

# Cahier des aventurier.e.s

L'essentiel à savoir avant de partir à l'aventure dans la nature!



## Contact



Mésange & Libellule

04 26 62 09 32 - 06 77 53 62 89

mesangeetlibellule@gmail.com

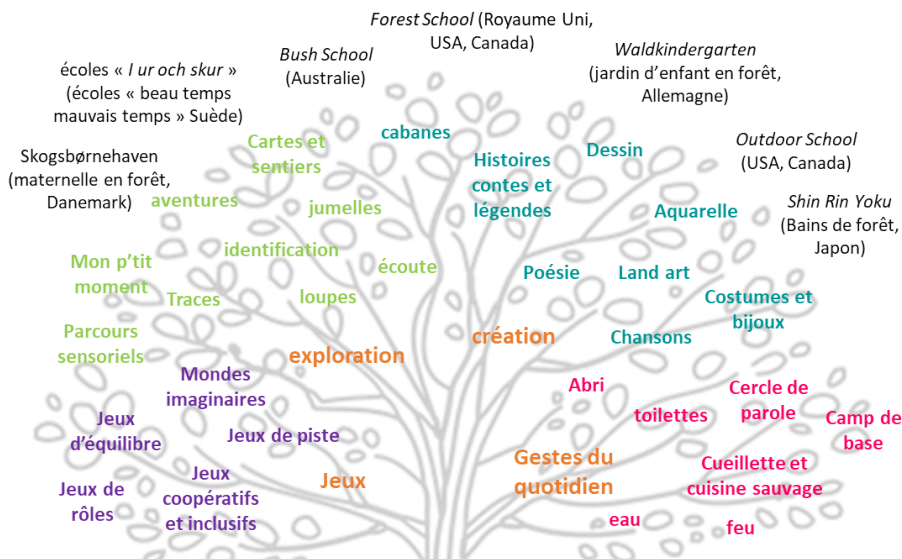
Forêt du Champ de l'œuf,

Parking Espace Michel Poudevigne

à Saint Sernin (07 200)



# Les forestschools et la pédagogie par la nature



*Une diversité d'activités pour stimuler les intelligences multiples de chacun.e et viser un développement global de l'enfant  
Chaque personne a sa propre porte d'entrée vers le lien à la nature*

## Apprentissage basé sur :

- l'expérience
- les centres d'intérêts et les questionnements des participant.e.s
- le jeu (collectif et individuel, guidé et libre, coopératif)
- le lieu

## Séances d'activités :

- Régulières et répétées sur une longue période de temps
- Dans un même espace naturel
- Encadrées par des éducateur.trice.s bienveillant.e.s et passionné.e.s de nature qui facilitent et proposent des activités

Reconnecter à la nature

## Fondements

Travailler la gestion du risque et l'autonomie

Prendre soin de soi, des autres et de la nature

Utiliser des pédagogies actives qui stimulent la tête, les mains et le cœur

# Les Forest Schools et la pédagogie par la Nature

Le concept des écoles de la forêt est simple : il s'agit de passer le plus de temps possible en

# Un petit mot sur Mésange & Libellule

L'association Mésange & Libellule a pour but d'accompagner les adultes de demain et ceux d'aujourd'hui à recréer le lien à la nature et prendre soin de ce.ux qui nous entourent et dont nous faisons partie.

Inspirées de la Pédagogie *Forest School*, nous sortons dehors régulièrement et tout au long de l'année, en proposant des activités nature selon les besoins et les envies de nos participant.es.

Nous accompagnons la découverte de la nature sous toutes ses coutures, car chacun et chacune d'entre nous va avoir sa propre sensibilité et ainsi sa propre porte d'entrée vers le lien à la nature. Certain.es seront attirés par le mouvement et le jeu : faire des parcours dans la forêt, grimper aux arbres, suivre des pistes, d'autres préféreront une approche plus créative dans l'imaginaire des cabanes de lutins ou des légendes des créatures de la forêt, ou d'autres encore seront sensible à l'approche naturaliste : observer à la loupe les insectes qui se cachent dans le sous-bois et les identifier dans notre petit guide quelques exemples parmi tant d'autres possibilités ! Les approches pédagogiques sont diverses mais l'activité reste la même : découvrir la nature.



