

DÉCOUVERTE

DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

Le sport,
vecteur d'égalités
et d'inclusion

Bon vent avec Clarisse Crémer et Pauline Ado



La navigatrice Clarisse Crémer et la surfeuse Pauline Ado livrent, à travers leur interview vidéo respective, leurs expériences de sportives, leurs engagements auprès de sans-abris, de personnes à mobilité réduite, mais aussi pour l'environnement et sa protection.

Grace à son universalisme et à sa portée médiatique, le sport permet de faire évoluer les mentalités et les représentations.

CES DERNIÈRES ANNÉES, DE NOMBREUX SPORTIFS ONT PORTÉ ET FAIT RAYONNER LES CAUSES QUI LES TOUCHENT.



Dans ce dossier, Clarisse Crémer, navigatrice, et Pauline Ado, surfeuse, vous parleront de leur sport, de ce qu'il leur apporte et des difficultés rencontrées. Vous constaterez alors que, même si nous sommes sur la bonne voie, du chemin reste encore à parcourir pour que chaque personne puisse se réaliser dans la société.

Ce dossier vous montre également comment certaines inégalités sont le résultat de nos représentations de la société, de notre façon d'accepter ou non nos différences. Il est donc important de discuter et d'échanger sur ces sujets avec vos proches, vos camarades pour développer votre esprit de tolérance et de solidarité et vous apporter des éléments d'information et de compréhension du monde qui vous entoure.

Ce dossier aborde enfin les enjeux liés à l'épanouissement humain par une qualité de vie agréable et saine, notamment grâce au sport, et par l'amélioration de la qualité de l'environnement (eau, air, sol).

Parce que contre les inégalités, les discriminations et l'exclusion, l'information est une clé, plongez avec nous dans ce dossier.

**PAS de FILLES
HORS-JEU**

NW femmes

PÉTITION POUR PLUS DE SPORT FÉMININ À LA TÉLÉVISION

LES LUTTES DES FEMMES POUR ACQUÉRIR ET DÉFENDRE DES DROITS !

Les luttes pour acquérir ou défendre les égalités sont nombreuses. Elles ont été portées de par le monde, et depuis des siècles, par des femmes et des hommes engagés.

Ce fut le cas par exemple :

- des féministes telles que Olympe de Gouges, Gisèle Halimi, Simone Veil, Marie Curie, Clara Zetkin, George Sand ... engagées pour le droit des femmes ;
- des grandes figures qui se sont battues contre les discriminations raciales, la ségrégation et l'esclavage comme Nelson Mandela, Rosa Parks, Martin Luther King, Victor Schœlcher...
- des combattantes et combattants contre les inégalités en général comme Gandhi, Angela Davis, Malala Yousafzai, Miriam Makeba.

GISÈLE HALIMI, AVOCATE ET FIGURE FÉMINISTE.

MIRIAM MAKEBA, LA « MAMA AFRICA »



ZOOM SUR LA DÉCLARATION DES DROITS DE LA FEMME ET DE LA CITOYENNE (1791)

Olympe de Gouges appelle ses concitoyennes à faire leur propre révolution : « Les femmes seront-elles toujours isolées les unes des autres et ne feront-elles jamais corps avec la société ? » En 1791, elle rédige sa *Déclaration des droits de la femme et de la citoyenne*.

EXTRAITS

Article 1 : La femme naît libre et demeure égale à l'homme en droits. Les distinctions sociales ne peuvent être fondées que sur l'utilité commune.

Article 2 : Le but de toute association politique est la conservation des droits naturels et imprescriptibles de la femme et de l'homme. Ces droits sont : la liberté, la prospérité, la sûreté et surtout la résistance à l'oppression.

LE SAIS-TU ?

Aucune femme n'a participé aux premiers Jeux de l'ère moderne en 1896. De plus, en 1928, les femmes britanniques ont organisé le seul boycott féminin de l'histoire olympique, en refusant de participer aux Jeux afin de dénoncer l'absence des femmes dans certaines épreuves olympiques. En 1968, la course la plus longue proposée aux femmes restait le 800 m. Point de longues distances comme le 1500 m, le 5000 m, la marche ou le marathon. À l'époque, on les pensait incapables d'endurance, et donc incapables de boucler un marathon, par exemple.

À LA RENCONTRE DE CLARISSE CRÉMER, LA « MACHINE »



Née en 1989, Clarisse est une élève brillante. Elle suit un parcours scolaire sans faille. À l'âge de 15 ans, elle découvre la voile en participant à différentes régates, sans imaginer que, quelques années plus tard, elle naviguera en tant que professionnelle.

En 2015, diplômée HEC en poche, elle crée la start-up Kazaden.com, site de réservation en ligne d'activités et séjours *outdoor* d'exception. Cette aventure entrepreneuriale ne lui donne pas la satisfaction qu'elle attend. Elle décide de changer de vie et part en Bretagne pour se rapprocher de la mer.

C'est pas la femme qui prend la mer, mais la mer qui prend la femme...Ta, ta, ta...

À 25 ans, à bord de son voilier de 6,50 m, elle participe à la mini-transat 2017 (La Rochelle-Les Antilles), un passage obligé avant d'être une professionnelle de la course au large. Pour financer son projet, elle réalise des pastilles vidéo sous forme de sketches - Clarisse sur l'Atlantique - où elle partage avec humour ses aventures de navigatrice.

