

**DOSSIER
ENVIES DE CULTURE**

Mêler l'art et la manière

© Nicolas Gallon/Contextes

DROITS / QUESTION AAH

**En mauvais ménage
avec le RSA**

SANTÉ / SEP Troubles auditifs

**Faire taire ces bruits
qui font mal**

VIE SOCIALE / TOURISME

**Troisième mi-temps
à Perpignan**

ENVIES DE CULTURE

Mêler l'art et la manière

DOSSIER



© Nicolas Gallon/Contextes

MOTIVATIONS

24 Dare d'art

DISCIPLINE

26 Se la jouer artiste

COUPS DE CŒUR

28 Du beau et du bon

ÉTABLISSEMENTS

31 Le foyer se cultive

PAUSE

32 Programme court

BUDGET

33 Amateurs de bons plans

PRATIQUES INCLUSIVES

34 Si on chantait

PROCHAIN DOSSIER

Alimentation et santé

Motivations

Dare d'art

Émotions, réflexion, affirmation de soi, quête intérieure, lien social... la vie culturelle s'avère féconde. Pas étonnant qu'un adulte sur quatre pratique en amateur au moins une discipline de spectacle, qu'un sur cinq s'adonne aux arts plastiques et que deux sur trois fréquentent dans l'année au moins un équipement culturel. Quelques férus partagent leur enthousiasme.

Exprimer sa créativité

Ses journées sont rythmées par ses séances et cours de peinture, piano, danse, dessin. Comme elle ne peut pas faire de sport, Jeanne, 42 ans, s'épanouit dans les arts. *« J'oublie mes soucis, je m'extériorise, je ne pense qu'au plaisir de créer, m'exprimer, de transmettre des émotions, de la gaieté, de la sensibilité. Varier les techniques, assembler les couleurs, échanger avec le professeur puis montrer le résultat à ma famille et mes amis me rend vraiment heureuse. »*

Vivre à fond

Danse, cirque, expos... Pour Pascale, messine de 57 ans, atteinte de sclérose en plaques, la culture constitue une excellente raison de sortir de chez elle. *« Cela m'ouvre au monde, me déconnecte de mon quotidien, me fait faire des rencontres. »* Elle se souvient, l'an dernier, du frisson des premières notes de Roger Waters, l'ex-leader de Pink Floyd, parmi 40 000 spectateurs.

« À la salle où j'étais, Paris La Défense Arena, à Nanterre, on vous attend à votre place de stationnement réservée, on vous guide partout et la visibilité est extraordinaire depuis la

plateforme ! », s'amuse celle qui adore aussi les conversations à la buvette, avec d'autres fans.

Sur Facebook, elle poste des photos après chaque sortie et participe à des groupes d'amateurs d'Ange et de Léo Ferré, heureuse d'y découvrir des textes qu'elle ne soupçonnait pas et de se sentir *« de la même sensibilité »*.

Aiguiser son regard

Pour Pierre, 30 ans, le cinéma, c'est tous les jours. En salle ou plus souvent chez lui, à Nancy. Pour dénicher les œuvres d'auteurs chères à son cœur, il surfe sur Internet, écoute les podcasts d'émissions de cinéma, guette les interviews de réalisateurs, piste les bandes annonces. *« J'aime ce qui bouscule, sort des sentiers battus, assume un vrai message. »* Devenu expert, donc exigeant, ses coups de cœur n'en sont que plus jouissifs : *« Cela me rend tellement heureux. Je veux défendre ces films, en parler à tout le monde. »*

Lourdement handicapé, il estime que le cinéma lui a offert, dans une certaine mesure, une vie par procuration, en l'aidant à se trouver. *« Et quand un film fait passer ce que je ressens moi-même, je me sens moins seul et beaucoup plus serein. »*

Alimenter ses aspirations

Nicole, 83 ans, et son mari, 87 ans et à mobilité réduite, habitant en région parisienne, n'ont jamais cessé d'aller aux concerts de musique classique. *« Sortir, alimenter nos aspirations, avoir une vie normale, c'est indispensable. Regarder l'orchestre, les musiciens, découvrir des œuvres sont tellement agréables. »* Des sorties leur coûtant très cher puisqu'elles les obligent à prendre un taxi. Mais le bénéfice est tel qu'ils acceptent de se serrer la ceinture.

Se décentrer

Rire à gorge déployée dans un petit théâtre parisien : quand Marion vient à Paris, chaque semaine, pour ses engagements associatifs, pas question de troquer ce rituel contre une sage soirée à l'hôtel. Elle fait toujours partie des spectateurs s'attardant pour rencontrer les artistes, si possible émergents. *« Ces échanges restent toujours agréables et enrichissants »,* raconte l'ancienne doctorante en lettres.

Dans sa ville, Cherbourg, elle fréquente aussi assidûment les quatre salles de théâtre et va à des conférences et expositions.



« L'art n'est pas une activité élitiste réservée à l'appréciation d'un nombre réduit d'amateurs, il s'adresse à tout le monde. » Keith Haring, artiste, dessinateur, peintre et sculpteur américain (1958-1990).

« Tout cela est fondamental pour se construire, réfléchir, être moins autocentrée sur son handicap, être quelqu'un avant d'être handicapé. »

Se défouler

« Écrire est, pour moi, un exutoire et tient de l'énergie physique. Que j'écrive sur mon téléphone, mon ordinateur, dans mon lit, dans la rue ou via le dictaphone, quand les idées me viennent, je suis vivant. Par les mots, je m'approprie mon corps dont je me sens parfois dépossédé, avec toutes les personnes s'occupant de moi », raconte Gaëtan Deschamps, auteur amateur de 38 ans.

