#3 OCTOBRE•NOVEMBRE•DÉCEMBRE 2018

vivre MIEUX

LE MAG' DES FAMILLES

Bretagne

DOSSIER

L'AVENTURE : PEUT-ON ENCORE SAUTER LE PAS ?

PLACE À L'ACTION

FAMILLES RURALES HORS DES SENTIERS BATTUS

LA DYNAMO

LOISIRS : LE RURAL A LE VENT EN POUPE

TÉMOIGNAGE
« L'envie d'évasion est bien là »

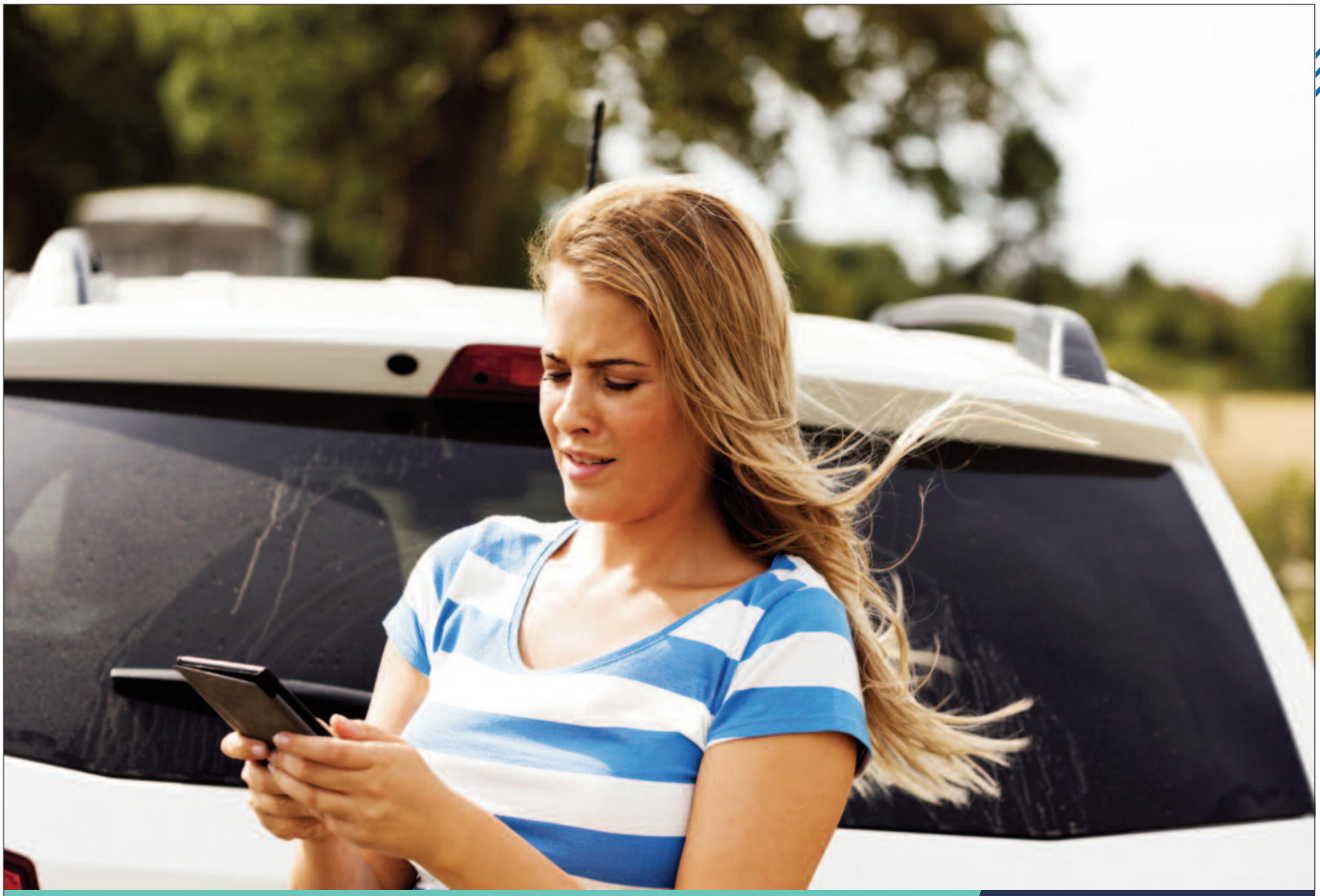
CE QU'EN PENSENT LES JEUNES
Mieux se connaître dans l'inconnu

EN PRATIQUE
L'aventure oui, le cauchemar non

Plus d'informations sur www.famillesrurales.org

Familles rurales
Vivre mieux !

Imprimé sur du papier PEFC



ÇA NE CAPTE PAS ?

FAITES-LE SAVOIR !

Votre élu peut faire remonter auprès de l'Agence du Numérique une ou plusieurs difficultés de couverture mobile sur son territoire, que ce soit pour la téléphonie (appels et sms) ou l'accès internet mobile.

Pour le signaler : rendez-vous sur la plateforme France Mobile

http://francemobile.agencedunumerique.gouv.fr

Une fois la demande adressée aux opérateurs concernés, votre élu pourra suivre le traitement de son dossier.

L'AGENCE DU NUMÉRIQUE

SOMMAIRE DU NUMÉRO 3

DOSSIER

L'AVENTURE : PEUT-ON ENCORE SAUTER LE PAS ?

P. 4

Quel est le point commun entre Nicolas Vanier, Antoine de Maximy et Felix Baumgartner ? Avant d'être écrivain, animateur et parachutiste de l'extrême, ils sont d'abord aventuriers. Ils s'affranchissent des précautions encouragées par une société de moins en moins séduite par l'inconnu. Et pourtant, il reste des marges de manœuvres pour vivre l'aventure.

P. 8 **PLACE À L'ACTION**
Nous nous mobilisons sur le terrain, pour vous, sur les sujets qui vous intéressent, vous préoccupent ou vous empêchent de mieux vivre. Passons ensemble à l'action !

