

Séjour Majeurs Randonnée en Vanoise 2021

L'origine du Projet

Un noyau dur constitue le groupe de jeunes qui demande depuis 2019 une randonnée en montagne. Pour certains, ils ont participé très régulièrement aux différentes sorties, balades (forêt, côte, campagne) auxquelles ils ont contribué à l'organisation au sein de nos structures (Pour mémoire, c'est un des principes du Valdocco que de favoriser la participation, l'engagement des jeunes : « Pour et Par les jeunes » que l'on retrouve dans les statuts de l'association ; principe de fonctionnement du service de prévention de l'APE2A).

Pour ce projet, là encore, nous avons organisé des rencontres avec ces jeunes pour élaborer ce séjour. Après de nombreuses discussions, nous avons convenu d'un lieu (les Alpes qu'ils ne connaissent pas), et le parc de la Vanoise pour son côté nature, accessible, avec de nombreux refuges et chemins permettant d'adapter la course en fonction du niveau des participants.

Comme souvent pour les jeunes que nous accueillons (Ape2a et Valdocco) des freins financiers, psychologiques, environnementaux... font qu'un accompagnement individualisé soit assuré par les encadrants. Nous proposons à tous les jeunes intéressés par ce projet une présentation collective en amont du départ (samedi 29 mai de 14h30 à 17h30). Pour ceux qui le souhaitent, une séance d'essayage a été organisée dans un magasin de sport le samedi 5 juin de 14h à 18h (chaussures, chaussettes, pantalon sac à dos de randonnée, poncho...) afin que chacun puisse prendre conscience de la nature du projet, et de budgéter le coût réel pour eux. Une autre sortie est programmée le mercredi 16 juin pour finaliser le trousseau. Une randonnée en montagne ne s'improvise pas ! 6 jeunes vont participer à ces deux séances « shopping ». Ils doivent rechercher dans leurs réseaux des équipements qui pourraient emprunter pour compléter leur équipement et ainsi participer au séjour.

De plus, depuis le confinement, nous constatons (éducateurs de l'APE2A et animateurs du Valdocco) que les jeunes se replient sur la sphère privée. Ils ne sortent que pour aller de leur domicile à leur établissement scolaire ou leur travail. Le protocole COVID ne nous autorisant plus à accueillir les majeurs dans notre espace jeunes. Depuis des années, le Valdocco organise à la demande de certains jeunes des sorties, des balades, des randonnées. Avec l'APE2A, des initiatives sont largement menées depuis des années pour ouvrir les jeunes vers l'extérieur. Depuis la pandémie, les jeunes « rêvent » de faire une randonnée en montagne, dans de grands espaces, prendre un grand bol d'air, se dépayser... Le dépassement est réellement moteur pour nos jeunes et dans un contexte de pandémie encore plus fort. La dynamique de projet collectif et donc « le faire ensemble » en amont du projet est moteur pour ces jeunes vers d'autres démarches d'insertions sociales et professionnelles.



APE2A

Siège Social : 88, rue de la Forêt

35 300 FOUGERES

Tel : 02 99 99 18 66

LE VALDOCCO
43 RUE PASTEUR
35300 FOUGÈRES

02.99.99.96.25
valdoccoassociation@gmail.com
www.le-valdocco.jimdo.com

Le projet :

Faire une randonnée de 5 jours dans le Parc de la Vanoise de refuge en refuge.

Déplacement en minibus pour se rendre dans le parc de la Vanoise. Deux accompagnateurs (Un éducateur de l'association de prévention spécialisée : L'APE2A fougères et le directeur du Valdocco).

