

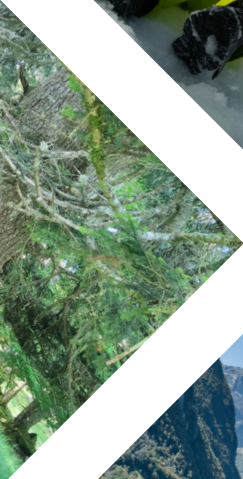
BUREAU MONTAGNE DU VAL D'AZUN

06-95-20-30-03

bmva.net - bmva65@gmail.com

CARNETS D'EXPÉRIENCES

SORTIES NATURE
POUR TOUS





Tous les accompagnateurs en montagne et encadrants d'activités de pleine nature, membres du Bureau Montagne du Val d'Azun, ont tous vécu, dans leur parcours professionnel, des expériences d'accompagnement de publics spécifiques. Tous en ont tiré un enseignement, une ouverture et une attention particulière qui ont enrichi leur pratique professionnelle au jour le jour. Il nous a semblé intéressant de vous présenter nos expériences pour continuer à tisser du lien... ce lien humain qui nous est cher et qui guide nos pas....

Le territoire du Val d'Azun, où nous sommes implantés, s'engage actuellement dans une démarche "Destination pour tous" en raison de ses nombreux équipements et infrastructures accessibles. Il nous semblait alors doublement logique de s'engager encore plus dans la voie de l'inclusion.

NOTRE ÉQUIPE	P3
NOS VALEURS	P4
CARNET D'EXPÉRIENCES	P5 à 26
PARTENAIRES ACCESSIBLES	P27
ILS NOUS FONT CONFIANCE	P28
TARIFS ET CONTACTS	P29

NOTRE EQUIPE...

Le Bureau Montagne du Val d'Azun est un syndicat local professionnel qui regroupe quinze professionnels de la montagne à votre écoute pour vous accompagner dans votre projet. Nous sommes unis par la passion des Pyrénées et du Val d'Azun en particulier !

Les activités que nous vous proposons sont variées : **randonnées pédestres et en raquettes, escalade, escalad'arbre, biathlon, VTT, spéléologie, canyon, chiens de traîneaux et canirando, via ferrata...**

Toutes ces activités n'ont qu'un seul but, permettre à chacun de vivre une aventure en pleine nature.

La Fabrique de souvenirs est en marche !



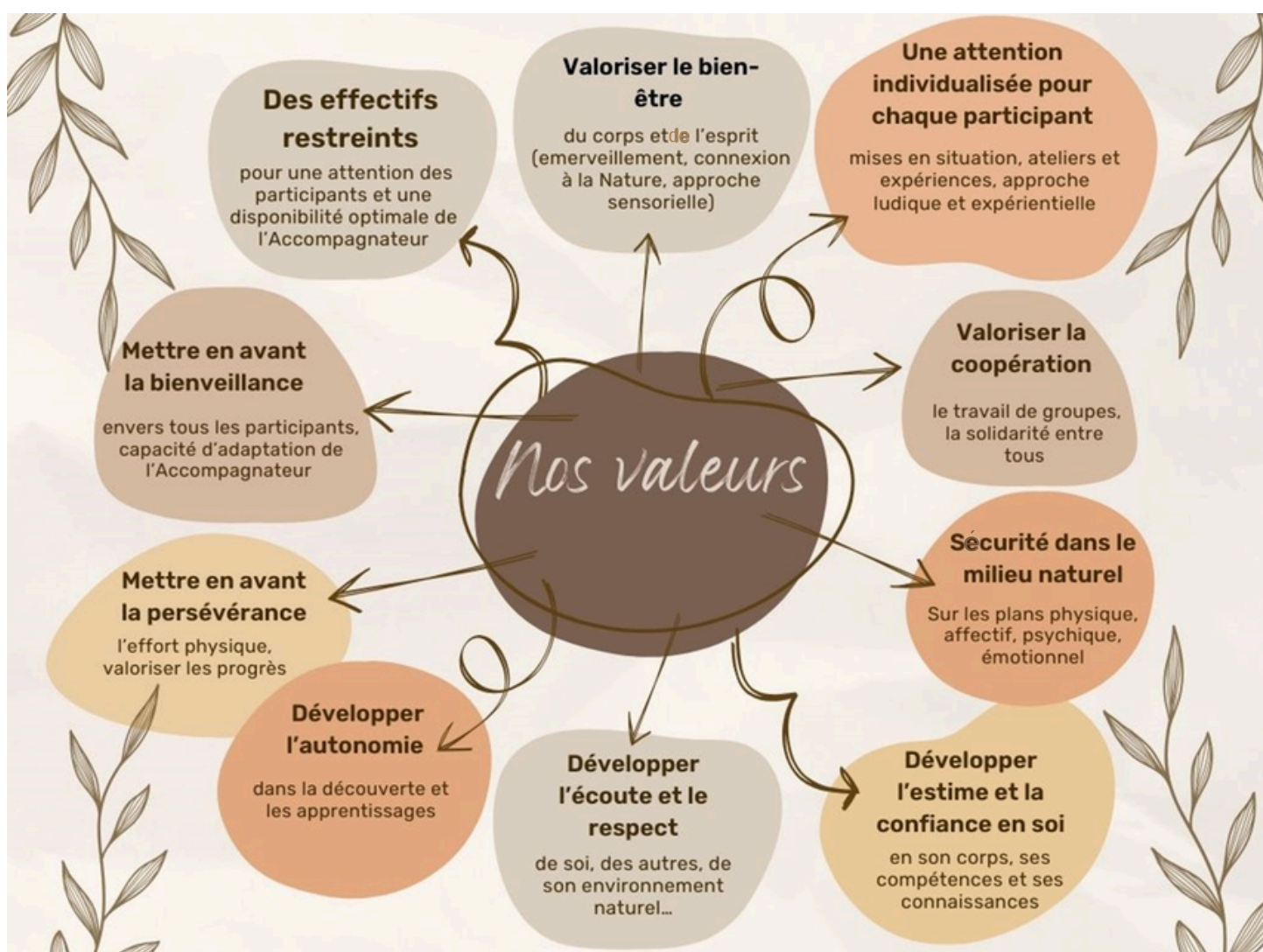
NOS VALEURS...

