouver sa place et participer de manière citoyenne à l'avenir de la montagne.

### Dimension sanitaire

Vivre la montagne, c'est se construire une résistance physique, des aptitudes au dépassement de soi, à l'effort. C'est prévenir le « syndrome du manque de nature ». C'est pour beaucoup d'asthmatiques la découverte d'un air pur et la fin des allergies. C'est enfin une santé morale et physique, éléments indispensables pour gravir, escalader, aller un peu au-delà de soi dans les activités de terrain. De ce point de vue, la montagne est enthousiasmante et facteur de bien-être.



Isabelle a dix ans.  
Elle est quasiment aveugle.  
On a marché, dégusté le soleil sur la peau et les myrtilles sur la langue, écouté le vent, le torrent et les oiseaux. Mais surtout, à la descente, on a dégringolé deux cents mètres de dénivelé, main dans la main, en courant comme des fous. Sur la pelouse puis sur le sentier, à perdre haleine, on a rattrapé et on a doublé les copains voyants. On est arrivés les premiers en bas. On haletait, on suffoquait, on riait, tout ensemble. **De sa vie, Isabelle n'avait jamais couru.**

Louis Espinassous

Joyeuse équipée dans le Val d'Arly.



# sortir en montagne - paroles d'éducs

Luca, Meije, Manuela, Éric, Annamaria, Nathalie, Bernard

Dans sa démarche éducative, l'intérêt de proposer une sortie nature à une personne en situation de handicap va répondre au projet personnel, social, thérapeutique de la personne accompagnée, mais aussi au projet d'une dynamique de groupe.

La montagne, avec toutes ses composantes naturelles, sa prestance, peut être un formidable outil éducatif. C'est un relief porteur de fantasmes, de contraintes réelles qui révèle les limites et les compétences de chacun.

## « Un bien-être au naturel »

« Sortir en montagne, c'est souvent faire un effort psychique, physique qui relie le corps et le mental et permet d'accéder à un bien être. »

« C'est aussi sentir ses limites face aux éléments, au relief, à l'austérité qu'offre ce milieu. »

« C'est découvrir des sensations, les expérimenter comme sentir le vent, être grisé par la vitesse. »

« La découverte de la montagne est une opportunité de rencontre et de partage avec d'autres promeneurs, des habitants de la montagne, pour s'intégrer à son territoire. »

« La montagne bouscule les places prédéfinies socialement. J'ai le souvenir d'un résident en difficulté dans l'établissement qui s'est avéré plein de ressources pour m'aider, me rassurer lors d'une sortie en montagne alors que j'étais prise de vertige. »

« Sortir, c'est un moyen concret de découvrir la nature, son environnement proche, les gens qui l'habitent. »

« C'est un besoin de liberté, de s'évader du quotidien, de sortir de l'établissement. »

« Vivre dans un milieu qui change de l'ordinaire permet de se centrer sur soi. »

« Se dégager des contraintes liées au handicap. Par exemple les pratiques du ski fauteuil ou de la joëlette permettent de sortir du fauteuil et d'être avec les autres sur leur terrain de jeu, non confiné sur des terrains dits adaptés. »

« C'est un besoin de sentir la réussite, de se fixer un objectif réalisable, se sentir capable en terminant une promenade, une victoire personnelle. »

« Dehors, dans la nature, c'est une confrontation directe des sens physiques et sensoriels qui entraîne un développement spontané de capacités individuelles. Une activité d'adaptation au milieu. »

## « Sortir pour prendre de l'altitude sociale ! »

« Le fait d'être dehors à pratiquer une activité commune rapproche les gens par delà les différences, remplit un besoin de solidarité. »

« Plus l'effort est long, plus les gens sont en phase et se rapprochent. »

« Cela permet de connaître d'autres personnes, de créer du lien dans un même groupe, de faciliter l'intégration d'une personne dans un groupe que ce soit au niveau des usagers ou des collègues. »

## « Une sortie nature, un moyen d'apprentissage »

« Sentir les bienfaits de l'ouverture, d'aller dans quelque chose d'extraordinaire, d'inconnu. »

« Apprendre, retrouver le contact du vivant autour de nous. »

**Nelly, première sortie tandemski 2015  
avec Monique, bénévole à l'APF,  
Grand-Bornand.**

Pas de neige ils avaient dit, ce n'est pas la peine, vous allez skier sur l'herbe... Bon d'accord, jamais vu le paysage de Chinailon avec autant d'herbe, digne du printemps, sauf que nous sommes le 7 janvier. Et bien nous voilà ! Chinailon est à nous et je redécouvre les sensations après deux ans d'arrêt de tandemski.

Un peu de peur sur le télésiège (j'ai toujours le vertige mais je me rassure toute seule) ; de toute manière, je ne peux pas descendre, donc autant profiter de la vue. Toute la chaîne des Aravis nous dit bonjour et nous avons bien fait de venir, le panorama est grandiose, l'espace autour de nous qui s'étend, immense, donne une sensation de liberté infinie.

Nous partons, je glisse, attention pas trop vite ! Un peu la trouille quand même ! Nous glissons, nous dérapons, Francky s'applique, de beaux virages, Monique toujours devant : une sacrée équipe qui me rassure de mon appréhension de mes nouveaux premiers pas de glisse sur la neige. La vitesse me fouette le visage, je prends des photos, je ne veux pas que cela reste un rêve.

Nous fonçons, la pente est raide, plaques de verglas à éviter, attention cailloux, toute la concentration de mon Pilote Francky, notre Monique nous fait la guide et moi j'ai mon corps qui, tout entier, fait du ski, je penche, je glisse, je déambule, nous attaquons droit, ça va vite, stop, pause, nous soufflons et nous

nous apprêtons à redescendre au village c'est déjà bientôt 13h.

Eh oui ! Je vous l'avais bien dit, il fallait venir. Devant ces panoramas je me suis dit : « Mais nous ne pouvons voir ces jolis endroits que tout là-haut, j'avais presque oublié (un tout petit peu) comme c'est joli, c'est beau, et puis il y a ce silence dont je ne vous ai pas parlé, le silence de la nature il faut l'écouter, c'est... c'est à refaire...

Je suis ravie j'ai des courbatures comme si j'avais fait du ski !!! Et la tête me tourne à mon premier pas sur la terre ferme, faut avoir le pied montagnard ici...

Mais il n'y a pas que moi qui ai la tête qui tourne, le petit chalet du haut de la montagne a un petit air tournicoté aussi. Je pense que c'est le trop plein de sensations ou tout simplement un petit air de bonheur qui nous fait tourner la tête d'en avoir pris plein les yeux.



Comblées sur les pistes  
du Grand Bornand.



des personnes  
ordinaires

des personnes  
singulières



Joëlle, enfant handicapée mentale en intégration, vient de faire une grosse bêtise dans la classe. On en parle en groupe et Paul réfléchit avant de s'exprimer, puis : « C'est que Joëlle elle a... , elle a plus de difficultés que nous ».

De si émouvante façon, le petit Paul vient de nous redonner la magnifique et simple définition de l'UNAPEI :

« Une personne handicapée est une personne à part entière. Elle est ordinaire parce qu'elle connaît les besoins de tous, dispose des droits de tous et accomplit les devoirs de tous. Elle est singulière parce qu'elle est confrontée à plus de difficultés que les autres citoyens du fait de son handicap. »



Sortie raquette de l'ESAT de Chosal.

Ce chapitre a principalement été rédigé par Louis Espinassous, éducateur nature et accompagnateur en montagne travaillant ou ayant travaillé avec tous les publics, publics dits classiques pour la plupart et publics en situation de handicap souvent, de manière ponctuelle ou en partenariat. Ce sont les réflexions personnelles sur sa pratique qu'il nous livre, enrichies de discussions avec des professionnels du handicap, essentiellement des éducateurs spécialisés. C'est donc un point de vue qu'il développe, personnel, sensible, certainement amendable ou sujet à discussions parfois... seulement et humblement sincère et dans le respect profond de la dignité de chacun. Ce texte s'adresse surtout aux animateurs et accompagnateurs « extérieurs », professionnels du « dehors » et non professionnels du handicap.

Lorsque le « nous » est employé dans ce chapitre, il englobe ainsi les « professionnels du dehors ». Le « eux » sera employé pour désigner les personnes non habituées au dehors et qui se trouvent dans ce contexte en situation de handicap.

# des personnes ordinaires

« Je ne sais pas comment m'y prendre, je ne connais pas, j'hésite, j'ai peur, un peu, beaucoup de ces personnes, je vais "gaffer", être maladroit... Comment faire pour aller à la rencontre d'un public en situation de handicap?... »

Quel animateur nature ne s'est jamais posé ces questions ?

Voici un ensemble de points d'appuis qui permettront aux animateurs de se rassurer, de trouver leur bonne « posture professionnelle et personnelle » et aborder leur animation avec des publics en situation de handicap de manière sereine.

## décontenancés !

### Ils ont l'habitude

Ils ont l'habitude d'avoir en face d'eux des personnes qui n'ont pas l'habitude, qui sont décontenancées, qui ont peur, qui ne savent pas comment faire... C'est leur quotidien. Vous ne créez pas en venant à leur rencontre, « en étant un peu, beaucoup gênés », une situation nouvelle, déstabilisante pour eux. Première chose à vous dire, à dédramatiser : « eux, ils ont l'habitude ».

... Le contact avec la nature apaise l'esprit et facilite une meilleure approche de l'autre... Enfin... Normalement...



L'essentiel : y aller, rencontrer...

### Le seul vrai handicap par Jacques Lusseyran

« Il n'y a pas d'infirmité. C'est ce que j'ai appris en étant aveugle... La seule infirmité que je connaisse ce n'est ni la cécité, ni la surdité, ni la paralysie – si dures soient elles –, **c'est le refus de la cécité, de la surdité, de la paralysie.**

Par quelques extraordinaires enchaînements de grâce, il m'a été donné d'aimer en moi la cécité. Je sais que tout s'oppose à ce qu'on l'aime : les obstacles, les difficultés de la vie pratique, l'égoïsme des clairvoyants et tout aussi redoutables les services qu'ils nous rendent. »

Aveugle total, résistant, survivant des camps de concentration, professeur de français en Amérique, Jacques Lusseyran a écrit *Le monde commence aujourd'hui* (éd. Silène).

### Ne regardez pas mes manques, mes difficultés, mais admirez tout ce que la vie m'offre encore comme possibles.

Je vous invite à changer vos lunettes. Tout comme moi, chacun de vous est dépendant. Je suis dépendante de la façon dont vous réagissez. Si, lorsque je beugue, vous réagissez en insistant, en me dévisageant ou en me regardant tristement alors je me sens nulle. Si au contraire, vous acceptez mes difficultés comme faisant partie de notre relation, de la façon normale de discuter avec moi. Si plutôt que de vous bloquer, vous m'aidez en continuant alors je me sentirai capable, encore humaine, encore valable. Mes difficultés et votre comportement engendrent chez moi un sentiment de honte qui aurait vite tendance à m'isoler, à m'enfermer.

### Blandine Prévost

39 ans, atteinte de la maladie d'Alzheimer  
Extrait de son intervention lors de l'Université d'été de l'EREMA 2012, AMADIEM – Crolles





# s'accepter soi pour accepter l'autre

## M'accepter tel que je suis moi...,

Acceptons d'être, nous, surpris, décontenancés, mal à l'aise, hésitants, d'avoir l'impression de ne « rien comprendre à rien ».

C'est complètement normal, logique, sain d'être déstabilisé par ce, ceux, que l'on ne connaît pas, comprend pas... et d'en avoir parfois un peu peur.

Simplement on a choisi d'y aller alors on y va, comme on est, avec notre maladresse... Ne vous inquiétez pas, eux ils ont l'habitude.

## pour accepter l'autre tel qu'il est...

### dans une certaine mesure

Préparons-nous à être surpris, décontenancés et accepter l'enthousiasme envahissant, le toucher du corps, les embrassades, effusions et bisous; les rires, les sourires, les regards insistants, les questions ou phrases diverses répétées à l'infini; ou au contraire la distance, l'indifférence voire l'« hostilité » affichée... dans une certaine mesure.

Nous devons absolument préserver notre **intégrité**, faire respecter nos propres besoins de sécurité, notre « bulle » d'intimité corporelle et psychique.



Découverte de la forêt à l'IME du Chalet Saint-André.

Nous avons chacune et chacun avec sa personnalité et son histoire propre, un rapport à l'autre et au corps de l'autre qui nous est propre, en particulier en terme de « bulle », d'espace d'intimité corporelle et d'échange de regards. Il n'est pas question de se laisser « envahir » au delà de l'acceptable, du supportable sereinement par chacun d'entre nous. Je vis très paisiblement que Denis – 35 ans – me saute dans les bras, me couvre de câlins et me regarde avec son grand sourire en répétant « Louis, Louis, Louis » à l'infini. J'ai plus de mal avec Thierry qui se contente de plonger sans un mot et sans une mimique « amicale » son regard insistant dans le mien... Je gère en fonction de **mon** ressenti, de ma propre sérénité. Un autre compagnon le gèrera différemment en fonction de sa propre sensibilité.

Il est impératif de respecter – faire respecter sa « bulle d'intimité » propre. C'est à cette seule condition qu'une vraie rencontre pourra avoir lieu. Ne vous inquiétez pas, généralement – mais généralement seulement – les encadrants professionnels vous aideront à garder cette « bulle » qui vous est propre et unique.

D'autant plus que la plupart du temps (à peu près toujours) une manifestation d'hostilité, de mépris, d'agressivité, de colère parfois qui semble vous concerner, n'a aucun rapport avec votre présence ni votre personne. Il s'agit généralement d'une contrariété personnelle – parfaitement identifiée ou totalement mystérieuse pour les encadrants eux-mêmes – qui suscite cette hostilité qui se déclenche par hasard maintenant et en apparence sur ou à côté de vous. Vous n'y êtes strictement pour rien... cool!

# et si on se trompe ? si on ne se comprend pas

**On peut être décontenancés, ou même un peu effrayés, ou culpabilisés, parce qu'on ne comprend pas une personne ou une situation, qu'on risque de se tromper, de faire une erreur.**

## Deux situations

– Situation banale, quotidienne pour les personnes et les encadrants... Pas grave; **eux, ils ont l'habitude...** qu'on ne comprenne pas ce qu'ils disent, qu'on ne comprenne pas ce qu'ils font, qu'on leur parle de façon trop compliquée, ou à l'inverse de façon trop simple, etc.

Allons-y, faisons quand même: si on se trompe c'est pas grave, ils ont l'habitude...

– Si c'est important il y a les **éducateurs**.

Exemple: « Stop Louis! ». Je m'apprêtais, alors qu'il était à table et que je

m'approchais par derrière (il ne m'avait pas vu) à saluer chaleureusement Yann d'une bourrade sur l'épaule.

« Stop Louis, pas Yann, pas comme ça: d'abord par devant, contact oculaire à distance, après éventuellement s'il veut (ce serait un gage de grande confiance), il serrera la main que tu lui tends » m'explique Charline.

Faites confiance aux personnels encadrants des personnes en situation de handicap, s'il y a des choses importantes à faire ou à ne pas faire; c'est leur métier et leur compétence de vous le dire... Et il ne coûte rien avant une intervention de poser cette question simple aux encadrants: « Est-ce qu'avec les uns et les autres, il y a des choses à faire ou à ne pas faire, des propositions, des mots, des actes à éviter? ». Parfois cela peut aider l'éducateur à formuler un conseil ou une mise en garde utiles.



Intervention d'un garde du Parc national de la Vanoise.

... le sourire, porte d'entrée vers l'autre, se doit de venir du cœur dans un véritable élan de spontanéité altruiste...



## 32 dents... le sourire

On n'a pas de compétences à vendre, on a que notre présence à l'autre, à la relation, le reste n'est qu'anecdotique. Et tout va passer par notre sourire, envie de sourire, sourire intérieur, sourire « du cœur »: oui, j'ai choisi d'être avec vous – avec un peu d'appréhension peut-être, mais j'ai choisi et **je vous accueille**, je vais vers vous. Sourire, gaité, joie de vivre... ce n'est que cela que vous avez à partager avec tous et chacun quelle que soit sa situation de handicap (ou pas). Si vous n'avez pas cette envie d'être joyeux avec eux... restez chez vous, ne venez pas nous les en...nuyer! 32 dents.

# chacune, chacun

Valable pour toute action d'animation d'accompagnement, de partage : le groupe n'existe pas, le « groupe » n'est qu'un outil au service de votre relation aux individus, chacune, chacun. Ce principe toujours valable prend une importance particulière avec les personnes en situation de handicap. Considérez chaque individu, chaque personne, portez-lui de l'attention, à elle, à lui, même peu, mais bien à elle, à lui. Toute adresse, discours, relation « au groupe » comme entité, c'est... « p...sser dans un violon ».

Au minimum un vrai regard, un vrai sourire, à lui, à elle, un discours, un toucher, une main serrée, une bise sincère, une question, une écoute personnelle, à lui, à elle... le reste!!! Dans une relation, ce n'est pas tellement la qualité de notre parole qui compte, mais la qualité et la quantité de notre écoute de notre attention sincère à leur parole, qui peut enfin s'adresser à un autre cercle que celui extrêmement restreint souvent de leur « centre » (autres usagers et professionnels) ou leur famille très proche.

Même si dans le groupe, ils partagent le même handicap physique ou mental, **chacun est un individu à part entière** avec ses aspirations, son caractère, son histoire propre.



## Deux situations très particulières et délicates

– Les personnes qui refusent leur handicap, personnes pour lesquelles la perte ou l'absence de leur autonomie totale peut être vécue comme une humiliation, une atteinte à leur dignité humaine, à leur intégrité... toute « aide », toute attention peut alors être vécue comme une agression. Cette relation est pour moi la plus déstabilisante dans l'action et celle qui me laisse le plus désespéré ensuite... d'autant plus que je ne vois aucun conseil à formuler dans ces situations, même la jovialité, la gaieté pouvant alors être très mal perçues.

– Les maladies ou handicaps pour lesquels les sentiments et émotions sont pour nous, et généralement pour les personnes aussi, des mystères absolus ; personnes avec lesquelles l'inter-communication des émotions ne fonctionne pas ou mal. Souvent on regroupe ces situations sous les noms d'autisme ou de TED (troubles envahissants du développement).

Une attention portée à chacun lors de la transmission de consignes.

## les quatre premières minutes !

Ils se sont mis à deux pour faire un livre de 300 pages sur... les quatre premières minutes d'une rencontre. Ces quatre premières minutes sont encore plus essentielles pour les personnes en situation de handicap.

**Capital :** c'est **eux** votre public, les gens que vous venez rencontrer, **pas les encadrants**. À cela, il vous faut vous préparer, vous entraîner, y repenser avant la rencontre. En effet, toutes nos habitudes nous poussent à aller rencontrer nos « pairs » : les valides, les entendants, les voyants, les semblables, « normaux comme nous dans leur corps et dans leur tête ». Et pourtant, toutes les personnes en situation de handicap, quelles qu'elles soient, capables de communiquer leur pensée nous le disent : c'est là où une des plus grandes et terribles atteintes à leur humanité, à leur dignité, n'est pas le regard effrayé ou méprisant de l'enfant ou de l'adulte croisé dans la rue mais lorsque leur interlocuteur ne s'adresse pas à eux mais à leur accompagnant, en leur présence et comme s'ils n'existaient que comme une chose pourvue ni d'affect ni de raison... Le plus humiliant : « vous » en regardant l'accompagnant et « lui », il, elle, eux... en continuant à s'adresser à l'accompagnant... et la personne entend « ça » !



Petit temps ludique et physique pour mettre en route le groupe.

# obstacles, impatiences, émerveillements

Nos obstacles, nos impatiences, nos émerveillements ne sont pas toujours leurs obstacles, leurs impatiences et leurs émerveillements...

Ceci est bien entendu valable quel que soit le public qui est accompagné en montagne, qui n'a pas la même culture, sensibilité et expérience de la montagne qu'un animateur nature chevronné. C'est toutefois un constat très utile à se remettre à l'esprit avant toute sortie avec des publics « fragilisés » pour lesquels il peut être difficile d'anticiper les capacités et les attentes, d'autant plus lorsqu'il s'agit d'une toute première découverte de la montagne.

**Nos obstacles** ne sont pas toujours leurs obstacles : plus vous connaissez un parcours, un itinéraire pour le faire régulièrement avec des personnes valides, ou, plus encore, le faire seul, plus il est impératif de refaire cet itinéraire physiquement en préparation avec la « préoccupation » des personnes handicapées que vous accompagnez.

Des points d'appui pour ce travail de repérage vous sont apportés dans le chapitre suivant.

## Nos impatiences

Pour beaucoup de personnes en situation de handicap, une de leur activité principale est... d'attendre... qu'on l'habille, qu'on l'équipe, que les autres soient tous prêts, que les éducateurs se « recalent », que les minibus soient disponibles, que...

Le temps de la personne en situation de handicap et celui des éducateurs est généralement un temps long, un temps lent, un temps modeste, un temps où la vie quotidienne et ses gestes répétés sont essentiels, où nouer ses lacets, ou penser à fermer sa braguette devant les visiteurs va être pour lui ou pour elle le moment éducatif (enfant ou adulte) le plus



Découverte agrosportive - Vallée d'Aoste.

important de la journée car le fruit d'un apprentissage quotidien parfois sur des années... Attendre : eux ils ont l'habitude, vous, ne vous impatientez pas : **adaptez-vous**, ne cherchez pas à les adapter à vos impatiences !

Sauf, souvent, et là « faut pas plaisanter » : les horaires : de repas, de douche, de famille, de télé... donc soyez rigoureux avec les horaires de retour de sortie ou d'activité.

**Attendre** sereinement. Sachons attendre sans stress, en profiter pour l'essentiel : de la relation individuelle, du bavardage, de la rencontre, du « qui t'es toi ? ».

## Nos émerveillements...

Oui, vous venez d'apercevoir dans la lunette, à 800 mètres, la silhouette caractéristique d'un « petit gravelot à collier » et lui vient, pour la première fois de sa vie de réussir un ricochet ! Vous êtes devant ce somptueux « synclinal perché » qui date de x millions d'années entre des marnes crétaées et des calc..., et un petit âne

... La contrainte de temps liée au handicap doit être un facteur de remise en cause du timing...



tout câlin s'approche du groupe, ou, mieux, l'hélicoptère vient se poser à même la pelouse. Surtout dehors, milieu quasi inconnu pour la plupart, menez-les vers des émerveillements simples et surtout, surtout accueillez, accompagnez leur émerveillement... le bonheur de voir, et d'entendre, une vache bouser, ou cet âne exposer à tous son sexe pharamineux, ou surtout en montagne : le paysage, le soleil, le lac...

# des personnes singulières

**Des personnes ordinaires mais singulières. En plus des points relationnels et de postures que nous venons d'aborder, ma pratique du terrain avec des personnes en situation de handicap m'a amené à identifier quelques singularités, des besoins spécifiques dus à la nature du handicap qui peuvent devenir déterminants dans le choix des lieux, des activités ou encore de l'organisation de son projet.**

## les personnes handicapées motrices

Plus on va dehors, sur le terrain, « hors des sentiers battus », ce qui nous motive, nous les animateurs nature en montagne, plus nous réduisons la part d'autonomie de la personne handicapée... jusqu'à la supprimer en totalité avec la joëlette. C'est **la** question principale avec ces personnes.

Beaucoup d'autres solutions de déplacement « hors des sentiers battus » existent selon le degré d'autonomie de la personne : fauteuils à grandes roues, fauteuil julien, barres de soutien (voir page ci-contre), fauteuils motorisés, quad, etc.

### Relevons deux aspects

Plus la personne peut garder ou conquérir une part d'autonomie dans le déplacement, plus l'expérience sera positive. Soit par participation directe, musculaire à une part du déplacement (aide des bras parfois); soit par motorisation partielle ou totale...

Quel que soit le mode de déplacement, reste à veiller :

- aux secousses : points de friction ou de choc sur le corps, les esquarres.
- au **froid** à cause de l'immobilité et sur l'ensemble du corps et sur les points « à l'air » : protéger la tête avec un **bonnet** et les mains avec des **gants**.

La clé de l'éducateur sportif qui intervient auprès de personnes en situation de handicap c'est la **communication**.

À la première rencontre, on va lui demander deux choses : quelles activités il souhaite faire et quelle est sa déficience motrice, est-ce qu'il a des contraintes particulières. On discute beaucoup.

On travaille au cas par cas, il n'y pas deux fois exactement le même handicap.

La notion de plaisir vient dans la pratique de l'activité. Dans certaines activités, la personne peut être autonome alors qu'elle ne l'est pas au quotidien (la voile est un bel exemple de cette autonomie retrouvée dans la pratique sportive).

Pour leur donner envie, on parle souvent de retrouver des sensations, comme pour le ski ou les activités d'été comme le fauteuil tout terrain et le Cimgo. Il faut régulièrement rassurer sur l'encadrement et les structures qui leur seront adaptés.

**Mathilde Négrie**

Référente technique départementale handisport





Sortie en barres parallèles - Vallée d'Aoste.



### Les barres parallèles

L'école et les philosophes nous apprennent que l'homme se distingue des animaux parce qu'il agit selon son libre arbitre, tandis que les animaux suivent leur instinct.

Mais les nouvelles que les journaux nous présentent chaque jour ne semblent pas confirmer cette théorie. C'est pourquoi je préfère croire, comme nous l'enseignent les arts, que l'homme se distingue des autres vivants simplement parce qu'il marche droit et qu'il parle, il a le pouvoir de la parole : c'est plus simple et surtout incontestable.

L'espèce « homo », avant de devenir « sapiens », a dû apprendre à être « erectus », « anthropos », l'être qui regarde devant, comme le nommaient les anciens Grecs.

À quoi nous sert de marcher droit ? À beaucoup de choses, et entre autres je crois que nous sommes « anthropos » pour regarder en haut, vers le ciel étoilé, « Uranos asteroenthos » (selon Ésiode).

Ayant une fille handicapée, Matilde, qui, entre autres choses, ne parlait, ni ne marchait, je me rendais compte que tout ce que je pouvais faire dans ces deux directions (parler et marcher) aurait été très important pour elle.

Je m'occupe ici du côté « marche ».

Je sais par expérience (je suis un bon marcheur) que marcher, outre à renforcer la stabilité et l'équilibre (tous les deux faibles chez Matilde), active tous les rythmes humains (respiration, circulation, cranio-sacral, métabolisme...).

Mais marcher en montagne, où nous habitons, n'est pas toujours facile, même en se tenant la main, soit

parce que les sentiers sont étroits pour deux personnes côte à côte, mais surtout parce que, pour bien aménager son équilibre, on devait être trois avec Matilde au milieu.

C'est là que m'est venue l'idée des « parallèles » : on pouvait bien être à trois, mais en file indienne.

J'ai commencé avec des bâtons en bois ; mais il fallait des barres plus longues, plus solides, tout en restant légères : voilà l'aluminium.

J'ai dû penser aux accrochages, pour qu'ils ne soient pas dangereux ; j'ai donc évité les visseries et j'ai préféré les cordons de diamètres convenables.

Pour l'habillement, pas de gros problèmes, puisqu'elle marche de ses forces, en général ; donc elle risque moins de se refroidir que si elle devait rester assise, par exemple, sur la Joëlette.

Je me suis rendu compte que c'était très important de tenir Matilde bien au milieu des parallèles avec un baudrier et des cordons pour qu'elle ne s'adosse pas au premier dans les descentes et au dernier dans les montées.

J'ai dû apprendre à bien aménager le baudrier pour prévenir les besoins d'aller aux toilettes... pour arriver à temps (il faut un moment pour enlever le baudrier...). J'ai commencé avec une simple ceinture.

Un peu de paroles, d'entraînement et de progressivité sont de bonnes règles pour accompagner une personne avec les parallèles, à la fois pour elle, à la fois pour ceux qui l'accompagnent : il faut prendre le temps pour se connaître peu à peu.

**Alessandro Engaz**

Accompagnateur en moyenne montagne, vallée d'Aoste

## parlons de cette situation précise : la Joëlette

Cette « chaise à porteur sur roue à suspension » permet d'emmener hors « chemins pour fauteuils roulants » des personnes habituellement en fauteuils ou en coquilles. Cela nous fait rêver, nous, tous les crapahuteurs valides. Hors cela peut être ou la meilleure ou la pire des choses.

Pour l'avoir expérimenté en situation de passager, je ne connais pas de situation où je me sois senti aussi « à la merci », dépendant, soumis, privé de toute liberté de sauver ma peau, entièrement remis entre les mains et les jambes de mes porteurs que dans ce cas d'être sur la Joëlette sur un sentier escarpé. Il y a obligatoirement abandon de toute son autonomie, liberté... et sécurité entre les mains des tracteurs et du pilote qui entourent la personne.

### Donc...

– Il n'est pas question d'imposer à une personne qui ne l'a pas véritablement choisi un parcours en Joëlette.

– Il est impératif que ceux qui proposent, organisent une sortie en Joëlette l'aient auparavant **testés** eux mêmes, en tant que pilotes et surtout en tant que **passagers**.

– La Joëlette demande aux tracteurs une énergie considérable. Prévoir quatre tracteurs par Joëlette... et des costauds ! (au moins un montagnard professionnel ou très aguerri et formé à la Joëlette en montagne). Pendant tout le trajet une personne **doit** être spécialement attachée (elle ne « porte » pas) à l'accompagnement de la personne portée (les tracteurs ne peuvent pas à la fois s'occuper de l'engin et de la personne).

– Choix du terrain **essentiel**

- Le parcours en Joëlette, très contraignant et insécurisant pour la personne, doit combiner un cheminement non accessible en autonomie et l'accès à un ou des sites spectaculaires (point de vue, petit coin paradisiaque, observation de marmottes...). Ridicule et humiliant ce jour où avec nos Joëlettes nous fûmes dépassés par... un véhicule 4x4 qui aurait pu conduire les personnes sur le site sans la contrainte de la Joëlette.

