

DÉTERMINANTS D'UNE EXPÉRIENCE INCLUSIVE DE PLEIN AIR POUR SOUTENIR LA PARTICIPATION OPTIMALE DES PERSONNES AYANT DES INCAPACITÉS

RÉSUMÉ : Il est largement connu que la pratique du plein air est propice à la santé physique et mentale. Pourtant une telle participation n'est pas accessible également pour tous les citoyens. Pour certains groupes, telles les personnes ayant des incapacités, la participation à de telles activités ne va pas toujours de soi. Pour soutenir l'adoption à long terme d'une telle participation, il importe d'aller au-delà de l'accessibilité physique et de considérer la qualité de l'expérience. Le présent article présente les résultats d'une étude qualitative menée auprès de 79 participants afin de documenter les conditions de la pratique de plein air les personnes ayant des incapacités. Cette étude confirme les bienfaits d'une telle pratique pour ces personnes. Elle a documenté les éléments liés à l'environnement et à la personne elle-même qui influencent sa participation à de telles activités. Cette étude a permis de mettre en lumière les déterminants d'une expérience inclusive de plein air. La personnalisation de l'approche en mettant l'accent sur le potentiel plus que les incapacités et en tenant compte des valeurs et aspirations de la personne est un facteur majeur dans ce contexte. Cette étude invite à mettre en place les conditions pour soutenir une participation inclusive pour tous.

MOTS CLÉS : PLEIN AIR, EXPÉRIENCE INCLUSIVE, QUALITÉ DE VIE, SANTÉ, INTÉGRATION

SUMMARY : It is widely known that the outdoor activities are conducive to physical and mental health. However, such participation is not equally accessible to all citizens. For some groups, such as people with disabilities, participation in such activities is not always obvious. To support the long-term adoption of such participation, it is important to go beyond physical accessibility and consider the quality of the experience. This paper presents the results of a qualitative study conducted with 79 participants to document the conditions of outdoor activities for people with disabilities. This study confirms the benefits of such a practice for these people. It has documented the environmental and individual elements that influence their participation in such activities. This study also highlighted the determinants of an inclusive outdoor experience. The individualization of the approach by emphasizing potential rather than disability and by taking into account the values and aspirations of the person is a major factor in this context. This study calls for the conditions to be implemented to support inclusive participation for all citizens.

KEY WORDS : OUTDOOR, INCLUSIVE EXPERIENCE, QUALITY OF LIFE, HEALTH, INTEGRATION



Hélène CARBONNEAU

Phd, Pr, Laboratoire interdisciplinaire de recherche sur l'expérience inclusive de recherche, Département d'études en loisir, culture et tourisme, Université du Québec à Trois-Rivières
Helene.carbonneau@uqtr.ca

Alexandra GILBERT

MA (c), Professionnel de recherche, Laboratoire interdisciplinaire de recherche sur l'expérience inclusive de recherche, Département d'études en loisir, culture et tourisme, Université du Québec à Trois-Rivières
Alexandra.gilbert@uqtr.ca

Marie-Michèle DUQUETTE

PhD (c)2 en psychologie, Laboratoire interdisciplinaire de recherche sur l'expérience inclusive de recherche, Département d'études en loisir, culture et tourisme, Université du Québec à Trois-Rivières
Marie-michele.duquette@uqtr.ca

Marc ST-ONGE

MA en loisir, culture et tourisme, Chargé de cours et directeur général Département d'études en loisir, culture et tourisme, Université du Québec à Trois-Rivières
Marc.st-onge@uqtr.ca

Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées
(Trois-Rivières)

Introduction

Les bienfaits du plein air pour la santé physique et mentale des individus sont largement connus. Non seulement, la pratique d'activités de plein air contribue à un mode de vie actif, le contact avec le milieu naturel comporte aussi des effets relaxants non négligeables. Malheureusement, encore trop peu de personnes ayant des incapacités ont intégré des activités de plein air dans leur vie faute d'opportunités de vivre des expériences positives propices à leur permettre de développer un intérêt pour de telles pratiques. Ainsi, bien que divers milieux aient développé une offre d'activités de plein air adaptées, les personnes ayant des incapacités ne sont pas toujours au rendez-vous. Il importe donc d'identifier des façons de soutenir le développement d'un intérêt pour les activités de plein air chez cette clientèle. Il ne suffit pas de mettre en place des activités de sensibilisation et d'initiation, encore faut-il que les personnes ayant des incapacités vivent une expérience positive. Une équipe de recherche au Québec s'est intéressée à documenter les déterminants d'une expérience inclusive de plein air. Cet article présente ces résultats issus de cette étude.

Recension des écrits

Plein air et mode de vie actif

Si la sédentarité est un fléau dans la société, la situation est encore plus préoccupante pour les personnes ayant des incapacités (Badia et al., 2013; Buttimer et Tierney, 2005; Shikako-Thomas, Majnemer, Law et Lach, 2008; Anderson et Heyne, 2010). Des études révèlent que ces personnes ont un mode de vie moins actif et présentent davantage de problèmes d'obésité que le reste de la population (Anderson et Heyne, 2010; Badia, Orgaz, Verdugo, et Ullàn 2013; Riley, Rimmer, Wang et Schiller, 2008; Rimmer, Rowland et Yamaki, 2007). Il est donc crucial de maximiser les occasions où les personnes ayant des incapacités pourraient participer à des loisirs actifs significatifs qui mobilisent leurs potentiels (Anderson et Heyne, 2010). Parmi les activités propices à développer un mode de vie actif se retrouvent les activités de plein air.

