

# Clins d'œil Zoom sur l'AVH De Pau

## Edito

---

L'été a commencé assez tôt, avec une chaleur très vite étouffante. Heureusement, nos locaux sont assez frais, même en cette saison, et nos fidèles adeptes ont continué à participer à nos activités.

« La canicule est cette période où l'on cherche l'ombre comme un trésor caché ».

Le trésor de l'AVH, ce sont tous ceux qui animent l'association et maintiennent un contact permanent avec ceux qui en ont besoin.

En mai, une sensibilisation à l'école d'infirmiers d'Orthez, pour près de quarante élèves, a été un moment de grand partage.

Un goûter dans le noir fut également organisé dans une école de Pau pour 27 élèves.

Ceux qui ont participé à une visite chez un des derniers sabotiers de France en sont revenus enchantés.

Le mois de mai a vu naître le premier cours de yoga de l'AVH, et espérons-lui un grand succès.

En juin, la sortie annuelle du comité 64 nous a conduits à Saint-Jean-de-Luz, et ce fut un moment de très grande convivialité.

Une randonnée sur les coteaux a relancé une activité un peu délaissée, et espérons de nouvelles sorties au grand air, en plus des marches à petits pas.

Les cours de braille connaissent toujours un franc succès, et nos brailistes les plus expérimentés comme les plus jeunes, ont participé à des tests pour un chercheur d'université.

En juillet, la visite d'un moulin moderne en Béarn a été très appréciée.

Mentionnons aussi une promenade pour reconnaître les chants d'oiseaux, organisée pour la mairie au domaine de Sers. Ce fut un grand succès, même si les oiseaux chantent peu en juillet. L'événement a rassemblé 15 enfants, 17 adultes et 2 journalistes.

L'AVH sera fermée en août, et nous vous attendons dès le début septembre pour continuer nos missions et partager nos loisirs.

Gérard

**Exposition Opération « l'œil à portée de main le 11 avril 2025 »**

Dans le cadre de l'opération « L'œil à portée de main », nous avons participé, le vendredi 11 avril, à l'exposition préparée par des artistes locaux, dédiée aux déficients visuels. Sous la conduite de Marie-

Aurore, elle-même créatrice de bijoux gravés en braille, nous avons découvert les 12 œuvres, où le tactile était privilégié par rapport à tous les autres sens.

Nous avons pu toucher, emboîter, frotter, taper sur des œuvres faites de différents matériaux : bois, métal, tissu. Certains des bénévoles ont joué le jeu en acceptant de porter des bandeaux sur les yeux et ont participé, comme les D.V., au reportage réalisé par FR3 Aquitaine. Le reportage peut être consulté sur le site de l'AVH 64.

Après l'agitation et les nombreuses découvertes tactiles, nous nous sommes enfermés par petits groupes dans une pièce où le silence était le maître mot, ce qui a pu déranger certains d'entre nous.

Puis, le jardin de la Commanderie nous a accueillis pour un pique-nique bien mérité, et une balade digestive autour du village de La Commande nous a permis de terminer cette journée dans la bonne humeur.

Patricia

## Yoga, vous connaissez ???

Depuis quelques semaines, Dominique Binder, professeure de yoga diplômée, propose généreusement de partager ses connaissances chaque semaine, au sein du local AVH.

Tout en douceur, elle nous initie à différentes postures, alliant souplesse et respiration pour un véritable moment de bien-être, tant pour le corps que pour l'esprit.

Si vous souhaitez vous aussi profiter de ces instants privilégiés, rendez-vous chaque vendredi de 11h00 à 12h00, à partir du 19 septembre 2025.

Pensez simplement à apporter votre tapis de sol. Aucune inscription n'est nécessaire.

Régine

## Sensibilisation à l'IFSI le 14 mai 2025

Nous avons récemment mené une action de sensibilisation à l'Institut de Formation en Soins Infirmiers (IFSI) d'Orthez, dans le cadre d'une formation professionnelle destinée à une quarantaine d'élèves infirmiers en reconversion.

Les profils étaient variés : anciens aides-soignants, ingénieurs agronomes, vendeurs chez Décathlon ou Leroy Merlin, hommes et femmes venus d'horizons divers.

Anne-Marie, accompagnée de son chien-guide, Ruby, Joël et Gérard, tous trois déficients visuels, étaient présents, accompagnés d'une bénévole.

