

Qualité de l'expérience dans les activités de para-escalade au Québec

Rapport de projet par J Bédard et R Ouellet,
Université Laval et Cirris



Introduction

L'escalade sportive connaît une grande popularité au Québec depuis quelques années. Moyennant des adaptations spécifiques aux conditions de chaque personne participante, l'escalade peut devenir une activité inclusive permettant aux personnes avec et sans incapacités de pratiquer ensemble.

La pratique de l'escalade a démontré de nombreux bénéfices pour la santé physique et psychosociale des personnes sans incapacité, notamment une amélioration de la force de préhension et des muscles stabilisateurs, une meilleure mobilité (Muehlbauer et al. (2012)), un meilleur équilibre, et une amélioration de l'anxiété et de l'humeur (Gallotta et al. (2015)). Les bénéfices du para-escalade n'ont pas été évalués à ce jour, mais il est possible de penser qu'ils pourraient ressembler à ceux observés chez des personnes sans incapacité.

En dehors des bienfaits de l'activité physique sur la santé, il a été démontré que la qualité de la participation dans les sports récréatifs a une plus grande influence sur le bien-être et la participation sociale que la fréquence de pratique (Martin Ginis et al. (2024), Caron et al. (2019)). Le cadre conceptuel du Quality of Participation in Parasport Framework (QPPF, Evans et al. (2018)) propose **six dimensions d'une participation de qualité**, soit : l'autonomie (avoir le choix ou le contrôle sur sa pratique), l'appartenance (se sentir accepté, avoir l'impression de faire partie d'un groupe, inclusion sociale), le juste défi (avoir l'impression que ses capacités sont adéquatement challengées), la maîtrise (se sentir compétent, vivre des réussites), l'engagement (être impliqué dans sa pratique, vivre un état de flow) et le sens (atteindre ses buts, réaliser quelque chose de significatif). Ces dimensions sont influencées par des conditions (leviers ou obstacles) au niveau de l'environnement social, de l'environnement physique et des éléments propres à l'activité pratiquée. Les éléments favorisant une participation de qualité dans le para-escalade n'ont pas non plus été explorés à ce jour. C'est donc suivant le cadre proposé par le QPPF que le présent projet de recherche a été réalisé.

Les deux **objectifs** poursuivis étaient :

- 1. Explorer les éléments de la qualité de la participation lors des activités de para-escalade intérieure et extérieure chez des personnes ayant des incapacités et des bénévoles;
- 2. Documenter les conditions et les stratégies qui supportent l'adhésion à la pratique de l'activité.

Méthodologie

Ce projet a suivi une approche multiméthodes comprenant des observations participantes et des entrevues semi-structurées. La collecte de données a été réalisée lors d'activités offertes par trois organisations : le Réseau Autonomie Santé, Accès Grimpe et BivouaQ. Neuf personnes participantes et trois bénévoles ont accepté de prendre part au projet. Le contenu des entrevues a été analysé autour des dimensions et conditions du QPPF, mais les idées ne pouvant être catégorisées ont également été entendues. Les observations participantes complémentent les résultats provenant des entrevues et ont permis de mieux comprendre et contextualiser les éléments rapportés par les personnes participantes.

Résultats

Motivations initiales poursuivies et désir de participer à nouveau

Les personnes participantes ont rapporté des raisons variées d'avoir initialement voulu essayer le para-escalade. Pour certaines, il était question de satisfaire une curiosité, d'essayer quelque chose qu'elles auraient cru impossible en raison de leur handicap. D'autres ont nommé être toujours en quête de nouvelles expériences, adorer essayer des nouveaux sports et découvrir de nouvelles façons de sortir de leur zone de confort. Finalement, certaines personnes se sont plutôt laisser convaincre par leur entourage d'essayer ce sport.

Aucune des personnes participantes n'a rapporté avoir regretté d'essayer le para-escalade, et toutes ont nommé le désir de répéter l'expérience. Les différents éléments de la qualité de la participation ont été soulevés pour raconter leur appréciation de leur expérience et leur désir de participer à nouveau et ce, à différents niveaux.

Qualité de la participation

1. Appartenance : tel qu'on est et ensemble

Les personnes participantes ont rapporté le sentiment d'appartenance comme l'une des dimensions de la qualité de la participation exerçant une influence directe sur leur appréciation de l'activité et leur désir de revenir. Les éléments liés à l'aspect social de ce sport ont pris une très grande place dans les entrevues.

Le contexte de pratique de l'escalade a été perçu comme facilitant pour les interactions sociales et le développement du sentiment d'appartenance. En effet, le temps de pause entre les montées et le nombre limité de systèmes d'assistance crée un environnement propice aux échanges (sur l'escalade

comme sur n'importe quel sujet) entre les personnes qui ne sont pas occupées à grimper. Ces échanges donnent rapidement aux personnes participantes l'impression de faire partie de la gang.

Tu sais, on devient amis instantanément avec les gens qui sont là. C'est un sport qu'on a le temps de parler, on a le temps de de se voir. [...] Je trouve que c'est facile de s'approcher des gens aussi en faisant de l'escalade, t'sais moi je peux aller grimper. Je suis une personne quand même assez gênée à l'origine, [...] puis je parle à tout le monde parce que c'est comme on grimpe la même place pis toute ça fait que moi ça je trouve ça le fun pour ça.

Le caractère rassembleur et la culture de ce sport ont aussi été rapportés à plusieurs reprises : les personnes participantes apprécient l'esprit de camaraderie et de communauté véhiculé par l'escalade et le fait qu'elles ne sentent pas de compétition ou de comparaison entre les membres du groupe. Elles ont plutôt l'impression que les membres du groupe forment une équipe qui s'entraide et s'encourage et ce, peu importe les capacités de chacun et la difficulté des voies réalisées.

Je suis contente vraiment de- d'avoir la belle gang. Tout le monde est tout heureux de voir tout le monde, puis de voir les accomplissements de chacun.

L'inclusivité de l'activité est d'ailleurs très appréciée et contribue à la qualité de participation pour plusieurs. Le fait de pouvoir participer pleinement peu importe ses capacités et d'être accepté tel qu'on est ajoute beaucoup à l'expérience :

J'ai pas besoin- je sens aucune pression d'être obligé d'être ou de ressembler à quelqu'un d'autre. De minimiser mon handicap. T'sais desfois pour avoir accès à quelque chose que je veux, bin je vais minimiser mon handicap tu sais- je vais m'adapter mais là c'est comme; il n'y a aucun préjugé aucun- je sens pas que j'ai quelque chose qui est de travers ou tu sais- je sens qu'on est complètement accepté comme tout être humain là.

