

RANDONNÉE ET DÉFICIENCE VISUELLE : LA QUÊTE D'INTERACTION SENSORIELLE ET ÉMOTIONNELLE AVEC LA NATURE



RÉSUMÉ : Les pratiques récréatives de nature, qu'elles soient sportives ou de loisirs, offrent la possibilité aux adeptes de vivre des expériences sensorielles et émotionnelles, en plaçant leur corps au centre de l'action. Dès que nous évoquons les « adeptes » et les « sportifs », nous oublions fréquemment qu'il puisse aussi s'agir de personne en situation de handicap pour lesquelles les activités sportives de nature sont également accessibles. Cet article propose d'approfondir le regard de personnes déficientes visuelles sur leur pratique de randonnée pédestre au sein de l'Association Valentin Haüy-Comité Clermont-Ferrand (AVH-63) ; il apparaît que pratiquer une activité récréative de nature est l'occasion de vivre des expériences sensorielles et émotionnelles, et permet d'entretenir un échange avec le milieu naturel, tout comme les « voyants ». Les aspects physiques, techniques, visuels et sensoriels liés à la randonnée sont décryptés afin de montrer comment le public déficient visuel pratique et vit la randonnée au sein de cette association.

MOTS CLÉS : PERSONNES DÉFICIENTES VISUELLES, ASSOCIATION VALENTIN HAÛY, PRATIQUES RÉCRÉATIVES DE NATURE, RANDONNÉE PÉDESTRE.

SUMMARY: The entertaining practices of nature, which they are sporting or of leisure, give the opportunity to the followers of living sensory and emotional experiments, while placing their body in the center of the action. As soon as we evoke the "followers" and the "sportsmen", we frequently forget that it can also be a question of people in situation of handicap for whom the sports of nature are also accessible. This article proposes to look further into the experience of visually defective people on their practice of hiking within Association Valentin Haüy-Comité Clermont-Ferrand (AVH-63) ; it appears that to practise an entertaining activity of nature is the occasion of living sensory and emotional experiments, and makes it possible to maintain an exchange with the natural environment, just like the "sighted person". The physical aspects, techniques, visual and sensory related to the excursion are deciphered in order to show how the public visually handicapped person practise and live the excursion within this association.

KEYWORDS : VISUAL DEFECTIVE PEOPLE, ASSOCIATION VALENTIN HAÛY, ENTERTAINING PRACTICES OF NATURE, HIKING.

MALLET Isabelle
Doctorante en géographie,
Université Clermont Auvergne,
AgroParisTech, INRA, Irstea,
VetAgro Sup, UMR Territoires
isabelleclair2003@yahoo.fr

21



Décembre
2017
n°4

Les pratiques récréatives de nature, de nature sportive ou de loisir, offrent la possibilité aux adeptes de vivre des expériences sensorielles et émotionnelles, en plaçant leur corps au centre de l'action. Dès que nous évoquons le pratiquant sportif et par extension l'«adepte», que cela soit un randonneur, un kayakiste, un cavalier, un grimpeur, nous oublions fréquemment qu'il puisse aussi s'agir d'une personne en situation de handicap. Or, nombreuses sont les activités sportives de nature qui sont accessibles à ces personnes telles que l'escalade, la voile, le tir-à-l'arc, la plongée, le ski, le parapente, l'équitation ainsi que la randonnée grâce entre autres à l'adaptation du matériel sportif et l'utilisation d'aides techniques spécifiques, sans oublier l'encadrement, les formations et les qualifications (Reichhart, 2013). Dans un article consacré à l'accessibilité des sports de nature, Valérie Caron explique qu'en général *«le choix des activités sportives de pleine nature (ASPEN) est motivé par la recherche du contact avec la nature, un comportement hédoniste tourné vers les sensations et le bien-être. Les ASPEN permettent de se mesurer à soi et aux autres, de se dépasser. [...] C'est un contexte plus révélateur de son propre corps et de ses aptitudes, qui fait prendre conscience aux pratiquants, dont les personnes en situation de handicap, des possibilités fonctionnelles qui échappent à leur conscience ou à la conscience collective»* (Caron, 2013, p143). Nous retenons de cette citation que les interactions sensorielles entre le corps et la Nature font l'intérêt et l'attrait de la pratique des Activités Physiques et Sportives de Pleine Nature (ASPEN), peu importe les capacités fonctionnelles et motrices des pratiquants valides ou ayant un handicap. Cet article qui s'intéresse plus précisément au rapport des pratiquants déficients visuels à la randonnée, propose d'identifier et de comprendre la perception et les motivations de ce public pour cette activité corporelle. Les motivations correspondent-elles à celles décrites par Valérie Caron ou sont-elles autres, orientées vers l'intégration sociale? Pour répondre à ces questions, nous avons interrogé les bénéficiaires du comité clermontois de l'Association Valentin-Haüy (AVH-63), antenne locale d'une association nationale au profit des aveugles et des malvoyants. Après avoir présenté les éléments pratiques qui font de la randonnée une activité accessible à un public déficient visuel, nous développerons l'organisation et le déroulement de la pratique de la randonnée au sein de l'AVH-63. Puis, une dernière

partie montrera de quelle manière les bénéficiaires interrogés pratiquent cette activité pour «vivre des expériences sensorielles et émotionnelles en plaçant le corps au centre de l'action».

