

Handicap : randonnée, le chemin de la liberté

Publié le 04/05/2016 . Mis à jour le par Sudouest.fr

S'ABONNER À PARTIR DE 1€

COMMENTAIRE



[LEG_LEGENDE_WW]Départ de randonnée au cœur du village pour près d'une centaine de marcheurs. ©

PHOTO P.L. []

ARTICLE ABONNÉS La rando pour tous est un modèle de pratique du sport adapté ouvert aux valides et aux handicapés. Et ce sont les concernés qui en parlent le mieux.

La règle veut que l'on marche en convoi sur la droite ou en file indienne sur la gauche. Flanqué d'un gilet jaune, l'animateur de randonnée se situe devant. Et pour fermer la marche, il y a un serre-file. Pour le reste, il n'est rien de dire que la marche en randonnée pédestre, c'est bon pour la santé. C'est bien plus que cela.

Démonstration il y a quelques jours à Ayguemorte-les-Graves, avec une rando pour tous, valides et handicapés, qui a réuni un peu moins d'une centaine de marcheurs. « C'est une activité recommandée pour des gens atteints de certaines pathologies et

c'est aussi un excellent moyen de sociabilisation », décrit Alain Martin, vice-président du comité de Gironde de randonnée pédestre, qui compte pas moins de 5 300 adhérents et 74 clubs affiliés dans le département.

Un bien-être absolu

Mathias, 14 ans vient de l'Institut thérapeutique éducatif et pédagogique Saint-Vincent à Eysines. Il décrit remarquablement les sensations que lui procure la rando : « On part complètement zen et la marche a cette capacité de nous apaiser. À l'arrivée, non seulement, on se rappelle des images que l'on a vu défiler à travers les différents panoramas, mais on ressent un sentiment de bien-être et de total relâchement ».

À ses côtés, Vincent, 16 ans, ajoute : « La marche, ça dégourdit les jambes, surtout quand on passe des journées enfermés ou assis. Et ça contribue à une ouverture d'esprit. Pour le reste, j'aime assez le judo mais surtout le moto-cross, c'est ma passion ».

Mixité et intégration

Lancées il y a huit ans à l'initiative du ministère de la Jeunesse et des sports, les randos pour tous favorisent la mixité des publics. À Ayguemortes, les randonneurs étaient venus d'une douzaine d'établissements de toute la Gironde. Plus près de nous, on distinguait les présences du foyer d'adultes handicapés de Saint-Michel-de-Rieufret et de la Maison d'accueil spécialisée Le Sabla de Grignols. « Les randos pour tous offrent une occasion particulière d'accueillir des adultes vivant en foyer ou des jeunes accueillis dans des centres, souffrant de handicaps mental et psychique. C'est une pratique qui favorise une intégration en milieu ordinaire », explique Eliott Dos Santos, agent d'animation au comité départemental de sport adapté.

Passions partagées

Catherine Delmont, présidente de l'Association des randonneurs du Pont de La Maye, témoigne à son tour : « Nous comptons 38 adhérents, dont trois handicapés psychiques qui participent régulièrement à nos sorties », comme la dernière dans les Pyrénées ». À Ayguemortes, deux itinéraires de 4 et 3 kilomètres empruntaient des chemins dans le centre du village, mais aussi à l'écart, du côté des anciens marécages et canaux, dans ce que l'on appelle communément les « rouilles ».

La conclusion revient à Florian, 25 ans, patient du centre de réadaptation psychosocial à la Tour de Gassies, et encadrant bénévole au comité départemental de sport adapté : « J'aime le sport et j'en fais beaucoup. Je participe cette année à la finale de handball du championnat de France de sport adapté. J'ai repris le judo et je vise les championnats de France. Je sais que l'on ne peut pas être bon partout, mais j'ai quand même envie ». Qui dit mieux ?