En 2019, elle prend le départ de la Solitaire du Figaro, course où elle affronte des navigateurs aguerris. Elle termine à la 29^e place. La « machine » montre ses dents acérées derrière son beau sourire et fait passer le message qu'il faudra prochainement compter sur elle.

Faire sa place en tant que femme dans le monde de la voile.

En 2018, elle rejoint la Team *Banque Populaire*, ce qui lui donne des moyens et une formation aux côtés d'Armel Le Cléac'h. Elle enrichit sa stratégie de course et emmagasine de l'expérience avant le challenge qui l'attend : un Vendée Globe, aux commandes de l'*Imoca2 Banque populaire X*. En 2020, elle se lance sans complexe dans cette course qu'elle termine en 87 jours 2 heures 24 minutes et 25 secondes, signant le record féminin de l'histoire du Vendée Globe.



CLARISSE CRÉMER À L'ARRIVÉE DU VENDÉE GLOBE 2021.

Elle a fait sa place dans le monde de la voile. Comme elle le rappelle avec malice : « La voile est un sport mixte. » Au-delà de la compétition, Clarisse a aussi le souci de transmettre, de donner envie aux jeunes générations, surtout aux filles, de s'engager dans leurs passions, et pourquoi pas la voile ? Selon elle, les navigatrices déploient autant que les hommes des capacités sportives, physiques et mentales, mais la société dans son ensemble et le monde de la voile en particulier cultivent encore cet égoïsme qui ne laisse pas aux femmes la place qu'elles méritent.

EN MER COMME SUR TERRE, ELLE NE LÂCHE JAMAIS RIEN !

Clarisse s'engage !

Clarisse s'occupe d'associations pour accompagner les enfants malades. Elle est aussi l'ambassadrice de l'Association **Lazare** qui anime et développe des colocations solidaires entre jeunes actifs et personnes sans-abri pour leur donner un toit et du lien social. Cet engagement concerne les inégalités en termes de différences de richesses et sur la précarité. « Toutes les misères et les inégalités méritent d'être défendues », clame Clarisse qui s'investit sans compter dans cette association pour collecter des fonds et faire connaître ses actions. Elle considère ces moments d'action comme riches car elle apprend des autres.



POUR EN SAVOIR PLUS :
liennathan.fr/38vc3y

LE SAIS-TU ?

Le Vendée Globe, appelé « L'Everest des mers », est une course à la voile en solitaire autour du monde, sans assistance et sans escale. Créé en 1989, il a lieu tous les quatre ans.

Ce tour du monde de 24 000 miles (45 000 km) va d'Ouest en Est par les trois caps : de Bonne Espérance, Leeuwin et Horn. Les concurrents partent des Sables-d'Olonne, contournent l'Afrique et le sud de l'Australie pour remonter le long de l'Amérique du Sud avant de revenir au point de départ.



Extraits

INTERVIEW DE CLARISSE CRÉMER



EN CLIQUANT SUR CES MINI-LIENS, RETROUVEZ LES VIDÉOS DE L'INTERVIEW DE CLARISSE CRÉMER

Partie 1 • Égalités dans le monde sportif et dans la société : liennathan.fr/pte869

Partie 2 • S'informer, communiquer et créer dans un monde digital : liennathan.fr/47uq2n

Partie 3 • Bien-être personnel : liennathan.fr/Spi73x

La quête d'égalité est un puits sans fond. Comment inciter les jeunes à s'engager sur ce sujet ?

Il faut que les jeunes regardent autour d'eux, se rendent compte de ce qu'il se passe à l'échelle de leur établissement scolaire, leur sport, leur engagement associatif... et qu'ils voient où ils peuvent faire des efforts en termes d'égalité, de genre, de couleur... car il y a énormément de sujets à défendre. Mais avant de regarder le « Nous ou Eux », il faut regarder le « Je » et se poser les questions : « Qu'est-ce que je fais de bien ? », « Qu'est-ce que je ne fais pas ou mal ? » [...]

Comment as-tu fait pour t'imposer dans le monde de la voile ?



J'ai fait le choix de la navigation en solitaire car je souhaitais être maîtresse de mon bateau, ma cheffe de bord. De ce fait, l'insertion dans un groupe n'allait plus se poser et j'allais ainsi prendre les décisions seule, assumer mes échecs et mes réussites. J'ai donc fait ce choix de la voile en solitaire car j'avais du mal à faire ma place en équipage, à monter en grade. Dans mon sport, et encore plus en solitaire, une fois que l'on a fait ses preuves, que l'on a réussi à mener son bateau d'un point A à un point B, on arrive à s'extirper de ce regard discriminant porté sur les femmes jugées moins fortes ou moins performantes et à faire la preuve par le résultat. Cela m'a aidée à faire ma place. Aujourd'hui, je suis d'abord considérée comme une navigatrice avant d'être considérée comme une femme !

Pourquoi l'égalité hommes-femmes dans le sport n'est-elle pas encore gagnée ?

Tout d'abord, il est important de rappeler que cela ne fait pas si longtemps que les femmes font du sport, qu'elles ont le droit de participer à un marathon... Même si cela reste un travail de longue haleine, je trouve que le regard sur les compétitions féminines évolue dans le bon sens. En revanche, celui de la société et des médias met souvent en concurrence les compétitions masculines et féminines, ce qui porte préjudice au dernier arrivé : le sport féminin. Cette comparaison portée sur les deux types de compétitions n'aide en rien l'avènement du sport féminin.

