



Projet associatif

2025



L'association développe des animations et activités sportives, ludiques, pédagogiques et artistiques, pour sensibiliser et faire découvrir la nature et la montagne, leurs patrimoines culturels et naturels, dehors, pour tous, en s'amusant, dans un esprit positif, solidaire, jovial et de partage.



Le projet associatif : Un élément qui nous rassemble

Il est au service des actions que l'on mène.

Réciproquement, chaque action doit refléter pédagogiquement notre projet d'association.

Rappel succinct de nos actions :

- Création et édition du jeu "On grimpe ou on s'encorde"
- Accompagnement de sorties en montagne pour tous.
- Création d'événements fédérateurs ou animation sur des événements d'associations cousines.
- Animation pour des structures tierces.

Notre projet associatif est le reflet des valeurs et convictions de chaque membre sympathisant ou adhérent.

Après 3 années d'activités, nous avons demandé l'avis de nos membres en 2024.

Nous les avons recensés via un sondage anonyme afin que chacun.e puisse s'exprimer librement, sur leur connaissance de nos valeurs, celles qu'ils aimeraient appuyer plus encore, sur ce qui nous réunit, sur notre mode de fonctionnement et implication, ainsi que sur l'avenir et les orientations de l'association. Après recueil de toutes les idées, nous avons réécrit une première nouvelle mouture de notre projet.

Il a été refaçoné en fonction des envies et de l'énergie de chacun. Il décline plus largement les valeurs de l'éducation populaire : rendre nos publics acteurs de leurs sorties et de leurs apprentissages.

Nous nous attelons à compléter, main dans la main, en dehors des institutions traditionnelles d'apprentissage, de culture, de loisirs et de divertissement.

Nous avons un vrai cap à suivre, pour ne pas dire "Azimut".

Notre projet est et restera un outil évolutif. Nous pourrions le remettre en question si nécessaire et le ferons évoluer au gré des volontés collégiales de nos membres, dans la mesure où il reste dans la ligne directrice d'origine : la bienveillance, le panache et l'humilité.

L'association

Avant même la création de l'association, "Les Modestes" existaient déjà, sans structure officielle.

Il s'agissait d'un groupe d'amis, étudiants, jeunes travailleurs, avec un enthousiasme débordant, une envie forte de sortir et d'organiser des projets autour de la montagne :

- Sorties Randonnée
- Sorties Alpinisme
- Ecriture d'un livre d'initiation à l'alpinisme : *Gravir le mont Blanc sans inquiéter ses parents*, paru aux Editions du Mont-Blanc en juin 2020
- Organisation de conférences sur la montagne
- Formation et initiation aux bonnes pratiques et à la sécurité en Alpinisme
- Sorties joëlettes
- Participation à des trails en joëlettes avec d'autres associations



L'association voit officiellement le jour en janvier 2021 pour porter un nouveau projet : l'auto-édition du jeu de société *On grimpe ou on s'encorde*.

"Les Modestes" est une association née de l'envie de partager la montagne avec convivialité. Le jeu est édité et s'écoule rapidement. C'est avec fierté et joie que ses membres observent cette aventure et s'interrogent sur son devenir et celui du jeu.



L'historique

En octobre 2022, l'association Les Modestes organise une sortie en joëlette au col des Guérins en partenariat avec l'association Idées de Demain et la commune de Sigoyer.

La joëlette est un fauteuil monoroue permettant de passer partout sur les sentiers de randonnée, et d'embarquer des personnes à mobilité réduite.

Nous avons pu faire découvrir la pratique aux participants, mais également à un plus large public grâce à l'intervention de médias locaux.

La dynamique est relancée.

Plus de monde nous entoure et veut désormais nous suivre, nous aider.

Cette journée a confirmé l'intérêt de poursuivre nos actions autour de la pratique de la joëlette. Elle embrasse parfaitement les valeurs et l'élan fondateur de l'association, qui est de faire découvrir la montagne à toutes et à tous et de la rendre accessible, en toute convivialité.

Cet outil rend heureux les passagers sur ces sorties et bien plus encore car tout le groupe, avec les pilotes, est soudé.

En effet, une sortie partagée apporte le sourire à tous les participants qu'ils soient ou non passagers. C'est un moment privilégié où chacun est aux petits soins les uns pour les autres.

Les passagers, élus du pourtour de Ceüse, co-encadrants se régalaient et souhaitent poursuivre l'aventure.

Mais comment ?

Une sortie c'est du temps, de la responsabilité, et de l'équipement. Pour organiser plus de sorties, il faut passer au braquet supérieur.

Jusque là nous dépendons des disponibilités et de l'état des joëlettes de structures qui acceptent de nous les mettre à disposition, il faut compter un temps important de logistique pour les récupérer.

