



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne

LA NATURE, MOI AUSSI J'Y AI DROIT !

Guide "Nature & handicap"



Ce guide est le fruit du projet européen "Nature & Handicap", qui s'est déroulé entre 2016 et 2018, financé par la Commission Européenne dans le cadre du programme Erasmus+.

Il a été coordonné par l'association Equi-sens, basée en Bourgogne, spécialisée dans l'équithérapie pour les personnes en situation de handicap. Les organisations partenaires du projet sont : Connected by Nature (France), Asociația Esperando (Roumanie) et REPER21 (Roumanie).

Pour plus d'informations sur le projet et nos activités :
<http://nature-handicap.eu>

Imprimé en avril 2018

Table des matieres

Introduction

Pourquoi ce guide ?

_____ 6

Chapitre 2.

Pourquoi la nature nous fait du bien ?

_____ 17

Chapitre 4.

Deux strategies : aller vers la nature et faire entrer la nature dans les espaces de vie

_____ 33

Fiches activités

_____ 40

Chapitre 1.

Le handicap : définir, comprendre et rencontrer

_____ 10

Chapitre 3.

Les principes généraux pour l'organisation d'activités Nature et Handicap

_____ 22

Chapitre 5.

Vers un droit à la nature

_____ 36

**Pourquoi
ce
guide ?**

La question de la participation des personnes en situation de handicap à l'ensemble de la sphère sociale constitue un des grands enjeux sociaux contemporains. La manière dont une société reconnaît l'humanité des personnes en situation de handicap en dit souvent long sur son degré de solidarité et de conscience. La reconnaissance du handicap se traduit aujourd'hui dans tous les pays d'Europe par des législations anti-discriminatoires et des dispositifs d'appui et de soutien. Néanmoins dans de nombreux domaines des conquêtes restent à assurer. Si le droit à l'école, au travail, à la culture ou la liberté d'aller et de venir ont certes connu des progrès marqués au cours des vingt dernières années, la situation des personnes en situation de handicap reste globalement caractérisée en Europe par un moindre accès aux ressources et aux espaces de vie. Parmi les chantiers qui restent à explorer, la question de l'accès à la nature et aux espaces naturels constitue un enjeu important.

La déclaration finale de la COP21 reconnaît en effet que le nonaccès à un environnement de qualité constitue une des composantes des situations d'exclusion. Affirmer un droit universel à la nature c'est donc reconnaître que les êtres humains ont besoin, pour se développer, d'un environnement de qualité, d'une connexion avec la nature dont ils se sentent une partie et d'interactions positives avec des êtres vivants, des paysages et des éléments naturels qui sont inscrits en positif au plus profond de nos inconscients individuels et collectifs. Affirmer un droit à la nature c'est ainsi s'inscrire dans une conception élargie de santé et de bien-être tel que nous y invite l'Organisation Mondiale de la Santé en considérant que le milieu de vie constitue le premier facteur de santé et d'épanouissement.

Le projet Nature et Handicap est né du constat d'un accès difficile pour les personnes en situation de handicap à la nature au sens large :

- difficulté de profiter de l'accès aux espaces naturels préservés,
- difficulté à vivre dans un environnement où la nature et ses effets bénéfiques sont présents,
- difficulté également à se repérer au sein d'une offre loisir/nature rarement adaptée aux personnes en situation de handicap.

Né des travaux et échanges qui ont nourri la réflexion des participant-e-s à ce projet ERASMUS+, ce guide a une triple ambition :

1. Offrir aux personnes en situation de handicap un panorama des possibles, un outil de réflexion et de mobilisation afin de revendiquer et construire avec leurs alliés une dynamique en faveur d'un droit effectif à la nature.
2. Offrir des pistes aux acteurs de terrain œuvrant dans le champ du handicap pour intégrer la dimension nature et environnement à leurs référentiels d'intervention.
3. Favoriser la prise en compte du handicap dans les milieux environnementalistes, naturalistes ou des activités nature afin d'encourager des pratiques inclusives dans ce secteur.

Ce guide est conçu sous la forme de chapitres successifs pouvant être lus indépendamment.

Le premier se propose de revenir sur une définition des points de vigilance sur ce qui fait handicap, en insistant sur le fait que le handicap tient d'abord à l'inadaptation de la société plus qu'à la personne elle-même.

Le second chapitre propose un retour sur les avantages et l'intérêt de la nature autour de cette question : pourquoi la nature fait-elle du bien ?

Le troisième chapitre propose une visite des principes de conception généraux qui primeront dans l'organisation de tout projet « Nature et Handicap », quelle que soit la place occupée par les parties prenantes.

Le quatrième chapitre explore deux possibilités : premièrement celle de faire venir la nature dans le champ du handicap au travers d'initiatives de renaturation ou de remise en proximité ou deuxièmement celle d'aller dans la nature et de développer la capacité des loisirs et activités nature à accueillir des personnes en situation de handicap.

Le cinquième propose des pistes de réflexions et de mobilisation relatives à l'émergence d'un droit effectif à la nature qui pourrait demain constituer un point essentiel de l'affirmation des droits fondamentaux.

Enfin, vous trouverez à la fin de ce guide 15 fiches d'activités Nature & Handicap, comme autant d'illustrations de ce lien à la nature qu'il est possible de retrouver à travers des propositions simples et inclusives.





Chapitre

Le handicap : définir, comprendre et rencontrer

- 1.1 Mais alors c'est quoi le handicap ?
- 1.2 Les différents types de handicap
- 1.3 Le handicap : quelques idées reçues

Parler du handicap renvoie inmanquablement à un imaginaire très riche. A l'évocation du terme il est probable que chacun d'entre nous imaginera plusieurs figures représentatives de cette question : Le logo personne handicapée des places de parking, la figure de l'aveugle ou du malentendant, la figure de la personne atteinte de trisomie 21 ou encore la figure de personnes atteinte des troubles profonds de l'apprentissage ou de communication. Le terme de handicap renvoie ainsi à une multitude d'images et des visages rendant le terme tout à la fois évident et mystérieux.

Mais alors c'est quoi le handicap ?

Le handicap peut être défini comme un défaut de la participation à la vie en société vécue par une personne du fait d'une atteinte physique. La classification internationale des handicaps qui s'inspire des travaux de Wood appréhende le handicap comme la conjonction d'une déficience, d'une incapacité et d'un désavantage.