Randonnée en étoile entre les refuges du parc de la Vanoise. Chaque jour, une étape permettra de se rendre dans un nouveau gîte. Découverte de la montagne, avec moins d'écrans, moins de téléphone, et plus de rencontres, de nature (paysage, faune, flore). Pour certains, c'est un moyen de sortir de leur chambre. Chacun aura un sac avec ses affaires pour les 5 jours. Les repas seront pris dans les refuges. Les pique-niques du midi seront préparés par les gardiens des différents refuges

Objectifs

- Permettre aux jeunes de se socialiser :
- De sortir de chez eux
- De découvrir un environnement totalement nouveau pour eux (la montagne)
- De vivre une expérience en collectivité
- S'engager : de faire une activité physique sur la durée (5 jours de randonnée entre 3 et 6 heures de marches par jour)
- Gérer son quotidien (gestion de la vêtue, du matériel, de son physique et mental)
- Développer le sens de l'organisation et de l'anticipation chez les jeunes : Apprendre à organiser un séjour en montagne (préparation du sac, poids du sac, matériel adapté...)
- Faire attention à l'Autre, respecter les Autres, respecter et intégrer des règles (du refuge, de la randonnée, du collectif...),
- Apprendre à se connaître, sentir ses limites, se découvrir des capacités...
- Préparation physique et matérielle (randonnées de préparation et achats de l'équipement spécifique)

Evaluation :

- Est-ce que les jeunes ont pris du plaisir pendant ce projet ?
- Quelle participation des jeunes aux différentes étapes du projet ?
- Quels changements ont opéré chez les jeunes à l'issue du projet ?
- Quels sont les apprentissages à l'issue du projet ?



APE2A

Siège Social : 88, rue de la Forêt

35 300 FOUGERES

Tel : 02 99 99 18 66

LE VALDOCCO
43 RUE PASTEUR
35300 FOUGÈRES

02.99.99.96.25
valdoccoassociation@gmail.com
www.le-valdocco.jimdo.com

Bilan

Préparation :

Au retour du confinement 3 jeunes nous ont relancé pour remettre « en marche » le projet de randonnée. Nous avons fait vivre le projet et donc la mobilisation des jeunes, jusqu'à ce que l'on connaisse la date de réouverture des refuges et des protocoles inhérents. Dans un premier temps les dates retenues étaient du lundi 28 juin au vendredi 2 juillet, mais le couvre-feu ne nous permettait pas de rouler entre 23h et 6h du matin. Nous avons 12h de trajet ainsi qu'une heure de marche pour atteindre le 1^{er} refuge. Le séjour s'est donc déroulé du jeudi 1^{er} juillet au lundi 5 juillet inclus. Ce qui nous a occasionné un désistement pour cause d'emploi saisonnier.

Nous avons organisé différents temps de préparation :

- Présentation d'un sac à dos « type »
- Visualisation et explication du parcours « randonnée ». Voir annexe.
- Dossier de présentation remis à chaque jeune (Trajet entre fougères et Termignon-Le Parc de la Vanoise ; ...

C'est un groupe constitué de jeunes garçons adhérents de l'espace jeunes le Valdocco et de jeunes suivis par les éducateurs de prévention spécialisée de l'association APE2A de Fougères. Le projet était ouvert aux filles mais aucune ne s'en est saisie ! 5 jeunes majeurs ont été au bout de leur engagement en participant au séjour sur les 8 jeunes toujours intéressés lors de l'avant dernière étape de préparation de ce séjour (essayage du matériel spécifique de randonnée : chaussures, pantalon, sac...). Nous avons organisé 3 après-midis chez Décathlon afin d'essayer et surtout d'acheter (ils n'avaient aucun équipement adapté pour la randonnée en montagne) l'équipement individuel indispensable pour la randonnée en montagne.

Accompagnement et mobilisation :

Un seul du groupe n'a pas eu besoin de mobilisation. Tous les autres avaient des freins (peur de l'inconnu, doute sur leurs capacités physiques, sur le contexte d'hébergement à son retour, insécurité dû au manque de communication avec ses proches (ex : éloignement avec la famille). En plus des démarches des achats, pour certains, pour ne pas dire quasiment tous, nous avons été contraints de les relancer (ex : participation aux temps de préparation), de les accompagner (ex : constitution du trousseau), de contrôler (ex : constitution du sac).

Jusqu'à la veille du départ, nous étions incertains de la participation de tous les jeunes. Nous avons utilisé différents médias de communication (messenger, téléphone, SMS, présentiel, interactions entre les jeunes du groupe) afin de rassurer, de maintenir la dynamique et au final la participation effective de tous ces jeunes.