Les activités permettent également de mettre en contact des personnes qui vivent les mêmes défis au quotidien. Cette opportunité de partage entre les membres du groupe est aussi vue de façon très positive. Une personne a toutefois mentionné trouver confrontant les écarts d'âge importants entre les personnes participantes. Ceci pourrait nuire au sentiment d'appartenance dans une certaine mesure.

Plusieurs personnes ont souligné l'importance de poursuivre les relations créées à l'extérieur des activités formelles pour faciliter le sentiment d'appartenance : par exemple, un souper au restaurant après l'activité pourrait permettre de consolider l'esprit de groupe. Si certaines personnes participantes prennent déjà cette initiative, d'autres ont nommé qu'elles aimeraient avoir plus d'opportunités de revoir les membres du groupe en dehors des activités de para-escalade. Finalement, la grande majorité des personnes participantes ont dit vouloir continuer de participer aux activités pour, entre autres raisons, l'ambiance du groupe et l'aspect social lié à la pratique du para-escalade.

Les observations réalisées lors des séances sont en cohérence avec les propos rapportés par les participants. Le contact est effectivement facile entre les membres du groupe, et l'ambiance est très

agréable entre les montées. Les personnes participantes s'échangent des trucs, s'entraident ou discutent de tout et rien. La camaraderie est palpable autant entre les personnes participantes que les bénévoles. Ces moments ont aussi permis de partager des ressources (p.ex. autres organismes et activités adaptées, lieux de loisirs accessibles, nouveaux services) entre les personnes présentes.

2. Autonomie : pouvoir le faire, comme tout le monde

Cette dimension n'a pas été particulièrement mise de l'avant par les participants au para-escalade ou les bénévoles. En effet, l'escalade en moulinette est par définition un sport où la présence d'au moins une autre personne est nécessaire pour des raisons de sécurité, ce qui peut diminuer l'importance de la perception d'autonomie. Toutefois, les éléments suivants ont été rapportés comme expérience de l'autonomie. La pratique de l'escalade en tant que tel a été perçue comme une occasion d'avoir un moment pour soi par certains participants dont l'entourage ne voulait pas pratiquer ce sport. De cette manière, l'impression d'avoir « un moment et un sport à soi » sans dépendre de son entourage pour le pratiquer a été interprété comme une perception d'autonomie. L'escalade a été aussi perçue comme une façon de faire un sport « comme tout le monde », « avec le même équipement qu'une personne sans handicap ». Réussir une voie sans le système d'assistance a été une source de fierté et de sentiment d'autonomie pour des participants ayant débuté leur pratique avec plus d'assistance :

J'ai quand même la force de faire des petites- bin des- non, il y a pas de petites ou de grande là ! Non, je suis capable de faire des voies! Des voies, euh, sans système d'assistance pis toute, fait que ça aussi, ça me donne comme une fierté. Puis il y a aussi que quand je suis sur le mur, j'ai exactement le même équipement qu'une personne non handicapée, mettons, tu sais je me sens comme pas tant différente.

Avoir accès à la certification pour assurer en moulinette a aussi permis à une participante d'améliorer sa perception d'autonomie et de lui permettre de pratiquer son sport en dehors des séances de para-escalade offertes. Ne pas pouvoir assurer en retour avait un effet négatif sur la perception d'autonomie :

Puis j'étais comme gênée aussi d'y aller par moi-même puis attendre que peut-être quelqu'un vienne m'assurer, puis que moi je puisse pas l'assurer et faut vraiment genre avoir quelqu'un qui est comme plus 'Je suis là pour toi' et non genre 'OK on y va ensemble'. Et il y a ça que je trouve difficile.

Si les personnes participantes ont rapporté peu d'éléments en lien avec l'autonomie, les observations réalisées lors des séances permettent de compléter cette dimension de la qualité de la participation. D'une séance à l'autre, une aisance graduelle a été observée au sein du groupe des personnes participantes, tant au niveau de l'utilisation du matériel, du déroulement des activités qu'au niveau de la réalisation des montées. Plusieurs d'entre elles ont progressivement diminué le niveau d'assistance nécessaire et semblaient plus à l'aise de choisir les voies à réaliser en accord avec leur niveau de pratique. Certaines ont appris à doubler leur nœud en 8, et même à assurer d'autres participants (comme mentionné plus haut). Elles retenaient d'une fois à l'autre la meilleure configuration de harnais et de sangles pour leur confort et leur condition. Les bénévoles ont également graduellement développé une aisance dans les interactions avec les personnes participantes, ainsi que dans l'utilisation

sécuritaire du matériel. Il en a résulté une meilleure fluidité en début de séance et une meilleure répartition des tâches entre les différentes personnes présentes.

3. Juste niveau de défi : entre dépassement et respect de soi

Le juste niveau de défi a été identifié de façon généralisée comme une composante primordiale de la qualité de la participation dans le para-escalade. Même sans adaptation, ce sport permet un éventail de défi pour les personnes qui le pratique (difficulté des voies, types de prises utilisées, angle du mur, longueur de la voie). Ces caractéristiques ont également été rapportées par les personnes participantes au para-escalade, en plus de d'autres éléments propres à la portion 'adaptée' de l'activité.

Les personnes participantes ont d'abord soulevé les défis propres à leur condition. Au sein du groupe, ceux-ci étaient variés (p.ex. difficulté de coordination, manque de force aux membres supérieurs ou aux membres inférieurs, manque de force au niveau du tronc, difficulté d'équilibre, difficulté de planification motrice, spasticité, diminution d'endurance). Les personnes participantes ont rapporté que l'activité avait été adéquatement adaptée à leurs capacités et leurs besoins pour créer un juste niveau de défi, et que l'escalade était en soi un défi physique individuel.

Puis on dirait que vue que tout le monde a des handicaps différents ou différents stades, peu importe- on peut pas se comparer, genre c'est tellement individuel notre effort. Puis les autres admettons qui font des voies plus dures ou qui montent plus haut, t'sais sur le mur, ça nous fait voir aussi un petit peu de défi. Mais tu sais, c'est toute personnel.

Certaines personnes ont également nommé des défis au niveau de la peur des hauteurs.

C'est pas inné, mais c'est vraiment le côté physique, le dépassement de mon côté physique, puis mon côté psychologique là je te dirais, parce qu'il y a beaucoup, beaucoup, beaucoup de peurs, là. Je dois contrôler avec tout ça.