Par déficience on entend l'atteinte organique c'est-à-dire l'atteinte du corps, de la fonction corporelle ou cognitive. Par incapacité, on entend les conséquences de la déficience en terme de la capacité à agir, pour le dire autrement la capacité et la difficulté qui découlent en termes fonctionnels de l'atteinte organique. Enfin, le désavantage c'est la conséquence sociale que génère l'incapacité du faite d'une difficulté de la société à s'adapter aux besoins de la personne.

Ainsi dans le cas d'une personne à mobilité réduite la déficience va désigner l'atteinte nerveuse ou musculaire de la jambe, l'incapacité va se traduire par des difficultés à se déplacer par la marche et le désavantage sera constitué par l'ensemble des situations où, par défaut d'aménagements adaptés (d'ascenseurs, de pentes douces ou autres) la personne ne pourra pas se déplacer de façon optimale.

Dans le cas d'une personne malvoyante, la déficience va représenter l'atteinte de l'œil ou de l'organe de vision, l'incapacité va se traduire par la difficulté à distinguer formes, détails, mouvement ... et le désavantage sera constitué par toutes les situations ou par défaut d'audio description ou de traduction orale des éléments visuels, la personne ne pourra pas appréhender les environnements s'appuyant surtout sur des images (films, feux rouges, cotation couleur ...).

L'intérêt de cette approche est de mettre en lumière le fait que le handicap est, d'abord et avant tout, lié à la situation et au contexte social. Pour le dire autrement, le handicap c'est ce que va fabriquer une société avec la déficience de certains de ses membres. C'est là quelque chose de tout à fait essentiel car cette affirmation permet de dépasser l'idée selon laquelle certaines personnes ne « pourraient pas » participer à une activité ou accéder à un lieu. Si la personne ne peut pas accéder c'est d'abord parce que l'activité, le lieu, l'institution, le travail ne sont pas capables de s'adapter à ses besoins spécifiques. Une personne n'est jamais handicapée toute seule, elle est handicapée avec d'autres dans le cadre d'une relation sociale qui ne fonctionne pas. Quand il y a un handicap ce n'est pas que le corps ne fonctionne pas chez l'un-e d'entre nous mais que la solidarité ne fonctionne pas entre nous.

Partir d'une définition ainsi transversale du handicap permet de penser des réponses et des adaptations au plus juste. Si on cherche à répondre à la déficience, il conviendra de s'appuyer sur des équipements, des outils permettant de compenser l'atteinte du corps. Cela peut passer dans certains sports nature par des matériels ou des équipements adaptés. L'incapacité trouvera elle des réponses dans le développement de nouvelles compétences. L'exemple le plus connu étant la possibilité pour une personne malvoyante d'apprendre à lire avec ses doigts grâce au Braille ou à une personne malentendante de pouvoir apprendre à parler avec ses mains. Dans les loisirs natures, il est tout à fait possible d'adapter un certain nombre de techniques et de savoir-faire à la situation de handicap de la personne. Enfin, la question du désavantage passera essentiellement par la dimension de l'accessibilité. C'est-à-dire organiser les lieux, les activités et les pratiques de sorte qu'elles soient accessibles à l'ensemble des participantes et participants.

Les différents types de handicap

Les situations de handicap peuvent prendre plusieurs formes. Le handicap physique est une atteinte au niveau de la motricité ou du mouvement. Il peut consister en une incapacité de marcher ou des contraintes de déplacement, des difficultés à se servir de sa main pour saisir ou attraper, le développement insuffisant d'un membre ou son inexistence ou une amputation ...

Ce handicap expose ceux qui sont concernés à des difficultés fonctionnelles et très pratiques pour se déplacer ou réaliser des tâches quotidiennes. Les points de vigilance à avoir face à ce type de situation portent essentiellement sur l'adaptation des espaces et des déplacements, sur le fait de disposer d'outils adaptés pour travailler ou sur la mise en place d'une coopération permettant aux personnes porteuses du handicap de se faire assister et de collaborer avec une personne tierce.

Le handicap sensoriel constitue une atteinte de l'un des cinq sens. Les formes les plus courantes étant l'atteinte visuelle ou auditive. Ce type de handicap pose la question de la participation, notamment à la vie en groupe, mais aussi celle de la compréhension des informations. Des points de vigilance en termes de traduction, de repérage ou d'aide à l'accès à l'information peuvent être essentiels dans les activités que vous organiserez.

Le handicap mental se caractérise par une pathologie ou une atteinte des fonctions intellectuelles et cognitives. Cela peut être lié à un problème de santé génétique (trisomie 21), à des maladies dégénératives (Alzheimer, Démence) ou à des atteintes liées à un accident vasculaire cérébral ou un traumatisme crânien. Ce type de handicap appelle une vigilance quant à la compréhension et à la communication avec les personnes. La prise en compte de leurs ressentis et de leurs perceptions du monde et une attention portée à la participation de ces publics facilement mis de côté s'imposent.

Le polyhandicap se caractérise par le cumul de plusieurs handicaps, souvent du fait d'une atteinte cérébrale et motrice ou suite à un accident. Ces situations cumulent les difficultés des différents handicaps qui le constituent et appellent une vigilance particulière.

Le handicap psychique caractérise une situation où le handicap est causé par un trouble de la personnalité, un trouble du développement ou une problématique de santé mentale. Ce handicap perturbe fortement les relations interpersonnelles et les relations intergroupe. Une attention particulière doit être portée à la compréhension des événements et à la prise en compte des modes de réaction de la personne concernée.

Le handicap : quelques idées reçues

Plusieurs points de vigilances sont à rappeler lorsqu'on parle de personne en situation de handicap.

Les personnes handicapées ont une vie moins riche que les valides.

Cette représentation est courante et particulièrement faussée. Rencontrer une personne en situation de handicap ne doit surtout pas nous amener à une posture condescendance ou de pitié. La personne en situation de handicap, quelle qu'en soit d'ailleurs la forme, est souvent très attachée à l'intensité de la vie et à l'intensité des expériences vécues. Le fait de rencontrer des contraintes dans sa vie ne signifie pas, bien au contraire, que cette vie soit moins intense ou moins riche. Par ailleurs on a bien tort de penser que des personnes en situation de handicap mental ou psychique ressentent avec moins d'intensité les émotions ou les ressentis du quotidien. La qualité de l'expérience émotionnelle est totalement indépendante des formes de handicap. Enfin les personnes en situation de handicap ne sont pas moins intelligentes qu'une personne valide. Le fait d'avoir des difficultés dans la compréhension, l'accès à l'information ou dans le passage à l'action, le fait d'avoir des difficultés langagières ou d'avoir une représentation et un rapport au monde différent du nôtre ne signifie en aucun cas que ces personnes ne sont pas riches d'une réflexion et d'une compréhension qui leur est propre et qui peut même nous enrichir.

