

Mai 2026

# Récit d'expérience L'aventure à vélo pour agir sur soi, les autres et son environnement

**Projet « *Rayonne* »** - Association  
La Fabrique de l'Aventure - Jura



Capitalisation  
des expériences  
en promotion  
de la **santé**



## L'essentiel du récit

### Résumé

En 2024, l'association *La Fabrique de l'aventure* a lancé son projet *Rayonne*, une proposition « clé-en-main » d'itinérance à vélo en groupe d'1 à 3 semaines, à destination de personnes traversant des difficultés durables ou passagères et accompagnées par une structure médico-sociale. Les séjours sont ouverts à tou.te.s, sans pré-requis physiques, ni compétences vélo ou expérience d'itinérance préalable. Le projet vise à amener les participant.e.s à se reconnecter à eux-mêmes, aux autres et au monde qui les entoure.

Cette fiche de capitalisation restitue les modalités et les enseignements du projet autour de la question de capitalisation : **Comment mettre en place des séjours itinérants à vélo qui agissent sur les différentes dimensions de la santé ?**

### Synthèse

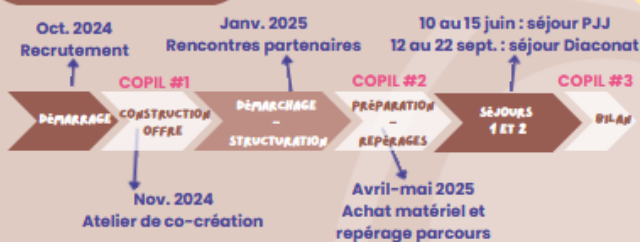
## PROJET RAYONNE – LA FABRIQUE DE L'AVENTURE – JURA

L'AVENTURE À VÉLO POUR AGIR SUR SOI, LES AUTRES ET SON ENVIRONNEMENT

### OBJECTIFS DU PROJET

- Proposer des séjours d'itinérance à vélo dans le massif du Jura, à des structures qui accueillent un public en situation de fragilité en région Bourgogne-Franche-Comté ou ailleurs en France
- Amener les participant.e.s à se reconnecter à soi, aux autres, au monde et à la nature qui les entoure
- Favoriser la remobilisation, l'autonomie et la résilience des participant.e.s

### CHRONOLOGIE



### A RETENIR

- Les incontournables :** taille du groupe limitée, itinérance, autonomie guidée, vie collective, cadre de déconnexion, séjour d'une semaine min.
- Les adaptables :** itinéraire, durée quotidienne, type d'hébergement, publics, partenaires
- Les prérequis :** coordination expérimentée, logistique et matériel à disposition, réseau local partenarial, journée de préparation des participant.e.s
- Les points de vigilance :** choix et repérage de l'itinéraire, sécurité routière, gestion des situations de fragilité individuelles, rôle des accompagnants, cadre réglementaire
- Les plus après-séjour :** temps de clôture ou restitution, lien avec la structure référente, approfondissements et suivi individuel post-séjour

### ÉLÉMENTS CLÉS DU PROJET RAYONNE

#### ORGANISATION

- Groupe :** 6 jeunes max, 8 adultes max; 1 accompagnant pour 2 à 3 participant.e.s
- Participants :** Ouvert à tou.te.s personnes fragilisée, relevant d'une structure d'action sociale
  - pas d'expérience à vélo ou en itinérance requise
  - pas de pré-requis sportif
  - adhésion participante et éducateur.ice au projet
- Durée et lieu :** 1 à 3 semaines dans le Massif du Jura
- Parcours :** Guidé et préparé, mais libre car crée au jour le jour avec les participant.e.s
- Éléments clés de l'itinérance :** parcours évolutif, autonomisation, tester tout type de nuitées (bivouac, camping, chez l'habitant...), vivre une aventure collective et la reconnexion à son environnement

#### EFFETS SUR LA SANTÉ

- Alimentation, activité physique et sommeil :** nourriture bio locale et directe chez les producteurs, le vélo en routine quotidienne plutôt qu'en mode sportif, déconnexion numérique, amélioration de la qualité et du temps de sommeil
- Santé mentale, compétences psychosociales (CPS) et lien social :** développement de l'autonomie, gestion du stress, capacité à faire des choix, entraide, horizontalité, liens avec la nature
- Environnement :** approche écologique à faible impact, hébergement proche de la nature

#### POINTS DE VIGILANCE

- S'assurer de l'équilibre du groupe de participant.e.s
- Proposer un rôle clair aux accompagnateur.ice.s
- Organiser les séjours sur son territoire d'implantation
- S'appuyer sur les données probantes issues de la recherche et des pratiques d'IPNA (Intervention Psychosociale par la Nature et l'Aventure)
- Réfléchir aux modalités d'intervention post-séjours pour ancrer les apprentissages

## Carte d'identité de l'intervention



**Intervention** Projet *Rayonne* – Séjours de groupe en itinérance à vélo

**Porteurs** Association *La Fabrique de l'Aventure*

<b>Thématiques</b>	Aventure, Nature, Activité physique et sportive, Santé, Santé mentale, Lien social, Alimentation, Sommeil
<b>Population cible</b>	Publics temporairement ou durablement fragilisés, accompagnés par une structure médico-sociale
<b>Calendrier</b>	Depuis Octobre 2024, projet en cours
<b>Milieu d'intervention</b>	En nature
<b>Territoire concerné</b>	Massif du Jura
<b>Principaux partenaires</b>	<p><i>Bénéficiaire et partenaires opérationnels</i> : Direction Territoriale de la Protection Judiciaire de la Jeunesse (DTPJJ) de Besançon, Diaconat Protestant, Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) du Jura</p> <p><i>Partenaires financiers et techniques</i> : Région Bourgogne-Franche-Comté, Clus'Ter Jura, Fondation GreenLink, Agence Nationale du Sport (ANS), Fonds pour le Développement de la Vie associative (FDVA)</p>
<b>Equipe sur le programme</b>	Coordinateur du projet <i>Rayonne</i> ; Réseau de bénévoles, d'accompagnateurs et d'accueillants
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Proposer des séjours à vélo « clé-en-main » accessibles aux structures qui accueillent un public en situation de fragilité</li> <li>→ Amener les participant.e.s à se reconnecter à soi, aux autres et à la nature</li> <li>→ Proposer une autre manière de prendre soin de soi et des autres en agissant indirectement sur les déterminants de santé (sport, sommeil, alimentation, lien social...)</li> <li>→ Renforcer les compétences (pratiques, psycho-sociales, relationnelles...) des participants afin de leur permettre de reprendre confiance en leurs capacités</li> </ul>

**Contributeur** Jules JAGOT, coordinateur projet *Rayonne* : [jules@rdv-aventure.org](mailto:jules@rdv-aventure.org)

**Accompagnatrice** Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes  
Julie Donjon, Coordinatrice régionale de projets – Référente santé mentale [julie.donjon@promotion-sante-ara.org](mailto:julie.donjon@promotion-sante-ara.org)

**Méthodologie** Fiche réalisée sur la base d'un entretien de capitalisation conduit en déc. 2025 en visio. Outil IA utilisé : *Noota* pour la retranscription de l'entretien, et sa synthèse automatique pour compléter l'analyse.