Malgré les défis, un élément commun à la majorité des personnes participantes était le dépassement de soi et l'idée de repousser ses limites.

C'est quand même un défi pour moi d'aller au-delà de mes capacités, mes limites ou de les atteindre, puis j'aime ça parce qu'on dirait qu'elles sont comme repoussées un petit peu à chaque fois, comme des petits millimètres là. Des fois c'est pas juste des limites physiques, mais c'est des limites mentales aussi ou comment que je me sens aussi que de réaliser que 'oui j'capable de faire ça, oui j'ai monté ça, hein c'est ça j'ai fait !'

Pour certaines personnes, ce dépassement s'accompagnait d'une prise de conscience de soi afin de sortir de sa zone de confort tout en respectant sa condition et ses limites (p.ex. pour s'assurer de ne pas se blesser ou de gérer adéquatement son énergie et sa fatigabilité). Du côté des bénévoles, offrir le bon niveau de soutien pour générer une expérience de juste défi pose en soi un défi.

J'essaie juste de m'assurer de pas trop y en donner. Puis d'y en donner juste assez là, des fois on va en donner trop, on se le fait dire tu sais 'hé laisse-moi forcer', puis des fois je trouve que on n'en donne pas assez. Puis la personne, mon but c'est pas qu'elle se décourage tu sais, c'est toujours ça un peu ma crainte. [...] De trouver le bon défi aussi. Là tu sais, genre 'celle-là, oui elle serait bonne pour toi. Elle non', des fois on se trompe, ça me fait chier à chaque fois parce que c'est moi qui l'ai envoyé dans elle, mais finalement elle était trop dure, mais c'est ça, tu sais, j'essaie de les garder motivés finalement.

Au niveau des observations pour cette dimension, il était particulièrement fascinant de voir l'effet de groupe au niveau du défi. Des personnes participantes croyant ne pas être en mesure de grimper une voie plus difficile se laissaient convaincre par les encouragements des autres et des bénévoles pour ensuite se surprendre à réussir, ce qui menait à beaucoup de situations de fierté et d'accomplissements. Également, la synergie entre les bénévoles et la personne participante était essentielle à l'ajustement du niveau de défi et celle-ci passait principalement par la communication (sera discuté dans les facilitateurs sociaux). Malgré la grande variété des défis liés aux conditions des personnes du groupe, toutes ont semblé y trouver leur compte et trouver une façon de se mettre au défi à chaque séance.

4. Engagement : entre concentration et petites blagues

Cette dimension peut être interprétée de deux façons, la première faisant référence à la concentration ou au sentiment d'immersion (flow) lors de la pratique de l'activité. C'est cette interprétation qui sera utilisée ici puisque la deuxième, soit celle d'être impliquée dans sa pratique ou vouloir pratiquer une activité à nouveau, est discutée tout au long de ce rapport, à travers les autres dimensions et conditions de pratique.

Plusieurs personnes participantes ont mentionné être dans le moment présent lorsqu'elles grimpent, et n'avoir le temps de penser à rien d'autre. Ce sentiment était rapporté de façon positive (p.ex. oublier les tracas du quotidien).

Moi c'est un sport qui je dis souvent que c'est mon, c'est mon médicament, c'est mon antidépresseur en fait l'escalade, là. C'est un sport qui fait que je peux tout oublier ce qui se passe autour dès que je commence à grimper finalement.

Entre les montées, l'observation des autres personnes et de leur technique a été soulevé comme retenant l'attention des personnes participantes et que ceci aidait leur pratique. L'aspect de résolution de problème associé à la pratique du para-escalade a été nommé comme menant à un plus grand état de concentration :

T'es vraiment focus pleinement sur- je suis vraiment focus pleinement sur le moment présent puis juste d'essayer de trouver des solutions au prochain niveau.

Bénévoles et personnes participantes s'entendent pour dire que le temps passe très vite lors des activités, qui pourtant durent toujours au moins 3 heures. Si plusieurs ressentent l'état de flow durant

leurs montées, d'autres ont la concentration plus intermittente, ceci étant accentué par le caractère convivial des activités.

“*C'est sûr que pour l'instant quand je grimpe je me prépare t'sais mentalement je me concentre sur mes mouvements, mais desfois quand ça va bien pourquoi pas- t'sais pourquoi pas lâcher quelques blagues par-ci par-là ? Ça détend l'atmosphère pis tout là. C'est drôle.*

5. Maîtrise : comprendre pour devenir meilleur(e)

La dimension de la maîtrise a été rapportée de façon importante comme contribuant à la qualité de la participation. D'abord, les personnes participantes ont rapporté que bien que l'escalade soit un sport très technique, il est possible de s'améliorer rapidement à ce niveau et que ceci était satisfaisant.

“*C'est sûr le niveau technique. Technique, beaucoup. C'est beaucoup, beaucoup de technique. Là, je vais le redire; la technique. (rires) [...] Et je me suis vraiment beaucoup améliorée comme dans mes transferts, admettons de jambe ou la lecture aussi de la voie.*

En plus des techniques de positionnement pour optimiser leurs montées, les personnes ont souligné aimer avoir l'opportunité d'en apprendre plus sur d'autres aspects de l'escalade et sur différents sujets étroitement liés à l'escalade, tels que l'équipement et les différentes options d'assistance, le vocabulaire de grimpe, la gestion de l'énergie et la nutrition, et que ces nouvelles connaissances contribuent à la qualité de leur participation. Les bénévoles ont aussi souligné l'importance des nouvelles connaissances liées à leur rôle, particulièrement au niveau de l'équipement et de l'installation des systèmes d'assistance.

La majorité des personnes participantes ont vu leurs habiletés progresser d'une séance à l'autre et en ont retiré une grande satisfaction. Les améliorations notées variaient en nature : certaines personnes ont nommé avoir pu se rendre plus haut sur une voie, d'autres ont pu réaliser des voies de cotes plus difficiles et certaines ont perçu le fait de laisser le système d'assistance comme une plus grande impression de maîtrise.