La scène est sa drogue. « Quand je déclame mes textes, je me défoule. J'apprivoise aussi les regards insistants, je prends plus d'assurance. Après une enfance en institutions, les soirées slam et leur atmosphère bienveillante, la proximité entre la scène et le public ont beaucoup contribué à mon intégration sociale. »

Travailler sa concentration

Treize ans après son AVC, Christine, 66 ans, a adapté sa pratique artistique à son handicap. Finis la photo, les collages et la

peinture à l'huile demandant trop de dextérité. Avec le pastel, elle peut tenir fermement les craies à la main. Chaque mois, elle suit un cours de quatre heures, perfectionne son rendu des détails de la nature, des corps et des drapés. « Cela me fait travailler la concentration, ce qui m'aide beaucoup au quotidien. » ▶

par Élise Descamps



© DR
André Fertier,
président du
Centre national de ressources pour l'accessibilité culturelle (Cemaforre) et porte-parole du collectif national "Droits culturels & Vivre ensemble", Agapé.

AVIS D'EXPERT

« Tout être humain a besoin de pouvoir créer pour exister. »

« Aucune personne ne peut se réduire à ses données biologiques. Tout être humain, enfant ou adulte, a besoin de pouvoir créer et s'exprimer pour exister. Être privé d'un accès à la vie culturelle peut avoir des conséquences très graves. À commencer par l'isolement.

En tant que spectateurs, les arts nous permettent de percevoir la dimension la plus profonde des richesses de l'humanité, d'aborder des questions sur l'infini, le sens de la vie, la beauté, nos abîmes et nos sommets. La vie artistique et culturelle offre un épanouissement, un dépassement du quotidien et crée du lien social. L'art favorise l'expression à la fois de la singularité et de l'universalité.

La possibilité pour tous de participer librement à la vie culturelle, sans discrimination, constitue un droit. Je dis donc à chacune et chacun : proposez votre collaboration pour améliorer l'accessibilité des offres et des activités. Contactez les élus de vos villes, rencontrez les responsables de lieux culturels. Et si vous êtes victime ou témoin de discriminations, n'hésitez pas à porter plainte ! »

Discipline

Se la jouer artiste

Besoin de décompresser et de vous changer les idées ? Envie de vous adonner à une autre passion, d'assouvir un désir d'enfant ou d'exploiter votre créativité ? Ou, tout simplement, en recherche de nouvelles rencontres ? Comme la pratique d'une activité artistique et culturelle (peinture, sculpture, dessin, théâtre...) peut devenir plus qu'un passe-temps, il faut la choisir avec la plus grande minutie. Voici quelques questions à vous poser avant de vous lancer.

1 - Que recherchez-vous en pratiquant cette activité ?

Est-ce pour vous détendre, acquérir un savoir-faire, faire des rencontres, donner libre cours à votre créativité ? Essayez de faire le point sur vos motivations afin de trouver la plus adéquate.

2 - Quel est le sens que vous utilisez le plus ?

De façon spontanée, est-ce l'ouïe, la vue, le toucher ? Avec lequel vous sentez-vous le plus à l'aise ?

Êtes-vous davantage introverti(e) ou extraverti(e) ?

C'est en fonction de votre personnalité et de vos goûts que vous définirez quelle activité vous séduira.

3 - Combien de temps pouvez-vous y consacrer ?

Sachez que les activités ont lieu souvent le soir ou le samedi. La durée de la séance varie selon le type d'activité, de 45 minutes à deux heures. Votre fatigabilité y sera-t-elle adaptée ?

4 - Êtes-vous prêt(e) pour des "devoirs" à la maison ?

Si l'activité le nécessite, aurez-vous du temps pour pratiquer chez vous ? Dans un cadre suffisamment calme, si besoin ? En effet, certaines disciplines demandent un minimum d'investissement et de travail personnel pour que les premiers résultats soient visibles. Arriverez-vous à vous motiver ?

5 - Quel type d'ateliers ou de cours envisagez-vous ?

Individuels ou collectifs ? Le choix se fait selon plusieurs critères. En individuel, les horaires restent flexibles et à la carte. Il s'agit d'un accompagnement personnalisé en fonction d'objectifs précis. Les ateliers en groupe, plus conviviaux, permettent de partager les expériences. Mais si vous souhaitez démarrer l'apprentissage d'un instrument de musique sur le tard, mieux vaut opter pour des cours individuels. Surtout si le professeur se déplace à votre domicile.

6 - Quel est votre budget ?

Les cours municipaux offrent des tarifs très attractifs pour les résidents de la commune surtout s'ils sont calculés en tenant compte de vos revenus. Les associations ou écoles privées proposent, elles, des tarifs très variables. Vous pourrez payer à la séance, au semestre ou à l'année. Évaluez l'option la plus intéressante. De même, un professeur particulier déterminera ses tarifs avec vous.

Où trouver une activité culturelle ?

- Les offres d'activités culturelles sont nombreuses. Se tourner vers les associations locales, conservatoires municipaux (cursus spécifique pour les adultes), bibliothèques municipales, cours particuliers, écoles privées, MJC (maisons des jeunes et de la culture), musées, grandes enseignes culturelles comme Cultura qui propose notamment des ateliers créatifs : www.cultura.com/ateliers-creatifs

- Beaucoup de villes éditent des guides spécifiques (disponibles en mairie ou sur le site de la ville en PDF) sur les différentes pratiques artistiques proposées. Par exemple, Nantes a classé les associations par disciplines (musique, danse, chant...) et précise si les locaux et/ou les activités sont adapté(e)s aux personnes présentant un handicap physique. www.nantes.fr/pratiques-artistiques

- Pensez aussi aux portes ouvertes des associations ou des conservatoires pour vous informer et découvrir les réalisations exposées. En septembre, flânez lors de la journée (ou forum) des associations de votre ville.