Bienfaits du plein air pour les personnes ayant des incapacités

La pratique d'activités de plein air entraîne des bienfaits non seulement pour la qualité de vie des

individus, mais aussi pour leur santé physique et mentale (Anderson et al., 1997; Brannan, Arick et Fullerton, 2002; Brannan et al., 2003; Freudenberg et Arlinghaus, 2010). Une étude démontre même que les personnes ayant des incapacités qui pratiquaient des activités de plein air avaient un plus bas taux de dépression (Wilson et Christensen, 2012). Le contact avec le milieu naturel apporterait détente et relaxation (Jakubec et al., 2016; Pikora, Giles-Corti, Jamrozik et Donovan, 2003; Reid et Handy 2009). De plus, la pratique de plein air est une source de socialisation ce qui vient réduire l'isolement (Sutherland et Stroot, 2009). De telles activités seraient aussi propices à favoriser l'estime de soi des personnes ayant des incapacités (Brannan, Arick et Fullerton, 2002; Brannan et al., 2003). Il importe donc de réfléchir aux moyens pour optimiser une telle pratique chez ces personnes.

Accessibilité et plein air

Plusieurs auteurs se sont intéressés aux normes d'aménagement des lieux de plein air afin d'en augmenter l'accessibilité (Erickson, 2006; Reichhart, 2013). Blaho-Ponce (2013) propose de considérer l'accessibilité comme une chaîne allant de l'information jusqu'à la réalisation de l'activité dans le milieu naturel. Divers outils ont été développés pour optimiser l'accessibilité ou informer les personnes ayant des incapacités sur les endroits accessibles (CEREMA/CERTU, 2015; Conseil général Alpes de Haute-Provence, 2010; Handirect, 2015; Kéroul, 2014a, 2014b; Lewkowicz, 2006; MITRA- Rhône-Alpes : tourisme, 2009; National Park Service, 2014; Terrier, Barbier, Huret et Vincent, 2000). Plusieurs de ces outils sont surtout centrés sur l'accessibilité physique et négligent de prendre en compte la qualité de l'expérience vécue.

Déjà en 1990, Beech soutenait que les mesures d'accessibilité dans les parcs naturels devaient dépasser les lieux physiques et considérer aussi les programmes qui sont offerts, notamment les activités d'interprétation, et ce, en fonction de divers types de déficiences (physique, intellectuelle, sensorielle, etc.). Depuis ce temps, plusieurs équipes ont proposé des programmes accessibles ou des outils pour soutenir l'accessibilité (Brannan et al, 2003; Maier et Jette, 2016; McAvoy, 2001; State University of New York College, 2011; Sugerma, 2001). Par exemple, Bell, Findlay et Montarzino (2005) se sont intéressés à la question de l'accessibilité pour les personnes malentendantes pour mettre en place des conditions propices à permettre leur participation

pleine et entière. Brannan et ses collègues (2002) font état de cinq types d'actions à prendre en compte pour soutenir la participation des personnes ayant des incapacités dans un camp de vacances, soit les encouragements et le soutien à la motivation, le modelage (explication par l'exemple), accorder plus de temps à la personne, favoriser le soutien par les pairs et apporter une assistance physique. Hutchinson, Mecke, et Sharpe (2008) démontrent l'importance d'adopter une culture d'inclusion partagée par l'ensemble du personnel, voire des divers participants pour mener à une réelle intégration.

D'autres chercheurs ont abordé la question sous l'angle de la qualité de l'expérience. Brown, Kaplan et Quaderer (1999) ont fait ressortir l'importance d'avoir accès à la beauté des paysages qu'offrent les milieux naturels. Burns, Paterson et Watson (2009) affirment l'importance d'aller au-delà de la réduction des barrières et de se préoccuper aussi des attentes et aspirations que les personnes ayant des incapacités ont en regard de la pratique d'activités de plein air. Nauroy (2014) propose de considérer tant l'accessibilité physique des lieux que l'accessibilité aux activités qui y sont offertes. Devine et Parr (2008) ajoutent que l'inclusion d'une personne ayant des incapacités dans une activité n'amène pas nécessairement une expérience inclusive avec des participants sans incapacité. Carboneau, Cantin et St-Onge (2015) expliquent que l'atteinte d'une expérience inclusive implique non seulement d'avoir accès à des espaces et équipements adaptés mais que ceux-ci correspondent aux intérêts des personnes et qu'elles puissent y vivre des activités significatives qui mobilisent leurs potentiels et leur permettre de développer des relations sociales significatives et réciproques. Dillenschneider (2007) précise qu'une expérience de plein air inclusive commande de considérer les personnes plus largement qu'au travers du spectre réduit de leurs incapacités. Bien que ces études proposent des pistes intéressantes pour adapter l'offre, la compréhension des conditions d'une expérience inclusive de plein air demeure parcelaire. Il importe de s'attarder à mieux comprendre les caractéristiques d'une offre de plein air propice à permettre aux personnes de vivre de vivre une expérience inclusive. Nous nous sommes intéressés à cette question dans le cadre d'une recherche sur le plein air inclusif et dont cet article présente les résultats en ce qui concerne les éléments liés à l'expérience inclusive de plein air des personnes ayant des incapacités.

Méthodologie

Un devis de recherche qualitatif par entrevues semi-dirigées auprès de personnes ayant des incapacités et de personnes œuvrant dans des milieux proposant une offre de plein air accessible a été retenu pour cette étude. Le projet a reçu l'approbation du Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Tous les participants ont reçu de l'information sur le projet et ont signé un formulaire de consentement.

Population à l'étude

La population à l'étude comportait trois groupes de participants : les personnes ayant des incapacités pratiquant une activité de plein air, les intervenants offrant un soutien à ces personnes dans la réalisation de l'activité et les dirigeants des organisations ayant mis en place une offre de plein air accessible. Le recrutement des participants a été fait de façon à couvrir une diversité de type d'incapacités et de pratiques de plein air. Tant des personnes ayant des incapacités avec une longue expérience de pratique que des personnes en étant à leurs premières expériences ont été considérées dans cette étude afin de couvrir la question à l'étude plus largement.

Modalités de collecte de données

La collecte de données s'est déroulée sur une période de 15 mois. Les entrevues ont été réalisées dans des milieux variés proposant une offre de plein air accessible au Québec (parcs nationaux, centres de ski, clubs de voile, etc.). Des guides d'entrevues avaient été développés et validés auprès d'un nombre restreint de personnes. Les entrevues étaient enregistrées. Les assistants de recherche notaient les principales réponses des participants sur un formulaire d'entrevue et en retranscrivaient ensuite en grande partie le verbatim des entrevues. Toutes les entrevues ont ensuite été écoutées par un autre membre de l'équipe de recherche qui complétait les transcriptions au besoin.

