

Accueil > Santé > Activités physiques > **Un bain de nature à la portée de tous**



ACTIVITÉS PHYSIQUES

Un bain de nature à la portée de tous

S'immerger dans la nature. La sentir, la toucher, la voir ou l'entendre, selon ses possibilités. Ces moments ressourçants devraient être à la portée de toutes et tous. C'est pourquoi de plus en plus de sentiers de promenade sont adaptés, notamment, aux personnes se déplaçant en chaise roulante, équipées d'une poussette, ou marchant difficilement.

Publié le 22 Mars 2023 Mis à jour le 05 Avril 2023 5 min.



(c)AdobeStock



Valentine De Muylder

Pour les personnes porteuses d'un handicap moteur ou marchant difficilement, même temporairement, comme pour les familles équipées d'une poussette, profiter d'une balade en forêt ou dans un autre espace vert implique une série d'aménagements...

Rendre la nature accessible

Il faut tout d'abord pouvoir rejoindre le point de départ de la balade, et l'entamer dans de bonnes conditions. *"Le premier élément important est de disposer d'un espace de stationnement, confirme Stéphanie Herman, directrice de l'asbl Access and Go – ABP, dont une des missions est de conseiller et d'accompagner celles et ceux qui souhaitent améliorer l'accessibilité d'un lieu. Il est aussi important d'avoir un banc à proximité du stationnement, pour que les personnes marchant difficilement puissent changer de chaussures ou se reposer avant la balade. Ou encore qu'il y ait une bonne signalisation du début de la balade et de l'itinéraire, pour leur permettre d'identifier dès le départ le parcours à suivre – par exemple une boucle de 2 km – et d'éviter de se retrouver en difficulté."*

Tout au long de la balade, l'enjeu principal sera d'avoir un sentier aussi plat que possible, sans aucun "ressaut" ou irrégularité de terrain qui pourrait entraver le passage. *"Dans la nature, cela ne doit pas nécessairement être du macadam, cela peut être de la terre bien aplatée. Mais il ne faut pas qu'il y ait de marches ou de racines qui dépassent du sol",* continue Stéphanie Herman. Le sentier doit aussi être suffisamment large et parsemé de zones d'assises adaptées permettant aux promeneurs de faire des pauses. Si des modules didactiques sont prévus, leur hauteur doit être adaptée aux personnes en chaise roulante. *"Ce qu'on demande aussi, c'est de prévoir la possibilité de se tenir, par exemple à une main-courante en corde, s'il y a des endroits qui sont en pente."*

Qu'entend-on par "accessible aux PMR" ?

La notion de "personne à mobilité réduite", ou "PMR", est souvent utilisée dans le domaine de l'accessibilité. Or il s'agit d'une notion large, qui vise non seulement les personnes se déplaçant à l'aide d'une chaise roulante ou marchant difficilement, mais aussi les personnes aveugles et malvoyantes, les personnes sourdes ou malentendantes et les personnes avec un handicap intellectuel. Sans oublier les parents avec poussette, les jeunes enfants, les personnes âgées, malades ou qui ont eu un accident... À chacune de ces catégories correspondent certains critères d'accessibilité spécifiques. Il est donc important, avant de se lancer dans un itinéraire accessible aux PMR, de s'assurer qu'il convient bien à ce que l'on recherche.

Dans cet article, nous avons mis l'accent sur les besoins spécifiques des personnes qui éprouvent des difficultés de locomotion, mais il existe également des balades plus adaptées à d'autres profils. Un exemple ? Le Parc naturel des Sources, à Spa, propose une boucle

d'environ 2 km équipée notamment de modules didactiques tactiles, adaptés aux personnes malvoyantes.

Une idée qui fait son chemin

Proposer, d'ici la fin de cette année, onze sentiers adaptés aux personnes à mobilité réduite au cœur de zones Natura 2000. C'est l'objectif du projet Natur'Accessible, financé par la Région wallonne et mené par la Fédération des Parcs naturels de Wallonie avec le bureau d'études spécialisé Access-i. Une initiative prometteuse, car ce type de sentier reste trop rare, notamment à cause du coût élevé de certains aménagements. Heureusement, les choses évoluent petit à petit, constate Cédrine Delforge, directrice d'Access-i : *"On voit bien que cela rentre dans les mentalités. Il y a de plus en plus de réceptivité, la volonté est là."* Six des onze itinéraires inclusifs ont déjà été certifiés par Access-i, qui propose pour chacun d'eux une fiche d'informations techniques très complète.

À Bruxelles, l'application web "Brussels Gardens", développée par Bruxelles-Environnement, répertorie les espaces verts de la capitale qui se disent accessibles aux personnes à mobilité réduite. On y retrouve notamment certains maillons de la promenade verte, comme le jardin colonial à Laeken, le parc du Scheutbos à Molenbeek et Anderlecht, ou encore la promenade de l'ancien chemin de fer, qui traverse les communes d'Auderghem, Woluwe-Saint-Pierre et Woluwe-Saint-Lambert.

