

La feuille  
N°16 de  
l'accueil de  
jour APF  
Septembre  
2014



SAVS  
&  
ACCUEIL DE JOUR

« LA CHRYSLIDE »  


SOMMAIRE

Sommaire :

- Editorial p 2
- Sport:
  - Le sport et ses vertus p 3,4,5
  - Article du président handi sport p 6,7
  - Foot fauteuil p 8,9
  - Equithérapie p 9,10,11
  - Le Cimgo p 12
  - Le tricycle p13
- Témoignages:
  - Les vacances de Romain p14,15
  - Les vacances de Nicolas p15,16
  - Les vacances d'Alexandre p16
- Evènements de l'accueil de jour
  - Sortie tyrolienne p17,18
  - Sortie à Bad Bellingen p18
  - Journée sport pour tous p 19
  - Comédie musicale p.20
  - Les bons plans p 21

Dossier



Le sport

# Editorial



« La Chrysalide » a choisi aujourd'hui de développer le **Sport** comme sujet principal dans ce numéro.

Plusieurs articles traiteront de ce sujet, notamment en mettant en avant les vertus et les bienfaits du sport dans sa globalité. S'agissant d'un journal de l'APF, l'accent sera par la suite mis sur la notion de sport et d'handicap.

M. NOLL William, éducateur sportif dans notre structure ainsi que M. GRETH, président de l'association Handisport Alsace nous feront part de leur point de vue en tant que professionnels et pratiquant une ou l'autre activité sportive.

Pour alléger ce sujet vaste et en constante évolution, trois personnes accueillies évoqueront leur séjour estival.

Ce numéro de septembre 2014 mentionnera également les divers événements du dernier trimestre proposés par l'accueil de jour. Nous pourrions constater que les activités citées ont toutes utilisées le sport ou ses vertus, même la comédie musicale puisque cela a nécessité travail, persévérance et confiance en soi.

Nous concluons ce numéro par l' incontournable rubrique « Bons plans », traditionnellement traitée par M. Jacques GUILLEMARD, actuellement absent pour des raisons de santé.

Nous en profitons pour lui souhaiter un prompt rétablissement de la part de toute l'équipe de rédaction ainsi qu' à Gabriel BARAMKI de la part de tout l'Accueil de jour.

Philippe KIRBIHLER



# Le sport et ses vertus !



J'ai toujours été attiré par le sport et j'aime regarder les grandes compétitions à la télévision telles que les Jeux Olympiques d'été et d'hiver ou les compétitions mondiales de n'importe quel sport. Je pratique le football en club depuis l'âge de 6 ans. Cela m'a énormément apporté d'un point de vue personnel : faire de nouvelles rencontres, être dans une équipe et trouver sa place dans un groupe. Le sport permet de se valoriser, de connaître son corps et ses limites et parfois de les dépasser. Une victoire comme une défaite peut nous faire grandir.

En général, toute personne se sent fière après avoir fait une séance de sport. Nous en ressentons les bienfaits. Cela améliore notre endurance que ce soit physique ou respiratoire. Nous sommes moins vite fatigués et nous nous sentons mieux dans notre corps.

Il est important d'y associer une bonne hygiène de vie, manger sainement et être vigilant quand aux méfaits du tabac sur la santé.

Une bonne santé est source de vitalité et donne l'envie de prendre soin de soi.

Une activité sportive permet également de sortir de ses activités quotidiennes, de faire des rencontres avec des personnes qui partagent le même loisir, que ce soit dans le but de faire de la compétition ou pour un simple plaisir.

Dans certains pays, le sport est comme une religion et peut réunir les diverses cultures (ex : France 98 communion entre Blacks, Blancs et Beurs).

A travers des compétitions mondiales retransmises à la télévision, nous pouvons découvrir des pays, de même pour le tour de France où nous découvrons de magnifiques paysages.

Il y a énormément de points positifs quant à la pratique d'un sport et il en existe pour chacun d'entre nous ! Que ce soit pour le loisir ou pour la compétition, les résultats sont les mêmes. Cela nous apporte du divertissement, de la reconnaissance et un réel bien-être.