## À propos du mouvement *Forest School*

Les jeunes passent de moins en moins de temps en nature et cette diminution a des conséquences sur leur santé et leur bien-être, ce que les chercheurs appellent aujourd'hui le « syndrome du manque de nature ». Plusieurs pays tels le Danemark, la Suède, l'Allemagne ou la Grande-Bretagne ont mis en place des programmes éducatifs nationaux pour permettre aux jeunes de passer plus de temps en forêt sur leurs heures de classes. Ces programmes (beaucoup visent la petite enfance) ont montré que le contact régulier et fréquent avec la nature stimule la motivation et la concentration des jeunes, développe les capacités motrices et améliore la santé des jeunes, leur donne une plus grande confiance en eux, et développe leurs habiletés sociales.

En France, le mouvement des *Forest Schools* arrive à peine, mais il existe déjà un réseau de la pédagogie par la nature (rppn.fr). Cette pédagogie par la nature vise à offrir une expérience d'immersion en milieu naturel local pour créer chez l'enfant des liens émotionnels forts avec ce milieu, favoriser l'adoption de saines habitudes de vie pour soi et la planète et accompagner le développement intégral de l'enfant. Le schéma en page 2 est une synthèse de l'approche pédagogique par la nature des *Forest Schools* selon le mémoire de recherche de Lila Benzid (2017).

Les nombreuses recherches sur ce sujet font ressortir :

- L'importance primordiale du rapport affectif avec la nature (expérimenter la nature à travers tous les sens);
- L'importance d'initier très tôt les enfants à la nature;
- L'importance du contact quotidien avec une nature de proximité;
- L'importance de l'accompagnateur.trice (pour faciliter le contact et pour faire le lien avec le monde naturel plus large);
- Les peurs des parents et des institutions de laisser les enfants jouer dans la nature;
- Les nombreux effets positifs de la nature sur la santé mentale et physique.



## Les bienfaits de la Nature

Selon plusieurs études scientifiques, sortir dehors régulièrement permet de :

- Réduire le stress, l'anxiété et la fatigue
- Réduire les risques de maladies liées à l'inactivité : obésité, diabète, hypertension, problèmes cardio-vasculaires, trouble de l'attention et de l'hyperactivité,
- Augmenter la motricité, la concentration et la confiance en soi
- Favoriser la créativité et l'entraide,
- Recréer un lien à la nature pour en prendre soin et la protéger

Si vous souhaitez en savoir plus sur la pédagogie *Forest School*, le lien à la nature et ses bienfaits vous pouvez consulter notre page Facebook et regarder <https://www.youtube.com/watch?v=IEYLBjBvms> la vidéo résumé du mémoire de Lila, qui a fait deux ans de recherche en éducation à l'environnement (voir schéma de synthèse) et qui a travaillé trois ans dans le parc du Mont Royal à Montréal à animer des classes vertes et l'école de la forêt des Amis de la montagne. Avec ses années d'expériences en éducation populaire dans des accueil collectifs de mineurs et sa formation de pédagogie par la nature, Angéline pourra

aussi répondre à toutes vos questions. Et oui, les animatrices nature Lila et Angéline sont bien outillées et surtout passionnées de nature !

## La gestion du risque

La responsabilité partagée du risque entre les jeunes, les éducateur.trice.s et les parents est au cœur de la démarche éducative du Club Nature. Encadré par les éducateur.trice.s, l'enfant apprend à être à l'aise en forêt selon son rythme. Au fil des semaines, l'enfant apprend à évaluer les risques associés aux choix qu'il ou elle fait pour développer son autonomie et son sentiment de sécurité. Nous apprendrons à se déplacer en forêt sans laisser de trace, à s'adapter aux conditions météorologiques, à reconnaître les insectes et les plantes, à grimper et à utiliser des outils comme des opinel à bouts ronds, un sécateur, voire pour les plus grands, une petite scie.

## Responsabilités des éducateur.trice.s, des bénévoles, des parents, et des participants

Les éducateur.trice.s et les bénévoles veillent :

- à la sécurité des participant.e.s en partageant la responsabilité des risques avec eux pour qu'ils et elles se sentent à l'aise en forêt;
- au respect du milieu naturel et à réduire l'impact des activités sur le milieu;
- au bien-être de chaque participant.e et à développer un climat harmonieux au sein du groupe.

