

Des montagnes conviviales

Pour des activités de plein air
et de montagne inclusives.



Sommaire

1. Introduction	3
2. Établir un champ commun: Les expressions clés	4
3. Un éventail de perspectives: Nature, inclusion en montagne et opportunités	7
3.1. Henriette Adolf: Les montagnes sont-elles inclusives?	7
3.2. Damien Urbain: L'importance des expériences en montagne pour les personnes défavorisées	9
3.3. Marjeta Čič: L'autonomisation des personnes handicapées et l'importance du bénévolat	13
3.4. Veronika Rogelj: Patience et persévérance, cultiver la force à travers les expériences.	18
3.5. Leonardo Cerno: S'autonomiser grâce aux expériences en plein air	22
3.6. Gregory Collomb: les bienfaits de la randonnée longue distance en montagne	25
4. Vers l'inclusion : comment mettre en place des pratiques inclusives en plein air	30
5. Autres projets, organisations et sources liés au sujet	38
6. À propos du projet : Via Alpina Youth	41

1. Introduction

Les espaces extérieurs sont souvent considérés comme ouverts et neutres, mais ils ne sont pas toujours accessibles, accueillants ou sûrs pour tout le monde. Des barrières, visibles ou invisibles, peuvent être autant de freins à la formation de liens et à l'inscription de groupes ou d'individus dans ces paysages. Comprendre ce sujet était l'objectif principal du projet Via Alpina Youth.

Avec ce document, nous* souhaitons susciter et entretenir le débat sur l'inclusion dans les activités de montagne et de plein air, et le rendre visible auprès d'un public plus large. Nous voulons sensibiliser aux défis auxquels sont confrontés les nouveaux arrivants ou les groupes marginalisés pour accéder aux environnements montagneux et en profiter. Afin d'acquérir une compréhension globale du sujet, nous avons recueilli les points de vue d'individus et d'organisations qui s'engagent activement dans la promotion de l'inclusion dans les espaces extérieurs, en particulier dans les Alpes. Nous avons également recueilli et élaboré des connaissances pratiques et des mesures concrètes qui favorisent des pratiques plus inclusives dans les activités de plein air.

Notre objectif n'est pas d'apporter des réponses définitives, mais d'encourager les questions, le dialogue et l'apprentissage. L'inclusion n'est pas une destination finale, c'est un voyage continu qui exige de chacun d'entre nous curiosité et courage. C'est un sujet complexe, qui demande une réflexion sur nos propres angles morts, une écoute attentive des autres et des actions réfléchies, même face au danger. Rester dans un esprit d'apprentissage, permet de créer des espaces sûrs et accueillants, où l'équité et la diversité ne sont pas seulement des idéaux, mais des pratiques quotidiennes.

2. Établir un champ commun: Les expressions clés

Inclusion

L'inclusion est un concept clé de la politique sociale et éducative qui met l'accent sur le fait que chacun doit bénéficier des mêmes droits d'accès et de participation, à égalité de conditions. Elle est considérée comme un processus collectif créé en groupe qui accueille les différences. Elle implique la mise en place d'un environnement dans lequel les individus se sentent valorisés, respectés et soutenus. L'inclusion garantit que les conditions soient réunies pour que chacun puisse évoluer et réaliser son potentiel. L'inclusion lorsqu'elle a lieu, devrait se refléter dans la culture des organisations, dans leur langage, leurs comportements et leurs pratiques.¹

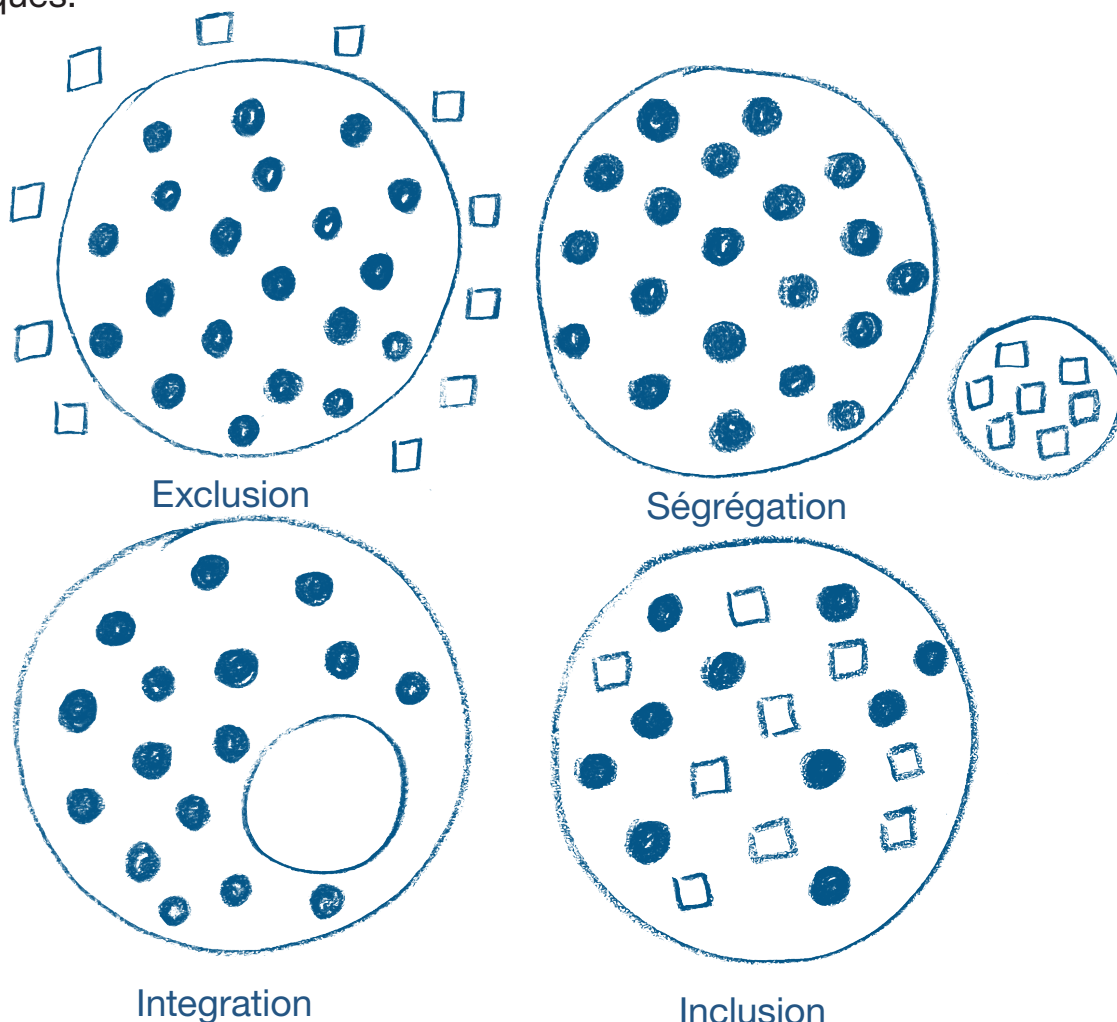


Illustration : Quatre concepts clés essentiels pour comprendre la véritable inclusion.

¹ Conseil de l'Europe et Commission européenne. (2017). T-Kit8 Inclusion sociale : <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-8-social-inclusion>

Diversité

Ce terme désigne la diversité des différences et des similitudes entre les individus, notamment, mais sans s'y limiter, le sexe, l'origine ethnique, l'âge, la culture, la génération, la religion, la classe/caste, la langue, l'éducation, la géographie, l'origine nationale, le handicap, l'orientation sexuelle, le travail et le mode de vie, l'expérience professionnelle, le rôle et la fonction au travail, le mode de pensée, les choix alimentaires et le type de personnalité.

Jeunes défavorisés (YPWFOs)²

Cette définition fait référence aux personnes qui sont désavantagées par rapport à leurs pairs parce qu'elles sont confrontées à un ou plusieurs obstacles qui limitent leur accès à différentes opportunités. Il s'agit notamment du handicap, des problèmes de santé, des obstacles à l'éducation, des différences culturelles, d'obstacles économiques, d'obstacles sociaux, de la discrimination ou de l'isolement géographique.

Important : ces facteurs peuvent influencer l'inclusion des personnes dans la société, mais ce n'est pas nécessairement le cas. Ce qui importe, c'est que nous en soyons conscients et que nous ne « cataloguions » pas ou « étiquetions » pas les personnes d'emblée.

Obstacles

Lorsque vous évaluez les obstacles, gardez à l'esprit qu'il existe...



...des obstacles personnels : manque d'estime de soi, manque de confiance en soi, manque d'encouragement, peur d'être (à nouveau) victime de discrimination, activités inintéressantes...



...des obstacles pratiques: manque d'informations, manque de temps ou d'énergie, manque d'argent, problèmes de mobilité, conflits culturels ou religieux...



...des obstacles sociaux: barrières ou défis qui empêchent des individus ou des groupes de participer pleinement ou de réussir dans divers aspects de la vie. Ces obstacles découlent souvent des normes sociales, des préjugés, d'inégalités et de structures systémiques. Quelques exemples : discrimination et préjugés fondés sur la race, l'origine ethnique, le sexe, la religion ou l'orientation sexuelle ; inégalités socio-économiques qui se traduisent par la pauvreté, le manque d'accès à une éducation de qualité et les obstacles à l'emploi ; normes culturelles et sociales liées aux rôles traditionnels des sexes ou à la stigmatisation sociale...

Groupes marginalisés

Ce terme désigne les groupes qui ont été historiquement privés de pouvoir, opprimés et discriminés par des groupes dominants. Pour citer quelques exemples : les femmes, les personnes handicapées, les personnes de couleur, les personnes LGBTQ+, les peuples autochtones, les personnes ayant un statut socio-économique inférieur, etc.

Sensibilité interculturelle³

Elle est définie comme la capacité à développer une conscience émotionnelle et une appréciation des différences culturelles. Une personne sensible à l'interculturalité est motivée pour reconnaître, découvrir et comprendre différentes cultures. Elle cherche activement à établir des interactions et une communication interculturelles efficaces.

Attention : la diversité existe également au sein d'un même groupe culturel, et pas seulement entre différentes cultures!

Discrimination

La discrimination est le traitement injuste ou préjudiciable d'individus ou de groupes sur la base de certaines caractéristiques. Elle existe sous de nombreuses formes, par exemple le racisme, le sexisme, le validisme, l'homophobie, etc. Les formes de discrimination peuvent également inclure les macro agressions et les stéréotypes.

Apprentissage en plein air

Terme générique désignant les approches inclusives et facilitées qui utilisent principalement des activités et des expériences en plein air pour promouvoir l'apprentissage, une meilleure santé, le bien-être et la sensibilisation à l'environnement.

