

Séjour Majeurs Randonnée en Vanoise 2022 Du lundi 27 juin au vendredi 1 juillet

L'origine du Projet

En 2021, nous avons accompagné un groupe de 5 jeunes pour ce séjour randonnée dans le parc de la Vanoise. Au retour de celui-ci, les jeunes étaient fiers d'avoir pu faire ce périple dans la montagne. Ils l'ont donc plus ou moins présenté aux autres jeunes habitués du Valdocco. Cela a donc donné envie à certains de tenter l'expérience. Au regard des bienfaits sur les jeunes aillant participer à cette « aventure » en 2021, nous avons reconduit le projet en 2022.

Certes, le Covid commence à se dissiper, mais les confinements successifs, n'ont pas totalement permis à certains jeunes de reprendre une vie « normale ». Nous constatons toujours (éducateurs de l'APE2A et animateurs du Valdocco) que certains jeunes se replient sur la sphère privée.

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.

Le projet :

Nous reprenons le projet mené en 2021, adapté aux jeunes participants à ce projet 2022. Pour certains, c'est un moyen de sortir de leur chambre. Pour d'autres, c'est pour quitter son environnement pendant au moins quelques jours. D'autres encore, ont besoin de faire de l'activité physique.

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). 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 7 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 Parc de la Vanoise, du collectif...),
- Apprendre à se connaître, sentir ses limites, se découvrir des capacités...

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

- 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 ?

Bilan

Nous avons été contraints de trouver un remplaçant au dernier moment suite à l'arrêt maladie de l'éducateur spécialisé de l'APE2A. Nous avons proposé à un bénévole du Conseil d'Administration du Valdocco d'assurer cet encadrement avec le directeur du Valdocco. C'est un ancien jeune du Valdocco qui avait lui-même initié ce projet 7 ans plus tôt. Par conséquent, il connaissait l'environnement de ce coin de montagne, le projet, les jeunes du Valdocco. A part cet aléa de dernière minute, toute la préparation, l'accompagnement en amont du projet a été assuré par le binôme prévu initialement.

Les dates retenues pour le séjour : du lundi 27 juin au vendredi 1^{er} juillet 2022.

Préparation :

Nous avons organisé différents temps de préparation :

- Préparation physique : Nous avons organisé des randonnées entre janvier et juin 2022. (6 séances de 2h à 6h de marche. En campagne, le long de la côte, en forêt). Ces préparations étaient ouvertes aussi aux jeunes qui ne souhaitaient ou ne pouvaient pas participer au séjour pour différentes raisons (pas intéressé, encore en cours, salariés, blessé ou mineurs...).
- Présentation d'un sac à dos « type »
- Visualisation et explication du parcours « randonnée ».
- Dossier de présentation remis à chaque jeune (Trajet entre fougères et Termignon-Le Parc de la Vanoise ; ...)

C'est un groupe constitué de 6 jeunes (2 filles et 4 garçons) adhérents de l'espace jeunes le Valdocco et de jeunes suivis par les éducateurs de prévention spécialisée de l'association APE2A de Fougères. 6 jeunes majeurs ont été au bout de leur engagement en participant au séjour sur les 18 jeunes aillant participé à au moins une séance de préparation. Comme l'an dernier, nous avons organisé 2 après-midis chez Décathlon afin d'essayer l'équipement individuel indispensable pour la randonnée en montagne. Là encore, cette étape est nécessaire puisqu'aucun des jeunes n'avaient l'équipement adapté pour la randonnée en montagne.

APE2A

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

Accompagnement et mobilisation :

L'expérience du groupe de l'année dernière a permis l'envie puis la mobilisation de jeunes pour cette nouvelle aventure. Malgré la peur de l'inconnu, des doutes sur leurs capacités physiques, de l'insécurité dû au manque de communication avec leurs proches, ce sont 6 jeunes qui ont été au bout de ce projet. Bien sûr, l'équipe d'encadrement doit mettre les moyens sur l'accompagnement pour que les projets aboutissent, mais là le défi est plus grand à relever, puisque cela passe par l'aspect physique, mental, équipement individuel... Contrairement à l'année dernière, la préparation physique (des sorties rando) ont été bien suivies. Certains jeunes ont fait l'impasse sur quelques sorties par peur de ne pas pouvoir aller au bout du projet : « *je ne serai pas capable de faire 5 jours de marche dans la montagne !* ».

Comme l'année dernière, la constitution du trousseau était une source d'inquiétude pour tous ces jeunes. Les séances « achats », « essayages » et chargement du sac ont permis de relativiser ces appréhensions. Nous avons fait le choix de proposer à nouveau ce séjour à un des jeunes ayant participé l'année dernière et ce au regard de sa situation qui n'avait pas vraiment évoluée depuis ce laps de temps. C'était un moyen aussi pour motiver, rassurer, expliquer ... faire profiter les autres de son expérience.