“*T'as la boucle de rétroaction rapide qui est comme 'Crime t'as persévéré, t'es arrivé en haut de ta voie, good job!' puis après ça t'as ton niveau de compétence qui augmente, tu peux faire des moves un peu plus complexes, tu fais des cotes un peu plus difficiles, fait que ça, c'est vraiment vraiment intéressant là [...] c'est un des rares sports où tu peux le mesurer, ça c'est cool, c'est vraiment cool.*

Contrairement aux sports d'équipes, l'escalade a permis un sentiment de maîtrise plus satisfaisant et ce, même lors de la première séance, tel qu'illustré dans l'extrait suivant où la personne participante racontait une expérience négative dans une initiation au dek hockey :

“Et c'est probablement parce que j'ai pas de notion d'«hockey»- j'étais là comme un chien dans un jeu de quilles, ou un chevreuil sur l'autoroute là ! [...] Vue que c'est un sport d'équipe, j'ai comme eu moins de fun parce que je me dis mes coéquipiers comptent sur moi mais j'étais pas- j'étais zéro utile là.

Au niveau des observations (et sera discuté plus bas), la perception de maîtrise semblait étroitement liée à celle du juste défi pour les personnes participantes, rendant les deux concepts difficiles à dissocier. De plus, bien qu'une amélioration dans les habiletés a été observée pour la grande majorité des personnes ayant participé à plusieurs séances de para-escalade, ces deux concepts ont également été grandement influencé par le savoir-être et le savoir-faire des personnes bénévoles. En effet, puisque la plupart des personnes participantes n'étaient initialement pas en mesure de choisir l'équipement optimal pour leurs besoins et les voies les plus adaptées pour leurs capacités, l'intervention des personnes bénévoles a été cruciale pour favoriser une expérience initiale satisfaisante pour le plus grand nombre.

6. Sens : inspirer les possibilités

Le sens accordé à la pratique de l'escalade par les personnes participantes est difficile à généraliser. En effet, cette dimension a été vécue de façon très individuelle lors des activités. D'un point de vue personnel, le sens rapporté s'étalait sur un spectre allant du pur plaisir sans aucune attente jusqu'à la réalisation de son plein potentiel physique et psychologique. Pour certaines personnes, les activités de para-escalade étaient considérées comme des événements importants et presque synonymes de fête. Du côté des bénévoles, le sens accordé au para-escalade s'exprimait plus à travers le don de soi, avec des concepts tels que vouloir soutenir une cause, redonner au suivant, adopter une posture citoyenne dans sa communauté ou permettre à d'autres de vivre une expérience significative.

Un élément s'est toutefois démarqué, rapporté à travers différentes perspectives, soit l'opportunité de servir de mentor. En effet, avoir l'opportunité d'inspirer, de partager et de sensibiliser a été synonyme de satisfaction, de valorisation et de fierté pour de nombreuses personnes participantes. Cet élément a d'abord été exprimé avec une perspective de partage de connaissances d'une personne plus expérimentée vers une personne moins expérimentée :

“C'est un sport que j'aime en plus, tu sais c'est quelque chose que j'aime, montrer au monde aussi là à faire des sports, là tout ça fait que de le faire découvrir à des gens qui ont des besoins adaptés c'est comme le meilleur des 2 mondes.

Une autre perspective était celle de montrer à la communauté de l'escalade sans handicap que ce sport est facile à rendre accessible à tous, et de démocratiser la pratique de ce sport. Puisque souvent perçu un sport comme extrême et inaccessible, plusieurs personnes ont nommé vouloir donner envie aux personnes de toute capacité de l'essayer :

J'aime faire tout ce qui est nouveau, tout ce qui sort de l'ordinaire, ne serait- ce que si ça peut aider et que ça peut en inspirer d'autres aussi à se dire 'Ah! ça se fait ça ?', c'est sûr que ça, ça m'allume. Moi quand quelqu'un me dit 'ouais, y a ça, mais c'est pas possible là quand on a un handicap...' parfait, c'est exactement la bonne phrase à me dire là... moi, la machine part, pis je dis bon ben on va virer ça de bord là.

Finalement, plusieurs personnes participantes ont également mis en lumière le pouvoir de représentation qu'elles ont auprès des personnes avec et sans handicap, pour les inspirer à bouger plus et oser essayer :

Bin et fierté aussi et puis oui- oui je le fais pas pour les autres je le fais pour moi sauf que tout autour ce qu'on peut apporter parce que moi j'ai pris la décision d'y aller, waouh ! Tu sais là, 'check', ma mission est réussie là.

Interprétation : Ce qu'on retient de tout ça

En observant les domaines du QPPF ayant été rapportés comme exerçant la plus grande influence sur la qualité de la participation pour les personnes (appartenance, juste défi et maîtrise), il est possible de comparer les aspects de d'autres types de sport pour mieux comprendre ce qui donne à l'escalade cette combinaison particulière de satisfaction pour les personnes qui la pratique.

Un **sport individuel pratiqué de manière individuelle** (par exemple, le vélo) permet de mettre de l'avant les domaines du juste défi et, dans une moindre mesure, de la maîtrise. En effet, la personne qui fait du vélo seul peut choisir sa vitesse, sa distance et donc le niveau de difficulté qui lui convient pour donner son meilleur effort tout en étant confiante de ses capacités. Par contre, la pratique du vélo seul ne permettra pas de générer un sentiment d'appartenance.

Pour pallier cet aspect, il est possible de pratiquer **un sport individuel en groupe** (gardons comme exemple le vélo). Toutefois, les aspects de l'expérience changent. En pratiquant en groupe, il est possible de vivre plus de sentiment d'appartenance. La perception de juste défi et de maîtrise pourrait toutefois être diminuée, car faire partie d'un groupe implique dans ce cas une vitesse, une distance et donc une difficulté imposée par le groupe. C'est un peu le même portrait pour la pratique d'**un sport d'équipe** (par exemple, le hockey) dans lequel toutes les personnes de l'équipe n'ont pas le même niveau.



Ainsi, on pourrait dire de façon générale que l'escalade (et le para-escalade) est **un sport individuel pratiqué en équipe**.

L'importance de l'appartenance a été soulignée de nombreuses façons par les personnes participantes, tout comme la perception d'un juste défi et la maîtrise. L'escalade se positionne comme un sport individuel dans la perspective où chaque personne peut choisir la difficulté de sa voie, sa vitesse, l'équipement et les adaptations à utiliser, ainsi que le niveau d'assistance. L'escalade devient un sport d'équipe par son sentiment de communauté, l'entraide précieuse entre les personnes participantes et les bénévoles, les encouragements donnés et la bienveillance perçue durant les activités.