I. La randonnée, une activité accessible aux personnes en situation de handicap visuel

S'il est évident de concevoir et de se représenter un voyant pratiquant la randonnée, cela l'est moins pour un public déficient visuel. Bernard Andrieu rappelle que la vue est considérée depuis le 16^{ème} siècle comme le sens unique de la connaissance et le regard comme la conséquence équivoque du primat de la vue. C'est par la vue que l'homme a un premier contact avec son environnement. Le philosophe explique aussi que *l'«on a coutume d'assimiler la vue à une activité vitale au sens où l'on entend dire que la vue, c'est la vie. Cette assimilation que l'opinion a, à la fois au niveau d'une règle de vie et d'un conseil morale, nous prouve combien la société est organisée par rapport à ce primat de la vue sur les autres sens. La vue prime sur les autres sens car elle valorise l'apparence sur l'être des choses. L'expérience quotidienne de la vie nous oblige à remarquer que rien n'est fait pour échapper à notre vue. Nous accordons de la valeur à ce que nous voyons, et semblables à Saint-Thomas, nous n'accordons notre assentiment sur l'existence des choses que si nous les avons vues»* (Andrieu, 2002, p. 85). Ainsi, nous pouvons nous demander comment une personne en situation de handicap visuel peut randonner puisque tout «échappe à sa vue»? Comment ces randonneurs déficients visuels appréhendent alors la notion géographique du «paysage»? Cette notion étant définie par ce que la science géographique perçoit de son environnement, ces interrogations soulevées dans le cadre d'une démarche empirique au sein du comité clermontois de l'Association Valentin Haüy veulent amener le lecteur à remettre en question ses propres relations avec la nature lors de randonnées : pratiquons-nous cette activité récréative de nature aussi intensément qu'une personne déficiente visuelle?

Les réponses apportées veulent éclairer les rapports de l'homme avec son milieu dans le cadre d'une activité sportive et ce quelle que soit sa condition physique. Les toutes premières interrogations nous ont amenés à constater que la randonnée peut être abordée à la fois comme un loisir de découverte et



une forme d'exercice physique accessible à toutes personnes peu importe ses compétences physiques et son handicap. Elle est tout à fait accessible aux randonneurs en situation de handicap visuel, aussi bien sur un itinéraire balisé ou non, en milieu naturel, agricole et forestier, en montagne ou en plaine. Pour bien comprendre cela, il faut connaître les caractéristiques et conséquences de la déficience visuelle. En effet, ce sont les différents degrés de déficience qui déterminent les aptitudes physiques et fonctionnelles mobilisables pour la pratique de la randonnée. Il importe donc de faire la différence entre être aveugle, être malvoyant ou encore amblyope (Reichhart, 2011, pp. 85-102). Une personne est considérée comme aveugle par l'absence totale de vision ou par une acuité visuelle permettant seulement de faire la distinction entre le jour et la nuit. Lors de la randonnée, elle sera en difficulté de repérage spatio-temporel, de détection des obstacles le long du parcours, de lecture des panneaux de direction et d'informations et aura besoin d'un accompagnateur. Selon les définitions, une personne malvoyante se caractérise par une acuité visuelle comprise entre 1/10 et 4/40 après correction. Du fait de la diversité des troubles, il existe différents cas de malvoyance allant de la «vision résiduelle limitée à la distinction de silhouettes» à l'«incapacité visuelle sévère en vision de loin (beaucoup de difficultés ou une incapacité totale à reconnaître un visage à quatre mètres) ou en vision de près (beaucoup de difficultés ou une incapacité totale à lire, écrire ou dessiner)». Cette personne aura des difficultés à distinguer les formes, à découper le paysage en plusieurs plans, à lire des cartes d'orientation... Dans certains cas, le malvoyant perçoit des détails en vision périphérique mais ne peut pas les observer en vision centrale ou inversement, ce qui peut le gêner à voir son parcours dans son ensemble. Il devra alors prendre son temps pour progressivement le découvrir. Enfin, l'amblyopie concerne deux types de personnes. Les premières voient correctement d'un œil, tout en voyant mal ou pas du tout de l'autre (6/10 ou plus du «bon œil» et 4/10 ou moins de l'autre, après éventuelle correction, avec lunettes ou lentilles de contact). Les secondes ont une baisse de l'acuité visuelle des deux yeux (mais avec des pathologies différentes)¹. Certaines

peuvent alors rencontrer les mêmes difficultés que les personnes malvoyantes, alors que d'autres n'en auront presque aucune.

