

EDITO

« Il n'y a ni vie minuscule, ni vie majuscule » Charles Gardou

Les deux dernières années ont été très compliquées pour travailler en groupe suite au Covid. Malgré cela, nous avons quand même réalisé de grands défis. En ce qui me concerne, c'était souvent derrière mon ordinateur.

Le travail collectif mené porte sur quatre démarches, entreprises à tous les niveaux.

En juin dernier, nous avons organisé un congrès pour fêter les 60 ans d'existence d'Altéo. Je remercie dès à présent tous ceux qui étaient là et les invités étaient ravis puisque notre thème était « une société inclusive ».

Nous avons continué la réflexion sur notre projet social. Le dernier date de 2003, il était donc temps d'en refaire un nouveau. Après trois ans de réflexion, le travail touche à sa fin puisque nous peaufinons le texte qui sera officiel à la prochaine assemblée générale.

Durant celle-ci, se dérouleront les élections nationales et l'approbation de la nouvelle Gouvernance.

Mon premier éditto date de 10 ans. Aujourd'hui, il s'agit de mon dernier en tant que président. L'occasion de remercier chacune et chacun d'entre vous pour votre confiance pendant mes 11 années de présidence. Et je vous souhaite d'approfondir la notion de société Inclusive, essentielle à la société que nous voulons.

Marc Trémouroux, Président.

SOMMAIRE

2

MOUVEMENT

Un combat pour une vie plus facile qu'avant

4

BON À SAVOIR

Solival vous conseille : des aides de rangement pour la cuisine

5

BRÈVES DU MOUVEMENT

Mercis aux volontaires !

6

DOSSIER

On ne passe pas au numérique du jour au lendemain

10

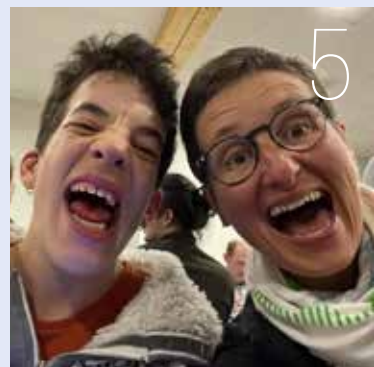
RÉGION

Un séjour aventure sur le Ravel

12

INSPIRATION

Pour faire le plein d'Inspirations, le nouveau podcast d'En Marche



Edition et diffusion
Altéo asbl
Ch. de Haecht, 579
BP 40 - 1031 Bruxelles
T : 02 246 42 26
alteo@mc.be
www.alteoasbl.be
Numéro d'entreprise
0410 383 442
Compte bancaire
BE 88 7995 5003 2741

Tribunal : arrondissement judiciaire de Bruxelles

Rédacteurs
Marc Trémouroux,
Christine Franckx,
Gaetano Lonobile,
Florence Lallemand,
Jean-Benoît Ruth,
Soraya Soussi,

Jason Evraere,
Emilie De Smedt,
Jessy Alidor,
Marco De Waeghe
et Hélène Carpiaux.

Editeur responsable
Geneviève Routier

Mise en page
Isabelle Marchal
www.by-im.be

Altéo
Mouvement social de personnes malades,
valides et handicapées

UN COMBAT POUR UNE VIE PLUS FACILE QU'AVANT

Après 11 années à la Présidence d'Altéo, Marc Trémouroux s'apprête à transmettre le flambeau. Pour l'occasion, Christine Franckx et Gaetano Lonobile, membres du Bureau¹ ont tenu à lui poser quelques questions. S'il s'en va, il ne quitte pas pour autant le mouvement qui pourra toujours compter sur lui ...



Tu es un président présent sur le terrain et très engagé dans le mouvement. Comment es-tu arrivé à ce mandat ?

Tout-à-fait par hasard, après avoir vu une affiche chez le médecin « Venez-nous aider, on a besoin de vous ». J'ai commencé par le transport de malades² et la sensibilisation dans les écoles. Tout cela m'a paru très intéressant et rapidement je suis arrivé au Conseil d'Administration, à la demande de Gérard Silvestre, puis à la présidence 5 ans plus tard.