Ce serait plus simple de les acquérir.

Pour sortir plus, il va falloir concentrer le temps et les efforts de l'association au recrutement et à la formation de nouveaux bénévoles, qui puissent piloter les joëlettes en toute sécurité lors des sorties. Nous aurons besoin de professionnels pour nous accompagner pour aller plus loin, plus haut, en dehors des sentiers classiques.

En 2023, nous lançons le projet "Montagne pour tous" pour acquérir des joëlettes, développer de nouvelles sorties, et de nous entourer de deux professionnels pour l'encadrement et la formation.



Montagne pour tous

Grâce au projet “Montagne pour tous” préparé en 2023, avec l'appui de nos membres et sur les conseils de nos partenaires, l'association lance une nouvelle dynamique dès 2024. Nous prenons un nouvel élan pour monter de nouvelles actions :

1

L'acquisition de deux joëlettes

grâce à un don du Rotary Club Gap Charance, à l'aide de la Fondation Crédit Agricole, de la mairie de Sigoyer et de l'entreprise Gap Médical. Nous devenons donc autonomes et plus efficaces ;

4

Une campagne de communication

sur les réseaux, par tracts dans les salles de sports et auprès des clubs sportifs de Gap ;

2

Un calendrier de sorties grand public

accessibles aux personnes à mobilité réduite autour de Gap, entre le printemps et l'automne. Parce que c'est ce qui nous rassemble le plus et qui nous tient particulièrement à cœur (*6 sorties et événements organisés en 2024*) ;

5

Une mise en réseau

avec d'autres structures qui encadrent la joëlette, avec d'autres associations et clubs, avec l'université de Gap, avec le corps médico-éducatif, paramédical ;

3

Un programme de formation

des pilotes et accompagnants (*3 formations organisées en 2024*) ;

6

La reconstruction de notre site internet

avec le partage de l'ensemble de nos sorties planifiées.
Lien : <https://lesmodestes.fr/>

Notre sondage auprès de nos sympathisants nous confirme aussi ce que nous pressentions et avons envie :

- consolider nos acquis, ce que l'on sait faire, pour être meilleurs,
- réfléchir à l'avenir et nous projeter sur de nouveaux projets (ex : organiser des sorties en bivouac).

Bivouacs inclusifs

Le succès du projet “Montagne pour tous” nous incite à poursuivre avec de nouvelles idées qui inspirent nos membres et nos partenaires. Fin 2024, nous imaginons le projet “Bivouacs inclusifs”.

Le concept : installer un lieu de bivouac sur la montagne de Céüse, à l'aide de tentes et d'un tipi, véritable camp de base inclusif, été comme hiver.

Nous lançons une série d'actions afin de développer le projet :

1

Le montage du projet

grâce à diverses Fondations et soutiens, nous engageons des demandes de financement afin d'acquérir le matériel nécessaire ;

3

Une campagne de communication

auprès de nos partenaires afin de faire connaître notre pôle ressource pour les bivouacs et créer des opportunités de sorties ;

2

Le pôle ressource

tentes, sacs de couchages, tapis de sol, réchauds, popotes... constitueront un fond pédagogique mis à disposition d'autres acteurs du territoire pour qu'ils osent s'en saisir sans frein financier.
Egalement un tipi sera installé sur Céüse afin de créer une zone de repli sécurisant ;

4

L'organisation de sorties bivouacs

sur Céüse, en estival et hivernal, avec nos partenaires, et bénéficiaires.

Grâce à ce projet, nous voulons ouvrir grand les portes de la montagne à tous, faire tomber les barrières du handicap et offrir à chacun la possibilité de vivre une aventure en pleine nature, en toute sécurité et dans la convivialité.

Nos valeurs et intentions

L'esprit de l'association, c'est vivre pleinement nos trois valeurs clés :

Pour autant, nous nous attachons également à développer toute une diversité de valeurs et intentions qui nous sont chères et recueillies également lors du sondage :



L'association est témoin des conséquences du réchauffement climatique en montagne.

Notre terrain de jeu est de plus en plus vulnérable. Nous en avons conscience et souhaitons proposer des activités pérennes et sensibiliser par l'exemple.

Pour inscrire pleinement nos actions dans la lutte contre le réchauffement climatique, nous mettons en place plusieurs choses :

1 La mobilité douce pour nos réunions et sorties

Malgré l'éloignement de plusieurs de nos membres, nous invitons tous les adhérents, bénévoles, bénéficiaires à privilégier la mobilité douce.

La totalité de nos Assemblées Générales ont lieu en visioconférence ou dans notre siège social de Gap accessible en train.

Nos AEM (accompagnateurs en montagne) font les reconnaissances des sorties en vélo à assistance électrique et peuvent même, selon la distance, venir avec les joëlettes sur une remorque à vélo.