© Fotolia

Les activités culturelles et artistiques foisonnent. Une fois écartées celles vous correspondant le moins, rapprochez-vous des associations locales, conservatoires, bibliothèques, maisons des jeunes et de la culture, musées... pour trouver la vôtre.

Attention aux pratiques nécessitant un matériel important comme les arts plastiques. Si le matériel de base n'est pas pris en charge par l'activité, il faudra investir.

En matière d'instrument de musique ou d'appareil photo, l'achat (neuf ou occasion) ou la location s'offrent à vous.

7 - Pouvez-vous profiter d'un cours d'essai gratuit ?

Bien sûr. C'est une manière idéale de se familiariser avec la discipline choisie, de voir si elle correspond à vos attentes avant de s'engager. C'est aussi l'occasion de tester les qualités pédagogiques et relationnelles du professeur et voir si le courant passe entre vous. ▶

par Claudine Colozzi

© DR



Carla Lucas, 43 ans, bénévole et adhérente à la délégation APF France handicap de Paris

TÉMOIGNAGE

« Chanter, c'est comme une piqûre de vitamines. »

« J'ai rejoint les Chœurs de France il y a une dizaine d'années grâce à une connaissance. Elle m'a dit : *"Je chante dans un chœur. Viens nous voir."* Cela m'a plu et je suis restée. Je n'aurais jamais pensé que cela me ferait autant de bien. Handicapée à 80 %, mon corps est quotidiennement sous pression avec les douleurs et la fatigue. Le fait de chanter me fait oublier tout cela. C'est comme une piqûre de vitamines.

Nous répétons un week-end par mois. Le reste du temps, nous travaillons chez nous avec des partitions. Je n'ai pas étudié la musique mais j'ai une bonne oreille. Je savais que j'aimais chanter et en intégrant ce chœur, je me suis découverte des capacités vocales et de souffle insoupçonnées. Bien sûr, les week-ends de répétition et les spectacles sont épuisants. Il faut faire sa place au milieu d'une centaine de choristes. Heureusement, on plaisante beaucoup. Il y a une excellente ambiance. Depuis un an et demi, j'ai perdu l'audition de l'oreille droite. J'ai fait des essais sans être appareillée et appareillée. Il a fallu que je m'adapte.

Mon meilleur souvenir ? Quand Charles Aznavour est venu nous écouter chanter au Grand Rex. À la fin du spectacle, il est monté sur scène et a dit : *"Vous êtes plus d'une centaine mais je n'ai entendu qu'une seule et même voix."* Nous étions tous très émus de cet hommage. »

Coups de cœur

Du beau et du bon

Si la musique, le théâtre, le cinéma, la danse, les musées, les stages d'activités culturelles et artistiques vous attirent, *Faire Face* vous livre quelques classiques à ne pas manquer. Inclusifs, délocalisés en établissement, prenant en compte des troubles du comportement ou des problèmes de mobilité : laissez-vous tenter !

Des cours pour tous au Conservatoire des Landes*

« *Chez nous, pas de classe ghetto. Chacun peut apprendre l'instrument de son choix et intégrer des ensembles* », commente Patrick Guillem, coordinateur handicap au Conservatoire à rayonnement départemental des Landes, à Mont-de-Marsan.

Parmi les deux mille élèves, environ soixante-dix ont un handicap. Pour une quarantaine d'entre eux, dont dix adultes, un cursus adapté est en place. Une fois par an, élève, enseignants et famille se réunissent. Possibilité de commencer en cours d'année, d'allonger le cours sans surcoût (pour pallier le temps d'installation), d'acheter du petit matériel (siège ergonomique, partition en braille, pédalier pour compenser un bras défaillant...) par le conservatoire, professeurs tutorés... Ces efforts concernant aussi les examens peuvent être adaptés jusqu'à enregistrer le morceau chez soi.

S'y ajoutent les ateliers menés en établissements médico-sociaux. Au Foyer de vie Lestang, à Soustons, on a inventé l'orgue sensoriel ayant déjà accompagné un véritable chœur traditionnel pour un bal gascon. Avec divers buzzers et capteurs, les résidents déclenchent des enregistrements de vielle à roue, cornemuse...

Trois d'entre eux accompagnent la chorale municipale et l'un compose du heavy metal sur ordinateur.

Grâce à une brochure diffusée par la MDPH, le conservatoire espère décupler son action.

www.conservatoire40.fr
Tél. : 05 58 85 80 00

Une troupe au foyer de vie APF France handicap

Quand le Foyer de vie APF France handicap Keraman, à Quimper (Finistère), travaille en 2015 avec deux artistes à un "collectage" de la parole des résidents, personne n' imagine que, quatre ans plus tard, une véritable troupe handillonnerait avec un spectacle maison le département et au-delà.

La dizaine de comédiens, marionnettistes, chanteurs, dessinateurs amateurs, baptisés Les Passe-Murailles, inventent l'histoire rocambolesque du casse d'un casino pour se financer le voyage pour aller à un festival. Ils y distillent leurs difficultés quotidiennes avec humour et émotion.