- Épuisant pour tous, porteurs et portés, le parcours doit mener assez rapidement et sans trop de difficultés et de dénivelé à des pauses et à un site spectaculaire en dépaysement.

- Travaillez sur l'itinéraire les « pauses hors combat » : espaces assez plans et larges où chacun peut, passagers et tracteurs, relâcher la pression, goûter sans tension un beau paysage, la douceur du soleil, un thermos de café bien chaud avec petits gâteaux ou chocolats...

- **Attention : douleurs et froid.** Le passager est à la fois immobile et secoué (et en plus « abandonné » si personne n'est spécialement attaché à son accompagnement rappro-

ché). Très vite des points de friction peuvent faire souffrir la personne et surtout totalement immobile, elle produit très peu de chaleur interne (contrairement aux valides qui suent très vite) et le froid guette rapidement. Donc, prenons tout le temps nécessaire pour installer la personne avec confort aux points de friction, couvrons les jambes avec une couverture, puis assurons un suivi attentif pendant tout le parcours.

- **Météo** – activité de **grand beau temps** ; n'hésitons pas à supprimer, reporter en cas de temps mauvais ou même médiocre pour éviter tout risque de souffrance.

La fédération française handisport est délégataire nationale de l'encadrement de la pratique de la Joëlette et a émis une liste de recommandations qui en précisent les fondamentaux : [http://www.handisport-nature.com/images/telechargement/bonnes\\_pratiques\\_rando\\_joelette.pdf](http://www.handisport-nature.com/images/telechargement/bonnes_pratiques_rando_joelette.pdf)

Je pense être en mesure d'affirmer que la randonnée en Joëlette est l'une des expériences les plus enrichissantes que des adolescents puissent vivre. Il ne s'agit pas uniquement de gravir la montagne et de redescendre. C'est toute une équipe qui se forme et qui va au bout de l'objectif : donner à vivre une aventure sportive à ceux qui n'ont pas la possibilité de le faire seuls. C'est ainsi que plus on avance, plus les liens se renforcent et la complicité grandit.

Tout est une affaire de confiance, nos amis en Joëlette ne doivent avoir aucune crainte quant à ceux qui les guident, c'est réellement une technique cette Joëlette. On se fait quelques frayeurs puis on se fatigue à en rire ensuite. C'est alors à ce moment là que les souvenirs se forment.

Jeune lycéen

après une sortie de trois jours en montagne



L'union fait la force  
autour de la joëlette.  
Association « ensemble »  
au mont de Vorès.



## « Emmène-moi là où j'aurais jamais imaginé aller ! »

Cri du cœur d'un ami en fauteuil. Si l'envie réelle y est et les précautions prises, de la balade douce à l'exploit inimaginable (un 3 000 m, une course à pied destinée aux valides, etc.) le bonheur partagé entre portés et porteurs est immense, énorme.

Ou encore le plaisir « de revenir » pour des handicapés moteurs « récents ». Ce moment d'intensité avec ce montagnard renommé, accidenté, et revenu en Joëlette à la Hourquette d'Allans (65) : **bonheur**.



### Randonnées en Joëlette

Les randonnées en Joëlette sont un peu plus complexes à organiser et à encadrer qu'une randonnée classique : il y a le choix et une reconnaissance minutieuse du terrain, le matériel, la formation des équipes, l'explication de la technique de conduite, et l'encadrement sur le terrain. Mais une fois que cela est bien apprivoisé, la Joëlette est un outil vraiment intéressant.

D'abord parce qu'elle permet aux personnes à mobilité réduite d'aller dans des lieux inaccessibles en fauteuil, sur les mêmes sentiers que les randonneurs valides. Et aussi parce qu'elle procure également aux accompagnants un sentiment d'appartenance au groupe : elle oblige une bonne communication, une compréhension des autres, un dépassement de ses barrières face au handicap, une prise en compte de chaque personne de l'équipage et elle force la prise de décision en équipe. Elle permet en plus la mise en commun de l'énergie de chacun : chaque valide donne ce qu'il veut, ce qu'il peut, sans se soucier de qui est le plus fort ou le meilleur, d'ailleurs c'est impossible de le savoir et c'est très bien comme ça.

C'est donc un outil qui peut être mis en œuvre pour souder un groupe, pour apprendre le partage, le respect, la solidarité, l'entraide et le respect de chacun chez les valides en plus d'être un moyen de locomotion pour les non valides ! Du gagnant gagnant !

**Cécile Borghini**  
Accompagnatrice montagne



Sortie glissante avec des élèves  
du Lycée des Glières.



# l'obésité

Que les adultes ou enfants obèses soient majoritaires ou minoritaires dans le groupe, dès que l'on est dehors, c'est en respectant leur tempo à eux que la sortie sera réussie.

Attention aux chevilles, le point de fragilité essentiel : y veiller par un choix judicieux des chaussures, de la typographie du terrain de jeu, de course ou de randonnée !

## Sac à dos

C'est un fait, les enfants et les adultes obèses sont parfois, souvent, très mal équipés : vêtements lourds et épais, tennis sans aucune tenue et sacs à dos minuscules et sans vraies bretelles larges... L'idéal est qu'ils s'en déchargent : vous le portez dans votre grand sac, ou vous répartissez les affaires chez copains ou copines ou... S'ils acceptent c'est formidable ; sinon le minimum est de leur procurer un sac à dos long, à larges bretelles réglables.

Avec toute la délicatesse et l'attention nécessaire, nous devons, en concertation et accord avec eux, chercher à alléger, améliorer leur équipement. La fermeté souriante peut, pas tou-

jours, être payante : « ici c'est moi qui décide, c'est chez moi » et « je sais ce qui est le mieux ». C'est un exercice qui nécessite toutefois de la délicatesse car on peut vite se confronter à des limites d'ordre affectif liées à l'importance de « leurs affaires, leur identité ». Dans ces cas, il est préférable de capituler, d'accepter qu'ils ne se séparent pas d'un objet que nous pourrions considérer comme inutile..

## Bâtons

Public avec lequel la paire de bâtons type marche nordique, bien employée de préférence, est un gain considérable : rythme, respiration, équilibre, amortissement des chocs, soulagement des chevilles.

## Respiration

(voir marche lente p.56)

Deux essentiels : qu'ils ne se préoccupent que de souffler (en essayant de « faire du bruit », « que ça s'entende »), l'inspir est automatique et ne doit pas être amplifié.

Vous vous préoccupez d'écouter leur respiration, de souffler fort vous-même « que ça s'entende », et de caler votre rythme de marche sur leur respiration.

... Adaptation et spontanéité permettent une prise en considération adéquate de tous les publics...



## Effort

Oui, l'effort bien sûr mais sans brutalité, sans essoufflement inutile, arriver à un effort lent et doux.

## ... et difficultés psychologiques parfois

L'obésité – avant la couleur de peau – est le premier facteur de discrimination, humiliation, harcèlement à l'école. C'est un vrai handicap, qui demande donc de votre part une vraie attention.

# le handicap sensoriel

## Cultivons l'autre sens

### Inversion

Nous faisons l'erreur de nous focaliser sur le sens déficient ou manquant. Faux ; nous devrions nous obséder sur l'inverse : soigner, protéger, travailler **l'autre sens**, l'ouïe pour les personnes déficientes visuelles, la vue pour les malentendants ou sourds, c'est vital pour eux. Un aveugle qui n'entend plus, un sourd qui ne voit plus n'existent plus, n'ont plus aucun accès au monde, aucune sécurité.

## personnes sourdes et malentendantes

C'est le handicap de la souffrance invisible car il est invisible pour la plupart d'entre nous. Le haut parleur de la gare annonce un changement de quai pour le train ; mouvement de la foule sauf elle, perdue, qui ne bouge pas. « Sans gêne ! Vous auriez pu vous déporter ! », cris furibards d'un cycliste ayant actionné sa sonnette en vain. Souffrances, humiliations très fréquentes. « Vous êtes sourds ou quoi ! » Ben oui... et ça ne se voit pas.

### Deux conséquences

- Exclues de la communication générale, les personnes sourdes se retrouvent souvent dans des logiques communautaristes, de la même manière que d'autres communautés linguistiques ou minorités culturelles dans un pays.
- Les personnes sourdes signantes sont souvent très touchées par l'effort d'apprentissage de quelques signes par les entendants : « Il fait l'effort d'apprendre quelques mots de ma langue ». Car oui, la langue des signes est une langue vivante à part entière. C'est un mode de communication très expressif qui peut dérouter des personnes non averties : grands gestes, fortes mimiques, bruits... Certaines personnes sourdes signantes communiquent aussi de manière orale en verbalisant, d'autres non, soit parce

qu'elles n'ont pas bénéficié de cet apprentissage, soit pour des raisons très personnelles (militantisme, pudeur...).

### Sécurité

Capital, c'est le seul public **non maîtrisable** pendant l'action. Un « hurlement de danger » va arrêter toute personne qui court inconsciemment vers un précipice... sauf un sourd ! Dehors, le cadre et les consignes de sécurité doivent être expliqués, précisés de face, longuement et avant. Attention au soir et à la nuit : sans la vue, un sourd n'existe plus, n'a plus aucun contact avec le monde ! Petite astuce pour séquences nocturnes : les gants fluorescents (eux et l'interprète).

**Pour leur confort et leur sécurité, assurez-vous que vous puissiez toujours les voir et qu'eux puissent toujours vous voir.**

### Une montagne du silence

La mission de l'association « Les Montagnes du Silence » ne se place pas sous le signe de l'exploit : il est question avant tout de développement d'attitudes responsables, de ténacité, de dépassement de soi, d'entraide, d'adaptation à l'imprévu, qu'il provienne de la nature ou de l'homme.

**Mission n° 1** – Faire découvrir la haute montagne et les grands espaces aux sourds. Renforcer l'autonomie des sourds en les confrontant à des expériences différentes de celles auxquelles ils ont habituellement accès.

**Mission n° 2** – Favoriser les échanges entre les sourds et les entendants. Changer le sentiment que les entendants ont vis-à-vis des sourds. Mais aussi l'image que les sourds ont d'eux-mêmes et du monde des entendants.

**Mission n° 3** – Promouvoir la langue des signes. Cette langue, qui permet aux sourds de communiquer, de faire des études et de comprendre le monde.

On a tous froid en même temps, on a tous peur devant cette grande crevasse, on est tous stupéfaits par la beauté d'un paysage. Finalement, en montagne, on ne sait plus trop qui est sourd et qui est entendant... Pour cela, la montagne est une formidable école de la vie.

Daniel Buffard-Moret



Ascension du Mont-Blanc, association « Les Montagnes du Silence ».

# personnes aveugles et malvoyantes

Le toucher des personnes devrait toujours venir en second lieu et avec l'accompagnement de la voix... le toucher des choses non. A priori, la main avancée au hasard, ça peut être piquant, ou gluant, ou sale (orties sur le bord du chemin!). Non aux activités sensorielles type boîte à toucher. Par contre, oui sur le terrain lorsque l'approche est expliquée, préparée, choisie, sans aucune surprise: « On entend ce hêtre (le vent dans les feuilles), est-ce que tu voudrais le toucher, ses feuilles, ou son tronc, son écorce particulière, l'« embrasser », grimper avec moi sur la première branche qu'on sent là, etc. ». Même chose encore plus préparée, expliquée, choisie, avec l'animal.

Il est aussi possible de faire écouter un paysage, en jouant, ou non, avec la voix: falaise, gorge, à pic, pâturage, forêt, lisière... Les personnes aveugles ont, seules ou avec votre aide, un éblouissant sens du paysage: grands reliefs, proximité de ces reliefs, écologie des natures de paysage, etc.

Faire vivre des situations; quel plaisir de pouvoir « se mettre à la place de... ». À la place de l'agriculteur au volant du tracteur, du trayeur à la machine à traire, de la vache ou de la brebis sur le « quai », etc.

Courir! sur la pelouse, dans les prés, avec moi, avec nous deux, main dans la main, à plat, en montée, en descente. Luxe inouï: en liberté totale dans une belle épaisseur de neige fraîche. Ivresse absolue, déchaînée, libre... c'est du vécu; et grimper, avec les mains, sur un rocher simple!

... la nécessité d'une approche interactive de la nature doit se faire dans un respect légitime de l'environnement...



## Nos obstacles ne sont pas leurs obstacles

- Sur le sentier, le gros caillou, la grande « marche » ne sont pas un souci à franchir avec notre aide, mais la multiplicité des obstacles de dix centimètres que nous ne voyons même pas est une galère absolue. La reconnaissance est donc primordiale, surtout sur les chemins que nous connaissons!

- Se déplacer, garder son équilibre et prévenir et éviter les obstacles est un exercice physique épuisant sans le secours d'une bonne vue. Pensez à des pauses assis: dès que vous êtes dans le « discours », le raconté, l'expliqué, le dialogue, proposez de s'asseoir.

- La nuit, éviter l'éblouissement du malvoyant mais penser à très bien vous éclairer ainsi que les espaces communs et cheminements.

- Pensez à l'autre sens, éviter le surbruit, le bruit de fond (torrent!), le brouhaha, parlez haut et clair!



Signalétique à Saint-Nicolas, Vallée d'Aoste.

### **Les randonnées avec des personnes non voyantes sont surprenantes !**

Une fois que nous avons trouvé le terrain et la technique de guidage qui convient à la personne, il est intéressant de se laisser la possibilité de vivre des expériences nouvelles. J'aime pouvoir amener la personne dans des vécus inconnus s'ils sont dénués de toute appréhension : un brin d'escalade, une découverte des végétaux par le toucher, les odeurs, les saveurs, un passage de pont, une écoute des oiseaux en pleine forêt, une nuit à la belle étoile.

Il est impressionnant de se rendre compte des ressentis hors vision que ces expériences procurent... Un partage du handicap pour que l'autre nous guide aussi dans son monde...

**Cécile Borghini**  
Accompagnatrice montagne



L'éveil des sens avec le Musée Régional des Sciences Naturelles - Vallée d'Aoste.



### **Balade nature avec des personnes aveugles et malvoyantes.**

Les participants à cette activité de plein air sont des non - ou malvoyants âgés en moyenne de 70 ans et majoritairement féminin. Actuellement nos sorties se font l'après midi, tous les jeudis, sauf mauvaises conditions météo. Il nous faut organiser des circuits de "ramassage" avec plusieurs accompagnateurs et un point de regroupement suivant les lieux de promenade, de même pour le retour et tout ceci demande déjà 1H30. De ce fait, le choix des balades est restreint. Le temps de parcours ne doit pas dépasser 2H aller et retour et si possible comporter des possibilités de s'asseoir un moment. La nature du terrain ne doit pas comporter de difficultés ; pas trop de grosses pierres où ils pourraient buter, pas trop de déclivité et un chemin suffisamment large pour pouvoir marcher à 2 ou 3 de front (un accompagnateur donnant le bras à 1 ou 2 non voyants). En certains endroits les chiens, même d'aveugles, sont interdits, comme les réserves. Ainsi nous avons établi quelques circuits, mais bien sûr nous sommes obligés de refaire souvent les mêmes. Les participants à cette activité viennent avant tout pour se rencontrer entre eux et dialoguer. Contrairement aux visites culturelles, ils n'ont pas à écouter quelqu'un, et peuvent échanger entre eux librement. Compte tenu de leur âge on peut à peine parler de sport, mais plutôt de prendre un "bol d'air". Cette activité prend d'autant plus d'importance quand il s'agit de personnes seules qui n'ont que peu d'occasions de sortir dans la nature.

**Xavier Dedesteyre** - Association Valentin Haüy

# le handicap mental, le handicap psychique

Pour trouver « ma juste place » lorsque je suis avec des personnes en situation de handicap mental, j'ai quelques outils... avec leurs limites et leurs défauts. En particulier dès que l'on « catégorise » une personne ou un public, on simplifie toujours trop, on réduit trop et en plus on se trompe toujours un peu... ou beaucoup... mais ça m'aide quand même. Boris Cyrulnick nous explique que nous sommes faits, chacun, de trois histoires emboîtées : génétique à la base, puis développementale (le fœtus puis le nourrisson) et ensuite socio-historique. Un ou des accidents peuvent arriver pendant chacune de ces étapes provoquant ou non des handicaps. Ces accidents peuvent concerner, plutôt ou uniquement, des troubles dans notre système (dans notre « cerveau ») cognitif, celui du raisonnement, du calcul conscient, ou dans notre système émotionnel. On sait maintenant qu'il y a interaction perpétuelle entre ces deux « systèmes ».

## déficience cognitive

C'est uniquement ou essentiellement le cerveau cognitif qui souffre. Ces enfants ou adultes vont simplement « moins vite, moins loin, moins longtemps » dans leur rapport aux connaissances et au raisonnement.

Par contre, ils nous rejoignent totalement pour la partie affective, émotionnelle de leur vie... en l'exprimant souvent d'ailleurs de façon plus expressive et enthousiaste que nous, qui sommes plus empêtrés dans la « mesure » des codes sociaux. « Moins vite, moins loin, moins longtemps ». Pour nous, gens du dehors, sachons aussi que les personnes trisomiques sont physiquement fragiles (système cardio-vasculaire, obésité, fragilité des chevilles...).



Récolte du matin à Chosal.

## troubles psychiques

De la simple fragilité que nous partageons presque tous au handicap dramatique, ce sont toutes les situations où le cerveau émotionnel est atteint ou fragilisé. Cerveau émotionnel uniquement, à des degrés divers, ou atteintes aux deux systèmes.

Le handicap psychique se manifeste principalement par des difficultés à participer aux échanges liés à la vie

sociale et à entrer en relation avec les autres. S'il peut entraîner une diminution des capacités cognitives (concentration, compréhension, mémoire...), le handicap psychique doit néanmoins être distingué du handicap mental : il s'en différencie clairement par le fait qu'il n'affecte pas les facultés intellectuelles.



### Randonnée d'une journée au refuge Prarayer en Valpelline (Vallée d'Aoste).

Le parcours pour arriver au refuge, où nous sommes attendus pour le déjeuner, suit une route agricole qui longe un grand lac artificiel au pied des montagnes et glaciers : journée splendide, panorama à couper le souffle. Le groupe que nous devons accompagner est composé de cinq personnes souffrant de troubles psychiatriques et de trois opérateurs socio-sanitaires référents. Dès que l'on avait commencé à organiser la sortie, on avait envisagé l'éventualité que quelqu'un renonce à la randonnée et l'on avait donc prévu une voiture et un opérateur supplémentaires pour ramener chez elle la personne en difficulté sans compromettre la sortie du groupe.

Et, de fait, cinq minutes seulement après le départ, Maria manifeste la volonté de revenir en arrière, par peur du vide qu'elle perçoit du côté de la route qui descend vers le lac.

Nous lui conseillons d'essayer, ne serait-ce que sur une courte distance, de marcher sur le sentier près de la paroi, avec l'opérateur qui, se plaçant entre elle et le lac, la tient par le bras. Un tronçon après l'autre, Maria, constamment aidée par l'opérateur, poursuit son avancée ; on fait beaucoup plus de haltes que prévu pour lui permettre de se reposer et pour que le groupe ne s'éparpille pas. Vu la beauté du paysage, les sujets de conversation ne manquent pas : on raconte des anecdotes sur les lieux traversés et des histoires d'alpinisme liées aux cimes observées. Chacun, tour à tour, essaie de localiser avec des jumelles un petit bivouac au pied des glaciers ; au moment du casse-croûte, on échange avec les autres quelque chose à manger et, très important aussi, on valorise la présence du golden retriever que nous avons emmené avec nous : photos avec le chien, essais pour le promener en laisse, jeux pour expliquer comment les animaux utilisent leurs différents sens – et des caresses à n'en plus finir, qui aident aussi à se détendre un peu. Nous arrivons au refuge avec une heure de retard sur les prévisions, mais nous sommes tous là !!! Au retour, dans certains passages, Maria marche seule au milieu de la route, s'éloignant, ne serait-ce que de très peu, de son éducateur référent.

C'era l'Acca et Mens@Corpore

Que ce soit pour le handicap mental ou psychique, les réponses à apporter seront essentiellement humaines et relationnelles.

#### Quelques conseils

- Être et rester disponible, instaurer un climat de confiance : prendre son temps, donner le temps à l'autre de faire, de dire, de comprendre à son rythme.
- Ne pas se formaliser en réaction à des comportements que l'on ne comprend pas.
- Éviter de poser plusieurs fois la même question, éviter de mettre la personne en difficulté : essayer plutôt de reformuler la question autrement, et peut-être à un autre moment.
- Laissez toujours à la personne la possibilité de ne plus vous écouter, faire l'activité que vous lui proposez, être souple.
- Évitez de contredire frontalement la personne ou d'imposer votre point de vue.



À deux c'est mieux !  
sortie avec des jeunes autistes dans le Parc  
du Grand Paradis - Vallée d'Aoste.



Bertone - Vallée d'Aoste.

## les personnes polyhandicapées

Ce sont des personnes que l'on rencontre souvent en institution. Leur handicap est à la fois mental et physique. Leur aspect physique est difficile, déroutant, parfois choquant ; le fait qu'ils bavent souvent en particulier, n'est qu'une difficulté physique avec la musculature de la bouche, c'est tout.

Attention, sur le terrain nous devons nous aussi être à la fois très vigilants sur le plan de leur bien-être psychique et encore plus sur le plan de leur bien-être physique (froid, mouillé, etc.).

Du fait de leur grande dépendance à des moyens techniques et humains pour leurs déplacements, leurs soins, leurs besoins physiologiques, chaque sortie fait l'objet d'une très grande et souvent longue préparation logistique et organisationnelle. Les sorties en montagne sont ainsi plutôt vécues comme très exceptionnelles et revêtent un caractère événementiel tant pour les personnes handicapées elles-mêmes que pour leurs encadrants.

## les personnes très singulières (pour nous)

Je suis particulièrement déstabilisé lorsque je suis avec des personnes dont les « codes de communication émotionnelle » sont très différents des miens, qu'ils me soient totalement mystérieux (certaines maladies psychiques), ou que je n'y ai, à mon impression, aucun accès, ou qu'ils soient chez eux très très abimés, ce qui est le cas pour une part chez les personnes dites psychotiques ou dites autistes, souffrant de TED (troubles envahissants du développement).

Il y a également ces personnes dont toutes les facultés intellectuelles et émotionnelles, je dis bien toutes, sont intactes, et souvent extrêmement affûtées, mais dont l'enveloppe physique, le corps, a été gravement endommagée, leur retirant les possibilités classiques de communication intellectuelle et émotionnelle, et leur donnant un aspect déformé déroutant voire effrayant.

Ces personnes sont toujours encadrées ou accompagnées. Les enca-

drants vous « protègent » des erreurs graves. Quitte à leur demander paisiblement, ils vont vous donner ce qu'ils peuvent ou savent des clefs de communication avec ces personnes. Surtout, à l'intérieur de cette enveloppe corporelle déroutante, il y a toujours une **personne**, un « sourire intérieur ». C'est vers cette personne intérieure que je vais, que je souris, avec cette personne intérieure que je partage.

### Attention

Personnes très singulières et polyhandicapées, c'est pour eux que je suis là, pas pour l'encadrement. C'est à eux que je m'adresse d'abord, surtout. Et ils ont souvent des yeux et des oreilles, ils voient, entendent, perçoivent tout... surtout si on parle à propos d'eux sans les considérer eux. Respectons leur dignité, parfois leur hypersensibilité à l'humiliation, à la « chosification » de leur personne.

### **L'importance des accompagnants, des parents.**

Partant du constat qu'arrivés à l'âge adulte, les personnes en situation de handicap mental n'avaient plus accès aux pratiques sportives en salle ou de pleine nature dispensées aux plus jeunes, leurs parents ont créé il y a dix ans l'association « Allons-y », association de sport adapté du bassin annécien.

J'ai confié ma fille, jeune adulte autiste, à cette association pour des sorties montagne – randonnées, raquettes, marche nordique – pendant plusieurs années, et en suis maintenant une des accompagnantes.

Chaque sortie, à laquelle participe une douzaine d'adultes, est encadrée par un accompagnateur « BE accompagnateur montagne », indispensable pour tracer les itinéraires, assurer la sécurité, et donner les informations, précieuses, sur la flore et la faune rencontrées au cours de la marche, expliquées à leur niveau de compréhension.

Les parents, quant à eux, trois ou quatre à chaque sortie, sont indispensables car ils connaissent chaque marcheur, ses forces et ses faiblesses, ses angoisses et ses centres d'intérêt – peur du vide, peur ou intérêt pour les animaux, intérêt exagéré ou au contraire à stimuler pour les éléments d'environnement, etc. Ils accompagnent le groupe, et non seulement leur enfant.



Sortie automnale  
en Haute-Savoie.

Ils sont là aussi pour avertir l'accompagnateur des difficultés de l'un ou l'autre. Leur participation bénévole est essentielle aux côtés de l'accompagnateur rémunéré. La connaissance qu'ils ont du handicap et la proximité qu'ils ont avec les participants, sont les conditions essentielles pour que ces sorties nature soient bénéfiques à chacun.

L'accompagnement se fait à l'aune des capacités physiques, psychiques et comportementales des participants. Une sortie peut être écourtée en fonction des difficultés d'une personne, mais les autres pourront faire une boucle supplémentaire, ou trouver un centre d'intérêt différent.

Je suis, pour ma part, complètement rassurée quand je confie ma fille à ce groupe. Je sais que les parents bénévoles qui seront présents la connaissent bien, seront attentifs à ses difficultés, ne la « cocoonneront » pas, mais au contraire la pousseront à aller au bout de ses capacités, avec bienveillance, mais sans concession.

Reste à l'association à trouver les fonds nécessaires pour pérenniser ces sorties nature, et le renouvellement des parents bénévoles encadrants.

La préparation des participants aux sorties est une autre préoccupation pour les organisateurs : inscriptions, vérification des équipements, ce qui est du ressort de leurs référents dans les établissements qui les accueillent, mais cet accompagnement n'est malheureusement pas toujours au rendez-vous !

**Martine Lombard**

Association Allons-y : randonnées, raquettes, marche nordique



Pour moi, la nature est un outil de découverte et de socialisation. Elle fait appel à la responsabilisation et au dépassement de soi, notamment en montagne, milieu difficile et souvent vu comme hostile. Marcher sur un sentier jonché de racines, toucher des bogues de marrons, observer un insecte. Autant d'activités « insolites » pour un grand nombre de personnes, favorisant l'enrichissement personnel et social : on s'entraide, on se questionne, on apprend à vivre ensemble dans un contexte et un espace temps sortis de l'ordinaire.

**Aurore Candau**

Animatrice nature – La Maison du Salève





Journée découverte « confort »,  
Empreintes Vertigo.

## les personnes âgées dépendantes

Public nombreux et en constante augmentation, les personnes âgées dépendantes sont, comme les personnes handicapées, souvent les premières exclues des offres de loisirs, de culture et de nature !

La faute certainement à beaucoup d'idées reçues, de clichés et à une grande méconnaissance des difficultés et besoins spécifiques à cette population.

« Une balade en montagne, trop difficile et fatigant pour eux ! » « Les personnes âgées préfèrent rester chez elles, elles ont moins d'envies ! » « À quoi bon si elle ne s'en souvient plus après ? »... Autant d'idées reçues auxquelles il faut tordre le cou...

Par « personnes âgées dépendantes », on entend généralement des personnes de plus de 60 ans, nécessitant une aide dans les actes de la vie quotidienne, pour des raisons physiques (mobilité) et/ou sensorielles et/ou cognitives (maladie d'Alzheimer et apparentées). Souvent, les déplacements deviennent difficiles et nécessitent un bras, une canne, un déambulateur ou un fauteuil roulant. Les problèmes de vue gênent la vie quotidienne et les relations, et les troubles cognitifs changent totalement la donne dans la relation et l'organisation du quotidien.

Mais il s'agit surtout de personnes qui, parce qu'elles ont un vécu de pertes douloureuses, sont sujettes à plus d'inquiétudes, plus d'anxiété que d'autres, se sentent moins estimées et moins utiles à la société, et pour cela bien souvent s'isolent plus et refusent des activités qu'on leur propose.

« Je n'arriverai pas à suivre, je ne marche plus si bien qu'avant. » « Je gênerai le groupe, l'organisateur m'en voudra. » « Je n'entendrai pas ce que dit le guide. »...

**Or, ce n'est pas le désir qui fait défaut, ce sont les moyens de le réaliser !**

Car derrière un « non merci, je ne veux pas faire cette promenade », se cache généralement un « j'adore les balades, mais je n'ai plus les capacités de les faire comme avant, c'est trop risqué... » Encore faut-il avoir envie de l'entendre ! Et ça, nous les professionnels, nous pouvons y palier ! À nous de trouver le moyen d'accéder au désir de la personne et de désamorcer ses inquiétudes !

- Connaître la personne, préparer avec elle la sortie.
- Créer du lien, la mettre en terrain de confiance.
- Rassurer, dédramatiser (accessibilité, présence de bancs, toilettes, petits groupes...).
- Valoriser (s'appuyer sur ses compétences, sa mémoire, son désir de transmission...).
- S'adapter.

**La maladie d'Alzheimer**

La maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées touchent près de 900 000 personnes en France, y compris des personnes jeunes (dès 35-40 ans). Ces maladies, caractérisées par des troubles cognitifs importants (mémoire, orientation, abstraction, langage, etc.) ont un impact considérable sur la vie des malades et de leur entourage (conjoints et enfants). On note là aussi une grande tendance à l'isolement et un abandon des activités de loisirs.

