

Clins d'œil Zoom sur l'AVH De Pau

Edito

Commençons ce nouveau journal par un hommage à Myriam KHEYI qui nous a quitté brutalement le 9 juin. Myriam a rejoint l'AVH de Pau dès sa création en avril 2015. Elle fut la première secrétaire de notre antenne, alors que tout était encore à mettre en place. Elle fut présente auprès de nous jusqu'à la fin et fut très précieuse par son esprit méthodique et sa disponibilité. Organisatrice des JNAA, elle fut un des maillons essentiels du développement de l'antenne de Pau, garante de nos bonnes relations avec le comité de Bayonne. Myriam, tu resteras toujours chère dans nos cœurs, et nous ne t'oublierons jamais !

Et la vie de l'AVH a continué dans un tourbillon d'activités. Un œil à portée de main, un retour aux origines de la Terre en palpant des fossiles dont la date de péremption était dépassée depuis des centaines de millions d'années, un tour dans un musée de la Préhistoire, la recherche d'un train fantôme dans la forêt de Lembeye, des fouilles dans un chai de plus d'un siècle pour retrouver des bouteilles de champagne, un détour au stade pour applaudir la section paloise qui a écrasé Montauban ...

Il fallait bien pour tout ça ... avoir participé à un atelier pour apprendre aux mal et non-voyants à s'orienter dans le noir ! A moins que vous appreniez à utiliser une canne électronique, n'est-ce pas Natacha ?

A vous maintenant de comprendre ce qui s'est vraiment passé à l'AVH de Pau durant ces trois derniers mois.

Bonne lecture ou bonne écoute à toutes et à tous.

Gérard

Don à l'AVH

Le Lions Club a fait don d'une canne blanche électronique à l'antenne de Pau de l'AVH, dont a bénéficié Natacha. Merci à Mme Myriam STEMLER et Mr Philippe MAENNEL de nous avoir proposé ce don.

AVH et Mars Attaque

Afin de lutter contre les discriminations de toutes sortes, la mairie de Pau a organisé, comme chaque année, trois semaines de manifestations.

L'AVH et l'UNADEV représentaient la déficience visuelle :

- Le 1er avril, un goûter dans le noir à la Pépinière : « Les yeux bandés, j'ai d'abord découvert que manger dans le noir n'était pas chose facile. En effet, repérer les aliments souhaités demande concentration et patience. Une initiation à la canne blanche a suivi ce goûter. D'abord accompagnée d'un bénévole au bras, puis guidée par sa voix, j'ai fait un petit parcours dans la salle où nous étions. Gérard m'a ensuite expliqué comment monter et descendre des escaliers. Cette animation m'a montrée une partie des difficultés rencontrées par les personnes déficientes visuelles et non-voyantes. Alexandra »

- Le 3 avril une sensibilisation à travers la ville pour des agents de la Mairie : « Une action de sensibilisation a été proposée par la mairie de Pau aux agents de la voirie et à quelques entreprises spécialisées, sur le thème de l'accessibilité. 18 personnes étaient présentes le matin et 16 l'après-midi.

3 personnes de l'AVH et 2 personnes de l'UNADEV étaient chargées de l'accessibilité pour les personnes déficientes visuelles. 3 personnes de l'APF étaient chargées de l'accessibilité pour les personnes à mobilité réduite en fauteuil.

Les groupes étaient divisés en deux, L'exercice de sensibilisation consistait à déambuler dans des rues sur une distance d'environ 1 km ; un groupe suivait les déficients visuels avec une canne blanche et un masque sur les yeux, tandis que l'autre faisait le tour en fauteuil.

Dans la journée, 4 tours du circuit ont été parcourus, durant lesquels l'attention fut portée sur l'état des trottoirs et de la chaussée, sur les trottoirs surbaissés souvent trop hauts (selon la norme pour les fauteuils roulants), sur les feux sonores et sur l'emplacement du mobilier urbain.

Tous les participants à cette expérience ont apprécié l'exercice et l'ont trouvé très pédagogique et édifiant. Chacun a reconnu avoir mieux compris l'utilité des normes d'accessibilité en vigueur. Ils seront à l'avenir plus attentifs et plus exigeants. Tout le monde a apprécié cet échange. Gérard »

- le 15 avril un repas dans le noir au restaurant du Hameau : « L'objectif est, le temps d'un

repas, pour des personnes voyantes de prendre conscience des difficultés rencontrées et des stratégies mises en place par des non-voyants pour contourner les difficultés.