Ainsi, selon la pathologie, la pratique de la randonnée demande quelques adaptations. Pour le randonneur voyant, le déplacement se fait aisément alors que pour le randonneur déficient visuel, se déplacer ne peut se faire sans aide technique ou humaine. Le guidage humaine ou animale et l'utilisation d'une canne blanche de locomotion (ou de détection) en complément du bâton de marche et en utilisant la technique du balayage (marcher en donnant à la canne un mouvement de va et vient de droite à gauche) figurent parmi les techniques les plus couramment utilisées. De plus, dans certains cas, les randonneurs déficients visuels peuvent se fier aux aménagements réalisés sur les sentiers de randonnées pour se repérer dans l'espace et évoluer en toute sécurité : platelage en bois, butée en bois matérialisant tel un fil d'Ariane le parcours à suivre, présence de «garde-corps» longeant un cours d'eau ou constituant une passerelle en milieu humide sont des exemples parmi d'autres (Atout France, 2009). Le déplacement en autonomie se base sur la mémorisation des lieux, c'est-à-dire sur la connaissance et la familiarité avec l'environnement acquises durant les randonnées précédentes sur des parcours devenus habituels et familiers. Cette autonomie s'acquiert en opérant pour chaque nouveau lieu, les mêmes rituels : découvrir l'espace, analyser son agencement en utilisant les sens (dénivelé, bruit...), mémoriser les obstacles par les bonnes ou mauvaises expériences (flaques d'eau, terrains toujours boueux, branches bases des arbres, pierres ou racines sur le chemin...). Il s'agit de s'approprier l'espace et créer des souvenirs visant à préparer le prochain déplacement. Soulignons que les randonneurs ne sont jamais seuls et qu'ils peuvent compter sur l'aide et la présence d'amis ou de randonneurs les accompagnants. Toutefois, les plus aguerris et sportifs ont la possibilité de s'affranchir du bras d'accompagnant en utilisant la technologie et notamment l'application «Navi Rando» pour smartphone (Rasseneur et Al, 2016, pp. 63-66). Cette application permet aux personnes déficientes visuelles de randonner sur les chemins en toute autonomie tout en utilisant la canne

¹ <http://www.amblyopie.net/>; Classification Internationale des Handicaps : Déficiences, Incapacités, désavantages. OMS,

CTNERHI/INSERM 1998, <http://pierre.griffon.pagesperso-orange.fr/DefVisu.html#cecite> Sites consultés 23 juillet 2017.



blanche. L'intégration au signal GPS d'informations sonores de navigation indique le cap à suivre. En complément de cette navigation, des commentaires audios précisant les caractéristiques des chemins (danger, type de carrefour, point de repère paysager...), des audiodescriptions du patrimoine, de la faune et de la flore ou autres particularités rencontrées sur le chemin de randonnée sont à la disposition du randonneur².

Enfin, que la randonnée soit effectuée seul, entre amis ou en famille, en association ou dans un club sportif, les randonneurs recherchent bien souvent une rupture dans le rythme de la vie quotidienne, une fuite du cadre urbain (contraintes, stress, pollution...) (Grasset, 2012, AFIT 2003). Il en est ainsi également pour les déficients visuels. Comme le montre David Le Breton, la randonnée est synonyme de liberté et de quête de grands espaces et est appréciée pour son contact avec la nature, la découverte des paysages, de la faune et de la flore évoquant la détente et le ressourcement : « *Si la marche n'est plus au cœur des modes de déplacement de la quasi-totalité de nos contemporains (dans nos sociétés occidentales), même pour les trajets les plus élémentaires, elle triomphe en revanche comme activité de loisir, affirmation de soi, quête de tranquillité, de silence, de contact avec la nature : randonnées, trekkings, succès des sociétés de marche, des anciennes routes de pèlerinages celles notamment de Compostelle, réhabilitation de la promenade* » (D. Le Breton, 2000, p. 15). Les différents modelés topographiques (terrains plats, vallonnés, très accidentés...) procurent aux randonneurs l'occasion de se mesurer aux éléments naturels afin de mettre leur corps sous contrainte et d'en apprécier les effets : joie d'avoir atteint l'objectif, meilleures connaissances des limites corporelles... Selon Eliane Vurpillot, « *tout être vit dans un environnement à l'intérieur duquel se produisent des changements dont il est informé par l'intermédiaire de ces récepteurs sensoriels* » (Vurpillot, 1972 p.89). Lorsque la vue fait défaut, le corps naturel tout entier développe les capacités à s'adapter au milieu en faisant appel aux autres sens. Pendant la randonnée, la vue participe à la création d'émotions, de sensations, de

satisfaction. Perdre la vue n'interdit en rien de vivre de telles émotions qui font parties des motivations pour randonner quels que soient les degrés du handicap visuel. La recherche de sensation étant propre à chaque être humain, la randonnée est donc une activité de pleine nature qui met en éveil tous les sens corporels des randonneurs voyants et non-voyants.

Après avoir présenté les conditions de pratiques de la randonnée pour des personnes déficientes visuelles, nous pouvons interroger la perception de l'activité par les pratiquants : Comment est-elle vécue par les participants ? Quels sont ces apports ? Mais aussi les attentes et motivations des participants ?