# Le sport et ses vertus !



Dans chaque sport il existe des règles. Nous apprenons à respecter un cadre dans lequel se déroule l'activité. On y exerce également le travail d'équipe : au football par exemple, l'objectif est de marquer un but mais pour cela, il faut une défense pour récupérer le ballon, des milieux pour passer le ballon aux attaquants, qui eux tentent de marquer. Chacun a un rôle bien précis et doit s'y tenir au risque de désorganiser toute l'équipe.

On travaille également la réflexion en élaborant par exemple une stratégie pour vaincre son adversaire ou encore la gestion d'un stress, les déplacements, la prise d'informations etc...

Dans le sport, le respect de l'adversaire est primordial et est enseigné dès le plus jeune âge. Il n'est pas rare de voir des boxeurs se prendre dans les bras pour se féliciter à la fin d'un combat ou voir une équipe faire une haie d'honneur aux adversaires que ceux-ci aient perdu ou gagné, dans le but de les féliciter. A la fin de chaque match de tennis, il y a une poignée de mains entre les deux joueurs.

Durant ma scolarité, j'ai rencontré de nombreuses difficultés mais les cours d'EPS (Education physique et sportive) m'ont permis de me valoriser auprès de mes camarades. Je sortais régulièrement durant mes temps libres faire du vélo, du basket ou du football avec mes amis. C'est très naturellement qu'après avoir obtenu mon Baccalauréat, je me suis orienté dans une formation dans le domaine du sport. Je me suis inscrit au Diplôme d'Etude Universitaire Scientifique et Technique en Activité Physique Adaptée (DEUST APA). C'est une formation de 2 ans avec stage en alternance, durant laquelle nous apprenons à adapter différentes activités sportives, que ce soit les sports collectifs ou individuels tels que la natation, les arts du cirque etc... Ce diplôme comprend l'approche de différents publics valides ou souffrant de difficultés mentales ou physiques.

# Le sport et ses vertus !

Ma palette d'activités augmente en fonction des découvertes et des rencontres que je peux faire durant mes pratiques. Je suis en relation avec Jean-Paul GRETH, président du comité départemental handisport afin de me tenir informé des différentes rencontres sportives organisées. J'ai fait la découverte de l'association Théo2 qui organise des sorties sportives telles que le Cimgo, le tandem-ski et nous essaierons prochainement le quad adapté.

A l'heure actuelle, à l'accueil de jour, je mets en place différentes activités telle que la piscine, le bowling, le tennis de table, la boccia, les parcours fauteuil, la sarbacane. Tous ces sports permettent de travailler des spécificités telles que la motricité, la détente, la concentration, l'esprit d'équipe ou encore la compétition.

**William NOLL**



Le fauteuil ski



Le tennis de table



Le cimgo

Article du président

Handisport



Le Comité Handisport du Ht Rhin regroupe actuellement 16 clubs affiliés à la Fédération Française Handisport.

Les différentes disciplines proposées sont spécifiques aux personnes en situation de handicap.

En ce qui concerne notre département, on peut pratiquer le tir à l'arc, la natation, le tennis de table, le tennis, le ski, le badminton, l'escrime, la sarbacane, le hanbike, l'équitation, le basket fauteuil et le torball pour les personnes déficientes visuelles.

L'Association des sourds et malentendants de son côté propose le futsal ( football en salle ) la pétanque, le badminton, le bowling.

Aujourd'hui 282 licenciés pratiquent l'une ou l'autre de ces disciplines.

Retraité, ancien éducateur sportif en milieu scolaire pour enfants handicapés, je me suis investi au sein du comité Départemental Handisport du Haut-Rhin (CDH68), pour partager mes compétences et apporter mon expérience, afin de faciliter l'inclusion des personnes en situation de

Je suis président du CDH68 (Comité Départemental Handisport du Haut-Rhin) depuis trois ans. Mes principales fonctions sont :

- faire le lien entre les différents clubs et la FFH
- faire le lien entre les clubs et les instances administratives (Conseil Général, Jeunesse et Sport)
- promouvoir le handisport dans le département
- contribuer à la formation technique et sportive
- coordonner, informer par des actions de sensibilisation au handicap dans le milieu scolaire avec la collaboration de l'APF.