Dans une course en solitaire, comment gères-tu ton alimentation ?

Je suis un peu une machine au même titre que mon bateau. Je prends soin de moi car lors de ce type de course je dors peu et je ne mange pas très bien. J'emmène surtout des plats lyophilisés (plats déshydratés que je réhydrate avec de l'eau bouillante). Ces plats prennent peu de place et représentent moins de poids embarqué. Je chasse le poids pour optimiser la performance. Pour la préparation du Vendée Globe, j'étais accompagnée par une diététicienne-nutritionniste qui m'a aidée à équilibrer mes repas en fonction des lieux où j'allais me trouver. Dans les mers du Sud où il fait froid, elle m'expliquait l'importance de manger 5 000 calories/jour et de bien rationner et équilibrer mes 3 repas. Par ailleurs, en termes de sommeil, je ne dors pas toute la nuit mais par petites tranches. La nuit, je me fais un « snacking », comme une soupe chinoise. [...] En mer, je ne fais pas attention à mon poids, ce qui me permet de manger des choses gourmandes ou même des barres chocolatées. Ce qui est

paradoxal, c'est que j'avale énormément de calories car j'ai une dépense énergétique très conséquente durant ces 3 mois en mer.

Pour le Vendée Globe, tu avais prévu des vivres pour quelle durée ?

Il est toujours difficile de prévoir avec exactitude. En voile, on a tendance à être superstitieux, et, pour ma part, j'évite de prévoir et de dire que je prends des vivres pour X jours car je vais être performante. J'avais prévu 90 jours de nourriture. J'ai mis 87 jours pour faire ce tour du monde, donc tout s'est bien passé et je n'ai manqué de rien. [...]

Comment gères-tu le volet hydratation ?

Impossible d'emporter des centaines de bidons d'eau à bord, j'ai donc un désalinisateur. Il s'agit d'une pompe qui fait passer l'eau de mer par une membrane qui filtre l'eau et les minéraux, enlève le sel pour que l'eau soit douce. L'eau n'a pas un goût vraiment délicieux. [...] Ce n'est pas très agréable à boire, mais comme je fais du sport toute la journée, que je transpire beaucoup, surtout près de l'Équateur, où il fait extrêmement chaud, je me suis forcée à boire environ 3 litres d'eau par jour, même si elle n'était pas fraîche et que son goût laissait à désirer. J'avais des subterfuges, comme par exemple y incorporer du jus de citron ou des sirops.



À LA RENCONTRE DE PAULINE ADO



Depuis son plus jeune âge, Pauline a du tempérament et une grande rage de vaincre. Dès 8 ans, elle se frotte à l'océan Atlantique sur la côte basque. L'Océan est capricieux et imprévisible, mais ce défi ne lui fait pas peur. Depuis ses 10 ans, elle est motivée, elle suit un entraînement régulier et intensif et se prépare avec minutie.

La Basque est au sommet de son art.

En junior, puis durant ses saisons en « Élite », la jeune Basque tutoie les sommets et gagne des titres nationaux et internationaux. Cela fait maintenant plus de quinze ans que Pauline est sur la crête de cette vague magique.

Sa détermination lui a permis de repartir après chaque creux de la vague pour retrouver le sens de la glisse et pas uniquement de la performance. Cette volonté lui permet de participer aux premiers Jeux Olympiques pour le surf, à Tokyo, en 2021. Sa 9^e place a été riche d'espoirs et a prouvé, une fois de plus, qu'elle est bien au niveau des meilleurs.

Objectif Jeux Olympiques de Paris 2024 !

Depuis quelques mois, il souffle une brise légère qui s'amplifie car les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 approchent à grands pas. Alors, durant ces quelques mois qui la séparent de cet événement qui se déroulera à Tahiti, à Teahupo'o, Pauline Ado va enchaîner compétitions, championnats et stages de préparation. Les places qualificatives sont chères, mais Pauline est une grande compétitrice !



LA VAGUE DE TEAHUPO'O À TAHITI.

Alors, même si notre Basque trentenaire apprécie plus que tout la glisse, elle compte bien aussi rester sur cette crête puissante et énergisante jusqu'aux Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

L'AVENTURE N'EST PAS TERMINÉE !

LE SAIS-TU ?

Origines du surf

Contrairement aux idées reçues, l'histoire du surf a commencé au Pérou, pendant la période pré-Inca, entre 3000 et 1000 av. J.-C., pendant la civilisation Mochica. Les pêcheurs Incas glissaient sur des planches en bois et des bateaux en roseaux appelés « caballitos de totora » (chevaux de roseaux).



Les engagements de Pauline Ado pour l'inclusion des handicapés

Pauline a le souci de transmettre. Elle veut que son sport soit connu et pratiqué par un très large public. À ce titre, elle s'est engagée aux côtés de l'association Handi Surf qui aide les personnes handicapées. Elle les initie à la pratique du surf et, dans ce cadre, elle accompagne les jeunes handicapés dans l'eau, les rassure et les sécurise. L'objectif est de leur apporter de l'assistance en fonction de leurs besoins. Depuis sa création, en 2012, l'association s'est consacrée à « faire en sorte que le plus grand nombre de personnes en situation de handicap puisse surfer », et Pauline en est l'une des ambassadrices.

L'association a développé un réseau de clubs et d'écoles de surf accueillant des personnes en situation de handicap afin de permettre une pratique inclusive.