# Sommaire

## 5 Présentation de l'action

- 5 → Présentation de la structure
- 6 → Contexte
- 6 → Calendrier
- 7 → Principaux acteurs et partenaires
- 7 → Activités déployées

## 9 Comment s'approprier certains éléments du programme

- 9 → Une action au service des différents déterminants de la santé
  - L'alimentation, l'activité physique et le sommeil
  - La santé mentale, les compétences psychosociales et le lien social
  - L'environnement
- 11 → Leviers de réussite
- 11 *Pour créer des conditions favorables au déploiement de l'action*
  - L'itinérance à vélo : un outil au service de l'aventure
  - Le terreau du projet : construction collective, anticipation et ancrage partenarial local
  - Encadrer sans trop cadrer : éducation expérientielle vs informelle
- 14 *Pour renforcer l'engagement des participant.e.s et adapter le projet*
  - Les compétences, le savoir-être et la posture du coordinateur, moteur fondamental
  - L'horizontalité, l'entraide et la participation au cœur du projet
- 16 → Freins et comment les éviter ou les réduire

## 18 Évaluation et perspectives

## 15 Ressources pour aller plus loin

## 20 Modalités d'action du projet selon la charte d'Ottawa

## Sigles utiles

- BFC : Bourgogne-Franche-Comté
- IPNA : Intervention Psychosociale par la Nature et l'Aventure
- LFDA : *La Fabrique de l'Aventure*
- PCNA : Pratiques Centrées sur la Nature et l'Aventure
- PJJ : Protection Judiciaire de la Jeunesse

Sauf mention contraire, tous les verbatims cités dans ce document sont extraits de l'entretien avec Jules Jagot, coordinateur du projet *Rayonne*.



# Présentation de l'action



« L'aventure ne se réduit pas à l'exploit physique ou à l'exploration lointaine. Elle est avant tout une volonté, un regard sur le monde qui nous entoure, une manière d'habiter l'existence, qui nous relie positivement aux autres comme à notre planète. Avec l'aventure, on peut tisser des liens, vivre des moments inoubliables mais également dynamiser notre territoire. »

*Extrait du site internet de la Fabrique de l'Aventure*

## Présentation de la structure

Fondée en 2015 à Lons-le-Saunier dans le Jura, l'association d'intérêt général *La Fabrique de l'Aventure* promeut l'esprit d'aventure et ses bienfaits.

Elle poursuit cet objectif à travers trois axes d'intervention et diverses activités :

- L'axe culturel « *Les Rendez-vous de l'Aventure* » :
  - o **Le Festival annuel *Les Rendez-vous de l'Aventure***, vitrine emblématique et fédératrice de l'association depuis 2016 : films, livres, spectacles, expos, ateliers, sorties et conférences pour rêver ou s'évader
  - o **Le OFF des Rendez-vous de l'aventure**, événement itinérant qui part à la rencontre des publics depuis 2019, notamment en zone rurale : ciné-rencontres dans les foyers ruraux, spectacles dans des associations ou collectivités locales...
- L'axe social « Aventure sociale » :
  - o **Le programme Rebond** propose depuis 2021 des aventures multi-activités sur mesure, co-construites avec des structures médico-sociales locales et suivant la méthodologie de l'IPNA.
  - o **Le programme *Rayonne***, propose des séjours d'itinérance à vélo, dans le Massif du Jura, à des publics issus de structures médico-sociales de toute la France. Un parcours en autonomie d'1 à 3 semaines, en immersion dans la nature et ponctué de rencontres inspirantes.
- L'axe développement local « Aventure et vous » :
  - o **La Bourse des possibles**, pour soutenir financièrement la réalisation de projets d'aventure et des démarches artistiques en lien avec la nature et l'aventure
  - o **L'aventurothèque**, une banque de matériels et d'équipements visant à démocratiser l'accès aux pratiques d'aventure et à limiter l'impact écologique par leur mutualisation. Ces matériels sont notamment utilisés dans le cadre des projets Rebond et *Rayonne*.
  - o **Les aventures partagées** :
    - **Le projet 1000 bornes** : depuis 2021, ce projet permet à des particuliers, qui ne s'en sentaient pas capables, de parcourir 1000 kms à vélo, durant 15j et en autonomie, incluant l'ascension d'un grand col du tour de France.
    - **Les RDV de la Boussole** : rendez-vous informels dans les bureaux de l'association pour échanger dans un cadre festif et convivial sur des pratiques d'aventure inspirantes.



## Contexte

En 2025, l'association *La Fabrique de l'Aventure* comptait près de 500 adhérents, 150 bénévoles et une trentaine de membres actifs épaulés par quatre salariés. Coordonné par l'un d'entre eux, le projet *Rayonne* a été initié en octobre 2024.

Le projet *Rayonne* est né du constat que le dispositif *Rebond*, très collaboratif, nécessite une proximité géographique, des structures flexibles, du temps de préparation sur plusieurs mois et une implication forte du public, excluant de nombreuses structures potentiellement intéressées. Le projet *Rayonne* a ainsi été pensé comme une offre complémentaire "clé en main" nécessitant seulement un jour de préparation avant le départ pour les participants et permettant de toucher des structures plus éloignées.