Analyse des données qualitatives

Les données ont été analysées au fur et à mesure de l'avancement de la collecte des données suivant la méthode de l'analyse de contenu (Paillé et Mucchielli, 2016). Une première série d'entrevues a été analysée avant de poursuivre la collecte des données ce qui a

permis de préciser des éléments à approfondir par la suite.

L'analyse des données a été réalisée en plusieurs étapes. Un arbre de codification préliminaire a été construit suite à la mise en commun de l'analyse de quelques entretiens menés par trois membres de l'équipe de recherche. Un arbre de code préliminaire a alors été développé. Les divers codes et sous-codes ont ensuite été définis puis un exercice de contre-codification a été réalisé pour s'assurer de la compréhension commune des définitions. Des précisions ont été apportées au besoin à certains codes. Le verbatim de toutes les entretiens a ensuite été codé selon cet arbre de codes final. Cette codification a finalement été validée par un chercheur et un assistant de recherche. Les données qualitatives ont été traitées avec le logiciel NVivo11.

Résultats

Participants à l'étude

Un total de 79 entretiens semi-dirigés ont été menés dans 15 milieux offrant des activités de plein air ainsi qu'auprès de certaines personnes présentant une expertise dans le domaine. Ainsi, 44 personnes ayant des incapacités, 20 intervenants et 15 dirigeants ont été interviewés en lien avec diverses pratiques de plein air (voir Tableau 1).

L'échantillon des personnes ayant des incapacités ayant participé aux entretiens semi-dirigés était composé d'autant d'hommes que de femmes, d'un âge moyen de 44 ans et ayant divers types d'incapacités (voir Tableau 2). La grande majorité des personnes ayant des incapacités avait une déficience motrice ou visuelle.

Expérience en plein air vécue par les personnes ayant des incapacités

L'analyse des données qualitatives a permis de faire ressortir trois dimensions associées au vécu des participants ayant des incapacités, soit les bienfaits ressentis en regard de la participation à des activités de plein air accessibles, les éléments qui influencent leur participation dans de telles activités ainsi que les déterminants de la qualité de leur expérience lors de la pratique d'une activité de plein air.

Bienfaits ressentis en regard de la pratique de plein air

L'ensemble des personnes interviewées - autant les participants que les intervenants et les dirigeants

- confirme la présence de bienfaits ressentis par les personnes ayant des incapacités dans des activités de plein air. Comme ces bienfaits sont certes favorables à soutenir l'adoption d'une telle pratique, il importe de s'y attarder.

D'emblée, la simple possibilité d'entrer en relation avec la nature est vue comme positive. Une personne explique que « *c'est les sens qui sont en éveil dans un parc... On touche aux choses, on les voit, on les sent, on entend les oiseaux [...] ça peut être aussi invitant pour des clientèles variées* » (Anita, 28 ans, Garde-parc naturaliste, parc national, camping)¹. Parlant de la voile, un participant ajoute : « *Le son de l'eau. [...] C'est vraiment tranquille. [...] la seule chose que tu as à écouter c'est l'eau, les vagues qui touchent le bateau. C'est dur à expliquer, il faut vivre l'expérience du bateau à voile. [...] C'est un bon contact avec la nature* » (Marc, 51 ans, déficience physique, voile).

De telles activités permettent de concrétiser un intérêt pour le sport ou l'activité physique tout en permettant de répondre à une préoccupation liée à la santé. Un participant explique pourquoi le fait que le plein air contribue à le garder actif est important dans sa vie : « *Une joie intérieure. Après ma journée, je suis heureux de ce que j'ai fait. Plutôt que d'être resté encabané, j'aurai fait ma dose d'exercice* » (Kevin, 22 ans, déficience physique, ski alpin).

Le plaisir ressenti est fortement présent dans le discours des répondants. Le fait de ne pas se sentir limité et de vivre une sensation de liberté est central pour plusieurs participants. Le développement des habiletés procure une satisfaction qui contribue à l'estime de soi des participants : « *[...] c'est le fun de voir que mes efforts me permettent d'accomplir quelque chose qui n'est pas à la portée de tout le monde. Le plaisir, la fierté* » (Gabriel, 24 ans, déficience physique, ski alpin).

La participation à des activités de plein air apporte aussi une occasion de socialisation propice à briser l'isolement comme l'exprime l'extrait suivant : « *Tu rencontres des gens qui ont le même handicap que toi et qui participent aux mêmes activités, ça crée des liens, ça coupe l'isolement* » (Jean-Guy, 60 ans, déficience visuelle, activité d'initiation aux activités de plein air).

Une participante explique « *un gros point positif c'est briser l'isolement et jouer sur l'estime de soi, ouvrir les possibles et se rendre contre qu'on est capable* » (France,

¹ Des prénoms fictifs ont été donnés afin de préserver l'anonymat des participants.

Tableau 1 : Participants à l'étude qualitative par type de pratique

ACTIVITÉS	DIRIGEANTS (N = 15)	INTERVENANTS (N = 20)	PARTICIPANTS (N = 44)	TOTAL
Camping *	2	2	1	5
Ski alpin	2	8	9	19
Ski de fond/patin/ raquettes	1	1	11	13
Ski nautique	1	2	8	11
Vélo	2	5	8	15
Voile	2	1	6	9
Autres (randonnée, expéditions, traîneau à chiens)	5	1	1	7

* Incluant les activités à la plage et d'interprétation de la nature

Tableau 2 : Caractéristiques des participants ayant des incapacités

CARACTÉRISTIQUES		NOMBRE (%)
Types de déficience	Déficience motrice	27 (61 %)
	Déficience visuelle	8 (18 %)
	Déficience auditive	0 (0 %)
	Déficience intellectuelle	4 (9 %)
	Autres	5 (11 %)
Genre	Hommes	22 (50 %)
	Femmes	22 (50 %)
Âge moyen		44 ans



35 ans, déficience physique, ski alpin). La pratique de plein air devient alors une occasion d'enrichissement et une réponse à des aspirations personnelles. Les succès vécus sont propices à donner confiance aux participants et à les inciter à passer à l'action dans d'autres domaines de leur vie : « [...] *le plus important, c'est l'estime de soi qui se développe avec ça. On a des membres qu'on perd [...] parce qu'une fois qu'ils ont fait de la voile [...] après ils sont capables de faire d'autre chose. Ça, ça fait partie de nos succès* » (François, direction, 60 ans, voile).