A travers nos activités, nous mettons en avant la nécessité pour chacun d'être **au contact de la Nature**. Les effets positifs sont le bien-être physique, psychique et social, le développement de la confiance en soi, une découverte de soi dans un environnement loin du quotidien.

Nous mettons en avant la **coopération, la bienveillance et la persévérance**.

Nous avons à cœur d'adapter nos sorties nature et notre posture aux spécificités du public.

Nous mettons tout en œuvre pour réaliser les rêves de tous.





EXPÉRIENCES... HANDICAP MENTAL

- ▶ **1-AMBIANCE NEIGE, REPENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DU BON PIED !**
- ▶ **2-ESCAPE GAME "OÙ SONT PASSÉES TES BREBIS ?**

« Si je tire une réflexion principale de mon travail avec des 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'extraordinaire, d'émerveillement, de jubilation, d'enthousiasme, de joie, d'aventure, de dépassement, de convivialité, d'intensité, de vivre poétiquement »

Louis Espinassous, animateur nature, accompagnateur en montagne, écrivain, formateur, berger.

bmva.net - bmva65@gmail.com



06-95-20-30-03

I- AMBIANCE NEIGE, REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DU BON PIED !



Projet proposé par le CDOS 65 (Comité Départemental Olympique et Sportif), tous les ans des IME (Instituts Médico-Educatifs) étaient sélectionnés pour bénéficier d'un programme éducatif combinant 6 sorties Neige et randonnée en raquettes. Chaque IME accueillait un public de **12 à 18 ans porteurs de différents handicaps** (obésité, handicap mental léger, grosses difficultés scolaires...).



CE QUE CETTE EXPÉRIENCE A APPORTÉ A GUILLAUME

Cette expérience, qui s'est déroulée plusieurs années d'affilée, a permis à des équipes éducatives de découvrir leurs jeunes sous un angle différent de celui de l'institution.

L'accent était mis au maximum sur le côté ludique de la neige (bataille de boules de neige, bonhommes de neige, land art...) dans le but de mieux accepter l'effort physique parfois important demandé par la pratique de la raquette.

Une attention de tous les instants était nécessaire pour le bien-être de chacun et du groupe impliqué dans un projet au long cours.

LES APPORTS POUR LE GROUPE

- ✓ Renforcement de l'autonomie et de la responsabilisation de chacun (savoir gérer son équipement et son matériel)
- ✓ Progression des aptitudes physiques, de sociabilité et de solidarité (un défi à chaque sortie)
- ✓ Atténuation des tensions entre jeunes

2- ESCAPE GAME, MAIS OÙ SONT PASSÉES TES BREBIS ?



Petite balade sur une zone d'estives. Un troupeau de brebis à droite, un troupeau de vaches à gauche et au milieu une cabane de berger... Le défi était de retrouver les 10 brebis manquantes au troupeau en fouillant dans le sac à dos du berger, en résolvant des énigmes, en cherchant sur le terrain de jeu... Les **7 jeunes (dont deux jeunes avec troubles du spectre autistique) et les 5 encadrants de l'ITEP de Saint-François de Toulouse** ont su relever ce défi pastoral !

CE QUE CETTE EXPÉRIENCE A APPORTÉ A ANABELLE

Ayant suivi la formation proposée par le réseau Education Pyrénées Vivantes dans le cadre du POCTEFA INCLUPYR "Autisme et nature", en amont de la sortie, j'ai bien insisté, auprès des jeunes, sur le déroulé précis de la matinée. Mon attention sur chacun des participants a été renforcée afin que chacun soit conscient de son utilité pour résoudre les énigmes. Cette sortie m'a permis de voir que ce jeu, avec quelques adaptations, était complètement adapté à ce type de public.

LES APPORTS POUR LE GROUPE

- ✓ A permis de répondre à l'objectif de l'encadrement de l'ITEP sur la notion de coopération
- ✓ Montrer que seul on ne peut rien, ensemble, on peut tout !
- ✓ Découvrir la vie des bergers et leurs troupeaux



EXPÉRIENCES... HANDICAP MOTEUR

3-GRIMPE DANS LES ARBRES EN ARBO'ZEN

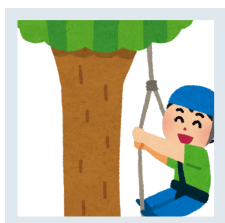
4-SORTIE SCOLAIRE AU PIC DE LA PAHULE EN JOELETTE ET HIPPOCAMPE

"La Joëlette permet aux personnes à mobilité réduite d'aller dans des lieux inaccessibles en fauteuil, sur les mêmes sentiers que les personnes valides... Elle permet la mise en commun de l'énergie de chacun, un outil 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 en montagne



3-GRIMPE DANS LES ARBRES EN ARBO'ZEN



“Into the wild” le temps d'une demi-journée, pour une session verticale le long des arbres avec **6 participants y compris l'encadrement de l'IME**. Transfert du fauteuil médicalisé vers le fauteuil hamac, installation d'une corde spécifique pour que l'éducateur puisse garder le contact visuel avec le participant polyhandicapé et assurage de l'ensemble du dispositif par Matthieu, l'encadrant spécialisé.