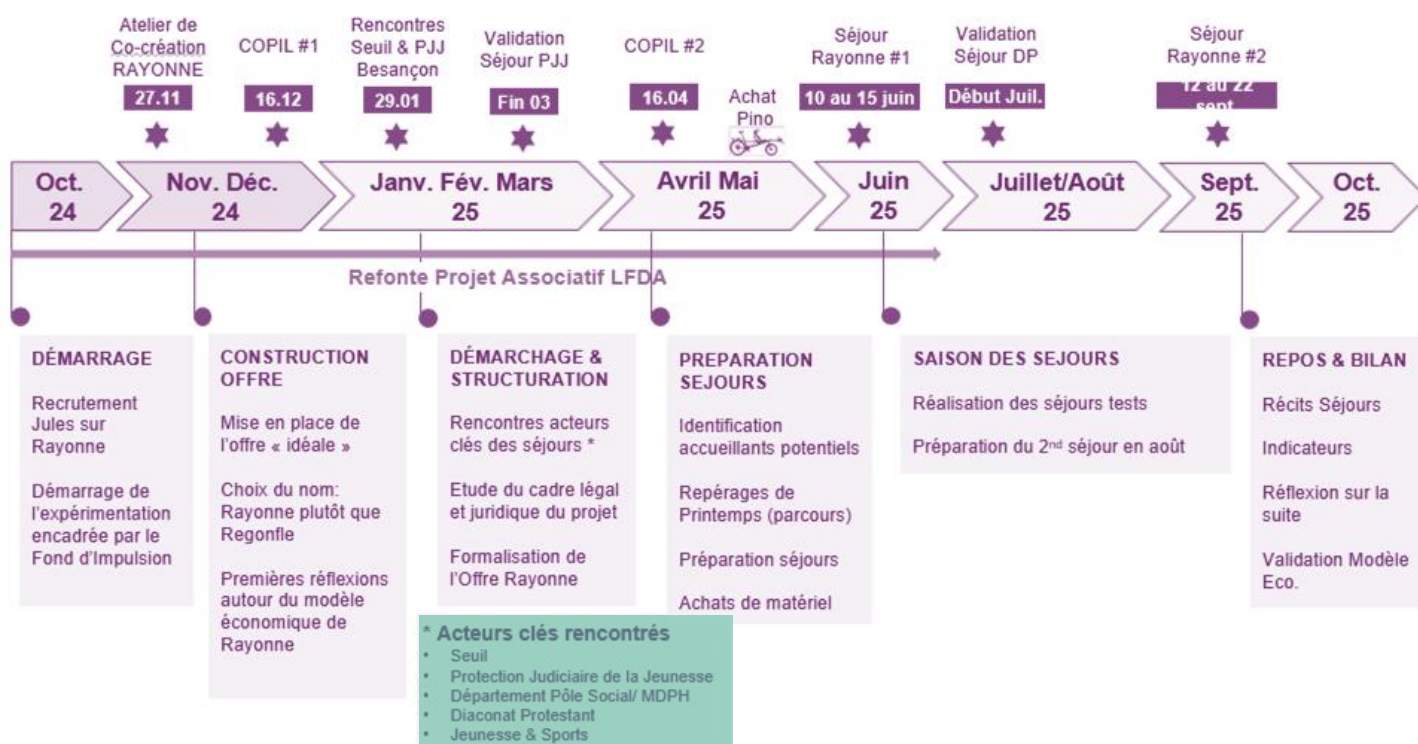
Pour poser les bases de ce nouveau projet, un atelier de co-création a été organisé en novembre 2024. Cette demi-journée de travail interne (nommée « le Rêve » par ses participants) a réuni bénévoles, adhérents et salariés. Elle a permis de s'accorder collectivement sur le nom du projet, de réfléchir à son modèle économique et surtout de penser « l'offre idéale » que l'association souhaitait proposer (valeurs portées et organisation pratique). Une expérimentation d'un an a été rendue possible grâce à un financement de la Région Bourgogne-Franche-Comté et du Clus'Ter Jura.



« L'atelier de co-création du rêve [a permis de] se replonger dans pourquoi on fait du vélo, de l'itinérance. Qu'est-ce qu'on veut transmettre ? Et en quoi cette petite bulle, ce moment où on part ensemble, doit retranscrire plein de valeurs qui te guident au quotidien, et que tu veux de manière informelle redonner aux autres. (...) C'était un moment assez fort »

*Extrait de l'entretien avec Jules Jagot, coordinateur du projet Rayonne*

## Calendrier



# Principaux acteurs et partenaires

## Association Fabrique de l'aventure

- Coordinateur
- Encadrants du séjour
- Réseau de bénévoles/adhérents/salariés de la FdA (création, conseils sur les itinéraires, accueil sur le parcours, participation ponctuelle au séjour)

## Participants

- Jeunes/Bénéficiaires
- Accompagnateurs
- Participants hors groupe accompagné (famille, amis de passage...)



## Structures du secteur médico-social partenaires

- PJJ et Diaconat protestant (pour les séjours organisés pendant l'année d'expérimentation)
- Département du Jura / Maison Départementale des Personnes Handicapées (en projet ou discussion)

## Réseau de partenaires sur le territoire :

- Réseau de boutiques et producteurs bio et locaux
- Réseau de lieux où dormir (campings, accueil chez l'habitant, gîtes...)

## Financeurs :

- Région Bourgogne-Franche-Comté
- Clus'ter Jura – Fond d'impulsion jurassien
- Fonds Développement de la Vie Associative (FDVA)
- Agence Nationale du Sport (ANS)
- Mécènes
- Structures bénéficiaires (ministère de la Justice et Diaconat Protestant)

## Instances de création et suivi du projet :

- Atelier de co-création partagé du « Rêve » : membres de LFDA et Clus'Ter Jura
- COPIL de suivi pendant l'année d'expérimentation : LFDA, Région BFC, financeurs membres du Clus'Ter Jura

## Activités déployées

Pour *Rayonne*, l'objectif des séjours est de « partager les vertus transformatrices et universelles de l'itinérance à vélo (autonomie, déconnexion, rencontres marquantes, sobriété, immersion en nature...), formidable outil de résilience, de confiance en soi et de (re)construction » [extrait du projet associatif 2025-2030].

Les principaux éléments organisationnels des séjours sont les suivants :

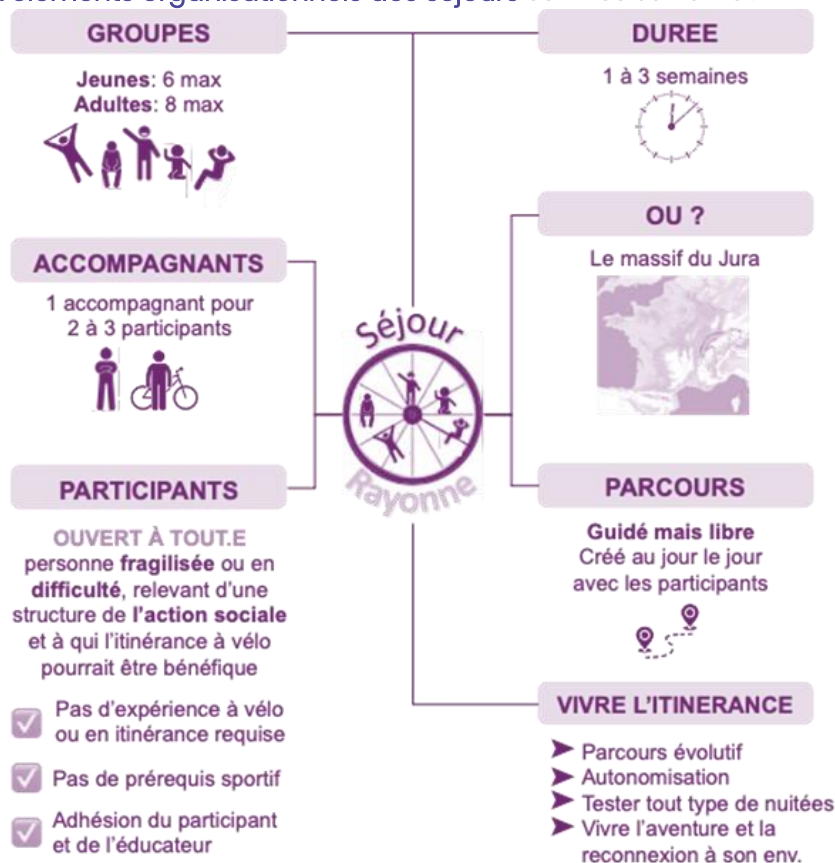


Schéma issu du support de présentation du projet *Rayonne*

Concernant la durée des séjours, elle est volontairement longue (1 à 3 semaines) car les bénéfices de l'itinérance se font ressentir avec le temps, tout comme le changement de comportement nécessite une inscription dans la durée<sup>1</sup>.