Article du président

# Handisport

Ancien athlète et dirigeant dans le milieu de l'athlétisme, je pratique aujourd'hui, la marche nordique, la randonnée et le vélo.

En ce qui me concerne, le sport contribue au bien être tant sur le plan physique que moral.

La pratique sportive fait naître et développe: entrain, bonne humeur, joie et sympathie.

Parmi les activités communes handivalides, il y a la sarbacane physiquement moins éprouvante, mais qui reste une des disciplines où la personne en situation de handicap peut se confronter avec une personne valide ainsi que le tir à l'arc...

Parmi les activités communes, il y a encore l'escrime, l'équitation, le handbike, le torball, tennis de table etc...

Je vous invite à consulter le site du CDH68 [www.handisport68.org](http://www.handisport68.org)



# Foot fauteuil



A l'origine, dans le cadre scolaire, des jeunes passionnés de football commencent à réfléchir à un moyen de pratiquer ce sport en fauteuil électrique. Le championnat de France est mis en place depuis 1992. Il regroupait alors 11 équipes.

## Le règlement

- Nombre de joueurs : 4 (3 joueurs de champs + 1 goal).
- **Ressemblances** avec le foot traditionnel:
  - corners, sorties de but, pénalités, cartons jaunes, rouges.
- **Différences:**
  - Les remises en touches se déroulent au sol comme des coup-francs directs.

Le hors jeu également appelé " 3 dans la boîte ", interdit 3 joueurs de défendre en même temps dans la surface (zone).

La règle du « 2 contre 1 » interdit aux 2 défenseurs de s'opposer à un attaquant dans un certain périmètre, y compris sans faire manifestement action de jeu. Seule l'opposition 1 contre 1 est permise dans un souci d'aérer le jeu.

Le « jeu arrière » interdit un contact entre un joueur arrivant en « marche arrière » et son opposant, y compris sans choc violent afin de préserver la sécurité des joueurs. Il peut être sanctionné lourdement (cartons jaunes, rouges) selon la violence du choc.

- La vitesse est limitée en marche avant à 10km/h. Les fauteuils doivent être programmés avec le programme n°3 pour les matches officiels (vérifications par l'arbitre).
- La Coupe de France se déroule parallèlement au Championnat de France.
- Une phase de qualification a lieu dans chaque région. Une seule équipe est qualifiée par région.
- En phase finale, les équipes qualifiées se rencontrent en matchs éliminatoires.

# Foot fauteuil

## Quelques infos

- Le foot-fauteuil est l'un des plus importants sports de compétition handisport.
- Il y a plus de 750 licenciés en France.

Il se joue en France, Belgique, Portugal, États-Unis, Canada, Australie, Japon, Royaume-Uni, Danemark, Corée du Sud, et émerge dans certains pays (Suisse, Suède...).

Il existe une fédération internationale, la FIPFA (Fédération internationale de powerchair football association).

Recherches faites avec

Alexandre BERTHEAU



# Equithérapie

Le cheval est un médiateur...

## La rééducation par l'équitation ou R.P.E

Ses champs d'action sont multiples, tant pour les handicaps physiques que mentaux. Le but n'est pas de faire des cavaliers de haut niveau mais de les aider à vivre au mieux leur handicap, d'apaiser leurs angoisses et leurs douleurs, qu'elles soient physiques ou mentales. Dans la mise à cheval des personnes handicapées, le bon sens et la prudence seront les principales qualités des intervenants.



# Equithérapie

## Sur le plan social

L'équithérapie inculque des valeurs nécessaires à la vie en société : Respect de l'animal, donc le respect d'autrui. Il en découle la tolérance, le goût de l'effort, la persévérance, et l'organisation vers l'autonomie.