« *Comme on se dévoile, on se comprend davantage entre nous. Cela envoie de la joie au foyer* », savoure Frédéric, 55 ans. Tournée jusqu'en juin prochain.

gael.lecornec@apf.asso.fr
Tél. : 02 98 65 11 11



© Létthe Musicale

Le cinéma sans différence

Peur d'aller au cinéma avec un proche ayant des troubles du comportement ? L'association Ciné-ma différence en fait son affaire. Dans cinquante-six villes, elle propose, dans de vraies salles de cinéma, des séances ouvertes à tous. Malades psychiques, atteints d'Alzheimer, personnes polyhandicapées, autistes, susceptibles de crier, gémir, se déplacer... sont les bienvenus. En partenariat avec des structures locales, des bénévoles accueillent les spectateurs, avertissent ceux pouvant être surpris et restent dans la salle en cas de besoin.

La sélection de films, très variée, délaisse les plus longs et le son est baissé. « *Grâce à notre mise en confiance, les séances sont généralement assez calmes. Et les familles osent peu à peu aller au cinéma sans nous* », explique Aurore Fosset, coordinatrice nationale. L'association développe aussi un programme de séances "relax" avec des salles de spectacle vivant, comme l'Opéra comique à Paris. Au total, près de 25 000 spectateurs ont ainsi été chouchoutés en 2018.

www.cinemadifference.com
Tél. : 01 71 20 22 64

* Le Conservatoire des Landes comporte plusieurs antennes : Hagetmau, Parentis-en-Born, Marsan, Saint-Vincent-de-Tyrosse et Morcenx.



Nul besoin de savoir lire les notes. Simplement plusieurs centaines d'instruments, quelque 550 personnes handicapées, des cours, ateliers et séances de musicothérapie et la ritournelle se joue. Dixit l'association Léthé Musicale.

Exit partitions et solfège avec Léthé Musicale

À Lyon (Rhône), l'association Léthé Musicale, totalement dédiée aux personnes handicapées, offre une alternative aux écoles de musique. 550 personnes accompagnées, essentiellement adultes, dont 380 résidents d'établissements, suivent des cours, ateliers et séances de musicothérapie (là dans le cadre de soins).

Plusieurs centaines d'instruments, parfois incongrus, composent son instrumentarium, comme ce tambour sonnante fort même en n'étant qu'effleuré.

Son public sachant rarement lire, Léthé Musicale ne connaît ni partitions, ni solfège et s'adapte au rythme de chacun. Un département formation diffuse la petite musique de l'accessibilité auprès des professionnels.

Tarif indicatif : 354 € l'année en ateliers collectifs.

www.lethemusicale.org
Tél. : 04 78 83 79 31

Mixité avec Mozaïk dances

Chaque semaine, à Montpellier (Hérault), Éléonore se rend à son cours de danse contemporaine à exacte parité handicapés moteurs-valides. Grâce à sa professeure formée, Patricia Loubière, de la compagnie Mozaïk dances, elle mobilise son corps en toute sécurité et son fauteuil roulant devient accessoire, apportant une fluidité dans les chorégraphies. « *La complémentarité avec les danseurs valides est parfaite.*

Mais que le handicap soit vraiment pris en compte nous permet des développements très riches », apprécie-t-elle. D'ailleurs, les deux premiers mois de cours sont toujours réservés aux personnes handicapées.

Aux deux ateliers hebdomadaires de danse inclusive s'ajoutent des stages ponctuels pour des personnes atteintes de handicaps visuels ou moteurs plus lourds, des interventions en structures et, bientôt, des formations pour les professionnels de la danse et du médico-social.

Le week-end du 1^{er} juin, rendez-vous à leur festival No(s) Limit(es) à Castelnau-le-Lez.

www.mozaikdances.fr

Tél. : 06 11 59 38 86 / 06 11 59 38 86

Tapis rouge à la Philharmonie de Paris

Trois salles de concert totalisant 450 levers de rideau par an, un musée de la musique, une médiathèque, des espaces pédagogiques aux centaines d'ateliers et conférences...

Du classique au plus actuel en passant par les musiques du monde, tous les goûts sont à la Cité de la musique-Philharmonie de Paris.

Accès de plain-pied, gratuité des expositions, réductions sur les concerts et activités, prêt de fauteuils roulants et sièges-cannes, boucles magnétiques tour de cou, boîtiers d'antenne à haute fréquence, monoculaires, lampes, ateliers tactiles, visites en lecture labiale, livrets en gros caractères, guides formés au handicap... : tout est répertorié dans un livret dédié aux publics handicapés. Proposition rare : l'accompagnement par un jeune en service civique de la sortie du transport à votre place ou activité. Il arrive même que des personnes visitent le musée... dans leur lit médicalisé.

<https://philharmoniedeparis.fr/fr/accessibilite>

handicap@philharmoniedeparis.fr
Tél. : 01 44 84 44 84



Sorties sur mesure avec VS Art

Envie d'aller au théâtre, à l'opéra, au concert, de visiter un musée ou de faire une balade guidée ? À Paris, les bénévoles de l'action "Ce soir, je sors" de l'association VS Art (Volontariat et soutien par l'art) vont chercher les personnes isolées à mobilité réduite chez elles pour les emmener voir le spectacle ou pratiquer l'activité de leur choix.

Sauf visites de groupe, chacun des cent trente adhérents est accompagné individuellement et n'a pas à se préoccuper de la réservation. Un surcoût pour le bénéficiaire, qui offre sa place au bénévole, mais un moment sur mesure laissant une large place au partage d'impressions.



© Association VS Art

Coût : paiement de la place et du transport de l'accompagnant, le cas échéant.

www.vsart.org

Tél. : 01 45 20 44 60

Les 130 adhérents de l'association VS Art (Volontariat et soutien par l'art) n'ont pas à se préoccuper de la réservation, notamment pour visiter un musée. Chacun est accompagné par un bénévole à qui il offre sa place.