APPRENTISSAGE DU SURF À UN JEUNE HANDICAPÉ

D'après Pauline, « Toute personne, quel que soit son handicap, est en capacité de surfer. Parfois, cela nécessite un matériel particulier comme une planche avec deux poignées, une planche plus longue ou plus large pour apporter une plus grande stabilité. Dans d'autres cas, un accompagnement plus « costaud » nécessitant deux personnes est mis en place, et cela arrive à satisfaire chacun, car, rien n'est impossible ».

Extraits

INTERVIEW DE PAULINE ADO



EN CLIQUANT SUR CES MINI-LIENS, RETROUVEZ LES VIDÉO DE L'INTERVIEW DE PAULINE ADO

Partie 1 • Le surf et le développement durable : liennathan.fr/hd82m7

Partie 2 • Sciences, technologie, matériaux... : liennathan.fr/875ytt

On dit des surfeurs que ce sont des amoureux de la nature. Est-ce également ton cas ?

Oui, tout à fait. J'aime la nature, et l'Océan en particulier. Mon terrain de jeu, ce sont les vagues. Je suis donc à l'écoute de ce que l'Océan me propose. J'ai une relation amoureuse et parfois compliquée avec lui car il arrive de me maltraiter. Mais, globalement, mon style de vie est vraiment entièrement tourné vers la nature, car c'est dans ma philosophie de vie.

Tu es ambassadrice de la *Surfrider Foundation*. Qu'est-ce qui a motivé ton adhésion à cette fondation ?

Toutes les pollutions que je vois m'attristent et m'interpellent. Il y a quelques années, j'ai eu la chance d'être en contact avec la *Surfrider Foundation*. Ses actions sont vraiment louables. C'est pourquoi, j'ai décidé de devenir une de leurs ambassadrices. Si, grâce à ma petite notoriété, je peux atteindre un nombre de personnes conséquent pour les sensibiliser à ces causes, alors je considère que cela aura été utile. Moi-même, enfant, j'ai été influencée par des sportifs, des scientifiques ou des personnes exemplaires. À mon tour d'être un exemple à mon humble niveau.

Peux-tu me donner quelques exemples d'actions développées par cette fondation ?

Surfrider Foundation développe une action phare, le nettoyage des plages au niveau local, national voire même international. Au-delà de ce rôle utile de nettoyage, cette action entraîne également une réflexion pertinente sur la nature des déchets collectés : sont-ils traités ou non ? D'où peuvent-ils provenir ? Qu'aurait fait ou non chacun de nous

avec tel ou tel déchet ?... toutes ces réflexions d'ordre pédagogique sont partagées avec les enfants, comme avec les adultes, car l'éducation à ce problème n'a pas de limite d'âge.



COLLECTE DES DÉCHETS SUR UNE PLAGE

Que penses-tu des pavillons noirs attribués à certaines plages du littoral ?

La qualité de l'eau est primordiale. Être en capacité de dire des choses vraies est essentiel. C'est tout d'abord important pour ceux qui y sont confrontés, plaisanciers, vacanciers et surfeurs. Cela fait aussi réagir les élus qui sont poussés à réguler leurs actions dans ce sens et à être attentifs à l'importance de ces mesures et aux résultats des pollutions bactériologiques liées au mauvais état ou à l'absence de réseau d'assainissement, par exemple. J'y suis donc favorable.

Pour ta pratique du surf, comment et quand sais-tu que c'est la bonne vague ?



Le timing pour prendre une vague est assez précis en fait. J'attends que la vague soit assez levée pour qu'elle puisse me pousser, mais il ne faut pas qu'elle soit trop levée ou qu'elle ait commencé à déferler, car dans ce cas le « take off » sera trop complexe. Je sais quand c'est la bonne vague lorsqu'elle

a une forme arrondie et j'ai un laps de temps court pour nager et me lancer car, une fois levée, je sais qu'elle aura la puissance nécessaire qui me donnera la possibilité de me lancer.

Parle-nous des évolutions technologiques qui touchent ton sport. Quelles sont-elles ?

Pour la pratique du surf, on utilise essentiellement des combinaisons en néoprène. Mais cette matière est un dérivé de l'industrie pétrochimique, c'est pourquoi des alternatives se développent avec des matières recyclées, comme la poudre de coquilles d'huître. Cela donne des résultats probants, car cette nouvelle matière est chaude, élastique et performante. Il y a également des offres de combinaisons en hévéa (latex végétal). Pour ce qui est des planches, elles sont faites en mousse, fibre de verre et résine. Ce sont des matériaux peu écologiques. On voit donc arriver des planches avec des matériaux recyclés, mais aussi des planches réalisées en bois. Petit à petit, on passe du stade expérimental à de premières avancées vers ces matériaux plus vertueux. Les avancées restent lentes, mais elles deviennent nécessaires, et c'est tant mieux.

Qu'en est-il de ta combinaison ?

Depuis quelques mois, j'ai fait le choix d'une combinaison en écoprène plus respectueuse de l'environnement. Elle est faite d'une mousse constituée à 70 % de calcaire (*limestone*) et 30 % de pneus recyclés. J'ai trouvé le bon équilibre avec ce matériau entre écoresponsabilité et performance, et cela me convient.

