



La randonnée pour tous ! D'après des recherches d'Alexandra Gilbert



Alexandra Gilbert

27 ans

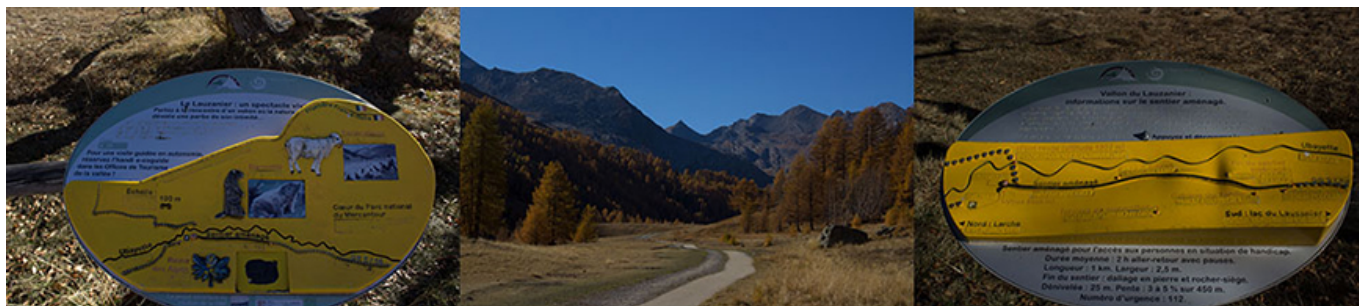
Laboratoire en loisir et vie communautaire de
l'Université du Québec à Trois Rivières (UQTR)

Doit-on nécessairement renoncer aux activités d'extérieur quand on présente une incapacité ? Non bien au contraire ! Les bénéfices de telles activités sur la qualité de vie sont connus de tous, et leur organisation n'est pas aussi contraignante qu'elle peut paraître, pour les participants comme pour les organisateurs. Alexandra Gilbert, 27 ans et assistante de recherche au Laboratoire en loisir et vie communautaire de l'Université du Québec à Trois Rivières nous le prouve.

Que ce soit en pleine nature ou en milieu urbain, c'est là l'objet des recherches d'Alexandra Gilbert, soutenue par Frédéric Reichhart, Maître de conférences en sociologie à l'INS HEA (France) : apporter son expertise aux acteurs du milieu dans le développement d'une offre d'activités de plein air, propice à soutenir un mode de vie plus actif pour les personnes présentant des incapacités.

Au Québec et en France, dans une démarche comparative, la jeune femme s'attèle à documenter les conditions favorables au développement de parcours accessibles auprès des professionnels du secteur, des associations, comme des personnes concernées. Ses recherches portent plus particulièrement sur la pratique de la randonnée, l'activité d'extérieur par excellence.

« Partager une activité de plein air est un excellent moyen de mêler des personnes 'valides' et en situation de handicap dans un contexte ludique ! »



Le parc National du Mercantour propose un parcours aménagé ainsi qu'un audio guide pour des visites en autonomie (Photo : Alexandra Gilbert)

Du Vexin à Nice, en passant par Toulouse, Montpellier et les Alpes, les entretiens qu'Alexandra a menés auprès des différents acteurs proposant des randonnées accessibles en France lui ont permis de mettre au jour les enjeux et les pistes d'améliorations pour consolider l'offre existante. Car si des initiatives existent bel et bien, la jeune femme a relevé les aléas qui continuent à freiner leur développement :

Du côté des organisations d'une part, qui par méconnaissance des actions de chacune ne se regroupent pas encore en réseau pour nouer des partenariats efficaces, avec les prestataires notamment ;

Du côté du public de l'autre, qui par manque d'information n'envisage pas encore assez la potentialité et les bénéfices d'une activité comme la randonnée.

Ce manque de communication n'est cependant pas une fatalité. L'objectif des recherches d'Alexandra Guibert est, justement, de recenser les possibilités pour offrir les bons outils à chacun, afin de s'organiser et communiquer efficacement.

De manière générale, le parcours d'Alexandra l'a mené à un constat qui la réjouit : « Partager une activité de plein air est un excellent moyen de mêler des personnes 'valides' et en situation de handicap dans un contexte ludique ! »

À son retour au Québec, elle entend bien mettre à profit son expérience et ses nombreuses rencontres pour proposer de nouvelles activités, et pourquoi pas initier des projets en commun ?

Randonnées accessibles : Les coups de coeur d'Alexandra

- [Escapade liberté mobilité - Parc naturel régional du Vexin français](#) [1]
« Pour la force des partenariats créés ainsi que les efforts pour favoriser une relation de médiation à la nature. »
- [Parc National du Mercantour \(photo ci-dessus\)](#) [2]
« J'ai apprécié la carte à l'entrée du sentier, utilisant du braille et du relief ainsi qu'un audioguide qui explique le parcours. »
- [Trail pour tous](#) [3]
« Une équipe très dévouée qui s'investit énormément pour développer le rayonnement de leurs activités. »
- [Univers Montagne Esprit Nature \(UMEN\)](#) [4]
« Un gros plus : les séjours de longue durée organisés ; et bien-sûr les efforts fournis par l'équipe pour développer des activités de plein air accessibles. »

Ses recherches

- [Consulter le Guide d'organisation d'une journée d'initiation au plein air pour des personnes](#)

[ayant des incapacités](#) [5]

Liens

[1] <http://www.escapadelibertemobilite.org/>

[2] <http://www.mercantour.eu/index.php/activites-humaines/accessibilite/la-nature-en-partage>

[3] <http://trailpourtous.fr/>

[4] <http://www.umen.fr/>

[5] <http://www.aqlph.qc.ca/uploads/Plein%20Air/Guide2.pdf>