Tous manuels à La Fabrique

À Asnières-sur-Seine (Hauts-de-Seine), La Fabrique propose des cours hebdomadaires ou des stages de dessin, aquarelle, mosaïque, origami ou design graphique ouverts à tous, quel que soit l'âge. Le lieu, 100 % accessible à l'atmosphère chaleureuse, porté par l'association Créative Handicap, mêle porteurs de handicaps et personnes valides.

Plusieurs artistes encadrent chaque atelier de deux heures afin de personnaliser l'accueil. Dans un même cours, les uns peignent avec les doigts, les autres le pinceau à la main ou à la bouche, d'autres encore sur tablette numérique. Mais tous avec le même objectif : apprendre à composer un tableau.

En poterie, des accessoires de modelage s'adaptent aux moignons des personnes sans mains. L'atelier d'impression 3D permet de créer des statues conçues à l'ordinateur et des embouts pour mieux tenir les outils. Petit secret à partager entre gourmands : il y a même un atelier de sculpture-chocolat.

Tarif indicatif : 320 € l'année pour les adultes détenteurs de la carte d'invalidité.

<http://creativehandicap.org>
lafabrique@creativehandicap.org
Tél. : 01 72 61 02 63

par Élise Descamps

Livres à livrer

De nombreuses médiathèques offrent un service de portage de livres (également livres-audio, magazines, CD et DVD) à domicile, gratuit, pour les personnes se déplaçant difficilement.

À Orvault, en Loire-Atlantique, un bibliothécaire et un médiateur du Pôle Senior de la municipalité se déplacent chez la personne pour connaître ses goûts avant que le médiateur n'y revienne régulièrement avec une sélection personnalisée.

À Cluses, en Haute-Savoie, la bibliothécaire effectue la tournée tous les jeudis. À Lyon, dans le Rhône, le service "Bib' à Dom'" propose également des lectures à voix haute à la maison. À Paris, les volontaires du service civique assurent le "Port'âge" ou accompagnent à pied les abonnés depuis leur domicile jusqu'à la bibliothèque.

Par ailleurs, de plus en plus de médiathèques créent des fonds de livres "faciles à lire", de Philippe Delerm à John Steinbeck, sélectionnés pour leur niveau de langue, la longueur des textes, leur typographie ou la taille des caractères. Estampillés d'un logo national, ils se trouvent dans des espaces identifiés.

<https://facilealirebretagne.wordpress.com>
<http://labibadomlyon.blogspot.com>
<https://bibliotheques.paris.fr/portage.aspx>

Dépaysement total au Quai Branly

Amateurs de "voyages" au bout des mondes, rendez-vous au Musée du Quai Branly, à Paris, LE grand musée des arts et civilisations d'Afrique, d'Asie, d'Océanie et des Amériques. Foissonnement d'objets, costumes, films, conférences et spectacles garanti.

Les visiteurs handicapés bénéficient d'une permanence mail et téléphonique pour les aider à préparer leur venue. Fauteuils roulants, déambulateurs, marche-pieds et boucles à induction magnétique individuelles sont prêts.

Des visites guidées ont lieu en langue des signes, langage parlé complété et sont contées, tactiles ou adaptées aux visiteurs avec un handicap mental. Certains textes d'explication utilisent le langage "Facile à lire et à comprendre". Quant à la Semaine de l'accessibilité, début décembre, elle demeure un temps fort d'animations.

Entrée par le 222 rue de l'Université.

www.quaibrantly.fr/fr

puis cliquer sur l'onglet avec les pictogrammes "handicap".
accessibilite@quaibrantly.fr
Tél. : 01 56 61 53 18

Établissements

Le foyer se cultive

Partenariats avec des institutions culturelles, lieux dédiés dans leurs murs..., la joie du spectacle et de la création souffle aussi dans les structures médico-sociales.

Quoi de plus valorisant que de créer avec une ou ses deux mains et d'inventer des animaux en couleurs ? L'Ésat APF France handicap de Monéteau, dans l'Yonne, propose l'activité origami.



© DR

Artistes à demeure

Le Centre de réadaptation de Coubert (Seine-et-Marne) héberge le Vaisseau, une "fabrique artistique" composée d'une salle de théâtre et d'un studio de danse et animée par deux compagnies professionnelles.

Artistes, patients, professionnels de santé, équipes éducatives du centre et même habitants du territoire créent, ensemble, des mini spectacles partant souvent de leurs témoignages.

Origami à l'atelier

À l'Ésat APF France handicap de Monéteau (Yonne), on assemble, on emballe... et on fait de l'origami*. Un moniteur d'atelier passionné par le pliage anime, en périodes creuses, cette activité faisant travailler la motricité fine et la mémorisation des tâches.

Paon, poisson, pieuvre géante..., des heures de minutie, dans le local dédié, et un résultat impressionnant. « Certains y arrivent même avec un seul bras. Moi, je deviens plus méthodique

et communique mieux avec les autres », se réjouit Laurent Préau, usager de 43 ans si doué qu'il forme ses collègues.

Peinture à la résidence

À Paris, à la Résidence du Maine, foyer de vie APF France handicap, l'atelier peinture du lundi, animé par une artiste, est une institution.

Des supports bricolés aident à manipuler les pinceaux. Certains utilisent des licornes. « Je laisse tous mes soucis à la porte. Cela me détend. Avec nos expos à l'extérieur, nous sommes reconnus », applaudit Brigitte, 61 ans, fidèle depuis vingt ans.