« Au départ, on est en adaptation permanente et en hypervigilance face à un environnement nouveau. Après une semaine, la routine s'installe, ça ouvre des fenêtres de recentrage sur soi, sur le lien aux autres, on gagne en confiance. Au-delà, on note que des habitudes peuvent disparaître et être remplacées par d'autres. »

*Extrait de l'entretien avec Jules Jagot, coordinateur du projet Rayonne*

Le groupe ne dépasse pas 10 personnes afin de permettre une itinérance sereine. La moyenne journalière de vélo est de 4h, auxquelles s'ajoutent pauses et logistique. Le temps d'itinérance quotidien est ainsi de 6h minimum, le reste du temps étant consacré à d'autres activités ou temps de repos.



Les séjours *Rayonne* sont à destination de personnes qui « traversent des difficultés durables ou passagères » et sont pour cela accompagnées par une structure médico-sociale. Les séjours sont ouverts à tou.te.s, quel que soit l'âge, le sexe, la condition physique et mentale. Il n'y a pas de pré-requis physiques ni concernant l'expérience à vélo, ni de l'itinérance. Seule la motivation des participant.e.s est un critère. Cela permet à la fois une diversité et une reproductibilité facilitée des séjours, qui s'adapte à de nombreux profils de participant.e.s.

Cette année d'expérimentation a permis d'organiser 2 séjours :

- Le premier en partenariat avec la PJJ pour des jeunes majeurs : 6 jours (Jura), 8 participant.e.s (dont 4 jeunes et 4 accompagnants)
- Le second en partenariat avec le Diaconat Protestant pour des jeunes réfugié.es : 11 jours (du Jura à la Drôme), 9 participant.e.s (dont 5 jeunes et 4 accompagnants)

Elle a nécessité 1,6 ETP portés pour moitié par le coordinateur de *Rayonne* (0,8 ETP), et pour l'autre par des prestataires et bénévoles (accompagnateurs, mécaniciens, accueillants...).



« Il n'y a pas de préparation préalable ou d'entraînement. Mobiliser les participants et leurs encadrants très peu en amont nous permet une organisation simplifiée, qui répond aux besoins des structures qu'on veut accompagner. (...) Je les vois deux heures en amont du séjour pour voir quelles sont leurs aptitudes vélo. Puis on se retrouve une journée avant de partir pour faire connaissance, parler du projet et du matériel. Le lendemain, on est partis ! »

<sup>1</sup> Les études sur le changement de comportement montrent qu'il faut au minimum 18 jours, et en moyenne 66 pour changer une habitude en profondeur. Pour aller plus loin, voir références bibliographiques en fin de document.

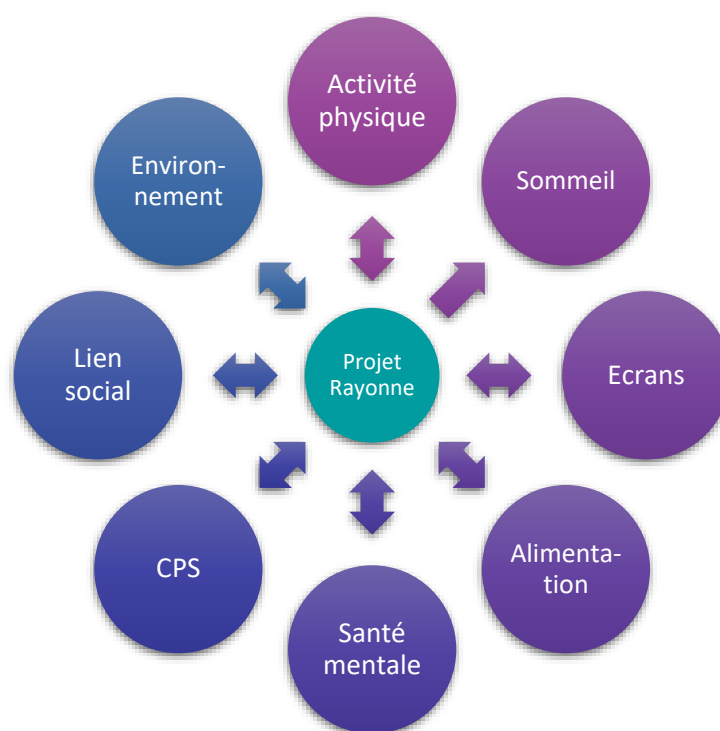




# Comment s'approprier certains éléments du programme

## Une action au service des différents déterminants de la santé

Le projet *Rayonne* n'a pas pour objectif affiché d'améliorer la santé des participant.e.s, mais agit pourtant clairement sur un grand nombre de ses déterminants.



### • L'alimentation, l'activité physique et le sommeil

L'alimentation **bio, locale** et directe chez les producteurs est privilégiée grâce à une bonne connaissance du territoire jurassien (aucun supermarché pendant le séjour d'expérimentation PJJ, organisé dans le Massif du Jura).



“On avait un jeune qui ne buvait pas d'eau, parce qu'il n'aime pas. Le premier jour, il est parti avec une boisson sucrée, pas de souci. Mais le deuxième jour, il n'en avait plus et c'était canicule. (...) On lui a trouvé un sirop artisanal chez la personne chez qui on était ce soir-là. Mais à la fin du jour 3ème jour, il n'avait plus rien, on était dans une ferme à 5 km du village le plus proche. (...) Il a un peu réfléchi puis il m'a demandé s'il pouvait se fabriquer un sirop avec la menthe de la ferme où nous étions (...) Quand il l'a fait, il a mis une cuillère de sucre dans l'eau. Je lui ai dit “tu rêves, pour que ce soit suffisamment sucré à ton goût, il faudrait que tu en mettes 30 !”. Ça l'a fait halluciner, jamais il n'aurait cru qu'il y avait autant de sucre dans les boissons sucrées. (...) Donc à travers l'alimentation, ça a créé un processus d'autonomisation, et c'était aussi un peu de l'éducation à l'alimentation.”

Lors d'un séjour en itinérance, l'activité physique est abordée différemment : le vélo est un moyen de se déplacer, pas un but, permettant d'intégrer le sport dans une routine quotidienne plutôt qu'une pratique isolée. Rouler 6h par jour en vélo est une dépense physique plus importante que ce que les participant.e.s font habituellement. S'ils n'ont pas toujours conscience du faire du sport, cela reste un effort physique doux qui permet de « dépasser des barrières mentales plus facilement que d'autres sports, travailler l'endurance, la masse musculaire et les rendre plus aptes à la pratique sportive ». Un jeune s'est ainsi inscrit à la salle de sport après le séjour, entraînant avec lui deux de ses camarades.