Langage

Dans cette brochure, nous nous efforçons d'utiliser un langage qui respecte et reconnaisse tous les genres. Lorsque nous faisons référence à une personne en général, nous utilisons «iels» comme pronom neutre, afin d'inclure tout le monde, sans faire de suppositions sur leur genre.



³: Project OUTdoor for INclusion. (2023). Improving resilience and integration for refugees and migrant women through outdoor experiences. <https://www.out4in.eu>

3. Un éventail de perspectives : Nature, inclusion en montagne et opportunités

L'inclusion est un sujet complexe qui nécessite une approche multiforme pour être saisie dans son ensemble. Afin d'élargir nos perspectives, nous avons invité plusieurs experts qui s'efforcent de promouvoir l'inclusion dans leur travail quotidien à partager leurs réflexions et leurs expériences. Chaque auteur apporte un point de vue unique, contribuant ainsi à une meilleure compréhension du rôle essentiel que jouent les environnements extérieurs dans la promotion de l'inclusion sociale et soulignant l'importance des efforts continus dans ce domaine.

3.1 Henriette Adolf: Les montagnes sont-elles inclusives?

Henriette Adolf, ancienne directrice adjointe de CIPRA Allemagne, chargée de projets et éducatrice en environnement

L'accès à la montagne et aux sports dit «de montagne» est souvent inéquitable, exclusif et discriminatoire. «La montagne, c'est la liberté: nos montagnes, les Alpes, sont un bien commun accessible gratuitement à tous. Ici, en plein air, nous sommes tous égaux. »

Beaucoup seraient probablement d'accord avec cette affirmation. Repensez un instant à votre dernière randonnée en montagne ou à votre dernière nuit dans un refuge. Combien de personnes étaient blanches ? Combien étaient valides (sans handicap physique et sans handicap mental) ? Combien avaient derrière eux une formation universitaire? Combien étaient équipées ou vêtues de marques populaires de vêtements de plein air? Et combien ne l'étaient pas? Ce qui semble être une expérience illimitée de la nature, d'équité et d'égalité est souvent loin d'être suffisant dans la réalité. L'accès à la montagne et aux sports de montagne est souvent injuste, exclusif et discriminatoire.

Cela s'explique entre autres par le coût de ces pratiques : une randonnée de deux jours organisée de manière indépendante dans les Alpes bavaroises coûte entre 100 et 200 euros, et même une excursion d'une journée sans pause rafraîchissement peut coûter entre 25 et 100 Euros⁴. Sans parler des sports qui demandent un équipement coûteux, comme l'escalade ou le ski. Des prix plus avantageux pour les personnes socialement défavorisées? Pas question. Les sports de montagne sont pratiqués par des personnes qui en ont les moyens financiers et, selon les statistiques, il s'agit principalement de personnes sans origine issues de l'immigration.⁵ Bien qu'il existe des offres inclusives et intégratives pour les sports de montagne⁶, celles-ci sont

souvent limitées dans le temps ou uniquement disponibles dans les centres urbains, car elles dépendent de financements ou d'infrastructures telles que des salles d'escalade. Dans la plupart des cas, l'offre dépend de l'engagement de particuliers. Les sports de montagne sont pratiqués en immense majorité par des personnes valides et dynamiques. La culture familiale est également un facteur important pour ces pratiques sportives : la transmission des connaissances et de la motivation pour les sports de montagne et la conservation de la nature se fait principalement au sein de la famille. Statistiquement parlant, les familles socialement défavorisées en particulier ne disposent pas des relations nécessaires pour pratiquer des activités de montagne. Les sports de montagne sont l'apanage des personnes issues de milieux socialement privilégiés.⁷

La « liberté de la montagne » se heurte en fait à des barrières financières, sociales, logistiques et éducatives. Résultat : la pratique des sports de montagne reste souvent exclusive et discriminatoire, en particulier pour les groupes socialement défavorisés. Pour une véritable égalité dans la pratique des sports de montagne, nous avons besoin de programmes plus inclusifs, de soutiens financiers, d'éducation familiale et de développement d'opportunités d'accès dès l'enfance. Ce n'est qu'alors que nos rencontres en montagne seront aussi riches que celles dans les vallées.

4 Se rendre sur place : en Bavière, entre 12 et 26 € pour un billet de train journalier (le double pour des jours d'arrivée et de départ différents) et jusqu'à 30 € pour un ticket de parking de nuit. Équipement : chaussures de randonnée d'occasion à partir de 50 €, veste de pluie au moins 30 €, sac de couchage pour refuge 24 €. Nuitée avec repas : 64 € (camping avec demi-pension, non-membre du club, refuge Knorrhütte).

5 Destatis : Statistisches Bundesamt. (2024). Bevölkerung in Privathaushalten 2023 nach Migrationshintergrund und persönlichem Nettoeinkommen. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Migration-Integration/Tabellen/migrationshintergrund-nettoeinkommen.html>

Ekamba, R. (2022). Wenn du ein Schwarzer bist, bleibst du ein Schwarzer : Rassismus und Integration auf dem Arbeitsmarkt. Bamberg : Otto-Friedrich-Universität. <https://fis.uni-bamberg.de/entities/publication/39a520fd-634d-4f2e-b581-95f7b9aa20f9>

6 Alpen.Leben.Menschen ; Deutsche Alpenverein. (n.d.). Offres pour les personnes handicapées au sein du DAV. Deutsche Alpenverein. Consulté en décembre 2024. <https://www.alpenverein.de/verband/bergsport/sportentwicklung/inklusion-integration/angebote-fuer-menschen-mit-behinderung-im-dav>

7 Schmiade, N., Mutz, M. Sportliche Eltern, sportliche Kinder – Die Sportbeteiligung von Vorschulkindern im Kontext sozialer Ungleichheit. Sportwiss 42, 115–125. <https://doi.org/10.1007/s12662-012-0239-7>

3.2 Damien Urbain : L'importance des expériences en montagne pour les personnes défavorisées

L'association En Passant Par la Montagne (EPPM) développe depuis 1995 différents types d'activités visant à créer des liens entre la nature et l'éducation. Basée dans la vallée de Chamonix Mont-Blanc, l'EPPM a pour objectif principal de rendre la montagne accessible aux personnes en difficulté sociale ou économique, en les encourageant à trouver une motivation et à développer une conscience de la vie.

L'immersion dans un environnement montagnard peut avoir un impact profond et durable sur les jeunes, en particulier ceux qui sont confrontés à l'exclusion sociale, à la marginalisation ou à des parcours de vie instables. En les éloignant de leur environnement quotidien, souvent marqué par des perturbations, des contraintes ou un manque de structure, la montagne leur offre une pause réparatrice, un espace de réflexion sur soi, de reconnexion et de développement personnel

Le contact direct avec la nature permet à ces jeunes de renouer avec un rythme plus lent et plus essentiel. Pour beaucoup, c'est peut-être la première fois qu'ils découvrent un espace où la liberté remplace la pression sociale. Ce détachement des environnements urbains peut contribuer à favoriser une nouvelle perception de soi et des autres, ainsi qu'à encourager le développement d'une conscience environnementale ancrée dans le sens et la responsabilité.

Les activités de plein air telles que la randonnée, l'escalade ou les treks de plusieurs jours deviennent de puissants outils éducatifs. Elles placent les jeunes face à des défis concrets, souvent physiques, qui les obligent à puiser dans leurs ressources personnelles, à persévérer, à gérer leurs émotions et à prendre des décisions. Ces expériences favorisent l'acquisition de compétences transférables dans la vie quotidienne : coopération, responsabilité, communication, leadership et résolution de problèmes concrets.

Au-delà de l'apprentissage technique ou comportemental, ce sont les moments de réussite qui marquent le plus profondément. Atteindre un sommet, terminer un trek, surmonter une peur : chacune de ces réalisations devient une source d'estime de soi, parfois ressentie pour la première fois de manière significative. Cette fierté retrouvée peut aider à briser le cycle de l'échec ou de l'invisibilité, en offrant de nouvelles perspectives et en rétablissant une image positive de soi.

En substance, la montagne devient plus qu'un simple lieu physique: c'est un espace symbolique de transformation, où les jeunes apprennent à se connaître, établissent des relations de confiance avec les autres et commencent à envisager un avenir différent. Pour ceux qui se trouvent dans des situations difficiles, ces expériences peuvent constituer des étapes fondamentales vers l'inclusion, la dignité et l'autonomie.

Comment les activités de montagne et de plein air favorisent-elles la résilience, l'autonomisation et l'épanouissement personnel?

Les expériences en montagne offrent un cadre unique qui favorise fortement le développement de la résilience et de l'autonomisation, en particulier pour les personnes confrontées à des situations de vie difficiles. La montagne agit comme un support éducatif, un outil utilisé par les travailleurs sociaux pour répondre aux besoins spécifiques d'individus ou de groupes grâce à une approche d'apprentissage par l'expérience.

Cet environnement naturel impose des contraintes réelles (conditions météorologiques, terrain, effort physique) qui poussent les participants à développer leur capacité d'adaptation, à faire face à l'imprévu et à renforcer leur confiance en eux. La notion de dépassement de soi, au cœur de ces expériences, devient un catalyseur d'autonomisation personnelle.

Les activités de montagne ont également une signification symbolique : elles reflètent un parcours initiatique, où la progression et l'atteinte d'un sommet sont des métaphores de la réussite personnelle. Le sentiment de réussite après avoir surmonté des défis aide à reconstruire l'estime de soi.

Enfin, l'expérience collective partagée en montagne favorise la solidarité, la cohésion, la gestion collective des risques et une forme d'interdépendance positive, autant d'éléments essentiels pour reconstruire les liens sociaux et se sentir valorisé au sein d'une communauté.

Comment les activités de plein air peuvent-elles contribuer au développement des compétences sociales et émotionnelles ?

Les activités de montagne peuvent devenir de puissants outils éducatifs lorsqu'elles sont organisées avec des objectifs clairs, une approche réfléchie de la présentation, une facilitation appropriée et une compréhension consciente du rôle du facilitateur. Les montagnes servent de support éducatif, d'outil permettant aux travailleurs sociaux d'aborder une question spécifique ou de répondre aux besoins particuliers d'un groupe ou d'un individu. Cette approche s'inscrit dans le cadre de l'éducation expérientielle, qui met l'accent sur l'apprentissage par l'expérience vécue. L'intervention éducative autour de ces activités repose sur trois éléments clés. Tout d'abord, il faut définir un contexte, avec une compréhension claire du projet éducatif ; ensuite, les composantes, c'est-à-dire les situations éducatives concrètes ; et enfin, les objectifs, tels que le changement de comportement, l'acquisition de compétences ou la transformation des attitudes.