CE QUE CETTE EXPÉRIENCE A APPORTÉ A MATTHIEU

C'était une première pour moi, mais certainement pas la dernière ! Cette activité s'est déroulée en petit groupe, sur un site préalablement identifié pour être pleinement adapté, et toujours en lien avec l'équipe encadrante. Il est important d'adapter les techniques de cordage à chacun des participants pour s'adapter aux capacités motrices et aux spécificités du handicap de chacun des participants.

LES APPORTS POUR LE GROUPE

- ✓ Un temps suspendu en pleine nature apportant calme et détente
- ✓ Un contact privilégié et sensoriel avec les éléments naturels (ouïe, odorat, toucher....)
- ✓ Vivre la sensation de quitter le sol quelques instants et de sentir son corps en apesanteur
- ✓ Immersion totale dans l'univers forestier

4-BALADE SCOLAIRE AU PIC DE LA PAHULE EN HIPPOCAMPE ET EN JOËLETTE



En séjour Classe verte à Gavarnie, une classe de cycle 2, originaire de Vendée, a bénéficié de deux sorties découverte nature. Au cirque de Gavarnie et sur les crêtes du Pic de la Pahule. **Deux élèves étaient en situation de handicap moteur nécessitant l'usage d'une joëlette et d'un hippocampe** pour les balades. Une expérience mémorable !



CE QUE CETTE EXPÉRIENCE A APporté A FLORENT

L'encadrement d'une randonnée avec la joëlette ou l'hippocampe nécessite un encadrement renforcé. Avec les parents accompagnants, j'ai pris le temps de bien tester le matériel en amont de la sortie et de les former à l'utilisation de la joëlette et de l'hippocampe.. De façon plus intense que d'habitude, je devais être attentif à mon itinéraire pour éviter les cailloux tout en menant et animant la classe comme d'habitude en proposant différentes séquences pédagogiques de découverte de l'environnement naturel.

LES APPORTS POUR LE GROUPE

- ✓ Grande solidarité entre les élèves car partage de la responsabilité du pilotage de la Joëlette et de l'hippocampe quand la sécurité était assurée
- ✓ Se mettre à la place des deux élèves (chacun a essayé la joëlette ou l'hippocampe pour se rendre compte)
- ✓ Vivre un séjour montagne 100% partagé par 100% des élèves (les élèves en situation de handicap ont pu participer à toutes les activités)

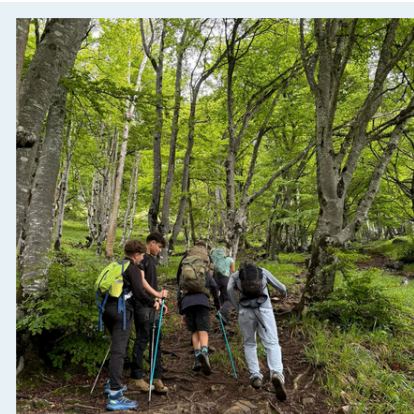


EXPÉRIENCES... TROUBLES COGNITIFS

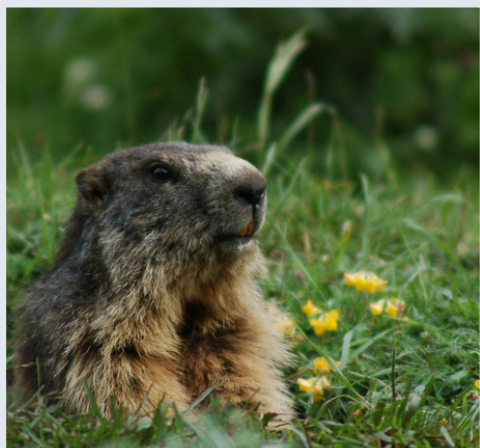
- ▶ **5-MARMOTTES AU BALCON
FAMILLE PLEINE D'EMOTIONS**
- ▶ **6-RAQUETTES, LAND ART ET
PARTAGE**

Tu as remarqué, qu'à une lettre prêt "Autiste", ça fait "Artiste" !

Virginie Grimaldi, romancière "Il est grand temps de rallumer les étoiles" 2028



5- MARMOTTES AU BALCON, FAMILLE PLEINE D'ÉMOTIONS !



Avec une famille composée de **2 enfants (8 ans et 6 ans) présentant des troubles du spectre autistique**, accompagnés de leurs deux parents, le but était d'aller observer les marmottes dans le vallon de Bouleste en vallée du Tech. Une randonnée en montagne qui a permis aux enfants de sortir des écrans et du numérique pour un contact privilégié avec le vivant.



CE QUE CETTE EXPÉRIENCE A APPORTÉ A CÉLINE

J'ai rapidement compris que les marmottes n'étaient pas une fin en soi ! Après la montée dans la forêt, atteindre l'objectif du plateau où les marmottes sont présentes était déjà énorme. Au départ de la randonnée, j'ai été plus précise que d'habitude sur le parcours, le dénivelé, les types de terrains traversés, les temps de montée et de descente afin de rassurer les enfants. J'ai porté une attention plus soutenue sur chacun d'entre eux et raconté encore plus d'anecdotes pour maintenir leur attention au présent.

