

## « La course à pied leur permet de prendre conscience de leurs capacités »

### Entretien avec Aïcha Boukir,

adjointe de direction, complexe médico-social Edmond-Albius, géré par l'Alefpa (association laïque pour l'Éducation, la Formation, la Prévention et l'Autonomie), La Réunion.

*La Santé en action :*  
**En mai 2015, sept coureurs réunionnais handicapés ont participé au Trail de la muraille de Chine. Comment cette aventure a-t-elle été possible ?**

*Aïcha Boukir :*  
Elle est le fruit de quelques années d'efforts ! Notre

projet de favoriser l'insertion sociale et professionnelle des personnes en situation de handicap, grâce à la pratique de la course à pied en montagne, a démarré en 2013. Avec une conviction : lorsque celles-ci sortent de l'institution et pratiquent des activités en milieu ordinaire, où la mixité des publics permet à chacun de s'ouvrir sur les autres, leurs compétences sociales se développent plus rapidement.

Étant une passionnée de trail, j'ai eu l'idée de proposer aux 127 travailleurs des deux établissements et services d'aide par le travail (Ésat) d'accéder à ce loisir sportif. Ces hommes et ces femmes sont atteints de déficit intellectuel ou de handicap psychique, par exemple de séquelles consécutives à une maladie mentale stabilisée, comme la schizophrénie. Tous n'ont pas l'envie ou la possibilité de pratiquer ce sport très exigeant. En 2013, six hommes se sont montrés intéressés. Cette année, le groupe est constitué de quinze personnes, âgées de 19 à 46 ans, dont trois femmes.

*S. A. :* **Quel est le principe du projet « Autrement capables » ?**

*A. B. :* Le but est d'amener le groupe à prendre part à des courses en montagne, aux côtés des coureurs valides, sans concourir dans une catégorie à part étiquetée « handicap ». Tous les samedis, dès cinq heures du matin, nous nous retrouvons pour l'entraînement, avec des bénévoles qui courent avec nous ou s'occupent du transport. Ce sont des salariés des établissements et services d'aide par le travail (Ésat) – éducateurs, éducateurs sportifs, moniteurs d'atelier – ou des personnes de notre réseau professionnel et amical – un médecin

généraliste, un médecin du travail, un entraîneur de club d'athlétisme, un responsable de ressources humaines, etc. Principal levier de la motivation des personnes handicapées que nous accompagnons : la participation à un grand trail à l'étranger. En 2013, six ont participé à l'Ultra Trail Atlas Toubkal, dans le Haut-Atlas marocain. En 2014, le point fort a été le Dodo Trail à l'île Maurice, en juillet, et le Trail de l'île de Rodrigues, en novembre. Sur ces événements, aucun coureur du groupe n'a été en échec ; ils sont tous allés au bout du défi et chacun est revenu avec une médaille. C'est inestimable pour prendre confiance en soi.



En mai 2015, un défi pour sept coureurs : réaliser le trail de la Muraille de Chine.



Les Albusiens sur le Dodo-Trail à l'Île-Maurice, juillet 2014.

## L'ESSENTIEL

- ▶ À La Réunion, à l'initiative de bénévoles, des personnes handicapées mentales pratiquent une activité qui leur est d'ordinaire inaccessible : la course à pied en montagne.
- ▶ Les résultats sont spectaculaires en termes d'acquisition d'estime de soi, d'autonomie et d'insertion sociale et professionnelle.

S. A. : **Que leur apporte la pratique de ce sport ?**

A. B. : Cette discipline leur permet de prendre conscience de leurs capacités. Elle requiert des entraînements réguliers pour développer sa condition physique, une bonne hygiène de vie, une organisation logistique. Comme nous ne sommes pas un groupe « handisport », chacun court à son rythme, sans attendre les autres. Chacun gère son ravitaillement, ses moments de fatigue, ses éventuelles chutes. C'est un bon apprentissage de l'autonomie, une compétence que beaucoup d'entre eux ont ainsi développée. Frédéric, David et Willy ont relevé le défi du Raid solidaire à vélo (250 km) entre Lille et Reims en 2014 ; ils ont pris l'avion seuls, sans encadrants, pour aller à Paris.

S. A. : **Vous heurtez-vous à des freins ?**

A. B. : On m'a souvent dit que je m'attaquais à un tabou. L'un des grands défis est de rompre l'isolement des personnes atteintes de déficiences mentales. Elles sont souvent surprotégées par leur famille à juste titre, ces dernières craignant que ce sport soit trop dur ou dangereux pour elles, craintes qui peuvent parfois être partagées par les professionnels de l'éducation spécialisée. L'entraînement et la course avec des personnes valides rompent cet isolement. Les rencontres et les échanges les font progresser : leur expression orale gagne en richesse, car dans cet univers, on ne prend pas

la parole pour eux, ils utilisent leurs propres capacités pour communiquer. En 2013, un seul homme se servait d'un téléphone portable ; aujourd'hui, tous les membres du groupe en possèdent un, et trois ont créé une page Facebook personnelle. L'acquisition de ces outils leur donne plus de possibilités de lien social.

Être autonome et savoir mieux communiquer ouvrent des perspectives d'insertion. Un des jeunes du groupe a ainsi été recruté en CDI dans une quincaillerie et ne travaille plus en milieu protégé ; un autre de ses camarades devrait suivre sa voie d'ici fin 2015. La confrontation à ses propres limites sportives ou mentales pendant l'entraînement, le dépassement de soi dans la course, la découverte d'autres cultures lors d'un séjour à l'étranger, la préparation du voyage et l'organisation des actions pour trouver des financements..., l'ensemble du projet permet à chacun de développer ses compétences sociales.

S. A. : **Cette action reposant beaucoup sur le bénévolat, sa pérennité et les financements sont-ils assurés ?**

A. B. : Le concours « Fais-nous rêver », organisé par l'Agence pour l'éducation par le sport (Apels), a distingué notre projet parmi les 250 auditionnés dans vingt-trois régions. Lauréat régional, nous avons fait partie des trente-six finalistes pour l'épreuve nationale qui a eu lieu à l'Assemblée

nationale en janvier 2015. La pérennité de notre action s'en trouve renforcée. De plus, elle est portée par un large réseau de bénévoles qui partagent une passion pour la course en montagne et sont très impliqués. En revanche, nous avons besoin de financements pour les déplacements à l'étranger ; le voyage en Chine représente un budget de 28 000 euros. Les États participent à hauteur de 30 %, que nous complétons par du mécénat d'entreprises, l'organisation d'activités payantes, comme des dîners dansants, ou l'appel aux dons sur Internet. Au fur et à mesure que notre notoriété croît, le *crowdfunding* fonctionne de mieux en mieux : la première année, cette source nous a apporté près de 4 000 euros et, en 2015, plus de 6 000 euros.

S. A. : **Quelles perspectives imaginez-vous ?**

A. B. : De nombreux travailleurs des États nous font part de leur envie de courir ou de marcher. L'île de La Réunion est confrontée à des problèmes de diabète et d'obésité importants. Nous réfléchissons à un projet plus axé sur la santé, autour de la marche, qui pourrait en outre constituer une passerelle pour intégrer l'actuel groupe des coureurs. ■

Propos recueillis par Nathalie Quéruel, journaliste