Réalisation du projet :

Départ dans la nuit du mercredi au jeudi, ce qui montre leur envie de partir malgré tous leurs freins. La traversée de la France d'ouest en est marque la distance : éloignement de Fougères pour quelques-uns qui ne quittent jamais leur Ville.

Nous avons imposé le fait de faire le voyage avec leurs vêtements habituels afin qu'ils

APE2A

Siège Social : 88, rue de la Forêt

35 300 FOUGERES

Tel : 02 99 99 18 66

LE VALDOCCO
43 RUE PASTEUR
35300 FOUGÈRES

02.99.99.96.25
valdoccoassociation@gmail.com
www.le-valdocco.jimdo.com

s'équipent juste avant le départ en randonnée. De nouveau, rappel des règles qui régissent ce Parc national (pas de cueillette de fleur par exemple, pas de cri, politesse, priorité aux randonneurs qui montent, chacun garde ses déchets tout au long du séjour...).

Pour tous, les refuges leur étaient inconnus. Ils ont dû apprendre et s'adapter à ces fonctionnements :

Les horaires :

Les repas : Dîner à 19h00 (Très tôt pour eux, régulier tout au long du séjour). Petit déjeuner entre 6h15 et 7h00. Là encore c'est très tôt pour ces jeunes qui mangent souvent que quand ils ont faim. Ces horaires (petit déj) étaient adaptés en fonction de notre parcours de la journée. A aucun moment, ils n'ont rechigné à se lever, même si c'était un effort inhabituel, de leur part.

Le coucher : Etant donné les efforts fournis dans la journée, l'heure du coucher oscillait entre 20h30 et 21h30.

Ils ont découvert un fonctionnement différent entre tous les refuges :

Certains plus importants que d'autres en termes de fréquentation. Certains plus stricts sur la quantité de nourriture (ex : le pain seulement avec le fromage). D'autres demandant plus ou moins de participation pour servir et desservir la table.

Un pique-nique nous était remis chaque matin avant notre départ. Les jeunes ont donc découvert des aliments, des mets qu'ils ne connaissaient pas. Il n'y avait pas de choix possible en ce qui concerne les menus, les couchettes qui nous étaient attribuées (adaptabilité des jeunes), la table pour le repas et les convives.

Financement

Nous avons obtenu deux financements : du FAJ collectif (2200 €) et de la DRAJES (1000 €) Sans ces deux financements, le séjour n'aurait pu se réaliser au vu du public ciblé.

Voir annexe des demandes de subventions

Analyse :

Vaincre ou vivre avec ses peurs :

A chaque étape du projet, nous constatons et travaillons sur tous ces freins qui sont ; la peur de l'inconnu (nouvel environnement). Certains de ces jeunes ont voulu, jusqu'à la veille du départ, se désister. « *Je dois aider la future structure artistique qui doit m'accueillir pour mon service civique en septembre* » ; « *si je pars, j'ai peur de retrouver mes affaires sur le palier* » ;

Pour la plupart, il y a eu une certaine appréhension du vide que ce soit dans la montée en minibus ou sur les chemins empruntés dans le parc de la Vanoise...

Se rassurer, prendre confiance en soi (oser prendre des « risques ») : Même si le séjour ne comportait aucun risque, il pouvait être parfois ressenti différemment par les uns et les autres comme une mise en danger.

Les encadrants ont optimisé les échanges avec les jeunes afin qu'ils prennent conscience de leurs capacités. On a permis à ceux qui étaient en difficulté à un moment donné de se surpasser. Lors de la traversée d'un névé, nous avons pris le temps d'expliquer, de rassurer, d'accompagner chacun à son rythme. Notre présence au plus près de certains a été nécessaire.

APE2A

Siège Social : 88, rue de la Forêt

35 300 FOUGERES

Tel : 02 99 99 18 66



Efforts, gestion de son physique :

Notre organisation et connaissance du terrain ont permis de proposer des variantes dans le parcours afin de tenir compte de l'état physique de chacun des jeunes.

Découverte de la montagne :

Pour tous, cela était la 1^{ère} fois qu'ils allaient en montagne (entre 2100 et 2500 m d'altitude).