Malgré les difficultés de locution et d'écriture des suites de mon AVC, j'ai accepté le défi principalement pour deux raisons. D'abord, j'avais une expérience en tant qu'ancien président de

la FISAJ³ et puis je m'intéressais aux études. En me faisant confiance, Altéo m'a vraiment permis de dépasser mes difficultés.

Gaetano : Et dire qu'on était concurrents à la présidence à l'époque... Rires... En tous cas, je ne regrette rien »

Comment fais-tu pour gérer ton temps, sans perdre ta bonne humeur, sans t'imposer mais en répondant présent ?

Je suis très organisé sinon je ne ferais pas tout cela. Je reconnais que cela prend du temps quand on veut le faire convenablement. Mais à Altéo, l'état d'esprit est plutôt ouvert, ce qui permet d'avancer rapidement.

¹ Il veille au bon fonctionnement du mouvement et assure le suivi de la gestion journalière du mouvement.

² devenu le service "accompagnement & transport"

Christine: *Tu es aussi un de ces courageux wallons qui prennent à cœur le sort des bruxellois sans hésiter à y suppléer les permanents en cas de besoin!*

Depuis le début, j'ai décidé de ne pas faire de distinction entre les régions où je me rends volontiers afin d'être à l'écoute des préoccupations des membres, pas uniquement ceux du CA. Ce qui m'a le plus passionné, c'est de rencontrer tout le monde.

Philippe Bodart⁴ a été un peu ton mentor. Finalement, tu as connu quatre Secrétaires généraux...

*Philippe à l'époque m'a introduit dans ce domaine. J'ai toujours essayé qu'il n'y ait pas un chef mais **un binôme**. De même, au Bureau il s'agit d'un travail d'équipe. Ce n'est pas évident, on est tous différents, mais cela permet d'avancer dans divers domaines, grâce à la flexibilité de chacun, aux objectifs partagés... Je ne juge jamais, je me demande plutôt pourquoi une personne exprime telle ou telle idée. Plus largement, militants et permanents travaillent dans un objectif commun. Ce n'est pas toujours un long fleuve tranquille mais à Altéo, on tente d'être accueillants et bienveillants.*

Quels centres d'intérêt te font encore vibrer après tout ce temps ?

Tous les thèmes m'intéressent, du transport des malades aux séjours de vacances en passant par le sport,... Mais mon combat principal est d'ordre politique. Mon but n'est pas seulement de rassembler des spécialistes mais d'intéresser nos membres.

Qu'entends-tu par « politique » ?

Les aspects pratiques, si je puis dire, pour faire en sorte que la vie des personnes soit plus facile qu'avant, tout ce qui peut se faire collectivement comme la mobilité, l'accessibilité. Voir, juger, agir. A divers endroits à Mons, Liège, on

s'est rendus sur place avec des personnes en chaises roulantes, aveugles ou ayant un handicap important afin d'améliorer leurs conditions de vie.

On s'est préoccupé des allocations des personnes handicapées pour éviter une réduction en cas de cohabitation. Il faut se battre mais les gens ne s'en rendent pas toujours compte. On a aussi beaucoup travaillé sur la protection judiciaire afin d'aider les administrateurs qui doivent se rendre devant des instances compétentes.

Quels sont les défis à venir ?

Il y en a au moins 1000 car les défis, il y en a tout le temps.

Il a fallu s'atteler à la loi sur sociétés et les associations qui a imposé la nécessité de réviser nos statuts, mais aussi dans le futur, prendre le pouls de ce que veulent les mandataires d'Altéo et ce qui fait progresser notre association... Il faudra rechercher davantage de volontaires militants. Sinon, il ne reste que des spécialistes dont c'est le boulot et on perd un des aspects fondamentaux du mouvement.

Que vas-tu faire maintenant ? Tu vas sûrement t'ennuyer sans nous ?

Je vais partir d'une blague. Ma petite fille m'a dit: « Mais de toutes façons, moi je veux devenir Présidente d'Altéo... » rires...