S'il est important de connaître à minima les symptômes pour ajuster le projet, il est important que l'animateur puisse surtout s'appuyer sur les forces et compétences de la personne ! Par exemple, il s'appuiera sur la mémoire affective et sensorielle, qui n'est pas atteinte. Une personne oublie peut-être le nom d'un arbre ou d'un massif, mais n'oublie pas le plaisir de toucher, de regarder, de marcher sur l'herbe, de cueillir des fleurs...

De même, il importe de se situer, comme eux, dans le champ du présent, et sortir de nos repères habituels. Peut-être, la personne ne se rappellera pas précisément de la sortie, ne se rappellera pas précisément du nom ou de la fonction de l'animateur. Mais elle se rappellera qu'elle vient de passer un moment merveilleux, et tout le reste de la journée s'en trouvera changé !

**Le contact avec la nature est l'un des meilleurs vecteurs pour retrouver des sensations enfouies, retrouver du plaisir et se sentir exister, sans se trouver en échec ou en incapacité.** L'estime de soi est l'une des dimensions les plus touchées par l'impact de la maladie. Proposer des activités qui valorisent, qui donnent du plaisir, qui remettent du lien et du sens, permet d'aider à freiner l'évolution de la maladie et à renforcer l'équilibre de vie de la personne malade et de son entourage.

Texte de Sarah Carliez, gérontopsychologue, EHPAD Grenelle (75).

**Pour organiser une sortie avec une personne atteinte de maladie de type Alzheimer, n'oubliez pas de...**

- Connaître à minima les symptômes et possibles troubles psycho-comportementaux.
- Adopter certaines règles de base pour communiquer : se placer face à la personne, avoir une attitude souriante et rassurante, faire des phrases courtes sans pour autant infantiliser, répéter s'il le faut, montrer l'exemple d'un geste à reproduire...
- Proposer des activités basées sur le sensoriel (cinq sens), se basant sur la mémoire émotionnelle (« aimez-vous cette fleur ? »), plus qu'« intellectuelle » (« comment s'appelle cette fleur ? »), afin de ne pas mettre en échec.
- Vous baser au maximum sur les compétences et l'histoire de la personne (vient-elle de la région ? A-t-elle un jardin ? Est-elle habituée aux balades en montagne ?...).
- Valoriser les forces et compétences de la personne.
- Favoriser les activités intégrant l'aidant familial, afin qu'il puisse en profiter pour se détendre aussi et vivre une expérience positive avec son malade.

... Chaque type de public offre une expérience axée sur une découverte enrichissante de la singularité de l'autre...



# l'accès à la nature : une question de droit ?

## **L'accès de tout, à tous**

La loi française du 11 février 2005 - n°2005-102 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées, marque la reconnaissance du handicap et le définit dans toute sa diversité.

Son principe repose sur le fait que « toute personne handicapée a droit à la solidarité de l'ensemble de la collectivité nationale, qui lui garantit, en vertu de cette obligation, l'accès aux droits fondamentaux reconnus à tous les citoyens ainsi que le plein exercice de sa citoyenneté. »

## **La personne handicapée au centre du dispositif**

La loi du 11 février 2005 pose un principe fondamental d'un nouveau droit pour la personne handicapée: le « droit à compensation » de son handicap, quels que soient l'origine et la nature de ses déficiences, son âge ou son mode de vie.

Désormais c'est le projet de vie de la personne qui est mis en avant. Il permet à la personne concernée, aux parents pour leurs enfants et/ou au représentant légal de faire part de leurs attentes, leurs besoins et leurs aspirations. En fonction de celui-ci, un plan de compensation est élaboré et concrétisé par la prestation de compensation.

La loi définit ainsi des « actes essentiels à la vie » qui donnent droit à cette prestation de compensation. Parmi ces actes essentiels se trouve notamment la « participation à la vie sociale » qui repose, fondamentalement, sur les besoins d'aide humaine

pour se déplacer à l'extérieur et pour communiquer afin d'accéder notamment aux loisirs (dont le sport), à la culture, à la vie associative, etc.

## **L'accès à la nature : le domaine oublié ?**

**L'accès à la nature est une composante importante dans la construction sociale des habitants de nos territoires de montagne. La nature représente un support éducatif de premier ordre et contribue à l'épanouissement personnel et à la bonne santé physique et psychique de chacun.**

Qu'en est-il alors de l'application du droit à compensation pour permettre à une personne en situation de handicap de bénéficier d'un accès ponctuel ou régulier à la nature, à la montagne ?

Les textes permettraient à toute personne en situation de handicap de faire figurer ce besoin dans son projet de vie. Mais il faut bien se rendre à l'évidence: d'autres besoins viennent en concurrence, eux aussi souvent largement insatisfaits: le maintien à domicile, l'accès au soin, l'accès à l'école, la formation et l'intégration professionnelle, la mobilité... choix cornélien dans la mesure où les enveloppes financières sont limitées.

Il en va de même des nouvelles injonctions envers les communes, les établissements recevant du public: « il faut tout rendre accessible à tous »... mais les associations représentatives des usagers et les élus locaux doivent évidemment trancher, tout ne peut pas se faire tout de suite: rendre accessibles les écoles, les mairies, les transports en commun et... les chemins communaux, les parcours nature, les espaces naturels aménagés, les infrastructures de loisir et de sports de plein air...

Il en ressort que nous nous trouvons aujourd'hui dans une situation dans laquelle la solidarité nationale, dans le cadre du droit commun, n'est pas en mesure de répondre immédiatement à tous les besoins. Des ajustements et des complémentarités sont à trouver avec les politiques locales (politiques environnementales, sociales, du handicap, touristiques...) et les initiatives portées par les établissements gestionnaires, les associations d'usagers et les opérateurs privés de terrain.

Les mesures permettant de mobiliser localement les moyens nécessaires pour promouvoir et faciliter l'accès à la nature, relèvent ainsi d'une responsabilité collective qui ne pourra se manifester que par une prise de conscience de l'ensemble des parties prenantes de l'enjeu de l'accès à la nature pour tous les habitants et pour les personnes en situation de handicap en particulier.

# organiser et animer une sortie en montagne

... NOTRE EXPÉ, ELLE VA SE FAIRE !... Y'A PLUS QU'À APPELER MANU POUR LA RÉSA DU REFUGE, VOIR OÙ EN EST MARIA DANS LA FORMATION DE NOS HUIT BÉNÉVOLES, BOUCLER LE BUDGET AVEC VÉRO ET RACHEL, VÉRIFIER NOTRE PLAN B AVEC ANNALISSA ET IVANA, RÉPARER LA JOELETTE À MASSIMO, POINTER LE MATOS AVEC MEÏSE ET ANNABELLE, ARRIVER À ZONDRÉ LOUIS...

... HÉ LES GARS !!...

... QUAND VOUS AUREZ FINI VOTRE RÉUNION AU SOMMET...

... VENEZ PROFITER UN PEU DE L'ALPAGÈ... ICI, IL SUFFIT DE PRENDRE SON TEMPS, DE RESPIRER ET D'OUVRIER SON CŒUR !!...



avec et pour des  
personnes en situation  
de handicap

# mettre en œuvre le projet

## quelques freins à lever : nos peurs !

### « Ne pas tout contrôler n'est pas se mettre en danger ! »

Les peurs. Il y a les peurs projetées, les peurs rationnelles qui peuvent être nommées. Il y a aussi celles qui sont incontrôlées, celles qui se basent sur des fantasmes ou sur la peur de l'inconnu... de cette approche en découlent les censures que l'on impose à l'autre et les autocensures, ce que l'on ne se permet pas ou plus. Que l'on soit usager ou professionnel, la montagne est synonyme de fantasmes pour tout un chacun. Grands espaces, vie sauvage, verticalité, aventure : des représentations en décalage avec la réalité très sécurisée, protectrice et ordonnée de nos villes et particulièrement des établissements médico-sociaux. Il n'est donc pas étonnant que la perspective d'une sortie en montagne puisse bouleverser, bouger les lignes en générant des réticences. Plus les déficiences sont importantes, et plus les personnes en situation de handicap ont tendance à vivre « à l'intérieur », dans les appartements,

maisons, centres, institutions. Leur contact avec le dehors, les éléments, est de ce fait très réduit, infime parfois. À cela deux conséquences : la peur de la nature, l'hypersensibilité aux agressions du dehors, peur psychique et agressions physiques que nous gens du dehors ne ressentons même pas, n'imaginons même pas. Peur de la nature : l'idée même de partir « longtemps », « dehors dans la nature qu'on ne connaît pas »... et avec un inconnu, peut bloquer, terroriser, ou rendre très craintif et votre public... et parfois l'encadrement (pour lui-même souvent, même s'il vous dit que c'est pour son public). Agressions physiques de la nature : froid (pour tous et surtout les personnes handicapées motrices privées de la « centrale thermique » du corps en mouvement), mouillé, griffé, gluant, tombant, obscur, épuisant, etc. prennent des proportions énormes avec ces publics les projetant dans la violence et la souffrance alors que nous, gens du dehors, n'y voyons que banalité souriante et stimulante. Il ne se

passera rien de positif sans bien-être physique et psychique.

Rassurer, sécuriser, prendre le temps et en parler deviennent des actions clés. Et ce n'est pas le discours rationnel sur « mais non, il n'y a pas de danger » qui va jouer pour l'essentiel mais vous, votre aisance, votre confiance, votre sérénité qui vont jouer... votre sourire !

### Quelques attitudes spécifiques de la part des accompagnants qui peuvent aider

- Lever les freins à l'expression des ressentis en les nommant : le froid ? le vide ? la fatigue ? l'effort ? la difficulté ? l'inconnu ? les lieux ?...
- Réaliser les étapes progressivement, préparer en amont avec des photos, des films, des supports, expliquer le déroulé de la sortie...
- Avoir quelqu'un de compétent, de sécurisant pendant la sortie qui assure la sécurité, extérieur au groupe ou pas. Disposer d'une capacité à décentrer la peur : plus facile si la personne est extérieure, pas éduc, quoi !
- Être physiquement proche : marcher à côté ou derrière, donner la main...
- Définir des règles de solidarité et de respects mutuels : respect du rythme de chacun, valorisation des capacités et progrès de chacun, on se donne des objectifs atteignables par chacun...



Franchir un petit ruisseau peut être un exploit !  
Séjour au refuge Fallère - Vallée d'Aoste.

### Difficile de mettre des mots sur les maux.

Le *non-dit* est pour moi très important, difficile de mettre des mots sur les maux. Les très jeunes enfants par exemple disent rarement « j'ai froid aux pieds », mais « j'ai mal aux pieds ».

J'ai emmené en montagne des personnes atteintes de déficiences intellectuelles, de trouble du comportement, de personnes autistes. C'est très rare qu'ils arrivent à dire « j'ai peur, froid, je suis angoissé, j'ai le vertige... ». Tout va donc souvent être dans le non verbal.

Il y a quelques années, j'étais en randonnée itinérante de refuge en refuge durant quatre jours avec un groupe de douze jeunes ayant des déficiences intellectuelles ou des troubles du comportement, quatre éducateurs spécialisés, un guide et une accompagnatrice en montagne. C'était fin juin, il restait beaucoup de névés. Nous découvrons avec mon collègue guide que Sébastien, au passage du premier névé, se met à quatre pattes et n'ose plus avancer. Il ne dit rien, mais pas besoin de verbaliser : sa peur, on ne voit qu'elle... Je le prends par la main, l'aide à se redresser, mais difficile, je l'encourage, le rassure par la voix, par des sourires, par ma main dans la sienne, on marche à tous petits pas. C'est interminable et on a encore beaucoup de chemin à faire, on ne peut pas éviter ce névé. Au bout de vingt minutes nous n'en avons traversé que la moitié, nous allons nous mettre vraiment en retard avec le risque de mettre tout le groupe en difficulté. Nous avons fini avec mon collègue par faire un jeu, faire asseoir le jeune et on le faisait glisser sur ses fesses en le tenant par les pieds, tout cela avec des éclats de rire. Au fil de ces journées et des névés, petit à petit, avec de la patience, en riant, avec de l'amour et humour, on a réussi en tenant Sébastien par la main à ce qu'il reste debout quand il marchait sur de la neige. Le quatrième jour j'ai entendu : « Isabelle, regarde, j'arrive... », et j'ai vu Sébastien qui marchait seul sur la neige, le buste bien droit, les bras écartés, un peu comme un funambule, le sourire jusqu'aux oreilles... heureux.

Dans cet exemple, le problème était criant, mais souvent l'expression des angoisses, les craintes ne le sont pas autant, c'est quelqu'un qui va se mettre à parler plus alors qu'on l'avait peu entendu jusque-là, quelqu'un que l'on entend plus, un regard, une allure de marche qui va changer. Nous avons tous des façons différentes d'exprimer nos émotions, quelles qu'elles soient ; joie, peine, peur, colère, angoisse... Et si parfois nous ne les verbalisons pas, parce que nous ne savons pas le faire, parce que nous n'osons pas, nous ne le voulons pas, par manque de mots, le corps lui le fait à notre insu, un regard qui change, une expression du visage, la façon de marcher...

Il nous appartient en tant qu' accompagnateur en montagne, qui plus est avec des personnes porteuses de handicap, de sentir l'autre, d'être là, de regarder vraiment, d'ouvrir nos oreilles et notre cœur pour entendre ce que l'autre ne dit pas...

Isabelle Boulanger, AMM, vallée de Chamonix



### Pour les adultes accompagnants, ces peurs existent aussi ! Et d'autres se rajoutent dues à la spécificité de leurs fonctions comme...

- La peur de ne pas gérer l'activité et/ou le groupe.
- Une peur liée à la méconnaissance du handicap.
- Une peur anticipatrice des réactions des personnes accompagnées.
- La peur de l'échec, de ne pas avoir adapté suffisamment l'activité.
- Des peurs véhiculées par l'institution, l'organisation, le risque.

... Patience et empathie assurent une interprétation optimale en matière de communication non-verbale...



### Quelques trucs

- Savoir se gérer avant de gérer le groupe (est-ce que je suis sujet au vertige, je suis à l'aise sur la marche sur neige, je maîtrise le parcours et les éventuels plans B...).
- Identifier les peurs liées au handicap (démêler les idées reçues).
- Se renseigner sur les capacités des personnes par le biais de la famille, du personnel médical, de l'équipe pluridisciplinaire.
- Travail préparatoire de reconnaissance...
- Former et consolider le groupe en amont pour renforcer la solidarité, la force et le partage.

# déterminer ses objectifs

**Les objectifs éducatifs et pédagogiques constituent la colonne vertébrale de tout projet. Leur affichage clair permet à chacun de trouver sa place au sein du projet, pour mieux le servir et contribuer ainsi à sa réussite.**

Mais comme pour toute activité, préparer une sortie en montagne, nécessite de redéfinir ses objectifs et les prioriser en fonction :

- Du public concerné, de ses capacités, de ses aspirations et de ses besoins.
- Des intervenants, de leurs compétences et de leurs objectifs.
- Des moyens financiers et matériels dont on dispose, etc.

L'intervenant, l'activité, le lieu peuvent être les déclencheurs d'un projet ou être choisis a posteriori comme supports pour le projet. Ils influent forcément sur les approches pédagogiques et peuvent privilégier le traitement plus spécifique d'un thème ou le choix d'une discipline en particulier.

C'est alors au porteur du projet de prendre le temps d'ajuster ses curseurs, déterminer et maintenir le juste équilibre entre l'importance de l'accomplissement d'une activité en particulier, le vécu des publics, les exigences éducatives qu'il s'est fixées, etc.

Les trois bulles présentées ci-après présentent une série d'ingrédients dans lesquels le porteur de projet pourra piocher pour l'aider à préciser les déterminants de son projet.



« Barefooting » sur le sentier à pieds nus de Morgex - Vallée d'Aoste.

## **Mon point de départ est le champ disciplinaire.**

A quelles contraintes de programmes, de dynamiques interdisciplinaires suis-je soumis ? (Particulièrement valable pour les jeunes scolarisés ou en formation professionnelle)

- **INSTRUCTION CIVIQUE, VIE CITOYENNE** – respect des usages en montagne, de l'environnement, des autres...
- **SCIENCES DE LA VIE ET DE LA TERRE** – préservation, singularité des milieux et des espèces, adaptation, interaction, écosystèmes, entropie, géologie, climatologie...
- **DÉCOUVERTE DU MONDE** – découverte de métiers, d'autres façons de vivre, des systèmes de solidarité...
- **CULTURE HUMANISTE, HISTOIRE ET GÉOGRAPHIE** – patrimoine, archéologie, histoire, vie quotidienne, arts et traditions, aménagement, paysages, économie...
- **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE** – endurance, effort, développement musculaire, compétition...

## **Mon point de départ est l'activité.**

En fonction de mon métier ou du métier d'un intervenant extérieur que j'ai l'opportunité d'associer à mon projet : animateur nature, médiateur culturel, moniteur sportif, artiste, conteur, agriculteur, gardien de refuge...

- **SPORTIVE** – ski, randonnée, escalade, parapente...
- **ÉDUCATION À L'ENVIRONNEMENT** – inventaire, chantier, observation...
- **ARTISTIQUE** – Land Art, bonhomme de neige, dessin...
- **CULTURELLE** – contes, langage, toponymie, patrimoine...
- **DE LOISIR** – promenade, jeux de piste, jeux de plein air, cueillette encadrée...
- **SCIENTIFIQUE** – expérimentations, relevés, analyses, calculs, prélèvements...
- **PROFESSIONNELLE** – métiers de la filière bois, de l'aménagement des territoires, de l'agropastoralisme, du tourisme...

### **Mon point de départ est la personne.**

**Pourquoi** ce projet ? Quelles sont mes approches pédagogiques ? Quel **vécu** je veux apporter à la personne que j'accompagne ?

### **Être dans la nature en montagne permet aux personnes que j'accompagne...**

**D'APPRENDRE ET DE COMPRENDRE** les richesses et les spécificités de la montagne ainsi que ses risques et ses dangers, en découvrant :

- Des façons de vivre, de s'adapter à un milieu difficile, différent.
- Des espaces à forte naturalité.
- Des territoires d'exploration.
- Des espaces peu hospitaliers (accès difficiles).
- La faune, la flore, la géologie...
- Des métiers.
- La richesse de l'environnement montagnard...

### **D'ÊTRE ACTEURS**

#### **Faire seul ou à plusieurs**

- Bouger : descendre, monter, marcher sur du plat, itinérer, se balader, se reposer, ne rien faire.
- Repousser ses limites en faisant un sport de montagne : ski alpin, nordique, escalade...
- Créer : Land Art, dessin, photo, films, bricolage, musique...
- Être solidaire en partageant une cordée, en portant le sac à dos de l'autre, en allant chercher du bois pour le berger, en faisant la vaisselle au refuge...

### **Être... vivre, découvrir, se révéler**

- S'adapter à un milieu inhabituel.
- Se découvrir des capacités inconnues de soi.
- Découvrir de nouveaux centres d'intérêt.
- Se confronter à des risques et à des difficultés.
- Être confronté à sa peur et à celle des autres.

#### **Rencontrer**

- Des personnes : bergers, randonneurs, géologues, gardes, accompagnateurs, guides, des gens qui vivent en et de la montagne...
- Des animaux sauvages et domestiques.

#### **DE RESSENTIR DANS TOUT MON CORPS**

(peau, yeux, bouche, nez, cheveux, oreilles...)

- La transpiration, la faim, la soif, la fatigue, mes muscles, ma respiration...
- L'air, le froid, la chaleur, la pluie, l'orage, la nuit...

#### **Voir, observer**

- Un paysage vertical (voyage vertical) : la masse, la hauteur, l'élanement, la puissance...
- La vue d'en haut : perspective, changement d'échelle et de dimensions, l'horizon...
- Les animaux de la montagne : marmottes, bouquetins, chamois, lagopèdes, choucas...

#### **Toucher, sentir, entendre, goûter**

- La glace, la neige, l'eau...
- La terre, les roches, le bois, les fleurs, l'herbe...
- Le vent, un courant d'air en arrivant dans un col, la tempête...
- Les cloches des vaches, l'écho, la résonance du fond des vallées, les animaux...



Animation rencontre avec les apiculteurs des Aravis.



### Monter un cycle d'activités pour un public IMC.

« La nature appartient à tous. » Cette phrase je l'ai entendue maintes fois, dans certains cas, c'est plus facile à dire qu'à faire. Les images qui me viennent à l'esprit lorsque je parle de nature, ce sont des grandes prairies, des belles forêts, des lacs, des montagnes, des sentiers... sur quatre roues (pas motrices) ; beaucoup de ces endroits sont presque inaccessibles, et les moyens et la logistique à mettre en œuvre sont importants pour pouvoir y accéder.

Alors pourquoi ne pas faire venir la nature à nous ?

C'est le travail, en partenariat, avec l'Écomusée du bois et de la forêt de Montremont, que nous menons depuis une dizaine d'années, avec des résidents du Foyer de vie *Le Goéland*, infirmes moteurs cérébraux (IMC). En moyenne, six rencontres sont organisées tout au long de l'année. Un thème est choisi en concertation avec les participants, les animateurs nature et les animateurs du Goéland. Ces dernières années, nous avons travaillé sur des sujets très différents mais toujours en rapport avec la nature : le loup, le bois flotté, la filière du bois (scierie, travaux d'élagage, parqueterie, tourneur), les abeilles, la météo.

Les objectifs de ces ateliers sont multiples et variés et permettent de stimuler la motricité au travers des activités proposées, de favoriser l'épanouissement, d'ouvrir à la socia-



Activité manuelle à l'Écomusée du bois de Thônes.

lisation, de développer l'esprit créatif, d'assimiler des règles, de valoriser les capacités de chacun.

Par sa connaissance des sujets abordés et son travail en amont de nos rencontres, Julien, notre animateur de l'Écomusée, permet à chacun de trouver sa place et de découvrir la nature d'une manière personnelle.

Tout commence par une première approche théorique du sujet choisi, avec les résidents et animateurs. Cette rencontre peut se passer au Goéland ou à l'Écomusée du bois. Ce travail est nécessaire pour établir le plan d'action, la méthode, les rôles et souhaits de chacun, le matériel à prévoir, les éventuelles sorties sur sites.

Viennent ensuite les séances de « bricolage ». En hiver, nous travaillons

dans une salle que l'Écomusée met à notre disposition et dès que le temps le permet, nous nous installons à l'extérieur pour profiter de la nature environnante.

Une des six séances est consacrée à une sortie en milieu naturel « ordinaire » en rapport avec le sujet travaillé tout au long de l'année. Pour faciliter cette sortie et la faire dans les meilleures conditions possibles, nous pouvons être amenés à faire appel à des bénévoles qui nous accompagnent et nous aident dans les déplacements. Malheureusement, nous sommes toujours tributaires des conditions météo. La pluie et la boue conditionnent nos déplacements dans la nature.

**Brigitte Lagneaux**  
Monitrice éducatrice, ADIMC Le Goéland



### Le Land Art, un support fédérateur et porteur de sens.

L'établissement s'est toujours interrogé sur le sens « profond » de l'activité professionnelle et sur les « dividendes » sociaux que l'activité économique permettait. Très rapidement, le besoin de renforcer l'identité culturelle du site s'est imposée.

Le choix nous a naturellement porté vers le Land Art ou *l'Art dans la Nature*, discipline artistique accessible au plus grand nombre par le parti pris des artistes de travailler « dans et avec » la nature, qui fait sens avec le projet de la ferme de Chosal, ses valeurs et fondements.

Le Land Art est porteur de pédagogie, d'expression partagée, de liberté et d'émotion au cœur de ce qui nous entoure. Il permet aux personnes en situation de handicap l'accès à la culture (ateliers créatifs, création avec des artistes de renom en résidence, formation artistique), il leur permet aussi d'être acteur en médiation ou d'être acteur en accueil artistique lors d'événements (fête art et nature, entretien du sentier art et nature...).

**Emmanuel Mosse**  
Directeur de l'ESAT Ferme de Chosal

# la montagne : bien-être, effort, violence ... et challenge

Valable pour tous les publics, exacerbé avec les publics en situation de handicap.

C'est une préoccupation constante pour l'encadrant en extérieur que de s'assurer du bien-être physique des personnes lors du déroulement de l'activité. Le bien-être se lit sur les visages, s'entend dans le ton des voix ou la sérénité des silences, sur le sourire ou le « visage fermé » qui répond à votre sourire ; c'est tout ce non verbal auquel vous devez être perpétuellement vigilant.

## Que l'activité ne fasse jamais violence à la personne

Ceci ne veut pas dire « que de la consommation et du plaisir facile », non, cela peut intégrer l'effort, le bel effort cette tension de la volonté dans la durée lors d'une marche longue, ou ramassée dans la course éperdue lors d'un jeu, d'un grimpe à un arbre ou à un rocher. Trouvez cet équilibre-là, cette offre-là d'effort dans le bien-être... et puis le challenge aussi, parfois voulu !

Vous n'imaginez pas la somme d'agressions subies par le corps de ces athlètes en Joëlette qui participent – avec leur équipe de tracteurs – pousseurs valides eux aussi – à la course de la Corniche sur plusieurs kilomètres au Pays Basque ! Mais ils l'ont choisie, voulue et cette violence physique choisie est source (plutôt après) de bien-être psychique, de fierté, de vécu partagé, de... « bonheur les dents

De petites expériences peuvent devenir de **grandes entreprises** : traverser un ruisseau peut donner d'importantes satisfactions, tout comme descendre en corde double le long d'une paroi verticale.

serrées ». Parce que voulu et choisi. Chacun de nous, quand il va à la montagne, est libre de chercher et d'éprouver des sensations et expériences diverses, correspondant le mieux à sa personnalité.

La montagne offre la possibilité de vivre ces expériences aussi bien seul qu'en compagnie d'autres personnes, mais chacun peut trouver, même en groupe, des moments individuels pour expérimenter ses attentes et ses émotions.

## Émilie, paraplégique, après un stage de ski alpin assis...

« Les 3 jours sont passés très vite et j'en garde des courbatures un peu partout ! Je ne pensais pas pouvoir progresser aussi rapidement et j'en suis ravie ! J'ai hâte de retourner skier pour dévaler les pistes avec plus ou moins de chutes et profiter enfin de la saison d'hiver comme tout le monde. Pouvoir faire du ski avec mes amis et ma famille, ça n'a pas de prix. »



« Dré dans le pentu » au Salève.



« Dré dans le transat » - Vallée d'Aoste.

# partir des envies et des capacités de chacun

## une diversité d'attentes

Les personnes en situation de handicap ne constituent pas une population uniforme. Quelques déterminants liés à la situation de vie ainsi qu'aux contraintes de leur environnement nous permettent de mieux comprendre la diversité de leurs attentes.

### Briser l'isolement et retisser le lien social

De nombreuses personnes en situation de handicap et la plupart des personnes âgées en perte d'autonomie sont confrontées à un manque de disponibilité de l'entourage (famille, aides à domicile, professionnels du champ médico-social et sanitaire) et vivent isolées à domicile. Elles souhaitent majoritairement pratiquer des activités partagées avec un tiers et se déroulant à l'extérieur. Leurs attentes seront souvent plus fortes sur la qualité du lien social retrouvé que sur celle de l'offre de découverte, l'animation nature ou même de l'accessibilité.

### Impact des profils socioculturels des individus sur la demande

Les personnes en situation de handicap qui ont eu une pratique de la nature et de la montagne importante avant la survenue de leur handicap ou de leur maladie, ou les personnes en situation de handicap bénéficiant d'une stimulation forte de leur environnement proche (famille, école...),

seront beaucoup plus attentives sur la qualité et la diversité de l'offre de découverte, de sorties, d'activités qui leur sera proposée et sur l'égalité de traitement par rapport aux personnes valides. Cette exigence sera d'autant plus forte que leur participation s'avèrera importante en terme de coût financier, d'effort physique ou encore de complication organisationnelle.



## des freins à la demande, à l'expression des envies

### La grande dépendance et le grand âge, facteurs de repli sur soi

Les sorties dans la nature et en montagne pour les personnes les plus lourdement handicapées, notamment celles nécessitant un suivi médical permanent ou régulier, ainsi que pour les personnes âgées de plus de 85 ans, sont souvent associées à une pénibilité physique, à des barrières psychologiques (peur de tomber, sentiment d'être une charge...) et à une

lourdeur organisationnelle. Ces personnes sont alors souvent contraintes d'orienter leurs rapports à la nature à des activités de très grande proximité (espaces aménagés, jardins), voire à de la contemplation.

### Le défaut d'information, source de renoncement

Les personnes en situation de handicap et leurs proches ignorent bien souvent les possibilités d'adaptation de l'offre de découverte ou de prati-

que de la montagne (aides techniques, pédagogies adaptées, parcours aménagés...) ainsi que les rares dispositifs d'appuis (accompagnement, prise en charge financière, aide à l'organisation d'une activité) leur permettant de faciliter l'accès à la montagne.

Les préoccupations du maintien à domicile, de l'assistance sociale, de l'intégration scolaire ou professionnelle ne donnent par ailleurs que très rarement le loisir aux personnes en situation de handicap ou à leurs proches de mener des recherches plus approfondies pour mieux connaître ces ressources, ce qui les conduit alors à renoncer à l'expression d'une demande pour une sortie dans la nature.

### **Le coût financier reste une préoccupation centrale**

De nombreuses personnes en situation de handicap et tout particulièrement celles ne pouvant pas travailler, bénéficient de ressources financières tout justes suffisantes pour subvenir à leurs besoins vitaux. Elles ne peuvent que très difficilement envisager des frais supplémentaires à leur charge pour une activité de montagne (transport, équipements ordinaires, équipements spécifiques...). La pratique de la montagne, l'accès à la nature peuvent ainsi être considérés comme un « luxe » qu'elles ne peuvent pas s'offrir alors que l'envie est bien présente.



Sortie collective en raquettes - Vallée d'Aoste.