Théâtres, musées... sur mesure à la Mas

La Maison d'accueil spécialisée (Mas) Mosaique à Saint-Dièdes-Vosges se sent comme chez elle dans les théâtres et musées alentour. D'ailleurs, elle ne rate pas une séance de Cinéma différence (voir page 28).

En interne, une grande salle accueille les activités hebdomadaires de clubs de danse, chorales... En échange, ils offrent des représentations. Une autre est dédiée à des activités de jour, pour quatre personnes maximum en même temps, afin de personnaliser les propositions fortement artistiques et culturelles.

Comment développer la culture dans mon établissement ?

La réponse d'Anne-Laure Théveny, du Théâtre du Cristal (Val d'Oise), qui accompagne vingt établissements médico-sociaux dans leurs partenariats avec douze structures culturelles du département.

« Il faut évoquer vos souhaits auprès du référent animation. Si le projet d'établissement ne possède pas de volet culturel, vous pouvez le lui suggérer. Le Guide pour l'élaboration d'un volet culturel dans le projet d'établissement d'une structure médico-sociale est téléchargeable sur www.theatreducristal.com*. Parallèlement, rien ne vous empêche individuellement de contacter les chargé(e)s des publics des institutions culturelles les plus proches. Ce sont les meilleurs interlocuteurs pour cibler ce qui peut être mis en place et vous aider à être force de propositions. »

* Onglets "Pôle Art Handicap" puis "Ressources".

Co-organisateur de concerts

Au Foyer de vie La Ferme du château à Menucourt (Val d'Oise), les résidents écoutent régulièrement de l'électro, du rap, du folk ou du hard-rock à la salle de musique actuelle Le Forum, à Vauréal.

Cette structure délocalise même une fois par an un concert de sa programmation dans le foyer. Les résidents promeuvent l'événement et tractent en ville avec les équipes. ▀

par Élise Descamps

Pause

Programme court

Envie d'une activité artistique ou culturelle ponctuelle ? Sur un week-end ou quelques jours ? En changeant de lieu et d'approche ? Mosaïque d'idées à glaner.

En tête-à-tête

En Meuse, Jeanne, 41 ans, peint, dessine, colle... Pour se mettre à la terre, elle a suivi un stage avec la céramiste Pascale Louise à Toul (Meurthe-et-Moselle).

« Sur trois jours et demi, j'ai appris beaucoup plus qu'en cours classique. J'aime prendre le temps. » Autre intérêt : la relation privilégiée avec l'artiste qui la recevait dans son atelier, disponible uniquement pour elle. Renseignez-vous auprès des artistes installés près de chez vous.

Stage de musique

MJC, centres culturels... Les structures proposant des stages d'initiation ou de perfectionnement artistique, à la semaine ou sur un week-end, s'avèrent nombreuses. Certaines visent spécifiquement l'inclusion.

À Bourg-en-Bresse (Ain), l'association Résonance contemporaine organise chaque année en juillet un stage de musique de trois demi-journées ouvert aux non initiés : voix, percussions, expression corporelle. Tous jouant ensemble, la cohésion de groupe se crée.

www.resonancecontemporaine.org

Séjour thématique

Rares sont les séjours de vacances adaptés aux adultes handicapés dédiés à la pratique artistique.

En Bourgogne-Franche-Comté, l'association Vacances en fêtes, fondée par Dominique Bouillot, musicien et éducateur spécialisé, en organise vingt dans l'année : durant les vacances scolaires d'avril, juillet-août-septembre et décembre.

Les séjours thématiques (arts du cirque, photo/vidéo, théâtre...) se classent par degré d'autonomie.

Chaque matin, pendant deux heures, un professionnel de la discipline intervient. Les après-midis sont consacrés, eux, à la détente et aux visites culturelles.

www.vacancesenfetes.fr



Envie d'ajouter une corde à votre arc ? Essayez-vous notamment aux arts du cirque avec l'association Vacances en fête.

© Ricard Photographie

Des festivals pour tous les goûts

Spectacles s'enchaînant à un rythme effréné, au cœur de la ville, dans des cadres atypiques, offrant un vrai bain de foule... La formule festival a plus d'un atout et l'été vous offre l'embaras du choix.

Ces dernières années, des progrès ont été faits dans la prise en compte des publics en situation de handicap. Le Festival interceltique de Lorient, le plus fréquenté avec 750 000 visiteurs, édite, par exemple, son "handiplan". Mais en tant qu'événements éphémères, ils sont rarement au niveau quant à l'accessibilité des salles.

Aussi, n'hésitez pas à poser des questions au bureau du festival ou à l'office de tourisme :

- Les sites sont-ils concentrés géographiquement ou éloignés ?
- Les spectacles se déroulent-ils sur herbe, gravier ?
- Des plateformes et cheminements adaptés sont-ils prévus pour les fauteuils ?
- Y a-t-il une large partie gratuite ou devrai-je payer pour tout ?

Vacances culturelles

Parmi les propositions de séjours adaptés d'APF France handicap, de nombreux font le plein de visites culturelles et quelques-uns misent sur un grand événement français. C'est le cas du séjour de Ploemeur (Bretagne) qui emmène ses vacanciers au Festival interceltique de Lorient et, surtout, de celui du Festival d'Avignon.

Pendant deux semaines, de petits groupes vont voir des spectacles tous les jours. Chacun(e) ayant l'opportunité de découvrir quatre pièces. Priorité à la comédie, au off et aux rencontres avec les comédiens. En sortant, pot en terrasse pour échanger ses impressions et commenter l'atmosphère bigarrée si particulière de ce haut-lieu du théâtre.