Les personnes en situation de handicap sont agressives, incompréhensibles ou se mettent en danger.

C'est une difficulté pour organiser des activités avec elle. Si certaines formes de handicap appellent effectivement une vigilance en terme de préparation des activités pour garantir la sécurité de toutes et tous, et s'il est vrai que certaines formes de handicap mental et psychique peuvent rendre les gens particulièrement sensibles ou réactifs face à des situations de stress, assimiler handicap et dangerosité est une peur infondée. Les personnes en situation de handicap doivent être considérées dans les différentes activités comme des participantes et participants à part entière avec leurs besoins et leurs limites. La question de la sécurité doit être envisagée de façon globale et non pas spécifique aux personnes en situation de handicap. D'une manière générale, les personnes en situation

de handicap. D'une manière générale, les personnes en situation de handicap ne sont pas surreprésentées dans les statistiques d'agression, de passage à l'acte ou de mise en danger de la vie d'autrui.

Le handicap coûte cher et accueillir des personnes en situation de handicap est un effort conséquent.

Intégrer la question du handicap à son projet d'établissement, de service ou d'association constitue une gageure, un effort, c'est vrai. Il y a un effort à faire en termes d'adaptation, parfois d'investissement, de formation des acteurs ... néanmoins passé cet investissement ou cet effort premiers, les bénéfices sont importants et compensent largement l'effort initial. On constate que lorsqu'on améliore l'accessibilité pour les personnes les plus désavantagées, des bénéfices retombent sur l'ensemble de la communauté des utilisateurs ou des membres du groupe. En effet, des aménagements plus doux, plus accessibles sont pour toutes et tous moins fatiguants, plus adaptés à des situations ponctuelles de maladie, de blessure ou de fatigue et souvent beaucoup plus fonctionnels et simples d'utilisation. Ce principe et ce constat nourrissent, d'ailleurs, l'approche de la conception universelle ou « design for all » qui consiste à penser les espaces, les processus, les outils et les activités comme accessibles et adaptés à l'ensemble des personnes. En imaginant toujours la situation de l'utilisateur le plus contraint, force est de constater qu'on rend l'espace ou l'activité plus simple, plus facile et plus agréable pour l'ensemble de la communauté utilisatrice.

Le handicap est un secteur exigeant. Accueillir des personnes en situation de handicap demande une qualification et une formation de haut niveau.

S'il existe, en effet, des professionnels du champ du handicap (travail social, ergothérapeute, médecin rééducateur ...), accueillir une personne en situation de handicap est avant tout est une affaire de rencontre et de relation, lorsqu'il s'agit d'une activité courante sportive, nature ou culture. Il est d'ailleurs intéressant de ne pas s'enfermer dans une approche technique de l'accueil des personnes en situation de handicap afin d'accueillir d'abord la personne avant d'accueillir le handicap. Avant d'accueillir une personne en situation de trisomie 21 ou en chaise roulante, il s'agit d'abord d'accueillir la personne participante à nos activités. Le fait de disposer de quelques connaissances et notions de bases permet néanmoins d'éviter les impairs et de faciliter le confort de l'intervenant comme de la

personne prise en charge. Pour autant, n'oublions pas que les personnes handicapées sont tout à fait en mesure de vous indiquer leurs besoins, les points de vigilances et les points incontournables concernant l'organisation une activité avec elle. Cette procédure de dialogue vous permettra, même si vous n'avez pas suivi de formation spécifique, de réussir vos projets nature et handicap.

En résumé, accueillir des personnes en situation de handicap dans des activités nature ou organiser des activités nature avec ces publics, c'est se souvenir de trois choses :

- on accueille d'abord des personnes avant d'accueillir des handicaps, ce qui nous rassemble est plus fort de ce qui nous divise ;
- la personne n'est pas handicapée par elle-même, elle est handicapée dans un milieu donné, dans notre regard et dans nos organisations. ensemble nous pouvons faire le choix d'aller au-delà ;
- il est possible de réinventer nos activités et penser des activités nature qui soient accessibles à toutes et à tous et qui permettent la rencontre profonde entre des individus quel que soit leur état de santé, leur âge ou leur situation physique.



Chapitre

Pourquoi la nature nous fait du bien ?

- 2.1 Le besoin de la nature est inscrit profondément au fond de nous
- 2.2 Des bienfaits pluriels et nombreux
- 2.3 La nature, un espace de mobilisation de nos compétences
- 2.4 Mais si la personne n'aime pas, ne veut pas aller à la nature ?

Parler d'un droit à la nature ou proposer de renforcer l'accès des personnes en situation de handicap aux espaces naturels constitue une idée qui peut surprendre. Après tout, la nature constitue un espace d'activité parmi d'autres. On pourrait par ailleurs tout à fait se dire que parfois certaines personnes ne prennent pas beaucoup plaisir à être dans la nature et qu'il y aurait dans l'affirmation d'un accès dans la nature comme source d'épanouissement pour les personnes handicapées quelque chose de péremptoire ou d'idéologique. Pourtant à y regarder de plus près on se rend compte que la nature nous fait du bien et que priver les personnes en situation de handicap de l'accès à la nature ce serait les priver d'une source d'épanouissement certaine et de de la réponse à un besoin assez fondamental.