### **Quand la nature brise l'isolement et l'enfermement.**

Je voudrais remercier toutes les personnes formidables que j'ai connues au travers du projet IBEA. Grâce à ce projet, j'ai passé des journées au milieu de la nature, j'ai fait des promenades sur les sentiers de montagne. J'ai dormi pour la première fois dans un refuge de haute montagne et j'ai vécu des expériences magnifiques, que je voudrais partager avec beaucoup de jeunes handicapés. J'ai aussi pu retrouver un ami très cher, avec lequel j'ai consolidé une amitié très forte. Je suis vraiment content d'avoir pu faire cette belle expérience.

Je suis profondément convaincu que la montagne nous fait vraiment du bien, à nous jeunes handicapés, parce que même si nous avons un handicap physique, mental ou sensoriel, elle nous fait redécouvrir la joie de la nature, la force qu'il y a en elle. Parfois, nous autres, êtres humains, la maltraitons, alors qu'elle doit être protégée et entretenue dans toutes ses moindres parties, car son équilibre est très fragile. Mais il nous appartient d'en devenir les sentinelles et les amis.

Entre 2007 à 2014, je m'étais enfermé dans une sorte de coquille inattaquable, faite d'insécurité et de peur. Entre autres, parce que avant j'étais mal voyant et je pouvais me déplacer tout seul dans Aoste sans canne blanche. Puis mon déficit visuel s'est aggravé petit à petit. J'ai commencé à m'enfermer à la maison, sans faire mes promenades quotidiennes. Après le travail, je m'asseyais sur le canapé et tout mon monde était là.

Mais cette petite coquille est en train de se briser, grâce au projet IBEA, qui m'a fait (re)découvrir les randonnées en montagne, en reconnaissant les fleurs au toucher, au parfum et à la forme, le gazouillement des oiseaux, le sifflement des marmottes, le bruissement de l'eau qui coule dans les ruisseaux, l'odeur des bois de haute montagne, le chant du vent dans le feuillage, la compagnie d'amis avec lesquels rire et éprouver des émotions très fortes. Tout ceci m'aide à retirer petit à petit ma cuirasse.

J'ai recommencé à vivre, à faire de petites promenades dans mon quartier et même plus loin, toujours en compagnie de ma fidèle amie, ma canne blanche.

**Marco Marredda**

37 ans, aveugle, vit à Aoste.



# groupes et groupes

## Connaître son public

La sortie, l'expérience attendue, doivent être programmées en fonction des particularités de chaque personne impliquée : usagers, encadrants et intervenants.

Il est essentiel d'avoir à disposition des informations sur les caractéristiques des personnes qui vont bénéficier de la sortie : leurs capacités, préférences et attentes, leurs peurs éventuelles, mais aussi des indications sur leur état de santé.

S'il n'y a pas d'intermédiaire référent à disposition (responsable de groupe, éduc...), il est nécessaire de s'adresser directement à chaque personne pour obtenir les bonnes indications. Pour s'exprimer, les personnes doivent avant tout se sentir accueillies et non jugées. Il est conseillé d'adopter, dans le cadre de la communication, un ton calme et un langage direct, simple et accessible à tous, non infantilisant, pour ne pas diminuer les personnes. Si l'on pose des questions, il faut avoir la patience d'attendre les réponses éventuelles, même si celles-ci tardent à venir. La dédramatisation,

le jeu et l'ironie aident souvent à briser la glace et à créer un climat plus détendu et familial. Les silences aussi sont importants, il ne faut pas en avoir peur. Si l'expression des besoins n'est pas aisée, il est aussi possible de présenter les différentes aides ou facilités envisageables pour tous, et charge à chacun de les solliciter le moment venu.

Si au contraire il y a un référent, il conviendrait d'effectuer une réunion préliminaire pour obtenir les informations, co-construire le projet et effectuer des choix communs.

Toutefois, d'après notre expérience, c'est bien « sur le terrain » que l'on acquiert une connaissance plus complète des personnes, où parfois se font jour des capacités insoupçonnées ou sur-estimées, des dynamiques de groupes...

L'expérience du contact avec la nature peut permettre à chacun d'acquérir, parfois de manière très rapide, autonomie, estime de soi, confiance réciproque et prise de conscience de ses propres capacités.

Lorsqu'on a la chance de pouvoir envisager un cycle de sorties ou d'animations sur plusieurs séances, il est possible de recalibrer les objectifs et contenus en permanence d'une sortie à l'autre, et ainsi travailler sur le potentiel réel de chacun et du groupe dans son ensemble.

## Trouver les compromis entre besoin d'autonomie et besoins d'aide et de sécurité

C'est tout un art que cet exercice délicat de veiller à trouver en permanence le juste milieu entre le besoin de suppléance (technique, humaine) et le besoin d'autonomie de la personne.

Ces besoins sont en effet propres à chaque personne, touchent à leur intimité. Ils peuvent aussi varier chez une personne en fonction de son état de fatigue, son humeur du moment. Parfois, même des personnes proches ne peuvent pas toujours les décrypter.

C'est pour cette raison qu'il paraît essentiel pour toute sortie ou animation, de s'assurer que chaque personne, quelles que soient ses capacités, puisse bénéficier au moins d'un petit temps d'autonomie la plus totale possible durant lequel elle n'a de comptes à rendre à personne : circuler en fauteuil roulant sur un cheminement carrossable autour du refuge ; permettre à une personne déficiente visuelle de se mouvoir seule dans un espace agréable et totalement sécurisé...

Il y a une sorte de contrat moral essentiel à engager entre les encadrants responsables et les publics en situation de handicap : c'est bien à la personne en situation de handicap de juger en connaissance de cause et en fonction de son niveau d'attente et de tolérance strictement personnel du moment, si elle accepte le degré d'autonomie que permet telle ou telle activité ou sortie. L'information préalable revêt ici une importance considérable.



Équipée de l'Institut  
Guillaume Belluard à Termignon.



Prendre le temps pour communiquer. Sortie hivernale au Grand Paradis - Vallée d'Aoste.

**Randonnée en raquettes de neige avec des personnes souffrant de troubles psychiques à Crevacol (Vallée d'Aoste).**

Par une belle journée de fin d'hiver, une joyeuse compagnie s'est retrouvée à Ronc, un lieu-dit près de la frontière Suisse, dans la Haute vallée du Grand-Saint-Bernard, pour faire une promenade en raquettes à neige. La plupart des participants n'avaient jamais vécu cette expérience auparavant.

Tandis que les derniers arrivés finissaient de régler et d'enfiler leurs raquettes, les premiers, maintenant bien équipés, ont décidé de s'acheminer tranquillement vers la destination, un restaurant typique sur les pistes de ski. Grande détermination et grand enthousiasme pendant la première partie du parcours, mais, au bout de quelques centaines de mètres, la fatigue a commencé à se faire sentir : « La montagne est dure ! ».

Quoi qu'il en soit, l'humeur demeurait bonne, tout comme l'envie de rester ensemble ; une pause à base de thé chaud et de biscuits, associée à un merveilleux panorama, a permis de reprendre des forces et de faire le point sur la situation. Quelques intrépides ont décidé de continuer l'aventure à pied, tandis que les autres, se sentant « à plat », ont préféré se faire aider.

Les guides excursionnistes présents ont contacté les exploitants du restaurant et, très vite, on a vu sortir du bois une motoneige qui, par un large virage, est venue se placer près des usagers fatigués pour les faire monter.

L'émotion et le bonheur de voyager sur ce moyen de transport inédit a immédiatement redonné du tonus au groupe et, lentement, mais sans hésitation, le scooter des neiges s'est éloigné avec son chargement las, mais joyeux. Une fois arrivé à destination, tout le monde s'est mis à table ; le repas a redonné de l'énergie à tous et a été l'occasion d'échanger expériences et émotions. Le retour, à pied, a ressoudé le groupe, qui est arrivé aux voitures fatigué mais heureux.

« Les difficultés doivent être affrontées sereinement et avec détermination, afin que ce soit avant tout les beaux souvenirs qui restent. »

**Annalisa Bovio**

Accompagnatrice en moyenne montagne





Marcher tout prêt de l'eau peut paraître anodin, mais représente un vrai défi pour certains !  
Sortie au refuge Prarayay – Vallée d'Aoste.

**Pour une sortie  
avec un groupe hétérogène :  
ne laisser personne de côté**

**S'adapter au rythme des derniers,  
pas des premiers**

Notre relation avec la personne en situation de handicap va s'insérer dans un tissu relationnel, dans une dynamique de groupe. La personne peut être :

- Un individuel autonome dans un groupe dit valide (cas des déficiences légères, des personnes souffrant de maladies passagères, personnes de forte taille, etc.).
- En individuel avec sa famille. Les proches, parents de l'enfant souvent, peuvent être parfaitement conscients ou pas vraiment conscients des difficultés de leur enfant.

- En intégration, en individuel avec par exemple une auxiliaire de vie scolaire (AVS) : un accompagnement dédié et spécialisé.

- En collectif dans une institution (centre spécialisé, hôpital, etc.). En institution nous avons souvent des personnes souffrant de handicaps associés (mental et physique) limitant beaucoup leur autonomie personnelle... et celle du groupe concerné.

Délicat, adaptation perpétuelle, équilibre. La base du « on se cale sur les possibilités du plus faible » doit être pondérée, allégée par des « possibilités de se lâcher » aussi pour les plus toniques : course, liberté de marcher vite vers un rendez-vous fixé, activité avec choix d'être acteur ou spectateur, etc.

Notre attention va porter à la fois sur l'attention à cette personne singulière, sa reconnaissance et sur l'équilibre entre ses possibilités propres et les attentes du reste du groupe (tech-

nique, durée, rythme, itinéraire...) et à la fois sur l'intégration positive de la personne avec le groupe. Elle devrait être basée sur l'empathie et non la compassion ou la stigmatisation, et ne doit surtout pas se faire au dépend de l'attention portée aux autres membres du groupe.

### Quelques conseils

- Aider (ou toucher) la personne uniquement si elle le souhaite ou le demande.
- Proposer une aide, mais ne jamais imposer.
- Pendant le parcours, faire des « pauses stratégiques » afin que personne n'ait l'impression d'entraver le groupe : observer quelque chose, raconter des anecdotes ou des légendes, boire, manger, faire des photos, etc.
- Adopter le système de l'« entraide mutuelle ». Il peut être stimulant pour ceux qui ont davantage de capacités d'aider les personnes qui en ont moins... et inversement.

Séjour collectif dans le Val d'Arly.



### Aller en montagne n'est pas que marcher, c'est aussi savoir être en groupe

- Si une personne traverse un moment de difficulté, l'aider en lui confiant un rôle qui lui permette de se sentir importante et de dévier son attention sur sa nouvelle tâche plutôt que sur son problème.
- Savoir différencier les expériences pour chacun, tout en maintenant un esprit collectif de groupe.
- Constituer de petits groupes, pour accorder une plus grande attention à la personne la plus en difficulté.
- Ponctuer la journée par des moments de convivialité.

« Jeanne n'était pas du tout à l'aise et ne voulait plus avancer. Je lui ai proposé de porter mon gilet avec l'écusson des " accompagnateurs en montagne " et de conduire le groupe. D'un coup d'un seul, elle s'est ravigotée, est passée devant avec fierté et avec la banane ! »



Présence réconfortante de l'accompagnateur en montagne – Sortie en Vallée d'Aoste.



# marcher : la marche lente

« La marche a quelque chose qui anime et avive mes idées, je ne puis presque penser quand je reste sur place. Il faut que mon corps soit en branle pour y mettre mon esprit. Tout cela dégage mon âme, me donne une plus grande audace de penser à mon gré, sans gêne et sans crainte. »

Jean-Jacques Rousseau

On part, on appareille. Départ sans espoir de retour immédiat. On quitte les contingences, le téléphone, les copains, les soucis, les temps successifs et contraints, ses « occupations », ses préoccupations... pour aller vaguer sur un itinéraire, un cheminement. Temps suspendu pour être au monde; être à soi; être aux autres, ceux du groupe et des rencontres.

Pas de retour vers le connu, le balisé, la niche, la chaîne. On appareille vers l'inconnu, attrait et inquiétude mêlés...

Trop tard, on quitte, on appareille. Le « point de vue », au col à la sortie de la voiture, ou en haut du téléphérique, reste « un spectacle » certes magnifique, mais extérieur à mon être. **La puissance d'être, de vie, de la montagne est bien dans la conjonction du « spectacle » et de l'engagement de la personne physique ensemble.** Pour moi, pour les groupes que j'accompagne, la marche en montagne est la plus riche, la plus puissante des activités que je pratique. Elle inscrit tout l'être psycho-

corporel dans le présent, dans la durée, dans sa construction de soi toujours renouvelée, dans sa présence physique, corporelle, sensorielle, intellectuelle, affective au monde, aux autres et aux choses. La marche en montagne permet aussi, loin de la foule et de la « civilisation technologique », la constitution d'un groupe, d'une petite communauté intensément rassemblée dans la réussite d'une aventure partagée dans la durée, donc de la vraie rencontre, de la gaité, de la solidarité joyeuse, de la profonde générosité. Et ce « tout ensemble », s'il est un luxe pour tout public, prend plus d'importance encore pour les publics en situation de handicap. En effet, c'est ce qui permet à chacun, quelles que soient ses différences et ses difficultés ou impossibilités objectives, de trouver ses émerveillements, son plaisir dans une ou plusieurs parties de cet « ensemble » donc de ne pas se sentir exclu du groupe ou de l'aventure partagée.

## La marche lente

**... Nous marchons tous toujours trop vite ;** montagnards amateurs et professionnels en tête des groupes hélas. Il y a la marche génératrice de fatigue exagérée, de sentiment d'échec ou d'infériorité, de violence, de souffrance, souvent. Et puis il y a la marche génératrice d'effort récompensé, de fierté, de saine fatigue, de sérénité, de plénitude. Tout cela sur les mêmes distances, les mêmes dénivelés, les mêmes chemins.

**Respiration** – pendant des lustres la gymnastique nous a appris à respirer... à l'envers ! À nous focaliser sur l'inspir, à aspirer le maximum d'air, le plus possible, le plus vite possible ! Hors chaque poumon est une éponge à air... allez essayer d'emplir une éponge en tirant dessus... non, il suffit de presser sur l'éponge, la serrer dans sa main, et de relâcher, de la laisser se remplir seule. Bien respirer c'est expirer fortement, ou vider, presser, puis laisser les poumons se remplir seuls, automatiquement, naturellement.

**Endurance, résistance** – physiologiquement deux efforts différents.

**Endurance** – à un rythme raisonnable variant pour chacun, le corps utilise l'oxygène de la respiration et les sucres lents et les graisses stockées dans l'organisme... Cet effort est théoriquement illimité dans le temps.

**Résistance** – effort supérieur à l'habitude, le corps brûle les sucres rapides à disposition avec peu d'oxygène, épuise les sucres rapides et rejette les déchets toxiques dans les muscles... Panique, essoufflement, douleur, impossibilité si l'effort en résistance se prolonge longtemps !



Descente vers la vallée après un séjour en refuge - Vallée d'Aoste.

Que se passe-t-il au démarrage d'une marche ? On démarre toujours trop vite, surtout pour les suivants, moins aguerris et souvent en difficulté corporelle. Tout de suite le corps doit fournir un effort supérieur à l'habitude, il se met en résistance, demande des sucres, de l'eau et de l'oxygène, enclenchant une respiration accélérée... et en inspire « puisque on m'a toujours dit comme ça... ». Cercle, spirale terrible de l'épuisement, du ridicule, de la souffrance, de l'échec !

Il faut une demi-heure de contrainte consciente pour que le corps, dans l'effort, « accepte » de passer de l'effort en résistance à celui en endurance. **La première demi-heure est donc capitale** (et toute la randonnée pour les très très nombreuses personnes en difficulté).

Lors du départ, prévenir : « on va marcher très très lentement, ça va même être pénible, casse-pied, trop lent... Et pourtant c'est comme ça qu'on arrivera tous " au bout du monde ". Promis. Et puis dans une demi-heure

vous n'y penserez plus ».

Conseillez à tous de ne s'occuper que de souffler, pas d'inspirer, n'hésitez pas à faire du bruit en soufflant « schchchch... », l'effet d'entraînement peut être stupéfiant !

**Puis moi, encadrant, je marche très très lentement pour moi**, à petits pas et j'interdis à quiconque de me dépasser (stratégies particulières pour les « toniques » qu'il faut laisser s'échapper quand même sinon ils explosent) et je vais rythmer, adapter ma marche à l'oreille et au regard pour que les respirations ne s'accélèrent pas (indice : tant que les gens « papotent », « bavardent » tout va bien). Je focalise mon attention (ouïe, regard) sur les personnes en difficulté.

À un moment, il deviendra nécessaire de focaliser votre énergie sur la ou les personnes qui souffrent. On s'arrête avec « ceux qui préfèrent me suivre tout tout cool », on pose les sacs. On reprend les négociations : vêtements légers, pas de sac (je, il va te le porter). Je reprends la tête du petit groupe,

je parle beaucoup, j'encourage, je respire comme eux (souffle bruit), et à l'oreille j'adapte mon rythme, ma marche à leur respiration. Et comme ça on arrive « là où on n'aurait jamais imaginé »... et bien moins essoufflés souvent que les vaillants montés à leur rythme.

**Toutes ces remarques sont valables, avec nuances, avec tous les groupes, en particulier valides mais avec de gros sacs à dos.**

Texte de Louis Espinassous, groupe *Sortir!* du réseau École et Nature.

Deux préoccupations pour l'encadrant : veiller à ce que dans la marche (ce n'est pas le cas du jeu, de la course...) la personne, surtout en situation de handicap, reste en endurance et respire de façon confortable.

# quand faire la sortie ? s'adapter à la météo et prévoir un « plan B »

Il semble évident de préférer choisir de belles journées, avec des conditions météorologiques stables, car elles créent moins de problèmes et moins d'inquiétude.

Toutefois, dans certains cas, une légère chute de neige ou d'autres conditions météorologiques particulières – non extrêmes – peuvent être intéressantes et stimulantes... Le mauvais temps ne constitue donc pas un obstacle en soi pour les activités, si l'on a prévu à l'avance l'habillement spécifique, parapluies, pardessus, chaussures adaptées, abri dans un chalet de montagne inhabité...!

Parfois la phase de conception d'un projet de sortie peut prendre plusieurs mois pour des raisons administratives, logistiques, de planning des réunions préparatoires... Il est donc essentiel d'anticiper les grandes variables à prendre en compte à chaque changement de saison : température, humidité, longueur du jour (en fin d'été, automne, hiver on est facilement surpris par la nuit et cela peut être un désastre !).

**Quel que soit le temps prévu en montagne, il est en revanche incontournable de prévoir un plan B en cas d'aléas techniques, de santé, de problèmes de gestion du groupe...**, qui plus est lorsque la sortie se fait avec des personnes physiquement ou psychologiquement fragilisées.



Équipage bien équipé.

... Un plan B, au même titre que le A, doit faire l'objet de minutieuses préparations afin de limiter les risques...



## Quelques questions à se poser pour préparer un éventuel plan B.

### RETOUR RAPIDE

- Quels sont les itinéraires de replis rapides, les raccourcis ?

### TROUVER UN ESPACE COUVERT

- Y-a-t'il à proximité la présence d'un espace couvert permettant de s'abriter, voire d'envisager la réalisation d'animations en intérieur dans des salles adaptées : sites culturels ou de loisirs, centres d'interprétation, refuges, auberges, etc. ?
- Les gardiens de refuge ou responsables de sites sont-ils prévenus de notre venue et disponibles et en mesure de venir chercher des personnes avec leurs véhicules (par ex., en cas de sentier rendu glissant par la pluie, possibilité de rentrer en jeep pour les personnes ayant les difficultés les plus importantes) ?

### REPORT / ANNULATION

- Est-ce que le risque d'agression physique est objectivement trop fort ? Auquel cas le plan B peut être tout simplement de reporter ou d'annuler la sortie.

### Sortie d'une journée à Pont-de-Valsavarenche dans le Parc national du Grand-Paradis (Vallée d'Aoste).

Nous allons accompagner pour une randonnée en montagne un groupe de sept jeunes autistes et leurs neuf enseignants. Pour des questions d'organisation, la date de la randonnée doit être fixée au moins un mois avant ; en outre, la destination et le programme ne peuvent être modifiés. La psychologue de référence considère que, pour ne pas se déstabiliser, les personnes autistes ont besoin de très bien savoir ce qui leur est proposé. Au cours des semaines précédant la randonnée, elle prépare les jeunes au moyen de cartes conceptuelles illustrant la randonnée et les activités d'animation ; elle utilise pour cela un langage simplifié et des photos expressément réalisées par nous pendant la visite préalable sur les lieux (habillement, lieu d'arrivée, restaurant, parcours, animaux que nous sommes sûrs d'apercevoir, accompagnateurs, etc.). Les horaires non plus ne peuvent pas être modifiés, même pour un éventuel retour anticipé, car les moyens de transport amènent les jeunes à l'endroit du rendez-vous et reviennent ensuite les y chercher à l'heure fixée. Sortie blindée, en somme... et le beau temps n'est donc pas seulement souhaitable, mais providentiel !

Le jour fixé, nous nous retrouvons à Pont, au cœur du Parc national du Grand-Paradis, pour attendre les jeunes et... il fait un temps épouvantable ! Imaginez-vous à 2 000 mètres avec le sol encore enneigé, un ciel noir et la pluie qui tombe.

Les jeunes et les éducateurs arrivent : tous sont bien équipés avec des anoraks et des parapluies. Après une pause pour un petit casse-croûte au restaurant, où l'on reviendra pour le déjeuner, nous partons le

long du sentier au fond de la vallée, où nous pouvons observer de près quelques superbes spécimens de bouquetins.

Nous marchons pendant environ une heure, traversons quelques ponts, grimpons un sentier tortueux où apparaissent quelques chamois qui se lancent dans une course effrénée le long du versant. Les jeunes aimeraient continuer à marcher, mais nous devons aller déjeuner. Le restaurant est vraiment accueillant. Dehors, il pleut maintenant à verse et nous décidons de rester à l'abri après le repas : dans la salle mise à notre disposition, quelques jeunes se mettent à dessiner tandis que d'autres observent le matériel que nous avons amené. Le temps s'améliore légèrement, même s'il continue à pleuvoir, et, quand les éducateurs les interrogent, les jeunes font comprendre qu'ils ont envie de sortir pour marcher encore. On repart donc pour un autre itinéraire. Un grand troupeau de bouquetins mâles attire l'attention de tous ; nous traversons un petit village et après une courte montée voici de nouveau des bouquetins, tout proches cette fois : nous ne nous apercevons même plus qu'il pleut. Nous avons à peine le temps de descendre dans la vallée et voilà qu'apparaissent les minibus qui doivent nous ramener.

Notre plan B pour cette sortie ? Avoir conseillé un équipement approprié, avoir trouvé un restaurant adéquat, aussi bien en tant que structure qu'au plan de l'accueil du personnel, et, surtout, avoir choisi une localité où nous avons la certitude de voir de la faune sauvage, notre fil rouge, qui a su faire oublier le mauvais temps et transformer l'expérience en un moment agréable et riche en émotions.

C'era l'Acca et Mens@Corpore



Support pour la communication aidée.



# terrain, terrains

## choisir sa destination

Les critères pour choisir sa destination (ou des destinations en cas de besoin d'une destination de repli) devraient intimement – et avant tout – être liés à la nature du projet et des activités prévues : construction de cabanes, randonnée, cueillette, observation d'une plante ou d'un animal en particulier, escalade ou bivouac...

### À chaque projet son lieu propice !

C'est dans un second temps qu'il serait nécessaire d'appliquer sa grille de critères relevant des besoins spécifiques et des contraintes liées aux personnes ou au groupe à accompagner, des situations handicapantes ou à risque à éviter, et bien entendu des moyens techniques, humains, financiers et en temps à disposition.

C'est bien souvent cette deuxième grille de critères qui l'emporte et qui conduit bon nombre de groupes, notamment issus des établissements spécialisés, à se limiter à la fréquentation d'un nombre très limité d'espaces naturels, parcours, parce que connus, éprouvés et rassurants.

Le regard extérieur d'un collègue, d'un ami, d'un professionnel de la montagne suffit parfois de décaler pour sortir de ces habitudes, pour découvrir de nouveaux lieux, trouver un endroit réellement adapté à son activité, même à proximité de chez soi.

Mais même si votre source d'information est fiable a priori, ce n'est pas

une raison pour foncer bille en tête avec son groupe sur le site ! Il est évidemment fortement recommandé de **systématiquement aller reconnaître ce nouveau site et d'appliquer sa propre grille d'analyse** pour vérifier que le bien-être des personnes sera bien assuré pour l'activité et pour la période à laquelle vous avez projeté d'y aller.

Dans certains cas, des sites ou parcours sont labellisés (label « tourisme et handicap » « promenades confort », topo guides spécifiques) ce qui peut grandement faciliter le travail mais cela ne vous dédouanera pas du besoin de repérage préalable sur site !

Animation nature  
au Chalet Saint-André  
à Megève.





Lac de Saint-Guérin - Beaufortain.

## l'intérêt de sortir à côté de chez soi !

Si les objectifs de votre sortie sont compatibles, nous ne pouvons que vous recommander de privilégier des sorties à proximité. Pas plus d'une demi-heure de voiture. Le mieux étant sans la prise d'un véhicule !  
Sortir à proximité, c'est trouver un endroit calme, tranquille, avec du vert qui permet l'évasion, le silence, la coupure et le dépaysement avec le quotidien ; accessible à tout moment.

« Être à côté, c'est s'approprier son espace, valoriser son cadre de vie, c'est développer l'autonomie par la connaissance de ressources proches, concrètes. »

« Être à côté, c'est attiser sa curiosité, construire son jardin secret sans être dépendant d'une personne ou d'un véhicule. »

« Être à côté, c'est pouvoir créer du lien social par la rencontre de ses voisins, des promeneurs réguliers, des agriculteurs, producteurs locaux... »

« C'est pouvoir facilement puiser dans les ressources simples comme des plantes (décoratives, médicinales, alimentaires), des fruits, des champignons, des pierres, du bois et pouvoir les ramener chez soi en simples souvenirs ou pour les cuisiner, les transformer... »

« Être à côté, cela peut simplement être de prendre le temps de lever les yeux au ciel ou de regarder le jardin du voisin par sa fenêtre. »

### Promenade confort « la qualité d'usage partagée ».

L'offre « Promenade confort » développée en Savoie est issue d'un constat très simple : des milliers de kilomètres de sentiers de randonnée en montagne sont disponibles mais de très rares promenades adaptées au plus grand nombre sont proposées (roulante, large, ponctuées de pauses...).

Professionnels de la montagne, du tourisme et réseaux associatifs représentatifs des publics à besoins spécifiques, ont collaboré à cette perspective en marche.

Concertation, tests en situation et recherche des meilleurs compromis techniques correspondants aux divers contextes et attentes, ont structuré l'élaboration d'un cahier des charges simple et précis.

Les échos et l'appropriation de ce concept par une diversité de collectivités et de territoires ont confirmé l'intérêt et la nécessaire attention à porter à ce type d'offre et d'analyse.

Publics à besoins spécifiques ou pas, ce sont de très nombreux usagers (seniors, poussettes, promeneurs du dimanche...) qui évoluent pour certains régulièrement et le plus souvent en famille... et à leur rythme sur ces promenades.

L'approche qualité axée sur le confort d'usage, développée en Savoie et déjà mise en œuvre sur plus de 25 promenades confort, y est parfaitement imagée et comprise.

C'est en réseau, en identifiant et en limitant les situations de gêne rencontrées par une diversité d'usagers, que l'action est efficace et sert une diversité d'enjeux économiques et sociaux.

En montagne plus qu'ailleurs, l'accessibilité est-elle une question de handicap ?

Gérard Thiévenaz

Département de la Savoie – Agence Touristique Départementale



# repérer les parcours

La première sélection du parcours s'effectue la plupart du temps sur la carte topographique, que l'on étudie avec le regard des personnes que nous accompagnons. La durée (une demi-journée, une journée entière, plusieurs jours) et la nature des activités influent sur le choix de la localité et de l'itinéraire.

## Éléments à prendre en compte

### Temps approximatif pour aller en voiture du lieu de rendez-vous au point de départ pour la sortie

Pour certaines formes de handicap, un parcours excessivement long peut se révéler trop fatigant à supporter. Les personnes non-voyantes peuvent souffrir du mal de voiture, surtout s'il y a beaucoup de virages, comme c'est souvent le cas en montagne ; une vitesse modérée dans les passages tortueux ou une pause-café stratégique à mi-chemin peuvent soulager le malaise des passagers. De toute façon, pour le trajet en voiture, toujours prévoir des temps plus longs que ceux indiqués.

### Choix du parcours

Pour le choix de l'itinéraire, il faut connaître le type de handicap, ainsi que les nécessités et attentes des personnes. L'endroit choisi devra être un lieu potentiellement accessible pour tous les participants et pouvant éventuellement être joignable par un moyen de transport quelconque en cas de besoin. Il est essentiel qu'il soit adapté à l'activité choisie et de préférence qu'il soit aussi un lieu « beau », présentant des variétés dans les paysages, des points d'intérêts, qu'il soit bien exposé, notamment sur les lieux pressentis pour les pauses.

Sauf exceptions, il est déconseillé de choisir des parcours excessivement escarpés ou avec de fortes descentes.

### Temps de parcours, en prenant en compte l'aller et le retour

Connaître le temps de parcours permet de faire des ajustements au fur et à mesure des besoins : anticiper le retour, modifier la destination et adapter la durée et la fréquence des haltes.

Il convient de toujours prévoir des marges plus longues que pour des groupes de personnes « valides », pour une question de sécurité également ; tout imprévu ou toute variation du programme peut modifier, et de beaucoup, les horaires établis.