Nous occupions 5 tables de 8 personnes : 35 agents de la Mairie avec un masque sur les yeux et 5 non-voyants, 1 à chaque table pour répondre aux questions qui fusent tout au long du repas. Les échanges sans tabou sur l'organisation de notre quotidien, des rapports avec les commerçants, les différentes administrations pourront amener un comportement plus adapté des participants de ce repas partagé. La bonne humeur et la compréhension mutuelle étaient au rendez-vous. »

Régine

Exposition tactile « Fossiles, voyages à travers les âges géologiques » – 19 avril

Nous étions 10 à nous retrouver ce dimanche 19 avril à l'exposition tactile sur les fossiles. Durant une après-midi, nous avons voyagé dans le passé à travers le récit de l'organisateur et les fossiles présentés. De l'ammonite en passant par un crâne de vélociraptor, les bénévoles non-voyants ont également pu découvrir par le toucher des empreintes de plantes et de pattes d'animaux.



Nous espérons vivement que cette exposition puisse revenir l'année prochaine, avec d'autres merveilles du passé à découvrir par le toucher. Merci à Patrick HENRIQUEL d'avoir organisé cette exposition passionnante.

Alexandra

Match de rugby – 06 juin

Pour la seconde fois cette année, 10 bénévoles de TotalEnergies ont accompagné des déficients visuels au match de rugby de la Section Paloise contre Montauban. C'est avec un score de 71 à 35 que la Section Paloise a remporté ce dernier match de la saison. Jean-Jacques et Sandrine nous racontent.

* * * * *
* * * * *

Samedi 6 juin 2026, nous avons été invités à assister au Match de rugby Pau -Montauban par Total Énergie. Nous étions accompagnés par des volontaires de cette société qui nous ont commenté les actions qui se passaient sur le terrain. Nous fûmes ravis par les nombreux essais des deux équipes. Il y eu une très bonne et grande ambiance dans les tribunes et avec l'aide de nos accompagnants nous avons pu suivre le match comme si nous avions pu y voir.

À la suite du match, nous avons pu applaudir les joueurs et assister au « au revoir » de la section pour certains joueurs qui partent vers de nouveaux horizons. Puis ce fut le clou du spectacle par un magnifique feu d'artifice, malgré le vacarme des explosions de ce spectacle, il nous fut très bien commenté par nos accompagnants.

Nous remercions tous nos accompagnants qui ont permis d'assister et de suivre ce match.

Jean-Jacques

Bonjour et un grand bravo aux initiateurs pour cette sublime idée de partager un intérêt et loisir communs avec admiration, courage, volonté et bonne action entre l'AVH et le groupe TotalEnergies.

Cet échange a permis de vivre des choses simples et remplies d'humanité.

Grâce à vous tous, et le temps d'un match entouré de bienveillance avant, pendant et après nous a permis de nous sentir de nouveau comme des personnes normales et heureuses d'exister.

Merci pour votre générosité et grand cœur qui correspondent bien à la mentalité rugbystique à la valeur solidaire remplie d'ambiance et de force d'où le score.

Sandrine

* * * *
** ** ** **



Un grand merci à Jean-Jacques et Sandrine pour leurs témoignages, ainsi qu'aux bénévoles de TotalEnergies pour leur engagement. Vivement le prochain match !

Sortie sensorielle au Parc Beaumont – 5 juin

Vendredi 5 juin, dans le cadre de la Fête nationale des Jardins, nous avons participé à un atelier sensoriel au parc Beaumont. Cette action a eu lieu au cours de la 23ème édition des « Rendez-vous aux jardin 2026 : découvrir au-delà du regard », des rendez-vous annuels à l'initiative de l'AVH.

Cet atelier permettait, pieds nus et yeux bandés pour les personnes voyantes, de marcher, sentir, toucher, écouter et goûter une partie de ce que la nature peut nous offrir. Ainsi étaient représentés la forêt, la prairie, le jardin. On pouvait toucher différentes écorces d'arbres, des plumes ; sentir des herbes aromatiques avec l'odorat, mais également sentir le souffle du vent ou quelques gouttes d'eau sur la peau. Un amplificateur audio permettait d'entendre les oiseaux, un carillon représentait le cours d'un fleuve.

A la fin de cet atelier, les participants étaient invités à choisir, à l'aveugle, une graine parmi 6 boîtes, de la planter dans un godet et de l'arroser, puis de repartir avec.