ACTIVITÉ 1 L'inclusion par le sport

« En 2021, plus de 1,8 million de jeunes au chômage et sans diplôme ont besoin de nous. ». Ainsi commence la tribune rédigée par l'Association nationale de la performance sociale du sport (Anpss) signée par plus de 80 sportifs, associations, entreprises, clubs et fédérations dont l'athlétisme, le badminton, le tennis, le basket, la boxe, le judo, la voile, ainsi que la Fédération française des clubs omnisports.

Un contrat d'engagement jeune a donc été lancé partout en France. Certaines fédérations pourront ainsi doubler leur budget en s'engageant à accompagner des jeunes demandeurs d'emploi.

Au-delà des aspects budgétaires, ce contrat doit :

- permettre la transformation des acteurs associatifs en entrepreneurs sociaux à travers la mise en place d'un incubateur décentralisé pouvant accompagner une centaine de projets par an ;
- former plus de 5 000 éducateurs d'inclusion par le sport dans les 5 ans intervenant prioritairement dans les secteurs les plus en difficulté ;
- engendrer la création du métier d'agent de développement de la performance sociale du sport créé et piloté par les fédérations et les territoires pour accompagner le développement de cette dimension du sport.
- accompagner plus de 50 000 jeunes par an via les réseaux locaux sportifs vers une insertion professionnelle et par le biais des dispositifs du contrat engagement jeune ou du tutorat en lien avec le Pôle emploi.



Pour vous aider, vous pouvez consulter le site :

liennathan.fr/14s6y5

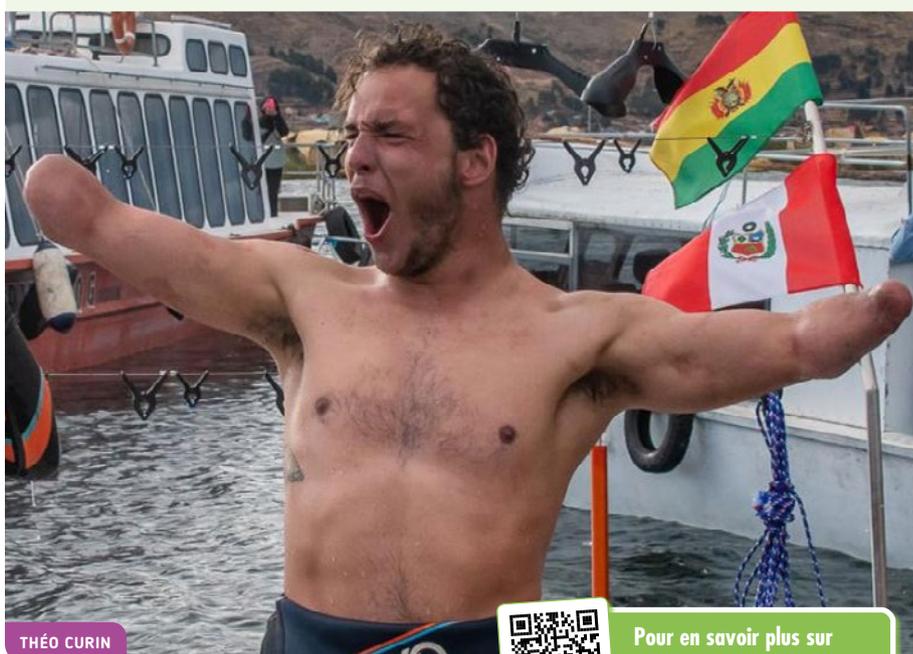
Répondez aux questions n°s 1, 2 et 3 du quiz.

LE SAIS-TU ?

L'INCROYABLE DÉFI DE THÉO CURIN

Confronté à un problème de classification dans sa catégorie de handicap, Théo Curin a dû renoncer en 2020 aux Jeux Paralympiques de Tokyo pour se lancer son propre défi : la traversée du lac Titicaca, situé sur le Pérou et la Bolivie, soit 122 km à la nage, dans une eau entre 10 et 14 °C, à 3 800 m d'altitude et en autonomie. Conscient des enjeux climatiques, Théo a souhaité intégrer une dimension écologique et environnementale à cette aventure en limitant les impacts négatifs générés lors de la préparation et de la traversée : éco-conception du radeau, autonomie énergétique, mais aussi gestion raisonnée des déplacements ou encore réduction des emballages.

L'équipe du défi, composée de Théo, d'une nageuse de haut niveau, Malia Metella et de l'éco-aventurier Matthieu Witvoet, s'engage également à réaliser des études d'impacts et un bilan carbone précis qui seront publiés.



THÉO CURIN



Pour en savoir plus sur ce défi : liennathan.fr/cv66z9



l'élan sportif
Une autre idée du sport

CERTAINS N'ATTENDENT PAS ET AGISSENT DÉJÀ !

Basé à Mulhouse, l'Élan sportif est une association d'éducation populaire, d'économie sociale et solidaire et d'éducation par le sport. L'association recherche une mixité sociale dans la conduite de ses activités et inscrit ses rapports avec le public et les partenaires dans un principe de réciprocité afin de créer de l'engagement et du partage commun.

L'Élan sportif propose une offre de pratique sportive pour tous ainsi qu'un projet social. Elle fonctionne avec des prestations et des subventions.

L'association est devenue un vecteur de socialisation pour les publics en difficulté, par le biais de la pratique du sport et plus spécifiquement de la boxe anglaise.