En somme, les bienfaits de la participation à des activités de plein air sont multiples pour les personnes ayant des incapacités au même titre que pour tout autre citoyen. Ces bienfaits ressentis représentent un point de départ important pour permettre le développement d'un intérêt pour de telles pratiques.

Éléments qui influencent la participation à des activités de plein air

Si la pratique du plein air est positive pour les personnes ayant des incapacités, cela n'est pas sans embûches. L'analyse des entrevues a permis de documenter divers éléments liés tant à l'environnement social qu'aux caractéristiques des personnes ayant des incapacités qui influencent la participation. Les propos des participants en situation de handicap pour éclairer sur cette question.

Parlant des personnes ayant des incapacités, un participant lui-même en situation de handicap explique que « [si elles] *n'ont pas été sensibilisé[e] s avant lors d'une pratique de plein air, ça va être très difficile d'aller les chercher. La peur de l'inconnu prend une place énorme dans ce domaine. Découvrir quelque chose d'inconnu, c'est inquiétant* » (Denis, 63 ans, déficience motrice pratique mixte). Les propos des participants avec des incapacités montrent que si la peur représente un frein, la volonté et la détermination favorisent l'adoption de pratiques de plein air, comme l'illustre l'extrait suivant : « *J'aime mieux miser sur ce que j'ai plutôt que de m'apitoyer sur ce que je n'ai pas* » (Paul, 60 ans, déficience visuelle, activité d'initiation au plein air).

Le soutien issu de l'environnement social de la personne dans ce contexte aide à dépasser ces craintes. Les encouragements et le soutien des proches sont des facilitants indéniables. Un participant raconte : « *Oui. Je dis qu'il faut sortir, mais ce n'est pas évident. Des fois ça ne te tente pas. Et là, justement, tes proches*

te poussent, te disent Go! Quand tu vois finalement le bienfait, tu as de la gratitude à l'infini. Ils sont là pour te pousser, te dire de ne pas lâcher » (Julien, 19 ans, déficience physique, ski). Le personnel de réadaptation peut aussi faire une grande différence pour introduire une pratique de plein air : « *C'est avec mon ergo. Elle m'a demandé si j'étais intéressé de faire de la voile adaptée et j'ai dit ah ouais, je vais l'essayer! C'était il y a 7 ans. Depuis ce temps-là, j'ai toujours aimé ça* » (Marc, 51 ans, déficience physique, voile). Les contraintes perçues demandent à être déconstruites pour permettre à la personne d'aller de l'avant. Il importe aussi de démystifier et faire connaître les possibilités et les bienfaits de la pratique de loisirs de plein air accessibles :

« Ce serait le fun qu'il y ait plus d'ouverture dans le sport adapté. De se rendre compte qu'il y a des débutants aussi, et que ce n'est pas facile de débiter dans le sport. Aussi, l'accessibilité. [...] Parce que quand on devient handicapé, on ne connaît pas nécessairement tout ce qui est offert et souvent on ne voit pas le bout. » (Charles, 28 ans, déficience physique, ski alpin Milieu 10)

Outre les caractéristiques personnelles des personnes et de leur entourage, divers autres éléments, tels que les coûts, l'aide disponible pour se préparer à participer et le transport viennent aussi influencer leur capacité à participer :

« Je prends l'exemple de mon ami qui a la même chose que moi. Il n'a pas les mêmes ressources que moi. Il n'a pas de ressources de transport, moi j'ai mon père. Se vêtir est difficile, mettre un manteau est difficile. Prendre/appeler son transport adapté, c'est difficile. Appeler la compagnie, la payer, c'est toutes des choses qui sont tranquillement mises en marche, mais qui sont difficiles d'accès. Simplement chercher, trouver que (nom du lieu) offre ce service-là. » (Kevin, 22 ans, déficience physique, ski alpin)

Les coûts liés directement ou indirectement à la pratique d'activités de plein air sont un frein important, comme l'exprime un dirigeant : « *Mais finalement peu de personnes finissent par en faire à cause des*

coûts » (Marie, 22 ans, coordonnatrice, activité d'initiation au plein air). Finalement, les attitudes des gens en général peuvent interférer avec la participation. En effet, la perception du regard de la société peut influencer la volonté de la personne à s'engager dans la pratique de plein.

« En étant parmi le monde, oui on est handicapé, oui on est limité, mais on n'est pas des bizarroïdes. Y'en a qui connaissent ça, mais y'en a qui connaissent moins ça. Comme ici, je suis sûr qu'il y en a qui se posent des questions. Hein, c'est quoi ça, hein, comment qui parle, hein c'est quoi ce ski-là? Aujourd'hui c'est moins pire avec les médias, mais y'en a qui pensent qu'un handicap c'est une maladie, mais non. » (Dominique, 24, déficience physique, ski alpin)

Ainsi, les facteurs qui influencent la décision de participer ou non à des activités de plein air sont multiples et doivent être pris en compte pour optimiser l'engagement des personnes ayant des incapacités dans de telles activités.

Déterminants de la qualité de l'expérience

Par ailleurs, la qualité de l'expérience vécue est un élément central pour soutenir l'engagement des personnes ayant des incapacités dans des activités de plein air. L'analyse des données a permis de mettre en lumière divers éléments déterminants pour la qualité de l'expérience.