## Sur le plan physique

Pathologies : Astéréognosie, troubles du tonus, troubles de l'équilibre, troubles sphinctériens, troubles des fonctions supérieures. Maladies musculaires, sclérose en plaque, IMC, épilepsie, myopathie (La myopathie de Duchêne ne permet pas la rééducation par l'équithérapie), poliomyélite, scoliose, lordose.

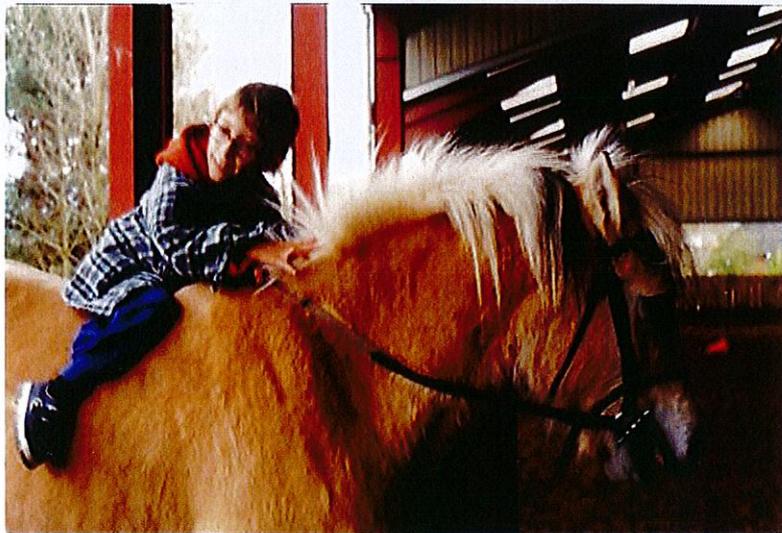
L'équithérapie : Le développement de la capacité respiratoire, le travail cardio vasculaire, la relation neuromusculaire, la relaxation et la tonicité. La rééducation par l'équithérapie travaille sur la psychomotricité, la psychomotricité fine, les repères spaciaux temporels, l'équilibre, la posture.

## Sur le plan mental

L'équithérapie développe la confiance en soi, la communication verbale, gestuelle et corporelle, l'image de soi, la décontraction, le contrôle du stress et la diminution de l'angoisse.



## Témoignage d'Alexandre BERTHEAU



J'ai fait de l'équithérapie durant deux ans en IEM à Annecy. Cela me faisait travailler mon tonus parce que j'étais obligé de me redresser. Je sentais quand le cheval était nerveux... moi je l'étais aussi ! Heureusement qu'il y avait toujours quelqu'un à côté du cheval pour me rassurer.

C'était une activité où lorsque je descendais du cheval, j'étais plus rassuré car la hauteur du cheval m'impressionnait et ses réactions imprévisibles me faisaient peur.

Je devais aussi chercher le cheval et le ramener dans son box. Je le brossais également avec une brosse adaptée...sans le regarder !

Mais maintenant je ne pourrais plus pratiquer ce sport car j'ai des problèmes de hanche et cela est contre-indiqué par le médecin.

Alexandre

## Un week-end dans le Valais en Suisse



Nous sommes partis le vendredi 5 septembre et avons eu une grosse déception à l'arrivée: la pluie nous a empêché de pratiquer les activités prévues. Heureusement, nous avons passé d'agréables moments avec nos amis au restaurant d'altitude Bendolla avant de faire le tour du beau village de Grimentz avec ses maisons fleuries entre deux averses.

Samedi matin, le ciel étant dégagé, nous sommes montés au barrage du Moiry et avons marché pendant 2h1/2 autour du lac jusqu'au pied du glacier.

Dimanche, superbe journée. J'ai pu enfin faire deux descentes en Cimgo dans un cadre magnifique à Zinal. J'ai rencontré des marmottes, des vaches et des moutons.

C'était trop génial !

Nadège Moser



## Le tricycle

Le tricycle est un vélo électrique adapté qui permet de fixer le fauteuil roulant à l'aide de sangles,

Devant, il y a le conducteur. La personne transportée reste dans son fauteuil manuel ou électrique.

Une petite rampe amovible permet l'accès à la plateforme. (Montée en marche arrière à cause des attaches).