Si c'est la première sortie, choisir un parcours facile pour un apprentissage progressif, afin d'établir une échelle de cotation adaptée aux différentes capacités, sans prendre de risques.

### Dénivelé en mètres entre le lieu de départ et l'arrivée

Il est important de calculer le dénivelé sur la carte, car il fournit une première information sur la difficulté de la sortie. Les courbes de niveau permettent d'évaluer la pente du parcours.

### Présence d'une route agricole pour parer aux urgences

Il peut être utile d'avoir un véhicule à disposition pour arriver à destination, afin de soulager une ou plusieurs personnes du groupe qui ne réussissent pas à marcher du fait de leur handicap ou de la fatigue. Une voie d'accès pour les voitures permet également d'emporter le matériel nécessaire, surtout en cas de séjours prolongés, de revenir chez soi en cas de mauvais temps, d'accident, de malaise ou de fatigue.

### Présence d'un refuge et d'autres abris

La présence d'un refuge permet une halte plus confortable et accueillante, surtout en hiver et en cas de mauvais temps. C'est un point de référence important pour les situations d'urgence et pour les nécessités spécifiques (possibilité d'utiliser les toilettes, présence éventuelle d'une jeep ou d'une motoneige pour venir en aide en cas de besoin). Les chalets d'alpage peuvent constituer un abri de secours ou un point de halte (même s'il y a seulement du vent, pouvoir s'abriter près d'un chalet peut représenter un sacré soulagement).

# et les toilettes ?

Comment faire pour les toilettes, en pleine nature, avec des personnes en situation de handicap alors qu'on se demande soi-même où trouver un petit buisson pour faire nos besoins en gardant un brin d'intimité ou de tranquillité... ?

Les personnes accompagnées sont en mesure de demander, de signaler leur besoin, ou pas, ce qui engendre des schémas de prise en charge différents.

## Il y a toujours une solution, parfois transportable !

Certains se contentent d'un arbre ou se retournent pour se servir d'un « pistolet » ou urinoir. D'autres ont des protections ou des systèmes qui tiendront la journée.

Le bricolage aussi, qui dépanne bien, comme la chaise de camping avec accoudoirs, trouée, avec drap de bain pour l'intimité, pour faire ses besoins en toute sécurité.

Il y a aussi la serviette, les lingettes, les protec' dans le sac qui permettront à quelqu'un de s'allonger et se changer derrière un véhicule ou un buisson.

Tout est possible avec une connaissance des personnes et un accompagnement verbal.

Il y a toujours une solution, certes, mais l'inquiétude – légitime – que peut avoir une personne, notamment celle qui est incontinente ou doit régulièrement aller aux toilettes (personne âgée, certaines personnes paraplégiques...), peut aboutir à un refus d'effectuer la sortie (même si ce n'est pas sur cet argument explicite que le refus sera argumenté...). **Il est donc très utile de bien pouvoir communiquer en amont de la sortie sur les dispositions prises pour assurer le plus grand confort sur cette question des toilettes.**

... Une bonne préparation en amont permet de connaître le matériel et éviter toute forme d'impair...



Toilette mobile ultra légère.



## transport

Le transport des personnes bien-sûr, mais aussi le transport du matériel et notamment des équipements spécifiques : joëlettes, fauteuils tout terrain, etc. !

Une simple sortie de deux heures pour un groupe de cinq ou six personnes en fauteuil peut ainsi vite ressembler, en terme de logistique, à une réelle expédition !!

Heureusement, la plupart des établissements médico-sociaux ou associations spécialisées dans les loisirs adaptés sont aujourd'hui plutôt bien dotés en flotte de véhicules et bien rodés.

Il faudra toutefois souvent bien anticiper la sortie, surtout pour des sorties à la journée ou plus encore, car les plannings d'utilisation des véhicules sont souvent très chargés et tendus (navettes matin et soir pour les scolaires, pour les trajets à l'ESAT, au foyer d'hébergement, etc.).





# analyser le parcours

Même si l'on connaît déjà l'endroit en question, nous l'avons vu, il est important d'aller reconnaître les lieux au préalable pour identifier principalement les passages difficiles ou escarpés et les obstacles (torrents, névés, ruisseaux). Il est important d'aller reconnaître l'ensemble de l'itinéraire quelques jours auparavant, mais pas trop à l'avance, pour que les conditions soient assez semblables à celles du jour de la sortie.

## Éléments à prendre en compte

### Présence du parking de départ

Il est important de s'assurer qu'il existe un parking et notamment de voir à quelle distance il se trouve du point de départ du sentier. Cette information est essentielle quand on accompagne des personnes à mobilité réduite.

### Itinéraire et nature du terrain

Les caractéristiques du lieu peuvent varier non seulement du fait de la saison, mais aussi suivant les conditions météorologiques ou en raison de facteurs extérieurs : les chemins en terre peuvent devenir boueux et donc moins praticables après de fortes pluies, un ruisseau que l'on

franchit facilement pendant la reconnaissance peut devenir un torrent suite à la fonte des neiges, un champ fleuri peut être fauché la veille de votre animation...

Lorsque l'on évalue l'itinéraire, il faut tenir compte aussi de l'exposition au soleil : de longs passages ombragés exigent un habillement approprié, de même qu'un parcours entièrement au soleil demande des précautions d'horaires ou de protections.

Ne pas hésiter à adapter le terrain (éloigner quelques cailloux, aménager un passage, jouer du sécateur pour les ronces et églantiers trop envahissants, etc.).

Pour tous les types de public, l'analyse du tracé et du type de sol permet de mieux définir le nombre d'accompagnateurs nécessaires.

### Pour un public handicapé mental

Ces personnes sont souvent sous traitement pharmacologique et l'équilibre peut donc être compromis.

Les personnes atteintes d'un handicap mental ont notamment des problèmes d'attention et des difficultés à reconnaître ou évaluer les dangers potentiels. Il faut donc choisir des itinéraires sans dangers objectifs tels que la proximité de pentes escarpées, de passages raides, de sentiers étroits, etc.

### Pour un public handicapé moteur

Certaines personnes ont tendance à marcher en traînant les pieds, d'autres utilisent des déambulateurs : pour éviter toute chute accidentelle, le terrain doit être compact et régulier. Il ne doit pas y avoir de montées ou de descentes escarpées.

Pour les personnes en fauteuil roulant, la largeur du sentier doit être d'au moins 1,2 à 1,3 m. Dans ce cas aussi, le sol doit être compact et régulier, dépourvu d'ornières et de canalisations d'eau. En cas de pentes légères (5-8 %), les personnes peuvent se déplacer de manière autonome ; dans les autres cas, il leur faudra être aidé par un accompagnateur. Il faut faire attention aussi aux pentes transversales (dévers) très pénibles à l'usage, mais difficilement repérables à l'œil non averti. Tout endroit présentant un danger quelconque doit être signalé.

### Pour un public handicapé visuel

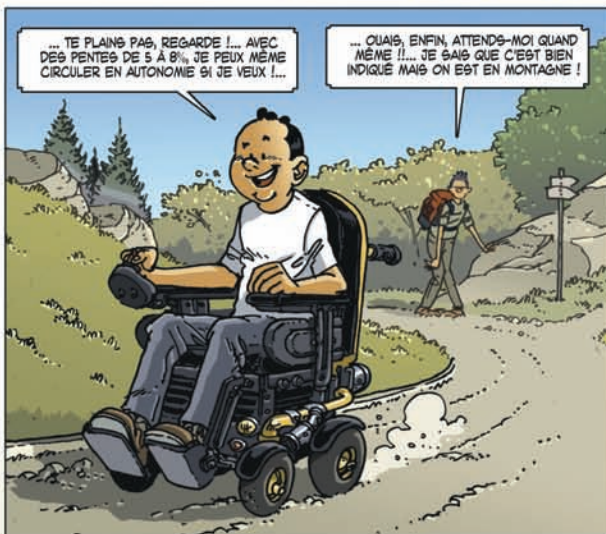
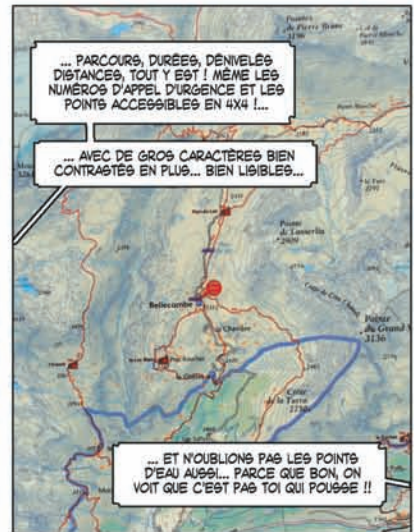
Les personnes non voyantes utilisent souvent une canne pour éviter les obstacles : aussi vaut-il mieux que le sentier ait généralement une largeur de 1 à 1,2 m ; cela permet en outre à l'accompagnateur de marcher à côté de la personne pour la guider en cas de besoin. Il faut veiller à ce qu'il n'y ait pas d'obstacles à hauteur d'homme (branchages, rochers saillants, etc.) sur les bords du sentier. Il faut également savoir que certains obstacles (pierres, ruisseaux, etc.) doivent être signalés oralement par le guide. Enfin, pour ce type de public également, le sol doit être suffisamment compact et ne pas présenter trop de gravier ou de cailloux.

### Points de halte

Il est important d'effectuer de nombreuses haltes le long du parcours ; les personnes peuvent ainsi s'arrêter avant d'être trop fatiguées, se détendre et manger ou boire quelque chose. Travaillez, choisissez les « lieux de bien-être serein » (pause, pique-nique, long exposé) permettant des jeux en « liberté » sécurisés et stimulants pour les publics, souvent autour du pique-nique.

Repérage minutieux avant une animation nature.





# comment s'habiller ? quoi emporter ?

En montagne, la configuration et l'altitude accentuent tous les éléments météorologiques : le soleil est plus vif, le vent plus fort, le froid plus intense, la pluie plus incisive, les orages plus violents. Il est donc primordial d'emporter dans votre sac tout ce qu'il faut pour vous protéger du froid, de la chaleur et de la pluie.

**Tout l'art consiste à trouver un équilibre entre « ne rien oublier » et « trop charger les sacs ».**

## Comment s'habiller de la tête aux pieds

- Un chapeau ou une casquette
- Des lunettes de soleil
- Un t-shirt + un pull type polaire
- Un pantalon, même en été, pour éviter les orties et les coups de soleil
- Une paire de chaussettes
- Une bonne paire de chaussures de marche

## Comment s'habiller de la tête aux pieds en hiver

- Un bonnet
- Des gants
- Une écharpe
- Un pull à col montant
- Un collant
- Un pull type polaire
- Un pantalon
- Une paire de chaussettes épaisses
- Une bonne paire de chaussures de montagne pour la neige
- Un anorak
- Des lunettes de soleil

## A mettre dans le sac à dos

- Une gourde d'eau d'un litre
- Du thé chaud ou du café
- Un pique-nique et des friandises énergétiques : fruits secs, chocolat, barres de céréales...
- Un pull, car même l'été, en montagne, il peut faire froid
- Un vêtement de pluie léger ou un anorak
- Une recharge : des sous-vêtements propres, un t-shirt (un pull à col montant ou un pull type polaire, pour l'hiver), des chaussettes...
- Un sac en plastique pour protéger les vêtements dans le sac (en cas de pluie) ou pour servir de poubelle
- De la crème solaire
- Des mouchoirs

## En cas de nuitée

- Une trousse de toilette minimale : brosse à dents et dentifrice, un petit savon, éventuellement des lingettes, une serviette de toilette, un peigne
- Un « sac à viande » (les draps ne sont pas fournis au refuge)
- Une petite lampe de poche
- S'il reste de la place dans le sac : une paire de chaussons d'intérieur



Un porteur aux longues oreilles.

## Le matériel collectif

À faire prendre par le responsable du groupe ou à répartir dans les sacs

- Une paire de jumelles
- La carte du parcours
- Un téléphone portable et éventuellement aussi une radio à utiliser si le téléphone ne capte pas
- Les numéros de téléphone utiles (des secours, du refuge, des professionnels...)
- Une trousse de premier secours, avec en particulier des pansements anti-ampoules et du désinfectant
- Des sacs plastiques
- Du matériel supplémentaire pour ceux qui l'ont oublié : crème solaire, chapeaux, vêtements de pluie, pulls, chaussures...
- Le bulletin météo du jour
- Du papier toilette
- Des lingettes
- Des mouchoirs

## Equipement spécifique

- Des bâtons pour s'aider pendant la marche (surtout pour les personnes ayant des problèmes d'équilibre et de déambulation)
- Pour les personnes en fauteuil roulant : gants, chambre à air de recharge, pardessus
- En hiver, des bâtons de ski et des raquettes à neige

## Le sac à dos

- De préférence, dos rigide ou ferme
- Bretelles et ceinture larges et épaisses
- Forme tubulaire
- Poids max du sac chargé : 1/5<sup>e</sup> du poids de l'enfant ou 1/4 du poids d'un adulte en pleine forme physique

---

Liste inspirée du guide *Jeunes en refuges – guide pratique pour réussir sa sortie en refuge de montagne pour mineurs encadrés*. Co-édition Educ'alpes et Coordination Montagne, 2014.

# le temps sacré du repas

Moment gigantesque pour chacun. Passez plus de temps à réfléchir au repas qu'à des activités, c'est beaucoup plus important pour la réussite de la sortie.

## Trois aspects essentiels

- du confort
- du chaud
- ... de la surprise !

Pour profiter de ce moment, votre groupe doit être dans le bien-être physique: assis plutôt sur des sièges, fesses au sec, pas froid, pas « plein de vent », etc. Avoir de quoi s'asseoir, même sur des troncs d'arbre, sera pour la plupart plus agréable que de s'asseoir par terre. S'il y a « à portée » abri, tables, bancs, n'hésitez pas à les utiliser, sauf désir exprimé par les participants. Veillez aux individus sensibles au refroidissement (handicaps moteurs, certaines personnes handicapées mentales très sensibles, maladies psychiatriques, anorexiques).

Sauf chaleur et soleil torride, prévoyez toujours du **chaud**: plat chaud en boîte isotherme ou de la boisson chaude en thermos ou sur réchaud. Sucre à volonté. Pas de « gobelets à usage unique » infernaux et tristes: préférez des verres rigides en verre, en plastique durable, carton réutilisable...

## De la surprise

**Institution** – luxe d'un repas qui ne reproduit pas les « repas cantine », le quotidien du centre. Soit les cuisiniers « innove vraiment », soit prévoir un budget et des repas construits pour la circonstance.

**Individuels** – soit plaisir des « repas partagés », soit style « c'est moi qui amène le dessert ».

**Toujours** – le « petit plus délicieux et inattendu », modeste en quantité mais riche de qualité et de régal qui sort à l'improviste (entrée type grignotages apéritifs variés et savoureux; desserts; « accompagnement cafés »; chocolats « de luxe »).

## Mais encore

• « Petit plus » qui sort en matinée. Pour beaucoup, enfants et adultes compris, le chocolat chaud de l'après-midi reste une valeur sûre.

• Plus le handicap est fort (physique ou mental), et plus la température n'est plus estivale, plus vous abandonnez fruits et légumes crus, ils ne seront pas mangés, et plus vous allez vers du cuit (même froid), du gras et surtout du céréalié et du sucré (gâteaux, pains, barres, chocolat, fruits secs...). Même remarque pour tous les groupes si la température est fraîche ou froide.

• **Pour tous** – intégrer la question du semainier (médicaments, leurs horaires, leurs conditions de prise, etc.).

• **Point de restauration** – évaluer l'endroit approprié pour un pique-nique en commun; si on choisit de manger dans un restaurant ou un refuge, bien s'assurer au préalable de l'accueil offert par les exploitants et de l'accessibilité de la structure, notamment pour les personnes en fauteuil roulant (aucune barrière architecturale à l'entrée du restaurant ou du refuge, ni pour l'accès aux toilettes).

Pause casse-croûte lors d'un séjour en montagne entre lycéens de la Haute-Savoie.



# une nuit en extérieur

(petit gîte, refuge, tentes...)



Bivouac sur les hauts plateaux du Vercors.

## Le bonheur commence avec la nuit...

On peut marcher une journée, on ne peut vraiment quitter, partir, vaguer. On est dans la boucle, le retour programmé, la montre, l'« autre chose à faire ce soir », le retour au connu et contraint, la niche et la chaîne. Le bonheur commence avec la nuit... Randonnée de deux jours, même rognée des deux bouts, mais cette nuit encadrée de marche... déjà itinérance, déjà on quitte, on part. Et ce soir, cet après-midi, il n'y a pas d'autre « activité », de « retour », d'autres soucis. Que soi, les autres, l'inconnu qui nous attend ; pas d'autre « occupation » que s'occuper d'être à soi, d'être là, s'organiser, préparer à manger, préparer le coucher... d'être au monde, de vivre. Vivre avec les autres un des plus intenses moments de communauté : rencontre vraie, partage, fraternité solidaire « quelque part hors du monde, hors du temps, rien que nous ensemble qui construisons un moment formidable ».

Aucun drame, aucune situation critique à mon souvenir lors de toutes les « nuits en extérieur » vécues avec des groupes de personnes handicapées physiques ou mentales. Tout est possible avec, bien sûr, une préparation, adaptation très attentive entre intervenants techniques (nature, montagne) et les encadrants éducatifs et médicaux.

## Malentendants, malvoyants, sourds

À gérer, préparer, crépuscule et nuit ; à quelle heure précise ? Semi-obscurité et obscurité sont invivables pour malvoyants et sourds. Anticiper le manque d'éclairages individuels et collectifs. Les éclairages de refuges et camps sont généralement insuffisants pour les personnes malvoyantes qui alors deviennent quasiment aveugles. Sous tente, avancer les heures de repas et de coucher (surtout à la fin de l'été et en automne).

## Tous handicaps

La peur de la tombée de la nuit en particulier est souvent insupportable et peut aller à l'angoisse, la panique. Travaillez le lieu central de référence, très éclairé et avec une présence permanente d'encadrants. Les personnes ne devraient se retrouver dans

l'obscurité – pénombre que « en y allant » par choix et avec un éclairage puissant.

L'exacerbation en hébergement rustique des problèmes, techniques et psychiques, pour uriner et déféquer. Il est nécessaire de mener une réflexion technique en amont, souvent personnalisée pour chaque membre du groupe (couches, accompagnement dédié, qui appeler dans la nuit, possibilités techniques...). Une contrariété, vécue ou seulement appréhendée en ce domaine peut être dramatique.

Hygiène, confort corporel, même soucis, à estimer, mesurer, prévoir. Les déplacements internes à l'hébergement peuvent être très compliqués surtout dans la pénombre et l'obscurité : ramper dans la tente, s'enfiler dans son duvet, en sortir tout seul, etc. Monter et surtout descendre d'un couchage en hauteur par escalier ou échelle verticale...

## Veillée

Pas trop structurées, pas d'intervenants extérieurs. Les plus joyeuses et les plus mémorables sont les moins rigides et les moins dirigées. Qualité des veillées semi dirigées « au feeling ». Miracle absolu, puissance formidable du feu de bois !

## Attention

Pour les personnes ou les groupes à « mise en danger potentielle » (hémophilie, psychiatrie), pensez : Contact téléphonique assuré ? Quel accès physique urgent à l'hôpital ? Véhicule proche, services d'urgence avertis, hélicoptère possible ?

---

Texte de Louis Espinassous, groupe *Sortir !* du réseau École et Nature.

# pourquoi passer une nuit en refuge ?

Le refuge est une structure d'accueil pour des personnes de passage, située en altitude, dans un site isolé. Il permet aux randonneurs, aux alpinistes, aux amateurs de la nature et de la montagne, d'accéder à des sites naturels et à des sites de pratiques sportives ; **il peut de ce fait être le point de départ ou le but d'une sortie.**

Le refuge est ouvert à tous et pendant toute l'année, même en hiver, lorsque le gardien n'est pas là.

Le refuge répond à des normes de sécurité, de confort et d'environnement et offre une protection et un accueil chaleureux, ainsi que de l'aide et des conseils concernant la sécurité en montagne.

C'est un établissement qui fournit un hébergement à caractère collectif à des publics différents et qui constitue le lien avec de nombreux socioprofessionnels du tourisme et du secours en montagne.

Le refuge peut également être un centre de formation, témoin de l'histoire des massifs, des conquêtes des sommets, des traditions, mais aussi de l'évolution des sociétés humaines.

Le refuge permet de rester en pleine montagne et d'observer la vie sauvage réfugiée en altitude, d'apprécier les paysages, de faire et de partager des expériences personnelles et collectives, des projets, de vivre des émotions en commun.

Le refuge représente un lieu de sensibilisation et d'éducation à la montagne et à la vie en collectivité.

Dormir dans un refuge est une activité qui peut s'insérer dans un projet éducatif plus global autour d'une activité de sport ou d'éducation à l'environnement. Cela signifie s'adapter à un contexte particulier, découvrir des valeurs essentielles comme la tolérance, le respect, la liberté, la sobriété ; c'est vivre autrement avec de nouveaux rythmes, expérimenter la convivialité et la solidarité, la simplicité, l'amitié, l'authenticité, l'autonomie. C'est aussi se reposer, prendre des forces pour aller plus haut ou tout simplement pour retourner régénérés à la vie de tous les jours.

Dans ce milieu, c'est comme si l'on poussait la porte de la maison des montagnards et que l'on entrait dans leur monde secret. C'est retourner à

l'essentiel et prendre du recul par rapport à l'univers urbanisé ; c'est découvrir l'importance de choses qui, dans un pays développé, peuvent sembler banales : un abri, une soupe chaude, un robinet, un lit... ou découvrir des technologies, souvent innovantes, liées aux problématiques d'altitude.

Partir pour deux jours en passant une nuit en refuge offre des opportunités pédagogiques et éducatives plus vastes et plus riches que si l'on partait deux fois une journée avec le même groupe.

---

Texte inspiré du guide *Jeunes en refuges - guide pratique pour réussir sa sortie en refuge de montagne pour mineurs encadrés*, co-édition Educ'alpes et Coordination Montagne, 2014.

Refuge du Plan du Lac - Savoie.



Auberge de l'alpage des Têtes - Megève.

La nuit en refuge permet de vivre les moments particuliers de la soirée, du crépuscule, de la pleine nuit et de l'aube. C'est une aventure individuelle et collective.

# comment choisir son refuge ?

Chaque refuge a son âme, son ambiance, son environnement, et le gardien est un élément clé de la personnalité du refuge.

## Le temps de marche pour l'accès au refuge

Attention, il n'est pas le même pour tout le monde ! Il dépend de la distance à parcourir, du dénivelé, des caractéristiques d'accès et surtout du niveau du groupe (âge, capacités physiques, motivation...). Bien évaluer les capacités des participants, c'est assurer leur sécurité et le plaisir de faire une belle sortie.

## Les caractéristiques d'accès

L'accès à la plupart des refuges se fait par des sentiers balisés facilement praticables. De nombreux sites internet fournissent des informations sur les différents refuges, mais, si vous souhaitez avoir des renseignements plus précis, il vaut mieux contacter directement le gardien de la structure ou des professionnels.

Attention ! Les caractéristiques d'accès peuvent changer selon les conditions climatiques et la saison (présence de neige, passages glissants ou boueux...). Lorsqu'on accompagne des personnes souffrant de problèmes physiques ou psychiques, il est important d'avoir la possibilité de rejoindre le refuge avec des moyens de transport (voiture, motoneige...) pour pouvoir, le cas échéant, faire face plus facilement à des situations d'urgence.

## Configuration du refuge

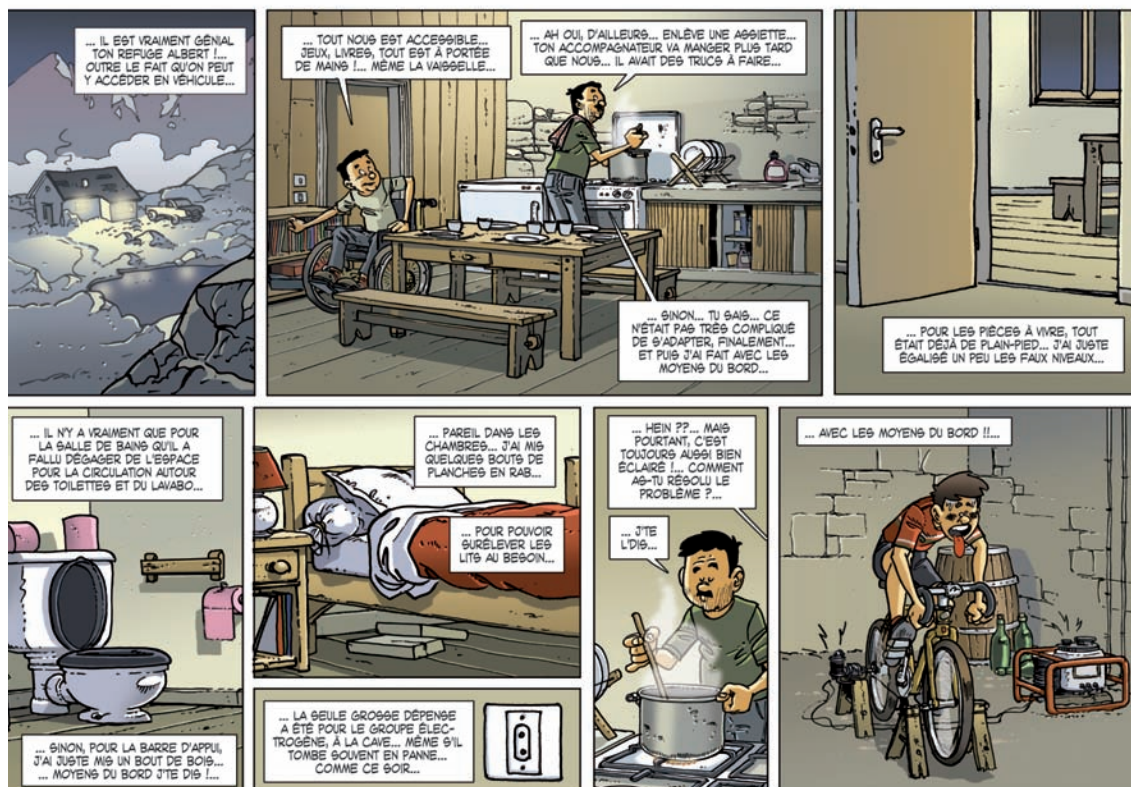
Accessibilité, caractéristiques des différents lieux, nombres de places, sanitaires, services proposés, qualité de l'accueil, qualité des repas et, en cas d'exigences particulières, possibilité de s'accorder avec le gardien pour que soient assurés des repas spéciaux.

Il est important aussi de pouvoir disposer d'un lieu pour organiser des activités en cas de mauvais temps. La taille du groupe joue également un rôle important dans le choix d'un refuge : certains refuges sont en mesure d'accueillir de grands groupes, tandis que d'autres ne disposent que de peu de couchages.



### 18 heures dehors en refuge !

Nous avons deux aveugles et dix mal voyants dans cette sortie sur deux jours. À partir de 18h au refuge mal éclairé (bougies) nous avons brutalement douze aveugles totaux !



# préparer une sortie en refuge

Passer une nuit en refuge est une action éducative en soi. Il est donc toujours pertinent de se reposer la question du lien entre cette nuit et l'objectif éducatif de sa sortie, de son projet.

Encore plus valable pour une sortie comprenant une nuitée, il peut être très important d'organiser une réunion et de préparer un support d'informations pour rassurer aussi bien les participants que les parents et les encadrants. C'est aussi un moyen pour renforcer leur motivation et pour donner des indications quant à l'équipement à emporter, certaines règles de vie en collectivité, l'alimentation...

Le refuge peut susciter chez certaines personnes des représentations négatives. Il est important de chercher à faire évoluer ces représentations en donnant des informations spécifiques, en partageant par exemple des expériences personnelles vécues en refuge, en présentant des photos ou des films pour permettre aux personnes de se faire une représentation concrète et réaliste de ce qu'est un refuge et pour les tranquilliser.

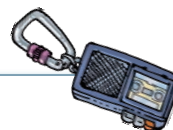
## L'arrivée au refuge

Les guides et les éducateurs représentent une interface entre les attentes du gardien et celles des membres du groupe ; ce sont des médiateurs qui doivent anticiper les choses afin que tout se passe pour le mieux.

L'idéal, quand on arrive au refuge, serait de se présenter au gardien avant de faire entrer le groupe, pour discuter avec lui des derniers détails et pour recevoir les consignes d'organisation : dortoirs attribués, l'endroit où ranger le matériel collectif et l'équipement spécifique des participants, les horaires des repas, du coucher et du lever, demandes particulières, menus spéciaux...



La montée aux lits superposés fait partie de l'aventure.



### Ramener la magie de la nuit.

Au dîner, nous nous retrouvons tous et, grâce aussi à l'excellente cuisine, le repas se déroule dans un agréable climat de convivialité. Après le dîner est proposée une animation « Contes de fées sous les étoiles », une promenade nocturne où l'objectif est d'intégrer les jeunes non-voyants dans le groupe, en les mettant sur le même plan que les autres personnes.

Pour tranquilliser les différents membres, nous expliquons bien l'activité avant de sortir, nous vérifions que chacun est chaudement habillé et nous nous éloignons du refuge autant qu'il est possible de le faire pour que les personnes se sentent en sécurité. Ensuite, en cercle, à la lumière pâle de la lune et de quelques torches frontales, nous commençons à raconter une série de légendes valdôtaines sur les différents endroits et paysages. Peu après, ce sont les usagers eux-mêmes, y compris les deux personnes non-voyantes, qui commencent spontanément à raconter quelques histoires liées à leur terre d'origine ou à leur expérience.