Deux hypothèses s'offrent à nous. La première situe la pratique de la randonnée dans une quête du bien-être et de la recherche de sensations fortes au contact de la nature au sens où l'entend Valérie Caron. La seconde situe cette activité sportive dans une logique intégrative au sens de A. Marcellini pour qui le sport vise à « *donner une place aux personnes handicapées pour leur permettre de redevenir comme tout le monde, de rentrer dans la logique du semblable et de l'identique pour être reconnues comme des personnes à part entière* » (Marcellini, de Léséleuc, Gleyse 2003, p. 59).

II. La pratique de la randonnée au sein d'AVH.

Notre étude se base sur notre immersion en tant que bénévole au sein du comité régional de Clermont-Ferrand (Avh-63) de l'Association Valentin Haüy et plus précisément sur l'expérience d'accompagnement lors de randonnées organisées par le comité. En effet, l'Association Valentin-Haüy défend les droits d'environ 20 000 personnes déficientes visuelles pour l'accès à la formation, l'emploi, à la culture mais aussi aux sports et aux loisirs. Elle se compose de 65 comités régionaux et 52 correspondances départementales qui organisent des activités pour leurs bénéficiaires. En ce qui concerne les activités physiques et sportives, le comité AVH-63 propose à 190 bénéficiaires, non-voyants, malvoyants et amblyopes, âgés de 30 à 90 ans, différentes activités hebdomadaires comme le tandem, la randonnée, la natation, l'aquagym, le tai-chi, la course à pied et plus occasionnellement des activités comme l'escalade, la randonnée en raquettes et le tir-à-l'arc. Encadrées par des bénévoles, ces activités sont pratiquées de manière assidue ou occasionnelle en groupe de 5 à 16 personnes. Au

² Pour plus d'information, nous renvoyons le lecteur à la page du Ministère des sports //www.sportsdenature.gouv.fr/un-gps-pour-guider-les-aveugles-en-randonnee et à la page Navi rando sur les réseaux sociaux : https://fr-fr.facebook.com/NaviRando/



sein du comité, la randonnée est l'activité qui attire le plus de bénéficiaires : 16 personnes participent régulièrement. Peu de jeunes gens, la majorité des randonneurs étant âgés entre 50 et 70 ans. Deux types de randonnées sont proposés : des randonnées à la journée et des « balades » plus courtes ; toutes deux ont pour cadre l'environnement naturel de la région auvergnate en général, plus particulièrement celui du département du Puy-de-Dôme. Les randonnées « balades » sont organisées aussi bien dans l'agglomération clermontoise que dans les communes environnantes. Elles sont proposées à un rythme hebdomadaire selon la disponibilité des bénévoles. Un covoiturage est organisé sauf en ville où le réseau de transport en commun est privilégié. La promenade dure au maximum 2 heures sans compter le temps d'aller et de retour devant les locaux de l'association. Les randonnées à la journée sont organisées en dehors de l'agglomération clermontoise. Proposées une fois par mois, elles se déroulent sur les parcours de randonnées balisés du département du Puy-de-Dôme ou suivent les parcours que les bénévoles ont repérés au préalable. Les randonneurs n'ont pas tous le même niveau ni physique ni la même expérience. Ainsi, les niveaux de difficultés de la sortie varient de la simple randonnée sur des terrains pratiquement plats, au bord de l'Allier, dans la plaine de la Limagne ou en forêt, à des randonnées plus physiques sur des terrains plus vallonnés avec quelques côtes accessibles aux randonneurs débutants (entre 50 et 100 mètres de dénivelés). Parfois, il s'agit de parcours avec un dénivelé plus important comme par exemple pour l'ascension du Puy-de-Dôme avec 480 m d'ascension ou plus selon le point de départ³.

Les adaptations utilisées pour ces randonnées renvoient surtout à l'intervention des bénévoles qui guident le groupe sur un parcours repéré au préalable. Peu de matériel est donc utilisé, à l'exception parfois de schémas explicatifs dessinés sur du papier thermogonflant⁴, représentant le parcours ou des éléments du paysage nécessitant ou méritant des explications (détails sur une croix de chemin, un ornement mural, ou une sculpture ; présentation générale de la structuration du paysage...). Chacun peut ainsi se représenter le parcours du bout des doigts. Même si la

³ <http://chainedespuysenrando.fr/le-top-6-des-randos-a-faire/>

⁴ Il s'agit d'un papier recouvert de microcapsules qui gonflent à la chaleur et qui fait ressortir l'encre du dessin.

différence des pathologies et difficultés fonctionnelles des randonneurs est parfois importante, les déplacements lors de la randonnée se font aisément du fait de l'autonomie acquise via la rééducation locomotrice (apprendre à se déplacer avec une canne blanche ou grâce au chien-guide d'aveugles et sans l'aide d'une tiers personne). Toutefois, l'accompagnement par un bénévole est apprécié, d'une part pour se sentir rassuré par la présence humaine et d'autre part pour discuter. Ainsi, se forment des binômes et, selon les situations, des petits groupes composent la colonne de randonneurs : un binôme voyant/non-voyant préfère être au-devant du groupe pour effectuer la randonnée en marche rapide, un marcheur amblyope préfère être seul pour évoluer à son rythme, s'arrêter quand il le souhaite et prendre des photos du groupe ou du paysage. D'autres randonneurs évoluent ensembles.