Le sommeil quant à lui, s'améliore grâce à la fatigue physique et à la déconnexion, particulièrement pour les personnes ayant vécu des traumatismes. Les encadrants ont ainsi pu constater que les jeunes passaient beaucoup moins de temps sur leur téléphone et dormaient des nuits complètes. Les journées sont « tellement remplies, tellement nouvelles et tellement fatigantes qu'à 22h, tout le monde dort ».

### • La santé mentale, les compétences psychosociales (CPS) et le lien social

Les séjours ont permis de se recentrer sur le quotidien et ses besoins les plus simples (se déplacer, manger, dormir, échanger), ce qui est particulièrement bénéfique pour des personnes stressées par des contraintes administratives comme les jeunes réfugiés.

Les compétences psychosociales travaillées incluent la régulation émotionnelle, la prise de décision, la coopération, l'empathie et la communication. L'horizontalité créée par l'itinérance remet par ailleurs tout le monde au même niveau.



« Il y a des échanges tout le temps, parfois des tensions, parfois il faut se soutenir, parfois on rigole. C'est une vie de groupe. »

Le coordinateur a observé que l'autonomisation est centrale : fierté d'accomplir des défis (monter un col, monter une tente, rouler 40km), gestion du stress face à l'inconnu avec réponses trouvées par soi-même... Il témoigne du rôle joué par le séjour sur la connaissance de soi, étape préalable à la confiance en ses propres capacités et donc à l'autonomie.



« Ça ressource mentalement cette autonomisation qu'on met au centre des séjours : tu vas être fier de toi, de ce qu'on a accompli, et pas seulement sur le vélo. [Par exemple] les jeunes femmes qui n'étaient jamais montées sur un vélo parce que c'est interdit dans leur pays (...), ou quand on leur montre tout l'équipement le premier jour et qu'ils deviennent vite autonomes pour leur campement. C'est assez puissant pour la confiance en soi : la plupart pensaient avant de partir que c'était impossible pour eux de faire 40kms de vélo. C'est la magie du vélo ! »

Les séjours ont ainsi permis une triple reconnexion :

- **à soi** : aller au bout d'un projet, se fixer des objectifs, développer son autonomie, gérer le stress, apprendre à faire des choix
- **aux autres** : développer l'entraide, mener collectivement un projet jusqu'au bout, expérimenter l'horizontalité
- **à son environnement** : rompre avec le quotidien, découvrir d'autres mode de vie, le rapport à la nature, son territoire

## • L'environnement

Les séjours *Rayonne* s'inscrivent dans **une approche minimaliste et écologique** qui permet une immersion dans la nature plutôt qu'une « consommation » de l'environnement. Les participants ne font pas que traverser le milieu naturel, ils le découvrent, s'y intègrent.

Partir en itinérance à vélo sur un territoire connu permet une expérience moins impactante d'un point de vue environnemental, notamment concernant l'alimentation (réseau de boutiques et producteurs partenaires bio et locaux, équipement adapté à la consommation en vrac pour réduire les emballages) et les solutions d'hébergement au plus proche de la nature, du monde sauvage et des habitant.e.s du territoire (bivouac, camping, accueil chez l'habitant et ponctuellement hébergements type gîte ou maison d'hôtes).

## Leviers de réussite pour créer des conditions favorables au déploiement de l'action



Les pratiques centrées sur la nature et l'aventure (PCNA) se définissent comme « toute pratique, personnelle, individuelle ou en groupe, recommandée ou planifiée et menée par des professionnels de la santé psychosociale ou physique, ayant pour but de favoriser les effets reconnus aux expériences de nature, d'aventure ou par leur combinaison. Elles concernent les effets s'opérant sur la santé globale en tenant compte de ses sous-dimensions, soit les sphères émotive, physique, psychologique, sociale et spirituelle de l'individu. » (V. Gargano, 2022)

## L'itinérance à vélo : un outil au service de l'aventure

La notion d'aventure, développée dans les études sur l'IPNA, est au cœur du projet *Rayonne* : immersion dans une nature qui émerveille, vie collective, sortie des sentiers battus. Les interventions par la nature et l'aventure permettent à la fois « **un voyage qui déconnecte** » et une reconnexion à soi, aux autres et à son environnement.

« On va faire faire des choses aux gens qui sortent de leurs habitudes, de leur quotidien. On va les sortir de leur zone de confort, leur faire découvrir des choses sur eux-mêmes dont ils n'étaient pas conscients. Mais je dirais que le vrai but derrière, c'est de partager une philosophie de vie, un mode de vie. »

Au-delà de l'esprit d'aventure, le choix de l'itinérance à vélo est aussi celui de **la simplicité et d'un recentrage sur des besoins quotidiens**. Le rapport au temps évolue, il faut s'adapter aux éléments météo, aux conditions de vie simples, aux imprévus...

« C'est une mini expérience de vie (...) mais en super intense ».

Cette liberté du voyage associée à une vie frugale devient pour les organisateurs du projet un **outil au service de tou.te.s** : coordinateur, accompagnateurs, participants, éducateurs, et plus largement habitant.e.s du territoire rencontrés.

« L'itinérance à vélo, c'est un outil un peu magique. (...) Nous, on l'a découvert en la pratiquant et ça nous a transformés [donc] on essaie de l'utiliser pour en faire bénéficier d'autres, parce que quelle que soit ta situation ou ta difficulté, on peut trouver des choses qui vont t'être bénéfiques. »

## Le terreau du projet : construction collective, anticipation et ancrage partenarial local

L'outil « aventure à vélo » de *Rayonne* pourrait sembler suffisant en lui-même, mais **plusieurs étapes d'organisation en amont du séjour ont été essentielles** :

- l'atelier initial de co-création du "rêve" en interne pour définir les valeurs à transmettre,
- les repérages solitaires en amont pour créer le réseau d'accueillant.e.s et préparer une immersion authentique,
- la journée de préparation dans les locaux où le groupe se forme autour d'un repas partagé et de l'appropriation du matériel.

Il faut insister sur la préparation intensive en amont, notamment la phase de repérage, **clé de voûte de la réussite du projet** et paradoxalement d'une plus grande liberté et adaptabilité pendant le voyage.

« En amont, je suis parti en repérage plusieurs jours à vélo, rencontrer des gens qui pourraient nous accueillir (...) Si on veut faire vivre de l'immersion, des rencontres, une vraie déconnexion de notre vie quotidienne, ça nécessite beaucoup de préparation. »

Pour rendre possible cette aventure, il était essentiel qu'elle se déroule **sur le territoire où l'association porteuse est reconnue et solidement implantée** : le massif du Jura.