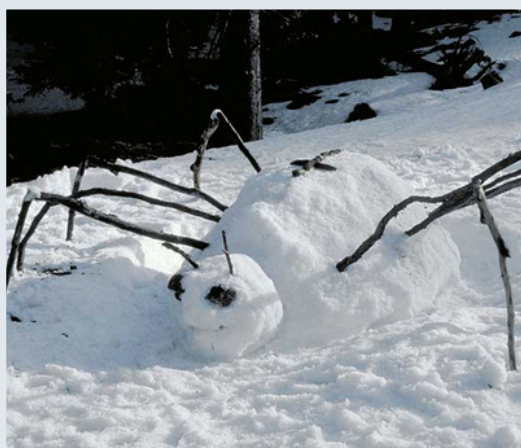
LES APPORTS POUR LE GROUPE

- ✓ Des parents ravis de voir que la découverte d'un autre univers en famille est possible
- ✓ Un contact privilégié des enfants et de toute la famille avec le vivant pour sortir des écrans
- ✓ La présence d'un tiers (la guide) qui apporte des anecdotes et des histoires pour encourager dans l'effort physique
- ✓ Immersion dans l'univers montagnard

bmva.net - bmva65@gmail.com

 06-95-20-30-03

6- RAQUETTES LAND ART ET PARTAGE



Dans le cadre du projet transfrontalier POCTEFA INCLUPYR, coordonné par le réseau Éducation Pyrénées Vivantes, j'ai participé à l'élaboration d'un guide d'activités "Nature et Autisme" et aux formations à destination des médiateurs. Avec le **Groupe d'Entraide Mutuelle Autisme et Partage** basé à Tarbes, une balade en raquettes a été proposée à 8 adhérents avec au programme du Land Art et d'autres activités sensorielles.



CE QUE CETTE EXPÉRIENCE A APPORTÉ À GWEN

Je connaissais l'hypersensibilité ou l'hyposensibilité sensorielle des personnes atteintes de troubles du spectre autistique. J'ai pu expérimenter des activités sensorielles dont le résultat était décuplé avec ce public (écoute des sons de la nature en silence, reconnaissance des arbres par le toucher, dessins géants au sol en cheminant avec les raquettes, sculptures de neige, etc..).

Néanmoins, je devais avoir une vigilance renforcée par rapport à la perception du froid des personnes hyposensibles.

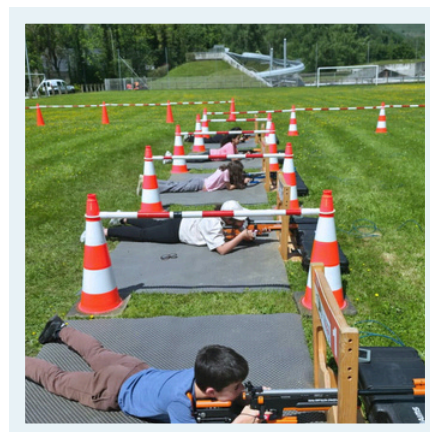
LES APPORTS POUR LE GROUPE

- ✓ Découverte d'un environnement naturel et hivernal nouveau
- ✓ Un plus grand calme intérieur, loin de l'agitation sensorielle de la ville
- ✓ Mieux se connaître entre les adhérents, partager son expérience des difficultés de la vie quotidienne
- ✓ Une envie de réitérer l'expérience à d'autres saisons

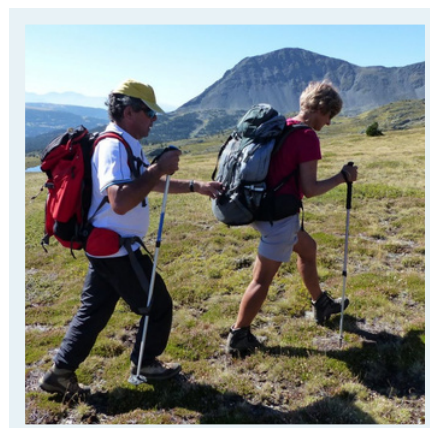


EXPÉRIENCES ... HANDICAPS SENSORIELS

- ▶ 7-BIATHLON SANS LA VUE !
- ▶ 8-OBJECTIF PITON DES NEIGES, PREMIÈRE ÉTAPE PYRÉNÉES !
- ▶ 9-SORTIE NATURE ET HUMAINE AU PIC DU CABALIROS
- ▶ 10-SPELEO....



- ▶ 11-A LA RECHERCHE DES TRACES AU PLATEAU DU LARY



"On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux."

Le Petit prince, Antoine de Saint-Exupéry 1943

7- BIATHLON SANS LA VUE !



Combiner tir de précision et activité physique dans le cadre naturel unique du Col de Couraduque, telle a été l'expérience d'une dizaine de participants adhérents au SAMCS (association sportive et de cohésion sociale de Mérignac en Gironde), mêlant des **personnes mal et non voyantes et des personnes en situation de handicap mental léger**. Le matériel de tir innovant et fiable, combiné à un écran déporté, permet une progression rapide pour les participants !

CE QUE CETTE EXPÉRIENCE A APPORTÉ A FLORENT

C'était la première fois que j'encadrais cette activité avec des personnes mal voyantes et non-voyantes. Le fait de disposer, pour chaque poste de tir, d'un écran déporté me permettait de suivre la visée en temps réel et de guider le pratiquant à la voix pour ajuster l'orientation de la carabine si besoin. Ce dispositif permet également une progression rapide dans la précision du tir. Cette expérience positive constitue une référence à laquelle je peux faire référence pour un public valide ...mais moins doué !

LES APPORTS POUR LE GROUPE

- ✓ Grande fierté d'utiliser du matériel utilisé pour les jeux paralympiques d'hiver (carabines optiques infrarouge)
- ✓ Satisfaction d'avoir réalisé le parcours chronométré comme les autres participants
- ✓ Satisfaction d'apprendre un geste technique, celui du tir en posture couchée



Pour les **7 enfants déficients visuels** du Centre de Soins et d'Education Spécialisée Alfred Peyrelongue à Ambarès en Gironde, le défi était grand ! Un projet sur une année avec l'objectif de gravir le Piton des neiges sur l'île de la Réunion ! Quoi de mieux pour s'entraîner, pour se tester, pour "faire groupe", qu'un séjour randonnée en Val d'Azun ? Relier Arrens-Marsous et le Col du Soulor par le GR 10, tel a été le petit défi du jour avant le grand...