Un premier élément est sans équivoque la personnalisation de l'approche : *« Chaque handicap est différent. Donc c'est toujours de définir ce que la personne peut et ne peut pas faire, ce qu'elle va comprendre, ce qui va la stimuler. [...] chaque intervention est unique »* (Marie-Michèle, 28 ans, formatrice, ski de fond). Un membre du personnel d'une organisation explique que cette approche personnalisée doit s'amorcer dès le premier contact : *« Au téléphone tu me dis ton âge, ce que t'aimes, et tes particularités, l'accueil commence dès le téléphone. Lorsque la personne réserve »* (Romane, 56 ans, direction traineau à chien). Cette personnalisation doit dépasser le choix de l'activité et prendre aussi en compte les attentes des individus dans leur pratique qui peuvent grandement varier d'une personne à l'autre. Si pour certains le sentiment de sécurité domine, pour d'autres, c'est

le désir de se dépasser qui prime : *« [...] ce qui est important c'est de cibler les besoins. Si tu as deux personnes qui arrivent en fauteuil roulant, les deux peuvent vouloir une expérience dans le parc totalement différente. [...] Donc cibler les besoins et ensuite orienter les personnes »* (Yves, direction, randonnée). Cet extrait d'une personne ayant des incapacités est parlant dans cette perspective *« Moi je ne veux pas faire de compétitions, moi je veux apprendre la base pour me promener sur le lac pour avoir du « fun », pour relaxer, c'est le sentiment de liberté, il n'y en a plus de handicap une fois qu'on est assis dans le bateau, [...] c'est magique pour moi, c'est ça ma "drive" ! »* (Julie, 44 ans, déficience physique, voile).

Aborder les personnes non pas en fonction de leurs incapacités, mais bien de leurs potentiels est crucial pour la qualité de l'expérience. Un intervenant explique que *« ce qu'on regarde ce n'est pas tant le handicap. Au lieu de regarder ce qu'ils n'ont pas, on mise sur ce qu'ils ont comme capacités. De la force au niveau des bras, du tronc? C'est ça qui détermine le choix de l'équipement et ce qu'ils peuvent faire »* (Hector, 65 ans, bénévole instructeur, ski alpin). Ce qui importe, c'est de maximiser le plaisir dans l'activité et d'avoir *« un défi aussi à la hauteur de ce qu'ils sont capables de faire. De là, l'importance dans l'organisation de s'assurer que le participant n'arrive pas devant quelque chose de beaucoup trop gros pour lui et ait une expérience super négative »* (Marie, 22 ans, coordonnatrice, activité d'initiation au plein air). Un participant raconte : *« Aujourd'hui c'est ma meilleure journée de ski à vie. [...] j'ai enfin compris comment en faire tout seul, donc je deviens indépendant sur les pistes. [...] c'est une grosse étape que je franchis de pouvoir en faire seul ici, mais d'en faire seul partout c'est un prochain défi »* (Gabriel, 24 ans, déficience physique, ski). Ainsi, offrir une expérience qui correspond aux potentiels des personnes et à leurs aspirations est une voie propre à soutenir un engagement dans l'activité. Un participant l'exprime bien : *« J'ai pogné la piqure tout de suite. Moi le sentiment de liberté que j'ai éprouvé, le fait qu'il n'y en a plus de handicaps. Hey, je suis capable de faire de la voile, je suis capable de revirer de bord! Je n'ai même plus les capacités de conduire une auto, mais j'ai les capacités de conduire un voilier, « yes » ! »* (Denis, 63 ans, déficience motrice pratique mixte). La personnalisation de l'approche contribue alors au développement d'une passion chez le participant



indispensable pour l'intégration des pratiques de plein air dans la vie des personnes.

La personnalisation de la pratique se vit au fur et à mesure du déroulement de l'activité à travers la relation qui se développe entre l'accompagnateur ou l'animateur et la personne ayant des incapacités. Un participant explique :

« Dans la journée, il faut s'écouter. Ils savent de quoi ils parlent, et les laisser apprendre à être instructeur. Et eux, écouter nos besoins. Le lien créé en une année est beaucoup plus fort que si c'est sporadique. L'apprentissage est plus fluide, on va dans la même direction, pas de recommencement, c'est beaucoup plus agréable. Changer chaque fois, ça n'aide personne. » (Gabriel, 24 ans, déficience physique, ski alpin)

De même, la qualité du lien avec le personnel et les autres participants a un impact majeur sur la qualité de l'expérience. *« C'est un bel accueil, les gars en avant m'ont tous serré la main. Ils viennent me voir et me reconnaissent. Ils prennent des nouvelles de moi et me disent que n'importe quand que je veux venir faire du dual ski ils vont m'aider à en faire. Ils sont supers »* (Daniel, 24ans, déficience physique, ski alpin). Une autre personne ajoute : *« L'esprit de camaraderie. Tu te sens chez toi. Ce n'est pas comme chez des étrangers. Ils connaissent ton nom, c'est vraiment plaisant »* (Gaétan, déficience physique, voile). De plus, la présence de partenaires significatifs est vitale pour la qualité de l'expérience. *« Oui, j'ai du plaisir dans ce groupe-là. Et même on fait des sorties entre nous. Tu deviens ami. Tu vas à la fête à quelqu'un, [...]. C'est du social. Même, j'implique mon mari là-dedans, et il est devenu ami avec plusieurs non-voyants »* (Jeanine, déficience visuelle, activité d'initiation au plein air). L'intégration dans des activités de plein air contribue ainsi au développement de liens sociaux significatifs qui peuvent dépasser le moment de l'activité en tant que tel.

Un dernier élément qui influence la qualité de l'expérience des personnes ayant des incapacités est certes le sentiment de sécurité dans la pratique. Un dirigeant ajoute : *« En trois points : la sécurité, la sécurité et la sécurité. Le participant met sa confiance sur table avec l'idée que tu t'occupes de lui »* (Pierre, 42 ans, directeur, ski alpin).