P. 10 **CE QU'EN PENSENT LES JEUNES**
Je m'appelle Nathanaël et pour moi, l'aventure c'est couper le cordon et accepter de prendre quelques risques !

P. 11 **EN PRATIQUE**
L'aventure oui, le cauchemar non ! Voici quelques conseils avant de vous lancer.

LA DYNAMO

LOISIRS : LE RURAL A LE VENT EN POUPE

P. 12

30% des Français partent régulièrement se dégourdir les jambes et s'aérer la tête pendant 3-4 jours, au vert. Pourquoi ? Parce que les familles y trouvent des idées originales pour passer du temps ensemble, à l'image des territoires ruraux, multiples et variés. Les alternatives au traditionnel séjour de bord de mer y sont sérieuses !

Familles Rurales
Fédération nationale
7 cité d'Antin - 75009 PARIS
Tél. : 01 44 91 88 88 / Fax : 01 44 91 88 89
vivremieux@famillesrurales.org
www.famillesrurales.org

Familles Rurales est une association loi 1901, reconnue d'utilité publique, ne relevant d'aucune sensibilité politique, syndicale ou confessionnelle, agréée et habilitée par de nombreux ministères.
Le Mouvement regroupe 160 000 familles adhérentes, 2 200 associations locales, 40 000 bénévoles et 17 000 salariés.

Directeur de publication : Dominique Marmier
Directeur de la rédaction : Guillaume Rodelet
Rédactrice en chef : Julie Trouvé
Ont également contribué à ce numéro : Louis Mallié (journaliste) et Clément Pinçon (infographiste)
Mise en page : Françoise Barbier
Crédit photos : Fotolia.com
Dépôt légal : à parution

Commission paritaire : 0418 G 82979
ISSN : 1964-5295
Abonnement : 2,75 euros par an
Maquette : Agence Red Com (01 42 70 62 53) www.redcom.fr
Impression : Imprimerie Vincent
32 avenue Charles Bedaux
37042 TOURS CEDEX 1
Imprimé sur papier PEFC
Trimestriel
Numéro 3

IMPRIM'VERT®

EDITORIAL

« L'engagement est une grande aventure »

En prenant connaissance du dossier de ce nouveau numéro du Vivre Mieux, des bénévoles de Familles Rurales ont eu la même réaction : « Allez-vous parler de l'engagement ? Parce que ça c'est une aventure ! ». Et en effet, tous les ingrédients sont là.

Aujourd'hui, on nous invite à maîtriser notre santé, notre alimentation, notre temps. Ils seraient des objectifs à atteindre, voire des sources de plaisir. Pour autant, il faut laisser la place à la surprise et à l'imprévu.

PRENDRE LE PARTI D'OSER

Nous pouvons créer ce petit déséquilibre qui nous sort de notre zone de confort et nous tient en éveil en s'engageant. S'engager, c'est emprunter des chemins parfois imprévisibles, mobiliser des ressources qu'on ne se connaissait pas et se révéler parfois à soi-même. C'est accepter de finir sa journée à 23h pour boucler l'organisation du vide-grenier. Quel autre secteur d'activités que l'entreprenariat social arrive à créer de la richesse sans finalité lucrative et en fédérant des individus autour d'un projet d'intérêt général ? Avec 40 000 bénévoles, Familles Rurales est fier de se sentir appartenir à cette grande aventure collective et de constater que ses 40 000 bénévoles en sont une force indéniable.

Julie Trouvé
Rédactrice en chef

L'AVENTURE : PEUT-ON ENCORE SAUTER LE PAS ?

L'Homme et l'aventure, c'est une longue histoire. Quand l'Homo sapiens a migré, il est sorti de sa zone de confort et a affronté l'inconnu. Lorsque les explorateurs prenaient la mer pour conquérir de nouveaux territoires ils défiaient les risques naturels et les maladies. L'Homme a toujours voulu se dépasser et aller voir plus loin. Mais aujourd'hui, le monde a été quasiment exploré dans sa totalité. Encouragés par le principe de précaution et la recherche de sécurité permanente, nous sommes de moins en moins nombreux à vouloir vivre l'aventure.
« [Elle] est ce qui se vit dans l'éclat du jour (...) Eteignez tout, et le monde s'allume ! » interpelle l'écrivain Sylvain Tesson. Pas d'aventure sans rupture, pas d'aventure si un fil nous retient encore à notre quotidien.

Chercher du « neuf » tient en éveil. Le succès des émissions tel que *« Rendez-vous en terre inconnue »* ou *« J'irai dormir chez vous »* témoigne de cette curiosité et attraction pour les univers peu familiers, voire hostiles. Mais est-ce suffisant pour nous faire pousser des ailes et oser partir à l'aventure ?

L'AVENTURE RÉENCHANTE LE MONDE

« Enchantons de nouveau le monde en retrouvant le mystère »

De tout temps, l'homme repousse les limites de son horizon. Mais alors que ces explorations répondaient à des enjeux économiques et hégémoniques, l'aventure est aujourd'hui teintée d'idéal. *« Il s'agit avant tout d'enchanter de nouveau le monde, de retrouver l'incertitude, le mystère »* témoigne David le Breton, anthropologue et sociologue professeur à l'université de Strasbourg. L'aventure contrecarrerait ainsi l'emprise d'une société étouffante : *« Loin d'un monde régi par des échéances et des rendez-vous, l'homme cherche à retrouver dans l'aventure une liberté perdue : il prend son temps, ce n'est plus le temps qui le prend. L'aventurier marchant dans la nature voit la terre, l'aube, les étoiles, la pluie. Il retrouve plaisir à voir, sentir, toucher, goûter, entendre. Il est, de façon positive, réduit à son propre corps ».*

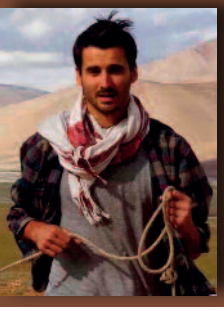
En partant, l'aventurier moderne échappe à un quotidien dont la répétition s'oppose aux expériences neuves et formatrices.