Facilitateurs d'une participation de qualité

La prochaine section s'intéresse aux éléments de l'environnement social, de l'environnement physique et des conditions propres à l'activité rapportés comme exerçant une influence positive sur la qualité de la participation lors du para-escalade. Ces éléments se résument comme suit :

Environnement social	Environnement physique	Propre à l'activité
Savoir faire des bénévoles Savoir être des bénévoles Communication Esprit de groupe Contexte propre à la pratique	Accès à de l'équipement adapté et adaptable Proximité du lieu de pratique	Disponibilité de voies de type para-escalade Changement des voies accessibles d'une fois à l'autre Niveau de défi individualisé

Facilitateurs dans l'environnement social

Les bénévoles ont été mis de l'avant par les personnes participantes comme un des principaux facilitateurs menant à une expérience de qualité, tant au niveau de leur savoir-faire que de leur savoir-être. En effet, les membres du groupe ont souligné que les **connaissances évidentes** des bénévoles en lien avec le domaine de l'escalade et leur **capacité à adapter leur approche et le niveau de soutien offert** générait un sentiment de sécurité lors de la pratique. Non seulement les bénévoles sont en mesure de bien conseiller les personnes participantes concernant le matériel à utiliser pour réaliser l'activité (p.ex. évaluer les besoins, installer le harnais et les sangles), ils sont aussi en mesure de guider adéquatement les personnes participantes dans le choix des voies à essayer selon leurs capacités et dans les détails techniques de la pratique de l'escalade (p.ex. comment prendre les prises, comment se placer sur la paroi). Le **savoir-faire des bénévoles** a été perçu comme un facilitateur important de la perception d'un juste niveau de défi et de la maîtrise, entraînant une participation satisfaisante.

“Je les ai trouvés particulièrement bons, j'ai trouvé que l'appareillage était optimal, sans connaître réellement ma condition de handicap là. C'était la première fois qu'on se voyait, puis on a réussi, ni plus ni moins, à moduler quelque chose autour de ça que... qui a fait que mes montées se sont bien faites. Du moins, je pense que pour une première fois, j'ai pu réaliser des montées, du moins satisfaisantes là.”

“Ils vont tout faire pour trouver- à mettons si t'as de la difficulté avec quelque chose, il y a toujours quelqu'un qui va faire 'Ah ben essaie-ça de même, mets-toi de même' ou tu sais on va, on va changer de d'équipement ou tu sais. On dirait que sont vraiment là pour nous aider, puis vraiment t'sais partager, puis aller à notre rythme aussi.”

Le **savoir-être des bénévoles** a également été dépeint comme exerçant une influence positive importante sur le sentiment d'appartenance et la qualité de la participation. Les personnes participantes ont dans l'ensemble dit que les bénévoles avaient de **bonnes capacités interpersonnelles** et des

qualités telles que la capacité d'enseigner et d'expliquer, un désir d'aider, une ouverture et une attention aux autres et un bon sens de l'humour.

Un aspect primordial pour les personnes participantes était la **communication** avec les bénévoles. L'importance que cette communication soit bidirectionnelle, c'est-à-dire que les personnes participantes puissent nommer leurs besoins et que les bénévoles puissent les aider en temps réel avec des trucs et astuces, a été soulignée par presque toutes les personnes participantes. Cette communication efficace et bienveillante a exercé une grande influence sur la perception de juste défi et de maîtrise pour les personnes participantes. En effet, la communication et la rétroaction constante des deux parties permettait d'ajuster le niveau d'assistance de façon optimale :

Puis il dit 'je vais te laisser travailler' parce que moi c'est ce que je veux- je veux travailler, tu sais je suis handicapé, mais je veux utiliser mes jambes le plus que je peux. Puis il dit 'écoute, là t'es- y t'en manque plus pour, mettons, aller chercher l'autre prise' Mais il dit 'garde on va travailler en collaboration, tu sais, je vais faire un bout, mais fait l'autre là !' tu sais et vice et versa.

Les personnes participantes ont également souligné l'importance d'une bonne communication concernant les aspects de confort et de sentiment de sécurité (notamment au niveau de l'ajustement du harnais, de l'écoute des besoins spécifiques et des appréhensions des personnes).

L'environnement social cultivé dans le groupe a aussi été grandement rapporté comme un facilitateur du sentiment d'appartenance. L'ambiance positive et propice à la camaraderie est particulièrement appréciée par les personnes participantes et les bénévoles, plusieurs parlent d'un sentiment de communauté. L'activité est perçue comme une opportunité de bouger, mais aussi de socialiser. Certaines personnes ont même participé à des séances sans pouvoir grimper (en raison de blessure) juste pour pouvoir voir les autres membres du groupe. Il semble facile pour les personnes participantes de créer des liens entre elles et avec les bénévoles.

Puis la communauté de- d'escalade, on dirait, c'est tellement genre easy going [...], genre tout le monde se parle, puis tout le monde fait ses affaires. T'sais tout le monde s'encourage. Puis tu sais si mettons, t'as besoin d'un truc, tout le monde va être là pour t'aider. Tu sais on dirait c'est vraiment une belle vibe de l'escalade là, vraiment.

Encore ici, le **contexte propre à la pratique de l'escalade** a été identifié comme un facilitateur de l'environnement social, puisque toutes les personnes ne grimpent pas en même temps et qu'un temps de repos est nécessaire entre les montées, ce qui crée des opportunités d'échange au pied des parois :

Puis en même temps, moi ce que j'aime de l'escalade là, c'est que tu peux pas monter, grimper tout le temps, tout le temps, tout le temps pendant 3h là, tu vas faire une grimpe par heure, ça me permet peut-être de faire les 2 choses que j'aime le plus là... Ben faire du sport et jaser !

Facilitateurs dans l'environnement physique

L'accès à de l'équipement adapté et adaptable représentait un grand facilitateur pour les personnes participantes. Cet élément comprenait le choix du type de harnais, l'ajout de sangles et de baudriers de corps selon les besoins des personnes, ainsi que le niveau d'assistance offert par le système de poulies. Les personnes participantes ont fait ressortir l'importance de la présence des bénévoles pour l'utilisation optimale de ces équipements :

“

J'ai trouvé que l'appareillage était optimal, sans connaître réellement ma condition de handicap là, c'était la première fois qu'on se voyait, puis on a réussi, ni plus ni moins, à moduler quelque chose autour de ça.

Pour les personnes participantes ayant des activités dans leur ville de résidence, l'élément de la **proximité** a fait une grande différence dans la participation :

“

C'est sûr que la proximité est vraiment plaisante, [...] par contre, si je prends 1h30 de route ou 1 heure et quart de route pour aller à un endroit ben, je viens d'investir 2h30 dans du temps que je fais pas autre chose, puis j'ai pas fait de sport non plus, je suis juste en auto, donc la proximité aide beaucoup.