ACTIVITÉ 2 Le plaisir de découvrir le surf quel que soit le handicap

L'eau est un élément particulièrement important pour une personne en situation de handicap qui lui permet de percevoir son corps différemment. L'eau entre pleinement et de manière incontournable dans les processus de rééducation fonctionnelle et physique. Au-delà de la réalisation de mouvements impossibles sur terre, elle favorise un sentiment de bien-être et une impression de liberté qu'elle suscite chez les personnes en situation de handicap. Dans cet élément, il n'y a pas forcément d'inégalités entre les personnes à mobilité réduite et les valides. Dans l'eau ou sur l'eau, le handicap s'efface !

L'association Handi Surf est avant tout « une histoire d'amis, de surfeurs », née par hasard en 2008, et inspirée par la découverte d'une action similaire au Mexique. Les premières actions ont été menées au profit d'une dizaine d'enfants autistes. Le challenge relevé par les deux fondateurs de l'association – François Gouffrant et Jean-Marc Saint-Geours – n'était pas gagné d'avance : la première initiation avec un enfant se terminera par quelques minutes de glisse et un pur bonheur, après 56 minutes de pâtés de sable. Ces quelques minutes ont lancé une aventure qui dure depuis 2008.

LE SAIS-TU ?

L'arrêté du 9 septembre 2015 a ouvert de réelles perspectives aux personnes en situation de handicap souhaitant pratiquer des activités nautiques. Cet arrêté comble un vide juridique car, jusqu'à cette date, le test d'aisance aquatique leur était indispensable. Cela empêchait donc un grand nombre de personnes handicapées de monter dans un canoë, sur un voilier... faute de protection. L'arrêté permet donc aux personnes étant dans l'incapacité de répondre aux exigences de ce test de pratiquer le canoë, le kayak, la nage en eaux vives, le raft, le surf, la voile, ... en toute légalité.



QUAND LE HANDICAP SE DISSOUT DANS L'EAU

DÉCOUVRIR L'ASSOCIATION



Depuis sa création en 2012, l'association Handi Surf s'est consacrée à « faire en sorte que le plus grand nombre de personnes en situation de handicap puisse surfer » afin de permettre une pratique inclusive de ce sport.

En 2016, Handi Surf reçoit le premier prix OCIRP « Innovation dans le sport handicap », le prix « La France s'engage », en 2016 également et le prix APAJH « Innovation dans le sport handicap » en 2017.

En vous appuyant sur le texte de cette activité et sur ces sites :



Site : L'association Handi Surf - Quand le handicap se dissout dans l'eau

liennathan.fr/Sam68f



Site : Handisport Mag N° 162 - Handisport au fil de l'eau

liennathan.fr/z497dt

PARTAGE

Partager l'océan et la passion d'un sport avec une population éloignée de la pratique.

INCLUSION

Permettre aux personnes en situation de handicap et aux personnes valides de pratiquer ensemble et participer à l'inclusion sociale en général.

NON-DISCRIMINATION

Combattre la stigmatisation et la « ghettoïsation » du handicap.

SOLIDARITÉ

Partager des valeurs ancrées dans la générosité et la solidarité.

TRANSVERSALITÉ

S'adresser à toutes les personnes en situation de handicap, quel que soit leur handicap.

Répondez aux questions

n°s 4, 5 et 6 du quiz.



ACTIVITÉ 3 Micro-organismes et conservation des aliments

Si Clarisse Crémer emporte avec elle de nombreux **aliments déshydratés** pour une course au large, c'est non seulement parce qu'elle peut les stocker facilement et les cuisiner rapidement, mais aussi pour mieux les conserver, surtout lors d'un Vendée Globe de plus de 80 jours.

Que sont les micro-organismes ?

Ils sont présents en grand nombre dans notre environnement. Certains sont utilisés dans la transformation des matières premières animales ou végétales, mais le développement dans les aliments, de ceux dits « pathogènes », peut entraîner l'altération de ces derniers et nuire à la santé du consommateur.

Comment se développent les micro-organismes ?

Les micro-organismes sont des êtres vivants. Ce sont des bactéries, mais certains champignons et organismes unicellulaires font partie des micro-organismes.

Les principaux facteurs modulant la multiplication des micro-organismes sont :

- la composition du milieu nutritif (aliment contaminé) ;
- la composition de l'atmosphère (dioxygène, humidité) ;
- la température ;
- le pH ;
- la disponibilité en eau.

Chaque micro-organisme possède ses conditions optimales de développement. Certains supportent de hautes températures, d'autres des températures basses.



Pourquoi et comment bien conserver les aliments ?

Pour éviter des risques de contamination alimentaire, il existe de nombreuses techniques de conservation des aliments. Elles consistent à tuer les micro-organismes ou à les mettre dans des conditions de développement difficile, voire impossible.

On joue notamment sur les conditions de température (chaleur/froid), de disponibilité de l'eau (séchage), d'atmosphère (privation de dioxygène).

Après lecture de ce texte et de son schéma mais aussi le visionnage de la vidéo :



Vidéo : La conservation des fruits et légumes
C'est toujours pas sorcier +

lienathan.fr/7n9ze7

Répondez aux questions n° 13, 14 et 15 du quiz.

4^e | 3^e À LA DÉCOUVERTE

DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

le Quiz

PAGE
10Page du Quiz à retourner pour
PARTICIPER AU JEU !

QUESTION 1

À quoi correspond cette définition : « Action d'intégrer une personne, un groupe, de mettre fin à l'exclusion sociale » ?

- la discrimination
- l'égalité
- l'inclusion

QUESTION 2

Qu'est-ce que l'ANPSS ?