OPTIMISTE

Eliott Schonfeld
vient de passer 4 mois dans l'Hymalaya

« NOTRE RYTHME ENCOURAGE LA RUPTURE »

« Je suis toujours frappé par ce constat : l'aventure devient en fait un refuge. Alors que la pression professionnelle et sociale investit notre intimité par les outils connectés et numériques, on cherche à se libérer du cocon d'habitudes et de stress qu'on tisse autour de nous. Changer de vie, d'environnement, de quotidien est de plus en plus prôné comme un idéal de bonheur. Pour ma part, cela fait 4 ans que je reviens en France pour travailler dans un seul but : partir à l'aventure. Et notre environnement s'adapte : il n'y qu'à voir l'essor des compagnies « low-coast », la multiplication des guides de voyage, des sports extrêmes... Tout ceci constitue pour moi le symptôme d'une société qui à soif d'ailleurs ... pour ne pas craquer ! ».



A 24 ans, Eliott Schonfeld est le gagnant du concours du magazine GEO Aventure. Pour suivre ses aventures incroyables en photo et vidéo : FB/eliott schonfeld-aventurier

DUBITATIF

Florian Pacotte,
Psychologue social

« EST-ON ENCORE SUFFISEMMENT CURIEUX ? »

« L'accès permanent au savoir par Internet nous ouvre au monde. Mais il s'agit seulement d'une représentation de celui-ci et accepter de s'en tenir à ça bride nos envies d'ailleurs. Pour vivre l'aventure, il faut du mystère. C'est lui qui nous pousse à explorer de nouveaux horizons. Or il devient une denrée rare. La prise de risque est de moins en moins admise par la société car elle n'est plus nécessaire pour comprendre ce qui nous entoure. C'est ce qu'au début du XXème siècle le sociologue Max Weber appelait le « désenchantement » du monde, en rapport aux avancées scientifiques, industrielles et sociales. La représentation que nous avons du monde semble nous suffire. Nous avons tellement intégré ce fonctionnement que ceux qui décident de partir peuvent être considérés comme des marginaux et susciter des interrogations, voire de la méfiance ».

TÉMOIGNAGE

UNE AVENTURE SPIRITUELLE

Gwendoline M.

"Découvrir le monde c'est laisser émerger une partie de soi qu'on ne se connaissait pas. J'étudiais le hindi et à cette occasion je suis allée passer une année en Inde pour ma formation. Voir la pauvreté a été un choc et a fait écho en moi. Le confort matériel dans lequel je vivais était-il si essentiel ? Quel rapport à l'autre entretient-on dans un cadre de dénuement ? Les jardins de l'ashram de Sri Aurobindo, celui des « renonçants » ont ébranlé les évidences avec lesquelles j'avais grandi. Ces Indiens paraissaient vivre plus près du ciel que de la terre et une quiétude y rayonnait. Comment pourrais-je jamais retrouver cette paix ?
Mon intérêt pour la spiritualité s'est alors affirmé. Le voyage en Inde avait été une porte : la véritable aventure commençait maintenant que j'allais apprendre à mieux me connaître à travers la vie en communauté et la prière. »

ÉDUCATION

INOCULEZ LE VIRUS DU VOYAGE À VOS ENFANTS !

« Les voyages forment la jeunesse » mais comment réagir quand votre enfant annonce son projet de départ ? « Encouragez-le » affirme le psychiatre Xavier Pommereau. Vous pourriez même y trouver un intérêt !

ELLE L'A DIT !

« RÉSISTER ET ASSUMER »

Bénédicte Mallié, 32 ans
partie en mission Croix Rouge

« J'étais infirmière dans une clinique à Paris, mais j'aspirais à voir ailleurs, et à venir en aide à des populations vivant une détresse immédiate. Au sein de la Croix-Rouge Française, je suis donc partie en Haïti en 2010, au Congo Brazzaville en 2011… Je voulais me faire ma propre idée sur la capacité des Occidentaux à secourir, et aussi me tester. À l'annonce de mon premier départ, mes parents ont eu peur : ma soif d'aventure n'était-elle pas qu'une pulsion puérile qui risquait de me mettre en danger ? Certains amis tentèrent aussi de me dissuader : « Que vas-tu faire là-bas ? Ils n'ont pas besoin de nous ! ». Ils pensaient certainement que j'avais mal considéré ce qu'impliquait mon engagement, et l'inconnu vers lequel j'allais : on avait peur pour moi ! Or j'avais précisément besoin de ces situations « extrêmes » pour continuer à mûrir. Entre ma formation pour intégrer les Équipes de Réponse aux Urgences de la Croix-Rouge Française et mon premier départ, deux années ont passé durant lesquelles je continuais d'arguer mon désir de porter secours. Cette inflexibilité et cette ténacité ont fait comprendre à tous que je n'avais pas pris ma décision à la légère. Leurs réactions avaient renforcé mon envie de briser le mythe de cette grande inconnue, l'aventure, qui les effrayait tant. Et puis, j'avais envie de tout sauf de paraître incohérente : l'important était de montrer que j'assumais mon choix ».

REGARD SUR…

AVENTURE ET TÉLÉRÉALITÉ : QUE CHERCHE-T'ON ?

Nathalie Nadaud-Albertini, chercheuse au Centre de Recherche sur les Médiations à l'Université de Lorraine.

« Dans des émissions « d'aventure » telles que Koh-Lanta, les repères qui nous structurent (institutions, catégorie socio-professionnelle, éducation…) s'effondrent pour laisser la plus grande place à l'affirmation de soi. C'est ce qui attire les téléspectateurs.