Seul ou en groupe ?

Un circuit bien adapté doit permettre aux personnes à mobilité réduite de se promener seules, si elles le souhaitent. Mais la balade peut également prendre une tournure conviviale lorsqu'on la pratique en groupe. L'Adeps propose par exemple régulièrement des marches "Point vert" accessibles aux PMR. Des associations comme Access and Go, Altéo (voir encadré) et d'autres en proposent également. Ces marches organisées ont l'avantage d'être encadrées, ce qui permet de se décharger d'une partie de la logistique de l'excursion. Dans certains cas, le transport jusqu'au lieu de rendez-vous est même prévu, ce qui constitue un véritable plus pour les personnes qui ne disposent pas d'un moyen de transport adapté.

Wallonie : zoom sur trois balades accessibles

La balade des gens heureux est une promenade d'1,5 km aller-retour dans le Parc naturel des Hautes Fagnes-Eifel. Elle permet aux personnes se déplaçant en chaise roulante ou marchant difficilement de profiter du pleinement du panorama incomparable de la région.

Le Parc naturel de la Vallée de l'Attert, dans la Province de Luxembourg, propose un circuit didactique de 2,5 km aller-retour,

également adapté à ce type de public, et permettant de découvrir la biodiversité de cette zone humide.

Les "**bains de forêt**" de Tenneville (Champion) sont des balades guidées au cœur de la Forêt de Saint-Hubert, accessibles à des publics très variés. Elles permettent de se reconnecter à la nature par l'intermédiaire de ses sens, accompagné par une sylvothérapeute.

Retrouvez toutes les infos sur ces activités et bien d'autres grâce à l'outil de recherche du site [access-i.be](https://www.access-i.be).

Pour celles et ceux qui souhaitent pousser plus loin l'exploration, l'asbl Handi-Rando propose de véritables randonnées hors des sentiers battus. Et ce grâce à des joëlettes, sortes de "pousse-pousse" tout-terrain maniés par deux, trois ou quatre bénévoles. Parmi ces bénévoles, Colette Grymonprez, responsable de la communication externe de l'association. Elle se souvient que lors d'une de ses premières balades, il y a dix ans, une des participantes lui a confié qu'elle rêvait depuis longtemps d'*"entendre les feuilles d'automne craquer sur son passage"*. C'est pour permettre à un maximum de personnes de réaliser ce rêve que l'équipe de l'association concocte des balades, parfois accompagnées de guides nature, des visites culturelles et même des séjours de plusieurs jours un peu partout en Belgique. De quoi faire rimer balade nature avec aventure !

>> Des promenades hebdomadaires à Dinant, des "AltéoBalades" alliant culture et bol d'air à Bruxelles, ou encore des randonnées en joëlette en Hainaut Oriental... Altéo, mouvement partenaire de la MC, organise de nombreuses marches et activités accessibles aux PMR, aux personnes porteuses de handicap mental ou sensitif, ... Pour en savoir plus sur les activités proposées dans votre région, rendez-vous sur [alteoasbl.be](https://www.alteoasbl.be) ou composez le 02 246 42 26.

Liens utiles

Il n'existe pas de répertoire global des sentiers nature accessibles aux personnes à mobilité réduite. Voici donc quelques liens utiles pour s'organiser :

- Le site [access-i.be](https://www.access-i.be) répertorie, entre autres, les sentiers wallons reconnus dans le cadre du projet Natur'Accessible.

- L'application "**Brussels Gardens**" et le site [gardens.brussels](https://www.gardens.brussels) renseignent les espaces verts bruxellois qui se déclarent accessibles aux personnes à mobilité réduite.

- Le site sport-adepts.be informe sur les prochaines marches Points verts accessibles aux personnes à mobilité réduite. Un petit conseil de l'Adeps : mieux vaut prendre contact à l'avance avec le groupement organisateur de la balade.

- Le site accessandgo.be permet de retrouver les prochaines activités en extérieur proposées par l'association Access and Go - ABP.

- Enfin, pour contacter Handi-Rando au sujet des balades en joëlette, rendez-vous [ici](#).

Les associations qui organisent et encadrent les balades adaptées sont bien souvent à la recherche de bénévoles. C'est le cas d'Handi-Rando, dont chaque joëlette doit être maniée par au moins deux personnes valides, et d'Access and Go - ABP. Si vous aimez la nature et souhaitez mettre votre mobilité au service de celle des autres, n'hésitez pas à les contacter !

Aussi dans le thème santé [VOIR PLUS >](#)

<p>SANTÉ</p> <p>Que s'est-il passé sur la planète Sant...</p> <p>27 Février 2024 4 min.</p>	<p>SANTÉ</p> <p>Les actualités autour du 8 mars</p> <p>27 Février 2024 4 min.</p>	<p>SANTÉ</p> <p>Fascias : un réseau insoupçonné</p> <p>19 Février 2024 4 min.</p>
--	--	--