Quelles stratégies peuvent garantir l'inclusion dans des groupes mixtes (âge, culture, religion, milieu socio-économique, etc.)?

Afin de garantir l'inclusion et le confort des personnes issues de milieux divers dans des environnements extérieurs tels que la montagne, plusieurs stratégies clés peuvent être mises en œuvre. La plus importante est centrée sur la co-création de projets : impliquer activement les participants dès le début permet d'élaborer des programmes sur mesure qui répondent aux besoins spécifiques de chaque groupe. Cela favorise l'engagement et le respect des différences culturelles et sociales dès le départ.

L'adaptation des activités spécifiques est également très importante, lorsque l'on considère les activités de montagne non seulement comme des performances physiques, mais aussi comme des outils éducatifs. À ce titre, elles peuvent et doivent être adaptées aux capacités, aux contraintes et aux sensibilités de chaque participant, qu'elles soient d'ordre religieux, physique ou social. En particulier lorsque l'on envisage d'impliquer des professionnels et des travailleurs sociaux dans de telles activités, ces personnes doivent avoir été préalablement formées à la compréhension et au respect de la diversité, afin de créer un environnement inclusif.

Il est fondamental de créer un espace sûr et respectueux et d'accueillir la diversité comme un atout. Grâce à une structure de soutien et à une atmosphère de respect mutuel bien établie, chaque membre du groupe doit se sentir écouté et valorisé. La mise en place de règles de groupe inclusives pour le soutien psychologique fait partie de cette démarche. Ainsi, la diversité ne serait pas seulement une caractéristique du groupe, mais sa propre force, contribuant à favoriser la cohésion du groupe, les échanges interculturels et l'apprentissage mutuel.

Quels conseils donneriez-vous aux organisations qui souhaitent emmener des nouveaux arrivants en montagne ou en plein air ?

Tout d'abord, il convient de définir un projet clair et sur mesure. En fixant des objectifs éducatifs, nous pouvons adapter les outils et les activités en tenant compte de l'âge, de la condition physique et des caractéristiques spécifiques du groupe. Cela peut inclure des séances de préparation pour favoriser l'engagement et réduire l'anxiété. La création d'un projet peut également impliquer des partenaires externes, par exemple des organisations sociales, des centres communautaires ou des éducateurs. La co-création avec des professionnels garantira la continuité du soutien éducatif et renforcera encore le processus.

Pour commencer, il est toujours conseillé de démarrer progressivement, peut-être par des sorties courtes et accessibles, dans le but principal de familiariser les participants avec l'environnement monta-

gnard. Des expériences intenses et des discussions techniques peuvent décourager tout le monde.

Une étape importante consisterait à créer un environnement de groupe solidaire et inclusif, qui mette l'accent sur la solidarité et la coopération. En référence aux stratégies ci-dessus, certaines règles communes au groupe doivent être établies et respectées. Les animateurs impliqués devront non seulement être formés à la conscience sociale et au respect de la diversité, mais ils devront également veiller à célébrer même les plus petits succès, ce qui contribuera à renforcer l'estime de soi et la motivation.

Sur le plan logistique, il est nécessaire de fournir le matériel et l'équipement en temps utile et en fonction des besoins de chacun. Cela implique également d'anticiper et de surmonter les obstacles logistiques, tels que le transport, les coûts, la santé, en proposant des solutions pratiques et immédiates. Pour mieux se préparer, il convient de toujours envisager d'organiser des sessions avant le départ, avec des réunions et des ateliers, qui devraient être suivies de réflexions après le voyage. Ces discussions et évaluations collectives contribueraient à renforcer l'apprentissage et l'intégration.

Écoutez un podcast sur une excursion avec l'association En Passant Par la Montagne ici: (FR) <https://soundcloud.com>



3.3 Marjeta Čič : L'autonomisation des personnes handicapées et l'importance du bénévolat

Le comité InPlaninec fait partie de l'Association alpine slovène et se concentre sur l'inclusion des personnes ayant des besoins spécifiques dans le monde de l'alpinisme. Il se consacre à la promotion de l'accessibilité en montagne, à l'organisation de randonnées inclusives et d'événements éducatifs, et à la création de ponts entre divers groupes de visiteurs en montagne.

“L'inclusion des personnes en situation de handicap dans le monde de la montagne n'est pas seulement une question d'accès, mais surtout une question d'égalité des chances, d'appartenance et d'autonomisation. Chaque pas dans la nature est un pas vers l'indépendance, le renforcement de la confiance et le sentiment d'appartenance à une communauté. Les bénévoles jouent à cet égard un rôle clé : ils sont un pont, un soutien et un agent de changement. Par leur présence, leur compréhension, leur temps et leur cœur, ils contribuent à créer des opportunités là où il n'y en avait pas auparavant. Et surtout, ils s'épanouissent dans ce processus“.

Ouvrir de nouveaux espaces et découvrir de nouvelles choses demande du temps et de la persévérance. La patience est la vertu qui facilite l'introduction de la nouveauté. Les personnes handicapées pratiquent l'alpinisme depuis de nombreuses années et obtiennent de bons résultats. Mais pas de manière organisée ni en si grand nombre que dans la population générale.

Si l'on se penche sur l'histoire de l'alpinisme, on constate qu'il a également commencé par des ascensions pionnières individuelles et non par des ascensions de masse. Au fil du temps, avec le développement de la société, l'évolution des valeurs et des mentalités, l'alpinisme a pris l'ampleur qu'on lui connaît aujourd'hui.

La peur de la nouveauté, de l'inconnu et la prudence font partie de la nature humaine et chacun a son propre rythme d'acceptation de la nouveauté, qui inclut la diversité, en fonction de sa personnalité, de son expérience, de son environnement et du climat social ou de l'attitude envers les personnes handicapées et les personnes ayant des besoins spéciaux.

Nous ne pouvons pas forcer l'acceptation des personnes handicapées et ayant des besoins spéciaux, mais nous pouvons guider le processus, créer des conditions et des opportunités grâce à de bonnes pratiques afin de leur ouvrir le monde de la montagne.

Par où commencer ? Le comité InPlaninec a commencé par organiser des sessions de formation visant à dissiper les craintes, les stéréoty-

pes et les préjugés. Parallèlement, nous avons organisé des marches pour l'inclusion, auxquelles ont participé des personnes handicapées et non handicapées, ainsi qu'un grand nombre de bénévoles. Nous avons discuté avec

Des personnes handicapées et avons travaillé ensemble sur des activités. Comme on dit, «Rien sur les personnes handicapées sans les personnes handicapées.»

Tout l'art consiste à voir la personne derrière le handicap ou le besoin particulier. Être capable de leur parler sans constamment passer par le prisme du handicap. Voir la personne, voir ses désirs, sa joie, sa volonté, son espièglerie, c'est ce qu'il faut pour voir la personne. Ce genre de chose demande de l'empathie, de l'expérience, du temps... Et nous partageons notre expérience lors de randonnées inclusives «Together in the Hills».

Il faut une masse critique pour changer la société, pour faire en sorte que quelque chose - dans ce cas, les personnes en situation de handicap en montagne - soit accepté, banalisé et, en fin de compte, normalisé. La perception des alpinistes, selon laquelle les personnes handicapées peuvent aussi vouloir pratiquer cette activité, commence par l'information selon laquelle les personnes handicapées sont présentes en montagne. C'est un pas de plus que de les voir là-bas, de les rencontrer en montagne. C'est encore plus que de leur parler. Ceux qui peuvent et veulent aller plus loin et faire de la randonnée avec eux peuvent même les accompagner. Tout cela prend du temps, de petits pas et un espace ouvert, où il n'y a pas de pression du temps, pas de pression pour atteindre un objectif, pas de pression pour le faire. C'est un processus dans lequel, si nous nous le permettons, nous pouvons ennoblir et donner un sens à notre vie et à la leur, afin que l'inclusion puisse se produire. L'inclusion comme un processus où nous apprenons à vivre les uns avec les autres. Et ainsi, nous pouvons vraiment vivre.

À première vue, l'inclusion semble être laissée à elle-même et évoluer de manière aléatoire. Mais ce n'est pas le cas, elle peut être guidée, elle peut être un lieu où tout le monde se sent à l'aise, handicapés et non handicapés confondus. Le moyen le plus simple est de réunir des personnes ayant le même objectif au même endroit et au même moment, et cela est possible en alpinisme. Nous voulons tous profiter de la nature, nous détendre, conquérir un sommet, être en compagnie et nous sentir acceptés, sans être transpercés par des regards, des reniflements dans notre dos et des remarques encore plus grossières à notre sujet. Il n'y a pas de recettes pour aborder les personnes handicapées. C'est comme avec n'importe qui d'autre, les salutations, les présentations et les questions sont de mise.

Pourquoi les personnes handicapées ne devraient-elles pas aller à la

montagne ? Les excuses sont sans fin... parce qu'elles n'en tirent aucun bénéfice, parce que c'est dangereux, parce qu'elles ne peuvent pas le faire, parce que cela prendrait trop de temps, parce qu'il n'y a pas d'itinéraires adaptés et parce que le chemin est trop long, parce que c'est cher, parce que cela demande beaucoup de préparation, parce que c'est loin, parce que, et si quelque chose arrivait...

Mais chacun de ces obstacles n'est en réalité qu'une peur, la peur de l'inconnu, de l'adaptation, de devoir repousser nos propres limites de compréhension.

Pourtant, les personnes handicapées et ayant des besoins particuliers tirent des montagnes tout ce que les autres en tirent : la liberté, un sentiment d'autonomie, la joie, le contact avec la nature, la camaraderie, la bonne cuisine dans les refuges, l'amitié et des expériences inoubliables. La montagne n'est pas réservée à ceux qui sont forts physiquement, mais à ceux qui sont forts dans leur cœur.

Comment les activités de montagne et de plein air favorisent-elles la résilience, l'autonomie et l'épanouissement personnel ?

L'environnement naturel offre plus que le simple mouvement : c'est un lieu de liberté, de détente, de perception, de défi et de transcendance. L'alpinisme, la randonnée et l'escalade offrent un espace multisensoriel qui favorise l'intégration sensorielle, le développement des capacités motrices et mentales, la confiance en soi et le sentiment de compétence. En montagne, les changements se produisent à un rythme naturel : l'environnement n'est pas statique, la nature est en constante évolution, tout comme nos capacités. En même temps, l'individu se libère du stigmata du handicap ou de l'étiquette « besoins spéciaux » et devient tout simplement un alpiniste. Le sentiment d'appartenance, l'acceptation, le partage d'expériences et le contact avec la nature renforcent la force intérieure.