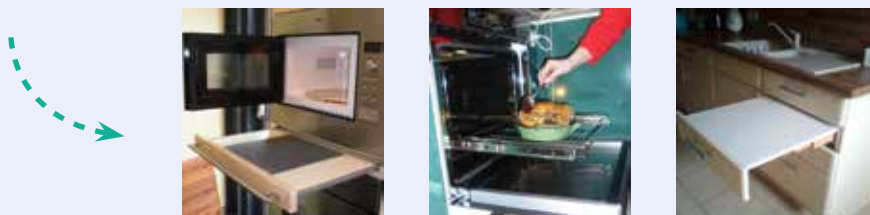
Je compte être plus disponible pour mes petits-enfants mais je continue mon engagement à Altéo dans certains Comités régionaux et dans des instances partenaires dans le volet politique qui me tient à cœur, à savoir un mandat d'Administrateur au BDF (Forum belge des personnes handicapées) et au Conseil consultatif de ma Ville de Huy où je pourrai me rendre utile pour le public d'Altéo pour faire progresser l'inclusion dans la société...

³ actuellement FISSAAJ

⁴ Secrétaire général ACIH-AAM et ALTEO de 2003 à 2016.

SOLIVAL VOUS CONSEILLE: COMMENT RENDRE VOTRE CUISINE PLUS FONCTIONNELLE À MOINDRE FRAIS

Face à la difficulté de circuler et de déplacer des objets dans sa cuisine en cas de perte d'autonomie, des solutions existent. Découvrons ensemble ce qui peut être fait dans la cuisine pour se faciliter la vie.



AU NIVEAU DES DÉPLACEMENTS

Pour commencer, limitez un maximum les obstacles au sol et dégagez le passage. Il s'agit tout autant de limiter le risque de chute que d'éviter de se cogner. Enlevez aussi les carpettes et paillassons ou, fixez-les avec de l'antidérapant ou de l'autocollant double-face. Attention au revêtement de sol: les dalles mal fixées ou le bala-tum mal placé n'ont pas leur place à la cuisine.

De nombreux accessoires nécessitent une prise de courant. Plutôt que de vous contorsionner, faites ajouter des prises plus nombreuses à des hauteurs fonctionnelles. Évitez les blocs multiprises et les fils de courant qui serpentent dans les zones de passage.

Pour transporter des plats lourds ou chauds,... utilisez une desserte à roulettes. Choisissez un modèle stable et dont la poignée se trouve à bonne hauteur. Si vous avez un bricoleur dans votre entourage, une desserte ordinaire peut être adaptée: en y ajoutant une poignée, des rebords sécuritaires sur les côtés de la tablette, un revêtement antidérapant sur le dessus.

AU NIVEAU DES MANIPULATIONS

Vous souffrez d'arthrose, de raideurs articulaires, d'un manque de force au niveau des mains? Voici quelques adaptations simples:

- ➔ Demandez le placement d'une manette sur la robinetterie ou faites-la remplacer par un mitigeur à levier unique.
- ➔ Éliminez les obstacles sur le plan de travail pour pouvoir faire glisser plutôt que soulever.
- ➔ Pour remplir d'eau le percolateur, une casserole, la bouilloire... sans avoir à les déplacer, faites installer une douchette extensible dont la commande est actionnable à distance.
- ➔ Si votre four est encastré en hauteur, une tablette amovible placée sous le four permettra de déposer le plat chaud. Si cela n'est pas possible, la porte du four ou une desserte placée à proximité peut faire l'affaire.
- ➔ Si votre four est bas, il est possible, pour y accéder plus facilement, d'y ajouter des glissières télescopiques sur lesquelles coulissent grilles et plateaux.
- ➔ Une planche spécifique à poser sur l'évier permet d'augmenter les aires de travail.
- ➔ Si vous n'arrivez pas à saisir les petits boutons de tiroirs/d'armoires: remplacez-les par des poignées en « D » ou ajoutez-y une sangle où passer la main.

MERCIS AUX VOLONTAIRES!