À télécharger sur apf-evasion.org ▶

par Élise Descamps

Budget

Amateurs de bons plans

S'ouvrir à la culture peut se révéler vite onéreux. Heureusement, il existe des astuces pour sortir et se faire plaisir à moindre coût.

“Cartes culture” ou “pass culture”

De très nombreuses villes proposent des cartes culture gratuites ou à prix réduit pour les étudiants. Annuelles, elles permettent d'accéder à de nombreux lieux ou d'obtenir des tarifs préférentiels sur des spectacles. Certaines municipalités comme Lyon offrent la gratuité de ce sésame aux personnes en situation de handicap. Renseignez-vous auprès de votre mairie.

Lancé par le ministère de la Culture, le pass culture a été testé, début février 2018, auprès de 10 000 jeunes des départements du Bas-Rhin, de l'Hérault, du Finistère, de la Guyane et de la Seine-Saint-Denis. Une deuxième vague concernant 50 000 jeunes devrait être lancée avant l'été 2019. Ce “passeport” de 500 € doit permettre aux jeunes de 18 ans d'avoir accès à des activités et des offres culturelles.

Avec qui sortir si je suis seul(e) ?

Si vous n'avez personne pour vous accompagner, vous pouvez demander à votre auxiliaire de vie moyennant rétribution. Il existe aussi des associations de bénévoles accompagnateurs. À Paris, l'association Viens je t'emmène propose ce service dans le cadre d'EscaPam, des sorties culturelles réservées à toutes les personnes inscrites au service de transport Pam75.

<https://viensjetteemmene.fr>

© Fotolia



À domicile

L'UVTD (Université virtuelle du temps disponible) propose de participer à des visioconférences quotidiennes en direct, interactives et gratuites sur des thèmes divers (littérature, histoire de l'art, astronomie, égyptologie, photographie...). Il est donc possible de dialoguer avec le conférencier et d'échanger avec le reste des participants. Une médiathèque permet également de les visionner en décalé. L'abonnement annuel pour un accès illimité coûte 44 € par an.

www.uvtd.fr

Gratuité des musées

Dans une grande majorité des musées (vérifier tout de même avant de vous déplacer), un justificatif du handicap (carte d'invalidité ou attestation AAH) fait office de coupe-file. Dans certains autres, il faut se présenter à la caisse pour obtenir un billet d'accès gratuit. Les accompagnateurs bénéficient aussi de la gratuité ou d'un tarif réduit.

Sur le site de la Souris Globe Trotteuse, vous trouverez une liste actualisée en janvier 2019 de la centaine de musées et monuments de Paris et de la région Île-de-France gratuits pour les personnes en situation de handicap.

www.lasourisglobe-trotteuse.fr puis tapez dans le moteur de recherche “gratuité handicap”.

« La culture n'est pas un luxe, c'est une nécessité. » Gao Xingjian écrivain, dramaturge, metteur en scène et peintre français d'origine chinoise. Aussi, à moindres frais, vous pouvez en profiter.

Places à prix réduits

Il existe de nombreux sites internet ou applications permettant d'obtenir des prix cassés pour les événements culturels et artistiques : www.billetreduc.com, www.ticketac.com... Les cinémas proposent des cartes 5 places ou un abonnement annuel permettant une réduction importante du coût de la place à l'unité. À noter aussi que les abonné(e)s Orange bénéficient tous les mardis d'une place offerte pour une place achetée grâce au code Orange Cinéday.

Demande dans le cadre de la PCH

Les sorties culturelles ou pratiques peuvent nécessiter une aide humaine ou technique : la PCH entre alors en action. Par exemple, si vous souhaitez prendre un cours de piano et que vous avez besoin d'être accompagné(e) d'un(e) auxiliaire de vie pour votre trajet aller-retour, et éventuellement durant l'activité, vous pouvez bénéficier, sous réserve du type de reconnaissance du handicap, d'un financement pour l'aide humaine à hauteur maximale de trente heures par mois. De même, si vous avez besoin d'une aide technique (chevalet pour peindre par exemple), celle-ci peut être prise en charge. ▶

par Claudine Colozzi

Pratiques inclusives

Si on chantait

Tous les mardis après-midi, au Centre recherche théâtre handicap (CRTH) à Paris, une dizaine de personnes en situation de handicap ou pas pratiquent le chant avec Miguel-Ange Sarmiento, chanteur et comédien. Un travail sur la voix s'adaptant aux besoins spécifiques de chacun.

« **U**n clown est mon ami.
Un clown bien ridicule.
Et dont le nom s'écrit
en gifles majuscules. Pas beau
pour un empire. Plus triste qu'un
chapeau. Il boit d'énormes rires.
Et mange des bravos. Pour ton nez
qui s'allume. Bravo ! Bravo ! Tes
cheveux que l'on plume. Bravo !
Bravo ! » Debout, face aux autres
participants, Paule, non-voyante,
reprend pour la troisième fois
Bravo pour le clown d'Édith Piaf.
Drapée dans un grand châle,
elle scande avec beaucoup
d'implication le texte de cette
chanson difficile. Derrière son
clavier et son ordinateur, Miguel-
Ange Sarmiento ne la quitte pas

du regard, distribuant, ici et là,
quelques conseils par-dessus
les paroles. « *Ralentis, articule,
ne te laisse pas distancer par la
musique !* » Paule ne se démonte
pas et poursuit jusqu'au bout.
Sa prestation est saluée par
les applaudissements de ses
camarades.