Comment les activités de plein air peuvent-elles contribuer au développement des compétences sociales et émotionnelles ?

Dans la nature, nous sommes connectés à notre environnement et le lien avec nous-mêmes est plus fort et plus authentique. Dans la nature, nous pouvons renforcer notre connexion avec nous-mêmes lorsque la routine de la vie quotidienne s'essouffle. Le rôle de l'individu s'adoucit, les relations deviennent plus authentiques et sincères. L'entraide vient spontanément, la solidarité devient une expérience, pas une leçon. Les objectifs communs tels que l'ascension d'un sommet, l'orientation, le port d'un sac à dos ou le partage d'une collation favorisent l'empathie, la coopération et le sentiment d'appartenance. La nature nous ramène à l'essentiel et c'est dans cette simplicité que nous nous sentons plus facilement nous-mêmes et les autres.

Quelles stratégies peuvent garantir l'inclusion dans des groupes mixtes (âge, culture, religion, milieu socio-économique, etc.) ?

La différence est un cadeau, pas un obstacle. Lorsque nous parlons d'inclusion, d'acceptation et d'intégration, nous sommes souvent confrontés à des préjugés, des stéréotypes, voire à de la discrimination. Mais si nous prenons le temps de nous demander « Pourquoi être différent serait-il une mauvaise chose ? »,

Chacun de nous porte en lui sa propre histoire, sa propre vision du monde, ses propres expériences. Et c'est dans cette diversité que réside la plus grande force d'une communauté. Lorsque nous ouvrons notre cœur et notre esprit, la différence peut devenir un atout, et non un handicap. Au lieu de mettre l'accent sur les différences, nous pouvons rechercher ce qui nous unit : des valeurs communes, le désir de bouger, de socialiser, de découvrir la nature.

La nature est une merveilleuse professeure. Dans la forêt, dans les collines ou au bord de la rivière, nous sommes tous également en paix avec nous-mêmes, avec le moment et le lieu. Là, les étiquettes que nous portons souvent disparaissent. La nature est neutre, elle ne juge pas, elle ne pose pas de questions, elle accepte simplement. Et si la nature le peut, nous le pouvons aussi.

Nous pouvons créer des environnements où chacun se sent le bienvenu, en sécurité et accepté. Où nous prenons le temps de discuter, où nous ne tirons pas de conclusions hâtives. Où nous regardons au-delà des apparences, des accents ou des particularités. Lorsque nous agissons ainsi, la différence prend une autre dimension, elle enrichit plutôt qu'elle ne divise. Elle enrichit le groupe, la société, les relations humaines et nous-mêmes.

N'ayons pas peur de la diversité. Prenons le temps d'écouter, de comprendre. Profitons ensemble de la nature, tels que nous sommes. Différents et donc connectés.

Quels conseils donneriez-vous aux organisations qui souhaitent emmener des nouveaux arrivants en montagne ou en plein air ?

Il est essentiel de créer des liens avec les groupes auxquels vous vous adressez. Il est important d'apprendre à vous connaître et à connaître leurs désirs, leurs intérêts et leurs besoins, afin de créer quelque chose avec eux et pour eux. De bons liens avec les associations locales, les ONG et les experts en inclusion peuvent renforcer votre travail. Parallèlement à tout cela, le bénévolat peut être renforcé.

Impliquez les participants dans le processus. Demandez-leur ce qu'ils veulent, ce qui les intéresse, ce qui les enthousiasme, et concevez des activités avec eux. Cela évitera les déceptions et les mauvaises surprises et renforcera l'estime de soi de tous les participants.

Commencez par de petites étapes progressives, de courtes randonnées sur des sentiers faciles, sans pression ni attentes, où chacun peut marcher à son rythme et à sa manière. Prenez le temps de connaître les personnes (randonneurs, groupe). L'accent doit être mis sur l'expérience, et non sur la performance. Le sommet n'est pas le but, c'est le sentiment d'appartenance, de communauté et de satisfaction qui découle du fait de passer du temps ensemble dans la nature qui est important.

Si possible, organisez une réunion ou une discussion pour faire connaissance avant votre première randonnée. Cela permettra aux participantes de partager leurs attentes et leurs préoccupations et de poser toutes les questions qui les intéressent.

La formation à l'inclusion, à la communication et aux adaptations doit faire partie de la préparation et de la formation de l'équipe, car elle est essentielle à la mise en œuvre réussie de programmes inclusifs.

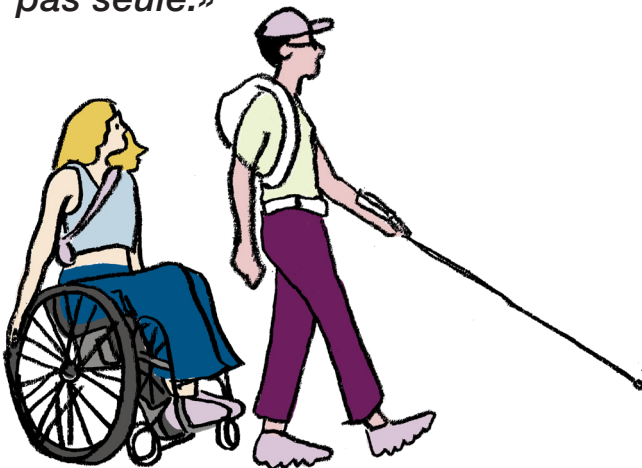
Et prenez le temps de faire de l'inclusion non seulement une case à cocher sur une liste de tâches, mais une véritable relation, un processus d'apprentissage et de croissance commune. Permettez-vous d'écouter, d'observer, de vous adapter et de créer un espace où chacun se sent vu et accepté.

Avez-vous d'autres réflexions à partager ?

Arrêtons-nous et prenons le temps de nous reconnecter avec nous-mêmes, avec les autres et avec la nature : c'est ce qui nous apaise, nous relie et nous fait avancer.

La montagne est un lieu où chacun peut trouver son propre rythme et son propre espace, quelles que soient ses limites physiques, émotionnelles ou sociales. Les pas sont peut-être petits, mais chacun d'entre eux porte en lui une charge qui peut changer l'individu et la société. Connectons-nous lors d'une randonnée, d'une conversation et d'une vue depuis le sommet.

Cela fait naître le sentiment : *«Moi aussi, je peux le faire. Et je ne suis pas seule.»*



Écoutez le podcast avec Marjeta ici (EN): <https://soundcloud.com>

3.4 Veronika Rogelj : Patience et persévérance, cultiver la force à travers les expériences

Le Centre résidentiel et de conseil de Kranj est un établissement public dédié à l'éducation des enfants et des adolescents souffrant de troubles comportementaux et émotionnels. Sa mission est d'aider les individus à s'intégrer avec succès dans la vie quotidienne. En plus des programmes quotidiens au sein des groupes résidentiels, le Centre propose un large éventail d'activités à l'échelle de l'ensemble de l'établissement, telles que des randonnées, des camps d'aventure et d'autres activités expérientielles.

En général, lorsque nous travaillons avec des jeunes issus de milieux sociaux peu favorisés, nous avons tendance à nous concentrer sur quelques objectifs principaux. Il s'agit généralement de réduire les influences négatives de leur environnement primaire, ce qui passe par des activités éducatives quotidiennes. Dans ce contexte, le travail professionnel peut être mené de différentes manières : par l'enseignement et l'information, sous forme d'ateliers, ou en créant des situations de vie sûres mais réalistes dans lesquelles l'enfant ou l'adolescent teste les compétences acquises, dans un contexte réel avec toutes ses variables et ses risques

Ces trois approches sont bien sûr utiles dans une certaine mesure, en fonction des moyens et des objectifs. Cependant, nous soulignons particulièrement que la dernière – encourager la participation à des situations réelles – est souvent sous-utilisée ou, dans certains cas, pas mise en œuvre du tout. Nous sommes souvent freinés par des craintes (tant chez les jeunes que chez les professionnels), car ces situations sont moins prévisibles et plus difficiles à contrôler. Pourtant elles sont riches d'enseignement, les jeunes découvrant et apprenant non seulement des réactions des uns et des autres, mais aussi de leurs propres déclencheurs, réactions et schémas comportementaux.

Seule l'expérience de la vie réelle peut garantir une véritable préparation à la vie. À cet égard, le rôle des professionnels est de montrer l'exemple et de démontrer comment aborder de nouvelles situations. Il est également important que nous, les adultes, nous engagions avec eux dans de nouvelles expériences, car cela envoie des messages puissants. Premièrement, ces situations ne sont pas nécessairement effrayantes ou négatives, mais peuvent être aventureuses, excitantes et agréables. Deuxièmement, cela montre que nous leur faisons confiance, même lorsqu'ils ne se font pas confiance eux-mêmes. Et surtout, il est normal de vivre des moments joyeux, gratifiants et épanouissants.

Les expériences pratiques dans l'environnement social sont des étapes importantes pour les jeunes et sont essentielles pour construire

une image positive d'eux-mêmes et leur estime de soi. Les jeunes issus de milieux à risque ont souvent interiorisé des sentiments de manque et d'infériorité en raison d'expériences difficiles vécues pendant leur enfance. En conséquence, ils peuvent agir en partant du principe que certaines opportunités et certains privilèges leur sont tout simplement inaccessibles. Ces sentiments sont profondément enracinés, et seules des expériences concrètes, à travers lesquelles ils peuvent recevoir des commentaires honnêtes et spécifiques, ont le pouvoir de modifier progressivement leurs peurs et leurs croyances négatives.

D'une part, ces expériences leur offrent un espace où ils peuvent prouver à eux-mêmes ce dont ils sont vraiment capables. S'ils réussissent. Mais même s'ils échouent, cela reste une expérience précieuse, car elle leur apprend à faire face à l'échec, une compétence essentielle, d'autant plus que de nombreux jeunes ont tendance à adopter un rôle passif. C'est un moment où ils peuvent briser ces schémas passifs et non constructifs qu'ils ont appris et, dans un contexte réel, expérimenter les conséquences authentiques d'un effort positif et de la persévérance, des résultats proportionnels à l'effort qu'ils investissent et extrêmement bénéfiques pour leur développement et leur bien-être.

Comment les activités de montagne et de plein air favorisent-elles la résilience, l'autonomisation et l'épanouissement personnel?