La promenade s'effectue sur les pistes cyclables et sont homologuées pour circuler sur la route. Je ne connaissais pas ce système et cela m'a permis de profiter de la nature, d'admirer le paysage et de me sentir plus libre.

Plusieurs types de vélos existent :

- avec transfert dans un fauteuil fixé devant,
- assis à côté du conducteur avec possibilité d'accompagner au pédalage pour les personnes ayant un usage même partiel des jambes.

Pour ceux qui n'ont pas tenté l'expérience, laissez-vous tenter, c'est super !

Nadège

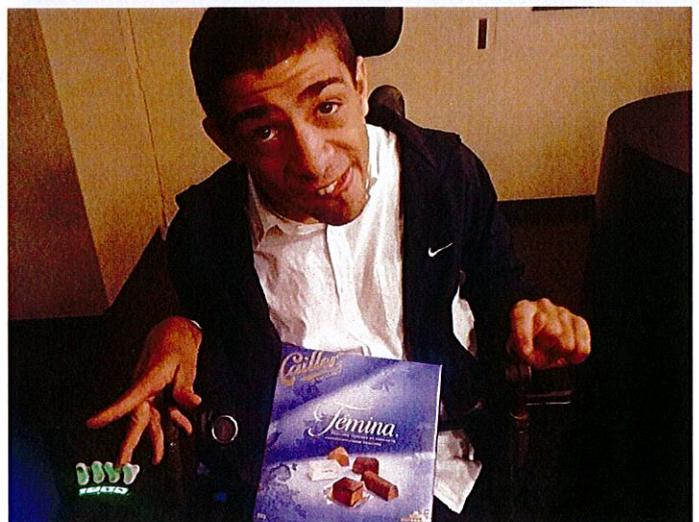


Quelques témoignages

# Mes vacances 2014

## À La Chapelle d'Abondance!

Je suis allé en vacances avec APF Évasion en HAUTE SAVOIE. Sur place il y avait trois personnes qui s'occupaient de moi, à tour de rôle: Sébastien, Laurence et Michel. Ils étaient très sympathiques et on rigolait beaucoup. Nous étions huit vacanciers et huit accompagnateurs, hébergés dans un grand chalet. Cette année, nous n'avons pas eu beaucoup de chance avec le temps. Le soleil n'était pas au rendez-vous tous les jours. J'ai tout de même pu profiter pleinement de la piscine et du SPA. L'eau était tellement bonne que je me suis endormi et je n'avais plus envie de sortir. J'ai également fait du « cingo » que j'ai adoré. Lors de la 2ème semaine de mon séjour, j'ai visité une chocolaterie où j'ai pu déguster et acheter du bon chocolat.



J'ai également visité une ferme où on fabriquait du fromage « le COMTÉ ».

Nous avons visité la région et profité du marché local où j'ai acheté quelques souvenirs et du « salami ». A la fin de mon séjour, mes parents, ma sœur et mon frère sont venus me chercher. Nous avons fait un bref passage à la maison pour repartir 2 jours après en Autriche, où nous avons passé 1 semaine en famille.

Mes parents m'ont offert un massage à l'hôtel où nous étions. C'était un moment de détente magnifique.

Avec maman, j'ai pris le téléphérique où nous avons pu admirer le paysage autrichien, en présence du soleil...

J'ai beaucoup profité de ma maman pendant ce séjour en Autriche.