Éprouver du plaisir

Chaque mardi après-midi, une
dizaine de femmes et d'hommes
en situation de handicap et
valides se retrouvent dans les
locaux du Centre recherche
théâtre handicap (CRTH) dans
le 12^e arrondissement de Paris.
Sous la direction de Miguel-Ange
Sarmiento, artiste, chanteur et
comédien, toutes et tous prennent
part à des ateliers de chant.
« *Apprendre à chanter, suivre la
musique, écouter le tempo mais
aussi se faire confiance, prendre
conscience de l'importance du
dire et du sens avant de chanter
et, surtout, éprouver du plaisir
à interpréter : voilà les objectifs
de cet atelier de chant* », explique
celui qui anime depuis cinq ans
de tels ateliers.

Depuis quinze ans, Acte 21,
l'école de pratiques artistiques
pour tous, émanation du CRTH,
propose divers ateliers (théâtre,
chant, Feldenkrais, danse,
Qi gong, contes, improvisation...) pour adultes et enfants,
débutants et confirmés, dans
des locaux adaptés et avec
des outils spécifiques. Ici, tout
le monde est bienvenu, avec



ou sans handicap. « *L'objectif
est de proposer une éducation
artistique inclusive en milieu
ordinaire*, explique Émilie
Bougouin, la directrice du
CRTH. *Nous ne sommes pas
dans ce que je pourrais qualifier
d'occupationnel*. Il s'agit
pour nous d'associer qualité
d'enseignement et capacité de
l'adapter aux possibles besoins
spécifiques de chaque élève. »

Pour rendre cela possible,
des outils sont mis à disposition
des professeurs : agrandisseur
de texte, vocalisation,
gros caractères, braille,
enregistrement ou boucle
magnétique.

À l'école Acte 21, les ateliers
ne dépassent pas douze élèves
et permettent à l'enseignant
d'adapter ses méthodes
pédagogiques en fonction
de chacun d'eux. L'équipe se
compose d'artistes, de formateurs
et de référents pédagogiques.
« *Nous travaillons également avec*

Souffleurs d'images,
un service unique en France

Le service Souffleurs d'images permet à une personne aveugle ou malvoyante d'accéder à l'événement culturel de son choix : théâtre, exposition, cirque, danse... Elle est accompagnée d'un(e) étudiant(e) en art ou d'un(e) artiste, bénévole, formé(e) à la description. Il/elle lui souffle les détails du spectacle qui lui sont invisibles : expressions des comédiens, éléments de mise en scène, costumes, décors, mimes...

Ce service est conçu comme un partenariat entre le CRTH, les lieux culturels d'Île-de-France, les spectateurs et les souffleurs. 200 soufflages ont lieu chaque année. Une démarche contribuant grandement à tisser des liens entre personnes en situation de handicap visuel et personnes valides et à faciliter l'accès à la culture. Objectif : étendre ce service à plus de villes.



© Nicolas Gallon/Contextes

Les objectifs de l'atelier de chant selon Miguel-Ange Sarmiento, le professeur ?
« Apprendre à chanter, suivre la musique, écouter le tempo mais aussi se faire confiance, prendre conscience de l'importance du dire et du sens avant de chanter, notamment. »

de nombreux partenaires afin d'imaginer des parcours croisés, master-class, rencontres et sorties pédagogiques », précise Émilie Bouguin.

Progresser en écoutant

Les ateliers de chant de Miguel-Ange Sarmiento commencent toujours par un travail collectif permettant d'échauffer la voix et d'apprendre à se détendre. *« Souvent, je provoque le rire pour que les élèves relâchent leur diaphragme et se mettent en condition de chanter. »* Puis vient un travail individuel avec le professeur. Une technique qui peut étonner de prime abord mais dont on perçoit vite les avantages.

« Dans une chorale, on se cache derrière les autres, explique Mylène, non-voyante, qui suit aussi d'autres ateliers à Acte 21. Progressivement, on s'améliore en écoutant les conseils prodigués aux autres et on se corrige. »

Objectif : que chaque participant(e) puisse définir son propre répertoire, se fasse plaisir et ose se dépasser pour l'interpréter sur scène en juin lors d'un spectacle. *« Le travail sur la voix repose essentiellement sur la prise de conscience que l'on est totalement responsable du son que l'on émet »*, précise encore Miguel-Ange Sarmiento. Son leitmotiv durant l'atelier.

Lisa, non-voyante elle aussi, estime avoir gagné en confiance en elle et ne raterait cette séance du mardi sous aucun prétexte. Même ressenti pour Farid qui voit là un travail essentiel à ses projets de se lancer dans l'humour et le *one man show*.

Progressivement, deux ateliers ont fusionné. Débutants et confirmés se soutiennent, s'écoutent, apprennent la patience au contact de l'autre, s'épanouissent, y compris des personnes qui ne se savaient pas capables de *« chanter ailleurs que sous [leur] douche ! »*

Émilie vient avec Yoko, sa fille de 7 ans, et reconnaît prendre beaucoup de plaisir. *« Avant de m'inscrire, je ne connaissais pas le principe consistant à mélanger personnes en situation de handicap et valides, précise-t-elle. Mais je n'aurais pas cru que cela m'apporte autant. »* Elle, plutôt réservée, n'aurait jamais cru pouvoir chanter devant un auditoire. Mais à l'entendre interpréter *La Grande Zoa* de Régine, difficile de le croire. Il ne lui manque plus que le boa. ▶

par Claudine Colozzi

Bon à savoir

La première séance est gratuite sur réservation préalable. Tarifs réduits pour les demandeurs d'emploi, les personnes non imposables ainsi que les étudiants.

Contact :

CRTH - Acte 21
 163 rue de Charenton - 75012 Paris
 Inscription au 01 42 74 17 87
 ou sur information@crth.org
www.crth.org