Ces émissions d'aventure « par procuration » nous confortent dans l'idée que nous ne sommes pas nécessairement faits ou armés pour sortir de notre cadre, de notre quotidien. Se dépasser à l'air d'engendrer de la souffrance (physique, relationnelle…) alors à quoi bon ? Regarder ces programmes est finalement une manière de se dire que nous pouvons être heureux là où nous sommes tout en choisissant notre champion. Il est en réalité la personne idéale que nous voudrions être. De manière plus large, ces émissions font la promotion d'un citoyen idéal : le gagnant n'est presque jamais celui qui a agi au détriment des autres.

Mais attention, nous vivons dans une société où règnent des injonctions paradoxales : l'idéologie du « sois qui tu veux » voisine avec des éléments extérieurs qui nous déterminent fortement. Ce décalage peut nous faire facilement sentir en échec ».

« Par le voyage, l'adolescent sort du cercle familial. L'ailleurs, la rencontre de nouveaux paysages, de nouvelles cultures… l'amènent à relativiser la critique qu'il portait à l'encontre de sa famille, et éventuellement, à s'y sentir mieux à son retour. L'espace crée le manque et le manque, le désir. Les parents ont donc beaucoup à y gagner.

Par ailleurs, le contact sensoriel est un pilier pour le développement personnel. En l'incitant à découvrir d'autres univers, les parents lui offrent la possibilité de se façonner un état d'esprit, une manière de considérer le monde et les autres et ce, pour la vie. Respirer l'odeur des souks marocains, entendre une autre langue… Voilà des découvertes bien plus complètes que le résultat d'une recherche sur Internet ! La génération actuelle d'adolescents ne voyage plus que par ce biais, et pas assez dans les faits au risque de se replier sur cet univers virtuel.

L'intérêt du voyage est par ailleurs décuplé si ce dernier s'associe à une activité. Le fait de partir dans le cadre d'une mission humanitaire par exemple, l'aide aussi à identifier à y voir plus clair sur son orientation professionnelle. Est-il plutôt « manuel » ? Préfère-t'il la vie de bureau ?
Le voyage complète l'éducation. L'adolescent doit « aller voir là-bas » s'il y est : au parent d'accompagner ce départ. »

« Le goût du risque à l'adolescence, le comprendre et l'accompagner », X. Pommereau, Albin Michel, 272 p., 16,90 euros.

L'AVENTURE, UN MÉTIER ?

Il y a peu de métiers pour lesquels vivre l'aventure est un objectif en soi. Cependant certains s'en approchent. C'est le cas des professionnels de l'urgence.

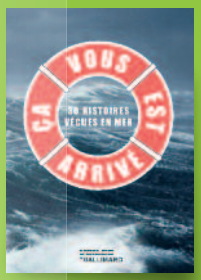
L'imprévu est leur quotidien. Il est rare qu'un secouriste ou un urgentiste du SAMU connaisse parfaitement le contexte de son intervention comme on connait l'ordre du jour d'une réunion. Par ailleurs, certains risquent leur vie. Il y a aussi un engagement physique et psychique important dans ce type d'interventions qu'on peut retrouver chez quelqu'un qui part à l'autre bout du monde et dont le mental et le corps sont parfois mis à rude épreuve.

Pompiers, médecins urgentistes ou secouristes de la Croix-Rouge ne sont pas des aventuriers comme on l'entend communément mais ils n'ont pas choisi ce métier par hasard. Ils montrent des prédispositions qui orientent leurs choix professionnels : le goût de l'action qui les emmène plutôt sur le terrain. C'est d'ailleurs parce qu'ils sont dans une action - de secours - qu'ils peuvent mener une intervention sans être « trop » affectés. Par ailleurs, l'envie de vivre une aventure humaine est très forte chez ces individus dans le cadre d'une équipe ou lors d'interventions.

Exercer un métier qui concilie imprévus et prise de risques est une manière de vivre l'aventure aujourd'hui. Cependant attention. Les personnes qui osent l'aventure ne sont pas des « brave-la-mort » ! Les prises de risques se font dans un cadre très structuré, avec une organisation bien lisible, des plans de secours pré-établis et une formation solide.

VOYONS VOIR

SURPRENANT



« Ça vous est arrivé - 30 histoires vécues en mer »

Chaque mois, des marins racontent leurs mésaventures dans le magazine Voiles et Voiliers. Les trente histoires sélectionnées ici constituent ici une véritable caisse à outils pour faire face à une situation imprévue.

Paru aux éditions Gallimard, en mai 2018 (256 p., 25 euros)

INSPIRANT

GEO Aventure

Découvrez des expériences humaines, sportives et techniques réalisées par des aventuriers aguerris ou pas. La large place donnée à la photographie nous donnerait presqu'envie de tout quitter du jour au lendemain !

Sur abonnement www.geo.fr

VIBRANT

La cueilleuse de thé

Elle ploie sous les lourds sacs de feuilles de thé mais la jeune femme a d'autres rêves. Elle ne sera pas cueilleuse de thé toute sa vie comme sa mère. Du Sri Lanka à Londres, Shemla va découvrir une autre culture, d'autres personnes et surtout d'autres envies.

De Jeanne Marie Sauvage-Avit, paru chez Charleston, avril 2017 (400p., 18 euros)

CAPTIVANT

Into the wild

Le titre en français – **Voyage au bout de la solitude** – résume bien l'odyssée de ce jeune homme, inspirée d'une histoire vraie. A 22 ans, Christopher McCandless quitte Atlanta, sa famille, le confort civilisé, pour la vie sauvage. Jusqu'où ira-t-il ?

Film de Sean Penn, oct. 2007

FAMILLES RURALES HORS DES SENTIERS BATTUS

Partir en groupe et changer ses repères est un sacré défi. L'accueil de loisirs Familles Rurales de Penchard l'a relevé haut la main. Son directeur a proposé à la maison de retraite de Korian La Magdelaine de faire partir enfants et personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer dans la Sarthe. Trois jours de bonheur mais aussi de défis pour le personnel et les organisateurs !