Ils ont pris le temps de regarder, d'observer, de « vivre » la montagne. Vivre au rythme de celle-ci: horaire de lever (6h), du coucher (20h30), l'organisation de la journée (hydratation très régulière comme les différents repas et collations). La découverte de la faune et de la flore ce qui a engendré de nombreuses interactions entre les participants. (La neige, les fleurs, les animaux, les habitants...). Ils ont assimilé rapidement les règles drastiques qui régissent la vie dans le parc : cueillette de fleurs interdite sous peine d'amende de 130 €, ne pas fumer (ou garder ses mégots sur soit), ne pas crier, rester sur les sentiers, ne pas bivouaquer, conserver ses poubelles tout au long du séjour....

Se découvrir un potentiel projet professionnel : (Clément)

Sa demande pour ce séjour avait aussi pour but de valider son attrait des activités de plein air dans un cadre professionnel (Accompagnateur en montagne, guide...).

Les discussions vont permettre d'entamer des suivis autour du logement, de l'insertion professionnelle, des loisirs...

Notre travail :

Ce projet a été pour nous l'occasion de travailler sur :

L'insertion professionnelle : on les a amenés à réfléchir sur leur avenir professionnel. Exemples ; questionnement sur un projet de formation à l'autre bout de la France sans aucun financement, ni contact, famille dans cette région. Au retour à Fougères, celui-ci travail en intérim dans une entreprise fougèraise. Il est passé de l'illusion à du concret. C'était un jeune qui ne sortait presque plus de chez lui (de sa chambre) depuis près de 2 ans.

APE2A

Siège Social : 88, rue de la Forêt

35 300 FOUGERES

Tel : 02 99 99 18 66

Un autre jeune a pu mettre des mots sur son histoire familiale et prendre conscience qu'il ne peut compter que sur lui. Il est passé d'assisté à « je me mets en action » !

La socialisation : La constitution de ce groupe à partir de deux associations ne facilite pas les relations entre jeunes adultes qui ne se connaissent pas. Cette activité physique ainsi que nos interventions, nos sollicitations, ont favorisé cette ouverture aux autres. Où encore, lorsque nous croisons d'autres randonneurs, les jeunes devançaient les amabilités d'usages (bonjour, on laisse passer celui qui monte...) Ils avaient compris et intégré les codes de vie en société.

L'engagement : Dans la durée du projet (de la préparation et la réalisation et après) La relation de confiance et la connaissance que nous avons instaurée depuis des mois ou des années pour certains nous a permis d'amener ces jeunes au bout de leur projet. Pour chaque jeune, nous savons ce qui pourrait faire qu'il se mobilise et adhère au projet. La difficulté que nous rencontrons régulièrement c'est de maintenir cet intérêt et motivation du jeune. Exemple : faire prendre conscience au jeune du besoin qu'il aurait de « vivre autre chose ». Il faut souvent prendre en compte la notion de temporalité pour qu'ils acceptent. Enfin, le coût est aussi un élément essentiel à prendre en compte pour ces jeunes en précarité.

Réussite du projet : aller au bout, être capable de...

Cette forme de dépassement de soi va sans doute leur permettre de prendre confiance en eux pour « faciliter leur insertion dans leur environnement ».

La randonnée est un moyen favorisant l'échange, la discussion, l'écoute, se livrer, s'écouter, réfléchir, ... et les interactions entre tous les participants (jeunes, encadrants).

C'est un projet bénéfique pour ces jeunes en termes de confiance en soi, de valorisation (voir l'album photos), d'engagement, de prise de recul sur leur situation... C'est pour nous encadrant une nouvelle base de travail avec ces jeunes pour leur permettre d'évoluer favorablement dans leur vie. Les suivis éducatifs vont continuer avec de nouveaux objectifs individualisés.



APE2A

Siège Social : 88, rue de la Forêt
35 300 FOUGERES
Tel : 02 99 99 18 66

LE VALDOCCO
43 RUE PASTEUR
35300 FOUGÈRES

02.99.99.96.25
valdoccoassociation@gmail.com
www.le-valdocco.jimdo.com