En somme, la qualité de l'expérience se construit à travers la pratique d'une activité de plein air significative qui correspond aux désirs et aspirations de la personne. Cette pratique doit lui permettre de mobiliser ses potentiels au sein d'un environnement social positif apportant des relations interpersonnelles satisfaisantes. Finalement, il importe que la pratique se déroule dans un contexte apportant un sentiment de sécurité aux participants. La combinaison de tous ces éléments est nécessaire pour permettre l'accès à une pratique optimale d'activités de plein air par les personnes ayant des incapacités.

Discussion

Cette étude confirme les bienfaits de la pratique de plein air rapportés ailleurs tant pour la santé mentale et physique que pour l'épanouissement des personnes. Les résultats obtenus sont cohérents avec ceux d'autres chercheurs pour ce qui est des conditions de base pour permettre l'accessibilité au plein air. Toutefois, si divers éléments tel la disponibilité de transport adapté vers le site ainsi que des politiques de bas coûts sont nécessaires pour favoriser la participation des personnes ayant des incapacités, la présente étude met en lumière que la qualité de l'expérience vécue est un élément crucial pour soutenir un engagement à long terme dans la pratique d'activité de plein air chez les personnes ayant des incapacités. Burns et Graefe (2007) et Burns, Paterson et Watson (2009) arrivaient au même constat.

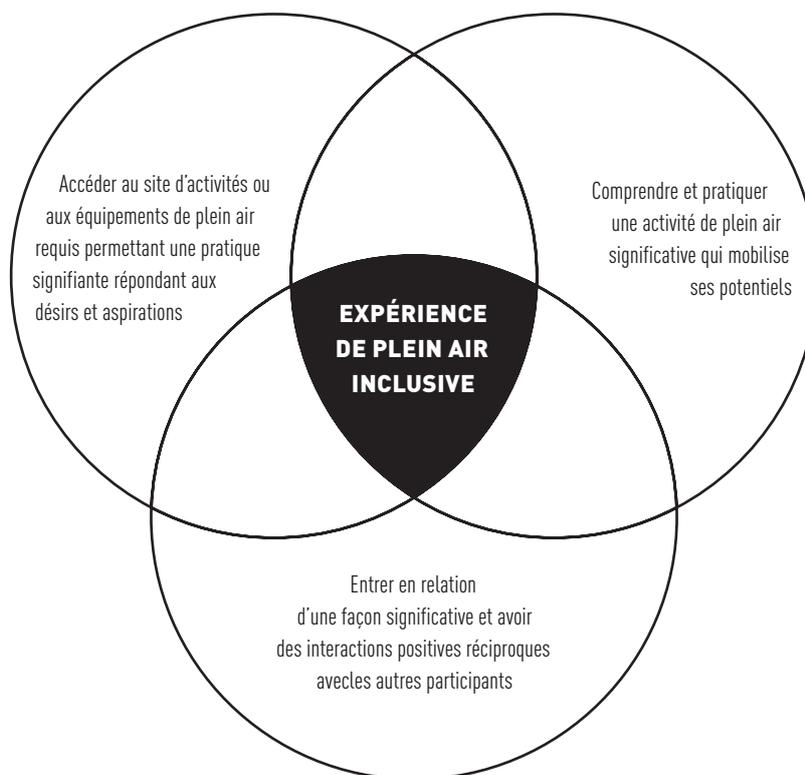
Ainsi, il ne suffit pas pour une personne d'accéder à un site d'activités de plein air pour vivre une expérience de plein air inclusive, encore faut-il que les activités proposées correspondent à ses intérêts et aspirations et permettent de mobiliser son potentiel. Ainsi, pour être optimale, une expérience inclusive de plein air demande une personnalisation de l'approche en fonction non seulement des capacités de la personne, mais surtout pour répondre à ses attentes. Une approche centrée sur les potentiels et les aspirations de la personne est sans équivoque centrale pour mener à une réelle expérience inclusive. Ceci rejoint les propos d'autres chercheurs tels Burns, Paterson et Watson (2009) ou Dillenschneider (2007). La personnalisation de l'approche et la qualité des rapports humains sont la pierre angulaire pour l'intégration d'une pratique de plein air dans la vie des personnes ayant des incapacités. Le modèle proposé

par Carbonneau, Cantin et St-Onge (2015) illustre bien les résultats obtenus en posant qu'une expérience inclusive résulte de l'interaction entre l'accès à des espaces et équipements appropriés pour permettre une pratique de loisir de plein air signifiante répondant aux désirs et aspirations de la personne, une mise en relation réciproque de qualité avec les autres et un engagement dans une activité de plein air significative, adaptée aux capacités de la personne et qui lui permette d'utiliser son plein potentiel. La **figure 1** illustre ce modèle.

Certes plusieurs outils ont été proposés pour concevoir des environnements universellement accessibles (CEREMA/CERTU, 2015; Conseil général Alpes de Haute-Provence, 2010; Handirect, 2015; Lewkowicz, 2006; MITRA-Rhône-Alpes : tourisme, 2009; National Park Service, 2014; Terrier, Barbier, Huret et Vincent, 2000; Kéroul, 2014a, 2014b). De même, les avancées technologiques dans le développement d'équipements adaptés contribuent inévitable-

ment à démocratiser l'accès aux activités de plein air. Toutefois, cela ne suffit pas. Force est de constater, que plusieurs de ces guides et équipements se concentrent surtout sur des aspects techniques ou d'aménagement et négligent d'approfondir les conditions nécessaires à la mise en place d'une expérience inclusive. Tout comme la population en général, les personnes ayant des incapacités ne forment pas un bloc monolithique auprès duquel les mêmes approches et équipements peuvent être utilisés invariablement. Comprendre les aspirations des personnes en termes de défis et de valeurs est fondamental. Pour certains, ce sera la recherche d'adrénaline qui primera, alors que d'autres rechercheront davantage le lien avec la nature. De même, tels que l'expliquaient Sutherland et Stroot (2009) ainsi que Burns, Paterson et Watson (2009), il faut avoir en tête l'importance des relations interpersonnelles pour permettre la création d'un climat social propice à une expérience positive. Il importe de pousser plus loin la quête de l'accessibilité et de

Figure 1 : Composantes de l'expérience de plein air inclusive
(Inspiré de Carbonneau, Cantin et St-Onge, 2015)



s'arrêter à entrer en relation avec la personne pour mieux la comprendre et de considérer les conditions nécessaires pour l'accompagner dans une expérience inclusive satisfaisante.