« Il fallait faire partir ensemble deux publics qui nécessitent en temps ordinaire chacun une attention particulière » explique Dorian Blezy, directeur de l'accueil de loisirs Familles Rurales de Penchard, à l'origine du projet. *« Je voulais contribuer au bonheur des enfants et des personnes âgées en les éloignant du train-train quotidien, ils en ont besoin. Ce séjour témoigne de la plus grande valeur de Familles Rurales : Vivre mieux ! »* Les enfants et les personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer se connaissent bien car ils se voient régulièrement. Mais pour le personnel encadrant, passer deux jours hors du lieu familier de rencontre était une expérience nouvelle.

Les équipes ont travaillé un an pour organiser cette aventure humaine

SORTIR DU CADRE DE TRAVAIL CLASSIQUE

Pour Dorian Blezy, choisir l'hébergement, ou organiser les activités au zoo de la Flèche n'était pas exeptionnel. Mais cela exigeait de trouver un lieu qui assurent les besoins des personnes âgées et des enfants, en termes de sécurité et d'intérêt. *« Les enfants ne devaient pas s'ennuyer pendant les 3 jours. Les personnes âgées présentes pouvaient elles paniquer, vouloir fuguer. Il fallait prendre en compte ce nouveau paramètre dans la préparation du séjour ».*

Pour Jean-Philippe Leclerc, animateur à la maison de retraite, adapter l'organisation était un défi. *« Etre dans une autre chambre que la leur peut désorienter les résidents. Nous avions donc prévu un soignant par chambre... et de moins dormir! ».*

LES LIENS SINGULIERS DE L'AVENTURE HUMAINE

Dans des situations exceptionnelles, on crée d'autres affinités. Des liens - déjà forts - se sont affirmés entre petits et plus âgés, et entre soignants et résidents. *« Partager ce quotidien crée des liens particuliers. Cela était uniquement possible en étant ailleurs ».* Familles Rurales et la maison de retraite ont vécu une aventure humaine tellement forte qu'ils renouvellent cette année !

L'AVENTURE N'EST-ELLE PAS SIMPLEMENT AU COIN DE LA RUE ?

Qu'est-ce que l'aventure ? Est-ce seulement partir au bout du monde avec un mini sac à dos et trois sous en poche ? Ou n'est-ce pas d'abord se créer un espace de liberté, changer ses habitudes, rencontrer et s'ouvrir à d'autres ? Une aventure qui peut se vivre au coin de la rue ! Quelques exemples nous en apportent la démonstration. Là, une jeune mère vient donner de son temps aux ateliers créatifs et sort ainsi de son isolement. Participer à une activité peut devenir un chemin semé d'interrogations pour qui n'a plus l'habitude d'être entouré. Ces familles qui accueillent des petits enfants africains venus en France pour subir de lourdes opérations cardiaques vivent à leur tour une aventure humaine incroyable, au contact d'une autre culture. L'aventure est aussi collective quand une équipe de jeunes crée un club de roller hockey et progresse rapidement dans les championnats. Ce sont autant d'occasions de découvertes des autres, de soi-même, de nouvelles compétences partagées, de défis à relever, et donc d'enrichissement. Ouvrons nos yeux et notre esprit pour rencontrer l'aventure sur le pas de notre porte !

Marc Jonglez - président de l'association Familles Rurales de Bois-Grenier (Nord)

OSER S'ENGAGER, UNE FOLIE ?

Tout bénévole a eu sa première fois : un coup de main pour poser des barrières de sécurité, placer des chaises, aménager un lieu d'activité... Et avec, son lot de questions : Dans quel univers est-ce que je mets les pieds ? Qui sont les personnes que je vais côtoyer ? Bien vite, les projets deviennent pour certains des terrains d'exploration, pour d'autres des défis à relever contre vents-et marées... Mais tout bénévole s'adapte et compose. Il arrive avec ce qu'il est et doit faire face à ce qui est. Un véritable couteau-suisse on vous dit ! Oser s'engager c'est mettre un pied dans la douce folie, celle qui nous amène à dire « oui » quand l'agenda est chargé, à faire un détour sur sa route, à braver sa timidité pour défendre un projet... quelle vie !

BÉNÉVOLAT

DES FORMATIONS POUR CONTINUER L'AVENTURE

Il y a l'aventure individuelle et l'aventure collective. Lorsque vous devenez responsable associatif, c'est toute une équipe que vous engagez dans un projet et dont vous êtes garant. Tout le monde n'est pas nécessairement préparé pour porter cette responsabilité. Familles Rurales, attaché à l'épanouissement des individus, propose donc des formations à destination des bénévoles. Un programme national de formations est proposé et chaque fédération départementale de Familles Rurales en dispense aussi. Piloter une fédération régionale ou départementale, conduire l'action familiale associative, savoir bien communiquer... sont parmi les formations dispensées dans le réseau en 2018.

Pour toute demande d'information : www.famillesrurales.org – Rubrique : Nos domaines d'actions/formation.

NATHANAËLE

RÉDACTRICE EN CHEF DE LA PAGE

21 ans, originaire de l'Aveyron, est étudiante en première année de l'école d'Architecture de Nantes.

Quand on vous dit aventure vous pensez certainement Indiana Jones ou Lara Croft mais dans la vraie vie, comment ça se passe ? Et bien, en coupant le cordon totalement, en acceptant de prendre quelques risques et souvent – on y revient toujours – en se retrouvant face soi-même.