- l'Association nationale de la performance sociale du sport
- l'Association nationale de prévention de la santé par le sport
- l'Agence nationale des priorités sociales et du sport

QUESTION 3

Quelles sont les trois valeurs de l'association L'Élan sportif ?

- l'éducation, le respect et la citoyenneté
- le collectif, la citoyenneté et la convivialité
- la solidarité, le collectif et l'ouverture d'esprit

QUESTION 4

Pour adapter la pratique du surf aux handicapés, il est parfois nécessaire :

- d'ajouter une dérive supplémentaire.
- de fixer deux poignées sur la planche de surf.
- d'élargir la taille de la planche de surf.
- d'ajouter une bordure sur la planche de surf.

QUESTION 5

Pourquoi considère-t-on que l'eau efface les notions de handicap ?

- L'eau permet au corps de flotter et de faire oublier son handicap.
- L'eau dégage de toute contrainte matérielle.
- L'eau permet de faire des choses seul(e).

QUESTION 6

Quand une personne ou un groupe détient des ressources, exerce des pratiques ou a accès à des biens et services socialement hiérarchisés, sous-entendu et qu'une partie des autres ne détient, il est question :

- de discrimination.
- d'inégalité.
- d'exclusion.

Regardez les vidéo de Pauline Ado avant de répondre aux questions 7 à 9 :

Partie 1 • Le surf et le développement durable : [liennathan.fr/hd82m7](https://www.liennathan.fr/hd82m7)

Partie 4 • Objectifs J.O. de Paris et la vague mythique de Teahupo'o : [liennathan.fr/3n3m3s](https://www.liennathan.fr/3n3m3s)

QUESTION 7

En quelle année le surf est-il devenu sport olympique ?

- en 2020 à Tokyo
- en 1992 à Barcelone
- en 2012 à Londres

QUESTION 8

Y aura-t-il parité entre les hommes et les femmes qualifiés pour participer aux épreuves de surf dans le cadre des Jeux Olympiques de Paris 2024 ?

- Oui
- Non

QUESTION 9

Quelle est la conséquence d'un mauvais réseau d'assainissement pour l'état des plages et océans ?

- une interdiction de baignade pour les enfants
- une pollution bactériologique
- une surveillance accrue des plages

Regardez les vidéo de Clarisse Crémer avant de répondre aux questions 10, 11 et 12 :

Partie 1 • Égalités dans le monde sportif et dans la société : [liennathan.fr/pte869](https://www.liennathan.fr/pte869)

Partie 5 • Bien-être personnel : [liennathan.fr/6eif97](https://www.liennathan.fr/6eif97)

QUESTION 10

D'après Clarisse Crémer, pourquoi est-il important de protéger les terres ?

- pour pouvoir nourrir la planète
- pour les rendre constructibles
- pour réserver des surfaces constructibles, car la montée des océans obligera à utiliser des terres disponibles
- parce qu'elles sont le reflet de notre gestion de la nature

QUESTION 11

Que mange Clarisse Crémer lors d'un tour du monde en solitaire ?

- des plats à réhydrater
- des conserves
- des fruits secs
- des plats congelés

4^e | 3^e À LA DÉCOUVERTE

DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

le Quiz

Page du Quiz à retourner pour PARTICIPER AU JEU !

PAGE 11

QUESTION 12

Comment Clarisse Crémer gère-t-elle son hydratation à bord de son bateau pour une course au large ?

- Elle s'organise en amont et prévoit des bouteilles en conséquence.
- Elle récupère l'eau de mer et la filtre dans sa gourde.
- Elle utilise un désalinisateur d'eau salée.

QUESTION 13

Complète cette phrase : Les nutriments sont riches :

- en bactéries.
- en vitamine C.
- en carotène.

QUESTION 14

La déshydratation consiste à :

- congeler les aliments.
- enlever l'eau des aliments.
- conserver les aliments à 4°C.

QUESTION 15

Lequel de ces facteurs ne favorise pas la multiplication des micro-organismes ?

- l'humidité
- la température
- la lumière
- le contact avec un papier

L'AFFICHE

Réalisez une affiche, accompagnée d'un slogan, pour la promotion du développement durable à travers la pratique sportive. Vous la transmettez au format numérique. Si vous avez réalisé cette affiche au crayon ou à la peinture, scannez-la ou prenez-la en photo pour nous la transmettre.

ÉNIGMES



En analysant les métadonnées des photos, identifiez à quelle date (en donnant le jour, le mois et l'année) ont été prises les photos. Vous pouvez utiliser le site : lienathan.fr/te524u



EXIF DONNÉES

Résolution : 575 x 366
Jpeg process : Progressive
Jpeg quality : 85
Commentaires : CREATOR gd-jpegv1.0 5 (using IJG JPEG v62), quality = 85
=== IPTC data ===
Record vers : 2
Data created : 2019/10/26 00:00:00



EXIF DONNÉES

Fabrication de la caméra : Canon
Modèle de caméra : Canon EOS Kiss Digital
Date et heure : 2013/07/27 13:39:49
Résolution : 3072 x 2048
Il a utilisé Flash : No
Distance focale : 95.0 mm
Temps d'exposition : 0.0003 s (1/4000)
Ouverture : f/5.0
ISO équiv. : 200
Balance des blancs : auto
Mode de mesure : average
Exposure mode : manual
JPEG quality : 98