Les seize randonneurs déficients visuels ont été sollicités pour participer à cette recherche. Huit d'entre eux, cinq non-voyants et trois malvoyants ont répondu favorablement. Ces derniers présentent des pathologies diminuant leur champ visuel (forte myopie, forte amblyopie...) ou entraînant des troubles de la vision d'un ou des deux yeux (vision floue, intolérance des intensités lumineuses, perte de la vision centrale et périphérique). Deux interviewés sont des personnes non-voyantes de naissance, tandis que les trois autres ont été atteints de cécité plus tardive.

La récolte des données s'appuie sur des entretiens semi-directifs et formels ainsi que des observations réalisées lors de sorties. Les entretiens se sont déroulés avec prise de rendez-vous dans les locaux du comité AVH-63. D'une durée d'une heure-et-demi, ils ont fait l'objet d'une prise de notes et d'une retranscription ultérieure. Ils ont été effectués à l'aide d'un guide d'entretien composé d'une dizaine de questions réparties en six thématiques devant approfondir et compléter les observations faites lors des randonnées : l'identité de l'enquêté, les pratiques sportives intra et extra associative, les apports de la randonnée, le rapport à la nature, le rôle de l'accompagnateur. Quant aux observations, basées sur cinq randonnées effectuées avec l'association, elles se sont concentrées essentiellement sur les attitudes faces aux obstacles, les émotions face à l'effort et au bien être de se retrouver dans la nature, les interactions sociales et les échanges sensoriels avec l'environnement (urbain, campagnard, forestier...).



III. La randonnée : une activité de loisir pour être au contact avec la nature comme tout randonneur aime l'être.

Pour les personnes interrogées, la question de l'intégration sociale par la pratique sportive ne se pose pas, puisque, pour elles, une personne déficiente visuelle n'est pas plus différente qu'une personne voyante, le sens de la vue faisant juste défaut. Elles ne se sentent pas appartenir à un monde qui serait différent de celui dans lequel elles vivaient avant de connaître la vie avec le handicap. Il en est de même pour les trois personnes ayant perdu la vue depuis leur jeune âge et ayant grandi au milieu de leurs fratries voyantes (en dehors de leur scolarisation en centres spécialisés). En fait, l'analyse des entretiens montre que la pratique de la randonnée dévoile deux niveaux de motivation.

La randonnée incarne une occasion de pratiquer une activité physique comme tout un chacun peut le faire. Les interviewés expliquent qu'ils se sont tournés vers la randonnée soit parce qu'ils sont attirés par sa facilité d'accès soit parce qu'ils pratiquaient déjà la randonnée avant d'avoir perdu la vue. Cependant, ils reconnaissent que cette pratique les a aidés à reprendre confiance en eux lorsqu'ils ont été confrontés (ou le sont encore) à la perte progressive de la vue ou à la survenue de pathologies altérant leur vision (DMLA, glaucome, amblyopie). Selon Charles⁵, âgé de 36 ans et aveugle de naissance, la pratique d'un sport avec d'autres personnes ayant le même handicap peut aider à reprendre confiance en soi et à apprendre à vivre avec le handicap : «*La pratique sportive complète les cours de locomotion (apprendre à se déplacer, réapprendre les gestes de la vie quotidienne). De façon générale, le sport aide à la réappropriation de l'espace personnel. Il permet de replacer le corps dans son environnement de pratique sportive comme une forêt, une montagne pour la randonnée, ou bien comme l'eau pour l'aquagym, et même l'environnement urbain pour le tandem qui demande d'analyser les bruits lors des déplacements [...] En faisant du sport avec des déficients visuels expérimentés, on réapprend à se connaître*». Dans ce cas, la randonnée est utilisée comme un moyen pour réapprendre à vivre avec le handicap, comme