CE QUE CETTE EXPÉRIENCE A APPORTÉ A GWEN

Une rencontre du groupe la veille de la randonnée pour vérifier le matériel, présenter les caractéristiques et le déroulé de la randonnée, faire connaissance avec chacun des jeunes et son handicap, aura été bénéfique pour le succès de la randonnée du lendemain.

Pendant la randonnée, une attention de tous les instants. Deux jeunes présentant une cécité totale juste derrière moi avec des indications verbales basiques (pierres, hauteurs des marches). Les 3 encadrants répartis parmi les jeunes. Des arrêts fréquents pour sensibiliser en accentuant sur l'utilisation des autres sens.

LES APPORTS POUR LE GROUPE

- ✓ Se rassurer sur ses capacités physiques pour le grand projet
- ✓ Faire groupe, développer la solidarité entre les jeunes
- ✓ Apprendre à gérer son effort dans la durée (journée)
- ✓ Être au contact de la nature et du vivant, découvrir un nouvel environnement

9- SORTIE NATURE ET HUMAINE SOUS LE PIC DU CABALIROS !



Dans le cadre des sorties nature organisées par l'association UMEN (Univers Montagne Esprit Nature), j'ai accompagné **un participant non-voyant d'une vingtaine d'années en groupe** avec d'autres personnes porteurs de divers handicaps. En chemin, sur les pentes du Pic du Cabaliros (Val d'Azun), il tenait mon épaule et suivait les mouvements de mon corps en pleine confiance, sans aucune appréhension de la nature du terrain et de la pente.



CE QUE CETTE EXPÉRIENCE A APPORTÉ À CÉLINE

C'était une première expérience de guidage (savoir lire le parcours, anticiper et dire l'essentiel pour un franchissement des éventuels obstacles, pour signaler les changements de terrain et de pente, avec un guidage à la voix, et faire confiance à mon partenaire sur ses capacités). J'ai été beaucoup plus attentive aux caractéristiques du chemin, plus présente au réel pour ne pas me laisser happer par mes pensées. J'ai essayé d'équilibrer les informations liées au cheminement et la présentation de l'environnement par tous les autres sens.

LES APPORTS POUR LE GROUPE

- ✓ Moment de partage de compétences, de sensations, de connaissances
- ✓ Prendre conscience que le handicap n'est pas une limite mais a le pouvoir de faire cohésion au sein d'un groupe
- ✓ Faire confiance aux accompagnants même inexpérimentés
- ✓ Ressentir de nouvelles sensations (vent fort, troupeaux en estives, sifflement de l'air au passage des vautours...)



10- DANS LES ENTRAILLES DE LA TERRE



En 2023 au cœur de la saison estivale, les inscriptions individuelles pour mes activités de canyon et de spéléo vont bon train... Ne reste que quelques places, quand un père et sa fille mal voyante appellent pour s'inscrire pour une sortie d'initiation spéléo. Et c'est parti pour une sortie de groupe, dont une cliente qui utilisera essentiellement le sens du toucher.



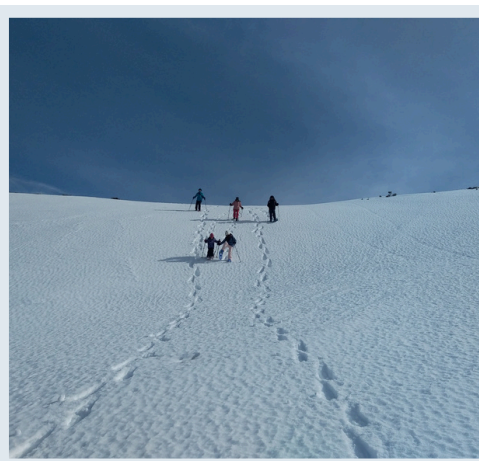
CE QUE CETTE EXPÉRIENCE A APPORTÉ A THOMAS

Ce qui a été intéressant pour moi, c'est de pouvoir intégrer une enfant mal voyante au sein d'un groupe d'individuels sans handicap et qui ne la connaissait pas. En voyant cette petite fille progresser, escalader dans cette grotte, chacun a pu relativiser sur ses propres difficultés, Nous avons tous des lumières sur notre casque mais en plus du toucher, nous avons la vue à disposition pour évoluer plus facilement dans cet univers qu'est le milieu souterrain.

LES APPORTS POUR LE GROUPE

- ✓ Relativiser sur ses propres difficultés
- ✓ Évoluer dans un environnement glissant avec très peu de lumière
- ✓ Mobiliser ses capacités sensorielles vers d'autres sens que la vue (le toucher, l'ouïe...)
- ✓ Accentuer les capacités d'entraide de solidarité dans le groupe

II- A LA RECHERCHE DES TRACES AU PLATEAU DU LARY



Avec le Cirque de Gavarnie pour horizon, l'objectif de cette randonnée en raquettes avec **6 sœurs malentendantes et sourdes**, basées à Lourdes, était de découvrir les empreintes laissées dans la neige par les animaux (renard, lièvre, sanglier, oiseaux...) et écouter, les pieds dans la neige, les fameux contes de Jeff !



CE QUE CETTE EXPÉRIENCE A APPORTÉ A JEFF

Moi qui pensais passer une journée dans le grand silence, cette journée a été riche en rires et en échanges ! Ne maîtrisant pas le langage des signes, j'étais attentif à mon positionnement par rapport au groupe, au rythme de mes mots et à la qualité de ma diction pour une lecture labiale facilitée..

Il m'a fallu penser encore plus "pédagogie" dans mes apports sur le milieu montagnard et m'assurer d'une bonne compréhension..