La journée internationale des volontaires du 5 décembre est une des occasions parmi tant d'autres de remercier l'ensemble de nos volontaires. Maintes raisons nous poussent à les remercier.

♥ ↻ ↻ ↻ Merciiii ♥ ↻ ↻ ↻

Aujourd'hui, nous voulons particulièrement leur dire MERCI pour les trois raisons suivantes :

- Suite à la crise sanitaire, les deux dernières années ont été compliquées. Les possibilités de se voir et d'agir ensemble ont été mises à mal. Le volontariat au sein de notre mouvement a du se réinventer. Ce qui a pu donner la mise en place d'aménagements ne manquant pas de créativité. Et pour cela nous voulons les remercier!
- Le monde qui nous entoure est en constante évolution, ce qui nous pousse également en tant que mouvement à garder le cap et à construire avec nos volontaires un volontariat solidement ancré dans les réalités d'aujourd'hui. Ce travail qui est mené au sein du mouvement a pour objectif d'être plus en phase avec les envies des volontaires et les besoins de nos membres. Ces différents changements demandent une forme d'adaptation. Et pour cela, encore merci!
- Nous voulons les remercier encore pour leur implication et leur présence au quotidien en prônant l'inclusion de tous, que ce soit en accompagnant et transportant nos membres, en mettant en place et en animant des activités de loisirs, en organisant et en accompagnant des séjours, en amé-

liorant l'accessibilité numérique, en participant à la gestion du mouvement... SANS VOUS, ALTÉO n'existerait pas!

QUELQUES MOMENTS CLÉS EN 2023 :

- Afin de renforcer notre mouvement dans toutes ses directions, une campagne de recrutement de volontaires aura lieu en mars.



- Le week-end Multi-formation est de retour! Un moment convivial combiné avec des temps de formations, l'occasion de réunir les volontaires de toutes la Wallonie et Bruxelles. Notez-bien dans votre agenda ce temps fort du mouvement, il aura lieu du 10 au 11 juin. Plus d'informations suivront début 2023.

RAPPEL : APPEL A AFFILIATIONS

Comme annoncé dans le précédent Altéo Mag, si nous disposons de votre adresse mail, vous recevrez cette année l'appel à affiliations par courriel. Cela nous permettra de réduire sensiblement notre impact environnemental et les coûts liés à l'envoi de courriers postaux. Il vous parviendra durant la première quinzaine du mois de décembre. Pas de panique si vous ne le trouvez pas, les rappels sont toujours envoyés par courrier.

ON NE PASSE PAS AU NUMÉRIQUE DU JOUR AU LENDEMAIN

LA CAMPAGNE BAT SON PLEIN!

« On ne passe pas au numérique du jour au lendemain » est le titre de notre campagne de communication 2022. L'objectif ? Informer et sensibiliser tout le monde sur ce sujet qui nous concerne toutes et tous. Le recours au numérique a explosé pendant la crise covid. Les habitudes de fonctionner uniquement de manière virtuelle ont été maintenues dans beaucoup de secteurs. Avec pour conséquence, une exclusion de plus en plus de personnes pas à l'aise ou n'ayant pas accès au numérique.

Acheter un billet de train, contacter sa banque ou son assurance pour avoir une information, prendre un rendez-vous chez le médecin, faire un virement, inscrire son enfant à un stage d'été, ... De plus en plus d'actes du quotidien se font « en ligne ».

Cette possibilité facilite la vie de nombreuses personnes. Altéo ne le nie pas et ne demande pas un retour en arrière mais le maintien d'alternatives.

Pour les exemples donnés, il est encore possible d'avoir une alternative mais à quel prix ? Surcoût pour l'achat d'un billet dans le train quand on ne sait pas utiliser la borne de paiement sur le quai. Attente interminable au téléphone (et explosion de notre forfait téléphonique) pour parfois n'avoir pas de réponse de sa banque ou de son assurance. Surcoût pour chaque virement papier déposé à la banque (quand on a encore la chance d'avoir une agence bancaire pas trop loin de chez soi). Plus de rendez-vous disponible chez le médecin ou de place dans le stage car les personnes qui ont réservé en ligne sont passées avant vous.

