



# Une balade en kayak pour larguer les amarres

**PRIX « LE MONDE » - APELS**

Les patients d'un foyer, atteints de déficience mentale ou physique, naviguent chaque semaine sur un plan d'eau de Montélimar



**Après des mois d'attente, les kayaks de l'association (ACKE) ont été mis à l'eau, jeudi 3 mai, pour la première fois de la saison.**

ROMAIN ÉTIENNE/ITEM POUR « LE MONDE »

PIERRE LEPIDI

Montélimar (Drôme), envoyé spécial

**L**e ciel est bleu azur, le soleil déjà haut dans le ciel, et la bonne humeur au rendez-vous. Sur les rives du plan d'eau de la base de loisirs de Montélimar (Drôme), situé à moins d'une dizaine de kilomètres du centre-ville, on entend des cris, des rires... Dans ce joyeux chahut, on perçoit aussi un mélange d'impatience et d'appréhension. Comme chaque jeudi, de mai à octobre, six membres du foyer de vie Les Oliviers, situé à environ 5 kilomètres, suivent un cours de kayak. Et, aujourd'hui, c'est le premier de la saison pour les résidents présents.

Pendant deux heures, les participants, atteints de déficiences mentales ou physiques assez lourdes, vont mettre de côté leurs craintes et leurs angoisses. Car l'eau a des vertus apaisantes et le kayak un côté ludique indéniable. Se promener sur l'eau à bord de ces canots légers permet de faire une parenthèse, de « larguer les amarres » et de quitter momentanément une vie parfois compliquée. Et il suffit ici de quelques coups de pagaie pour que les patients, âgés de 28 à 60 ans, s'éloignent du rivage et de leur quotidien. Si certains sont seuls dans leur embarcation, d'autres sont accompagnés. Deux éducateurs du foyer de vie et un moniteur diplômé d'Etat en kayak sont chargés d'encadrer le groupe. Patients et accompagnateurs se connaissent bien et semblent s'apprécier.

L'activité kayak au sein du foyer de vie existe depuis 2008, grâce notamment au soutien de la municipalité de Montélimar. C'est Christine Caillebotte, formatrice de vie aux Oliviers, qui en est à l'initiative. Elle est passionnée de kayak et mariée à Philippe, président de l'Association canoë-kayak de l'Escoutay (ACKE) qui organise les sorties hebdomadaires. « Depuis janvier, les participants réclament le retour de cette activité et cela peut expliquer la joyeuse excitation de ce

matin, explique Christine Caillebotte, qui accompagne le groupe chaque semaine. *Le kayak apporte une véritable dynamique au sein de la résidence parce que nous organisons ensuite des projections de photos, de vidéos puis des discussions sur ce thème. Ceux qui pratiquent l'activité racontent aux autres leurs expériences et ce qu'ils ont ressenti. Il y a beaucoup d'échanges.* »

Parmi les participants de ce matin, il y a des patients autistes, des schizophrènes et un trisomique. « Pour eux et pour les autres, la prise de risque est considérée comme nulle, assure Christine Caillebotte. Lors des chavira-

## « Être sur l'eau m'apaise. Je n'avais jamais ressenti une telle sensation auparavant »

ges, les réactions sont parfois surprenantes. On essaie de dédramatiser et, comme ils nous connaissent bien, tout rentre rapidement dans l'ordre ! » Des tests en piscine ont été effectués par les éducateurs pour évaluer le comportement de chaque patient au contact de l'eau. Ceux qui ont réussi ces tests sont autorisés à monter seuls à bord des canots.

Les kayaks sont maintenant à une centaine de mètres du rivage. De la berge, l'intensité des rires ne faiblit pas. L'hyperactif Michel (tous les prénoms des patients ont été modifiés), qui est seul à bord de son kayak, s'éloigne du groupe. Au moniteur qui lui demande de se rapprocher, il répond sans se démonter : « Viens plutôt me chercher ! », avant de rire à gorge déployée et d'envoyer de l'eau sur ses voisins avec sa pagaie...

Il n'y a pas de courant et le vent forme un

léger clapotis sur la surface du plan d'eau. Les résidents des Oliviers se regroupent et tentent de former un radeau compact en approchant leurs kayaks. Au cours de l'exercice suivant, ils doivent se lancer un petit ballon en évitant de le faire tomber dans l'eau.

« Quand on discute avec les résidents du foyer, ils ont parfois tendance à se dévaloriser, explique Christine Caillebotte. On utilise alors l'activité kayak pour les "rebooster" et leur faire prendre conscience qu'ils sont capables de faire des choses compliquées, qui nécessitent une certaine forme de courage, comme d'aller sur l'eau et de conserver leur équilibre. Au fil des années, les résultats sont épatants. Le kayak donne confiance en soi ! »

Les canots regagnent maintenant la rive. Avant de ranger son matériel, l'énergique Michel choisit un coin de la berge suffisamment abrupt pour l'utiliser avec son kayak comme un toboggan et arriver directement dans l'eau : « Youpiiii ! »

Les autres sont plus calmes, ce qui ne les empêche pas de montrer leur satisfaction. Elisabeth, déficiente mentale, a un sourire qui illumine son visage. « Et dire qu'à la piscine, elle a peur de l'eau... », glisse Christine Caillebotte. Régis aussi semble heureux. « Au début, j'avais peur, mais aujourd'hui je ressens du bien-être, assure cet homme d'une quarantaine d'années. Être sur l'eau m'apaise l'esprit. Je n'avais jamais ressenti une telle sensation auparavant. »

La sortie ne s'arrête pas là. Il faut maintenant ranger le matériel et préparer le pique-nique. Tous les résidents du foyer mettent la main à la pâte. « Sur l'eau, il est préférable d'éviter les jeux où il y a une rivalité. Les exercices doivent permettre à chacun de s'épanouir, explique Benoît Renaudier, moniteur et fondateur du club Canoyak, situé à Vallon-Pont-d'Arc (Ardèche). L'exercice du radeau, par exemple, doit encourager l'entraide et favoriser le sens du collectif. » ■

Cette association concourt au prix « Le Monde » Apels qui vise à recompenser un projet par le sport. Pour en savoir plus : Apels.org