Sans nous en apercevoir, nous restons dehors plus d'une heure. Nous rentrons ensuite au refuge, où nous attend une boisson chaude bien méritée, laissant derrière nous l'air vif et ramenant un peu de la magie de la nuit. Cela a été une expérience forte qui a consolidé le groupe. Le deuxième jour, l'aventure continue, mais tout est plus simple parce que nous avons vraiment fait connaissance et que le groupe s'est humainement constitué.

C'era l'Acca et Mens@Corpore



# et pourquoi pas une expédition ?

L'aventure, la découverte, les grandes joies peuvent se vivre à l'intérieur de soi, ou au pas de sa porte en allant prendre l'air, ou en sortant pour la journée, ou en dormant dehors... Et d'autres vont les chercher dans les extrêmes, à l'autre bout de la terre... et pourquoi pas ?

- **19 trekkeurs, 2 journalistes de France 2 durant 6 jours**
- **30 Népalais porteurs, Sirdar**
- **11 ânes, mules, muets pour le portage des sacs**
- **200 km de trek, 7 000 m de dénivelés positifs et 7 600 m de dénivelés négatifs.**

Pour la logistique c'était avoir environ 15 à 20 chambrés tous les soirs dans le même Lodge – organiser et aider à la préparation des repas pour les 50 personnes matin, midi et soir.

Nous avons dû commencer nos réunions pour l'organisation et la recherche de sponsors en été 2012 pour finaliser en octobre 2013.

Un temps de voyage toujours un peu long Genève – Doha – Kathmandu. Mais nous sommes tous bien arrivés et tous nos bagages avec les fauteuils – environ 700 kg – surprennent nos amis népalais et les douaniers. Notre agence népalaise nous conduit à l'hôtel. À l'arrivée à Kathmandu nos mécaniciens remontent les fauteuils pour notre départ du lendemain. Chargement sur les bus des fauteuils, cela ne va pas sans mal pour la traversée des villages.

Nous devons organiser au mieux le rythme de la marche avec les fauteuils et aussi avec nos amis népalais. Peu habitués à marcher avec les trekkeurs, les porteurs vont un peu vite. Nous décidons de rester au maximum groupés afin de profiter de chacun durant nos différentes haltes de la journée. Nous essaierons de tenir ce rythme durant tout notre trekking.

Les passages des ponts nous posent parfois des difficultés. Un peu étroit pour nos fauteuils il faut écarter le grillage de chaque côté, les roues sont presque dans le vide. Heureusement qu'une grande confiance s'est faite avec nos amis népalais, car nos trekkeurs

en fauteuil sont un peu dans l'inquiétude, nous aussi. Du fait d'un passage trop étroit durant les deux premières heures, nous sommes obligés de monter les fauteuils la veille au soir à l'abri dans la montagne et nos trekkeurs seront portés durant ce temps.

Le souci est de savoir comment les porter ? Après plusieurs essais, cela sera avec des paniers que nous découpons pour les assoir le plus confortablement possible. C'est Séverine le cobaye et qui confirme notre choix.

Le lever est prévu vers 2h du matin, le temps de se préparer, nous commencerons notre marche vers 3h. Le ciel est bien étoilé, le temps s'annonce superbe.

Nous faisons une halte pour installer nos trekkeurs dans leur fauteuil, le terrain est maintenant utilisable en quadrix. Il fait froid, un bon thé chaud nous réconforte avant de continuer notre ascension.

Il nous faudra encore des heures avant de franchir ce col du Thorong Pass, nous sommes à 5 416 m et l'émotion est intense. Nous nous félicitons, pleurons dans les bras de chacun. Une immense joie nous réunit pour cette photo fétiche de notre équipe au col. Les autres équipes nous félicitent.

Maintenant une descente spectaculaire pour les fauteuils commence. Elle sera un peu plus longue pour les autres car nous allons nettement moins vite et les efforts se font ressentir.

Deux jours plus tard, il y avait près d'un mètre de neige au col et nous n'aurions pas pu traverser. Une chance incroyable nous a accompagnés avec le temps, c'est fabuleux.

Michel Veisy  
Handi Glisse Samoëns



Les trekkeurs et leur équipes au col du Thorong Pass - Himalaya.

# sécurité et réglementation : des intervenants qualifiés

En France, les activités physiques ou sportives sont réglementées par le code du sport, principalement dans le but de garantir la sécurité des usagers.

Lorsque des activités sont encadrées contre rémunération, quelles qu'elles soient, il est indispensable de respecter deux obligations :

## 1. Obligation de qualification

L'article L212-1 stipule que « seuls peuvent, contre rémunération, enseigner, animer ou encadrer une activité physique ou sportive ou entraîner ses pratiquants » les personnes titulaires d'une qualification homologuée par l'État, « garantissant la compétence de son titulaire en matière de sécurité des pratiquants et des tiers dans l'activité considérée ».

Toutes les qualifications en question sont listées à l'annexe II-1 de l'article L212-1.

Concernant le cas particulier des activités s'exerçant en environnement spécifique, seule la détention d'un diplôme spécifique en permet l'exercice rémunéré (article L212-2). Sont notamment concernées les activités d'escalade pratiquées sur les sites sportifs au-delà du premier relais, le canyoning, le ski, l'alpinisme et leurs activités assimilées.

L'alinéa C intègre notamment toutes les activités de glisse sur neige ainsi que la marche allant de la moyenne montagne jusqu'à l'alpinisme en haute montagne.

L'ensemble des diplômes généraux, ou visant un type de public particulier, n'a aucune prérogative concernant les activités citées. Pour exemple, seul un moniteur de ski peut assurer l'encadrement du ski alpin et ses activités assimilées et seul à minima un

accompagnateur en moyenne montagne peut encadrer la randonnée pédestre en milieu montagnard estival ou hivernal...

Des dérogations existent, notamment pour les militaires, les fonctionnaires relevant des titres II, III et IV du statut général des fonctionnaires dans l'exercice des missions prévues par leur statut particulier, les enseignants des établissements d'enseignement publics et des établissements d'enseignement privés sous contrat avec l'État dans l'exercice de leurs missions.

Le cas du bénévolat n'est pas soumis à ce cadre défini.

## 2. Obligation de déclaration d'activité : article L212-11

Cette obligation déclarative (lieu de département d'exercice) permet à l'administration de vérifier la validité des critères de délivrance d'une carte professionnelle de renouvellement quinquennal (détention d'une qualification reconnue, absence de contre-indication médicale, compatibilité morale avec l'exercice [casier judiciaire]...).

Tout prestataire autorisé à exercer doit être en mesure de présenter sa carte professionnelle en cours de validité affichant une ou des qualifications avec des prérogatives compatibles avec la prestation assurée.

## Cas particulier des groupes constitués de personnes en situation de handicap

En complément du point 1 et de l'existence de qualifications particulières ciblant spécifiquement les personnes en situation de handicap, il existe certaines qualifications n'autorisant pas son titulaire à travailler avec ce public particulier. C'est le cas des diplômes généraux (DEUG STAPS, BEESAPT, BPJEPS APT). Dans tous les cas, cela apparaît sur la carte professionnelle. De plus, il n'existe aucun texte limitant les activités ou le nombre de personnes encadrées. Les personnes en situation de handicap ne sont pas particulièrement ciblées dans le code du sport, hormis du point de vue des qualifications spécifiques (BEES encadrement des personnes handicapées mentales, Licence STAPS APA...) qui apportent des compétences spécifiques pour ce type de public.

**Cela signifie clairement et comme précisé auparavant, que quel que soit le type de public, et hors du cadre définie à l'article L212-3, dès lors que l'activité est identifiée comme relevant d'une activité physique ou sportive, l'encadrant doit être titulaire de compétences validées par une qualification ainsi que d'une carte professionnelle en cours de validité.**

Texte de Romain Pallud,  
Direction Départementale  
de la Cohésion Sociale 74

Il serait utopique de résumer les cas particuliers autant en matière d'activité que de terrain de pratique. De plus, il existe des réglementations particulières liées aux activités pour les mineurs.

Par conséquent, l'évolution des textes, la complexité des interprétations supposent de prendre l'attache des services de l'État, compétents en la matière pour clarifier tout cas particulier. Ainsi, en cas de doute ou de recherche d'informations, l'administration (DDCS ou DDCSPP) est en mesure de vérifier et de répondre sur la situation du prestataire et de ses possibilités d'exercice.

# savoir s'entourer : à deux, c'est mieux !

## préparation et encadrement d'une sortie : la place de chacun

### Parent, bénévole, professionnel éducatif, professionnel nature...

L'aide humaine est très souvent le point clé de la réussite d'une sortie avec des personnes en situation de handicap. Contrairement aux équipements acquis une fois pour toute, l'aide humaine peut être passagère, ponctuelle, diffère d'une personne à l'autre, peut évoluer d'une sortie à une autre.

Il s'agit aussi de composer avec la diversité des personnes : professionnels plus ou moins volontaires, familles plus ou moins rassurées, bénévoles plus ou moins autonomes...

La réussite d'un projet va ainsi souvent reposer sur la capacité des différentes parties prenantes à bien travailler ensemble, à faire corps, à se sentir également investis dans le groupe et le projet, avoir sa place reconnue, dans le respect des rôles et attributions des uns et des autres.

Le climat de confiance instauré à ce titre avec les éducateurs et/ou la famille sera essentiel, car les proches ou professionnels constituent le premier filtre avec la personne handicapée et contribuent parfois, par leurs doutes, leurs incertitudes ou leurs réticences, à faire échouer un projet.

Il s'agira de repérer et de lever les moindres inquiétudes, et faire partager l'idée que le projet d'activité en montagne est avant tout une formidable opportunité pour les bénéficiaires (et les encadrants) et non pas une menace.



Réunion préparatoire entre animateurs nature et éducateurs avant une sortie.

### QUELQUES REPÈRES

(à nuancer en fonction des personnes, du parcours, etc.)

#### Une sortie en montagne =

- 1 encadrant environ pour 2 personnes en fauteuil sur un parcours facile et carrossable.
- 1 encadrant environ pour 1 personne aveugle.
- 1 à 2 encadrants environ pour 1 personne ayant des troubles du comportement.
- 3 à 8 encadrants environ pour 1 personne en Joëlette.

# quelques conseils pratiques avant la sortie

• **Assurez-vous que tous les encadrants professionnels ou bénévoles sont des adultes autonomes dans la pratique de l'activité qui sera proposée** : être à l'aise dans la nuit, marcher avec des raquettes, savoir marcher avec un sac à dos, manipuler une Joëlette, guider une personne déficiente visuelle... Une phase d'initiation ou de rappel peuvent être proposées en amont ; particulièrement valable avant de s'engager sur une sortie longue (à la journée, sur plusieurs jours). Il vaut mieux identifier les personnes encadrantes qui présentent un manque d'autonomie dans la pratique avant la sortie plutôt que pendant. Car on peut vite se trouver à passer d'un groupe de quatre personnes à accompagner par huit encadrants à un groupe de cinq personnes à accompagner par sept encadrants, ce qui peut changer complètement la donne et devenir dramatique...

• Prévoir des « moments d'intégration » impliquant des personnes avec et sans handicap. Tout simple, mais efficace pour ces temps d'intégration, trouver des astuces, petites animations permettant à chacun d'apprendre le nom de chaque usager et de chaque accompagnateur avant la sortie.

• Pour les personnes non initiées aux handicaps : faire un effort pour connaître et utiliser les termes corrects se rapportant aux différents handicaps : c'est un indice de sensibilité et cela permet d'instaurer un bon rapport initial.



Mise en situation de handicap, formation réseau Empreintes.

• Un certain nombre de points peuvent être consignés de manière formelle et claire dès le début de la phase de projet. Cette formalisation devrait de préférence se faire de manière concertée pour que les règles soient bien acceptées par chacun et non pas subies :

- préciser les responsabilités de chacun ;
- exigence d'une autonomie relative de chaque adulte encadrant en fonction des activités et des rôles attribués ;

- maintenir la confidentialité ;
- préciser les choses à faire ou ne pas faire avec une telle ou un tel ;
- préciser les questions de droit à l'image en cas de prises de photo ou de vidéos...

## Chacun peut trouver sa place dans l'organisation d'une sortie

Qui ?	Lors de la conception	Lors de la réalisation	Lors de l'évaluation
Chef de projet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobiliser l'équipe, les personnes ressources</li> <li>• Cerner les motivations et les freins de l'équipe et du groupe</li> <li>• Faire les dossiers</li> <li>• Trouver et faire respecter la place et le rôle de chacun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordonner le projet</li> <li>• Suivre les aspects techniques (dossiers, contacts...)</li> <li>• S'assurer de la sécurité affective, physique, psychique des personnes en lien avec les professionnels de la nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solliciter les personnes pour un retour</li> <li>• Formaliser, clôturer</li> </ul>
Personnes bénéficiaires et familles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exprimer ses envies</li> <li>• Explorer</li> <li>• Déterminer un groupe pertinent</li> <li>• Évoquer des expériences similaires déjà vécues antérieurement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparer le matériel individuel et collectif (repas, pharmacie...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Témoignages photos ou écrits</li> <li>• Autobiographie</li> <li>• Rencontres</li> </ul>
Professionnels nature	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présenter un lieu, une activité, transmettre les consignes de sécurité, rassurer, donner envie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparer le matériel spécifique</li> <li>• Faciliter le lien avec la nature, Accompagner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retours écrits et oraux</li> </ul>
Équipe pluridisciplinaire (médecin, psychologue, rééducateurs...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticiper les limites psychologiques ou physiques</li> </ul>		



### Que dire de ces trois jours...

Quand Valérie m'a demandé de venir participer au trek Joëlette de cette année, j'avoue que j'étais un peu réticent car je n'avais encore jamais accompagné de personnes handicapées dans une telle aventure... Mais bon, comme on dit, il faut un début à tout !

Après quelques prises en main de nos outils dans la cour du lycée, accompagnés de nos sandwiches fétiches, nous voilà prêts à vivre ces trois jours de sport et de véritable leçon de vie. Durant notre voyage en bus fort agité, des questions ont commencé à surgir de mon esprit : comment cela va-t-il se passer avec les deux jeunes que nous allons accompagner, comment sont-ils ? Des questions très vite oubliées par la bonne ambiance du groupe et avec la rencontre de Julian et Nathan, deux garçons formidables !! Nous voilà donc partis tous ensemble pour ces trois jours de randonnée.

Que dire de ces trois jours... À vrai dire, il serait difficile de les décrire, on a passé tellement de bons moments tous ensemble, des rigolades, des batailles de polochons, des moments d'émotions, trois jours formidables et inoubliables !

La chose qui m'a le plus plu dans ces trois jours est le fait d'avoir vu Nathan et Julian tels qu'ils sont réellement, des jeunes comme nous tous avec leur joie

débordante, leurs envies et leurs coup de cœur. De véritables liens se sont créés entre nous en si peu de temps malgré leur handicap. Cette expérience qui nous a tous rapprochés à travers l'effort sportif et les réveils difficiles s'est avérée être un moment gravé à jamais dans mon esprit. Le fait de pouvoir faire découvrir des activités à Julian et Nathan est juste magnifique ! Grâce à eux, je me suis rendu compte qu'il suffit de pas grand chose pour rendre les gens heureux et vivre des moments de partage intense.

Si je devais recommencer une aventure pareille, je crois que la réponse serait sans appel : OUI. Je serais bien bête de renoncer à une telle opportunité ! Tous les jeunes de notre âge devraient participer au moins une fois à cette aventure car elle permet de voir les choses différemment à travers la convivialité de chacun.

Un grand merci à Nathan et Julian qui sont juste exceptionnels, à toutes les personnes qui nous ont permis de faire ce trek et un grand merci à tous les élèves qui étaient présents !!!

**Tom Guillaume**  
Lycée des Glières, Annemasse

# quelques conseils pratiques pendant la sortie

Les premiers sourires, l'accueil, la rencontre, le bonjour, le serrage de main... pour votre public : la personne en situation de handicap. Après seulement, ou en même temps, l'accompagnant. Pensez qu'il n'est qu'un interprète, un traducteur, un intermédiaire avec votre public.

Tout ceci dans le principe, dans la tête. Dans le réel, il n'est pas non plus question d'« oublier », de ne pas prendre en compte l'accompagnant comme personne. C'est souvent avec l'accompagnant que toute la partie technique et une partie de la mise en confiance peut avoir lieu... mais nous sommes avec l'accompagnant, ensemble, au service des personnes en situation de handicap.

Généralement, les encadrants en sont conscients et il est indispensable d'être à l'écoute de leurs soucis, leurs inquiétudes, leur regard professionnel sur les personnes, leurs conseils. Vous devez **aussi** les prendre en compte.

## Main courante

C'est en montagne, sur un passage délicat, la corde ou le câble solide auquel on peut se raccrocher, s'affermir pour passer en sécurité.

Professionnels de la nature, de la montagne, les professionnels du handicap sont notre main courante ; ce sont eux qui vont assurer notre sécurité : osez, proposez, les accompagnateurs professionnels sont là et savent très précisément « jusqu'où on peut aller trop loin ». Osez, proposez, essayez. Il y aura deux réponses.

- Soit, avec un petit sourire : « Ça, c'est un peu gonflé quand même... tout seul j'aurais pas osé, ou pas imaginé qu'on puisse essayer ». Alors là allez-y, foncez.

- Soit : « Il n'en est pas question » avec une fermeté professionnelle dans la voix qui nous dit... qu'il n'en est pas question, que le vrai danger ou risque existe par rapport à la protection de la personne.

Osez proposer... et les professionnels du handicap valideront ou non.

**Professionnels du handicap, les professionnels de la montagne sont aussi votre main courante, ils ne vous engageront jamais sur des activités et des lieux dont ils ne connaissent et ne mesurent pas les risques objectifs.**

... le propos de l'accompagnateur, simple et vulgarisé, doit répondre aux besoins et aux capacités de son auditoire...



## Après la sortie

Lorsque chacun est rentré chez lui, il y a souvent une impression de vide qui est ressentie, surtout lorsque la dynamique du groupe a bien pris. Alors pouvoir recevoir assez rapidement après la sortie des traces photo, petites vidéos ou textes des uns et des autres, ou encore mieux, se retrouver pour partager les vécus, faire un bilan, est toujours précieux et permet de continuer à souder le groupe et à renforcer l'envie de ressortir bien vite !



Un nouvel ami ! Sortie dans le Parc Naturel du Mont Avic - Vallée d'Aoste.

# au sein d'une structure médico-sociale : ne pas rester seul(e)

## Passer d'une motivation et d'un portage personnel à la création d'une culture institutionnelle du « dehors » et de la montagne...

### Savoir mobiliser autour de soi dans son équipe, au sein de son service et à l'échelle de son institution

Combien d'initiatives, mais aussi de réseaux de partenaires, de savoir-faire et connaissances ont disparu au sein d'établissements suite à une mutation ou un départ à la retraite de « Madame ou Monsieur montagne » qui était en charge d'organiser les sorties dans la nature et en montagne ?

Pensons alors en permanence à associer ses collègues en amont, pendant ou après une activité, une sortie en montagne. S'appuyer sur leurs centres d'intérêt, sur leurs compétences professionnelles mais aussi personnelles (photographie, botanique, ski, réseaux personnels de connaissance de gens de la montagne...).

### Convaincre

« Là où il y a une volonté, il y a un chemin. » Le cadre institutionnel apporte ses contraintes : l'argumentaire médical, la cohérence avec le projet d'établissement, le coût en terme de personnel... pour cela, il est nécessaire de rassurer, d'évaluer, de nommer les difficultés, d'anticiper les

points de sécurité, de réaliser un montage budgétaire.

S'appuyer sur des exemples de projets déjà mis en place dans d'autres structures et montrer leurs incidences peut souvent débloquer des situations, rassurer.

Ne pas hésiter à formaliser votre projet par écrit, même dans la phase de pré-intention, sur une fiche synthétique sur une page. Cet exercice vous permet de préciser votre argumentaire et de paraître de suite plus crédible !

Associer dès le début un ou plusieurs partenaires extérieurs connus / reconus, assoeit et peut donner du poids supplémentaire à votre initiative.

### Pourquoi ne pas nommer au sein d'un établissement une personne référente « sortir dans la nature » / « montagne » ?

À l'instar de personnes référentes en audiovisuel ou autres activités spécifiques... cette personne référente permettrait de capitaliser les expériences, de maintenir des liens avec les réseaux locaux, de mutualiser du temps, de diffuser l'information en interne.

Cela permettrait de mieux reconnaître le temps passé pour :

- Maintenir l'esprit d'initiative et le goût du volontariat au sein d'une équipe.

- Créer le contact, entretenir les liens avec les personnes extérieures, constituer un répertoire de ressources (gardiens de refuge, accompagnateurs en moyenne montagne, animateur nature).

- Faire circuler l'information en interne, créer le lien entre les personnes, maintenir la connaissance des personnes, des lieux, du contexte, porter la dynamique.

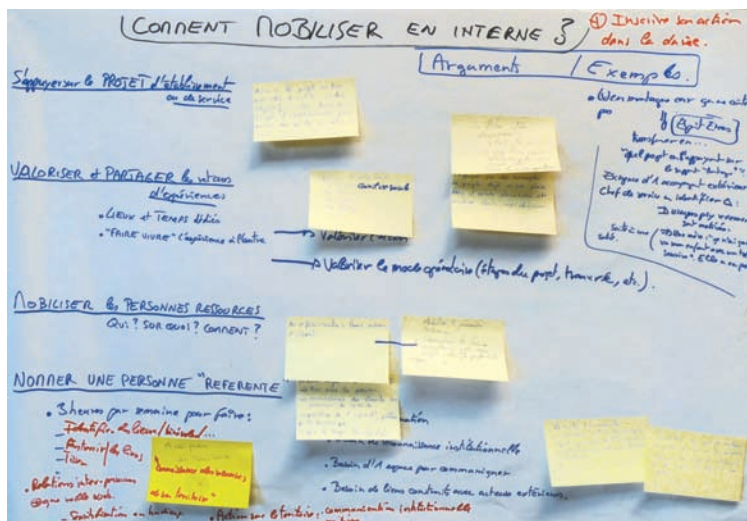
- Chercher des lieux ressources nature sur son territoire.

- Faciliter la valorisation de l'action des résidents, partager le retour d'expériences : Conseil de la Vie Sociale, photos, blog, vidéo, écrits avec les points positifs et négatifs et les points à améliorer.

- Concevoir et formaliser un mode opératoire de la mise en place d'une sortie spécifique pour l'établissement.

- Ouvrir sur l'extérieur, développer le partenariat avec d'autres structures. Cette démarche répondrait à des besoins de formations et d'informations, de reconnaissance institutionnelle des activités menées, de reconnaissance des liens construits avec les acteurs extérieurs.

Fruit d'un brainstorming en équipe.





### Mobiliser son équipe pour une sortie.

La réalisation d'un camp avec une nuit en extérieur demande d'avoir des autorisations légales donc des dossiers déposés auprès de l'ARS, etc. Sur l'institut, une personne possède la connaissance de la réalisation de dossiers de ce type et permet de nous guider dans leur écriture. Par ailleurs, une autre collègue organise des camps en tant que bénévole. De son réseau, elle nous propose des personnes pour accompagner, une connaissance des points de vigilance à avoir et des adresses pour emprunter du matériel spécifique (Joëlette). Un autre est sensible au matériel, il sera chargé de faire un trousseau pour les jeunes ainsi qu'une liste de petit matériel (lingettes, protections, serviettes de tables, couvertures en plus...) à préparer avant le départ. Une autre va réfléchir, trouver des solutions et réserver les véhicules nécessaires, etc.

**Meije Wicker**  
Institut Guillaume Belluard

### Faire vivre l'expérience, qu'elle cultive le rêve !

La restitution, « l'après », est à organiser sans modération. La valorisation de l'expérience est à faire en interne et en externe par la restitution d'un budget, d'un écrit, d'un diaporama...

Cet « après » porte les personnes, les conforte dans leurs possibles au quotidien.

### Pensons à valoriser et partager les retours d'expériences

Qu'elles soient portées par votre établissement ou par un autre établissement du territoire.

Il peut être aussi utile de valoriser le résultat et le bénéfice que le mode opératoire qui a permis de mettre en place l'action (étapes du projet, fonds mobilisés, astuces...). Cela démontre non seulement que les bénéfices pour les personnes en situation de handicap et pour les encadrants sont évidents, mais aussi que « c'est possible » !



Rencontre entre professionnels de l'animation nature et du handicap - Vallée d'Aoste.

### Tout prend du temps

Rechercher l'information, les déplacements, la logistique, les procédures administratives, les capacités à mobiliser les moyens techniques, humains et financiers.

### Et il faut le prendre !

D'une part, parce que le temps logistique et administratif est incompréhensible; d'autre part, parce que **le temps permet de travailler sur la dimension humaine, faire exister le projet au sein de la vie de son service** en échangeant, même furtivement, mais régulièrement, sur l'avancée du projet avec ses collègues.

### Exemples d'actions de valorisations

- Affichage de photos, de cartes, de topo guides dans le couloir.
- Diffusion de petits films, diaporamas.
- Réexploitation de l'expérience au sein d'autres activités de l'établissement.
- Présentation en conseils de la vie sociale, avec les autres collègues.
- Création d'un blog...



# les leviers à l'échelle d'un établissement

Une dynamique de projets autour de la question du « sortir » et de la montagne ne pourra se développer durablement au sein d'un établissement médico-social que s'il fait sens et que s'il est porté collectivement par la Direction, les chefs de services, les équipes et les personnes en situation de handicap et qu'il est construit en lien avec les acteurs du territoire.

## Le projet d'établissement

Depuis 2002, en France, tout établissement est tenu de rédiger son projet d'établissement, censé répondre aux aspirations des projets de vie de chaque personne en situation de handicap prise en charge, tout en garantissant un fonctionnement collectif harmonieux entre les personnes prises en charge, les équipes de professionnels, les familles et les autres acteurs et partenaires du territoire. C'est donc bien sur ce projet que toute initiative devra s'appuyer, trouver sa cohérence, confirmer la pertinence pour les personnes en situation de handicap mais également pour le projet et la dynamique collective de l'établissement ou du service.

## Ouverture des établissements à et sur leur environnement

Depuis la Loi hôpital patients santé territoire (HPST) de 2009, les établissements peuvent par ailleurs s'appuyer sur de nouveaux outils et cadres pour l'évaluation interne de la qualité. Ceux-ci engagent les établissements de plus en plus à s'ouvrir à et sur leur environnement (environnement compris à la fois comme « territoire » et comme « environnement familial et social »).

La démarche prévoit un diagnostic du territoire pour identifier les points forts et potentiels de l'environnement de l'établissement. Les ressources naturelles, le potentiel d'activité, de rencontres, d'épanouissement des espaces naturels, du milieu montagnard environnant, la multitude d'opérateurs associatifs et privés de la montagne ne semblent pas être pleinement identifiés à ce jour (exceptions faites des établissements implantés en moyenne montagne et dont le cœur d'activité peut toucher des activités liées à la montagne : filière bois, travaux paysagés, etc.). C'est donc un réel travail de sensibilisation et de pédagogie qui peut être mené en interne pour mettre en lumière ces dimensions.

## Les établissements pour enfants

Dans ces établissements, les cycles d'apprentissage font l'objet de temps structurés entre enseignants spécialisés, propices à la prise en compte des dimensions de l'environnement naturel de vie des jeunes. Les approches pluridisciplinaires sont par ailleurs souvent très développées et ouvertes sur le milieu extérieur.

## En résumé, quelques pistes concrètes

- Le mode projet sera à préconiser ; veiller à ce qu'il soit impulsé, consolidé, appuyé par la Direction.
- Valoriser l'innovation dans la démarche, les plus values cachées en matière d'appui à la dynamique d'équipe, au renforcement du lien entre l'établissement et son territoire, en levier et facilitateur d'un travail transdisciplinaire impliquant les équipes pluridisciplinaires au sein de l'établissement.
- Faire émerger, nommer une personne référente, « matérialisant » la démarche.
- Au sein du personnel, en interne et avec d'autres établissements proches, favoriser l'émergence de réseaux entre pairs entretenu par des échanges et des rencontres physiques.



Valorisez les reconnaissances institutionnelles extérieures (Conseil départemental, Région, Europe, fondations privées) qui donneront du poids à votre démarche : soutiens financiers, conventions de partenariats, interventions lors de conférences, colloques, publications...

Pays du Mont-Blanc.



### Je n'avais pas perçu toute la puissance de ces ressources.

Fils de paysan éleveur, j'ai pu construire très jeune un lien intime avec les animaux et la terre. Mon passage en lycée agricole, dans le début des années 70, a par la suite formé une partie de mon regard sur le monde. C'était l'époque de l'émergence de la pensée écologique, d'une nouvelle perception de notre environnement comme un écosystème, naturellement équilibré. Aujourd'hui, en tant que directeur d'un ensemble d'établissements qui accueille plus de 130 enfants en situation de handicap, parfois sévères, j'ai toujours maintenu ce regard écologique sur la vie de l'établissement : une communauté d'hommes et de femmes intégrée dans un environnement social et biologique, en perpétuelle dynamique d'échanges, d'interactions.

Dans le champ du handicap, il peut y avoir la perception d'une certaine forme de morbidité qui tire vers le bas. Notre job d'encadrement est de constamment insuffler de la vie, de la dynamique, de l'ouverture.

Le projet d'établissement peut apporter un cadre propice à cette ouverture, favoriser des interactions, décroiser les dimensions thérapeutiques, pédagogiques, éducatives et sociales. Replacer l'établissement sur son territoire, dans sa fonction d'« outil » pour le territoire.

Mais le projet ne suffit pas. Car l'énergie vitale, on va la trouver dans le vivant, dans la nature ! Nous sommes issus de la nature ; nous sommes des animaux sociaux. C'est donc bien dans l'humain (les jeunes, les familles, les équipes, les intervenants, les habitants du territoire, les partenaires...) et la nature que nous devons puiser.