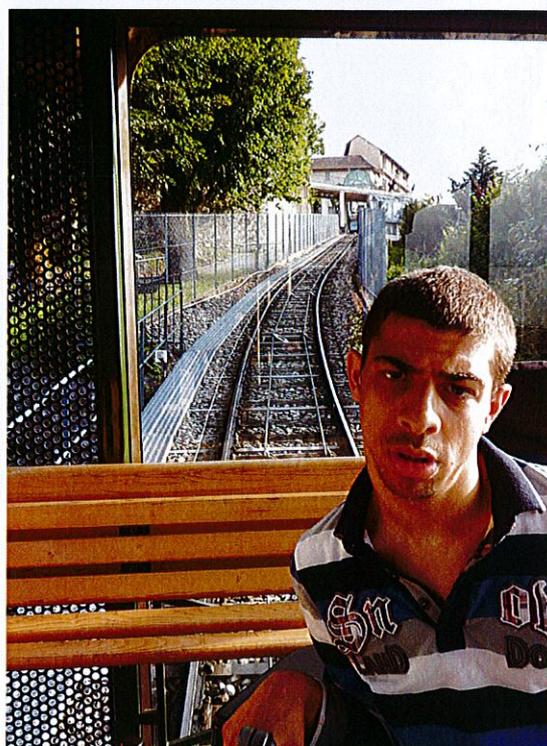
ROMAIN

J'ai fait un séjour APF de 15 jours à ISTRE dans les Bouches du Rhône.

Mes parents m'ont déposé le 04 août après 8h de voyage. Le séjour était organisé par APF Evasion.

Nous logions dans un gîte et étions à 8: 4 bénévoles et 4 vacanciers.

## À La Chapelle d'Abondance!

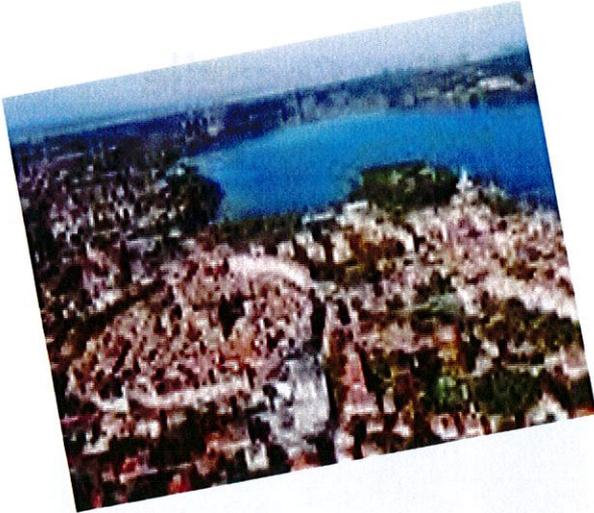


## Mon séjour APF



## Quelques témoignages

### Mon séjour APF



Le soleil était présent tous les jours. Régulièrement nous étions à la mer. L'eau était chaude et nous profitions de la plage toute l'après-midi.

J'ai pu découvrir la ville d'Istre en faisant des balades avec le groupe. Nous profitions également des terrasses pour nous désaltérer.

C'est une ville qui m'a bien plu.

A la fin du séjour mes parents sont venus me chercher en matinée pour un retour à la maison avec en tête de bons souvenirs.

Vive les prochaines vacances.

Nicolas VAUTHIER

## Mes vacances en Espagne, à Torremolinos...

Je suis parti 3 semaines avec mes parents et ma tante, Nous avons loué une grande maison avec une belle piscine.

La seule contrainte de mes vacances est celle de ne pas avoir un fauteuil électrique. Mes déplacements se sont faits en fauteuil manuel. Je n'avais aucune autonomie pour me déplacer.

Il a fait beau et très chaud tous les jours. J'entendais le chant des cigales. C'est agréable. Je profitais de la piscine une grande partie de la journée durant tout mon séjour. Le soir nous allions au restaurant où j'ai pu voir un spectacle de danses flamenco. Les danseuses étaient très belles, j'ai pu danser et faire des

photos, le tout accompagné d'une bonne paëlla.

Et comme à chaque vacance, je garde plein de bons souvenirs en tête...

VIVEMENT LES PROCHAINE VACANCES !!