Dans les environnements naturels, les résultats des efforts fournis sont immédiatement visibles : lorsqu'un jeune réussit à parcourir un sentier, à allumer un feu ou à cueillir des fleurs pour faire du thé, ce sont là des résultats concrets et directs de son engagement. Ces activités impliquent généralement des mouvements naturels pour le corps humain (marcher, courir, nager, grimper, etc.) et, en raison de leur nature répétitive, possèdent des qualités thérapeutiques. Ces types d'activités symbolisent en eux-mêmes le progrès et le mouvement vers un objectif (par opposition à l'immobilité ou aux mouvements circulaires qui se traduisent souvent par des schémas de communication humains ou une raideur dans les interactions sociales).

Ce type d'engagement physique transcende souvent les barrières culturelles, sociales, économiques et cognitives. Pour certains groupes, l'activité physique peut représenter l'un des rares domaines où ils excellent. Par exemple, les personnes atteintes de TDAH font souvent preuve d'une agilité physique et d'une motricité remarquable. C'est surtout sur les sentiers plus longs et lors d'activités physiques plus exigeantes que les jeunes testent et repoussent leurs limites, prouvant qu'ils sont capables de mener à bien des activités difficiles et qu'ils peuvent même être très compétents dans ces domaines.

Comment les activités de plein air peuvent-elles contribuer au développement de compétences sociales et émotionnelles ?

Les activités de plein air offrent intrinsèquement un soulagement émotionnel important, principalement en raison du changement d'environnement et de leurs effets bénéfiques, à savoir moins de distractions externes telles que les téléphones, les publicités, la télévision et les foules. Sur le plan social, cela encourage les participants à s'engager dans des interactions honnêtes et des conversations significatives, souvent centrées sur des objectifs simples mais importants. De plus, ces activités créent souvent des conditions dans lesquelles les jeunes ressentent à la fois l'opportunité et le besoin de partager leurs histoires personnelles (leurs préoccupations, leurs peurs, leurs désirs, etc.), ce qui est souvent négligé dans la vie quotidienne en raison d'un manque de temps ou de capacité émotionnelle. Les responsabilités quotidiennes sont réduites à un ensemble minimal d'objectifs tangibles : le voyage, la nourriture et la chaleur.

Comme l'a fait remarquer un participant lors d'une randonnée de plusieurs jours : «Même faire pipi dans la nature, derrière un buisson ou dans un champ de blé, devient une expérience unique et significative.» De telles expériences offrent aux jeunes une nouvelle perspective sur leur vie, leur donnant l'espace nécessaire pour réévaluer leur situation et leurs possibilités.

Du point de vue de la société, il est également important que les participants issus de minorités culturelles, religieuses ou sociales s'impliquent dans les activités de montagne, qui sont (dans la région alpine) principalement représentées par les habitants locaux issus des principaux milieux culturels et sociaux. Cela modifie également leur perspective : ils voient des jeunes d'horizons divers partager leurs intérêts et faire des efforts pour interagir dans le cadre d'activités de loisirs importantes pour la culture dominante, ce qui élimine les craintes et les superstitions.

Quelles stratégies peuvent garantir l'inclusion dans des groupes mixtes (âge, culture, religion, milieu socio-économique, etc.) ?

Il est important de fournir un équipement identique à tous les participants et d'élaborer un programme, idéalement divisé en secteurs ou en étapes, qui soit prévisible et facile à comprendre pour toutes les personnes concernées. Il est également essentiel de dresser une liste claire des équipements de base que chaque participant doit apporter. L'équipement requis doit être très simple et accessible à tous. En outre, afin de promouvoir l'équité, il est conseillé de présenter le programme aux participants à l'avance et de discuter avec eux des éventuels dilemmes ou questions qu'ils pourraient avoir.

En général, la nature même des activités de plein air contribue à neutraliser certaines différences entre les participants : l'environnement naturel est universel et facilement apprécié par tous, généralement exempt de marqueurs culturels, religieux ou sociaux. Il ne nécessite souvent pas de connaissances, de compétences ou d'équipements spécifiques qui pourraient autrement mettre en évidence ces différences.

Cependant, il est tout aussi important de créer des liens sociaux entre les participants et l'environnement social qui les entoure, en encourageant les conversations lors de moments de convivialité et dans des espaces communs tels que les refuges, les rassemblements de groupe ou lors des rencontres sur les sentiers. Ces interactions aident chacun à se sentir plus accueilli et à l'aise.

Quels conseils donneriez-vous aux personnes et aux organisations qui souhaitent faire découvrir la montagne à des groupes inexpérimentés ou défavorisés ?

Impliquer les participants dans le processus de planification ou leur présenter le programme à l'avance, tout en créant un espace pour une discussion ouverte et des questions, peut faire une grande différence. Cela favorise le dialogue et aide à apaiser toute anxiété avant le début du voyage, ce qui permet aux participants de se sentir plus impliqués.

En parallèle, il est important de vérifier les connaissances de base et le choix de l'équipement de toutes et tous. Ce qui peut sembler évident pour un randonneur expérimenté, comme emporter une veste pour une randonnée estivale, peut être complètement nouveau pour quelqu'un qui débute.

Lorsque nous sommes en randonnée ou dans la nature, nous trouvons très utile d'adopter une approche ludique et détendue, sans nous concentrer sur l'objectif final, mais en mettant plutôt l'accent sur les nombreux moments agréables qui jalonnent le parcours : observer la faune et la flore, profiter des paysages, partager des anecdotes amusantes, des histoires personnelles et des expériences. Cela contribue à créer une expérience de groupe plus ouverte, plus connectée et plus agréable.

Avez-vous d'autres réflexions que vous aimeriez partager ?

Nous aimerions souligner le rôle des mentors : s'ils sont passionnés par les activités de plein air, leur énergie et leur enthousiasme donnent aux jeunes participants une motivation supplémentaire et leur offrent un terrain de jeu pour expérimenter et vivre ce que les mentors vivent.

3.5 Leonardo Cerno : S'autonomiser grâce aux expériences en plein air

Wild Routes est une organisation italienne à but non lucratif qui se concentre sur l'éducation en plein air et l'apprentissage informel. L'association se dédie à l'éducation environnementale et à l'apprentissage expérientiel par le biais d'activités de plein air. Leurs guides expérimentés accompagnent des personnes de tous âges dans des voyages de découverte, favorisant l'apprentissage basé sur l'expérience directe et le contact authentique avec la nature.

Ces dernières années, l'éducation en plein air s'est révélée être un outil incroyablement puissant pour parvenir à une plus grande inclusivité, en particulier chez les jeunes. C'est pendant les années de développement que se forment les premières amitiés et les relations interpersonnelles fondamentales de la vie. Il est donc fortement recommandé de favoriser une plus grande inclusivité afin de développer un état d'esprit plus ouvert et plus engageant envers toutes les cultures et tous les points de vue. L'expérience nous enseigne que le plein air est un environnement parfait pour développer des compétences inclusives, et que les techniques d'enseignement non formelles s'adaptent tout aussi bien à ce type de maturation intérieure.

En tant qu'organisation opérant dans une zone rurale et très naturelle, nous avons compris à quel point l'éducation en plein air peut avoir un impact décisif sur le développement des jeunes vivant dans ces territoires. Cela est d'autant plus vrai que la nécessité de rétablir un lien entre eux et l'environnement naturel est de plus en plus évidente, à la fois pour que les jeunes puissent eux-mêmes profiter de tous les avantages découlant d'une vie en plein air, et parce que cela crée la sensibilité nécessaire pour préserver notre planète et sa diversité aussi longtemps que possible.

De plus, nous sommes convaincus que l'éducation en plein air ne doit pas se limiter aux thèmes naturalistes : nous menons également des expériences dans les écoles afin de développer des possibilités d'enseignement pour différentes matières, mais toujours dans un environnement extérieur. Le scepticisme dans ces situations est l'un des premiers obstacles à surmonter, mais d'excellents résultats ont déjà été obtenus dans d'autres études de cas qui certifient la fonctionnalité de ces techniques.

Par conséquent, pour défendre et développer la cause de l'éducation en plein air, un effort communautaire est nécessaire, un mouvement qui prend en considération toutes les personnes impliquées

dans le parcours éducatif, non seulement des jeunes, mais éventuellement de tous les groupes d'âge.

Comment les activités de montagne et de plein air favorisent-elles la résilience, l'autonomisation et l'épanouissement personnel ?

Les expériences en montagne et en plein air favorisent la résilience et l'autonomisation en poussant les individus à sortir de leur zone de confort dans un environnement sûr et favorable. L'imprévisibilité de la nature enseigne la patience et l'adaptabilité, et le fait de surmonter des obstacles en plein air renforce le sentiment d'accomplissement, aidant les individus à prendre conscience de leur force et de leur capacité à relever des défis. Ces expériences encouragent la croissance, la conscience de soi et une connexion plus profonde à la fois avec soi-même et avec le monde qui nous entoure.

Comment les activités de plein air peuvent-elles contribuer au développement des compétences sociales et émotionnelles ?

Passer du temps dans la nature aide à réguler les émotions en réduisant le stress, l'anxiété et la fatigue mentale. Les environnements naturels favorisent un sentiment de calme, permettant aux individus de gérer leurs émotions plus efficacement. L'activité physique en plein air libère des endorphines, améliorant l'humeur et la résilience émotionnelle. Relever des défis dans la nature, comme suivre un sentier ou s'adapter aux changements climatiques, enseigne la patience et la gestion de la frustration. Ces expériences encouragent la résolution de problèmes sous pression, aidant les individus à développer des stratégies d'adaptation et un équilibre émotionnel. Le travail en équipe favorise la confiance et l'empathie, créant un espace de soutien où les émotions peuvent être exprimées et comprises. L'éducation en plein air renforce la conscience émotionnelle, aidant les gens à reconnaître leurs sentiments, à relever les défis avec confiance et à développer un sens plus profond de maîtrise de soi et de bien-être.

Quelles stratégies peuvent garantir l'inclusion dans des groupes mixtes (âge, culture, religion, milieu socio-économique, etc.) ?

La nature elle-même joue un rôle clé dans la promotion de l'inclusion en traitant tout le monde de la même manière, sans préjugés, qui sont des constructions humaines. Le monde naturel accueille tous les individus, leur permettant de se connecter sur un pied d'égalité et de manière authentique. Pour garantir l'inclusion et le confort dans

les environnements extérieurs, créez une atmosphère accueillante qui respecte les origines culturelles, religieuses et sociales. Adaptez les activités en tenant compte des sensibilités culturelles, prenez en considération les besoins individuels et communiquez clairement. Faites appel à des guides formés à la compétence culturelle pour relever les défis et favoriser le respect mutuel. Un dialogue ouvert et le respect de la diversité garantissent des expériences positives et enrichissantes pour tous.