un complément de la rééducation fonctionnelle et locomotrice. Elodie, âgée de 60 ans et non-voyante depuis l'âge de 45 ans, explique que la randonnée au sein du groupe lui a permis de retrouver ses sensations sportives mais aussi sa confiance : «*Perdant progressivement la vue, j'ai cru devoir renoncer à la randonnée de haute-montagne. J'ai commencé par reprendre la randonnée classique avec l'association pour retrouver mes marques et mes sensations. Petit à petit, la confiance en moi est revenue.*» Julie, âgée de 62 ans, affirme : «*J'ai mis beaucoup de temps pour accepter le fait que ma vue soit très faible. En pratiquant, le taï-chi, j'ai appris à me concentrer, à respirer, à me détendre. J'applique ces principes à la randonnée qui se pratique à l'air libre pour me déplacer sans avoir trop d'angoisse de me sentir perdue dans ces grands espaces*». Pour Inès, âgée de 55 ans : «*Le plus dur, est de gérer le stress causé par le « noir »*». «*Parmi d'autres déficients visuels, j'ai apprivoisé mes peurs. Leurs encouragements et leurs exemples m'ont redonné un sens à ma vie. Evoluer dans des environnements différents, chez moi, en ville, à la campagne, en forêt, en discutant lors de nos randonnées aussi, j'ai fini par comprendre que le peu de vue qui me reste, me permet de distinguer les intensités lumineuses. C'est-à-dire que je sais faire la distinction entre se situer dans un environnement éclairé par la lumière du jour ou par lumière artificielle et entre se trouver dans un environnement sombre ou totalement noir, la nuit ou par absence d'éclairage. La randonnée m'a permis de mettre cela en pratique, et m'a aidée à mieux m'orienter dans l'espace*». Je suis plus sereine maintenant, j'ai apprivoisé le « noir »». Ainsi, pour Julie et Inès, toutes deux malvoyantes acquises, participer à des activités avec d'autres personnes déficientes visuelles leur permet de lutter contre le stress, d'apprivoiser leur peur et surtout de mieux gérer les situations quotidiennes liées à la situation de la non voyance.

La pratique de la randonnée est aussi motivée par le besoin d'être en contact avec la nature. Les propos exprimés par les randonneurs interrogés soulignent que la relation avec la nature est avant tout corporelle et s'opère à travers la combinaison de sens comme l'odorat, l'ouïe et le toucher. Chaque sens physiologique est mobilisé dans la randonnée ; pour Inès, «*l'usage de nos autres sens, permet de nous faire une idée que la composition de notre environnement, par récupération des informations sonores,*

⁵ Le prénom des personnes interrogées a été modifié pour garantir l'anonymat.



olfactives, et sensorielles par le touché avec nos mains et notre canne». D'autres exemples précisent comment ces sens favorisent les échanges entre nature et déficience visuelle. Ainsi, le sens « tactile » fait référence au contact de la peau, du visage et toute partie du corps avec les éléments naturels (température, vent...). Pour Julie : « *on sent sur la peau le courant d'air chaud ou froid. La densité de l'air indique le changement de temps, si l'air est frais, léger, lourd, chaud et se ressent par contact avec la peau* ». Ce contact aide à « *déceler le moindre dénivelé* », permettant à Julie de se repérer et d'appréhender l'espace : « *je sais si au sommet d'une côte, j'arrive sur du plein (une nouvelle côte s'annonce) ou du vide (marcher sur du plat ou amorcer une descente) grâce à la masse d'air. Grâce au ressenti que l'on a sur la peau de la masse d'air qui est devant nous, elle sera plus fraîche, ouverte, et l'espace sera plus clair. La profondeur de la vallée par exemple peut être déterminée de cette façon* ». Le sens « tactile » est aussi sollicité quand, dans l'environnement dans lequel le randonneur évolue, des points fixes comme des édifices, des hauts-murs, des maisonnettes, sont croisés. Ces points fixes peuvent être détectés grâce au ressenti des masses émis par ces édifices et les vides entre ceux-ci : l'intensité thermique détermine le passage à proximité d'un muret, qui, chauffé par le soleil ou refroidi, informe de l'agencement du chemin traversé. Mais, la masse n'est pas ressentie de la même manière selon les cas. Pour certains, comme Cécile non-voyante de 37 ans mais qui bénéficie de restes visuels, c'est la perception de l'intensité lumineuse qui est révélatrice de la présence d'un mur ou un autre objet, les couleurs étant plus ou moins vives ou sombres selon que la masse se trouve à l'ombre ou au soleil. Ensuite, nous pouvons évoquer l'ouïe. Si le toucher permet d'appréhender les caractéristiques environnantes de proximité, l'ouïe permet de capter des informations complémentaires aussi bien sur l'environnement proche que lointain. L'ouïe est importante en randonnée afin de recevoir et d'analyser des informations pour créer une image mentale de l'environnement. C'est un sens qui fait appel à la concentration, à la capacité d'analyse et d'interprétation de ce qui est entendu et donne du relief à cet environnement. Pour Jean-Marc (66 ans), atteint d'une déficience visuelle par faits circonstanciels dès l'âge de 3 mois, tous les bruits sont importants en randonnée : « *L'ouïe peut renseigner sur la profondeur du paysage plus que les*