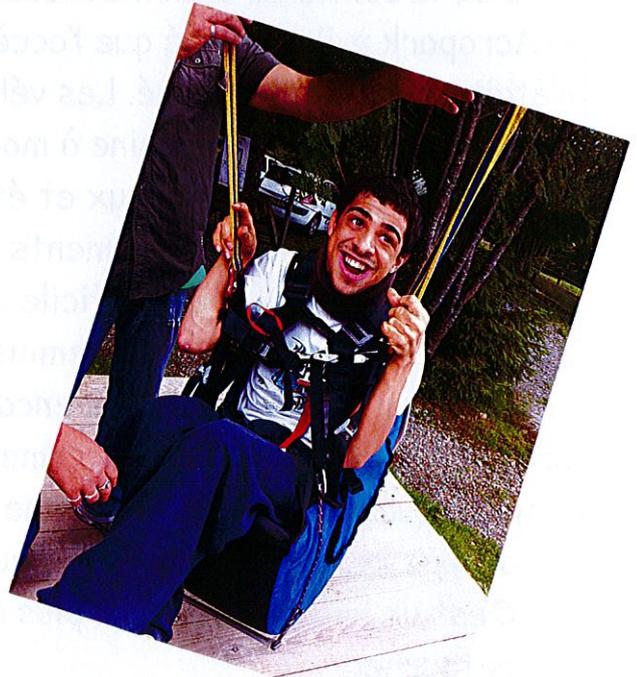
ALEXANDRE.



Suite à la sortie du 15 juillet avec l'accueil de jour, j'ai pu découvrir le parc « ACROPARK » au Ballon d'Alsace qui propose comme activité la « tyrolienne géante » pour tout public et personnes en fauteuil.

Nous sommes arrivés après l'heure du déjeuner pour pouvoir profiter pleinement de l'activité. Nous avons dû manger rapidement au snack du parc.

Dans un premier temps, j'ai entendu Evelyne dire que par mesure de sécurité, elle ne pensait pas que la tyrolienne était suffisamment sécurisée et qu'elle envisageait de faire elle-même un essai pour tester le confort et le maintien de cette dernière. Cela m'a fâché, car j'avais vraiment envie de faire de la tyrolienne. Malgré mes douleurs, j'avais envie de vivre des sensations fortes. Mon papa me dit toujours « dans la vie, il faut en profiter » et il a raison! J'ai ensuite pu faire de la tyrolienne et j'ai ressenti des sensations extraordinaires, que je ne peux expliquer par les mots. Mon corps s'est laissé emporter dans les airs comme un papillon. C'était magique et je ne regrette pas! Je garderai un très bon souvenir de cette belle expérience...Quelle expédition tout de même



## Un petit tour en tyrolienne!

Lors de la sortie au Ballon d'Alsace à «l'Acropark» j'ai trouvé que l'accès n'était pas du tout adapté. Les véhicules ont eu beaucoup de peine à monter jusqu'au site, chemin sinueux et étroit. Pour ce qui est des déplacements en fauteuil, cela a été très difficile et compliqué car ce sont des chemins tout en gravier. L'accueil des encadrants sur place était relativement moyen. Quant au snack, le prix ne justifiait pas la qualité ainsi que la quantité. C'est un lieu où je n'aurai plus envie d'y retourner.

Par choix personnel, je n'avais pas envie de faire de la tyrolienne.

**Jean-Marie RAVASIO**

C'est la première fois que j'ai fait de la tyrolienne et j'ai trouvé cela super. Au départ, la vitesse était moyenne, puis ça s'est accéléré sur la fin et c'était génial. J'ai adoré et j'aimerais en refaire un jour, mais c'est loin de chez moi !

**Olivier MOUTTOU**

## Bad Bellingen

### Ma journée aux thermes de Bad Bellingen

Les sorties aux termes organisées par l'accueil de jour sont très appréciées. J'aime m'y rendre car le cadre est agréable, calme et reposant. Nous déjeunons sur place. Bien évidemment je suis dans l'eau une grande partie de la journée. Se baigner dans cette eau merveilleusement chaude et saline me détend et fait du bien à mon corps et à mon esprit.

Au courant de la journée, je profite des différents bassins extérieurs avec les bienfaits des jets ainsi que le bassin intérieur. J'apprécie le passage de quelques minutes au sauna.

La journée passe trop vite ! Vive la prochaine séance !!!