Cela a permis une liberté de mouvement, l'adaptation aux besoins des participant.e.s et renforcé la dimension sociale et environnementale du projet :

« Quand on connaît plein de gens, on peut créer une aventure plus libre où on n'est pas obligé de choisir avant tous les endroits où on s'arrêtera ». Cela permet ensuite une plus forte participation des jeunes dans les choix quotidiens du séjour.

Cet ancrage local est rendu possible par la structuration de l'association porteuse, qui crée **des ponts entre ses différentes activités et équipes**.

« Il y a une importance vraiment forte pour nous à ce que les différents axes de l'association s'alimentent les uns les autres. Par exemple, on va souvent avoir des bénévoles qui vont tester des aventures nouvelles (...) puis nous faire des retours d'expérience. Et quand c'est réussi, on peut les intégrer dans nos »

## Encadrer sans trop cadrer : éducation expérientielle vs informelle



L'intervention psychosociale par la nature et l'aventure (IPNA) est une des nombreuses Pratiques Centrées sur la Nature et l'Aventure (PCNA). L'IPNA est un « processus facilité par une équipe d'intervenants qualifiés, qui permet aux personnes de s'engager activement dans la poursuite de leurs buts d'apprentissage ou de changement, et ce, par des expériences et des activités d'aventure concrètes vécues en relation avec d'autres et avec la nature. » (Rojo et Bergeron, 2017).

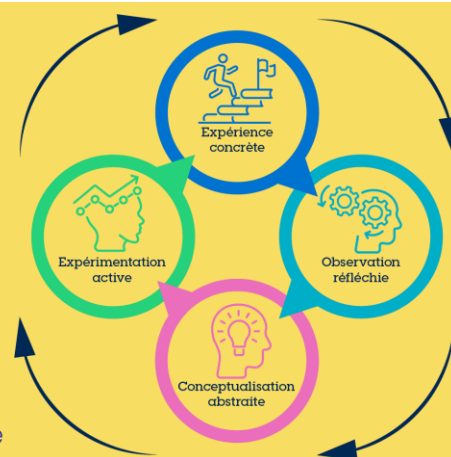
Parmi les composantes de l'IPNA on trouve : activités d'aventure en milieu naturel, sortie du milieu habituel, défis adaptés et progressifs, activités collectives, préparation forte en amont, débriefing, souhait de transfert des apprentissages dans le quotidien...



L'**apprentissage expérientiel** est un processus d'apprentissage qui repose sur la réalisation d'une activité concrète, suivie d'une réflexion sur l'expérience. Il est planifié ou encadré, formant un cycle itératif à 4 phases : action → réflexion → conceptualisation → application (D. Kolb, 1984).

Il passe par des situations réelles ou simulées (stages, projets, jeux de rôle), avec une phase de réflexion (débriefing systématique) et une évaluation formelle.

L'**apprentissage informel** se distingue de l'apprentissage expérientiel sur plusieurs aspects. Il ne repose pas sur un cycle mais sur l'acquisition de connaissances en dehors de tout cadre structuré (ex. : discussions, lecture d'articles, auto-formation). Il est non planifié, spontané, souvent auto-dirigé et fait partie intégrante de la vie quotidienne. La réflexion sur les apprentissages est implicite, selon la motivation de l'apprenant ; et l'évaluation informelle (feedback immédiat, auto-évaluation).



L'association rattache clairement son projet *Rayonne* aux principes et à la méthodologie de l'Intervention Psychosociale par la Nature et l'Aventure (IPNA). En effet, le projet relève de l'IPNA dans la plupart de ses composantes : aventure collective à vélo en dehors du cadre de vie habituel des participant.e.s, défis quotidiens ou ponctuels, forte préparation de l'itinérance en amont par le coordinateur...

Concernant la prise de recul et la réitération de l'expérience, étapes clés de l'éducation expérientielle, on peut envisager chaque journée d'itinérance comme une phase d'apprentissage réitérée dans la boucle plus grande formée par le séjour, avec observations, expérimentations et adaptations le lendemain selon les vécus de la veille. En effet, le séjour est adapté en fonction des objectifs que les structures souhaitent travailler avec les participant.e.s, et des temps de débriefing collectif sont prévus chaque soir.

En revanche, on peut noter un certain degré de liberté assumé par *Rayonne* quant à ce modèle théorique et ses étapes du cycle d'apprentissage expérientiel.

Ainsi, le coordinateur revendique de ne pas poser d'intentions éducatives explicites en amont avec les jeunes, ni formaliser des temps d'analyse et de prise de recul post-séjour comme le propose la méthode de l'IPNA, ou d'évaluation comme prévu dans l'éducation expérientielle.

« L'itinérance à vélo c'est une expérience transformatrice s'opérant spontanément sous des formes différentes selon les participants, mais avec un socle commun de valeurs, d'apprentissages et de philosophie de vie (...) On a confiance en cet outil qu'est l'itinérance à vélo. On nous pose souvent la question de savoir s'il y a des objectifs éducatifs pendant les séjours. Et en fait, non. Je n'en mets pas, volontairement, parce que tous [les apprentissages] on



sait qu'ils vont arriver spontanément. (...) Tout ce qu'on vient rajouter un peu artificiellement, cadré ou prévu à l'avance, j'ai constaté que c'était plutôt contre-productif ».

L'approche de *Rayonne* se situe ainsi à la croisée de l'IPNA (« on va en nature pour apprendre »), de l'apprentissage expérientiel (« on vit, on élabore, on transforme ») et de l'apprentissage informel (« on apprend parce qu'on vit »). En cela *Rayonne* se distingue clairement des prestations de séjours touristiques et des structures éducatives ou psychosociales qui accompagnent habituellement les participant.e.s. dans des cadres temporels et organisationnels plus établis et contraignants.



« Les séjours *Rayonne* n'ont pas pour vocation de former ou d'éduquer les participants. Il n'y a donc pas d'apprentissages formalisés proposés. Cependant, **ces séjours sont pour nous un puissant outil d'éducation informelle**. La liberté de choisir son parcours et ses expériences, les difficultés rencontrées, l'adaptation à un quotidien chamboulé, la nécessité de vivre et d'avancer en groupe, créent naturellement un cadre hautement responsabilisant et valorisant pour les participants. A vélo, il est en notre pouvoir de nous fixer des objectifs et de nous mettre en mouvement pour les atteindre. Les encadrants, avec leur vécu de l'itinérance, sont simplement là pour guider et accompagner les participant.e.s dans ces nouvelles expériences et apprentissages, dans un cadre de confiance et de recul sur soi. »

*Extrait du support de présentation du projet Rayonne*

## Leviers de réussite pour renforcer l'engagement des participant.e.s et adapter le projet

### Les compétences, le savoir-être et la posture du coordinateur, moteur fondamental

Première compétence exigée pour accompagner ce type de séjour : **être un.e passionné.e de vélo, avec une expérience solide de l'itinérance**. On ne peut pas accompagner et prendre soin d'un groupe sans avoir vécu les difficultés inhérentes au voyage à vélo et connaître ses propres limites. Deuxième aptitude indispensable : **l'envie de partager sa passion**, comme le coordinateur de *Rayonne* qui dit trouver « **de la satisfaction et du sens quand [il] peut partager, transmettre cette passion** ».