Alexandra

Préhistosite de Brassempouy - Sortie annuelle AVH - 13 juin

Nous avons été bien accueillis et le moment convivial autour d'un café avant la visite, en compagnie de quelques bayonnais, m'a permis de me détendre et de démarrer la journée sereinement.

Quand j'ai appris que nous étions un groupe de 40 personnes (Pau et Bayonne réunis), j'ai appréhendé la cacophonie, et finalement les visites étaient bien organisées, même si j'ai trouvé les explications dans « la grotte » un peu longues.

Puis il y a eu toutes ces marches à descendre pour accéder au site de la découverte du feu. Malgré mon appréhension, je me suis laissée guidée et emportée par ton énergie, et je ne regrette rien car j'ai appris beaucoup de choses.

Le repas en extérieur était le bienvenu ! Nous avons pu nous mélanger avec les bayonnais, et j'ai pu récupérer de la visite qui, malgré tout, a été très éprouvante, mais ce fut une très bonne expérience !

L'après-midi à Saint-Sever m'a plu, découvrir l'Abbatiale, et pour finir, ce moment autour d'un verre entre palois avant de reprendre la route, où nous avons parlé de tout sauf de notre handicap.

Finalement malgré la forte chaleur on peut faire des choses. A refaire !

Témoignage de Delphine recueilli par Françoise

Sortie Lembeye - 17 juin

Sur le tracé de la ligne de l'ancien train à vapeur, construit au début du vingtième siècle et en service pendant 30 ans environ, nous avons marché en forêt menés par un guide local qui nous a informé des travaux réalisés, de la faune et la flore, des anecdotes, tout le long de la balade d'environ 4 kilomètres.

Puis le gérant de la coopérative et de la cave du chai Doléris nous a parlé de l'histoire du Médecin Doléris (1852 - 1938), précurseur en son temps au niveau de l'hygiène, au point d'être appelé l'accoucheur des princesses et des reines.

Il s'intéressait à des domaines différents parmi lesquels la fabrication de vins de champagne. Pour produire ce vin, il a fait construire 3 caves et un tunnel pour la conservation que nous avons visité.

Nous avons terminé par un pique-nique dans l'enceinte d'un important lavoir, la cannette de la Peyraille, où nous avons trouvé la fraîcheur bienvenue.

Nicole, déficiente visuelle, a récemment rejoint l'AVH, elle se présente :

Après un choc émotionnel, ma vue déjà déficiente a encore baissé, ce qui m'inquiète pour mon autonomie future. Mon fils m'a conseillé de prendre contact avec l'AVH pour obtenir des informations. Une première rencontre a eu lieu en février et je me suis décidé à participer pour la première fois à une sortie nature et culturelle. Quel plaisir pour moi de découvrir le chemin de l'ancien train à vapeur, situé en forêt, j'adore la nature. Je me suis régalée par ce que j'ai vu, les odeurs, les explications et anecdotes du guide local tout au long de la balade.

Les caves du Chai dont l'histoire nous a été transmise par un orateur a comblé ma soif d'apprendre.

Toutefois, je m'étonne de voir ce grand stock de bouteilles restées non commercialisées, mon ancien métier d'entrepreneuse sans doute ?

Je me suis sentie bien accueillie dans ce groupe de personnes et suis prête à renouveler l'expérience.

Nicole, Aline, Régine

Ateliers : la vie quotidienne avec une déficience visuelle

Depuis une année environ, Serge vous propose de participer aux groupes d'échanges afin de partager nos expériences et de s'approprier de nouvelles pratiques pour simplifier notre quotidien.

Les sujets que nous avons travaillés sont :

- le quotidien à la maison : rangement, la cuisine, l'étiquetage. En pratique : remplir un verre, éplucher des légumes, couper sa viande.
- la gestion de l'argent avec la reconnaissance des pièces et des billets.
- les différents logiciels utilisables avec un smartphone.
- repérer les différents sons lors d'un déplacement : revêtement du sol, ouverture entre bâtiments
- s'approprier un parcours en autonomie.

Pour mener à bien toutes ces activités, les bénévoles attentifs nous ont été précieux.

Pour l'avenir, faites-nous savoir votre intérêt pour les sujets que vous souhaiteriez travailler ; agir pour l'autonomie prôné par l'AVH prend tout son sens avec l'organisation de ces ateliers.

Régine

Citation estivale

De tous les mois de l'année, seul août arbore un accent circonflexe.
Comme un chapeau pour se protéger du soleil.
Il serait judicieux d'en mettre un autre sur juillet.

Bernard PIVOT



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