



FF Randonnée

Rando Santé®

Hôtel de Ville
Gymnase du Fenouillet
53260 LA CRAU
N° Agrément: DDJ960308ET0050
N° Siret: 451 798 458 00019
Tel: 04.94.12.71.65
Port: 06.03.26.42.96

Association affiliée, labellisée et
bénéficiaire de l'extension de l'agrément tourisme
n°IM075100382



La Maison de la Nature des Quatre Frères
2466 Chemin de Signes à Ollioules - 83 330 Le Beausset
Tél : 04 94 05 33 90
Fax : 04 94 26 88 32
maisondesquatrefreres@cg83.fr

SORTIE SPORT ADAPTE A LA MAISON DES 4 FRÈRES

LE 13 FEVRIER 2014



Un cadre naturel exceptionnel

Nichée au cœur d'un milieu naturel, la Maison de la nature des Quatre Frères est spécialisée dans la sensibilisation à l'environnement. Elle se trouve entre Signes et le Beausset. En bordure de forêt, cette bastide provençale, dotée d'une oliveraie, comporte une salle d'exposition et un lieu de réunion. En semaine et certains week-ends, elle s'adresse au grand public, au milieu scolaire, aux accueils de loisirs et aux associations.

LE TERRITOIRE

Découpage administratif

Pays : France

Région : PACA¹

Département : Var

Arrondissement : Toulon

Communauté d'Agglomération : TPM²

Canton : Le Beausset (chef lieu)

Le département du Var

Le Var est situé entre les 2 départements du littoral les plus dynamiques : les Bouches du Rhône (avec Marseille à l'Ouest) et les Alpes Maritimes (avec Nice à l'Est). Avec une population de 1.013.458 Millions d'habitants soit près de 20 % de la population PACA, c'est le département qui enregistre la plus forte augmentation du nombre de ses habitants au cours des deux dernières décennies.. C'est le premier département d'accueil touristique en France.

La Communauté d'Agglomération TPM

C'est le troisième pôle urbain de la façade Méditerranéenne, après Marseille et Nice, c'est aussi la neuvième agglomération de France au regard de sa population qui comptait près de 500 000 habitants en 2008 soit 43 % de la population du Var et compte encore s'agrandir pour passer en Communauté Urbaine. TPM dispose d'une des plus grandes rades d'Europe : la rade de Toulon, qui constitue aujourd'hui le premier support de développement de ses domaines d'excellence économique et de lieu privilégié de renforcement de ses fonctions métropolitaines. [Le site](#)

2 boucles de promenade ont été prévues au départ de la Maison de la Nature

- "le sentier de découverte de 1,750 kmx2=3,5km
- "entre plateau et vallon" sur 7 km



¹ Provence Alpes Côtes d'Azur

¹ Toulon Provence Méditerranée

Une grande diversité de milieux naturels, d'espèces animales et végétales caractéristiques de la Provence est présente dont plusieurs espèces rares et protégées : le criquet hérisson, la fauvette pitchou, l'alouette lulu, le liseron laineux... Des vestiges d'activités artisanales traditionnelles longent les chemins : four à chaux, four à cade, bergerie... à découvrir au gré des promenades.



Lors des balades, deux guides naturalistes des 4 Frères, ont fait découvrir le site et ses secrets. La directrice de ce lieu, « Sabine BOURRET », à participer à la sortie « entre plateau et vallon »



Pour cette population, deux objectifs essentiels.

- Objectif 1 : -accroître le recours aux activités physiques comme la randonnée douce comme thérapeutique non médicamenteuse

Objectif 2 : -développer la recommandation de la rando douce par les médecins et les autres professionnels de santé.

- La pratique régulière de la rando douce adaptée aux besoins des personnes en situation de handicap mental ou psychique favorise la prévention des effets délétères de la sédentarité.
- Le déconditionnement physique par l'inactivité.
- L'obésité supérieure à une moyenne de la population ordinaire.
- Une majoration des risques cardiovasculaire.
- Une perte d'autonomies plus précoce.
- Par le développement de la rando douce adapté pour toutes les personnes en situation de handicap, l'objectif est de favoriser le bien être et la qualité de vie de ces personnes.
- Le lien entre la pratique de notre activité et l'amélioration de l'état de santé de la personne déficiente est clairement évident. Ainsi, les personnes présentant une déficience intellectuelle qui pratique la rando douce régulièrement sont susceptibles de vieillir en meilleure santé et d'être heureux.