MIEUX SE CONNAÎTRE

L'aventure se vit parfois seul et nous aiderait même à nous comprendre. Prenez le vertige. Un très grand nombre de personnes en souffre. Pourtant certains s'essaient à l'accrobranche. A ce moment-là, l'aventure, c'est oser se lancer sans savoir où l'on va. *« Je ne sais pas ce que ce vide en dessous me réserve ! »* Si je fais l'effort de me laisser filer entre les arbres, je vais alors mobiliser des ressources que je ne mobiliserai pas dans une situation connue. Je bataille avec mes doutes, je prends confiance et je m'accepte bien mieux. L'aventure permet d'apprendre autrement que par les livres. Elle est une porte vers nous-mêmes parce qu'elle est une expérience et qu'elle est inédite. Nous sortons des chemins tout tracés (études, comportements normés...), nous nous mettons en déséquilibre. En cela l'aventure nous fait grandir, mûrir.

L'AVENTURE EN APPLI

Une jeune femme relève les défis qu'on lui propose via l'application « Nerve ». Plus elle remporte de victoires, plus elle remporte d'argent. Mais toute aventure n'est pas toujours bonne à vivre...

« Nerve », film d'Ariel Schulman et Henry Joost, août 2016

L'AVENTURE EST-ELLE FORCEMENT EXTRA ORDINAIRE ?

On peut vivre l'aventure au quotidien. De petites aventures bien sûr. Il faudrait d'ailleurs inventer une unité de mesure de l'aventure, comme il existe celle du Bonheur National Brut au Bouthan.

Le degré 1 serait de casser les petites choses qui nous habituent à une vie monotone. Prenons un autre chemin le matin pour aller au bahut, asseyons-nous à une autre place à table (ou sur la table manger ?).

La notion de risques n'est pas à proprement parler présente. Il s'agit surtout ici de s'émerveiller, de rester ouvert et curieux pour découvrir de nouveau son environnement proche. C'est un état d'esprit.
Vos réactions sur le Facebook « Jeunes : Action ! » et sur twitter @JeunesactionFR #JeunesAction !

SANS RISQUE, PAS D'AVENTURE !

Nous partons à l'aventure, nous quittons quelqu'un, un endroit. Nous affrontons l'inconnu dès que s'éloigne le confort d'une vie guidée par des choix rationnels.

En vivant l'aventure, nous sommes en état de surprise permanente. Ce qui peut être positif ou négatif d'ailleurs, selon les personnes. Cela demande du courage car il s'agit de sortir des rangs, de ne pas toujours suivre le parcours classique, souvent imposé par notre culture ou notre éducation.

L'aventure, c'est la liberté pure. Nous ne sommes soumis à rien, pas de téléphone, pas d'horaires, pas de règles. En partant en Inde pendant plusieurs semaines, Cassandre Dupont, 21 ans, a grimpé dans un train qui n'avait pas de porte. Passer sa tête hors du wagon, avec des normes de sécurité largement éloignées des normes françaises, c'était prendre le risque de tomber ! Mais c'était aussi s'offrir un moment de pur bonheur, qui ne se représenterait jamais et qui a marqué ses souvenirs. Au moment du choix, nous sommes seuls à prendre nos responsabilités et les voyages permettent cela.

L'AVENTURE OUI, LE CAUCHEMAR NON !

Larguez les amarres, quelle bonne idée ! Vérifiez tout de même vos contrats d'assistance

L'ASSUREUR PROPOSE DES GARANTIES D'ASSISTANCE ET LE CONTRAT D'ASSISTANCE, DES GARANTIES D'ASSURANCE. FAITES LE TRI !

6 CONTRATS « BASIQUES » CONTRE LES IMPRÉVUS COURANTS

- ✔ Assistance aux personnes
- ✔ Assistance automobile
- ✔ Garantie annulation voyage
- ✔ Garantie accident et maladie
- ✔ Garantie protection juridique
- ✔ Assurance responsabilité civile

SOYEZ VIGILANT AU CONTENU ET AUX DOUBLONS !

- ✔ Etudiez les exclusions des contrats
- ✔ Vérifiez que votre destination fait partie de la liste des pays couverts par les garanties d'assistance et d'assurance
- ✔ Evitez les doublons : des besoins sont déjà couverts par vos contrats d'assurance et/ou votre carte bancaire. Faites un état des lieux avant de payer une option supplémentaire.

BIEN VIVRE SON AVENTURE PROFESSIONNELLE

Trouver des opportunités professionnelles demandent parfois des changements radicaux alors autant ne pas se tromper dans la méthode. Voici des dispositifs qui assureront votre démarche.

TENTER DE NOUVELLES EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

Avec les programmes de mobilité Eurodyssée et Léonardo, vous faites un stage en entreprise de plusieurs mois à l'étranger. C'est aussi l'occasion de perfectionner une langue étrangère.
www.etudionsaletranger.fr - eurodyssee.eu

FINANCER SES DÉPENSES

Qui dit stage ou emploi à l'étranger dit déplacements, hébergement, intégration sociale... Si vous avez plus de 35 ans, le programme européen Réactivate prend en charge ces dépenses dans le cadre d'entretiens préalables à un poste, pour s'installer ou suivre des cours de langue. Le même dispositif existe pour les 18-35 ans (Your first EURES job).
ec.europea.eu/eures

SE FORMER, ÉCHANGER LES PRATIQUES

Enseignants, demandeurs d'emploi, professionnels de la Jeunesse... si vous êtes attirés par un programme d'échange international entre universités, grandes écoles européennes et établissements d'enseignement, renseignez-vous sur Erasmus+.
info.erasmusplus.fr

ATTIRÉS PAR LE BÉNÉVOLAT ?

L'engagement est de plus en plus reconnu dans les parcours professionnels. Les chantiers internationaux permettent de réaliser des missions internationales, généralement encadrées par des ONG et/ou des associations.
www.francebenevolat.org

UN PÉPIN DE SANTÉ ? VOICI COMMENT PROCÉDER

Les modalités de prise en charge sont différentes selon que vous voyagez en Europe ou à l'étranger.