Facilitateurs propres à l'activité

La présence de **voies de type para-escalade** a été relevée comme un facilitateur propre à l'activité. Malheureusement, ce type de voie n'était pas présent dans tous les lieux de pratique. Toutefois, les personnes participantes ont apprécié avoir accès à des **voies plus faciles** (5.6, 5.7) et que celles-ci changent d'une séance à l'autre pour varier le défi.

“

Je suis chanceux, je trouve que ça varie toujours. Souvent, c'est soit qu'on a de nouveaux équipements ou les voies sont changées aussi. Ils les changent assez régulièrement, fait qu'elles sont pas toujours pareilles, fait que le challenge est pas le même du tout.

La **variété des voies disponibles** a permis une participation satisfaisante pour tous malgré la variété des niveaux des personnes participantes et a contribué à une meilleure perception du juste niveau de défi et de maîtrise, sans nuire au sentiment d'appartenance.

“

C'est un sport qui peut grimper avec quelqu'un qui grimpe vraiment pas ton niveau, puis ça change rien, on grimpe juste des voies une à côté de l'autre tu sais.

“

C'est ça qui est cool de l'escalade, c'est que peu importe ton niveau, tu peux quand même partager ce sport-là versus mettons un club de course, ou même jouer au hockey. Jouer au hockey, rapidement, tu vois s'il y a des différences notables dans les skills... ça paraît, puis ça nuit à l'expérience, on dirait. Tsé quelqu'un qui est vraiment, vraiment fort, qui va aller jouer dans une ligue de garage qui joue pas super fort, il va un peu s'emmerder ou tsé... Mais là l'escalade c'est pas ça, t'as plein de voies de niveaux de difficulté différents, puis c'est ta pratique d'escalade. Fait que c'est ça, il y a un aspect qui est plus facile à partager.

Barrières à une participation de qualité

La prochaine section présente les éléments de l'environnement social, de l'environnement physique et des conditions propres à l'activité rapportés comme exerçant une influence négative sur la qualité de la participation lors du para-escalade. Ces éléments se résument comme suit :

Environnement social	Environnement physique	Propre à l'activité
Statut du parasport Sensibilité au handicap Précarité du groupe Difficulté de faire changer les choses	Manque d'accessibilité du gym Peu de voies de para-escalade Équipement en nombre insuffisant Proximité des activités et régions	Fréquence et coûts Manque d'accès à l'information

Barrières dans l'environnement social

D'abord, le **statut du parasport** auprès de la communauté de l'escalade au Québec a été relevé par les bénévoles. Bien que l'escalade soit généralement considérée comme un sport ayant une culture communautaire et inclusive par les personnes qui la pratiquent, les bénévoles ont remarqué une contradiction à cet égard et un manque de sensibilité face au para-escalade.

“

Les activités de para ça va être comme... là je pense que la configuration aide pas là, mais c'est comme finalement on met les personnes handicapées dans un coin, puis là il y a comme 2, 3 voies accessibles qui sont là, pis c'est comme 'restez là puis dérangez pas trop la clientèle régulière' tsé...

Une personne participante a également soulevé des enjeux quant à la reconnaissance du parasport, mais à un niveau plus personnel :

“

Puis moi mon entourage là, ma famille, mon chum ma fille sont toujours avec moi 24/24 quasiment ; [...] mais tu sais pour eux je pense, comment moi je le perçois, j'ai l'impression que c'est pas des accomplissements pour eux

Un bénévole a également rapporté que bien qu'il soit un grimpeur depuis plusieurs années et qu'il se sente parfaitement capable de partager son savoir en lien avec le sport, son **manque d'expérience avec les personnes handicapées** lui créait à l'occasion un certain inconfort :

“La chose que j'ai plus de misère, c'est savoir comment agir avec ces gens-là, des fois, tu sais [...] savoir bon, est-ce que ces gens-là, mais dépendamment desquels y doivent pas tous penser de la même façon, mais t'sais comme lui, il veut que je le fasse à sa place ou il veut toute faire ce qu'il est capable de faire- au pire c'est plus long, t'sais. [...] C'est peut-être mon côté plus social, un peu, de la chose. Comment- quelqu'un qui parle moins vite est-ce que je prends le temps, moi j'ai tendance à parler, à finir leurs phrases, tout ça, est-ce que ça dérange? C'est plus ce petit côté-là qui est tout différent de un à l'autre premièrement, là tu sais, ils ont tous chacun un handicap différent, puis un caractère différent aussi fait que. C'est ce côté-là qui moi- mais pas qui me dérange, mais que- qui me travaille un peu là, que je me dis qu'il faut que j'essaie de comprendre comment ça fonctionne tout ça là.

Toujours au niveau de l'environnement social, des personnes participantes ont soulevé le **manque de continuité des relations entre les séances** et l'envie de revoir les membres du groupe dans d'autres contextes. Ce dernier point était toutefois considéré comme un facilitateur pour certaines personnes, ce qui dénote que toutes n'ont pas les mêmes opportunités entre les activités.

“Mais c'est plate parce qu'on se voit une fois, une fois par mois. Mais au-delà de se dire 'ok moi aussi j'y vais'; on parle de quelques heures avant la séance, bin on se parle pas nécessairement. On se parle pas, point. Fait que c'est peut-être ça qui fait, bin qui fait que c'est un peu plus plate ? À quelque part, t'sais les autres ils ont leur vie ils font autre chose pis y sont occupés comme je suis occupée dans la vie courante, là. [...] Pas de se voir toutes les semaines, là ! C'est impossible. Mais si on se voit à l'escalade, pis 2 semaines plus tard on va se promener ne serait-ce que 2-3h, un pm, bin mon dieu ça sera ça !

Finalement, une personne participante a nommé l'envie d'être un **agent de changement** dans sa communauté en lien avec l'inclusion dans l'activité physique, mais le défi que cela représente :

“Mais c'est ça, dans ma ville, c'était plutôt moi qui a ouvert les portes par le passé pour bien des choses, mais quand t'es le seul individu... Tsé c'est beau d'ouvrir des portes pour les gens qui passent après moi, mais d'être constamment cet agent de changement là, quand t'es seul pour le faire, c'est pas décourageant, c'est juste que tu te poses des questions, 'crime il y en a tu d'autres ? Est-ce que je fais la bonne chose ? Est-ce qu'il y en a d'autres comme moi?