L'accès aux biens et services pour toutes et tous est un droit. Seulement, nous ne sommes pas tous égaux face au numérique. Il y a 3 formes d'inégalités :

- Dans l'accès aux technologies numériques (ex : pas de connexion internet chez soi)
- Dans les compétences à utiliser les sites internet, les applications, ...
- Dans l'utilisation de services en lignes (ex : banque en ligne, formulaires électroniques à envoyer à une administration)

QUI PEUT ÊTRE CONCERNÉ ?

Les personnes en situation de handicap, les aînés, les personnes qui présentent des difficultés de lecture et de compréhension, les personnes avec de faibles revenus,... Bref : beaucoup de monde.

PRÈS D'UN BELGE SUR DEUX EST EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ NUMÉRIQUE¹

En 2021, 46% des personnes âgées de 16 à 74 ans sont en situation de vulnérabilité numérique : 39% ont de faibles compétences numériques (contre 32% en 2019) et 7% n'utilisent pas internet (contre 8% en 2019). A noter également qu'un ménage sur cinq avec des faibles revenus ne dispose pas de connexion internet.

¹ Baromètre 2022 de l'Inclusion numérique de la Fondation Roi Baudouin Malgré la numérisation croissante, près d'un Belge sur deux est en situation de vulnérabilité numérique | Koning Boudewijnsstichting (kbs-frb.be)

NOTRE MESSAGE RÉSUMÉ EN 3 LETTRES !

Beaucoup d'autres associations ont aussi communiqué sur l'exclusion numérique ces dernières années. Nous voulions donc avoir une approche complémentaire aux messages déjà entendus.

Altéo a donc choisi de se concentrer sur le droit aux **3 « A »** :



- droit à une information et à des services numériques **Adaptés** et accessibles
- droit à une **Alternative** au tout numérique (téléphone, guichet, document papier)
- droit à être **Accompagné** et formé à l'utilisation du numérique.

Nous insistons aussi pour que l'alternative n'engendre pas de surcoûts pour les utilisateurs et qu'elle permette le même niveau de service et de qualité que la version numérique. Il ne doit plus y avoir de discrimination entre ceux qui sont à l'aise avec les outils numériques et ceux qui le sont moins.

AVEC CETTE CAMPAGNE, ALTÉO VISE 3 OBJECTIFS :

- Faire prendre conscience à tous (population, entreprise, administration, politique,...) que le tout au numérique sans penser à l'accessibilité et/ou à des alternatives est un frein énorme pour une partie importante de la population
- Favoriser l'accessibilité numérique, l'accessibilité à l'information numérique et dès lors l'inclusion dans tous les biens et services

- S'assurer que les responsables politiques prennent en compte, dans toutes leurs décisions, le besoin d'accessibilité des services et de l'information ainsi que le droit à une alternative.

ETAPES DE LA CONSTRUCTION DE LA CAMPAGNE

- Travail de Intercom (composé de membres et de permanents) pour préciser le sujet de la campagne et le traduire en actions
- **Janvier - mars 2022** : construction avec les membres d'Altéo (groupes de travail inter-régionaux) du message politique.
- **Mars - août 2022** : travail sur les outils et actions pour la campagne
- **Début septembre à mi-novembre 2022** : distribution de la carte via différentes actions en région. On invite un maximum de personnes à compléter cette carte, disponible aussi en ligne.
- **25 octobre - 15 novembre 2022** : Altéo est présent à Mouscron, Namur, Charleroi, Louvain-la-Neuve et Liège avec son « cube » pour informer et sensibiliser le tout public via des mises en situation d'exclusion numérique.
- **Décembre 2022** : nous espérons rencontrer les Ministres belges en charge du numérique pour leur présenter les résultats de notre action et nos demandes.

Tout cela a été rendu possible grâce au soutien du Groupe de travail, la participation du Mouvement ainsi que les partenaires du Cube numérique.