Le besoin de la nature est inscrit profondément au fond de nous

Le cerveau humain constitue une machine complexe issue d'un long processus d'évolution. Ce cerveau qui s'est constitué au fil des milliers d'année évolue beaucoup plus lentement que les conditions de vie de l'être humain. Ainsi, la majorité des êtres humains en Europe sont aujourd'hui des urbains habitués à vivre dans un environnement largement artificialisé. Mais notre cerveau est encore largement celui d'un chasseur-cueilleur des steppes verdoyantes de nos origines préhistoriques. A cet égard notre cerveau reste largement conditionné par un rapport à la nature et à l'environnement qui renvoie à cet espace de vie qui était celui de nos ancêtres. Notre cerveau est ainsi programmé pour réagir positivement (sentiment de plénitude, de sécurité, d'apaisement) lorsqu'il se trouve dans un environnement présentant les caractéristiques de ce biotope premier. Parmi ces caractéristiques, citons le rôle apaisant et bien connu de la couleur verte et de la couleur bleu, la présence de l'eau, l'absence d'excès de bruit et de mouvement, la possibilité de bénéficier d'espace couvert et d'une vision ouverte, les chants des oiseaux... parce que nous sommes des êtres de nature notre corps et notre esprit réagissent positivement à notre présence au sein de cet environnement, d'éléments naturels avec lesquels nous nous sentons en phase. C'est une expérience qui est relativement connue de quiconque a l'habitude de se rendre dans des espaces naturels aux travers de randonnées ou au bord de la mer à l'occasion de vacances. Ces espaces apaisants contribuent à rendre l'expérience positive. Néan-

moins, il faut ici rappeler que parfois le retour à un contact avec une nature apaisée peut également faire ressortir des peurs, soit parce que ces peurs sont inscrites en profondeur (peur de se perdre, peur de certains animaux...) ou simplement parce que la personne n'est plus habituée à mobiliser des compétences et des savoir-faire dans un environnement naturel. Le contact régulier avec la nature présente donc un double intérêt. Tout d'abord, il nous permet de puiser dans un sentiment de confiance et de bien être que les espaces naturels tendent à faire naître chez nous mais ils permettent également de se confronter à des peurs qui peuvent venir nous travailler en profondeur.

Des expériences nombreuses prouvent que la présence de la nature ou la forte naturation d'un environnement ont des effets positifs sur un ensemble de phénomènes sociaux, notamment sur la santé de la population, sur le taux de délinquance dans le territoire ou encore sur la qualité et la productivité du travail lorsqu'on considère la naturation de l'espace de travail. La bonne nouvelle est que le sentiment de la nature est indépendant de la quantité de nature. Notre cerveau et notre organisme réagissent positivement à un sentiment de nature qui peut être généré simplement par la présence de quelques petits éléments. On connaît tous les bienfaits de la présence d'une plante verte dans un bureau ou dans un espace de vie, ou les effets agréables que peut générer un bruit de fond marqué par le chant des oiseaux ou l'écoulement de l'eau. On peut même pousser le minimalisme jusqu'à ces petits jardins japonais, où le simple fait de pouvoir travailler du sable et quelques pierres sur une petite surface peut suffire à produire un apaisement.

Il n'est donc pas nécessaire de déplacer les personnes au plus profond d'une forêt ou de transformer les établissements médico-sociaux en jungles étroites pour obtenir des bénéfices liés à la présence de la nature.

Des bienfaits pluriels et nombreux

La présence dans la nature apporte des bienfaits cognitifs et physiques nombreux qui méritent d'être cités et reconnus. Vous remarquerez que ces bénéfices ne nécessitent pas forcément de très longues périodes d'immersion ou de contact et qu'ils peuvent être obtenus avec des micro expériences régulières ou de très légers aménagements. C'est d'ailleurs le

pari de certaines techniques douces que nous présenterons plus loin comme le shinrin yoku - approche japonaise du bain de forêt qui permet en une vingtaine de minutes de bénéficier d'une vraie coupure physique et mentale. Le fait de bénéficier de ces apports physiques et communitaires est particulièrement intéressant dans le cas d'une personne fragile, affaiblie, malade ou en situation de handicap pour laquelle l'intégration d'une qualité environnementale du lieu peut participer au maintien des capacités ou à l'atténuation des effets de la maladie. Des études ont d'ailleurs montré que les malades hospitalisés ayant une vue sur des espaces naturels connaissent des périodes de convalescence plus courtes. Le petit encart suivant présente quelques-uns de ces avantages de façon synthétique.

La nature, un espace de mobilisation de nos compétences

Le fait d'être en contact avec la nature fait travailler nos sens, notre corps et notre esprit de façon différente de celle extrêmement normée que nous impose la vie urbaine ou la vie quotidienne au travail. Sur le plan de nos sens, le contact avec la nature nous fait regarder, toucher, sentir, entendre et nous stimule sensoriellement d'une façon que le bruit de la ville ou le contexte des bureaux ne permet pas. Sur le plan physique, il nous fait souvent utiliser des muscles et une forme de motricité et de présence différentes là encore. Enfin, sur le plan mental, le fait d'être dans la nature nous fait rêver, penser, réfléchir, reconnaître, observer...

Le contact avec la nature nous oblige donc à mobiliser des compétences et à activer des ressources que la vie quotidienne ne permet pas toujours de mobiliser dans un environnement artificialisé. C'est ainsi une stimulation et un exercice complet de remobilisation de capacités qui porte ses fruits dans l'ensemble de la vie quotidienne. Un contact régulier avec la nature c'est donc la possibilité d'avoir des expériences et des stimulations élargies pour mieux se développer et rester en forme. Pour l'ensemble de ces raisons, on voit que la nature nous fait du bien et ne présente que des bénéfices !

Mais si la personne n'aime pas, ne veut pas aller à la nature ?

Pour autant, malgré tous les bénéfices objectifs que l'on peut trouver au fait d'être en contact avec la nature, la question peut se poser de la volo-

nté des personnes d'être en contact avec l'environnement naturel. Que la nature fasse du bien ne doit pas être une raison pour imposer les choses à des personnes en situation de handicap. Les personnes peuvent avoir de bonnes raisons pour ne pas souhaiter se rendre à la nature, soit parce que cela ne leur parle pas soit parce qu'elles auraient, par exemple, des allergies à certains environnements ou encore des peurs ou des craintes qui les font hésiter.

Les bienfaits de la nature appellent une pédagogie de proposition. Les personnes en situation de handicap doivent pouvoir accéder, si elles le souhaitent, à l'environnement et doivent trouver dans les personnes qui les accompagnent ou les soutiennent des promoteurs de l'intérêt de la nature et des personnes offrant des possibilités d'accès riches et variées. Néanmoins, un droit à la nature ne signifie en aucun cas une obligation de nature. Il en va de même pour tous les droits. Un droit à la participation ne signifie pas une obligation de participer par exemple. Cette nuance est extrêmement importante. Développer un projet nature c'est aussi être convaincu que l'intérêt de ce projet ne doit pas nous faire oublier que c'est bien la personne que nous accompagnons ou avec laquelle nous travaillons qui reste au centre. Si notre proposition ne rencontre pas immédiatement un enthousiasme débordant, il est de notre devoir de nous faire pédagogue, de proposer des petits pas, des expérimentations et de laisser la personne peu à peu construire son rapport à la nature et voir peut-être demain un désir de nature émerger de façon plus claire et plus affirmée.