**Nicolas VAUTHIER**

# La vie à l'accueil de jour

La journée sport pour tous au CRM du jeudi 19 juin 2014

Comme chaque année le Centre de Réadaptation organise une journée de sport. Elle est destinée aux patients, aux stagiaires, à l'ensemble du personnel mais aussi ouverte à d'autres structures dont, l'Accueil de Jour APF, l'IEM et d'autres établissements de la région sont invités à cette manifestation festive.

Plus de 400 personnes sont réunies dans l'enceinte du centre, habillées par le tee-shirt blanc offert à chaque participant à l'effigie de cette journée. La diversité des participants a permis à une école maternelle du quartier de venir proposer, accompagnée de leur instituteur, un spectacle de percussions.



Evidemment toutes les panoplies de sports adaptés aux personnes en situation de handicap sont à voir, ce qui permet à chacun de s'initier à des pratiques sportives, les plus courantes, piscine, lancer de javelot, sarbacane, basket, jeu de pétanque, parcours fauteuil, escrime, vélo adapté, tennis, ping-pong...

Pratiquement tous les sports peuvent être pratiqués par les personnes en situation de handicap, il suffit de trouver des adaptations.

C'est toujours dans une ambiance joyeuse et festive que cette journée se déroule. Le barbecue géant contribue à mettre de l'ambiance. Par chance, le beau temps accompagne cette fête.

Nicolas, Nadège et Samia



# Evènements

## La Comédie Musicale Ecrit par Nicolas V., Romain E.,

En 2014, nous avons, à nouveau participé à la comédie musicale intitulée « Alors Regarde », déjà produite l'année passée à la salle de l'AFSCO à MULHOUSE.

La première représentation s'est déroulée à la salle du PAX de Bourzwiler au mois de mai, lors du Festival de la Diversité.

La seconde, s'est déroulée à la salle de la Filature de Mulhouse au mois de juin, dans le cadre des « Scènes Ouvertes » de MULHOUSE.

Le sujet de la comédie musicale met en avant la différence sous toutes ses formes. Par exemple nous concernant, le handicap avec tous ses côtés, tels que l'accessibilité, privilégier la différence, les mêmes droits que les personnes valides, le respect des personnes.

On était beaucoup de monde : un conteur, une traductrice au Langage des Signes, des danseurs, des chanteurs, des musiciens et nous les participants, Mélanie, Nicolas, Anne Marie, Nathalie, Nadège et Romain .

Les deux spectacles nous ont apporté beaucoup de plaisir, de joie et de bonheur, ((malgré le travail que nous avons dû fournir.)) ?? (fatigue, stress)

Romain : c'était de la bombe...

A la fin du spectacle Mr Delépine a fait un discours de remerciements pour les participants et les spectateurs.

Le dernier spectacle s'est terminé dans la joie et la fête avec des ballons distribués pour les enfants et le public présents dans la salle. Cela restera un très beau souvenir.



# Bons plans



L'auberge de la Fourmi est située au col du Hundsrück (sur le GR5) à 7 km de Thann et Bitschwiller-lès-Thann et à 9 km de Masevaux. En pleine forêt, vue imprenable sur le Grand Ballon, au calme toute l'année. Endroit idéal pour le départ de balades ou tout simplement pour se ressourcer. En hiver, mise à disposition pour tous de raquettes à neige. Pour les randonneurs, transport gratuit des sacs à dos au point de randonnée suivant.

68290 Bourbach-le-Haut

Tél. : 03 89 38 86 02

## RENSEIGNEMENTS

HÔTEL-RESTAURANT AUBERGE DE LA FOURMI

Col du Hundsrück

68290 Bourbach-le-Haut

Tél : 03 89 38 86 02

Ferme auberge du Rain des Chênes, dont l'adresse est: 215 Basses-Hutttes 68370 ORBEY. La ferme auberge est ouverte du jeudi matin au dimanche soir. Les repas sont préparés avec des produits de la ferme, et les tarifs sont très raisonnables

[www.ferme-auberge-alsace.com](http://www.ferme-auberge-alsace.com)

Une adresse incontournable, totalement accessible en fauteuil électrique ou manuel, un bâtiment en rondins de bois magnifique, tout comme la vue, et un super accueil par la famille CHAIZE.