LES AMBASSADEURS DU CUBE NUMÉRIQUE SE SONT PRIS AU JEU

Bienvenue dans les coulisses du cube numérique ! Avant sa tournée en Wallonie du 25 octobre au 14 novembre, Altéo a voulu mettre les challenges à l'épreuve d'un test grandeur nature en présence des futurs animateurs, cobayes pour l'occasion.

Le 11 octobre, place au montage et au test des ateliers qui sont proposés dans le cadre de la campagne en vue de sensibiliser le public à l'accessibilité numérique avec pour maîtres-mots alternative, accompagnement et accessibilité.

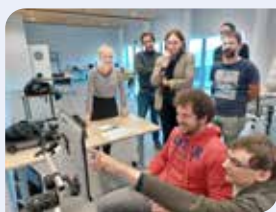


→ **9h: Gonflage du cube.** Assez imposant, il participera certainement à susciter l'intérêt des passants et à les attirer. **Installation du matériel:** une épreuve par table.

→ **10h30: Rencontre avec les différents acteurs de cette campagne**, dont font partie le CRETH, EQLA et la Fondation pour l'inclusion digitale.

Place ensuite à la **simulation des ateliers** qui permet de rassurer les animateurs qui seront sur place. Ils soulignent deux inquiétudes majeures:

- La peur de ne pas savoir prendre en main l'outil numérique dont ils font la démonstration
- L'appréhension d'être vite dépassés par les sollicitations des participants



Ce sont sur ces réserves que démarre la simulation. Un premier test sur le **Tobii**, tout se fait par commande oculaire. Une fois l'étalon-

nage effectué, le premier testeur se prête assez facilement au jeu et, après quelques ajustements, parvient à finaliser la commande de son billet de train.



Autre épreuve, **le contacteur**, a pour but de sensibiliser le public à la difficulté de commander un écran uniquement par le biais d'une pédale. Des indications visuelles et sonores orientent l'utilisateur

dans sa navigation sur l'écran. Celui-ci doit donc compter sur de bons réflexes pour progresser dans la complétion de sa tâche. Après un premier essai, Benjamin constate que le processus « *était très lent, presque énervant* » et « *les signaux sonores stressants* ».

La troisième épreuve, le **voice over**, est la plus longue à maîtriser. En effet, il s'agit d'abord de flasher un QR code pour prendre connaissance du menu d'un restaurant, et d'obtenir un code à saisir ensuite sur un téléphone sur lequel était activé un rideau d'écran. Privés d'un appui visuel, les testeurs sont très rapidement perdus entre les différentes commandes digitales à utiliser pour saisir le code.

« *Il faut vraiment écouter pour ne pas perdre le contrôle* », souligne Elsa.

Ce test permet donc de mettre en exergue l'attention auditive dont un utilisateur aveugle ou mal-voyant doit faire preuve pour maîtriser son téléphone, sa tablette ou son ordinateur.

A présent, l'enjeu suivant est que l'utilisateur soit en mesure de **se connecter à son espace de santé**. Très vite, on se rend compte pendant la simulation que la plupart des options



de connexion, pour fonctionner, dépendent d'une autre, ce qui limite considérablement les possibilités de connexion. En découle

le sentiment général qu'une personne livrée à elle-même aura beaucoup de mal à accéder à son espace même dans le cas où elle maîtrise bien un téléphone ou un ordinateur.

→ **12h** : La simulation s'achève sur une impression positive. Certes certaines épreuves sont difficiles à prendre en main, mais une fois que l'animateur a saisi la complexité des outils, il est finalement capable de guider le testeur dans la découverte des épreuves. De plus, le constat de cette mise en situation correspond tout-à-fait à l'objectif de la campagne et à ce qu'elle souhaite démontrer : l'accessibilité numérique ne se fait pas du jour au lendemain.



UNE CARTE PAPIER OU DIGITALE

La carte de la campagne qui n'est pas une carte postale aura finalement bien voyagé elle aussi... En effet, depuis la fin du mois d'août, elle a circulé un peu partout aux quatre coins de la Wallonie et à Bruxelles.