Nous invitons les membres les plus éloignés à rejoindre Gap en train pour venir aux sorties. Nous organisons du covoiturage entre les participants pour rejoindre le lieu de départ.



2 La réduction du bilan carbone de notre jeu

La première édition de notre jeu "On grimpe ou on s'encorde" avait déjà été imprimé et assemblé en France. Pour la seconde édition, nous souhaitons aller plus loin encore, en calculant le bilan carbone des étapes de fabrication et de distribution, et en minimisant au maximum son empreinte environnementale. Pour cela, plusieurs pistes sont en cours d'étude : suppression du plateau, réalisation du pochon en tissu upcyclé, utilisation de papier labellisé PEFC/FSC et d'encre à base d'huile végétale.

3 Une alimentation locale et raisonnée

Nous privilégions une alimentation locale et biologique lors de nos réunions et nos sorties. Lorsque c'est possible, nous favorisons le fait-maison, avec un minimum d'emballages jetables, et nous réduisons notre consommation de viande rouge.

4 La sensibilisation de nos membres

Pendant nos sorties, nos accompagnateurs en montagne et les membres du bureau sont présents pour sensibiliser les participants aux enjeux climatiques et à la fragilité de l'écosystème montagnard, à travers des discussions spontanées ou en organisant des ateliers spécifiques comme la Fresque du Climat.

Notre structuration

Notre bureau est resserré autour des membres fondateurs historiques.
Depuis notre sondage interne, nous donnons la possibilité à tous.tes de rejoindre l'aventure au sein du bureau.



Sylvain ROCHET
président



Marie TEMPLIER
trésorière

L'association associe également deux partenaires dans ce que nous pouvons appeler un "comité directeur" : Emmanuelle CALLEWAERT et Alexis GAUTHEY.
Tous deux sont les professionnels qui co-encadrent et animent avec nous les sorties et nous apportent cadre, qualité et légitimité.

Nos statuts permettent et offrent à tous nos membres et sympathisants la possibilité de se réunir lors de nos points mensuels et AG.
Cela tombe bien car c'est ce mode de fonctionnement qui séduit lors de notre sondage :

Le bureau + un comité directeur + des membres volontaires.

La vie associative



Une vie associative qui repose sur la convivialité et la co-construction.

Le projet de l'association est réfléchi et mis en application dans une synergie regroupant les membres du bureau et du comité directeur, avec les bénévoles et toutes les personnes apportant leur soutien.

C'est dans un esprit d'échange de savoirs que se positionne l'association. Nous considérons que c'est avec les compétences et les capacités de chacun que l'on maintiendra une dynamique.

Dans les différentes missions que se donne l'association, chacun de ses membres peut faire sa part. Afin d'avancer dans la convivialité, tout en conservant une certaine émulation, l'association met en place des temps de rencontres entre ses membres et notamment lors des sorties.

L'engagement : une dynamique Gagnant-Gagnant.

Adhérer à Les Modestes :

- ↪ C'est adhérer au projet associatif, être actif, faire sa part et bénéficier de sorties encadrées et animées en montagne.
- ↪ C'est permettre à nos membres de participer aux actions de l'association, de proposer de nouveaux projets, de nouvelles façons de fonctionner et de pouvoir évoluer en montagne en sécurité, de s'émerveiller, s'épanouir et être heureux ensemble et avec nos bénéficiaires.
- ↪ C'est redonner de la solidarité, créer du lien social, dans un milieu qui parfois peut être élitiste.

L'échange n'est donc pas à sens unique. L'implication des membres de l'association est reconnue et valorisée.

Selon les principes de l'éducation populaire, nous sommes convaincus que la vie associative peut être un moyen d'épanouissement personnel de ses membres.

L'association permet d'acquérir de nouvelles connaissances, compétences, de faire partie d'un réseau... Chacun, en apportant son énergie, reçoit et grandit avec l'association.

Fédérer, former, s'enrichir.

Fonctionner avec des professionnels ce n'est pas seulement un gage de qualité et de sécurité pour nos activités.

C'est avant tout une volonté d'échange, de partage, de formation.

Nos AEM sont des spécialistes de l'environnement, du climat, de la pédagogie, ils sont avant tout des éducateurs sportifs et des animateurs nature.

Autour d'eux, s'associe tout un réseau d'acteurs socio-professionnels, de la montagne, du sport, de l'éducation. C'est une opportunité pour l'association, l'occasion de bénéficier d'interventions de spécialistes, d'accéder à du matériel, de communiquer sur les actions de l'association, d'obtenir des autorisations de passage, d'installation...