Une force de la présente étude est précisément de documenter ces conditions. La compréhension des composantes d'une expérience de plein air accessible est essentielle pour permettre le déploiement de services propres à mieux répondre aux besoins des participants. Cette compréhension doit être partagée par l'ensemble des acteurs (dirigeants, personnel, bénévoles, proches) impliqués dans le développement de tels services.

Finalement, cette étude fait ressortir que la sécurité tant des personnes ayant des incapacités que des intervenants demeurent une préoccupation. Trop souvent, certaines pratiques moins encadrées peuvent impliquer des manœuvres comportant des risques pour les personnes ayant des incapacités ou celles leur apportant assistance. L'utilisation d'outils et de méthodes sécuritaires pour permettre par exemple les transferts d'un fauteuil roulant vers un équipement adapté est essentielle. Certes les formations offertes par diverses organisations spécialisées sont des atouts importants pour amener la mise en place de pratique sécuritaire pour tous. Des formations restent à développer pour mener à une utilisation plus adéquate de divers équipements de plein air adapté sans risquer de compromettre la sécurité des diverses personnes impliquées. Cela nécessite de développer une meilleure compréhension de ces équipements pour ensuite développer des formations spécifiques en plus de formations plus généralistes portant sur des notions telles les transferts sécuritaires.

Bien que le présent projet ait permis de mieux comprendre la question de l'expérience de plein air adapté, il reste du travail à faire pour conduire à la généralisation d'une telle pratique. Ceci commande la mise en œuvre de démarches tant sur le plan de la sensibilisation de la clientèle ayant des incapacités que de la formation des intervenants et du soutien aux organisations en termes des conditions à mettre en œuvre pour une pratique harmonieuse et sécuritaire.

Conclusion

Ce projet de recherche aura permis de mieux comprendre les déterminants d'une expérience inclusive de plein air. Cette qualité d'expérience commande

non seulement d'assurer un encadrement sécuritaire et compétent de la pratique, mais aussi de prendre en considération les besoins et aspirations des personnes. Une approche centrée sur la valorisation des potentiels apparaît essentielle dans ce contexte.

Une force de ce projet est sans équivoque le grand nombre et la diversité de participants rencontrés en entrevue. L'utilisation d'une approche qualitative a permis de documenter en profondeur la situation en regard de diverses pratiques de plein air et en considérant le point de vue de personnes ayant des incapacités, d'intervenants soutenant leur participation et de dirigeants de milieu ayant mis de l'avant une offre inclusive. Cette mise en dialogue de divers savoirs expérientiels vient bonifier la compréhension de l'objet d'étude à savoir les déterminants d'une expérience inclusive de plein air.

D'autres démarches de recherche seront nécessaires pour comprendre comment développer des environnements propices à une expérience de qualité, en particulier dans les parcs urbains ou autres. De même, la question de la sécurité tant pour les personnes ayant des incapacités que le personnel les assistant dans une pratique de plein air adaptée à leurs besoins demeure à approfondir.

BIBLIOGRAPHIE

- ANDERSON Lynn. S., et HEYNE Linda A., "Physical activity for children and adults with disabilities: An issue of "amplified" importance", *Disability and Health Journal*, 3(2), 2010, pp.71-73.
- ANDERSON Lynn., SCHLEIEN Stuart., MC AVOY Leo, LAIS Greg, SELIGMAN Deborah, « Creating positive change through an integrated outdoor adventure program », *Therapeutic Recreation Journal*, 31(4),1997, pp. 214-229.
- BADIA Marta, ORGAZ Begona M., VERDUGO Miguel Á., et ULLÁN Ana M., « Patterns and determinants of leisure participation of youth and adults with developmental disabilities ». *Journal of Intellectual Disability Research*, 57(4), 2013, pp. 319-332.
- BEECH, S.A., "Improving park facilities for the disabled", *Australian Parks and Recreation*, 26(1), 1990, pp.15-17.
- BELL Simon, FINDLAY C, et MONTARZINO A., "Access to the countryside by deaf visitors. Scottish Natural Heritage Commissioned", *Report no 171*, 2005.
- BLAHO-PONCE Claude, « La chaîne d'accessibilité, pivot de l'accès au Tourisme Handicap », *Téoros, Revue de recherche en tourisme*, 32 (2), 2013, pp.104-115.
- BRANNAN Steve, FULLERTON Ann, ARICK Joel, R., ROBB Gary M., BENDER Michael, *Including youth with disabilities in outdoor*