LES APPORTS POUR LE GROUPE

- ✓ Beaucoup de joie et de fous rires !
- ✓ Sortir du quotidien pour une expérience qui fut une grande première !
- ✓ Vivre une expérience immersive dans le légendaire pyrénéen
- ✓ Apprendre à lire les traces dans la neige



EXPERIENCES... MALADIES CHRONIQUES OU INVALIDANTES

▶ 11-LA MONTAGNE COMME THÉRAPIE



"Marcher, c'est retrouver son instinct primitif, sa place et sa vraie position, son équilibre mental et physique. C'est aller avec soi, sans autre recours que ses jambes et sa tête. Sans autre moteur que celui du cœur, celui du moral."

Jacques Lanzmann Marche et rêve



12- LA MONTAGNE COMME THÉRAPIE



Pour les **curistes en rémission ou en cours de traitement du cancer**, les deux sorties par semaine proposées par les thermes d'Argelès-Gazost avec les accompagnateurs en montagne du Bureau Montagne du Val d'Azun sont une occasion d'échanger en dehors du cadre médical avec d'autres patients. C'est aussi, réduire le stress et prendre conscience de ses capacités physiques et l'opportunité de réussir des petits défis à sa portée pour reprendre confiance en son corps et ses capacités.

CE QUE CETTE EXPÉRIENCE A APPORTÉ A JUSTINE

Kinésithérapeute en complément de mon activité d'accompagnatrice en montagne, je sais que, selon l'Organisation mondiale de la santé et la Haute Autorité de Santé, l'activité physique est une aide à la guérison des cancers.

La sédentarité et le stress sont les principales problématiques pour tout à chacun, je suis encore plus persuadée que la randonnée sous toutes ses formes est un atout pour la santé physique et la santé psychique,

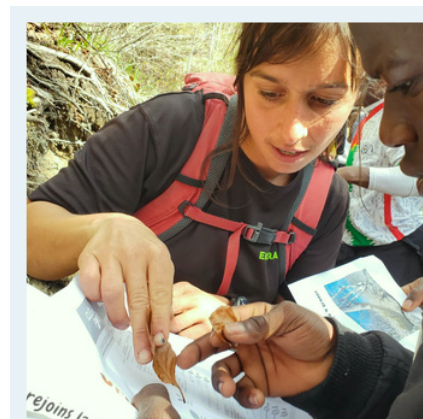
LES APPORTS POUR LE GROUPE

- ✓ Echange entre les patients en dehors du seul contexte médical
- ✓ Se couper du quotidien, un moment ressourçant à soi
- ✓ Se donner des objectifs physiques et les atteindre sans stress
- ✓ Être au contact de la nature et du vivant



EXPÉRIENCES... HANDICAP SOCIAL

- ▶ **13-ENFIN LIBRES !**
- ▶ **14-ÉDUCATION RENFORCÉE
AU REFUGE DE LA GLÈRE**
- ▶ **15-DES JEUNES AU SOMMET
DE L'INTÉGRATION**
- ▶ **16-GRAND AIR MONTAGNE
ET VERTICALITÉ**



"Le contact avec la nature aide à guérir le stress et les grandes fatigues, quelque soit l'âge. Les activités en milieu naturel permettent d'éviter certains troubles médicaux comme l'obésité et le diabète. D'autre part, l'exposition à la nature possède aussi un effet direct sur le comportement des plus jeunes : les sorties éducatives en nature les aident à prendre de l'assurance, à améliorer leur estime d'eux-mêmes et à diminuer leur propension à l'incivilité et à la violence. Enfin, les activités en extérieur permettent le développement d'une plus grande créativité et d'une attitude coopérative dans leurs interactions avec les autres."

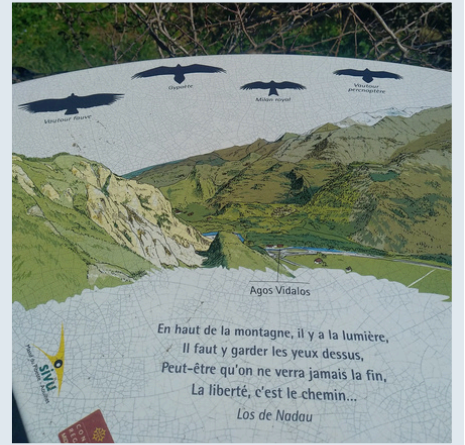
Groupe Sortir Réseau Ecole et Nature

bmva.net - bmva65@gmail.com

06-95-20-30-03



13- ENFIN LIBRES !



Pour **les détenus du Centre pénitentiaire de Mont de Marsan** en fin de peine, les séjours organisés par l'équipe de surveillants et professeure de sports en partenariat avec le Bureau Montagne du Val d'Azun sont un avant-goût de la liberté définitive. Une occasion d'un contact privilégié avec le silence et la nature. Une nécessité de respecter les règles en randonnée à pied ou en raquettes ou lors des sessions de biathlon, de spéléologie ou de VTT pour sa propre sécurité et celle des autres.