Que ce soit sur les grands places de Wallonie lors de la tournée du cube numérique, aux activités locales d'Altéo, lors du Relais pour la vie, dans une salle d'attente de la Mutuelle, aux ateliers numériques d'Altéo ou à un sé-

jour,... les occasions ne manquaient pas pour les différentes régionales d'Altéo et leurs volontaires de rentrer en contact avec la population. Car il s'agit bien d'une activité de contact. Autour d'un dialogue avec les personnes de tous les âges et issus de tous les horizons, chacun a pu remplir la carte et partager son expérience. L'objectif était de recueillir l'avis et les demandes en faveur d'une meilleure accessibilité à travers le recensement de difficultés numériques vécues au quotidien. Tout ce contenu est relayé dans le cadre d'une interpellation politique au cours du mois de décembre.

Sur la toile, la carte virtuelle a bien circulé elle aussi et a permis de faire naître des échanges entre les personnes. Un véritable débat a pu se déployer, attestant d'un réel enjeu de société !

QUELQUES TÉMOIGNAGES :

« J'ai dû demander à mon fils pour implémenter l'itsme sur mon gsm. Il faut aussi un ordinateur pour utiliser ce service », Emmanuel.

« Lors de la déclaration d'impôts, grande difficulté à enregistrer les modifications apportées au document », Geneviève.

« Chaque demande de document est impossible pour mon fils différent », Simone.

« Se rendre compte que son dossier médical est sur le réseau de santé wallon, sans avoir donné son accord », Marie.

« Je suis aveugle », André.

« Impossible de savoir quel abonnement de bus convenait à ma situation via l'application du TEC », Jessy.

« Pour avoir un contact avec un service administratif, il faut réessayer de nombreuses fois avant que quelqu'un décroche », Angelo.

NOS REGIONS ONT DU TALENT

UN SÉJOUR AVENTURE SUR LE RAVEL

Une dizaine de jeunes en situation de handicap ont quitté leurs habitudes en vivant un séjour sportif itinérant qui les a embarqué faire du vélo et camper durant une semaine en août, des Lacs de l'Eau d'Heure au domaine de Massembre à Heer-sur-Meuse. Une première de la Régionale Altéo de Dinant qui vise à créer un réseau et à rompre l'isolement.

Ce projet s'adresse en priorité à de jeunes adultes en situation de handicap. Parti d'une feuille blanche, il est l'aboutissement d'un travail de construction collective de plus de six mois.

LE CONCEPT

En 5 jours, relier les rivages des Lacs de l'Eau d'Heure aux rives de la Haute Meuse, en circulant sur le Ravel et en logeant dans des campings à la ferme. Tout cela sur deux ou trois roues (vélos, vélos adaptés et handbikes).

Plusieurs objectifs: vivre au plus près de la nature, quitter sa zone de confort, être de réels acteurs de notre aventure, voyager à faible coût.



PLUS QU'UN SÉJOUR

En réalité, ce séjour n'en est pas un, c'est plutôt un camp itinérant. Lors d'un séjour, à Altéo ou toute autre association, des personnes qui ne se connaissent pas ou peu partent ensemble en vacances. Dans le cadre d'un camp, l'approche est différente. Un groupe se forme autour d'une idée et réfléchit à ce qui doit être mis en place. Il définit les objectifs, la mise

en place pratique et logistique ... un véritable projet d'éducation permanente en réalité.



Quatre matinées furent consacrées à la mise en place du projet (entre mars et juin). Le groupe composé de volontaires et de participants, tout en apprenant à se connaître, a pensé, réfléchi tant à la sécurité, à l'endurance et au parcours et ses étapes, qu'aux logements. Il a même établi un règlement d'ordre intérieur, des règles de vie négociables et non négociables.

Les participants sont des jeunes qui vivent en famille, en institution ou qui sont en pré-autonomie. Pouvoir rencontrer des jeunes dans la même situation qu'eux est porteur et leur permet d'ouvrir de nouveaux horizons, de créer de nouvelles rencontres d'où peut naître un réseau et d'aider à rompre l'isolement.