Chapitre

Les principes généraux pour l'organisation d'activités Nature et Handicap

- 3.1 Se rappeler l'intérêt d'une démarche Nature et Handicap
- 3.2 Penser par projet
- 3.3 Faire de la diversité une opportunité de travail
- 3.4 Créer les conditions matérielles permettant d'oublier la différence
- 3.5 Associer et Co-construire
- 3.6 Organiser la communication de façon adaptée
- 3.7 Ne pas nier les différences
- 3.8 Faire monter tout le monde en compétence
- 3.9 Construire de la reconnaissance
- 3.10 Faire des activités Nature et Handicap : une occasion d'interpeller les institutions

Quelle que soit l'activité que vous déciderez d'organiser, quelques principes généraux vont vous permettre de faire de ses éléments des succès. Ce chapitre se présente comme une grande check-list vous permettant de structurer et de développer une méthode d'élaboration de projet Nature et Handicap.

Se rappeler l'intérêt d'une démarche Nature et Handicap

La démarche Nature et Handicap ne doit en aucun être un gadget ou une obligation que l'on réaliserait pour satisfaire un projet d'institution ou une obligation de générosité. Porter un projet Nature et Handicap suppose d'être convaincu des bénéfices que cela va apporter à l'ensemble des parties prenantes. Parmi ces bénéfices, rappelons :

Pour les personnes handicapées elles-même, l'occasion d'accéder à la nature, de vivre des expériences humaines, cognitives et sensorielle fortes, de redécouvrir leurs potentiels et de partager des activités sans être enfermées dans l'image d'une personne handicapée...

Pour les personnes non handicapées, l'occasion d'expérimenter de nouvelles formes d'activités et de découvrir de nouvelles manières d'appréhender le monde, de s'exercer à des perceptions ou à des manières de faire que les personnes en situation de handicap pourront leur transmettre, se former à la diversité...

Pour les professionnels, une autre manière d'intervenir, des supports et des contextes d'interventions inédits, la possibilité d'apprendre et de développer de nouvelles compétences, la possibilité de mobiliser un savoir collectif...

Pour l'institution, la mise en œuvre concrète d'un projet humain fort, une visibilité accrue, une démonstration de la capacité de l'institution à faire tomber les frontières...

Un projet Nature et Handicap a du sens parce que les gens ont envie de le vivre ensemble. Ils y trouvent du sens et le font non pas par obligation ou par nécessité mais par un désir d'aventure collective.

Penser par projet

Afin de favoriser l'intégration et l'inclusion de toutes les participantes et participants, l'intérêt est de formuler la démarche autour d'un projet global. Ce projet ne doit surtout pas être formulé sous la forme « permettre aux personnes handicapées de rejoindre les valides ».

Une telle formulation revient à surajouter à l'activité normale la présence des personnes handicapées. Ce qui peut donner du sens et permettre l'inclusion, c'est de penser en terme de projet et de registre d'expériences partagées.

Ainsi aller en forêt voudra d'abord dire profiter de la nature, découvrir un nouvel écosystème, passer un moment agréable, expérimenter une activité, aller à la découverte des champignons ... ce sont ces objets communs qui doivent servir de base, nonobstant la personnalité et la situation de celles et ceux qui participeront. La question du handicap n'apparaîtra pas dans la dimension des objectifs mais apparaîtra par la suite lorsqu'il s'agira de penser les modalités pratiques. Cette entrée permet de disposer d'un point d'ancrage commun permettant de travailler ensemble et avec et pas par superposition. Le projet partagé permet de faire force et collectif et d'affirmer que ce qui rassemble est alors plus fort que ce qui distingue.

L'approche globale par projet permet également d'adapter des groupes de niveau, des groupes d'expériences ou encore d'activités non pas en fonction d'une catégorie prédéfinie (jeunes, vieux, handicapés, valides ...) mais autour de l'envie des personnes, de leurs priorités, de leurs capacités, de leurs niveaux, de leurs expériences dans la discipline ... cela permet de faire sauter les barrières traditionnellement mises entre valides et personnes en situation de handicap.

Faire de la diversité une opportunité de travail

La diversité des participantes et participants peut-être l'occasion de travailler des méthodes inédites et peut constituer un levier d'action tout à fait intéressant. Ne pas la voir comme une contrainte mais comme une ressource disponible peut être une occasion de travailler de façon intelligente. Cela suppose notamment d'abandonner l'idée qu'un valide faisant

équipe avec une personne handicapée sera forcément dans une posture de soutien. En effet, la personne en situation de handicap sera plutôt un participant avec des compétences différentes. La diversité peut se jouer à différents niveaux :

- favoriser le partage de rapports différents au réel (un aveugle permettant aux autres participants un rapport de sensorialité différent) ;
- éprouver des systèmes de contraintes différents (la découverte par les valides d'un déplacement sans les jambes ou avec contrainte ou avec motricité différente) ;
- organiser des temps de découvertes mettant tout le monde à égalité (expérimentation au travers d'un sens dont tout le monde est doté, expérimentation à partir d'une position statique ne nécessitant pas de motricité) ;
- valoriser la personne handicapée pour ses compétences propres au-delà de son handicap (la personne handicapée en chaise roulante est peut-être aussi une personne ayant des compétences en naturalisme ou parlant une langue étrangère ou ayant une bonne connaissance du milieu local ...) ;
- utiliser les différents handicaps et désavantages (handicap en propre mais également, chez les personnes valides, les peurs, les maladresses ou les manques de connaissances) pour construire des jeux coopératifs et des outils de coopération.

Ce type d'approche permet de valoriser les effets de bordure, c'est-à-dire de ne pas raisonner en terme de superposition de réalité de vies mais plutôt de penser en terme de création de nouvelles réalités expérientielles dès lors que des gens viennent d'horizons différents. Notons que ce type d'approche vaut dans le cadre d'activités en présence de personnes en situation de handicap mais permet aussi d'une manière générale de favoriser la coopération dans n'importe quel groupe hétérogène sur le plan social, de santé, culturel, générationnel...