Les parents veillent :

- à respecter les horaires de début et de fin de l'activité et à contacter les responsables en cas d'absence;
- à équiper leur.s enfant.s de façon adéquate avec des vêtements adaptés aux conditions météo;
- à faire un suivi poux et tiques avec leur enfant (voir le tique check p.7)
- à informer les éducateurs si l'enfant a des besoins particuliers ou des problèmes de santé.

Les participant.e.s doivent adhérer au code de conduite suivant :

- le respect des personnes;
- le respect de l'environnement;
- le respect des règles de sécurité.



# Préparer sa tenue d'aventurier.e

Au Club Nature, il n'y a pas de mauvais temps, que des mauvais vêtements ! Pour vivre pleinement les découvertes de la nature, il nous faudra une vraie tenue d'aventurier et d'aventurière. C'est-à-dire **une tenue que nous avons le droit de salir et qui nous tiendra au chaud et au sec**. Vous trouverez sûrement une paire de basket (toujours porter des **chaussures fermées**), un **pantalon** de sport et un **manteau d'hiver et/ou de pluie** dans les recycleries du coin et des sous-vêtements de skis dans un magasin de sport. Mais pour être fin prêt.e.s, voici quelques conseils vestimentaires venus tout droit du Canada.

## Comment s'habiller lorsqu'il fait froid?

Pour éviter d'avoir froid, il est important que la première couche de vêtement se trouvant directement sur la peau ne soit pas en coton. Puisque nous avons chaud et que nous suons en jouant, le coton se mouille par la sueur et reste humide pour le restant de la journée sous les autres épaisseurs de vêtements, ce qui est la cause principale de la sensation de froid. Nous vous encourageons donc à privilégier des vêtements thermiques comme la laine ou la polaire.

Sous-vêtements thermiques sur le haut du corps et les jambes (manches-longues et legging ou caleçon long de ski)

Pull chaud

Manteau coupe-vent (ou imperméable les journées de pluie)

Pantalon de sport (pantalon imperméable les journées de pluie)

Chaussettes longues

Chaussures de marche (ou bottes de pluie les journées pluvieuses)