Leurs interventions apportent à nos publics bénéficiaires mais aussi à tous nos membres. Ainsi chacun de nos membres pourra à l'avenir, s'il le souhaite, mettre en place des séquences d'animation, de formations, participer à la logistique, en l'ayant observé et appris auprès de nos professionnels.



Nos publics

L'association s'adresse à tous.tes, au travers de notre jeu ou par la marche...

Lors de nos sorties, afin d'être autant que possible inclusifs, nous utilisons un outil spécifique : la joëlette.



Il s'agit d'une fauteuil monoroue sur lequel s'installe un passager à mobilité réduite, avec deux brancards qui permettent de tirer et pousser le fauteuil par des pilotes, et ce, dans toutes les situations de terrain. Il suffit ensuite d'ajouter des pilotes devant, derrière, sur les côtés, contre la joëlette ou avec des cordes de traction pour avoir plus de force et d'équilibre.

Elle est à destination de personnes à mobilité réduite.

Les bénéficiaires de ces sorties sont bien plus nombreux que les passagers.

En effet, une sortie apporte le sourire à tous les participants qu'ils soient ou non sur la joëlette, qu'ils poussent ou non la joëlette. C'est un moment privilégié, partagé où chacun est aux petits soins les uns pour les autres.

Pour chaque sortie, les participants peuvent provenir de la famille du passager, de la structure d'accueil, des adhérents à l'association, des habitants, des sportifs... La mixité du public, des âges et des profils est recherchée.

L'objectif est de passer un moment convivial qu'importe la capacité de chacun.

Ainsi, l'objectif est de fédérer différents publics autour de l'activité de randonnée :

- Les familles
- Les personnes à mobilité réduite
- Les individuels

Nos efforts sont axés en priorité sur les citoyens locaux Hauts-Alpins, mais les activités seront également ouvertes à tout autre public touristique, de passage et des départements voisins.

L'avenir dans tout ça

- ▶ Consolider notre calendrier et prévoir une récurrence plus importante
- ▶ Augmenter le nombre d'adhérents
- ▶ Trouver plus de bénéficiaires
- ▶ Adapter et proposer nos sorties aussi à d'autres formes de handicaps (malvoyants, aveugles, sourds, dys, autistes, ...)
- ▶ Proposer des séjours de plusieurs jours en bivouac ou en refuge
- ▶ Rééditer notre jeu et développer ses circuits de commercialisation
- ▶ Réaliser le bilan carbone de notre jeu et minimiser son empreinte environnementale
- ▶ Organiser des sorties orientées familles en intégrant notamment les enfants en bas-âge
- ▶ Proposer nos sorties et animations aux Accueils Collectifs de Mineurs, Centre de vacances et écoles
- ▶ Participer à des programmes de sciences participatives
- ▶ Se faire connaître auprès des institutions publiques (éducation nationale, jeunesse et sports ...) pour qu'ils fassent le relai en interne et suscitent de nouveaux intérêts.
- ▶ Créer un événement autour de la joëlette, sa promotion et notoriété avec des associations comme Buen'Aventure, Handi'cap evasion 38, En passant par la montagne, Propulsions, Everest en sable.

Les monde Modeste et ses pépites

Les verbatims de notre sondage :

“le sérieux dans le freestyle”

“L'humour”

“le coeur à bloc après une rencontre modeste :)”

“il faut que ça reste une structure conviviale où les personnes
sont avant tous des amis qui créent de belles aventures”

“Un groupe d'amis unis autour de valeurs, envies et projets montagne, qui
rassemblent au delà d'eux-même mais avec tous.tes , dans la convivialité, la
rigolerie. Un groupe qui se fait connaitre et reconnaitre pour agir toujours plus
et sortir le plus possible et dans la qualité”

“Notre souplesse pour proposer des
choses quand on le veut.”

“Sorties avec thématiques spécifique et refuge pour un
événement.”

“Les enjeux écologiques et de solidarité”

“Faire découvrir la montagne au plus grand
nombre et préserver ce patrimoine”

“C'est un monde où on passe du temps joyeux ensemble, en montagne ; où on imagine des
aventures insolites, ambitieuses, et qu'on les met en pratique ; chacun peut y apporter ses idées
folles ou pas, et elles sont acceptées avec bienveillance et humour.”

“Créer de beaux projets autour de la montagne, tout en
continuant de s'amuser à faire et à réaliser cela. Pouvoir aussi
compter sur des bénévoles plus réguliers et impliqués”

“Un monde empreint d'empathie, de bienveillance, de respect
mutuel et de la montagne, un monde dans lequel chacun est
traité avec égard et équité dans lequel nous avancerions dans la
bonne humeur et avec un sentiment de cohésion”

Nos partenaires

Commune de SIGOYER
(Hautes-Alpes)