Créer les conditions matérielles permettant d'oublier la différence

La contrainte matérielle est sans doute la difficulté la plus à même de renvoyer le handicap tel un miroir cruel. Organiser matériellement l'activité permet de ne pas faire peser la question du handicap sur le déroulé de l'activité. Cela permet à la fois aux personnes concernées de ne pas se sentir stigmatisées, évite le mouvement d'agacement ou de rejet des

autres participants et économise grandement la situation de stress de l'organisateur. Parmi les points matériels à vérifier voici quelques éléments de base :

- penser à organiser le temps de façon adaptée, la présence de personnes avec des contraintes physiques ou de déplacement peut nécessiter de prévoir une rallonge de temps afin de ne pas créer de stress, de contrainte ou de retard ;
- prévoir le taux d'encadrement suffisant en intégrant la notion de relais, notamment s'il est nécessaire par exemple d'assister une personne en chaise roulante sur un terrain contraint sur une période longue ;
- associer en amont les personnes en situation de handicap afin d'identifier leurs besoins et les enjeux spécifiques de leur prise en charge. Elles sont les premières expertes de leurs situations ;
- prévoir les consommables et les supports techniques permettant aux personnes en situation de handicap de vivre l'activité de façon confortable ;
- tester en amont les adaptations ou les outils si ceux-ci n'ont jamais été utilisés ;
- anticiper par un contact les lieux d'accueil, les questions de déplacements, d'accès aux sanitaires ou d'accès à la restauration ;
- prendre en compte dans les moyens de transport et les déplacements la question de l'accès de la personne en situation de handicap et également le transport du matériel complémentaire (place suffisante notamment) ;
- organiser en amont l'information des participants étant en situation de handicap sur les contraintes et enjeux spécifiques (Exemple : en début d'activité, préciser que le participant x étant fortement malentendant et quasiment aveugle il sera nécessaire de s'adresser à lui en se rapprochant, remercier à la fin de l'activité les personnes d'avoir pris soin les uns des autres sans préciser une personne en particulier) ;
- s'assurer d'une compréhension suffisante du côté des accompagnateurs et professionnels au sujet de la présence de personnes handicapées et se répartir les points de vigilance entre participants.

Associer et Co-construire

Ce principe pourrait se résumer par la formule « Nothing for us without us » ou en français « rien de ce qui se fait pour nous ne pourra se faire sans nous ». L'idée de base est de dire qu'une activité Nature et Handicap a du sens si les personnes concernées sont associées de façon constructive

et en amont à la définition des objectifs et parfois à la co-construction des activités. Les principes de base de cette démarche rejoignent ceux de la démarche socio-cratique à savoir :

- définir ce qu'est le périmètre de la co-construction : sur quoi allons nous travailler et nous mettre d'accord ?
- définir le lieu légitime de la co-construction : quels seront les lieux de décision ?
- définir le niveau de co-construction : les personnes seront elles consultées, ou plutôt construiront elles l'activité avec nous ?
- associer les personnes selon des modalités leur permettant de participer en pleine conscience et en pleine information,
- favoriser les retours d'expériences et la montée en compétence.

D'une manière générale, le travail en amont avec les personnes en situation de handicap permettra :

- de garantir leur adhésion et leur intérêt pour le projet,
- de définir le périmètre, les objectifs et les apports du projet,
- d'associer les personnes en situation de handicap à la mise en œuvre et à la préparation dans un souci de participation et de développement des compétences,
- de recueillir enfin leur avis afin d'améliorer le dispositif par la suite.

Le grand risque avec les personnes en situation de handicap est leur infantilisation ou leur disqualification. Gardons à l'esprit que leur participation c'est aussi celle d'experts de leurs propres situations et qu'elle constitue un outil de prévention de ce processus d'invisibilisation sociale.

Dialoguer avec les parties prenantes afin de construire un récit Nature & Handicap largement accepté et partagé

Quels défis?

Intégrer la nature dans le champ du handicap - donc, la démarche N&H proposée ici - est d'abord un défi culturel, car il s'agit de faire travailler ensemble deux «mondes» entre lesquels il n'y a presque pas de ponts. Les acteurs du handicap et ceux de la nature ont eu jusqu'à présent peu, voire pas d'engagements communs, ils ont évolué dans leurs sphères éloignées sans se regarder l'un l'autre.

Ensuite, c'est un défi d'expression, puisque N&H suppose qu'on représente

deux types de parties prenantes «sans voix». La nature est ontologiquement «muette», car ses éléments n'ont pas la faculté d'exprimer leurs problèmes par eux-mêmes. Le handicap, lui, devrait avoir une voix forte mais elle est encore timide, souvent effacée en raison de sa vulnérabilité sociale, économique, politique. La démarche N&H signifie qu'on donne voix à ces deux mondes et qu'on trouve les bonnes façons pour les faire entendre et respecter. Quand le contexte s'y prête, il faut appliquer des approches *user voice*, centrées sur l'expression des personnes en situation de handicap elles-mêmes. Pour favoriser et renforcer l'expression à la fois pour le handicap et pour la nature, il nous faut encourager le dialogue, l'ouverture d'esprit, la convergence des attentes, les imaginaires nécessaires pour donner du sens et construire des récits N&H communs.

Troisièmement, les démarches N&H posent un défi technique, en raison de leur complexité. On doit être à la fois «experts» et «artistes» afin de mettre ensemble les différentes parties prenantes du champ du handicap (très diversifié, déjà en raison de toutes les formes de handicap évoquées plus haut), les parties prenantes politiques, économiques, culturelles, territoriales, et enfin les différents acteurs de la nature «mystérieuse». Puis, à tout cela il faut relier la sphère des vies intérieures, en particulier des émotions, où s'enracinent si profondément les engagements des acteurs aussi bien pour le handicap que pour la nature.

Enfin, tout projet N&H pose un défi systémique, car il faut l'inscrire dans son contexte environnemental, économique, technologique, social, politique. Chacune de ces diverses sphères connaît aujourd'hui des transformations accélérées, alors que les acteurs sont habitués à les penser et traiter comme des décors fixes. Par exemple, les développements récents des technologies (nanotechnologies, biotechnologies, intelligence artificielle, sciences cognitives) sont largement ignorés, alors qu'ils viennent vers les acteurs du handicap avec beaucoup de promesses. Il ne faut pas rater le potentiel émancipateur des technologies, sans pour autant les transformer en une nouvelle idéologie («le transhumanisme», «l'homme augmenté»...).

Quelles parties prenantes?