- Pratique non compétitive, la rando douce, rando santé apporte un bien-être qui ne s'arrête pas à la dimension physique, les bienfaits psychologiques de l'activité physique n'étant aujourd'hui plus à démontrer.
- La diversité des activités que nous proposons, la capacité des animateurs à s'adapter à tous les publics en variant les rythmes, l'intensité et la nature des activités des sorties, en font un moment de convivialité et de partage. Ici, la pédagogie différenciée s'apprécie au travers de chacune de nos sorties.

Ballade sur 3 kms 500

Ce groupe se composait de 27 participants accompagnés de leurs éducateurs.

Il représentait 5 établissements varois venant de Cabasse (FAM Ateliers de Valbonne), Le Val (Le mas de Paracol), St Maximin ou Pourrières avec un Foyer d'hébergement géré par « les Hauts de l'Arc », Cuers (FO St Martin) et Carqueiranne (San Salvador).

Très vite, 3 pensionnaires ont manifesté leurs craintes dans un cadre différent du leur, refusant de marcher et avancer avec le groupe. Nous avons dû les rassurer, les prendre par la main et les inciter à faire pas après pas.

Mais après ce démarrage difficile, la ballade semble leur avoir apporté, à tous, du plaisir et avoir nécessité des efforts physiques soutenus dont ils n'ont pas assez l'habitude selon les encadrant.

En temps ordinaire, la pratique d'activités sportives est limitée par manque de structures sur les sites.

Ici, tous ont semblé apprécier être dans la nature.

Les chemins très caillouteux en ont gêné certains pour lesquels la marche était plus difficile tout en leur demandant un travail d'attention et d'équilibre ;

Les explications de l'animateur du Conseil Général a su capter leur attention quelques instants et le temps du pique nique a été convivial et apprécié.

Après une première sortie de 10h à 13h00 et une courte pause, certains ont accepté de repartir quelques kilomètres pour 1h 30 encore.

« La première impression est la surprise face au nombre de participants : plus d'une centaine ?

Pendant la marche avec les plus aptes physiquement il est difficile d'identifier des signes de satisfaction ou de mécontentement, les visages restent assez inexpressifs. Par contre la volonté de participer est évidente, pas de récrimination, un bon entrain pour la plupart ; les personnes dont le handicap physique est plus important, marchent à leur rythme éventuellement avec un peu d'aide, mais l'humeur est égale. Les plus autonomes maintiennent une bonne allure, expriment ainsi leur plaisir.

Les commentaires sur l'environnement sont écoutés dans le calme peut être avec intérêt ; quel est le niveau de compréhension ?

Le repas est un moment de plaisir évident.

C'est au retour, au moment de se séparer que la reconnaissance et le contentement s'expriment davantage.

L'impression globale est bonne car l'ambiance est restée toujours positive et une immersion de quelques heures en pleine colline c'est un bain d'oxygène et de nature, excellent pour le corps et le moral.

« *Un animateur des Randonneurs Craurois qui participait pour la première fois* »

[Les points positifs de cette sortie](#)

Osмосe entre les éducateurs, les personnes handicapées, les bénévoles de la randonnée et le Conseil Général.

Base nature très intéressante.

Explications des encadrant du Conseil Général.

[Les points faibles de cette sortie](#)

La nature du terrain, notamment sur les 7 kms, avec le pourcentage de pente sur terrain glissant et caillouteux rendant difficile la manœuvre des joëlettes, surtout pour les porteurs ayant découvert ce matériel le jour même.

Circuits un peu trop long ou difficiles pour certains pensionnaires. Les établissements ont dit avoir eu du mal à évaluer les efforts demandés à leurs pensionnaires et les difficultés que certains rencontreraient. Dans ce groupe de 100 personnes 3 personnes n'avaient pas le niveau, faisant parti du groupe des personnes transportées en joëlettes leurs éducateurs n'ont pas voulu se séparer.

Le Président des Randonneurs Craurois
S. Giovanni CARUSO