Barrières dans l'environnement physique

Les barrières de l'environnement physique sont apparues comme plus évidentes et plus importantes que les barrières sociales, autant pour les personnes participantes que pour les bénévoles. D'abord, le manque d'éléments d'**accessibilité universelle** des centres et des sites d'escalade extérieurs été noté, par exemple l'absence de salle de bain et des éléments architecturaux difficiles à franchir (escaliers, pentes, tapis, sentiers).

“

C'est sûr à mettons ben quand que je m'en vais en chaise pour me rendre au mur, c'est le rouler sur le tapis. C'est un bon échauffement.

Une fois arrivées à la paroi, les personnes participantes et les bénévoles ont souligné le **nombre restreint de voies adaptées pour le para-escalades** (voir aucune). Les voies de cotes plus faciles semblent également être changées moins souvent selon le site de pratique. À l'extérieur, les voies considérées plus faciles comportent souvent un angle positif (dalle) ce qui rend la montée plus compliquée voir dangereuse pour les personnes qui ont peu ou pas usage de leurs jambes.

Certains **équipements** se retrouvent aussi parfois en **nombre insuffisant** selon les besoins des personnes participantes. Par exemple, le fait d'avoir seulement deux systèmes d'assistance peut augmenter le temps d'attente entre les grimpes et limiter le nombre de montées réalisées par les personnes participantes. Également, les harnais plus spécialisés sont disponibles en moins grand nombre, ce qui peut devenir une limite au confort et à la satisfaction pour certaines personnes :

“

Pour vrai là c'est le harnais que ça me prend. Ce harnais-là c'est pour les femmes enceintes et ça fait que il y a rien où la bedaine tu sais y a rien ou le devant parce que faut- le poids est réparti où les fesses, où le dos tu sais les attaches donc et non en avant. J'ai vraiment trippé. Ça a été vraiment le meilleur harnais. Elle m'a dit 'ouais tu sais on en a rien que un... [nom] elle le prend tu sais...' [...] mais c'est correct là, parce que le harnais est utilisé ailleurs puis que c'est lui que j'aime puis je veux pas aller priver l'autre [...] Tu sais je veux pas brimer une personne ; autant me brimer moi.

Finalement, pour certaines personnes, le **manque de proximité** des activités et le fait qu'il y ait moins de proposition d'activités en région pouvait constituer une limite à la participation.

“

Ça demande de la logistique. Le sachant tôt ça me donne le temps de prévoir mon déplacement et tout ça, c'est sûr qu'étant donné que c'est pas à côté et que je demande de l'assistance pour me permettre de me déplacer, ça demande une certaine organisation, fait que comme dans toute activité prenant part à l'extérieur d'un rayon de 10 kilomètres, ça me demande d'ajuster un peu la logistique.

Barrières propres à l'activité

Deux paramètres propres à l'activité ont été relevés comme des barrières par les personnes participantes, soient la fréquence des activités et les coûts de participation. La **fréquence** a été jugée **trop faible**, certaines personnes souhaitant jusqu'à des entraînements hebdomadaire pour voir une amélioration plus marquée dans leurs compétences à l'escalade. Les **coûts** ont pour leur part été jugés **trop élevés** par les personnes participantes.

“

Bin ça les coûts j'aimerais ça qu'ils soient à la baisse t'sais parce que ça me coûte pas mal de sous.

“

Si ça coûte un bras, t'en a besoin pour grimper, t'es dans marde [rire].

Finalement, un point intéressant a été soulevé concernant la **perception d'inaccessibilité de l'escalade**. Cette perception d'inaccessibilité semble augmentée en raison du manque d'accès à l'information concernant cette activité, pas seulement au niveau de la visibilité des activités (des dates, des coûts et des lieux de pratique), mais de la valorisation des différentes adaptations possibles pour toutes les conditions afin de démystifier ce qu'est le para-escalade et convaincre les sceptiques :

“

Et peut-être juste t'sais j'irais avec plus de pub, plus d'explications, puis de- Comment dire- bin d'expliquer aux gens, tu sais, oui là c'est beau dire OK on a une activité de de grimpe adaptée mais- d'escalade adaptée, mais d'expliquer un peu c'est quoi? Plus- parce que pour que les gens comprennent, des fois je me dis ben quelqu'un qui est en chaise, qui est chez eux, qui est comme « ouin de l'escalade adaptée », tu sais y en a qui sont comme « Ben je vais essayer ». Tu sais, ils veulent essayer n'importe quoi, mais il y en a qui sont comme sûrement, comme les gens qui ont tous leurs membres, c'est à dire « Ah ça c'est pas pour moi ça. Ah je pourrais pas faire ça » t'sais, mais montrer plus que bin on a des systèmes de poulies, plus mettre la d'emphase là-dessus, comment ça fonctionne, puis à quel point on peut faire grimper n'importe qui là avec n'importe quel handicap. Je pense que ça, ça serait quelque chose à améliorer, peut-être. C'est juste pour, c'est vraiment l'information finalement.

Impacts perçus de la pratique de l'escalade

Les personnes participantes ont nommé plusieurs impacts de la pratique du para-escalade au niveau personnel, comme à plus grande échelle.

D'un point de vue personnel, certaines personnes ont remarqué des impacts de leur participation au **niveau physique**, notamment par une sensation de bien-être, une amélioration de la coordination de leurs mouvements et une diminution de la perception de douleur. Toutefois, les impacts personnels les plus rapportés se situent au **niveau psychosocial**. D'abord, plusieurs personnes ont une meilleure confiance en elles, de la fierté et un sentiment de valorisation grâce à leur pratique :

“Ben c'est la fierté, la surprise aussi puis c'est comme un renforcement de ma confiance en moi, en mes capacités. Parce que souvent, on constate qu'on a des limitations par rapport aux autres qui n'ont pas de maladie. Fait que le fait que je sois capable de faire comme tout le monde t'sais c'est- c'est valorisant.

Pour une autre personne participante, accepter le fait de ne pas être en mesure de réaliser l'activité seule et d'avoir besoin de l'aide de d'autres personnes a été un processus positif dans l'**acceptation de sa condition** :

“Ce que j'ai appris c'est peut-être plus de lâcher prise [...], de faire confiance à d'autres. C'est correct- c'est comme dans n'importe quoi tu sais euh desfois faut accepter l'aide aussi t'sais, c'est correct. Puis c'est l'attitude aussi, de t'sais l'ouverture ça- ça aide toute à lâcher prise puis à faire comme « okay moi j'ai besoin d'aide pour monter parce que c'est plus difficile, t'sais j'ai besoin plus que juste une corde d'assurance là j'ai besoin de d'autres là puis c'est correct, c'est moi ça je sais c'est unique, [...] c'est comme ça que je suis maintenant aujourd'hui.