Vous pouvez définir les parties prenantes de votre projet N&H (ses «stakeholders», en anglais) comme des personnes ou des organisations qui sont

affectées par lui et/ou peuvent l'affecter (définition adaptée de celle donnée par la norme ISO 26000, pour la responsabilité sociétale des organisations). Pour nos démarches N&H, les parties prenantes incluent tout d'abord leur bénéficiaires - c'est-à-dire les personnes en situation de handicap - puis, il y a les acteurs qui militent pour le monde du handicap et pour celui de la nature, et enfin une panoplie d'autres acteurs qui peuvent avoir des enjeux (positifs ou négatifs) par rapport à la démarche N&H, comme par exemple:

- les autorités territoriales, locales ou régionales en charge d'assurer l'accessibilité des lieux publics et des services proposés aux citoyens (tels les transports en commun, les espaces culturels, les loisirs, les services d'information touristique etc.) ;
- les gestionnaires de zones protégées et de parcs situés dans les milieux urbains ou alentours ;
- les structures associatives qui proposent des expériences loisir/nature aux personnes en situation de handicap ;
- les acteurs économiques, notamment les PME, qui produisent des équipements ou des solutions technologiques permettant aux personnes en situation de handicap, par exemple, l'accès aux milieux naturels (des développeurs des smart apps, des fabricants de fauteuils roulants...) ;
- des cabinets d'architecture, de design et d'aménagement, intérieur et extérieur ;
- les citoyens et les communautés locales, ayant leurs représentations de la nature et du handicap.

Pourquoi, comment?

La norme AA1000, conçue spécifiquement pour l'implication des parties prenantes, définit l'engagement des parties prenantes comme un « processus par lequel une organisation engage un dialogue avec un ensemble de parties prenantes pertinentes afin de définir et d'accomplir des résultats et des solutions partagées ». Elle nous fournit des pistes utiles pour fixer les objectifs et les moyens d'action de nos démarches N&H.

D'abord, les acteurs. Qui nous sommes? « L'organisation » peut concerner une structure en soi, avec ses processus, ou bien une décision particulière, projet ou programme d'une personne physique ou juridique qui se propose d'intégrer la nature dans la sphère du handicap.

Deuxièmement, les moyens. La définition d'AA1000 propose le « dialogue»

comme chemin prioritaire pour la participation des parties prenantes. Moyennant le langage, les arguments, il s'agit de construire des ponts entre les rives du handicap et de la nature. Le rôle du dialogue dans la quête du sens et de l'entente est bien connu depuis longtemps: pour Socrate, il était source d'apprentissage, pour Habermas et Amartya Sen il permet l'ouverture d'esprit et facilite la construction de consensus, le partage des valeurs et la résolution des problèmes. L'implication des parties prenantes peut se déplier dans une palette d'activités qui visent à les engager plus ou moins, à différents niveaux, en fonction de leurs attentes et de nos objectifs: l'information, la consultation (pour matérialiser le dialogue), puis la participation, voire la co-construction de la démarche N&H (afin qu'elles deviennent de véritables partenaires).

Troisièmement, l'aboutissement. « Les résultats et solutions partagés » sont à la fois opérationnels et stratégiques. Sur le court terme, identifier et entendre les parties prenantes permet :

- d'élargir les perspectives sectorielles (du champ social et environnemental),
- de mieux définir ses services et activités afin de répondre aux peurs, espoirs, désirs, intérêts d'une large palette d'acteurs,
- d'innover socialement et technologiquement afin de répondre au défi antérieur,
- de mieux valoriser les opportunités d'action, notamment celles proposées par des certains financeurs publics et privés en termes d'accessibilité et de (ré)appropriation de la nature.

Sur le long terme, c'est un récit qu'on co-construit avec les parties prenantes. Celui-ci permet de comprendre, analyser, structurer les différentes envies, priorités, capacités afin de faire converger nos imaginaires vers une vision commune « nature et handicap », que chacun peut s'approprier, prérequis essentiel pour la lutte pour un droit universel, effectif à la nature.

Organiser la communication de façon adaptée

La communication est à la base d'une bonne relation entre les différentes parties prenantes à un projet. Il est indispensable d'assurer la communication de façon adaptée et optimale auprès des différentes parties prenantes du projet afin d'en assurer l'unité.

Après des professionnels, il sera nécessaire de leur assurer des forma-

tions détaillées sur les besoins des personnes accueillies, sur les enjeux et modalités de la prise en charge mais aussi de leur donner, s'ils n'ont jamais été formés, les clés de positionnement en terme de communication et de public accueilli.

Pour les personnes handicapées elles-même, s'assurer que les documents et la communication en cours d'activité seront adaptés et compréhensibles. De façon plus concrète, cela peut signifier s'assurer d'une transcription ou traduction en Braille en cas de handicap sensoriel, rendre chacun vigilant à son positionnement lorsqu'il s'adresse à une personne en chaise roulante (s'accroupir, se mettre à niveau), utiliser un système de pictogrammes ou un langage simple à lire et à comprendre pour les personnes en situation de handicap mental. Il est également important de prendre en compte la fatigabilité des personnes dans les situations d'interaction.

Ne pas nier les différences

Le souci d'inclusion et la priorité donnée à ce qui est commun ne doit pas faire nier la différence. Il pourrait exister un excès inverse qui consisterait à faire comme si la personne en situation de handicap ne rencontrait pas de difficulté ou n'était pas de fait différente. Cette négation du réel peut même créer une forme de chape politiquement correcte interdisant aux participants par exemple de discuter avec la personne en situation de handicap sur sa situation ou de l'interroger sur son mode de vie. Il convient d'instaurer un climat de confiance qui reconnaît le handicap comme composante de la diversité, composante qui ne s'oppose pas à la mise en œuvre d'un projet commun mais qui autorise l'interpellation ou les questions du côté des personnes non handicapées, et qui autorise du côté des personnes en situation de handicap la revendication d'un droit à l'adaptation et à une fatigabilité particulière ou un besoin de compensation.

Partir sur ces bases-là permettra également de préserver un dialogue égalitaire sur les domaines n'impliquant pas le handicap. Ainsi, typiquement, une personne valide à l'aise avec le handicap de son interlocuteur s'autorisera par exemple à lui formuler un compliment sincère ou une critique constructive sans se soucier d'une chimérique nécessité de le préserver au titre qu'il serait en situation de handicap et devrait donc bénéficier d'égards particuliers.