S'il dit trouver sa place « **naturellement, sans avoir besoin de jouer un rôle** », le fait d'être un cycliste chevronné et de se reposer sur les vertus de l'apprentissage informel ne suffisent pas pour autant. **La posture pédagogique et les savoir-être du coordinateur sont fondamentaux** : respect, soutien, accueil de la différence, adaptation, patience, horizontalité, confiance dans les capacités des participant.e.s...

Deux situations pour illustrer cette posture :

- L'ascension improvisée du Grand Colombier avec un réfugié de 19 ans : « **La veille, je leur ai parlé de cette option (...), je n'étais pas sûr que ce soit raisonnable parce qu'il fallait se reposer, mais si quelqu'un était vraiment motivé**

et que je pensais qu'il en était capable, on pouvait y aller. (...) Ce matin-là, j'avais le stress comme la première fois. Parce que ce n'était pas que moi, c'était un projet à deux. »

- Un séjour où le coordinateur est en tandem avec une jeune afghane : « Elle a pédalé vers l'arrière, dans le vide, quand on est partis. (...) Comme elle ne parlait pas très bien le français, je n'arrivais pas à lui faire comprendre [alors] j'ai dû m'arrêter pour attraper ses pieds et lui montrer le mouvement qu'elle devait faire. »

## L'horizontalité, l'entraide et la participation au cœur du projet

Le coordinateur prépare beaucoup en amont, mais **pendant le séjour, l'horizontalité prime** : « le principe de ces itinérances à vélo, c'est vraiment que ça remet tout le monde au même niveau, sur un pied d'égalité ». Les éducateurs accompagnant les bénéficiaires assurent leur responsabilité légale/morale mais ne sont pas en charge de la partie voyage : ils se laissent guider presque comme des participant.e.s.

Les situations physiquement difficiles pour le coordinateur peuvent **inverser les rapports et créer un rôle d'aidant chez les participant.e.s** :

« J'étais en tandem avec une personne qui n'avait jamais fait de vélo (...) On ne fait plus qu'un quand on est sur ce vélo-là, on est un équipage. (...) On était les plus lents du groupe : même les participants sans expérience sportive, dans les montées, ils allaient plus vite que nous (...). Ça a renversé complètement le rapport. [Ils] s'enquerraient super souvent de ma forme, (...) ils faisaient des choses pour essayer de me faciliter la vie. Sans aucune artificialité, ils sont rentrés dans un rôle d'aidant. »

Les points d'étapes quotidiens sont également importants pour **impliquer les participant.e.s dans les décisions** : le matin pour définir collectivement les objectifs de la journée en fonction des envies et besoins de chacun.e, et le soir pour débriefer rapidement sur ce qui s'est passé.

**Le soutien des bénévoles du réseau** de l'association fait également partie des principes de base du projet :

« On a beaucoup de membres qui accueillent les groupes chez eux quand on est en itinérance. C'est une forme de circularité. (...) Souvent sur la première demi-journée, il y a des gens qui viennent rouler avec nous, ou qui nous rejoignent en cours de parcours. Par exemple notre président, ou des amis, de la famille... »

**Les conditions et le cadre créé par cette aventure, collective par essence** dans sa conception et dans son déroulé, favorisent cette entraide.

## Freins et comment les éviter ou les réduire

### Exclusion de participants dès le premier jour du séjour PJJ

Un jeune cumulant problèmes psychologiques et handicap mental s'est révélé ingérable (sabotage de vélos, vols). Son exclusion a été actée après le premier jour malgré la difficulté de la décision, pour permettre au reste du séjour de bien se dérouler avec les participants restants.



Nécessité d'un travail en amont sur la sélection des participant.e.s, même si l'offre est "ouverte à tou.te.s", de manière à garantir un équilibre de groupe

### Rôle flou des accompagnateurs

Certains accompagnateurs, présents en plus du coordinateur, se sentaient mal à l'aise ne sachant pas précisément quel était leur rôle, malgré une contribution naturelle et efficace



Il est envisagé de clarifier les rôles tout en préservant l'horizontalité fondamentale des séjours, pour trouver l'équilibre entre confort des accompagnateurs et philosophie du projet.

### Moindres bénéfices sur l'alimentation lors du séjour hors Jura

Une partie d'un séjour a eu lieu en dehors du Jura, ce qui a compliqué les repérages pré-séjour, réduit les bénéfices sur l'alimentation (nourriture transformée, emballée, hors circuit courts et biologiques) et rendu plus difficile les rencontres avec des acteurs des filières alimentaires courtes.



Souhait de privilégier les itinéraires sur le territoire Jurassien où sont effectués les repérages. Cela afin de permettre une itinérance plus authentique, basée sur l'échange, l'approvisionnement à la source, plus favorable à la santé et à l'immersion dans une vie simple.

### Manque de visibilité du projet

Engagement des structures médico-sociales sur la base de la volonté / motivation, parfois personnelle, de certains membres de leur équipe. Cela a limité le nombre de structures partenaires et donc de séjours organisés pendant l'année d'expérimentation



Souhait d'une (re)connaissance moins confidentielle du projet et de sa méthode par les structures potentiellement bénéficiaires. Rédaction en cours d'une page web dédiée et d'un document de valorisation et de communication. Projet de l'inscrire dans une démarche d'évaluation.

## Un modèle économique à renforcer

Le modèle économique repose sur la participation des structures, les subventions publiques et appels d'offres, et le mécénat. Le ratio coût/bénéficiaires a été élevé sur la période d'expérimentation (une personne à temps plein pour environ 20 bénéficiaires annuels)



Nécessité d'un modèle économique plus solide et durable. Est envisagé la recherche d'un partenaire structurant et au long cours, type Fondation

## Obstacles au renforcement des apprentissages post-séjour

Actuellement pas de suivi post-séjour organisé officiellement pour favoriser l'autonomie des participant.e.s.

Priorisation des apprentissages informels sur les apprentissages expérientiels car ces derniers nécessiteraient des étapes d'analyse, de prise de recul et une réitération plus formelle et approfondie.



Des pistes sont envisagées pour développer l'autonomie post-séjour. L'objectif n'est pas de transformer *Rayonne* en une structure d'insertion mais de faciliter les liens avec d'autres acteurs locaux et d'autres axes de l'association et de servir de « tremplin » à certains participant.e.s » :

- Proposer en post-séjour des temps d'apprentissage pratiques (vélo-école, lecture de carte, construction de parcours)
- Proposer à certains participant.e.s de participer à un séjour en tant que stagiaire accompagnant
- Explorer les partenariats avec des structures d'insertion pour identifier des opportunités post-séjour de formation dans les métiers du vélo
- Intégrer les participant.e.s à la communauté de *La Fabrique de l'aventure* pour leur permettre l'emprunt de matériel ou l'implication dans des projets collectifs

Suivre une formation sur la méthodologie IPNA pour prendre du recul sur les pratiques actuelles et réfléchir aux modalités d'apprentissages utilisées.