- En Europe : présentez la carte européenne d'assurance maladie. Elle évite l'avance des frais (comme en France) ou vous permet un remboursement par l'organisme de sécurité sociale du pays.
- Hors Europe : réglez vos frais médicaux sur place. Conservez les prescriptions, factures acquittées et justificatifs de paiement. À votre retour, adressez-les à votre caisse d'assurance maladie, accompagnés du formulaire S3125 « Soins reçus à l'étranger ».

Source : www.ameli.fr

LOISIRS : LE RURAL A LE VENT EN POUPE

DECOUVRIR SA MAIN VERTE

BIENVENUE DANS LEUR JARDIN !

En 2017, vous avez été plus de 24 000 à avoir été séduit par l'opération « Bienvenue dans mon jardin au naturel »

Chaque année, près de 600 jardins privés sont ouverts le temps d'un week-end de juin aux visiteurs.

Jean-Marc et Valérie Clarté, installés dans la Vienne, appartiennent à cette bande de jardiniers, regroupés sous le label « Bienvenue dans mon jardin au naturel » et convaincus qu'un autre chemin est possible dans le domaine du jardinage amateur. Ils ouvrent alors leur portail pour faire visiter le jardin dont ils prennent soin depuis 11 ans. *« Les visites se font très simplement. Les gens se présentent et nous leur proposons un circuit. Mais ils peuvent aussi aller à leur guise ! À la fin nous nous retrouvons tous pour discuter »* témoigne Jean-Marc. Les promeneurs, les jardiniers en herbe ou aguerris mais aussi les agriculteurs peuvent recueillir auprès de ce couple de passionnés, des conseils pour entretenir et cultiver les espaces verts au naturel.

Se balader et s'informer au passage

Derrière la balade ludique, l'Union des Centres Permanents d'Initiatives pour l'Environnement qui gère l'organisation des visites, valorise les techniques pour jardiner « autrement », c'est à dire comment donner à ce hobby une dimension utile plus qu'esthétique. *« Nous expliquons par exemple la formation du compost par le mélange des fientes de nos poules, oies, cailles et des herbes arrachées. »* Ils tiennent à transmettre leur savoir-faire. *« L'événement permet à des curieux d'oser franchir le seuil de la propriété et de repartir peut-être avec l'envie de se lancer à leur tour. ».*

Il s'agit de créer plus largement un écosystème : *« Nous associons des légumes bénéfiques les uns pour les autres. Nous entretenons des vignes et un verger dont nous tirons des confitures et du cidre. L'idée est d'avoir quelque chose à cueillir toute l'année et de manger bien ».*

Vous passez souvent quelques jours loin de votre domicile ? Vous faites partie de ces 30%* de Français qui partent régulièrement se dégourdir les jambes et s'aérer la tête pendant 3-4 jours, au vert. Leur première motivation ? Passer du temps en famille ou avec son entourage proche (42%). Pour y répondre, nos territoires ruraux promettent des séjours aux allures particulièrement séduisantes : repos, dépaysement et partage. Or, l'offre de loisirs, en milieu rural est à l'image des territoires où ils prennent place, multiples et variés. Même si la mer reste la destination la plus convoitée des Français, les villages, les associations, même les particuliers proposent dans nos territoires, des alternatives sérieuses !

**** Les Français et les courts séjours à la campagne, Etude de Kantar-TNS, 22-28 mars 2018***

VENIR SE CULTIVER

QUAND L'AGRICULTURE NOURRIT L'IMAGINAIRE

Retrouver l'interview de Pascal Legras sur « terres de partage » du 22 septembre 2018 (France 2)

A 30 km de Paris près de Sénart, ville-nouvelle de Seine-et-Marne, le labyrinthe géant de Pascal Legras propose aux familles de déambuler au milieu des champs de maïs et de blé à la recherche d'indices et à la rencontre d'histoires fantastiques.

Vous avez tous en tête le labyrinthe d'Alice aux Pays des Merveilles ? Ne vous inquiétez pas celui-ci vous mènera vers une sortie plus agréable que le jardin de la Reine. Vous y rencontrerez même le petit Prince ! Ce labyrinthe est géant ; en réalité, il est fait de 4 labyrinthes. Vous pouvez passer de l'un à l'autre par des portes codées mais il faudra le mériter...

Le lieu de toutes les cultures

« Nous sommes agriculteurs de père en fils ici et j'aime faire découvrir les productions céréalières par le jeu » explique Pascal Legras, « labyrinthier » et agriculteur. Il y a le plaisir de déambuler et de jouer dans les longues tiges de maïs et celles de blé plus courtes et plus adaptées pour les enfants.

C'est aussi l'occasion d'attiser la curiosité des visiteurs – urbains et ruraux - sur les cultures céréalières. *« Immergés, ils comprennent assez vite l'importance de préserver les espaces ruraux et naturels. Ensuite ils nous interrogent rapidement sur l'usage du maïs et du blé par exemple ».* Attention, le cycle de la nature rythme aussi la vie du labyrinthe. Après la saison des récoltes, n'espérez pas déambuler dans ses allées !

Le labyrinthe géant de Sénart est aussi une fabrique à souvenir et une manière de rappeler les grandes œuvres littéraires. *« Quand un enfant cherche pendant 1h30 les mots manquants de la phrase « on ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux » du Petit Prince, vous pouvez être certain qu'il a eu le temps de réfléchir dessus. D'une certaine manière cela amène de la culture dans un territoire qui en est un peu démuni ».*

PRENDRE DE LA HAUTEUR

LA CABANE PERCHÉE DANS LA VALLÉE DE LA VAUCOULEURS

A l'origine, Gabrielle et son mari voulaient valoriser un endroit déserté de leur jardin. Quelques années plus tard, la cabane qui accueillait les enfants est devenu un lieu de villégiature original dans les Yvelines (78).

Qui n'a pas rêvé de dormir dans les arbres ? Voilà un programme qui constitue en lui seul l'intérêt d'un séjour ! "Perchés" dans un arbre, les visiteurs respirent et se laissent séduire. Les forêts environnantes, le GR 26 à proximité paraissent tout de suite différents vus d'en haut.
« L'avantage c'est le calme proposé à moins d'une heure de Paris et aux portes de la Normandie. À peine arrivés sur le parking, les clients sont très étonnés de trouver une telle campagne si proche de la capitale ! ».