autres sens ; L'écoute des bruits donne une indication de l'espace existant entre moi et le son perçu. Plus le son est lointain et presque inaudible plus l'horizon sera lointain. Je me réfère aux chants des oiseaux : les oiseaux se répondant, il suffit d'écouter les chants et de repérer les plus lointains. Plus, je les entends faiblement, plus les chants donnent une idée de la profondeur (horizon) de l'espace qui se trouve au-devant de moi. À l'inverse, si en parlant le son me revient très vite, je sais que l'espace est plus confiné ». Pour Louise, non-voyante, 35 ans : « *En randonnée : on est avec la nature, on entend les ruisseaux chanter, les oiseaux aussi, on entend des bruits auxquels les voyants ne prêtent pas attention. Surtout ceux qui se concentrent uniquement sur leur performance, c'est-à-dire, faire le parcours en un temps record* ». Savoir « écouter » et « entendre » contribue à visualiser l'espace et comprendre ce qui se passe autour de soi pour s'orienter et prendre des décisions. Puis, les personnes interrogées expliquent que l'odorat aide à percevoir le caractère du paysage. En fait, une odeur peut être associée à un type de lieu (odeurs de ville, de campagne, de forêt, des alpages, de mer...) et à une saison (odeur du foin, des feuilles mortes, des fleurs...) Émilie, malvoyante, 70 ans explique ainsi : « *Chaque lieu a son odeur. Lorsque l'on randonne, l'odorat nous donne des informations sur les éléments du paysage qu'on ne voit pas : les feux dans un jardin, les odeurs de la ville de la campagne. La mer a une odeur aussi. L'odeur nous renseigne sur le changement de saisons, car effectivement, chaque saison a son odeur ! Vous, vous voyez le changement de saison par l'aspect visuel par le changement de couleur, et bien nous c'est par l'odorat en plus des températures que l'on sent le changement de saison* ». L'odorat est donc un sens qui complète les informations déjà perçues par le toucher et l'ouïe. Il ne faut pas pour autant mettre le sens de la vue de côté. Ce sens intervient dans la réception des messages pour les personnes amblyopes, pour celles qui ont un reste de vision très faible ou ne perçoivent que les intensités lumineuses. Enfin, pratiquer la randonnée avec des amis ou accompagnateurs leur permet de se sentir pleinement en interaction avec leur environnement de randonnée, (voire s'imaginer au centre de celui-ci) grâce à la description que les voyants peuvent faire des paysages qu'ils ne peuvent voir. Ces descriptions contribuent à garder en mémoire les notions de perspective et de profondeur de champs



visuels (par métaphore, continuer de penser qu'ils vivent dans un monde en 3D et non en 2D). En effet, derrière la notion de vue, en randonnée, il y a également la notion de perception du paysage et la Nature crée des paysages. En géographie le paysage est défini comme « *l'agencement matériel d'espace naturel et social, en tant qu'il est appréhendé visuellement, de manière horizontale ou oblique. C'est aussi une représentation située, le paysage articule plusieurs plans, permettant l'identification des objets contenus et comprend une dimension esthétique* » (Lévy et Lussault, 2003, p. 696). La perception est considérée comme « *l'activité à la fois sensorielle et cognitive par laquelle l'individu constitue sa représentation intérieure (son image mentale) du monde de son expérience* » (Lévy et Lussault, 2003, p. 701). Il y a autant de perception du paysage que de personne le contemplant et ce, que cette personne soit voyante, non-voyante ou malvoyante. Toutefois, la perception du paysage qu'en auront les personnes malvoyantes et non-voyantes sera fortement influencée par la vision subjective de l'accompagnateur. Ainsi, une personne perdant progressivement la vue, a une perception des paysages correspondant aux images mentales acquises au cours de sa vie qui lui permet de bien visualiser ce que l'accompagnateur décrit. Les deux autres personnes aveugles de naissance font appel aux images mentales qu'elles ont créées à partir de leur apprentissage (familles, écoles spécialisées, centre de ré-éducation...). Elles se basent ainsi sur leur mémoire auditive, tactile et olfactive pour créer leurs propres images des lieux. Elles expliquent avoir de vagues souvenirs des endroits qu'elles connaissent bien pour les avoir déjà parcourus au cours d'autres randonnées avec l'association ou à l'occasion dans le contexte amical et familial. Au sein du groupe, chaque non-et-malvoyant a sa préférence en matière de description du paysage. Certains apprécient d'avoir des détails, d'autres moins. Si une personne non-voyante souhaite une description détaillée, la description du paysage se fait « plan par plan », de gauche à droite, à partir du placement des heures sur une horloge ou montre. Par convention, le binôme se situe à 6 heures et l'horizon est à 12 heures. La description se fait plan par plan en donnant les éléments constitutifs de l'espace environnant comme la présence de champignons, la couleur du feuillage, l'épaisseur du matelas de feuilles, la densité de la forêt, la présence d'arbres morts et tombés ou celle

d'une clairière... Le découpage du paysage est décrit de la même façon, en indiquant entre le point où se trouve la personne et l'horizon, la forme des champs et prés, la situation des villages ou hameaux et de divers bâtiments agricoles. Pour donner l'idée de la profondeur du paysage, les objets décrits sont situés sur plusieurs plans. Ce descriptif favorise les échanges de points de vue entre randonneurs voyants et déficients visuels à propos de l'environnement avec lequel ils sont en liaison à l'instant T. Cet échange renforce, à son tour, les liens entre les différents participants autour d'une passion commune rendue conviviale et enrichissante pour tous.