Dans le même ordre d'idée, participer à titre de bénévole a été une **leçon d'humilité** pour une des personnes participantes :

“La plupart des gens qui sont là justement, c'est des gens qui veulent s'amuser, qui veulent défoncer les limites en fait, comme on essaie toutes de faire, fait que ça me remet un peu à ma place, dans le sens que quand je me plains à cause que j'ai mal à un doigt puis je peux pas grimper pendant un mois ou des choses comme ça sérieusement, ça remet des choses en place assez drastiquement là quand on voit ça, moi ça m'apporte beaucoup ça là tu sais.

Être en contact avec un groupe où la diversité capacitaire est présente a également changé la **perception** qu'une personne ayant des incapacités avaient des autres personnes ayant des incapacités :

Dans le dernier 2 ans je me suis impliqué au regroupement des personnes handicapées de ma région. Et justement, c'est une association qui va comme surprotéger leurs membres puis tu sais- Moi, ça, ça clique pas, tu sais, ça marche pas. Puis pourtant je suis quelqu'un qui va vers les gens. [...] Puis j'avais comme un sentiment de compétition avec cette personne-là; elle l'a jamais su mais j'étais comme pas confortable. Donc là ça me permet [...] de dire 'Bah écoute c'est des gens- Si moi je suis dynamique puis sympathique ben il y en a d'autres sûrement' fait que oui, ça me fait découvrir des gens qui sont super le fun là.

De nombreux impacts **sociaux** et **sociétaux** ont aussi été rapportés par les personnes participantes et les bénévoles. En effet, plusieurs personnes ont nommé les effets bénéfiques potentiels de tenir les activités dans des lieux et des périodes qui ne sont pas exclusivement réservés aux activités adaptées. Selon les personnes participantes et les bénévoles, ceci pourrait **améliorer la représentation de la diversité capacitaire** au sein de la population générale.

On les on les voit pas. Ben on voit pas ça assez, je trouve. Tu sais les gens-là, quand qu'on fait l'accès grimpe, quand on fait des séances comme ça, les gens sont hyper surpris de voir ça. Puis tu sais, on dirait que ça existe pas. C'est ça que je trouve en fait là on dirait que ça existe pas tout ça, mais pourtant c'est ça, ça existe. Mais c'est pas connu en fait là.

Certaines personnes ont reconnu l'importance de l'**égalité des chances et des opportunités** dans la société, et comment une initiative comme celle du para-escalade pouvait encourager une société plus égalitaire :

Puis ben la réalité des personnes handicapées, moi, ça me touche... d'aider, d'inspirer... à créer une société où tsé, tout le monde est sur le même pied d'égalité, ou en tout cas, la même opportunité des chances de pratiquer ou de choisir, par exemple, je trouve ça cool.

Donner une plus grande visibilité à la diversité capacitaire pourrait mener à systématiser l'inclusion, pour en faire la **nouvelle norme** :

Moi je rêve du jour où ce que les sports adaptés ne seront pas des sports adaptés, ils vont être des sports, point.

Pour certaines personnes, l'inspiration a été telle qu'est même née une volonté de répliquer l'initiative dans sa communauté pour **faire grandir le mouvement** :

Ça prend des ambassadeurs en fait. Moi je peux prendre ce rôle-là en fait.

Recommandations

En terminant, les résultats de ce projet permettent de formuler quelques recommandations d'actions à mettre en place pour améliorer la satisfaction et la qualité de la participation pour les personnes ayant des incapacités comme pour les bénévoles.

Pour faciliter le travail des bénévoles



- Proposer une formation sur les bonnes pratiques d'interaction avec les personnes ayant différents types de handicaps afin d'améliorer la confiance dans les interactions sociales et favoriser le sentiment d'appartenance
- Inclure les bénévoles progressivement dans les tâches liées à l'installation du matériel sur les voies et des équipements adaptées avec les personnes participantes afin de répartir la charge de l'activité et favoriser la perception d'autonomie et d'utilité

Pour améliorer la satisfaction pour les personnes participantes



- Proposer systématiquement des capsules éducatives au groupe en début de séance (ou aux nouveaux participants) sur les aspects techniques de base de l'escalade et du para-escalade (matériel, système d'assistance, nœud en 8, vocabulaire d'escalade) et/ou sur la santé (saines habitudes de vie, échauffements, exercices spécifiques à l'activité) pour favoriser le sentiment d'autonomie et de maîtrise
- Faire la promotion grand public de l'escalade inclusive (par exemple, sur les réseaux sociaux):
 - Expliquer et démontrer quelles sont les adaptations possibles au niveau du matériel et de l'activité;
 - Démystifier les lieux de pratique avec des vidéos montrant les installations, le niveau d'accessibilité, les salles de bain, etc.;
 - Montrer ouvertement les obstacles et les facilitateurs, montrer de quoi ça a l'air quelqu'un qui grimpe dans une activité inclusive

Conclusion

En conclusion, voici 2 citations qui illustrent avec beauté le positif que permet la pratique du para-escalade pour les personnes participantes et qui inspirent le désir de poursuivre les initiatives pour une accessibilité encore plus grande de ce sport.

“

L'analogie du mur, avec ce que c'est de vivre avec quelconque adversité, c'est qu'on voit des fois la vie comme un mur, mais des fois c'est d'y aller, une marche ou un module à la fois pour se monter, puis réaliser notre ascension. Puis, si on se laisse pas marteler par l'adversité qui nous pousse souvent à descendre puis qu'on continue à monter, ben on vient à réaliser notre potentiel.

“

Mon souhait pour l'avenir c'est que tout en étant consciente que y'a des contraintes de la vie là c'est normal, mais mon souhait c'est de rendre ça encore plus accessible pour qu'il y ait encore plus de gens qui le fassent parce que c'est comme juste du bon que ce qui en sort de là, t'sais en tout cas moi quand je- moi personnellement quand j'ai fini mon activité je me sens tellement bien puis j'attends mon transport adapté ; je me souviens là et j'avais du vent et il était plus tard, puis je me sens bien parce que c'est comme c'est une fatigue physique oui, mais une bonne fatigue tu sais comme satisfaisante. Fait que dans l'avenir j'espère juste qu'il y ait plus de moyens pour que les gens- il y aille plus de monde qui participent.

Un projet de recherche réalisé en partenariat par le Laboratoire Vivant Adaptavie, le Réseau Autonomie Santé, Accès-Grimpe et BivouaQ.