Quels conseils donneriez-vous aux personnes et aux organisations qui souhaitent faire découvrir la montagne à des groupes inexpérimentés ou défavorisés ?

Pour amener des groupes inexpérimentés ou défavorisés dans les environnements montagneux, concentrez-vous sur l'accessibilité, la sécurité et l'inclusion. Commencez par des sentiers faciles et bien balisés pour renforcer progressivement la confiance de toutes et tous. Assurez une communication et des instructions claires, fournissez un équipement approprié et faites appel à des guides expérimentés. Créez une atmosphère accueillante et non compétitive qui encourage le travail d'équipe et la réflexion. Adaptez-vous aux besoins individuels et privilégiez le contact avec la nature plutôt que la performance. L'objectif est de rendre l'expérience agréable, enrichissante et accessible à tous.



3.6 Gregory Collomb : les bienfaits de la randonnée longue distance en montagne

Gregory Collomb, éco-guide dans le bassin genevois, spécialisé dans l'impact environnemental et la communication scientifique. Thème central: le biomimétisme inspiré par la biodiversité, qui sert à réduire l'empreinte carbone collective et à repenser les modèles économiques.

Mon objectif avec cette brève note est d'inciter les lectrices et les lecteurs à se prendre un jour du temps pour eux, à préparer leur sac à dos et à partir seul.es en montagne pour une randonnée longue distance. Les bienfaits sont nombreux et souvent insoupçonnés. En quelques lignes, je vais essayer de partager les avantages possibles d'une telle expérience.

Voici plusieurs concepts et avantages concrets des activités de plein air, en particulier de la randonnée longue distance :



1. Rythme et instinct

Vous vous recalibrez au rythme du soleil : vous vous levez tôt, vous marchez beaucoup, vous mangez moins et mieux, vous vous couchez tôt. Vous commencez à aligner votre rythme sur celui des animaux, réalisant à quel point nous sommes mal adaptés par rapport à eux (au froid, à l'humidité, à la peur, à la faim). Vous ralentissez, vous vivez dans le présent et dans l'espace qui vous entoure. Immergé dans la nature, partie intégrante d'un tout, vos instincts et votre intuition se réveillent (prévision du temps, recherche de nourriture, détection de la faune cachée dans les terrains rocheux).



2. Simplicité

Transporter votre maison sur votre dos vous oblige à réduire vos besoins et vos plaisirs. Ce retour aux besoins essentiels (nourriture, abri, lessive, eau) est l'un des aspects les plus frappants de la randonnée longue distance. Il conduit à une remise en question profonde de nos habitudes de consommation quotidiennes (consumérisme, modes de déplacement, propriété, habitudes alimentaires).



3. Détox numérique

Être hors ligne offre la possibilité de renouer avec ses valeurs fondamentales. La nature superficielle des réseaux sociaux et des vies virtuelles s'estompe, laissant place à vous-même, dans le moment présent. Vous vivez à nouveau pour vous-même, de manière presque égoïste, et non pour publier de belles photos afin d'impressionner les autres.



4. Gestion des risques, flexibilité et adaptation

La randonnée longue distance est un exercice constant de prise de décision. C'est la méthode « 3x3 » (méthode d'évaluation de risque) à chaque minute : à chaque changement, à chaque surprise, pour s'assurer que le voyage se poursuit en toute sécurité. Gérer votre corps, la météo, votre humeur, votre alimentation, le terrain et la logistique est un défi quotidien complexe. Mais vous y arrivez ! Cela développe la discipline, la logique et le bon sens — le 3x3 devient une seconde nature.



5. Repousser ses limites

Cela peut être vraiment surprenant. Vous développez votre volonté. Vos ressources mentales et physiques sont souvent sous-estimées (Mike Horn : « Quand vous pensez avoir atteint vos limites, vous n'êtes qu'à 50 % »). Nous sommes des animaux dotés d'un instinct de survie qui peut nous pousser plus loin que nous ne l'imaginons. Seule une expérience qui nous met au défi peut révéler qui nous sommes vraiment. Notre vie quotidienne ne nous mènera pas là.



6. Renouer avec l'énergie du corps

Les êtres humains sont faits pour marcher, chasser et courir environ 10 km par jour. Aujourd'hui, la société nous rend sédentaires. 80 % de notre énergie est consacrée au cerveau, et seulement 20 % aux muscles, alors que cela devrait être plutôt 50/50. La randonnée nous permet de prendre conscience de nos capacités physiques (endurance, autonomie énergétique, force, résilience). Nous sommes tous des athlètes, c'est la vie moderne qui nous rend malades, obèses, diabétiques, paresseux et enclins à la procrastination. Marcher plusieurs heures par jour rétablit cet équilibre et nous aide à nous sentir mieux mentalement et physiquement.



7. Changement personnel durable après l'expérience

Minimalisme, simplicité, partage, conscience de soi, alimentation biologique et locale, générosité, bénévolat, frugalité et réduction des besoins matériels : de nombreux changements positifs surviennent après une expérience de randonnée longue distance. Ceux-ci sont renforcés par l'urgence de la crise climatique actuelle, qui trouve un écho auprès des jeunes générations.

Comment les activités de montagne favorisent-elles la résilience, l'autonomie et l'épanouissement personnel ?

Il est souvent possible de clarifier ses objectifs et ses valeurs dans la vie lors d'une longue randonnée en solitaire. Une véritable introspection se produit, à tous les niveaux et dans tous les aspects de votre être. Se recentrer sur ses valeurs, trouver la paix et prendre des décisions importantes dans la vie sont des résultats courants.

Randonnée en solo

Ceux qui randonnent seuls le font avec des objectifs précis : accomplir le voyage selon leurs propres conditions, en gardant le contrôle total. Ils recherchent une connexion profonde avec la nature et une pause loin du bruit de la vie en communauté. Ils veulent explorer la faune, la flore, les cultures, rencontrer de nouvelles personnes et se lancer des défis, physiques et mentaux, en toute liberté. Les voyages en groupe peuvent être contraignants (rythme, distance, discussions) et nous détournent souvent de ce que nous sommes vraiment venus chercher.

Passé vs avenir

Il existe un parallèle frappant entre la randonnée sur un sentier et le chemin de la vie. En montagne, comme dans la vie, lorsque vous regardez en arrière, vous voyez clairement le chemin que vous avez déjà parcouru. Il vous est familier, connu, c'est votre passé. L'avenir, le prochain col, l'ascension, la vallée, l'abri, est incertain. Cela reflète les décisions quotidiennes qui façonnent notre vie. Nous pouvons en tirer des leçons de vie : par exemple, « un tiens vaut mieux que deux tu l'auras ». Devrions-nous nous arrêter ici pour la nuit ou continuer ? L'herbe est-elle vraiment plus verte de l'autre côté ?

Comment les activités de plein air peuvent-elles contribuer au développement des compétences sociales et émotionnelles?

Prise de décision

Vous prenez chaque jour de multiples décisions, souvent instinctivement. Qu'est-ce qu'une « bonne » décision ? Cela n'existe pas, il n'y a que des décisions. Vous ne saurez jamais quel aurait été le résultat alternatif. La prise de décision évolue : devons-nous agir maintenant ou aurions-nous dû anticiper cela plus tôt ? Nous apprenons à faire des choix sensés, raisonnables et appropriés, et à en assumer la responsabilité.

Lâcher prise

Savoir quand abandonner, opérer un demi-tour ou emprunter un autre chemin peut être l'une des leçons les plus difficiles, mais aussi les plus importantes. Notre instinct nous pousse à continuer : « Peut-être que le temps va tenir », « Il y a sûrement de l'eau à la prochaine source », « Ce sentier doit être dégagé maintenant ». Mais ces suppositions peuvent vous causer des ennuis. Parfois, il est nécessaire, voire vital, de faire demi-tour. Les erreurs commises au début nous apprennent rapidement. Avec le temps, lâcher prise devient une force, une forme de sagesse. En montagne, le recul est primordial. Et n'oubliez pas : la montagne n'est ni juste ni injuste, elle est simplement dangereuse.

Quelles stratégies peuvent garantir l'inclusion dans des groupes mixtes (âge, culture, religion, milieu socio-économique, etc.) ?

J'ai beaucoup appris de mon expérience personnelle dans ce domaine. Par exemple, malgré les différences d'origine ethnique, de religion et de milieu, les repas sont toujours un moment privilégié. Tout le monde peut partager ou parler de sa nourriture, de son pays et de ses saveurs, ce qui crée des liens au sein du groupe.

Un autre point essentiel est de toujours prévoir un itinéraire à proximité d'une source d'eau, comme un ruisseau ou un lac. L'eau permet de jouer, de se détendre, d'observer, de méditer, de nager, de faire sa toilette, le tout sans barrière linguistique. Les points d'eau apportent toujours une touche de vie aux sorties en groupe mixte.

Une troisième activité fédératrice consiste à faire un feu de camp, en particulier le soir. Il existe de nombreuses façons d'allumer un feu, souvent liées aux origines culturelles, ce qui constitue là encore une belle occasion de partage.

Enfin, ne partez pas du principe que les paysages les plus impressionnants susciteront les réactions les plus fortes. Certains participants n'ont peut-être jamais vu la neige et réagiront avec une joie enfantine lors de leur premier contact. D'autres trouveront peut-être le bonheur dans quelque chose d'aussi simple que faire une sieste dans une prairie ensoleillée, alors que vous vous attendiez à ce qu'ils soient émerveillés par la vue panoramique.

Quels conseils donneriez-vous aux organisations qui souhaitent emmener des nouveaux venus en montagne ou en plein air ?

Assurez-vous de bien comprendre les attentes du groupe et la couverture (assurance, niveaux d'expérience, etc.). Quels sont les objectifs du groupe ? Entourez-vous de professionnels expérimentés pour les premières sorties. Encouragez les partenariats entre pairs afin d'apprendre à gérer ces groupes avec un maximum de sécurité et de plaisir.

D'après mon expérience, les sorties inter-organisations avec différents guides ont été très fructueuses, tant sur le plan logistique que sur celui de l'inclusion. J'ai vu des participants issus de l'immigration se rencontrer lors de ces randonnées et rester en contact longtemps après.

“Mon corps est le véhicule que
mon âme utilise pour voyager
à travers le temps et l’espace
sur cette Terre.”
— Gregory Collomb



4. Vers l'inclusion : comment mettre en place des pratiques inclusives en plein air

Dans ce chapitre*, nous partageons les conseils clés et les mesures pratiques que nous avons recueillis dans le cadre du projet Via Alpina Youth. Il doit servir d'invitation à la réflexion et d'outil pouvant nous aider à rendre les activités de plein air plus accueillantes et inclusives. Toutes les idées proviennent d'expériences réelles, d'expertes, d'histoires partagées et de leçons apprises en cours de route.