- programs: best practices, outcomes and resources*. Champaign, Sagamore Publishing, 2003.
- BRANNAN Steve, ARICK Joel et FULLERTON Ann, "Effective Practices and Participant Outcomes for Youth: Inclusive Camps and Outdoor Schools", *Research in Outdoor Education*, Volume 6, 2002, pp.6-21.
- BROWN Terry, KAPLAN Rachel et QUADERER Gail, "Beyond accessibility: Preference for natural areas". *Therapeutic recreation journal*, 33(3), 1999, pp.209-221.
- BURNS Nicola, PATERSON Kevin et WATSON Nick, 2009, "An inclusive outdoors? Disabled people's experiences of countryside leisure services", *Leisure Studies*, 28 (4),2009, pp.403-417.
- BURNS Nicola, PATERSON Kevin et WATSON Nick, *Exploring disabled people's perceptions and use of forest recreation goods, facilities and services in Scotland, England and Wales*. Edinburgh: Forestry Research, 2008.
- BURNS Robert C. et GRAEFE Alan R., "Constraints to Outdoor Recreation: Exploring the Effects of Disabilities on Perceptions and Participation", *Journal of Leisure Research*, 39 (1), 2007, pp.156-181.
- BUTTNER John et TIERNEY Edel, "Patterns of leisure participation among adolescents with a mild intellectual disability", *Journal of Intellectual Disabilities*, 9(1),2005, pp. 25-42.
- CARBONNEAU Hélène, CANTIN Roger et ST-ONGE Marc, « Pour une expérience de loisir inclusive », *Bulletin de l'Observatoire québécois du loisir*, 12 (11), 2015.
- CEREMA/ CERTU, *De belles pratiques. Des espaces naturels accessibles à tous... Série : Accessibilité pour les personnes à mobilité réduite*, France, 2015.
- CONSEIL GÉNÉRAL ALPES DE HAUTE-PROVENCE, *Guide Handiroulement. Permettre l'accessibilité et la découverte des sites naturels aux publics en situation de handicap*, ODIM, France, 2010.
- DEVINE Mary Ann et PARR Mary G., "Come on in, but not too Far: Social Capital in an Inclusive Leisure Setting", *Leisure Sciences : An Interdisciplinary Journal*, 30 (5), 2008, pp.391-408.
- DILLENCHNEIDER Cindy, "Integrating Persons with Impairments and Disabilities into Standard Outdoor Adventure Education Programs", *Journal of Experiential Education*, 30(1), 2007, pp.70-83.
- ERICKSON Elizabeth, "Outdoor Recreation Opportunities in the Southwest for Individuals with Disabilities: Organizations, Programs, and Equipment", *Palaestra*, 22(1), 2006, pp.29-36.
- FREUDENBERG Philipp et ARLINGHAUS Robert, "Benefits and Constraints of Outdoor Recreation", *Leisure Sciences*, 32, 2010, pp.55-71.
- HANDIRECT, *Dossier Tourisme et loisir : de la montagne à la mer*. 155,2015, pp. 12-41.
- HUTCHINSON Peggy, MECKE Tricia et SHARPE Eric, "Partners in Inclusion at a Residential Summer Camp: A Case Study", *Therapeutic Recreation Journal*. 2008 3rd Quarter, 42(3), 2008, pp.181-198.
- JAKUBEC Sonya L , CARRUTHERS DEN HOED Don, RAY Heather et KRISHNAMURTHY Ashok, "Mental well-being and quality-of-life benefits of inclusion in nature for adults with disabilities and their caregiver's", *Landscape Research*, 41:6, 2016, pp.616-627.
- KÉROUL, *Guide d'accessibilité pour les pourvoiries, Partie 1, Bâtiments et campings, normes pour l'accessibilité des bâtiments et des campings*, Kéroul, 2014a.
- KÉROUL, *Guide d'accessibilité pour les pourvoiries, Partie 2, Activités, normes et bonnes pratiques pour les activités*, Kéroul, 2014b.
- LEWKOWICZ Bonnie, *Opening the door to nature for people with disabilities*, Bay Nature, 2006.
- MAIER Julie et JETTE Shannon, "Promoting Nature-Based Activity for People with Mental Illness Through the US "Exercise Is Medicine Initiative", *AJPH*, 106 (5), 2016.
- MCAVOY Leo, "Outdoors for everyone. Opportunities that include people with disabilities", *Parks et Recreation*, 36 (8), 2001, pp.24-36.
- MITRA-Rhône-Alpes : *Tourisme, Patrimoine et handicap : des clés pour adapter les visites des sites culturels et naturels. Mission d'Ingénierie Touristique Rhône-Alpes*, Les carnets de la MITRA, 2009.
- NATIONAL PARK SERVICE, All in. *Accessibility in the National Park Service, 2015- 2020*, US Department of the Interior, 2014.
- NAURO Estelle, *Guide d'accessibilité pour les pourvoiries, Partie 3, Besoins et attentes des personnes à mobilité réduite face à une expérience en pourvoirie*, Kéroul, 2014.
- PAILLÉ Pierre et MUCCHIELLI Alex, *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociale*, Paris, A. Colin, 2016.
- REICHHART Frédéric, « Évolution et perspectives de l'offre de loisirs à destination de personnes handicapées », *Revue Espaces*, 314, 2013, pp.66-75
- RILEY Barth B., RIMMER James H., WANG Edward et SCHILLER William J., "A Conceptual Framework for Improving the Accessibility of Fitness and Recreation Facilities for People with Disabilities", *Journal of Physical Activity and Health*, 5, 2008, pp.158-168.
- RIMMER James H., ROWLAND Jennifer L., et YAMAKI Kiyoshi, "Obesity and Secondary Conditions in Adolescents with Disabilities: Addressing the Needs of an Underserved Population", *Journal of Adolescent Health*, 41 (3), 2007, pp. 224-229.
- SHIKAKO-THOMAS Keiko, MAJNEMER Annette, LAW Mary et LACH Lucyna M., "Determinants of participation in leisure activities in children and youth with cerebral palsy: Systematic review", *Physical et Occupational Therapy In Pediatrics*, 28(2),2008, pp.155-169.
- STATE UNIVERSITY OF NEW YORK COLLEGE, "Meet Outdoors for All!", *Taproot Journal*, winter, 2011.
- SUGERMAN Deborah, "Inclusive outdoor education : facilitating groups that include people with disabilities", *The Journal of Experimental Education*. 24(3), 2001, pp.166- 172.



SUTHERLAND Sue et STROOT Sandra, "The Impact of Participation in an Inclusive Adventure Education Trip on Group Dynamics", *Journal of Leisure Research*, 42(1), 2010, pp.153-176.

TERRIER Claire, BARBIER Luc, HURET Nicolas et VINCENT Jean-Yves, « L'accessibilité des sites naturels au public handicapé », *Cahier technique, Atelier Technique des espaces naturels (ATEN)*, n°62, 2000.

WILSON Justin F. et CHRISTENSEN Keith M., "The Relationship Between Outdoor Recreation and Depression Among Individuals with Disabilities", *Journal of Leisure Research*, 44(4), 2012, pp.486-506.