4^e | 3^e À LA DÉCOUVERTE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

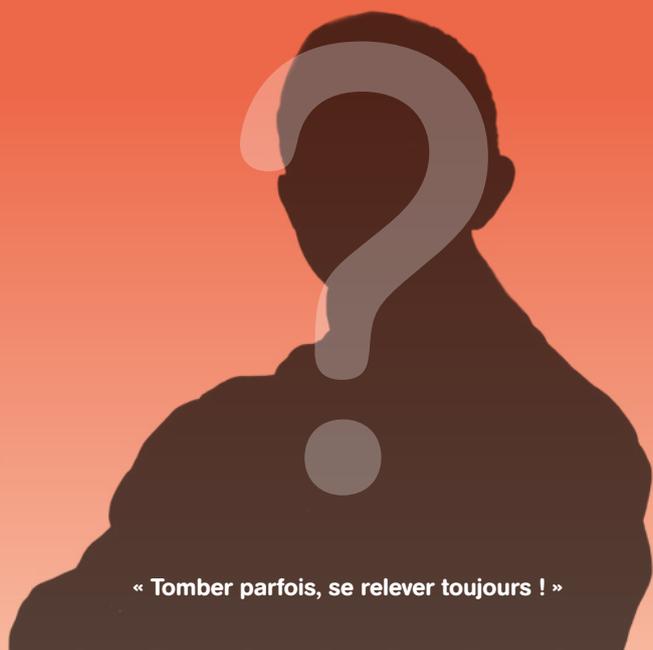
À DÉCOUVRIR PROCHAINEMENT

Les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 auront lieu dans un peu plus d'un an. Ils seront sans conteste un événement de grande portée. Les enjeux sportifs, économiques, sociaux et de développement durable sont considérables.

Depuis l'attribution des jeux, les villes de Paris, Marseille, Lille.. mais aussi Tahiti développent des services et infrastructures pour accueillir des jeux grandioses, innovants et respectueux de l'environnement... En un mot, des jeux porteurs de sens.

Concernant les enjeux sportifs affichés, pour la première fois, il est à noter que ces jeux ont la double appellation « olympiques » et « paralympiques ». Tous les athlètes, handicapés ou valides, seront logés à la même enseigne, défileront sous la même bannière, auront la même cérémonie et bénéficieront des mêmes structures sportives et d'une attention médiatique identique.

C'est en nous appuyant sur les propos, l'exemplarité d'une sportive de haut niveau et à l'abnégation incroyable, que ce dossier va tenter de démontrer comment le sport peut être vertueux pour lutter contre toute forme d'inégalité et d'exclusion.



NOS ÉQUIPES D'AUTEURS

- **Gwenola Launay :**
Professeure de Sciences de l'ingénieur. Enseignante en classe de seconde, en SNT (Sciences numériques et technologie), en STI2D en section européenne et en lycée général en spécialité sciences de l'ingénieur.
- **Éric Bausson :**
Professeur certifié de sciences physiques et chimiques en collège et lycée. Professeur ressources en sciences physiques et pour l'EDD (Éducation au développement durable).
- **Mickaël Ripamonti :**
Enseignant en SVT et Technologie en collège, responsable EDD. Maître auxiliaire, vacataire à l'Université et éducateur sportif.

Crédits photos

- Page 1 : image sportif homme :** © Athlete runner disabled amputee explosive start running. isolated on white background par sportpoint (Adobe Stock) / **image sportif femme :** © Woman running in a stadium par Jovo Jovanovic / Stocksy (Adobe Stock) / **image de fond (piste) :** © Female track and field race at athletics stadium. Professional female runners. Photo for athletics competition at summer olympic game Tokyo 2020. Par kovop58 (Adobe Stock) / Clarisse Crémer : © BPCE / Pauline Ado : © sw-ado.masurel / Affiche-pétition © Association Femmes solidaires
- Page 2 :** Miriam Makeba : © Urban woman Mag. / Gisele Halimi : © Max DPP - Thomas Padilla / Olympe de Gouges : © Wikimedia.org
- Page 3 :** Clarisse Crémer (portrait) : © Vincent Curutchet - BPCE / Clarisse Crémer : © BPCE / Clarisse avec des sans-abris : © Hitwest / Planisphère : © Vendée Globe
- Page 4 :** Clarisse Crémer (portrait) : © BPCE / Clarisse Crémer en manœuvre : © BPCE / Clarisse Crémer sur son bateau : © BPCE
- Page 5 :** Pauline Ado : © AFP-Gaizka Iroz / Vague Teahupo'o : © Surfer Rule / Pauline avec enfant : © FFS/D.R. / Pêcheur Inca : © Otoro Swelinet
- Page 6 :** Pauline Ado : © Fédération française de surf / Collecte déchets : © Surfrider Foundation / Pauline Ado : © WSL / MAXPPP
- Page 7 :** Théo Curin © L'Équipe / Jeunes accompagnés par des bénévoles de l'Élan sportif © L'Élan sportif.
- Page 8 :** Enfants à mobilité réduite : © Handi Surf
- Page 9 :** Fruits : © Mbh Univ. (DR) / Infographie : © Lucas Cholewa
- Page 11 :** Clarisse Crémer : © BPCE / Pauline Ado : © Wikimedia.org - Xehetasun gehiago

Maquette : **Vincent Rioult**

Composition et mise en pages : **Lucas Cholewa et Alinéa**

Concept et coordination éditoriale :

Imaginemos - Jean Gomez