Je n'avais pas perçu toute la puissance de ces ressources. Ce sont des membres de l'équipe qui à force d'entêtement ont réussi à créer un jardin au sein de l'établissement. Et là, j'ai compris, en voyant les jeunes en activités. Alors que je pensais handicap en terme de capacités physiques, sur la restructuration de ces personnes, je n'avais pas perçu à quel point la nature était une ressource psychique pour elles. Les plus petits ont eu du plaisir à se vautrer dans le jardin ; les enfants polyhandicapés se sont révélés dans leurs expressions, leurs états d'être et leurs capacités. Le travail du jardin a mis à jour des ressources que le handicap avait jusqu'alors masqué. La Loi de 2002 nous conduit à formaliser les projets de vie personnalisés et les projets d'établissement. Nous disposons de beaucoup de supports et de modes d'interventions qui, bien assemblés, apporteront du sens, une vision, une prospective, une dynamique pour l'épanouissement et le bien être des personnes en situation de handicap.

Parmi ces supports, la nature en est – sans aucun doute – un fondamental. Il devrait pouvoir trouver sa place dans tout projet, dès lors que l'on ait pris le soin de s'appuyer sur :

- **Des personnes motivées, qui vont porter les initiatives.** D'où l'importance pour un responsable d'une équipe d'avoir l'œil, de déceler le potentiel pour ne pas passer à côté, de soutenir et valoriser cette initiative individuelle, d'autant plus lorsqu'elle s'inscrit dans une dynamique d'équipe déjà présente.

- **Des espaces de nature de proximité accessibles.** Notre établissement jouxte un espace naturel encore bien préservé, le Taillefer, belvédère sur la ville, le lac et la montagne. Des projets d'ampleur autour d'activités d'équithérapie ou autres pourraient y être développées. Mais rendons le déjà plus accessible et de façon permanente aux jeunes personnes handicapées et aux équipes qui souhaiteraient simplement s'y promener, s'y défouler ou s'y ressourcer. Puiser dans cette nature ordinaire, aménager un bout de jardin, créer une serre, sortir. Quand je pense à la somme que nous avons investi pour reconstituer un ciel étoilé dans une salle snoezelen<sup>1</sup> au sein de notre établissement, je ne peux m'empêcher de croire que nous sommes loin d'avoir exploré tout le potentiel de notre site, en commençant par sortir dehors par une belle nuit et en levant les yeux au ciel...

**Daniel Segaud**

Directeur de l'Institut Guillaume Belluard  
ADIMC de la Haute-Savoie



Sortie découverte au Taillefer à 100 m de l'Institut.

**1.** Développé dans les années 1970, le Snoezelen est une activité vécue dans un espace spécialement aménagé, éclairé d'une lumière tamisée, bercé de musique douce, un espace dont le but est de recréer une ambiance agréable.

# à l'échelle de son territoire, travailler en réseau

## une chaîne d'acteurs et d'actions

Pour tout individu, valide ou non valide, pratiquer la montagne nécessite un minimum d'accès à l'information, à des modes de transport, à des moyens physiques, psychologiques et/ou financiers, à des services complémentaires en cas de séjour (hébergement, restauration...). Une personne en situation de handicap a les mêmes besoins, mais la plupart du temps couplés à des besoins en compensation supplémentaires, comme :

- Une information ou une médiation spécifiques.
- Des aides techniques, des moyens de transport adaptés.
- Des aides humaines (accompagnement, suppléance...).
- Des services et offres de prestations accessibles (magasins, restaurants, hôtels...).

Cet ensemble constitue la chaîne de l'accessibilité. Elle implique plusieurs types d'opérateurs et d'actions parfaitement coordonnés sur un territoire donné. À ce jour, dans les faits, cette chaîne reste largement incomplète ou insuffisamment adaptée à chacun. Une vision globale de ces interrelations et interdépendances est toujours utile à garder à l'esprit pour ne pas compromettre un projet ou des initiatives : la défaillance d'un maillon de cette chaîne peut compromettre fortement, voire ne pas rendre possible un projet de sortie !

Une telle chaîne d'accessibilité n'est jamais acquise une fois pour toutes. Elle repose en effet à la fois sur des volontés de personnes qui peuvent fluctuer dans le temps et à la fois sur un projet collectif à l'échelle d'un territoire.

Le travail en réseau, à une échelle humaine, permettant du relationnel

direct, est à ce titre une bonne façon de porter ce collectif et de le maintenir opérant dans la durée. L'animation de la dynamique du réseau peut être portée localement de manière collégiale ou être déléguée à une association, une collectivité ou un opérateur privé.

Préparatifs pour une sortie en Vallée d'Aoste.



### Composants de la chaîne d'accessibilité sur un territoire

#### Déplacements

Chemins pour arriver sur le territoire et au sein de celui-ci, accessibilité des services et des infrastructures de transport (transporteurs privés, transports en commun), mise en accessibilité de la voirie...

#### Accès à l'information

Sur l'accessibilité de l'offre : offices du tourisme, sites internet, brochures, relais d'informations, topo guides...

#### Services de la vie quotidienne

Commerces de proximité, services de soin (médecine générale, pharmacie...), d'aide et d'accompagnement, services ouverts au public, sanitaires publics...

#### Prestations touristiques

Hébergement, restauration, offres de loisirs complémentaires...

#### Équipements et matériels spécifiques

Points de locations ou vente de matériels adaptés (ski assis, Joëlettes...), parcours aménagés.

#### Médiation et interventions adaptées

Animateurs nature, accompagnateurs ou guides de montagne, moniteurs sportifs sensibilisés voire formés pour accompagner et accueillir des personnes en situation de handicap, encadrants formés – bénévoles ou non (via la plupart du temps d'associations locales)...



Samoëns sous la neige.

### **Une mise en accessibilité étape par étape.**

Sur la demande de l'association Samoëns Handi Glisse qui propose depuis plusieurs années des activités de pleine nature et de montagne aux personnes à mobilité réduite, un comité de pilotage est créé en 2009 pour réfléchir à l'amélioration de l'accessibilité du territoire de Samoëns et à la création d'une offre de séjours accessibles.

Le comité de pilotage est constitué de membres de l'association, de membres de l'Office de tourisme, de membres de la municipalité, accompagnés par des particuliers motivés. L'équipe décide de s'appuyer sur l'expérience de la Ville de Chamonix qui a élaboré une mise en accessibilité étape par étape, qui a été bien acceptée par tous les partenaires concernés et s'est avérée assez économique.

La mairie de Samoëns, en lien avec la loi de 2005, se charge alors du diagnostic de tous les accès publics extérieurs (trottoirs, parkings, chemins, etc.) et intérieurs (salle de spectacles, télécabine, etc.).

L'Office de tourisme s'occupe du diagnostic auprès des commerçants, restaurateurs et hébergeurs qui veulent bien s'associer au projet. Un stagiaire, armé d'un questionnaire spécifique, est embauché pour les rencontrer, visiter les établissements, parfois dédramatiser. La démarche se veut la plus pédagogique possible avec des préconisations simples et un accompagnement pour faciliter la mise en œuvre. L'association Samoëns Handi Glisse, de son côté, fait le diagnostic de son offre de sorties et de son matériel et réalise les investissements nécessaires, financés en partie par les recettes du stand restauration rapide mis en place sur des événementiels.

Après la réalisation des travaux d'adaptation de la Ville et des établissements et l'achat des matériels nécessaires, l'Office de tourisme édite un document de promotion qui liste l'offre adaptée complète du territoire. Celle-ci est aussi mise en ligne sur le site internet de la station ainsi que sur SITRA (réseau d'informations touristiques et de loisirs).

Aujourd'hui, tous les partenaires de ce projet sont satisfaits (très bon taux de remplissage des hébergements adaptés) et restent vigilants. Les usagers font remonter les manques et les améliorations à apporter. Par exemple, un déneigement incomplet sur une passerelle qui mène aux toilettes publiques et au local de Samoëns Handi Glisse est signalé, la décision est aussitôt prise en comité de station de déneiger la passerelle intégralement. À l'Office de tourisme, un fauteuil est prêté aux personnes qui en ont besoin (âgées, accidentées...). La réflexion se porte maintenant sur l'amélioration de l'accessibilité de l'offre aux personnes déficientes auditives et visuelles.

**Falco Baudon**  
Directeur de l'Office de tourisme de Samoëns

### **Trouver des informations, une de mes principales difficultés.**

Sentir le vent qui caresse mon visage lorsque je dévale à grande vitesse les pentes en ski, entourée par des moniteurs spécialisés et mes amis. Avoir l'impression de voler, me sentir libre.

J'ai la chance de vivre dans la Vallée d'Aoste, une région que j'aime profondément pour son cadre naturel exceptionnel.

Ma déficience motrice grave m'empêche de marcher et d'utiliser mes mains de manière fonctionnelle. L'accès à cette montagne qui m'entoure est de ce fait vraiment ardu, même si j'apprécie de belles initiatives qui ont permis la création de sentiers accessibles aux fauteuils roulants dans certaines vallées. Une de mes principales difficultés, quand je veux passer mon temps libre en contact avec la nature, me ressourcer, c'est de trouver des informations sur l'accessibilité physique des destinations. Cette recherche permanente provoque, à force, de la fatigue, de l'amertume et est susceptible de conduire à une attitude défaitiste, de repli sur soi. Alors quand je vois que certaines brochures fournissent des informations sur l'accessibilité des sites pour les chiens, mais pas pour les personnes en fauteuil roulant...

**Eloisa Giachino**  
24 ans, atteinte de tétraplégie  
spastique-dystonique



# le partenariat avec les acteurs de la montagne et de l'éducation à l'environnement



Trouver chaussure à son pied :  
Directeur d'un IME aux côtés  
d'un animateur nature.

Le rôle des éducateurs est avant tout de protéger les personnes adultes ou mineurs en état de fragilité... Et de protéger à surprotéger, la pente est logique et noble. Le rôle des acteurs de la montagne, « gens du dehors », va être de leur proposer d'aller un peu plus loin, un peu plus « gonflés », un peu plus aventureux que leurs habitudes.

Un éducateur nous disait : « L'ordre est le plaisir de la raison, le désordre est le délire de l'imagination. Notre travail c'est, inlassablement de répéter, d'apprendre, de conduire vers l'ordre, la règle... Ce que je vous demande, vous, gens de l'extérieur (aux deux sens du terme : gens extérieurs à l'institution réglée, routinière, et gens du dehors, hors établissements, des murs,

de l'intérieur où les usagers passent l'essentiel, la quasi totalité parfois, de leur vie), c'est le désordre, le délire de l'imagination, c'est de nous (nous, y compris moi, éducateur) emmener autre part, dehors, loin « en dehors » de l'ordre, de nos routines, de nos habitudes, des murs de notre établissement ! »

Amenons-leur du « désordre », de l'imprévu, des rires, du dépassement... dans les limites du raisonnable, qu'ils sauront nous rappeler. Osez.

## L'exigence des structures

Par habitude, les établissements spécialisés hésitent à solliciter des intervenants extérieurs.

Le manque d'adaptabilité des animateurs nature, l'absence de préparation à l'accueil de la personne handicapée en sont les principales causes. Souvent, les prestations proposées ne tiennent pas compte des besoins spécifiques de chaque groupe. Or, l'encadrement des établissements spécialisés est exigeant sur la qualité des animations : il est fréquent qu'ils contactent à plusieurs reprises l'intervenant et lui demandent de détailler la sortie organisée.

Pour l'animateur, il est ainsi indispensable qu'il anticipe ce temps de travail et de préparation supplémentaire. C'est un temps nécessaire, mais aussi gagnant pour chacun. Une bonne collaboration sur un projet conduit en effet bien souvent à lier la structure et l'intervenant extérieur dans un partenariat durable...

## On va travailler en montagne parce que ça ne coûte pas cher...

L'équipe d'éducateurs proposait des sorties en montagne pour des publics ayant des troubles psychiques et en situation d'insertion sociale. Le ressort de la démarche était « on va travailler en montagne parce que ça ne coûte pas cher ». Le projet se résumait souvent à la sortie. De nouvelles rencontres avec des professionnels de l'animation nature et de la montagne nous ont permis de comprendre que la montagne n'était pas une finalité en soi mais bien un support à un nombre incroyable de projets. Aidés par un accompagnateur en moyenne montagne, nous avons ainsi diversifié nos activités. Le chef de service a perçu les évolutions notables dans le comportement des usagers qui se sentaient motivés et revenaient d'une séance sur l'autre, ce qui ne se produisait pas auparavant. **Et alors ?** Dorénavant, l'équipe a un budget pour organiser les sorties avec un intervenant nature diplômé.

Nathalie Brulard  
Esprit à l'envers



### Augmenter la qualité

Actuellement, la plupart des acteurs de la montagne ne sont pas sensibilisés à l'accueil des personnes en situation de handicap.

Il est important, pour valoriser le contact, de vérifier leurs connaissances, de les rencontrer afin de tester leur disponibilité, leur ouverture ainsi que pour expliquer, rassurer les intervenants potentiels par des outils de communication institutionnelle. A minima, les avoir au téléphone !

Un travail de sensibilisation auprès des intervenants potentiels, acteurs du milieu de la montagne est essentiel pour augmenter les chances de réussite et faire tomber les barrières liées aux peurs : pourquoi ne pas proposer un temps de sensibilisation ou de formation dans un moment collectif en lien avec des associations à l'échelle d'un territoire ?

Visite en langue des signes  
à l'Écomusée du bois et de la forêt  
de Thônes.



### Un partenariat durable et des aventures humaines...

Les interventions auprès des établissements spécialisés sont pour la plupart réalisées sur le site de l'Écomusée et ont pour finalité d'amener le public à « vivre » sa découverte, et ce plutôt que de faire subir une intervention classique de l'animateur (celui qui sait ?) vers son public (ceux qui apprennent ?)...

Nos partenariats durables opérés depuis plus de dix ans entre animateurs et éducateurs permettent à ces projets « modestes » d'être rapidement opérationnels, sans omettre le temps nécessaire en amont pour se concerter sur les thématiques à aborder, surtout avec les principaux concernés : le public !

Les contraintes telles que l'évident manque de mobilité ainsi que l'exposition au froid nous amènent souvent à traiter de la « nature » en « hors-sol », ce qui ne veut pas forcément dire qu'il faut « aseptiser » la démarche ! Par ceci, nous entendons qu'il faut amener du concret, par exemple au travers d'une réalisation collective (land-art, bricolage, etc.) permettant une appropriation de la thématique, une valorisation du groupe et... de la personne, ce qui implique qu'il faut réfléchir un maximum sur des activités que tout le monde peut faire, d'autant plus que les situations de handicap sont généralement très hétérogènes.

Faire ensemble est donc un « incontournable », tout d'abord parce que ces réalisations attestent d'une nouvelle forme d'expression du groupe (certains ne peuvent pas communiquer oralement !) et surtout parce que la priorité est de créer du lien social (voire affectif...) : passer un « bon moment » et être en dehors d'un environnement quotidien sont les premiers besoins du public.

Ces pratiques pédagogiques nécessitent une grande faculté d'adaptation, de l'expérience... et de l'envie !

#### Nicolas Villaume

Directeur de l'Écomusée du bois  
et de la forêt de Thônes



# savoir mobiliser des bénévoles

**Pour la grande majorité des personnes en situation de handicap, c'est bien la présence d'une aide humaine suffisante en nombre et en qualité qui sera déterminante pour envisager une sortie en montagne.**

Les familles et amis ne sont pas toujours disponibles ou en capacité à assurer cet accompagnement, et la mobilisation d'encadrants professionnels engendre des coûts financiers pas toujours supportables. Restent alors les ressources bénévoles, rares mais ô combien précieuses, que des associations locales s'acharnent à mobiliser, à accompagner et à fidéliser.

Cette tâche relève d'un vrai savoir-faire associatif que l'on va pouvoir retrouver soit au sein d'associations spécialisées dans les activités adaptées de pleine nature (souvent portées par des familles ou amis de personnes en situation de handicap) dans le cadre de programmes de sorties régulières ou à la demande, ou encore au sein d'associations sportives, de randonnée ou de découverte de la montagne qui s'appuieront sur leur base de bénévoles passionnés de nature et de montagne pour proposer des accompagnements ponctuels ou événementiels.

Tandemski dans les Aravis.



## À chacun son style, à chacun son rythme.

En quatre ans d'existence, à chaque événement, manifestation ou sortie découverte, de nouveaux visages, tous âges et tous horizons confondus, nous ont rejoints pour permettre de faire vivre ensemble, en famille ou entre amis, les loisirs de pleine nature, été comme hiver, sans aucune barrière et quel que soit le degré du handicap qu'il soit moteur, mental, sensoriels ou lié à l'âge.

Aujourd'hui, quelle satisfaction de compter plus d'une quarantaine de bénévoles à nos côtés, qu'ils soient membres actifs ou bénévoles occasionnels, personnes valides ou personnes handicapées autant investies pour ne pas être de simples consommateurs. Du plus jeune au plus âgé, tous contribuent selon leurs disponibilités et compétences au dynamisme et à la convivialité de l'association. Les plus jeunes, avec toute leur spontanéité et insouciance, assurent déjà la relève tout en profitant de l'expérience des adultes et de la disponibilité des retraités encore très actifs. Lohann sur le haut de ses 10 ans est fier d'inviter ses camarades à venir nous rencontrer lors de nos événements. Brice rêve déjà de piloter en tandemski sa sœur Alizée. Romain, fils d'Anne et frère de Jean Chri, IMC, s'est imposé naturellement comme notre référent pilote et anime avec ténacité la commission montagne en charge du matériel et de l'organisation des sorties. Grégoire, son meilleur ami, l'a suivi aussi. Il est aujourd'hui à la fois un pilote confirmé mais aussi notre référent logisticien.

Pour ne pas s'essouffler et garder ce dynamisme, l'association s'organise en commission de travail pour assurer la communication sur ses actions, favoriser le réseau et engager des partenariats de proximité, rechercher des fonds pour renforcer et diversifier sa gamme de matériels (tandemski, joëlette, hippocampe, quadrix axes, cimgo...).

Du côté des personnes handicapées et de leurs familles, en vacances dans les Aravis ou tout simplement originaires du pays, les plus beaux retours pour l'association sont les sourires. Dans notre jargon, on dit qu'elles ont « la banane », une expression qui en dit beaucoup... Pour tous, quelle joie de pouvoir choisir son activité (tandemski, fauteuil tout terrain, balade avec les ânes...), d'être écouté et de pouvoir vivre les activités avec la plus grande autonomie possible par la mise à disposition de matériels adaptés.

**Isabelle Ménard-Porral**  
Bénévole Live  
[www.live-loisirs-nature-adaptes.fr](http://www.live-loisirs-nature-adaptes.fr)  
Vallée de Thônes, massif des Aravis



# animation nature en montagne : points de repères

Les objectifs sont maintenant clairs, les partenaires éventuels et le public sont définis. La phase de conception de l'animation prévue en montagne peut commencer.

Chaque séquence de l'animation est en principe anticipée avec des niveaux de précisions plus ou moins importants sur le choix du ou des lieux de déroulement de la séquence, les déplacements nécessaires pour accéder au lieu ou à effectuer durant la séquence, la durée, les attentes en terme de dynamique de groupe, les manipulations, la nature de l'activité (ou non activité) prévues sur la séquence, le mode d'apprentissage ou des moyens d'interprétation...

« Je fais quoi si le terrain est différent de ce que j'envisageais ? ». « Je fais quoi pour la ou les personnes qui ne sont pas en mesure de suivre l'animation comme les autres ? ». Les aléas extérieurs sont relativement fréquents en montagne et les personnes en situation de handicap sont souvent plus soumises à des aléas propres que des personnes « valides » (santé, équipement défaillant, fatigue, capacités très évolutives...). **Avoir pu réaliser le travail de préparation de son animation, en maîtriser les séquences, permet ensuite de s'adapter bien plus facilement et à tout moment, sortir un plan B ou C.**

Animer, c'est **mettre en vie les choses**, les situations, les éléments pour qu'ils se racontent d'eux-mêmes, qu'ils racontent leur propre histoire afin de prendre sens chez l'apprenant.

Livret méthodologique  
*Concevoir et accompagner une animation patrimoine*  
CPIE Touraine Val de Loire

## rencontre avant la sortie : les temps des derniers ajustements

La réussite de l'animation repose sur le contact préalable indispensable avec la structure qui a demandé une animation. Après les phases de co-conception de l'animation ou du cycle d'animations, arrive le moment du dernier ajustement. Il est recommandé de le faire en présence des participants juste avant la sortie. Cela permet de renforcer les liens, mais c'est également une bonne façon d'identifier d'éventuels signaux sur

l'« état » de votre groupe : niveau d'information, craintes, points de motivation, besoins spécifiques de uns et des autres, facilités relationnelles... C'est l'occasion de présenter le programme en leur fournissant des indications logistiques, des informations sur les horaires et la durée, ainsi que des éléments sur les activités, mais juste de manière à éveiller leur curiosité, sans trop anticiper, pour garder un petit effet de surprise le jour J !

**Les derniers ajustements vont se faire lors de cette rencontre, c'est le moment de sortir sa « chek liste » :**

- Que pouvez-vous me dire de nouveau sur le groupe ?
- Ajustement de la composition du groupe (si le groupe a évolué – ce qui est souvent le cas) :
  - nombre définitif, niveaux de déficience, âges (si le handicap est mental, on peut vérifier l'âge de compréhension correspondant) ?
  - combien sont autonomes pour la marche, se déplacent lentement, ont besoin d'une aide, d'un équipement adapté ?
  - sommes-nous au clair sur les capacités de chacun (encadrant / bénéficiaire) : sortir la liste des capacités minimales requises (pour des raisons de sécurité notamment) ?
  - des membres du groupe sont-ils déjà venus sur le site ou un site similaire ?
- Certaines personnes ont-elles des problèmes médicaux particuliers en ce moment (épilepsie, hyper émotionnalité, phobies, etc.) ?
- Encadrement : pouvez-vous me communiquer la liste des encadrants et leurs profils (fonction, expérience de la montagne...)?
- Sommes-nous bien au clair sur les objectifs éducatifs et le déroulé pour cette sortie ?
- Sommes-nous d'accord sur les éventuels plans B (annulation, report, modification de l'animation) ?
- Pouvons-nous nous assurer que l'ensemble des consignes relevant du technique, du confort et de la sécurité aient bien été comprises et intégrées : habillement, chaussures, équipement éventuel (bâtons, crampons de promenade en cas de sol glacé, raquettes de neige, etc.), nourriture ?





Sortie ENS à la Plaine du Fier.

## l'accueil sur site : se sentir attendu(e)

Outre les techniques d'accueil habituelles, présentation des encadrants et des participants, présentation du déroulement de la sortie, etc., il est important que chacun se sente attendu et s'identifie au groupe. Il s'agit des « quatre premières minutes » (cf. p. 26).

Envoyer une lettre d'invitation personnalisée en amont à chacun, offrir une petite collation de bienvenue, distribuer un objet ou un livret qui servira lors de l'animation, peuvent être des marques d'attention complémentaires à votre posture accueillante, chaleureuse et souriante !

Dès l'accueil, l'animateur est attentif à chaque individu du groupe pour tenter d'identifier les leaders, les timides, les peurs, les non-dits, etc., du jour, autant de comportements avec lesquels il devra composer et qu'il pourra éventuellement utiliser durant le cheminement.

### **Trekking de deux jours au refuge Fallère (Vallée d'Aoste).**

Rendez-vous à Vetan, point de départ pour le refuge Fallère. Nous sommes quatre, entre opérateurs et guides des coopératives C'era l'Acca et Mens@Corpore, pour accompagner un groupe ainsi formé : deux personnes souffrant de troubles psychiatriques, accompagnées de leur opérateur, trois jeunes présentant un retard cognitif, une personne présentant des problèmes neurologiques, deux personnes non-voyantes qui ont voulu faire cette expérience seules, sans se faire aider d'une personne de leur famille.

Deux d'entre nous accompagnent deux usagers qui souhaitent faire toute la montée, d'environ deux heures et demie, le long d'un sentier avec des passages escarpés. Les autres montent avec le reste du groupe sur la jeep mise à disposition par l'exploitant, pour faire ensuite à pied la dernière partie du trajet, d'une durée d'une heure, le long d'une route agricole caractérisée par de légères pentes. Nous arrivons ainsi tous à pied au refuge, qui se trouve à une altitude de 2 400 m ; grande satisfaction, notamment, pour les deux personnes non-voyantes, qui ont fait le parcours de façon autonome, uniquement guidées par nos voix et en s'aidant de leur canne.

Dans l'après-midi, ces deux jeunes non-voyants décident de se reposer dans leur chambre, tandis que deux personnes (ayant l'une un handicap physique et l'autre un trouble psychiatrique) expriment le désir de faire une longue promenade jusqu'à un lac situé à 300 mètres en amont du refuge ; une jeune fille souffrant d'un trouble psychique préfère rester seule sur la terrasse du refuge pour admirer le panorama, tandis que le reste du groupe rejoint, non loin de là, une zone de terrain plat pour y faire une série d'animations.

C'era l'Acca et Mens@Corpore



# le temps des déplacements dans les animations

Bien souvent, les temps de déplacement avec des personnes en situation de handicap sont doublés. Ils sont précisés lors de la reconnaissance du terrain. Il faut en tenir compte dans le choix des cheminements mais surtout dans le temps d'animation, pour ne pas être débordé.

Un autre choix « pédagogique » s'offre à l'animateur : celui de ne pas faire de reconnaissance du terrain, et de le découvrir le jour de la sortie avec les participants. C'est un choix qui peut être risqué et qui n'est pas envisageable avec tous les publics.

N'hésitez pas à marquer votre parcours, vos points d'arrêt, d'activités, sur une carte que vous emmènerez avec vous pendant votre randonnée (France : IGN 25 000, Italie : IGM 25 000...).



Voyage sensoriel dans la forêt - Megève.



## Merci de nous avoir fait découvrir cette forêt...

Je me remémore la joie que j'ai eu d'être au contact de ces jeunes de l'IME, de partager différents moments avec eux, et surtout d'avoir pu accompagner huit jeunes de 14 à 16 ans lors d'une sortie nature. J'étais avec Sylvie (éduc spé en Italie) et Fédérica (garde nature en Italie). J'appréhendais et en même temps j'étais excité de partager cette sortie avec eux. Je n'avais pas vraiment d'expérience d'animation nature avec un public en situation de handicap. Pour le contenu de l'animation, on m'avait précisé qu'il fallait considérer que nous avions des enfants de niveau CP en face de nous. J'ai donc tout naturellement proposé des ateliers pour cette tranche d'âge. Nous avons passé un bon moment en amont pour trouver le bon site, le nettoyer et le sécuriser. Lors de l'animation, en fait j'ai rapidement lâché prise, j'ai laissé parler mon corps, mes ressentis, et cela a très bien fonctionné. Il n'est pas nécessaire de vouloir suivre à tout prix le déroulement programmé. Il y avait un fil conducteur général, et cela suffisait. Être au maximum à leur écoute est un superbe atout qui m'a aidé dans cette animation. Les jeunes étaient divisés en trois équipes, et chaque équipe faisait les mêmes ateliers dans un ordre différent ; l'approche ludique, sensorielle, mais aussi artistique et un peu scientifique, ont permis à ces jeunes de vivre pleinement cette sortie. Les jeunes étaient vraiment acteurs de leur découverte. Ils ont touché, senti, observé, créé... il y a eu aussi beaucoup de rires. À la fin, nous étions tous contents, nous avons fait connaissance, et partagé un beau moment ensemble. Une phrase d'un des jeunes : « merci de nous avoir fait découvrir cette forêt »... forêt qui se trouve à 500 mètres de leur institut.

**Frédéric Isselin,**

Animateur nature indépendant, Aravis

## des lieux à scruter par et dans tous les sens

Le lieu choisi dans la phase de conception peut avoir subi une transformation depuis le moment où les objectifs ont été définis. Il faut donc anticiper notamment les pollutions sonores ou visuelles.

Par exemple, un circuit « Lecture de paysage » au printemps doit vous mener à un point d'observation. Le repérage a été fait au mois de novembre, la vue pourra être entièrement bouchée par le splendide feuillage d'un malencontreux châtaignier...

Ou encore, lors d'une sortie en hiver dans un chalet de montagne, la balade en raquettes dès 5h du matin pour « écouter la nature » se transforme en concert de dameuses...

Le lieu peut aussi être devenu impraticable ; il faut donc déneiger ou encore enlever les feuilles qui jonchent le sol et le rendent glissant.



Approches multisensorielles de la flore au jardin alpin Saussurea - Vallée d'Aoste.

### Varier les approches est primordial.

Nous avons défini toutes les étapes du projet afin d'avoir une vision globale partagée avec l'équipe pédagogique de l'IME. L'échéancier est important mais il faut garder l'esprit ouvert aux changements et accueillir les idées, envies des élèves avec bienveillance.

Dans un premier temps, nous les avons sensibilisés aux besoins des espèces incluant l'Homme ainsi qu'à la notion de corridors biologiques afin de les amener à réfléchir à la réalisation d'une action concrète dans leur établissement. Varier les approches est primordial (puzzles sur les animaux de la mare, dessins, découpage, mimes, diaporama, land'art, etc.). Nous avons préparé les élèves de façon à ce qu'ils apprennent et découvrent des outils pédagogiques sur la thématique avec plaisir et en tant que futurs spécialistes « animateur » de la mare. Cette phase a permis aux élèves de susciter leur imagination pour qu'ils créent plus tard leurs outils pédagogiques en vue de sensibiliser une classe de CP de la commune.

Cécile Tourneret  
Animatrice nature, FRAPNA



## outils, manipulations, interactions

### ... tout est possible, mais avec préparation

Les thématiques « universelles », telles que la nourriture, l'habitat, la sexualité, etc. restent des valeurs sûres pour mobiliser l'attention de tous les publics.