La séance a débuté par une présentation de notre association assurée par Gérard, qui a tenu à mettre en lumière la situation des enfants en situation de handicap.

Il a ensuite évoqué sa propre expérience de la déficience visuelle, notamment avec l'usage de sa canne simple, qui nécessite un balayage constant du sol. Joël, de son côté, a expliqué le fonctionnement de sa canne électronique, qui permet davantage d'autonomie en milieu urbain.

Le sujet du chien-guide a ensuite été abordé. Gérard a passé la parole à Anne-Marie.

Elle a expliqué que le chien ne lui appartient pas. Il doit correspondre à la personne avec laquelle il travaille, et cette relation repose sur un long processus d'adaptation. Le chien exerce jusqu'à ses 8 ans, puis il est confié à une famille d'accueil pour profiter d'une retraite dans de bonnes conditions.

Anne-Marie a également précisé que la formation complète d'un chien-guide représente un coût d'environ 25 000 euros.

L'accueil des élèves a été très chaleureux, ponctué de nombreuses questions pertinentes.

Parmi elles : combien existe-t-il d'écoles de chiens-guides en France ? Réponse : très peu.

Ou encore : un accompagnement psychologique est-il nécessaire pour apprendre à accepter le handicap ?

Joël a partagé son propre parcours, racontant son passage au centre Matis à Saint-Gaudens, où il a suivi pendant 3 à 4 mois des ateliers pour apprendre à gérer son handicap et entamer un cheminement vers l'acceptation.

Anne-Marie, à la fois malvoyante et malentendante, est revenue sur l'importance du braille et de la langue des signes, deux langages fondamentaux pour permettre à chacun de participer pleinement à la vie en société.

Enfin, les élèves ont pu tester les fameuses lunettes de simulation – un moment fort, souvent déroutant, qui permet de mieux comprendre la réalité quotidienne des personnes malvoyantes.

Plusieurs d'entre eux nous ont demandé s'il était possible de s'engager en tant que bénévoles : une ouverture pleine de promesses, et un signe que notre message a bien trouvé écho.

Nadine

## Goûter dans le noir à l'école Bosquet le 22 mai 2025

Le 22 mai, un goûter dans le noir a été organisé à l'école Bosquet avec deux personnes déficientes visuelles, Gérard et Natacha, accompagnées d'une bénévole de l'association.

27 enfants de 7 à 9 ans ont participé à cette activité. Les yeux bandés, ils ont goûté différents aliments et tenté de les reconnaître.

Gérard et Natacha ont pris le temps d'expliquer leur quotidien avec la déficience visuelle, leurs habitudes, leurs difficultés, mais aussi les solutions qu'ils mettent en place.

Les enfants ont montré beaucoup de curiosité, posé de nombreuses questions et participé activement à l'atelier.



Un moment simple et enrichissant, qui a permis de sensibiliser les plus jeunes au handicap visuel.

Nadine

## Journée des sabotiers dans les Landes le 23 mai 2025

Le 23 mai, direction les Landes pour une journée qui fut bien sympathique et originale. La matinée s'est déroulée chez l'un des derniers sabotiers français, Claude, qui perpétue la tradition familiale depuis cinq générations. Au milieu des odeurs de bois, de vernis et de copeaux, nous avons découvert l'histoire des sabots, du morceau de bois (en l'occurrence l'aulne, appelé également le vergne, arbre typique des endroits humides de l'hémisphère nord) jusqu'au sabot fini, prêt à être porté aux pieds, comme le faisaient les Landais qui se déplaçaient dans les Barthes, marécages locaux. La coutume s'est quelque peu éteinte et Claude a développé toute une variété de produits en forme de sabots, pour le plaisir d'offrir des cadeaux utiles ou décoratifs (porte-clés, tire-bouchon, pendule, tabouret ou autres...).

« La Ferme d'Orthe » nous a accueillis pour un déjeuner simple et goûteux, et l'après-midi a été consacrée à la découverte du village d'Hastingues, bastide du Pays d'Orthe, où la déambulation nous a permis d'admirer la belle porte en pierre à l'entrée de la ville et les œuvres accrochées le long des maisons.

Patricia

## Sortie annuelle du comité AVH-64 à Saint-Jean-de-Luz le 14 juin 2025

Nous étions huit membres de l'AVH de Pau à monter dans le bus en direction de Saint-Jean-de-Luz. En chemin, nous avons fait halte à Briscous et Bayonne pour prendre nos amis de l'AVH de Bayonne.