> « LA MAJORITÉ DES VISITEURS VIENNENT UNE NUIT POUR SE DÉPAYSER.

L'autonomie est totale et participe au succès de cet hébergement insolite. Construite entièrement en bois, la cabane dispose d'une douche, d'une cuisinière, de toilettes sèches, et d'un système de phytoépuration des eaux usées : avant de retourner dans la nature elles sont purifiées par un complexe de plantes.

Rester plus longtemps pour profiter les uns des autres

La fenêtre ouverte sur les champs, les arbres, le chant des oiseaux, le coassement des grenouilles dans le bassin construisent à rompre avec l'environnement urbain. ***« Nous accueillons régulièrement des familles à la recherche d'un bon bol d'air et qui restent un peu plus longtemps pour pouvoir profiter les uns des autres. ».*** La majorité des visiteurs, d'origine parisienne, viennent généralement une nuit pour se dépayser. Mais les propriétaires accueillent aussi des randonneurs ou des personnes en déplacement professionnel qui préfèrent la cabane à l'hôtel.

METTRE LA PÉDALE DOUCE

LE VÉLORAIL : VISITER AUTREMENT

Plusieurs parcours sont possibles (6, 15 et 24 km) avec visites de sites historiques. Tout dépend de votre motivation !

C'est à Magnière, en Meurthe-et-Moselle que le premier parcours de vélorail ouvre en 1990. Il se trouve sur l'ancienne ligne qui reliait Lunéville à Bruyère et qui vient alors de fermer.

C'est au cours d'un voyage en Belgique que l'ancien maire a découvert l'intérêt de ce loisir qui permettait de revaloriser le territoire traversé par le chemin de fer. En quelques années, l'idée de redonner vie à ce patrimoine industriel se répand et une fédération du vélorail se crée*. Avec deux places pour pédaler, et un banc accueillant deux à trois personnes, l'activité est prisée des familles qui souhaitent concilier visite culturelle avec un séjour dynamique. Il ne s'agit pas simplement de pédaler mais d'accéder de manière originale à des sites comme la source d'eau minérale de Montfort, le site gallo-romain LANA, la vallée de la Mortagne. *« Pour ceux qui le souhaitent nous prêtons des tables et des bancs de pique-nique »* précise le président de l'association de Val de Mortagne. N'oubliez pas, la réservation est devenue quasiment indispensable ! *« Nous devons étendre les heures d'ouverture en juillet/août : on compte entre 8000 et 10000 visiteurs par saison ! »*

** La fédération regroupe 49 associations locales.*

BERGERIE DE VILLARCEAUX

La Bergerie est un laboratoire expérimental grandeur nature des pratiques agricoles alternatives et durables. Il abrite aussi l'association Ecosite qui met à disposition de publics intéressés par ces enjeux des infrastructures et des ressources dédiées.

« L'espace et la convivialité sont deux ingrédients spécifiques du milieu rural. A la bergerie de Villarceaux, ils inspirent l'offre de services et les activités proposés par le propriétaire : gîtes ruraux labellisés, séjours artistiques et scientifiques autour de l'environnement, exposition sur les 4 saisons d'une ferme, pôle de réflexion sur la gestion durable des territoires... »

Paul Dehay, président de l'association Ecosite

PRETER L'OREILLE
LES CONCERTS DE POCHE

Fondée en 2002 par la pianiste Giselle Magnan, l'association « Concerts de poche » propose des concerts itinérants et participatifs à travers villes et villages. L'objectif ? Répandre à travers les campagnes la musique classique et le jazz, souvent perçus comme « élitistes ».

« On ne veut pas arriver dans un lieu, jouer et repartir : nos concerts ont un format particulier. Nous y associons les habitants. Pendant la première partie, ils chantent devant le public, après avoir reçu les leçons d'un chef de chœur et d'un musicien de l'association pendant plusieurs semaines. Ensuite, les artistes jouent. Faire un concert dans une salle des fêtes à laquelle le public est habitué libère une énergie particulière. Il est beaucoup moins en retenue que dans une salle de concert à Paris. Quant aux musiciens, ils se réjouissent de sentir une présence aussi enthousiaste du public avec qui se crée une alchimie particulière » témoigne Blandine Magnan, responsable de la communication des Concerts de Poche.

L'association va élargir son action : récemment une campagne de financement participatif a été lancée sur le site Kiss kiss Bank bank afin de former un orchestre véritablement dédié à l'accompagnement des chorales.

En 2017, « Concerts de poche » c'est :

- 97 concerts
- 1500 ateliers découverte de musique
- 41 000 participants

BULLETIN D'ABONNEMENT AU VIVRE MIEUX

❑ Je souhaite bénéficier de l'abonnement au Vivre Mieux au tarif de 2.75 euros pour 4 numéros/an. Je les recevrai tous les trois mois à l'adresse indiquée ci-dessous.

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : ..... Ville : .....

Bulletin d'abonnement et chèque (à l'ordre de Familles Rurales) sont à envoyer à : **Familles Rurales, Fédération nationale, 7 cité d'antin, 75009 PARIS**
Si vous êtes adhérent et souhaitez vous abonner, adressez-vous auprès de votre association locale ou votre fédération départementale.
Consultez le site : **www.famillesrurales.org**

Fédération Française EPGV

EN 1 CLIC, RETROUVEZ PARMI PLUS DE 6 000 CLUBS EPGV CELUI QUI EST À CÔTÉ DE CHEZ VOUS...

WWW.SPORT-SANTE.FR

Fédération Française d'Éducation Physique et Gymnastique Volontaire
46-48, rue de Lagny 01 41 72 26 00
93100 MONTREUIL contact@ffepgv.fr