Réalisation du projet :

Départ dans la nuit du dimanche 26 au lundi 27 juin 2022.

Juste avant l'arrivée sur le parking du départ de la randonnée de 4 jours, nous avons précisé qu'il était temps d'envoyer les derniers textos car lors de la montée du village de Termignon vers le parking de Bellecombe, il n'y aurait plus de réseau téléphonique ni internet, chose difficile « à entendre, à comprendre, à croire » de la part des jeunes et pourtant bien réelle.

Pour se mettre en condition de « randonneur », nous avons imposé le fait de faire le voyage avec leurs vêtements habituels afin qu'ils s'équipent juste avant le départ en randonnée. A nouveau, nous avons fait un 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...).

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

Pour tous sauf un, les refuges leur étaient inconnu. Ils ont dû apprendre et s'adapter à ces fonctionnements.

Les repas : Diner à 19h00 (Très tôt pour eux, régulier tout au long du séjour).

Petit déjeuner entre 7h et 7h30. 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 important que d'autres en termes de fréquentation. Le couchage était plus ou moins « confortable » avec des couchettes individuelles ou sans aucune séparation entre les couchettes (4 « lits » les uns à côtés des autres) ou encore des chambres de 4 couchettes contre des dortoirs collectifs de 16 randonneurs par dortoirs. Les jeunes ont pu voir mais surtout entendre vivre les Autres :

- Bruits de pas dans le dortoir
- Bruits de discussions entre les randonneurs
- Bruits dus aux ronflements, pets, grincement de dents, personnes qui parlent la nuit...
- Lumière des frontales
- ...

Même si nous nous organisions entre nous, nous prenions les chambres ou dortoirs qui nous étaient attribués. Cette adaptation et acceptation de cet état de fait s'est plutôt bien passé. Chacun a su trouver sa place et les quelques concessions qui ont été faites se sont réalisés très facilement entre tous les participants.

Certains refuges demandent plus ou moins de participation pour servir et desservir ou nettoyer la table. Ils ont tous plus ou moins participer à ces différentes tâches.

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, la table pour le repas et les convives.

La douche était un sujet de discussion avant le départ. Le temps dédié à la douche est « très » important pour certains jeunes. En refuge, les douches chaudes sont un « luxe », donc c'est limité à en moyenne 3 minutes d'eau chaude par douche ce qui paraît trop court pour les jeunes. Il est vrai que pour certains refuges, la douche à l'extérieur (petite cabane

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

accollée au refuge) par mauvais temps (pluie et température de 12°) n'incitaient pas à y passer dessous. La configuration des lieux ne prévoit pas un espace suffisamment grand adapté à tous.

Financement :

Nous avons obtenu deux financements : du FAJ collectif (3310 €) et de la DRAJES (1050 €) 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 avons travaillé sur le principal frein qui est la peur de l'inconnu (nouvel environnement).



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. Lors de la traversée d'un torrent, 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. Trouver une solution acceptable pour tous (pour une jeune, nous lui avons proposé d'enlever ses chaussures et chaussettes et passer le torrent directement dans l'eau plutôt que sur la planche étroite qui faisait office de pont).

Les encadrants ont optimisé les échanges avec les jeunes afin qu'ils prennent conscience de leurs capacités.

Efforts, gestion de son physique :

Au regard des jeunes qui composaient le groupe de cette année, nous avons modifié les parcours et proposé des chemins moins escarpés, un parcours avec moins de dénivelé. Enfin, notre organisation (deux encadrants) 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 et l'envie de certains de se prouver qu'ils étaient capables. On a permis à ceux qui étaient en difficulté à un moment donné de se surpasser (passage de passerelle au-dessus des torrents). Certains n'avaient pas une forme physique d'un athlète de haut niveau, malgré tout, ils ont tous réussi à aller au bout du parcours, même si nous avons dû adapter notre rythme au moins rapide.

Découverte de la montagne :

APE2A

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

Pour tous (sauf un), 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 : se lever à l'aurore (7h), et se coucher au crépuscule (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. (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....



En raison de l'absence de l'éducateur pendant ce séjour, nous avons fait un retour à celui-ci sur ce que nous avons pu constater sur les comportements des jeunes, leurs demandes, leurs besoins. Le travail d'accompagnement va se faire par les équipes de l'APE2A et du Valdocco.

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. Les particularités, les « déficiences », de chacun et chacune ont été parfois sources de tensions entre eux, mais cette activité physique ainsi que nos interventions, nos sollicitations, ont favorisé cette ouverture aux autres.

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 même si cette année ils ne sont pas tous en difficulté financière.



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

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.

Ce que nous pouvons retenir de ce projet c'est : « je l'ai fait et pourtant je ne pensais pas en être capable ! ». « C'était dur, très dur, mais ça en valait la peine car c'était beau ! »



Franck, Soham, Maurine, Doreen, Dimitri, Théo, Gwen et Willy qui prend la photo

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