Avant l'activité

▲ Évaluer les besoins et définir les activités

Réfléchissez aux objectifs et aux buts de l'activité. Que souhaitez-vous obtenir : coopération, confiance, liens ? Quelle activité est la mieux adaptée pour atteindre ces objectifs ?

▲ Éducation et compétences

Chaque groupe cible a des besoins différents. Prenez le temps de vous informer sur les personnes que vous souhaitez inclure. Cela peut impliquer de demander conseil ou d'effectuer des recherches supplémentaires afin de mieux comprendre leurs défis et leurs perspectives spécifiques.

▲ Planification et évaluation

Tenez compte de l'accessibilité et de l'équipement. Réfléchissez à ce qui pourrait empêcher quelqu'un de participer (par exemple, la barrière de la langue, différentes capacités physiques, le contexte culturel ou le manque d'équipements appropriés). Adaptez votre plan afin de supprimer les obstacles et de vous assurer que votre activité est véritablement inclusive.

▲ Soutien personnalisé

L'inclusion nécessite souvent différents types de soutien. Il peut s'agir d'une aide financière, d'une session de préparation supplémentaire, d'un mentor, de vêtements ou d'équipements appropriés, ou encore d'un service d'interprétation. Demandez aux participants ou à leurs mentors s'ils ont des besoins ou des exigences dont vous n'avez pas connaissance, et planifiez à l'avance pour répondre à ces besoins.

▲ Visite ou réunion préparatoire

Si nécessaire et si cela est possible, prévoyez une visite ou une réunion préparatoire pour présenter l'activité à l'avance. Profitez de ce moment pour donner un aperçu, souligner les détails importants et

expliquer le programme des repas. Plus important encore, créez un espace accueillant où les participants se sentent à l'aise pour poser des questions et faire part de leurs préoccupations. Cela permet de réduire l'anxiété et de créer un sentiment de confiance dès le début. S'il s'agit d'une activité internationale, des appels vidéo préparatoires peuvent être une bonne alternative.

▲ **Alimentation**

Privilégiez autant que possible les aliments de saison, régionaux et biologiques. Il est important de comprendre que les gens ont des choix alimentaires différents qui peuvent être liés à leur religion (halal/casher), à leurs valeurs (végétarien/végétalien) ou à leur état de santé (intolérance au lactose, allergie au gluten, etc.). Le groupe doit faire preuve de compréhension et de respect à l'égard de ces différences.

Ne vous moquez jamais de quelqu'un et ne leur faites pas honte à cause d'un régime alimentaire ! Si vous organisez un événement pour un grand groupe, envisagez de proposer principalement des repas à base de plantes ou de réduire la quantité de viande. Cela est également bénéfique pour l'environnement.

Une autre option consiste à planifier et à préparer les repas en collaboration, au moins pour certaines parties du projet. Cela permet d'éviter les conflits en trouvant des compromis. Cela permet également d'enseigner aux jeunes des notions sur l'alimentation, la nutrition et la collaboration.

▲ **Des objectifs adaptés**

Évitez de fixer des objectifs trop ambitieux ou trop faciles. Fixez des objectifs réalistes et significatifs qui correspondent aux capacités et aux besoins de votre groupe. Cela permet d'éviter la frustration et de garder une expérience positive. Consultez des experts si nécessaire. Concentrez-vous sur le parcours global, pas seulement sur le résultat.

▲ **Considérations relatives à la sécurité**

Une bonne gestion des risques est un élément essentiel de toute activité en plein air. Cela implique d'identifier le potentiel de risque, de le réduire activement et de mettre en place une stratégie claire d'évaluation des risques⁸. N'oubliez pas : la sécurité passe avant tout. Vérifiez la météo à l'avance, emportez une trousse de premiers secours* et tout l'équipement de sécurité nécessaire. Si possible, visitez la région à l'avance pour identifier les risques et, si nécessaire, faites-vous accompagner par un guide de montagne qualifié.

Liste de contrôle pour l'auto-évaluation

Prenez un moment pour réfléchir et vous préparer à la pratique inclusive en explorant la liste de contrôle d'auto-évaluation, un outil qui favorise une planification réfléchie et la prise de conscience.

	✓	●	✗
Suis-je personnellement prêt à faire l'expérience de l'inclusion et à en apprendre davantage sur ce sujet ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suis-je bien informé sur le groupe cible, sa composition, son profil et ses besoins spécifiques ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je impliqué les participantes et/ou des expertes dans l'élaboration du matériel/des ressources et des méthodes de formation/d'apprentissage ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je clarifié mes objectifs avant l'activité ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je choisi le contenu/les méthodologies adaptés à mes objectifs et au profil de mon groupe cible?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suis-je conscient de mes propres idées toutes faites, de mes stéréotypes et de mes limites? Comment puis-je y remédier ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Qui est-ce que j'inclus et qui est-ce que j'exclus par mes décisions ou mes actions? En suis-je conscient ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je suffisamment de temps, d'espace, d'engagement, de compétences et de ressources personnelles pour garantir l'inclusion de toutes et tous?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suis-je suffisamment flexible pour m'adapter à des situations imprévues ? Ai-je un plan B ou C ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je un plan d'atténuation des risques ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je une équipe pour me soutenir et m'accompagner tout au long de cette expérience ? Est-elle bien préparée ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suis-je suffisamment préparée ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Est-ce que j'ai confiance et est-ce que j'apprécie le processus ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tiré et adapté du projet européen Way2Go : Lignes directrices pour l'inclusion des personnes handicapées <https://e-learning.way2go-project.eu>

2. Pendant l'activité

▲ **Prenez le temps de faire le point**

Commencez par une activité de vérification, comme un brise-glace ou un jeu pour apprendre les noms. Cela permet de créer une atmosphère accueillante et donne à toutes et tous la possibilité de se mettre dans le bain, de se sentir à l'aise et de commencer à nouer des liens avec les autres. C'est également une occasion importante pour vous, en tant qu'animateur, de vous faire une idée du groupe avec lequel vous travaillez.

▲ **Compétences linguistiques**

Prévoyez une activité simple pour évaluer le niveau de confort des participants avec la langue parlée, en particulier dans les groupes internationaux. Rappelez à tout le monde qu'il est normal de faire des erreurs ou de ne pas trouver les mots justes, et que le groupe peut apporter son soutien dans ces moments-là. Ce qui compte le plus, c'est l'effort pour communiquer et participer.

▲ **Établissez des règles communes**

Prenez le temps d'établir quelques règles claires avec le groupe. Écoutez les idées de chacun.e, mais veillez à ce que les règles soient peu nombreuses et simples. Par exemple : « Nous respectons les différences culturelles et religieuses » ou « Nous écoutons sans interrompre ».

▲ **Nommez une « bonne fée »**

Si vous organisez un événement de plusieurs jours, vous pouvez créer une occasion de soutien par les pairs en invitant chaque jour un participant différent à assumer le rôle de la « bonne fée ». Cette personne peut être quelqu'un.e à qui les autres peuvent s'adresser pour avoir une conversation amicale entre pairs si des questions ou des préoccupations surgissent.

Bien sûr, il est également important de préciser que les participantes sont toujours les bienvenues pour parler avec le ou la responsable de l'activité.

Suivez les 5 C

- Exprimez-vous de manière Claire
- Soyez Cohérent, restez concentré
- Soyez Convaincant, engagez-vous
- Écoutez activement et soyez Curieux des points de vue des autres
- Faites preuve de Compassion, soyez aimable et évitez les suppositions

▲ **Soyez concret**

Certaines personnes ont du mal à comprendre les idées abstraites ou à parler de leurs sentiments. Utilisez un langage simple, des supports visuels et des discussions en petits groupes. Soutenez-les lorsqu'elles essaient de s'exprimer.

▲ **Progressivité et encouragement**

Commencez par des sorties brèves et faciles afin que tout le monde puisse se sentir à l'aise à l'extérieur. Encouragez les participant.es qui ne se sentent pas en sécurisés. Évitez les activités trop difficiles ou risquées au début, car elles peuvent décourager les participants voire même mener à des situations dangereuses.

Veillez également à ce que vos explications ne suscitent pas involontairement de la peur ou de l'anxiété chez les autres.

▲ **L'importance des discussions**

Ne vous concentrez pas uniquement sur l'activité. Créez un espace et prenez le temps de discuter de ce que les participants ont ressenti, appris et coopéré. Encouragez toutes et tous à s'exprimer, mais sans forcer. Offrez également un espace aux membres du groupe plus calmes ou réservés et encouragez-les à partager leurs impressions.

* **Quelques conseils supplémentaires pour faciliter les discussions**

- Soyez présent.e et écoutez activement.
- Instaurez dès le début une culture de groupe : s'écouter, ne pas interrompre.
- Dans les grands groupes, veillez à ce que chacun.e ait la possibilité de s'exprimer.
Exemples de questions pour les animatrices et animateurs:
«Quelqu'un qui n'a pas encore pris la parole souhaiterait-il s'exprimer?»
«Quelqu'un de ce côté de la salle?»
«Et toi, X»
- Maintenez une atmosphère ouverte et respectueuse.
- Utilisez parfois des outils tels qu'un bâton ou une balle de parole pour permettre aux participants de s'exprimer à tour de rôle.
- Proposez différentes options pour s'asseoir : sol, chaises, coussins, tout ce qui permet aux participants d'être à l'aise.
- Assurez-vous que la disposition des sièges permette à tout le monde de voir et d'entendre les autres.

- Utilisez parfois des outils tels qu'un bâton ou une balle de parole pour permettre aux participants de s'exprimer à tour de rôle.
- Assurez-vous que la disposition des sièges permette à tout le monde de voir et d'entendre les autres. La disposition en cercle est généralement la meilleure solution.
- Utilisez des signes de la main tels que « T » pour une question technique ou « L » pour une aide linguistique. Les applaudissements peuvent également être exprimés en agitant les mains ouvertes en l'air. Fournissez une traduction si nécessaire. Demandez à des bénévoles de vous aider.
- Acceptez le silence. Il est normal de faire une pause et de laisser aux participants le temps de réfléchir. Les temps silencieux sont précieux.
- Gardez à l'esprit le niveau sonore. Certains participants sont sensibles aux voix fortes.
- Prévoyez des discussions/échanges en petits groupes ou en binômes, car certaines personnes n'aiment pas parler devant tout le monde.
- Essayez la méthode « Think-Pair-Share » : réfléchir seul, discuter à deux, puis partager avec le groupe.
- Placez une boîte dans un endroit discret où les participants peuvent partager leurs réflexions ou leurs commentaires de manière anonyme. Cela crée un espace sûr où chacun peut s'exprimer honnêtement sans crainte d'être jugé. Dans le cadre d'ateliers avec des tableaux à feuilles mobiles, vous pouvez également consacrer un tableau aux réflexions qui surgissent pendant la session. N'oubliez pas de le consulter régulièrement pour voir s'il y a de nouveaux messages.
- Le temps de réflexion est important ! Donnez aux participants le temps de réfléchir, avant les discussions ou à la fin de la journée. Vous pouvez également prévoir un moment de réflexion au calme, par exemple avant le dîner (15 à 30 minutes).
- Utilisez des activités qui incluent le mouvement, la conscience corporelle et qui sont faisables par tout le monde.