# Évaluation et perspectives

Il n'y a pas eu d'évaluation formelle du projet réalisée la première année, mais une auto-évaluation basée sur les constats du coordinateur et les retours des structures. Cela a permis de mettre en lumière les points forts et points faibles de l'expérimentation, en termes d'effets directs et indirects :

- **Effets directs analysés** : gestion logistique et capacité à réparer son vélo, projet mené à son terme, sentiment d'accomplissement, développement de l'autonomie, capacité à faire des choix face aux imprévus avec une sérénité croissante, aider ceux qui sont plus en difficulté que soi, surmonter ses peurs, s'immerger dans un environnement nouveau, se fixer des objectifs, progresser dans la langue, découvrir de nouvelles façons de vivre, s'alimenter, se loger, découvrir le rapport à la nature, à notre environnement, à sa beauté
- **Effets indirects analysés** : capacité à restituer l'expérience vécue lors d'un événement, amélioration de la mobilité, capacité à repartir seul en itinérance, meilleure intégration sociale, identification de parcours professionnels éventuels



A ces effets s'ajoutent ceux perçus par les structures médico-sociales où vivent les participant.e.s, en témoigne une éducatrice qui note « une posture plus confiante chez certains jeunes, fiers du regard porté sur eux à travers "l'exploit" de l'itinérance ». On pourrait aussi analyser les effets des retours post-séjours construits avec les jeunes : création et exposition de panneaux présentant le déroulé du séjour sur leur lieu de vie, retour d'expérience lors de l'Assemblée Générale de l'association *Les rendez-vous de l'aventure...* Ces espaces permettent de célébrer et prendre du recul sur l'expérience, condition essentielle à l'intégration des apprentissages expérientiels.

L'association envisage de mettre en place une méthodologie d'évaluation formalisée, notamment via le recueil d'indicateurs avant/après pour les participant.e.s. Lors de la réunion de bilan de l'année expérimentale, les réflexions ont porté sur l'accompagnement post-séjour. La possibilité de mettre en place une dimension « parcours/accompagnement » en complément des séjours de rupture n'a pas été retenue par l'association, qui préfère dans un premier temps se concentrer sur le développement des séjours de rupture et la stabilisation de son modèle économique.

L'enjeu pour Rayonne est de bien clarifier et délimiter les objectifs et les indicateurs qui seront utilisés lors de l'évaluation prochaine du projet. L'association souhaite pour cela être accompagnée dans la mise en œuvre de ce processus d'évaluation.



## Ressources pour aller plus loin

### Articles et ouvrages

- Les pratiques centrées sur la nature et l'aventure et le travail social : perspectives disciplinaires et théoriques, Gargano V., 2022. <https://doi.org/10.7202/1089312ar>
- L'intervention psychosociale par la nature et l'aventure, Fondements, processus et pistes d'action, Rojo S. et Bergeron G., Presses de l'Université de Québec, 2017. [En savoir plus](#)
- Philosophy and theory of adventure education, Ewert A., Garvey D., 2007. <https://doi.org/10.5040/9781492595663>
- Le savoir-apprendre expérientiel dans le contexte du modèle de David Kolb, Chevrier J., Charbonneau B., 2002. *Revue des sciences de l'éducation*, <https://doi.org/10.7202/000124ar>
- De l'usage de la notion d'informel dans le champ de l'éducation, Brougère G., Bézille H., 2007, *Revue française de pédagogie*, <https://doi.org/10.4000/rfp.516>
- How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. Lally, P. et al., 2010, *European Journal of Social Psychology*, <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>

### Initiatives inspirantes

- Le site de l'association Fabrique de l'aventure : <https://www.rdv-aventure.fr/la-fabrique-de-laventure/#aventure-pour-tous>
- D'autres projets d'IPNA en France :
  - « En passant par les calanques » : <https://just.earth/En-passant-par-les-calanques>
  - « En passant par la montagne » : <https://www.montagne.org/fr>
  - « Colina » : <https://colina-asso.org/>



## Modalités d'action du projet selon la Charte d'Ottawa

Ce schéma se réfère au cadre d'action de la promotion de la santé, et résume les actions développées selon les 5 axes de la promotion de la santé définis par la [Charte d'Ottawa](#)



### Politique publique saine

Rayonne contribue au **plaidoyer pour l'accès à la nature et au vélo pour tou.te.s** (ex.: interview sur un média national)

Le projet est soutenu en partie par des **financeurs publics et institutionnels** (région BFC, département)

Il illustre la **politique interne de l'association** qui porte les valeurs de la promotion de la santé dans ses activités (choix d'un public fragilisé, impact sur la santé, approche participative...)

### Environnements favorables

La **reconnexion avec l'environnement naturel** est au coeur du projet

Les itinéraires sont choisis pour **limiter l'impact environnemental du séjour** (alimentation, nuitées, déchets...)

Les modalités de l'action permettent **un cadre souple, propice à un climat apaisé**, y compris dans des contextes parfois stressants ou imprévus

### Action communautaire

Rayonne s'appuie sur un **large réseau d'acteurs locaux** : habitant.e.s, commerçants, agriculteur.ice.s...

Le projet s'appuie sur la **dynamique collective de l'association** et des membres de son COPIIL

Il valorise les compétences des participant.e.s en tant qu'**acteur.ice.s du séjour et de sa réussite**

Il développe les **compétences psycho-sociales et relationnelles** et valorise les ressources et savoirs expérientiels des participant.e.s

### Aptitudes individuelles

Rayonne renforce les connaissances et **compétences individuelles tant pratiques que relationnelles**

Le projet devient un outil de **renforcement des compétences psycho-sociales**, d'estime et de confiance en soi, d'autonomie...

Durant le séjour, les participant.e.s (re)découvrent leurs propres **qualités et ressources physiques et mentales**

### Réorientation services santé

Rayonne illustre **une autre manière d'entrer dans la santé** : par le vélo, le collectif

Il propose des activités de prévention et d'**éducation à la santé de manière indirecte** et en fonction de la réalité quotidienne (ex: cuisine)

Il **favorise l'accès indirect** à d'autres services ou démarches de santé (ex: salle de sport)

Retrouvez d'autres capitalisations  
d'expériences en promotion de la santé :



La site *Savoirs d'intervention*  
**Promotion Santé Auvergne-  
Rhône-Alpes**



*Le portail des savoirs  
expérientiels - Capitalisation  
des expériences en promotion  
de la santé (CAPS)*  
**SFSP (Société Française de  
Santé Publique)**



**Promotion  
Santé**  
Auvergne  
Rhône-Alpes