Ces cinq jours d'aventure étaient l'aboutissement d'un projet, mais aussi nous l'avons constaté par la suite, le point de départ de nombreux autres en devenir.

COMMENT LE PROJET A-T-IL ÉTÉ VÉCU ? PLACE AUX TÉMOIGNAGES...



“ Chacun est accepté comme il est. On s'entraide avec nos forces ”

Julien, 22 ans

“ On est tous différents, ce n'est pas grave, c'est bien ”

Bénita, 24 ans

“ J'ai complètement décroché de la vie de tous les jours pour vivre le moment présent ”

Jean Pol (moniteur vélo et intendance)

“ Quelle force dans ce groupe ! ”

Michel, 60 ans (accompagnateur vélo et mécano... un ancien pro du tour de France)

“ C'est quand le prochain voyage ? ”

Lukas, 24 ans

“ Me voilà au lendemain de cette magnifique semaine en équipe sur le Ravel avec Altéo. Plus de 60 km en handbike accompagnée de jeunes et de quelques animateurs. Une aventure de dingue, j'ai fait des choses que jamais dans ma vie je ne pensais faire, j'ai été au-delà de mes limites mentales, j'ai trouvé des forces grâce aux autres. J'ai rigolé comme jamais... j'ai sué beaucoup aussi (35 degrés toute la semaine)... merci à toute l'équipe et particulièrement à Michel qui a chaque fois est resté à mon rythme ”

Kelly, 18 ans (stagiaire Ocarina)



“ J'ai pris trois fois moins d'anti-douleurs ... mais j'ai crevé ”

Loïc, 22 ans

“ C'était vraiment bien et j'étais vraiment très bien,... quel bonheur d'être dehors avec des autres ! ”

Benjamin, 28 ans

“ Nous étions 16, pas 10 membres et 6 volontaires mais bien 16 participants ”

Alain, 62 ans

POUR FAIRE LE PLEIN D'INSPIRATIONS, LE **NOUVEAU** **PODCAST** D'EN MARCHÉ

En septembre, l'équipe de journalistes d'En Marche, le journal de la MC a lancé son premier podcast : *Inspirations*. Objectif : faire entendre les parcours de vie de personnes "ordinaires" aux récits extraordinaires et faire le plein d'inspirations.



© Gilles - Film Capitaine Fantastique

Dans leur travail, les journalistes d'En Marche rencontrent des personnes ô combien inspirantes et admirables par leur force et leur résilience, malgré de fameux freins dans la vie. Il n'est malheureusement pas toujours possible de raconter entièrement leurs histoires dans les pages du journal de la MC. C'est pour cette raison que la rédaction a lancé en septembre dernier son 1^{er} podcast. « *Inspirations* », ce sont des récits de vies mises à mal par un handicap, une maladie, un accident ou encore une agression... Mais les personnes que vous entendrez dans ce podcast ont réussi à mettre en place des actions concrètes pour dépasser ces difficultés. Une forme de podcast sur la résilience mais qui va au-delà de ce concept « *bien-être* ».

Avec « *Inspirations* », En Marche souhaite visibiliser celles et ceux qu'on entend peu dans les médias, en inspirer d'autres qui vivraient des

situations similaires pour redevenir actrices et acteurs de leur santé. Et enfin, déconstruire les idées reçues sur certains publics dits plus « *vulnérables* ». C'est le cas de Gilles, victime d'un accident vasculaire cérébral à la naissance qui balaie les stéréotypes liés à ce type d'handicap. Gilles est la seule personne atteinte d'un handicap moteur à être éducateur sportif de voile reconnu en France. Il propose des spectacles tout public pour parler du handicap avec humour et le dédramatiser. Il a joué un rôle dans le documentaire français « *Capitaine fantastique* », présenté à la dernière édition du The Extraordinary Film Festival (TEFF), l'année passée.

PODCASTS À ÉCOUTER OU RÉÉCOUTER

Retrouvez tous les podcasts d'En Marche et les articles qui y sont liés sur enmarche.be/podcasts/inspirations.