Conseil: ne prenez pas les commentaires trop à cœur: considérez-les plutôt comme une occasion d'apprendre.

3. Après l'activité

Évaluation de groupe

À la fin de l'activité, il est important d'offrir aux participants un espace pour réfléchir et évaluer l'expérience vécue. Choisissez une méthode qui convienne à votre groupe et à votre contexte. Recueillez les commentaires. Si vous organisez un événement de plusieurs jours, faites une brève séance de réflexion chaque jour. De cette façon, vous pouvez vous assurer que tout le monde a la possibilité de s'exprimer et vous aurez également la possibilité d'adapter le programme si nécessaire. Vous pouvez également proposer un moyen de laisser son avis de manière anonymisée.

Reliez les expériences à la vie quotidienne

Aidez les participants à appliquer ce qu'ils ont appris dans leur vie quotidienne. Idéalement, cette tâche est guidée par la personne qui a animé l'activité.

En fonction de l'activité, de son objectif, des ressources, du groupe cible et du contexte général, certains éléments supplémentaires peuvent être proposés

Suivi en ligne (1 mois plus tard)

sur le thème de l'activité. Les participants peuvent partager leurs réflexions sur l'activité et indiquer le type de soutien dont ils pourraient encore avoir besoin.

Partenaires dans la réflexion

Les participants peuvent se mettre par deux pour rester en contact, s'ils le souhaitent ! Encouragez-les à échanger au moins une lettre ou un e-mail pour partager leurs progrès ou leurs expériences.



Évaluation de l'équipe

Évaluez l'activité avec votre équipe et les experts ou éducateurs impliqués.

Posez-vous les questions suivantes : Qu'est-ce qui a bien fonctionné? Qu'est-ce qui pourrait être amélioré ? Qu'est-ce qui vous a surpris?

Prenez en compte le fait que:

Tout ne se passera pas toujours comme prévu la perfection n'est pas l'objectif. Le travail en groupe est une aventure et, avec chaque expérience, nous pouvons évoluer et apprendre ensemble.

5. Autres projets, organisations et sources liés au sujet:

- La boîte à outils T-kit 8 : fournit aux professionnels travaillant avec les jeunes des connaissances approfondies sur les concepts d'exclusion et d'inclusion sociales, ainsi que des considérations importantes à prendre en compte lorsqu'ils travaillent avec des jeunes moins favorisés.
- Conseil de l'Europe et Commission européenne. (2017). T-Kit8 Inclusion sociale Inclusion : <https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/47262484/T-Kit+8+Social+inclusion+WEB.pdf/ab8390b6-2d9e-f831-bbcf85972152e6e0?t=1517483662000>
- Axé principalement sur les femmes réfugiées et migrantes, le projet Ou-t4IN a créé une boîte à outils OUTdoor for Inclusion. L'objectif est d'encourager le dépassement des barrières et des obstacles à la participation à des activités de plein air et de garantir l'inclusion de ce groupe spécifique.
- Projet OUTdoor for INclusion. (2023). Améliorer la résilience et l'intégration des femmes réfugiées et migrantes grâce à des expériences en plein air. https://www.out4in.eu/wp-content/uploads/2024/08/OUT4IN-TOOL-KIT_EN.pdf
- Le projet Hi-Ability a développé une boîte à outils intitulée « Développer des compétences sociales et professionnelles grâce à des expériences en plein air », qui propose des méthodologies et des stratégies aux éducateurs et aux organisations afin d'améliorer leurs compétences techniques et transversales dans le travail avec les personnes handicapées. Cela favorise l'autonomie et l'émancipation, ainsi que la légitimité des groupes menacés de marginalisation dans des secteurs tels que l'éducation à l'environnement.
Hi-Ability. (2020). Module 3. « Développer des compétences sociales et professionnelles grâce à des expériences en plein air » (p. 68-70). <https://www.hi-ability.eu/3d-flip-book/toolkit/>

- SALTO Inclusion & Diversity et JINT vzw ont développé un outil, le « Inclusion Meter », qui identifie toutes sortes d'obstacles et de seuils pour les activités avec nuitées tout en incitant à les surmonter. Le test peut être effectué dans son intégralité ou par sections, on le trouve en français ici: <https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/inclusionpublications/inclusion-meter/>
- Le guide sur l'inclusion des personnes handicapées créé dans le cadre du projet Way2Go fournit un aperçu complet des stratégies et suggestions visant à garantir la participation des personnes handicapées. Way2Go. (2024) Lignes directrices pour l'inclusion des personnes handicapées. <https://e-learning.way-2go-project.eu/wp-content/uploads/2024/10/Disability-Inclusion-Guideline-September-2024-CES.docx-6.pdf>
- Embracing Diversity : ce guide fournit les connaissances nécessaires pour accepter les différences humaines et aide les organisations à rendre leurs programmes plus inclusifs, en leur permettant de mieux comprendre les enjeux de la diversité et en favorisant le dialogue. Aschwanden, R. (2020). Embracing Diversity : A guide to diversity management for organisations active in intercultural youth work. SALTO. <https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/inclusionpublications/embracingdiversity/>
- Pour les initiatives suisses, vous pouvez consulter la boîte à outils Inclusion (en allemand), qui a été lancée dans le cadre de l'événement annuel 2022 pour la jeunesse « Everyone in Exchange » par le secteur jeunesse de Movetia et qui est depuis lors continuellement développée. Il s'agit d'un document de référence qui présente diverses organisations actives dans les domaines de l'inclusion et du travail extrascolaire avec les jeunes qui travaillent déjà (en partie) de manière inclusive, et qui décrit les aspects, les méthodes et le contenu spécifiques de leur travail. Movetia. (2023). Toolkit Inklusion 2025. https://movetia.ch/files/03_Beratung/Inklusion-und-Chancengleichheit/ToolkitInklusion2025_D.pdf
- Le projet « Beyond Horizons » a créé une boîte à outils dont l'objectif principal est d'encourager les jeunes défavorisés à s'engager davantage dans les sports de montagne et de plein air. La nature doit être accessible à tous, c'est pourquoi ce guide propose des idées, des expériences d'apprentissage et des bonnes pratiques pour aider à surmonter les obstacles à la participation et inciter à rendre les loisirs de plein air accessibles à un plus grand nombre de jeunes. Beyond Horizons. (2025). Beyond Horizons Toolkit. <https://beyond-horizons.isca.org/>

- Les organisations ou les animateurs jeunesse qui souhaitent mettre en œuvre des projets européens peuvent utiliser un outil développé par Erasmus+ et le « European Solidarity Corps » : « Engage in inclusion » qui permet de mieux comprendre les projets jeunesse incluant des personnes en situation de handicap. En proposant des solutions et en soulignant les défis à relever, il vise à renforcer et à développer les compétences des éducateurs pour des projets plus sensibles à la diversité .
Kosek, E. (2021). Engage in Inclusion! Guide on disability-inclusive European youth projects. SALTO.
- De nombreux obstacles et difficultés peuvent ne pas être immédiatement perceptibles. Certains d'entre eux ne sont pas faciles à classer, ce qui rend difficile la fourniture de lignes directrices spécifiques. La brochure sur la planification d'événements inclusifs comprend de nombreux conseils pratiques sur la manière de relever divers défis. Agence pour la mobilité et les programmes européens. (2024). Planification d'événements inclusifs. https://saltoinclusion.eu/wp-content/uploads/2023/05/ESN_Inclusive_Communication_Manual-1.pdf
- Le Club alpin suisse (Schweizer Alpen-Club SAC) propose une formation pour les responsables du SAC intitulée : L'inclusion en montagne : <https://www.sac-cas.ch/de/ausbildung-und-sicherheit/kurse-und-touren/kursan-gebot/kurs/inklusion-am-berg-44/#course-detail-list-2025-6610A>
- Le Club alpin slovène dispose d'un département, « InPlaninec », qui propose des formations visant à doter les participants des connaissances nécessaires pour assurer un accompagnement de qualité fondé sur l'inclusion des personnes en situation d'handicap. La formation présente différentes catégories d'handicap, présente les personnes handicapées dans leurs structures biopsychosociale, l'adaptation de ses programme et l'accompagnement de randonnées/excursions. Pour plus d'informations, consultez le site : <https://inplaninec.pzs.si/besedilo.php?pid=2>
- Réseau européen pour les sports de plein air <https://www.outdoor-sports-network.eu>

6. Informazioni sul progetto: Via Alpina Youth

Cette publication a été réalisée dans le cadre du projet Erasmus+ “[Via Alpina Youth](#)”. Le projet diffuse des connaissances, des idées et des opportunités pour des modes de vie durables, l’inclusion, la protection de l’environnement et le changement climatique le long de la Via Alpina, un sentier de grande randonnée qui relie tous les pays alpins depuis plus de 20 ans. Il est cofinancé par le programme Erasmus+ de l’Union européenne et l’agence MOVETIA.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

movetia

Ce projet a été rendu possible grâce à la collaboration des personnes et organisations suivantes:

Maja Kogovšek et Marta Grena - CIPRA International, Damien Urbain - En passant par la Montagne, Leonardo Cerno - Wild Routes, Dijana atakovi Biagi - CIPRA Slovénie, Julika Jarosch - CIPRA France, Francesco Pastorelli e Fabio Tullio CIPRA Italie, Christine Busch - CIPRA Allemagne, Roland Plankl - CIPRA Südtirol, CIPRA Suisse, Margeta i – inPlaninec, Veronika Rogelj – SC Kranj et Gregory Collomb. Conception graphique et illustrations par Justine Hartwig.

Publié en août 2025

En savoir plus sur le projet:



Les opinions exprimées sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l’Union européenne ou de l’Agence exécutive européenne pour l’éducation et la culture (EACEA). Ni l’Union européenne ni l’EACEA ne peuvent en être tenues responsables.