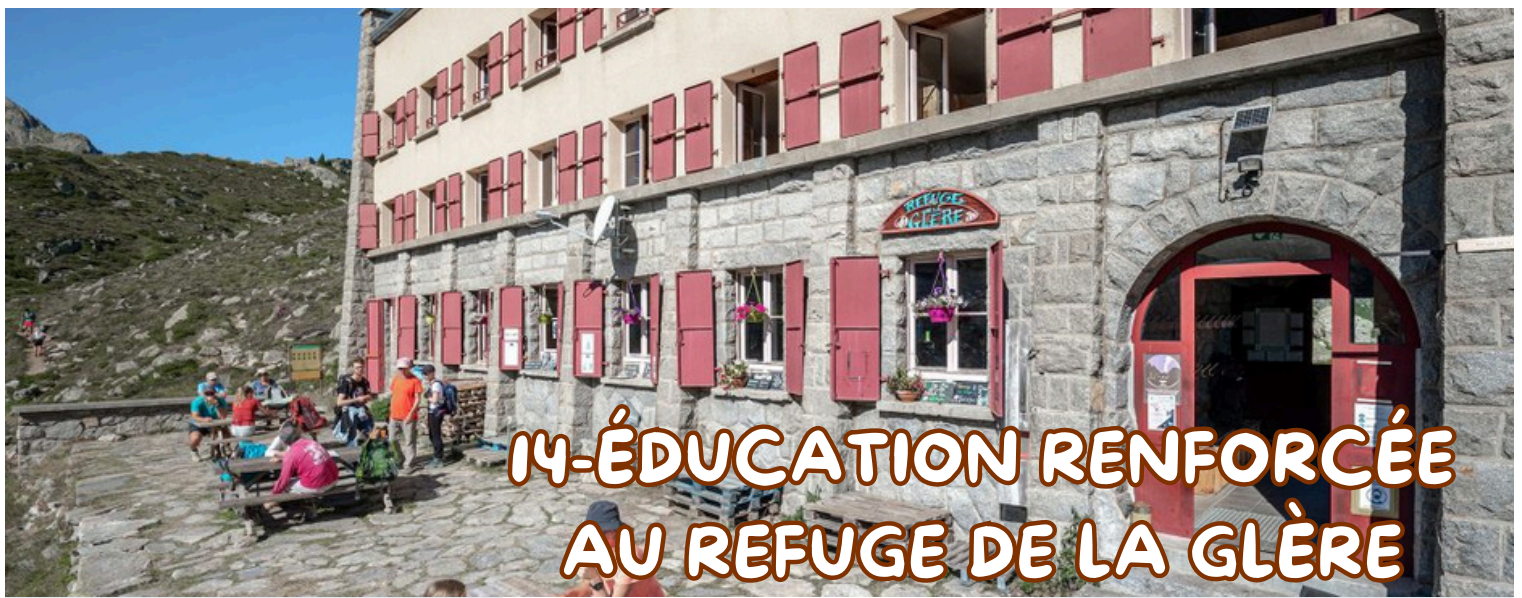


CE QUE CETTE EXPÉRIENCE A APPORTÉ A GWEN

Au cours de chacune des randonnées en raquettes ou à pied que j'ai encadrées avec les détenus, je propose, en accord avec leur encadrement, un temps de silence et de respiration pour initier chacun des participants à la méditation. Le but est de prendre conscience du possible calme intérieur. Permettre à chacun de trouver en soi et dans la nature un espace de silence et de liberté. La verbalisation des sensations par rapport à l'effort physique, à l'observation du vivant, à la sensation de liberté est décuplée aussi !

LES APPORTS POUR LE GROUPE

- ✓ Expérimentation de temps de silence, de respiration et de médiation pour un plus grand calme intérieur
- ✓ Se fixer des objectifs à atteindre et se donner les moyens de les atteindre
- ✓ Respecter les règles de sécurité dans la pratique sportive
- ✓ Être au contact de la nature et du vivant



14-ÉDUCATION RENFORCÉE AU REFUGE DE LA GLÈRE



J'ai accompagné **6 jeunes d'un centre de rééducation renforcée** encadrés de leurs trois éducateurs jusqu'au refuge de la Glère dans le massif du Néouvielle. L'objectif était de **renforcer la cohésion du groupe**, de reprendre goût à la liberté et de découvrir un milieu naturel et humain inconnu de tous !



CE QUE CETTE EXPÉRIENCE A APPORTÉ A JEFF

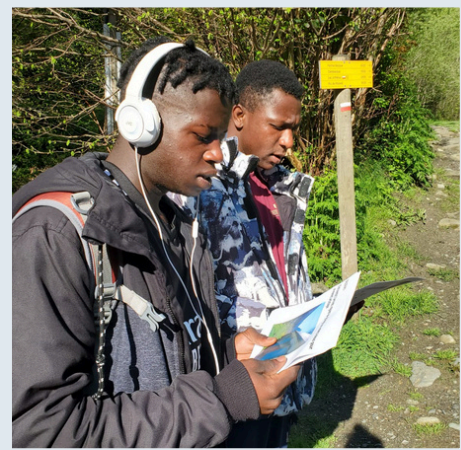
Au cours de mes randonnées, j'utilise souvent **l'imaginaire et le conte** comme outils pédagogiques. Dans cette expérience, je me suis appuyé sur les légendes, les morales des histoires comme déclencheur d'échanges, de **réflexions sur soi, sur la société**. L'environnement calme était très favorable à l'écoute des idées de chacun.

J'ai été encore plus attentif que d'habitude pour être à l'écoute de ce qui se passait dans le groupe, pour encourager, pour permettre **une meilleure cohésion**. Le but : garder en tête cette expérience "nature" et se donner les moyens de pouvoir goûter à la vraie vie, la vie simple.

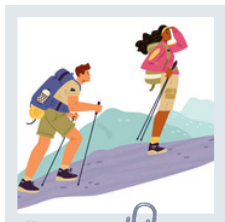
LES APPORTS POUR LE GROUPE

- ✓ Aller au bout de son effort physique (terrain difficile, sacs à dos lourds...)
- ✓ Développer l'entraide, les encouragements mutuels, la cohésion de groupe
- ✓ Développer l'estime de soi par l'ascension d'un sommet (l'Ayré 2236 m)
- ✓ Plus d'échanges et de réflexions grâce au calme et au silence des montagnes

15- DES JEUNES AU SOMMET DE L'INTÉGRATION !