Conclusion

La randonnée est appréciée par les personnes déficientes visuelles pour les mêmes raisons que pour les randonneurs voyants : pratiquer une activité physique à la portée de tous dans un cadre naturel apaisant et ressourçant. Toutefois, si les émotions liées à l'effort physique et aux difficultés topographiques sont les mêmes pour tous, les émotions liées à la relation corps/nature ne sont pas vécues de la même manière. En faisant appel aux sens tactiles, auditifs et olfactifs, les ressentis seront plus riches et intenses que ceux des randonneurs voyants du fait de la concentration des sens, compensant la perte de la vue. Le randonneur déficient visuel apprécie en premier lieu son corps en mouvement : par exemple, il ressent le degré de la pente augmenter progressivement en étant attentif au mouvement de ses chevilles ; l'importance de la contraction de ses mollets lui donne une indication sur la nature de la descente (faible, forte) ; ou encore il ressent son bras redoubler d'efforts lorsqu'il a à analyser la configuration d'un chemin qu'il découvre pour la première fois en effectuant la technique de balayage avec sa canne blanche. Le randonneur est également plus sensible aux détails et aux éléments naturels ; il tâtonne un muret de pierres sèches sur lequel il a pu toucher au passage un peu de mousse, il évalue la hauteur du muret pour estimer s'il constitue un obstacle facile à surmonter, il sent l'odeur des bois mouillés par la pluie indiquant la proximité avec une forêt... La recherche du contact avec l'environnement naturel est la principale motivation des randonneurs déficients visuels pour la pratique de ce sport de nature. Ainsi, comme l'écrit Valérie Caron, la pratique de la



randonnée est vécue par ces bénéficiaires comme une activité permettant d'être au contact de la nature et comme tout un chacun de se retrouver soi-même, « de se mesurer à soi », « de vivre des sensations de bien-être » et d'échanger sur ses expériences sensorielles et émotionnelles avec d'autres randonneurs.

BIBLIOGRAPHIE

- Agence Française de l'Ingénierie Touristique (2003), *La pratique de la randonnée pédestre en séjours touristiques en France*. Coll. Les cahiers de l'AFIT.
- ATOUT FRANCE (2009), *Adapter l'offre touristique aux handicaps. Étude de marché : la population des personnes en situation de handicap et l'offre touristique française*. Atout France-coll, Guide de savoir-faire.
- ANDRIEU B. (2002), *La nouvelle philosophie du corps*, Réponses philosophiques, Eres, Paris.
- ANDRIEU B. (2010), *Philosophie du corps, expériences, interactions et écologie corporelle*, textes réunis par Andrieu B., Paris, Vrin.
- CARON V. (2013), « Réfléchir autrement à l'accessibilité des sports de nature », *Revue Espaces*, n°314, pp.143-149.
- GRANET A. (2012), *L'itinérance récréative : un levier de développement et d'aménagement pour les territoires montagnards, Le cas du département des Alpes de Haute-Provence*. Mémoire professionnel présenté pour l'obtention du Diplôme de Paris 1 – Panthéon Sorbonne, Master Professionnel Tourisme (2e année) Spécialité Développement et Aménagement Touristique des Territoires, Sous la direction de Maria Gravari-Barbas, Université de Paris 1 – Panthéon Sorbonne, Institut de Recherche et d'Etudes Supérieures du Tourisme.
- LE BRETON D. (2000), *Eloge de la marche*, Editions Métailié, Paris.
- MABILLARD V. (2017), *Le sport : un facteur d'intégration ou d'exclusion sociale ?* Septembre-Octobre 2012 [en ligne]. À partir de l'URL <https://sportdiplomacy.files.wordpress.com/2012/10/sport-intc3a9gration-fr.pdf> [consulté le 02.01.2017].
- MARCELLINI A. (2003), DE LÉSÉLEUC E., GLEYSE J. (2003), « L'intégration sociale par le sport des personnes handicapées », *Revue Internationale de Psychosociologie*, ESKA 2003/20 (Vol. IX), pp. 59-72.
- LÉVY J. et LUSSAULT M. (2003), *Dictionnaire de la géographie et de l'espace des sociétés*, Belin, Paris.
- RASSENEUR L., ZEGARRA J., LINDER N. (2003), « Navi Rando, l'application qui permet de randonner sans y voir ! » *Espaces tourisme et loisirs*, n°328, Janvier-Février 2016, pp. 63-66. *Revue Internationale de Psychosociologie*, ESKA 2003/20 (Vol. IX), *Revue Internationale de Psychosociologie*, ESKA 2003/20 (Vol. IX),

- REICHHART F. (2011), *Tourisme et Handicap, Le tourisme adapté ou les loisirs touristiques des personnes déficientes*, l'Harmattan, Paris.
- REICHHART F. (2013), « Évolution et perspectives de l'offre de loisirs à destination de personnes handicapées », *Revue Espaces*, n°314, Septembre-Octobre 2013, pp. 66-75.
- VURPILLOT E. (1972), « Les débuts de la construction de l'espace chez l'enfant », in F.Bresson, P.H. Chombart de Lauwe, *De l'espace corporel à l'espace écologique. Symposium de l'association de psychologie scientifique de langue française (Bruxelles, 1972)*. PUF, Paris. 1972.