À notre arrivée à Saint-Jean de Luz deux groupes se sont formés :

L'un a visité l'église emblématique de la ville avec un guide, tandis que l'autre a profité d'une promenade le long de la plage et du port.





À midi, nous avons été très bien accueillis à la cidrerie d'Ascaïn, où un bon repas nous attendait.



Le cidre, en libre accès à la tireuse, a ravi les amateurs.

L'après-midi, nous avons visité la maison Lartigue à Ascaïn, célèbre pour ses linges basques. Un guide nous a dévoilé les secrets de fabrication et le fonctionnement des machines utilisées.

Une journée agréable, pleine d'échanges et de découvertes.

Marie-Madeleine

## Test sensoriel au Centre Social de la Pépinière de Pau le 17 juin 2025

Le mardi 17 juin à la Pépinière de Pau s'est déroulé un test sensoriel auquel 4 adhérents de l'association Valentin HAÛY de Pau ont participé : Nicole, Cinthya, Serge et Ahmed.

L'étude scientifique a été menée par Monsieur Benjamin Mathieu venu avec un collaborateur de l'université d'Aix-Marseille (IRRP). Des études identiques ont été réalisées à Aix-Marseille, Toulouse, Lyon et seront mises en place dans d'autres villes.

L'étude consiste à essayer de trouver d'autres supports de lecture pour le braille que le papier.

Afin de réaliser l'étude, les participants ont eu les yeux bandés, la lecture ne pouvait se faire qu'à l'aide d'un seul doigt devant rester le même du début à la fin.

Entre chaque série de tests, un capteur a été placé sur le doigt de lecture afin de mesurer l'intensité, l'humidité et la température.

Un des tests fut la présentation de différents supports avant écriture tels que le bois, carrelage, vinyle... qu'il a fallu ensuite classer selon l'échelle de valeur concernant le ressenti des textures.

Puis les mêmes textures avec des symboles comme des cercles avec une ouverture à droite, à gauche, en haut ou en bas de plus en plus petits.

La même chose a été réalisée avec les lettres de l'alphabet ainsi qu'avec des phrases.

Témoignages :

- Cinthya : « Très intéressant pour moi de participer à cette étude. J'ai bien aimé sentir les différentes textures des supports. »
- Ahmed : « J'ai apprécié les tests. Je préfère le braille sur des supports plus lisses. »
- Serge : « L'équipe était sympathique. Les tests ont été menés avec rigueur et sérieux. La concentration était intense. »

Nous remercions l'AVH de Pau, Benjamin et son collaborateur pour cette étude menée.

Texte retranscrit par Noura



Le 30 juin 2025, à l'occasion du dernier cours de braille de la saison à l'AVH de Pau, l'association a tenu à adresser une pensée à tous ceux qui animent ces séances ou y participent avec régularité et bonne humeur.

Merci aux personnes qui transmettent, et bravo aux participants pour leur engagement tout au long de l'année.



Régine

## Visite au moulin de Campayrot à Doazon le 7 juillet 2025

Le 7 juillet 2025, nous étions une vingtaine - autant de personnes déficientes visuelles que de bénévoles -, à partir en escapade dans la belle campagne béarnaise pour visiter un moulin, non pas à eau, mais électrique.

Nous avons été chaleureusement accueillis par Florence et Cécile, qui ont fait fonctionner les machines, nous ont permis de toucher les différents grains de farine, dont les graines sont cultivées par leurs équipes, selon les étapes de mouture, et de goûter à plusieurs variétés : farine de blé, de maïs, complète...

Elles nous ont également montré comment s'extraient les huiles (colza, tournesol, entre autres), que nous avons eu le plaisir de goûter aussi.

Nous sommes ressortis les bras chargés de nos achats, avec en cadeau un sachet de semoule fine de maïs.

La visite s'est poursuivie par un pique-nique convivial ... où même la pluie s'est invitée, mais heureusement après le café.

Françoise

## L'Aube de Victor Hugo

L'aube en robe rose  
S'avance en chantant ;  
Tout bruit, tout repose,  
C'est l'été flottant.

AVH de Pau  
66 rue Montpensier – 64000 PAU  
Tél : 06 10 46 10 29  
Courriel : : [avh.pau@avh.asso.fr](mailto:avh.pau@avh.asso.fr)  
Permanences : lundi et jeudi de 14h à 17h