Dans le cadre d'un séjour montagne organisé par 3A, une association du Val d'Azun œuvrant pour la protection, l'éducation, la formation et les loisirs des jeunes mineurs migrants non accompagnés, Justine a proposé une course d'orientation sur les hauteurs de Cauterets. mêlant cohésion de groupe, coopération, défi sportif, création artistique et connaissances naturalistes. Une montagne de découvertes pour **les jeunes migrants !**



CE QUE CETTE EXPÉRIENCE A APPORTÉ A JUSTINE

Partage a été le maître mot de cette journée où la motivation et la curiosité des jeunes ont porté le groupe à travers les défis proposés.

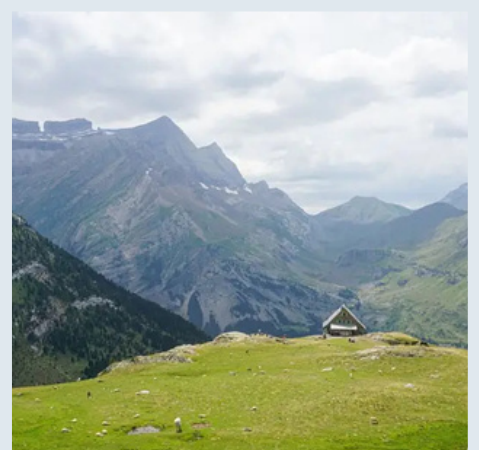
Être très attentive pour que chacun puisse trouver sa place, privilégier l'écoute, renforcer l'entraide dans le groupe et se respecter a été une priorité pour moi et les jeunes ont bien joué le jeu !

M'assurer de la bonne compréhension des consignes malgré la barrière de la langue a été une préoccupation permanente lors de ce jeu.

LES APPORTS POUR LE GROUPE

- ✓ Découvrir un nouvel environnement de vie
- ✓ Tisser du lien entre les jeunes
- ✓ Prendre conscience de ses besoins et oser demander du soutien
- ✓ Pouvoir exprimer ses envies et partager des moments de joies et de rires

16- GRAND AIR MONTAGNE ET VERTICALITÉ



Un temps de répit, de beauté, de souffle. C'est ce que propose l'association 82-4000 Solidaires à ses vacanciers **en situation de grande précarité sociale** lors de séjours d'immersion en montagne. Le but : prendre conscience de son potentiel pour se donner un nouvel élan dans la vie. J'ai eu la chance d'encadrer une journée dans le cadre de ces séjours humainement très intenses avec 7 participants et 2 encadrants.



CE QUE CETTE EXPÉRIENCE A APPORTÉ A THOMAS

Le plus gros défi était de composer avec la très grande hétérogénéité du groupe (motivation, capacité physique, connaissance de la nature...) et de répondre en même temps aux attentes individuelles. Je devais aussi m'assurer de la bonne compréhension des règles de sécurité et des consignes de vie en collectivité pour des participants qui ne maîtrisent pas forcément la langue ou issus de cultures qui n'ont pas les mêmes visions de la nature par exemple. Enfin, pour renouer avec la prise d'initiatives, j'ai tenté de les responsabiliser par rapport à la gestion du matériel, de l'itinéraire ou de la ressource en eau.

LES APPORTS POUR LE GROUPE

- ✓ Expérience collective basée sur des valeurs humaines fortes : partage, confiance, solidarité
- ✓ Être en groupe : s'adapter, s'encourager, se soutenir dans l'effort physique
- ✓ S'écouter et échanger verbalement sur les ressentis de chacun
- ✓ Vivre un moment de déconnexion dans la nature en rupture avec un quotidien souvent difficile et citadin



PARTENAIRES ACCESSIBLES

Le Val d'Azun est actuellement engagé dans une démarche d'obtention du label Destination pour tous, de nombreux équipements ont déjà le label Tourisme et Handicap.

POUR VOTRE HÉBERGEMENT



Gite Kairos, 12 places Estaing acoeverdhetre.com



Maison Sempé, Arrens-Marsous maisonsempe@orange.fr



Gite Eth Pecoumet, gite-pecoumet.com

POUR SE RESTAURER



Restaurant Le Couraduque - Aucun - (+33)0562974216

POUR VOS VISITES



Maison du Parc national des Pyrénées - Vallée du Tech



Sentier de découvertes Vallée du Tech



Liberté condition'Ailes, club de parapente

liberteconditionailes@gmail.com



Pic du midi de Bigorre contact@picdumidi.com

(+33)0612735644

POUR VOTRE TRANSPORT ET L'ORGANISATION DE VOTRE SÉJOUR



Agence de voyages basée à Estaing qui organise pour vous, vos activités, vos séjours et votre transport. Plus d'infos sur handroute.fr

ILS NOUS FONT CONFIANCE...



Association
Nationale
de Recherche
et d'Action
Solidaire



ASSOCIATION
ESPÉRANCE

TARIFS

Tarifs ½ journée Randonnée 160 €

Tarifs journée Randonnée 220 €

Base : 1 accompagnateur en montagne pour 12 participants

Pour connaître nos tarifs pour les autres activités (Randonnée en raquettes, Biathlon, VTT, Spéléologie, Escalad'arbre, Cani-rando, Escalade, Chien de traîneaux, Learn'O, etc), **contactez-nous** pour échanger sur votre projet !

CONTACTS



bmva.net

bmva65@gmail.com



06 95 20 30 03



Bureau Montagne

Val d'Azun 65



@bmva65



BUREAU MONTAGNE DU VAL D'AZUN

06-95-20-30-03

bmva.net - bmva65@gmail.com

CARNETS D'EXPÉRIENCES

SORTIES NATURE
POUR TOUS