Cache-cou / écharpe / bonnet

Gants / moufles



# Quoi apporter dans le sac à dos ?

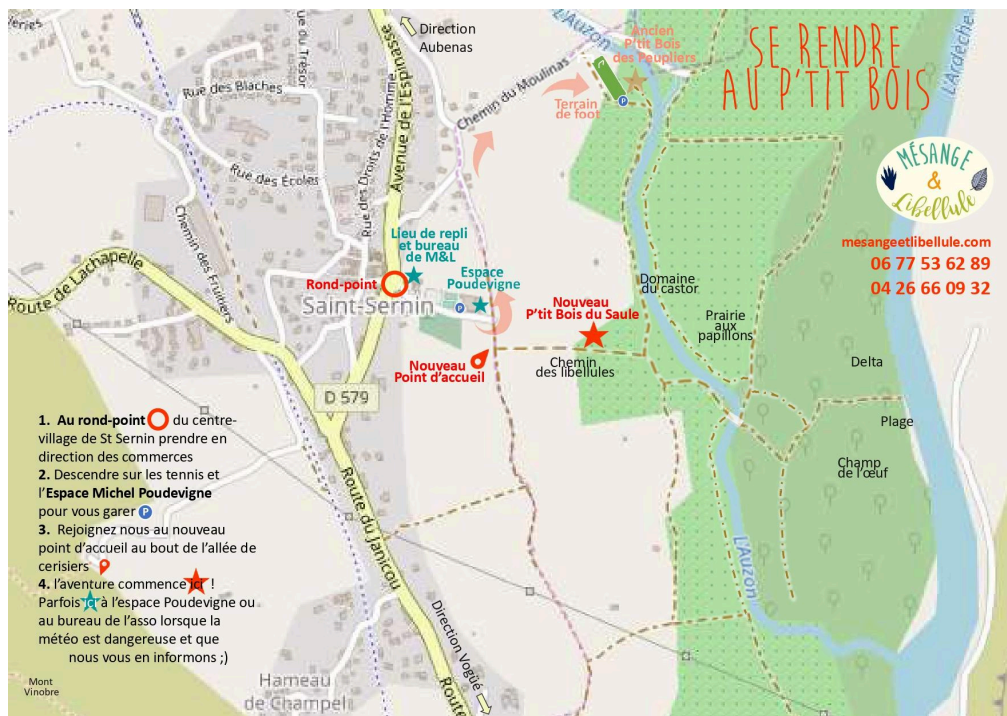
Gourde ou bouteille d'eau réutilisable

- ☐ Petit goûter facile à manger (pour le matin et/ou l'après-midi)
- ☐ Pique-nique (si activité à la journée)
- ☐ Deux sacs plastique (en cas de bottes mouillées)
- ☐ Vêtements de rechange (une deuxième paire de chaussettes, pull ou t-shirt selon la saison, pantalon)
- ☐ Une paire de bottes et une paire de chaussures (sur soi ou dans le sac pour l'un et l'autre)
- ☐ Gants de rechange (en hiver)
- ☐ Anti-moustique
- ☐ Crème solaire (selon la saison)
- ☐ Mouchoir en tissus ou en papier

Les jeux vidéo et appareils électroniques ne sont pas autorisés. Ne mettez rien de valeur dans les sacs des enfants.

Nous avons hâte de partir à l'aventure avec vous !

# Carte d'accès au camp de Base



Venez découvrir ou redécouvrir la forêt du champ de l'œuf. À **Saint Sernin**, derrière l'espace sportif et culturel Michel Poudevigne, un chemin-ruisseau longe les champs en direction de l'Ardèche, c'est « le **chemin des libellules** » qui éclorent par centaines au printemps. Il vous mènera jusqu'à l'entrée de la **forêt protégée du champ de l'œuf**. Il vous suffit de passer le pont pour que l'aventure commence : **forêts, clairières, prairies, chemins exceptionnels**, dont nous vous invitons à prendre le plus grand soin. En effet, sa diversité d'écosystèmes, protégés par le **Conservatoire d'Espaces Naturels**, en fait un véritable havre de paix pour la faune et la flore et un **haut lieu de biodiversité en Ardèche** !



## Tique check



La forêt peut aussi avoir ses risques, comme les tiques. Mais pas de panique, voici comment gérer la situation : d'abord, rassurez-vous, de la même manière que ce ne sont pas toutes les piqûres de moustiques qui transmettent la malaria, ce ne sont pas toutes les tiques qui transmettent la maladie de Lyme. L'important est de regarder minutieusement au moment de la toilette si une tique n'est pas restée accrochée. Si c'est le cas, la retirer délicatement avec un **tire-tique**, la conserver dans un bocal et noter la date. Ensuite **désinfecter** à l'HE d'arbre à thé et **surveiller pendant 1 mois** : si vous avez des symptômes grippaux, de la fatigue extrême, des raideurs du cou ou des articulations, sans oublier un point rouge et un cercle rouge autour au niveau de la morsure, consulter un médecin. N'hésitez pas à en parler avec nous ;)

Pour plus d'info sur : <https://eveil-et-nature.com/proteger-enfants-tiques/>

## Mémo tenue d'aventurier.E

Une tenue qu'on a le droit de salir et qui nous tiendra au chaud et au sec !

Sous-vêtements longs de ski (s'il fait froid)

Vieux t-shirt (ou pull s'il fait froid)

Veste imperméable ou manteau

Vieux jean ou pantalon de sport clair

Chaussures fermées (basket, chaussures de marche) et bottes de pluie et chaussettes longues

Chapeau ou casquette (ou bonnet)

## Mémo sac à dos

Goûters

Pique-nique (si à la journée)

Gourde d'eau ou thermos

Deux sacs plastique

Vêtements de rechange (selon la saison)

Anti-moustique et crème solaire (selon la saison)

Mouchoir

Pas d'électroniques ni objets de valeurs

Esprit d'aventure

# Mésange & Libellule c'est aussi :

Un Club Nature 6-11 ans, un mercredi sur deux matin et après-midi

Un Club Nature 3-5 ans, à l'automne et au printemps

Des tutos nature, un samedi matin par saison

Des stages nature à la semaine pendant les vacances scolaires

Des anniversaires buissonniers

Des ateliers nature sur mesure

## Contact

 Mésange & Libellule

04 26 62 09 32 - 06 77 53 62 89

mesangeetlibellule@gmail.com

Forêt du Champ de l'œuf

St Sernin