Toutefois, les mises en situation et les approches sensibles et/ou artistiques sont les plus favorables à l'émergence de compétences souvent surprenantes. L'expérience et le vécu individuels exaltent les sensations, favorisent la mémorisation, augmentent la concentration et la compréhension.

À ce titre, l'originalité est autorisée et même conseillée en fonction du groupe évidemment.

Et point besoin de grands artifices ! En utilisant un objet concret trouvé sur le site (branche de forme bizarre, restes d'animaux, caillou « joli » ou anodin), on engage un « travail » sur l'imaginaire avec la création d'une histoire à laquelle chacun participe. **D'ailleurs, tout est possible, rien n'est interdit du moment que la préparation et l'adaptation sont bien mises au point au préalable.**

Par exemple, il est possible de proposer une lecture de paysage sonore, tactile, parfumée à des personnes aveugles ou mal-voyantes.

Cependant, une trop grande interactivité peut provoquer un excès d'enthousiasme, l'accompagnateur s'expose alors à des risques de débordement qu'il peut avoir du mal à contenir: -)

Animation sur la vie des bouquetins  
- Parc National de la Vanoise.

« On n'enseigne ni ce que l'on sait ni ce que l'on croit savoir, on enseigne et on ne peut enseigner que ce que l'on est. »

Jean Jaurès

La seule chose, essentielle, que vous avez à partager, à offrir, le seul cadeau à leur faire c'est **vous**, votre sourire, votre enthousiasme, votre générosité joyeuse, votre envie et votre **bonheur d'être là**.

Faire manipuler une pomme de pin à un groupe de dix personnes voyantes peut s'envisager en deux minutes. Pour un groupe de dix personnes non voyantes ou de personnes ayant des difficultés de préhension, cela peut prendre une demi-heure... Les temps de découverte et de manipulations individuelles sont ainsi à utiliser avec parcimonie.

Rares fois où l'on peut déroger à la règle et demander aux encadrants de venir assister l'animateur pour gagner du temps : si et seulement si les personnes accompagnées peuvent rester durant ce temps dans un endroit sécurisant et sécurisé. Accompagner, aider, surveiller, soutenir une personne en situation de handicap est en effet souvent un travail à plein temps pour l'encadrant qui ne laisse pas vraiment de disponibilité pour venir faire autre chose sans mettre la personne accompagnée en difficulté physique ou psychique.

Mieux vaut donc prévoir de réaliser ses animations de manière autonome sans devoir recourir à une assistance extérieure. Si toutefois cela n'est pas possible, il est important que l'encadrant soit prévenu et préparé bien à l'avance.

Atelier en forêt.

### Une action

#### attractive et parlante.

Les sorties régulières en extérieur dans des réserves, des lieux d'observation ou lors de visites d'écomusées permettent avant tout la découverte d'un lieu nouveau, qui change de ce que l'on fait et l'on voit au collègue ou en groupe au CEM.

Une jeune qui pouvait avoir tendance à vite perdre l'attention, à monter en pression, est restée attentive lorsque nous sommes allés récemment à l'Écomusée du bois et ce malgré des conditions climatiques difficiles : temps froid, neige, nécessité de mettre un poncho pour les petits temps en extérieur. Le fait que la personne qui animait la visite a expliqué les différents temps du fonctionnement de la scierie en les illustrant par des éléments concrets : le fait de voir l'eau s'écouler dans un petit canal qui se remplissait, qui ensuite allait entraîner la grande roue en bois, qu'elle-même allait mettre la scie en action, semblait avoir une action attractive et parlante pour retenir son attention et peut-être la détacher un petit moment de son mal-être.

Dans d'autres visites, le côté participatif, la mise en situation, le fait de pouvoir par exemple toucher différentes peaux d'animaux, d'écouter des chants d'oiseaux, de reconnaître les bruits des animaux de montagne... le fait d'utiliser les différents sens, apporte une dimension ludique très parlante et stimulante pour eux.

#### Luc Roman

Moniteur éducateur  
auprès d'enfants IMC,  
Institut Guillaume Belluard



# l'adaptation des outils

Il est indispensable que l'adaptation de toutes les manipulations et de tous les outils soit pensée et si possible testée en fonction du public avant la sortie (pas – ou le moins possible – de bricolage improvisé sur place). Une bonne coopération avec les éducateurs, ergothérapeutes est essentielle dans cette phase.

Il faut aussi veiller à l'utilisation de certains outils : ce qu'ils permettent et ce qu'ils imposent.

Par exemple, pour une activité autour du toucher et de l'odorat, chaque participant est équipé d'un bandeau sur les yeux pour favoriser la concentration et l'écoute. Cet équipement exigera une vigilance accrue des accompagnateurs surtout s'il y a des obstacles et des dangers à proximité.

## Quelques exemples d'adaptations

- Pour les personnes non-voyantes, qui ne peuvent observer les animaux, il est important d'apporter ou de savoir que l'on peut trouver sur place des objets leur permettant de faire elles aussi des expériences sensorielles, d'un type différent, mais toujours liées au thème en question (poils d'animaux à toucher ou à sentir, différents types de cornes, reproduction de chants et de cris, pommes de pins rongées, etc.).

- Avec un public déficient auditif, même accompagné d'un interprète LSF ou d'un codeur LPC, une ardoise Vedula est bien pratique pour croquer et compléter par un schéma certaines explications données par l'accompagnateur/animateur.

- L'utilisation d'une longue vue avec trépied pour observer les chamois par des personnes en fauteuil est très difficile, voire impossible. Avec un peu d'imagination en ajoutant au trépied une tête avec une rotule déportée, l'obstacle est levé !

- Dans un groupe d'IMC, une séquence de peinture avec des pinceaux a été difficile voire impossible. En proposant aux jeunes de peindre avec les mains protégées par des gants en latex ou en caoutchouc, le plaisir créatif a été partagé, voire renforcé.



Atelier avec des personnes non voyantes - Vallée d'Aoste.

## de l'intérêt à laisser des traces, à emporter des choses

Pour certaines personnes et suivant l'objectif poursuivi par le porteur de projet, le « souvenir à emporter chez soi » peut être un des éléments constitutifs de la sortie.

Dans le respect de l'environnement parcouru, chaque participant repart avec un élément prélevé dans la nature en lien avec la sortie comme une sorte de symbole qui sera, éventuellement, réutilisé : boîtes dans lesquelles mettre de petits trésors collectés sur les chemins, objets réalisés avec des pommes de pin et des cailloux, petites lanternes, carnet de voyage, herbier, morceaux de bois découpés pour faire des vaches, des coqs, des sifflets ou autres.

Autre exemple – On conserve un bâton de marche fabriqué avec une branche de noisetier au début de la balade. Des initiales, ou un signe choisi par chacun, sont gravées sur le bois avec une pierre pointue ou un couteau. Le bâton servira lors d'une prochaine sortie.

Outre l'intérêt pédagogique que peut avoir la démarche pour chacun, c'est aussi un bon moyen de ramener des choses du « dehors » chez soi ou dans son établissement. Pour son plaisir personnel, mais aussi pour pouvoir en parler avec sa famille, ses amis, collègues.

# prendre aussi du temps pour ne « rien faire »

On a souvent tendance à « vouloir trop en faire ». En réalité, la durée des séquences est fonction de l'objectif qu'on souhaite atteindre.

Pour chaque séquence, il serait prudent de toujours se maintenir une marge de temps supplémentaire d'environ 10 %, au cas où.

Le rythme et la densité des séquences doivent respecter les compétences et aptitudes de tous les individus du groupe et être définis en fonction de la saison et de la météo.

Par exemple, il est difficile d'organiser une longue séquence d'animation statique en hiver dans le froid avec un public sourd accompagné d'une interprète LSF qui se gèle les mains... Ou encore, des arrêts fréquents (éventuellement avec une animation) sont prévus avec des personnes à grande fatigabilité.

Il est important aussi de prendre le temps de « ne rien faire », pour permettre aux participants de vivre simplement ce moment en montagne, de contempler, d'observer librement, sans activités organisées ni consignes autres que de sécurité.

Les temps de pause dépendent en premier lieu de la fatigabilité physique et intellectuelle des participants. Leur durée et l'autonomie laissée à chacun sont définies en fonction des individualités, des lieux et des situations.

Par exemple, lorsqu'une pause est proposée à des personnes mal ou non voyantes à un point du parcours suffisamment « sécurisé » et pas au bord d'une falaise, il peut leur être proposé d'explorer librement l'environnement proche en autonomie : trouver des myrtilles, gravir un petit rocher, aller s'allonger seul à côté de la rivière...

## Des moments spécifiques de solitude « recherchée »

Compte-rendu d'une expérience menée dans le cadre du projet *Sopraimille*, qui s'intéresse au rapprochement entre montagne et malaise psychique.

Il s'agit d'une activité pendant laquelle sont structurés des moments spécifiques de solitude « recherchée » que chacun peut vivre en petits groupes ou seul.

Le groupe est partagé en deux sous-groupes de 3-4 personnes qui doivent atteindre la même destination en parcourant deux itinéraires distincts. Une liaison radio ou téléphonique est prévue entre les deux groupes afin qu'il soit possible de rassurer les personnes ou d'intervenir en cas de nécessité. L'objectif, pour chacun, est de renforcer ses capacités et le sens de sécurité, de savoir gérer la séparation et de comprendre que se séparer ne signifie pas se perdre, valorisant ainsi l'expérience vécue en solitude comme une opportunité de développement de son bien-être.

Groupe [www.sopraimille.it](http://www.sopraimille.it)



Savoir profiter de l'instant et du lieu.



Débriefing « à chaud »  
après une animation nature - Megève.

## évaluer pour progresser

Le sourire vrai d'un enfant, d'un adulte, en fin d'animation, traduit du plaisir vécu. C'est un bon point, c'est très important, mais ce n'est pas toujours suffisant, surtout si votre animation était bâtie sur des intentions plus larges de construction de la personne : savoir-faire, savoir-être, compréhensions, savoirs...

Une bonne évaluation vous permet de prendre du recul sur votre animation, de la confronter à vos objectifs, et à vous faire progresser. Il suffit d'un peu d'anticipation et de méthode.

### Voici quelques points d'appui, fruits de notre expérience

- Penser à fixer des indicateurs en fonction des objectifs pour la personne handicapée, pour l'animateur, pour l'aidant, pour la structure.
- Faire participer à l'évaluation – même de manière très simple et légère – toutes les personnes ayant été concernées par l'animation : commanditaire, référent technique du projet, équipes encadrantes (professionnels, bénévoles), les personnes bénéficiaires, les éventuels partenaires.

- Ne pas oublier que les supports d'évaluation remis aux personnes en situation de handicap prennent en compte les besoins spécifiques de chacun : gros caractères, contrastes de couleurs pour certains, texte simplifié ou communication par image pour d'autres...

### Penser à évaluer

- **Le projet, la conception de l'action**
  - Le niveau d'intégration de l'action dans le projet de la structure, de la personne...
  - Les points d'appuis et de freins à la co-construction, qualité du partenariat...
- **L'action, la pratique, le processus**
  - Rythmes, logiques de progression, respect de ce qui a été annoncé : activités, horaires...
  - Confort, accessibilité, sécurité des lieux, des cheminements et des activités.
  - Intégration et participation de chacun.

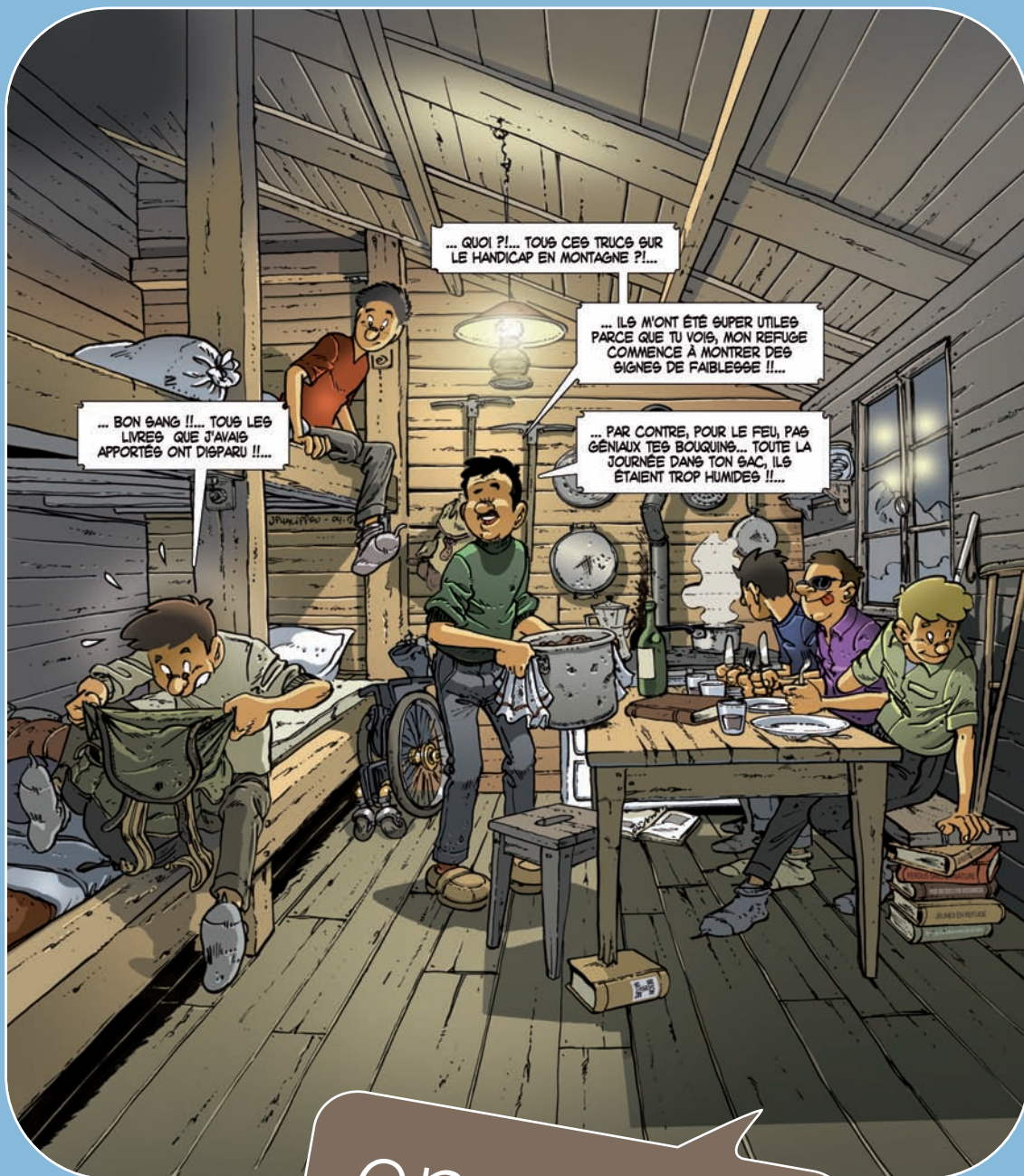
### • Les résultats, les effets de l'activité

- Distinguer acquis et vécu.
- Être attentif au non verbal.

Une évaluation peut se faire « à chaud » (priorité au ressenti, à la forme) ou « à froid » (priorité à l'objectivité, au fond). Pour les retours attendus de la part des personnes en situation de handicap, il est fortement recommandé de procéder à une évaluation sur les deux temps. D'une part parce que certaines personnes ne seront pas en capacité à exprimer un ressenti sur le moment (cas des personnes ayant des fragilités psychiques par exemple) et d'autre part parce que les retours à chaud vont surtout faire remonter des points sur la qualité relationnelle, sur le confort, l'accessibilité des circulations ou des activités, alors que le retour avec un peu de temps de recul fera émerger des impressions, des vécus sur le contenu de l'activité, sa pertinence, le niveau de réceptivité, etc. L'évaluation des « savoir-faire » et « savoir-être », toujours plus complexe, est souvent effectuée à moyen voire à long terme par les équipes éducatives en charge d'accompagner les personnes en situation de handicap au quotidien.

Une question à se poser en tant qu'animateur : « Est-ce que j'ai été content, heureux d'être là ? ». C'est peut-être la première évaluation pour soi-même. Elle n'exclut ni le trac, ni les inquiétudes, les interrogations, les impressions d'avoir été maladroit... : ça c'est normal et quotidien dans ce travail !

Un petit peu de bonheur en plus, de sérénité en plus, de savoir en plus, de rire en plus... Ces mots de Georges... « Jamais, jamais plus je n'aurai imaginé ».



... QUOI ?!... TOUS CES TRUCS SUR LE HANDICAP EN MONTAGNE ?!...

... ILS M'ONT ÉTÉ SUPER UTILES PARCE QUE TU VOIS, MON REFUGE COMMENCE À MONTRER DES SIGNES DE FAIBLESSE !!...

... BON SANG !!... TOUS LES LIVRES QUE J'AVAIS APPORTÉS ONT DISPARU !!...

... PAR CONTRE, POUR LE FEU, PAS GÉNIAUX TES BOUQUINS... TOUTE LA JOURNÉE DANS TON SAC, ILS ÉTAIENT TROP HUMIDES !!...

en savoir plus...



# des bouquins

## accès à la nature et à la montagne

**L'interprétation  
pour les personnes handicapées**  
Jacques Beechel,  
service des Parcs nationaux,  
Seattle, 1975

**Éducation à l'Environnement  
et Handicaps**  
*Symbioses* n°89  
Magazine de l'éducation relative  
à l'environnement, 2011  
téléchargeable librement sur Internet

**Animations nature et  
éducation à l'environnement pour  
les personnes handicapées**  
Recueil d'expériences  
Parc naturel régional des Caps et  
Marais d'Opale, 2005  
téléchargeable librement sur Internet

**Besoin de nature –  
santé physique et psychique**  
Louis Espinassous  
Éditions Hesse, 2014

**Jeunes en refuges  
guide pratique pour réussir  
sa sortie en refuge de montagne  
pour mineurs encadrés**  
Co-édition Educ'alpes  
et Coordination Montagne, 2014  
téléchargeable librement sur Internet

**Nature & Handicap : rendre  
la nature accessible à tous**  
LPO PACA – Revue *Faune et Nature*  
n°44, nov 2006

**La sécurité des sorties nature :  
ça se prépare**  
Livret de terrain, FRAPNA, 1999

**Sortir !**  
**Dans la nature avec un groupe**  
Éditions écologistes  
de l'Euzière et Groupe Sortir !  
Réseau École et Nature, 2012

**Accueillir le public handicapé**  
Cahier technique Natura Catalana  
Fédération des réserves naturelles  
Catalanes – Association NATAPH,  
Conseil général  
des Pyrénées Orientales

**Perdus sans la nature.  
Pourquoi les jeunes ne jouent plus  
dehors et comment y remédier**  
F. Cardinal  
Québec Amérique, 2010

**Pour une éducation buissonnière**  
Louis Espinassous  
Hesse, 2010

**Les enfants des bois.  
Pourquoi et comment sortir  
en nature avec de jeunes enfants**  
S. Wauquiez  
Books on demand, 2008

**Randonner avec des enfants  
à la montagne et à la campagne**  
N. Magrou  
Rando Éditions, 2007

**Concevoir et accompagner  
une animation patrimoine**  
Livret méthodologique  
CPIE Touraine Val de Loire  
téléchargeable librement sur Internet

**Montagne, formation  
et professionnalisation  
en éducation environnement**  
Christophe Andreux  
Éditions Universitaires  
Européennes, 2015

## données techniques aménagement

**Guide Handiroulement  
Permettre l'accessibilité et  
la découverte des sites naturels  
aux publics en situation  
de handicap**  
Conseil général  
des Alpes de Haute-Provence, 2010  
téléchargeable librement sur Internet

**Nature pour tous  
Recommandations  
pour l'accessibilité  
en milieu naturel**  
Cantons de Vaud, du Valais,  
commune de Riddes,  
Communauté de communes  
du Pays de Filière, 2013  
téléchargeable librement sur Internet

**Guide pour l'accessibilité  
dans les espaces naturels**  
*Cahier technique* n°62  
ATEN, 2000  
téléchargeable librement sur Internet

# des ressources sur le net

## sites et portails de ressources

[www.handitourisme.cg74.fr](http://www.handitourisme.cg74.fr)

Ressources sur des activités de plein air accessibles aux personnes en situation de handicap en Haute-Savoie.

[www.savoie-mont-blanc.com/Preparer-son-sejour/Handitourisme](http://www.savoie-mont-blanc.com/Preparer-son-sejour/Handitourisme)

Ensemble de ressources pour connaître les destinations accessibles en Pays de Savoie.

[www.handi-alpes.com](http://www.handi-alpes.com)

Infos et contacts pour organiser sans surprise un séjour à la montagne dans les Alpes du sud.

[www.ffcam.fr/handicaf.html](http://www.ffcam.fr/handicaf.html)

Pôle handicap du club alpin français.

[www.educalpes.fr](http://www.educalpes.fr)

Réseau des acteurs de l'éducation à la montagne sur le massif alpin.

[www.reseau-empreintes.com](http://www.reseau-empreintes.com)

Réseau départemental de la Haute-Savoie des acteurs de l'éducation à l'environnement et au patrimoine.

[biodiversite.reseaucoleetnature.org/sortir](http://biodiversite.reseaucoleetnature.org/sortir)

Collectif *Sortir!* issu du réseau national « École et Nature ».

[www.handisport.org/randonnee](http://www.handisport.org/randonnee)

Nombreuses ressources et contacts pour la pratique de la randonnée et des formations.

## associations spécialisées

[www.live-loisirs-nature-adaptes.fr](http://www.live-loisirs-nature-adaptes.fr)

Association implantée dans les Aravis (Haute-Savoie) qui propose l'accompagnement des personnes en situation de handicap en montagne et met à disposition du matériel adapté (été / hiver).

[www.montagne.org](http://www.montagne.org)

L'association *En passant par la montagne* permet à des jeunes et des adultes qui sont dans une situation difficile, d'exclusion sociale, d'échec scolaire, de maladie ou de handicap de trouver, par la montagne, une motivation pour dépasser cette situation. Une antenne à Chamonix et une autre à Grenoble.

[www.milleetunecimes-samoens.com/handicimes.ws](http://www.milleetunecimes-samoens.com/handicimes.ws)

Association proposant des activités adaptées de découverte de la montagne dans le Haut Giffre (Haute-Savoie).

[www.hce.asso.fr](http://www.hce.asso.fr)

L'association *Handicap évasion* a pour objectif de permettre à des personnes handicapées physiques et à des personnes valides de partager une activité de randonnée pédestre en pleine nature et en montagne, grâce à un fauteuil roulant tout terrain : la Joëlette.

[www.loisirs-assis-evasion.com](http://www.loisirs-assis-evasion.com)

Cette association propose des activités de pleine nature en montagne au sein d'une structure spécialisée (Haute-Savoie).

[www.samoens-handiglisse.com](http://www.samoens-handiglisse.com)

Association dont l'objet est d'acquérir et d'entretenir du matériel ski et tout-terrain homologué adapté aux personnes handicapées moteur et mentale et le mettre gratuitement à disposition. Elle participe également au financement de la formation des pilotes de tandemski et dualski.

[www.mensetcorpore.it](http://www.mensetcorpore.it)

Implantée à Courmayeur en Vallée d'Aoste, cette association accompagne les familles et personnes en situation de handicap pour vivre des activités de montagne en hiver comme en été.

[www.lesmontagnesdusilence.org](http://www.lesmontagnesdusilence.org)

Avec l'association *Les Montagnes du Silence*, montagnards, pas montagnards, sourds, entendants, s'encordent ensemble pour aller au bout du monde, pour aller sur la montagne d'à-côté.

# petit panorama des équipements spécialisés

Le matériel de montagne ordinaire (bâtons, crampons, casques, baudriers, jumelles, etc.) peut se trouver facilement dans les clubs ou associations classiques de pratique de la montagne ainsi que dans votre magasin de montagne préféré. En fonction de sa pratique et de ses besoins, il peut être nécessaire d'avoir recours à des équipements spécifiques en complément ou en remplacement. Certains prototypes pourront être réalisés en bricolant à la maison et seront bien suffisants pour un usage personnel ou familial. D'autres sont aujourd'hui disponibles auprès de fabricants spécialisés. En voici quelques exemples.

## l'hiver

### Trotti ski

pour personnes à station debout pénible.

### Kartski

destiné aux adultes et enfants désirant skier de façon autonome, ayant l'usage de leurs membres supérieurs mais pas assez d'équilibre pour skier en uniski ou dualski.

### Dual ski piloté ou GMS

permet la pratique du ski assis accompagné.

### Dual ski ou X-Bifree

permet la pratique du ski assis en autonomie.

### Luge nordique

permet la pratique du ski nordique assis sur parcours tracés.

### Lugicap et Lugiglace

se fixe sur un fauteuil roulant pour circuler sur un terrain neigeux ou une patinoire.

### Bass board

permet la pratique du surf d'une manière autonome ou avec un accompagnateur pour certaines pathologies : autiste, IMC, aveugle, hémiplegique, trauma crânien, amputé simple double triple (avec leurs prothèses), trisomique, paraplégique bas...

## l'été

### Quadrix

gamme de fauteuils tout terrain, manuel ou électrique, pour rouler ou... voler.

### Cimgo

équivalent au tandem ski l'hiver, est accessible pour les personnes ayant un lourd handicap.

### Barres parallèles

pour personnes à station debout pénible.

### Joëlette

fauteuil équipé d'une roue et de barres métalliques ; nécessite au moins deux accompagnateurs aguerris.



## quelques sites de fabricants spécialisés

[www.ferriol-matrat.com](http://www.ferriol-matrat.com)

Ferriol Matrat (Joëlette)

[www.quadrix-team.com](http://www.quadrix-team.com)

Mont Blanc Mobility (Quadrix)

[www.dualski.com](http://www.dualski.com)

Tessier (Dualski)

[www.equip-handi.com](http://www.equip-handi.com)

GM System (trotti ski, bass board, luicap, lugiglace...)



## CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES

Alessandro Engaz – p. 29

Annalisa Bovio – p. 27, 38, 51

Cécile Borghini – p. 31, 63, 66

Cécile Tourneret – p. 81

Charles Gilbert – p. 12, 68, 80, 91

Christian Martelet / OT Samoëns – p. 83

Daniel Buffard-Moret – p. 33

Dominique Carliez – p. 26, 34, 60, 64, 69, 71,  
74, 75, 78, 79, 84, 89, 94

ESAT ferme de Chosal – p. 10, 22, 48

Ferriol Matrat – p. 99

Fred Isselin – p. 24

GM System – p. 99

Isabelle Ménard - Association Live – p. 86, 88

Ivana Grimod – p. 9, 11, 17, 35, 37, 44,  
46, 49, 53, 54, 57, 59, 77, 90, 92

Jean-Luc Imbert – p. 85

Julien Arbez – p. 14, 20, 47, 48

Julien Dorol / Le Beaufortain – p. 61

Laurent Geslin / réseau Empreintes – p. 8, 36

Maria Cosentino – p. 82

Martine Lombard – p. 39

Meije Wicker – p. 15, 16, 18, 25, 31, 50, 52,  
55, 58, 63, 67, 69, 71, 90, 93

Mens@corpore – p. 55

Michel Veisy – p. 72

Monique Avrillon – p. 20

Pauline Fiammingo – p. 40

Quadrix – p. 99

Tessier – p. 99

ILLUSTRATIONS ORIGINALES

**Jérôme Phalipou**

CONCEPTION GRAPHIQUE  
& MISE EN PAGE **M.**

**ISBN 978-2-84997-033-1**

DÉPÔT LÉGAL 3<sup>e</sup> TRIMESTRE 2015  
OUVRAGE IMPRIMÉ PAR L'IMPRIMERIE  
DU DÉPARTEMENT DE LA HAUTE-SAVOIE

**L**es habitants de la Haute-Savoie et de la région Autonome de la Vallée d'Aoste partagent une même culture de la montagne. Cette culture est fondatrice de nos identités, nous rassemble autour de valeurs, d'activités et de modes de vie partagés. Être en montagne, que ce soit pour y travailler, pratiquer des activités physiques et sportives ou simplement se ressourcer à son contact, contribue à notre qualité de vie et à la cohésion sociale. Cette montagne, la richesse de notre environnement et la diversité des activités que l'on peut y pratiquer, contribuent également à la forte attractivité de nos territoires qui sont devenus des destinations touristiques emblématiques.

De nombreuses personnes en situation de handicap, vivant à domicile ou en établissements spécialisés, sont confrontées à des difficultés rendant difficile, voire impossible, de vivre ce contact à la nature et à la montagne au quotidien. Cela tient à des raisons psychologiques, d'aménagement des espaces, d'équipements, de transport, d'accompagnement, d'accès à l'information, de moyens financiers.


Le Département de la Haute-Savoie et la Région Autonome de la Vallée d'Aoste, en partenariat avec les acteurs institutionnels et associatifs du handicap et de l'éducation à l'environnement, se mobilisent depuis plusieurs années pour tenter de lever ces barrières. Un travail important de coopération transfrontalière a été engagé dans le cadre d'un projet européen pour enrichir et partager les bonnes pratiques.

Cette publication est le fruit de ce travail collectif. Elle apporte de nombreuses expériences, des témoignages et réflexions pour que se développent les initiatives en faveur d'un plus grand accès de tous à la montagne. Pour que chacun puisse profiter de l'émerveillement que procure la nature et puisse se sentir *Montagnard* !

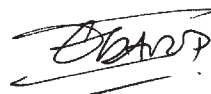
**Christian Monteil**  
Président  
du Département  
de la Haute-Savoie



**Augusto Rollandin**  
Président  
de la Région autonome  
de la Vallée d'Aoste



**Nicolas Evrard**  
Président  
du réseau  
Empreintes



Action soutenue  
financièrement par



Contributions  
principales à la publication