Faire monter tout le monde en compétence

La meilleure manière de garantir la dynamique du groupe et d'assurer une bonne fluidité des relations est de s'assurer que tout le monde montera en compétences. Cela signifie que les intervenants doivent bénéficier d'une formation leur permettant de renforcer leurs compétences et d'être toujours plus à l'aise dans l'accueil de publics diversifiés. Les personnes en situation de handicap doivent être encouragées à développer des compétences et à prendre des responsabilités afin d'être de moins en moins assimilées à des personnes avec des besoins particuliers et d'apparaître comme étant pleinement des membres de la communauté agissante. Les personnes n'étant pas en situation de handicap doivent pouvoir au fil de temps développer elles aussi des nouvelles compétences leur permettant de s'insérer dans un collectif. Un collectif porté par le souci de développement continu des compétences est un collectif qui se centrera sur ce qui fait progrès plus que sur ce qui fait limite.

Construire de la reconnaissance

Il est important d'utiliser les expériences Nature et Handicap comme autant d'occasions de construire de la reconnaissance. Par exemple pour des parents dont l'enfant est en situation de handicap, savoir que l'enfant a réussi à relever un défi sportif en pleine nature ou à s'inscrire dans une dynamique de projet peut constituer une véritable rupture dans le regard qu'ils posent sur leur enfant et porter des fruits nombreux. De la même manière la reconnaissance de la capacité individuelle de la personne participe à changer le regard de la société sur les personnes en situation de handicap.

Faire des activités Nature et Handicap : une occasion d'interpeller les institutions

Les activités Nature et Handicap sont des occasions d'interpeller les institutions (organiser une sortie dans un parc naturel, organiser une activité en lien avec les pouvoirs publics, installer un jardin...) sont autant d'occasions de rendre attentives les institutions aux besoins des personnes en situation de handicap et de pointer parfois des manques ou des besoins. Cet esprit d'interpellation constructif permet de faire de chaque activité une occasion de faire progresser la société vers plus d'égalité et d'inclusion.

A large, stylized number '4' in a light green color, serving as a background for the chapter title and subtitle. The number is composed of a vertical bar on the right and a diagonal bar on the left that meets the top of the vertical bar.

Chapitre

**Deux stratégies : aller vers
la nature et faire entrer la
nature dans les espaces de
vie**

4.1 Aller vers la nature

4.2 Faire entrer la nature dans les
espaces de vie

Pour favoriser l'accès des personnes en situation de handicap à la nature deux options s'offrent à nous. La première est d'organiser des projets permettant aux personnes en situation de handicap d'accéder à des espaces naturels ou des lieux de nature. La seconde option consiste à favoriser la renaturation des lieux de vie et de participation des personnes en situation de handicap. Ces deux options vont être explorées successivement.

Aller vers la nature ou comment inviter les personnes en situation de handicap à reconquérir leur droit à la nature ?

Plusieurs options s'ouvrent à vous pour faciliter ce type d'activité.

Loisirs, nature et sorties

L'organisation de sortie nature constitue une entrée fondamentale dans le droit à l'accès à la nature pour les personnes en situation de handicap. Ce type d'activité peut se doubler de l'intégration d'une dimension sport et loisir nature tels que randonnées, courses d'orientations, balade à cheval en forêt... Ces pratiques nécessitent une préparation minimale et doivent s'appuyer sur une stratégie d'inclusion et d'anticipation sur les contraintes de déplacement. Les fiches techniques qui suivent proposent des illustrations de ce type de pratiques.

Naturalisme

L'activité naturaliste est une activité intéressante en cela qu'elle permet tout à la fois de s'approprier son environnement et de découvrir une nouvelle réalité méconnue, celle de son environnement proche. Elle est souvent pour des personnes handicapées et des personnes valides l'occasion de partir d'une même base de découverte. Le naturalisme nécessite selon le type de handicap d'adapter la question de l'accès aux lieux de découverte et d'observation, de prendre en compte également la sensorialité parfois contrainte de certaines personnes en situation de handicap. Les exemples suivants dans les fiches techniques permettent de découvrir des pistes possibles pour ce type d'activité.

Cueillette et glanage sauvages

La cueillette sauvage est une activité qui nécessite un minimum de formation et de sécurisation, notamment si la cueillette vise à la consommation.

La cueillette constitue une activité ancestrale qui croise naturalisme, sensorialité et utilisation du produit cueilli. La cueillette est intéressante en cela qu'elle permet de croiser les sensorialités et les approches et joue sur un travail de reconnaissance et de partage tout à fait efficace.

Médiation animale

La rencontre avec des animaux constitue une rencontre constructive et particulièrement riche. Les pratiques de médiation animale permettent de développer des relations communicationnelles d'exception avec des êtres vivants sensibles. Les exemples de fiches techniques suivantes illustrent cette démarche.

Faire entrer la nature dans les espaces de vie et de participation des personnes en situation de handicap

Réinviter la nature dans les espaces de vie des personnes en situation de handicap constitue une option qui favorise le confort de vie et la continuité du contact avec la nature et une possibilité pour les personnes atteintes de handicap lourd la possibilité de bénéficier de l'espace naturel. Plusieurs outils peuvent servir à favoriser cette démarche, principalement la notion de renaturation des lieux et celle du design biophilique.

Renaturer les lieux

Renaturer les espaces de vie peut passer par différentes stratégies :

- réintroduire des plantes et de la diversité végétale dans les espaces de vie. Ces outils permettent d'introduire la présence de plantes dans l'espace de vie et de bénéficier des apports psychologiques du jardinage et de l'activité qu'on fait avec les plantes ;
- favoriser la présence d'animaux dans les espaces de vie ;
- intégrer les fondamentaux du design biophilique.



Chapitre

Vers un droit à la nature

- 5.1 Pourquoi revendiquer un droit à la nature ?
- 5.2 Comment revendiquer un droit à la nature ?
- 5.3 Qui viser ?
- 5.4 Faire des actions "Nature et Handicap" l'occasion d'agir sur les représentations
- 5.5 Intégrer les normes
- 5.6 Former des acteurs

Développer des activités favorisant l'accès à la nature pour les personnes handicapées constitue une action fondamentalement politique. Elle participe à un mouvement de revendication du droit à la nature pour toutes et tous. Ce droit à la nature peut s'inscrire dans une stratégie revendicative partagé entre les différents acteurs.

Pourquoi revendiquer un droit à la nature ?

D'abord, parce que comme nous l'avons vu la nature constitue un besoin fondamental de la plupart des êtres vivants et que l'accès à la nature c'est d'abord l'accès à un bien commun favorisant le développement. Aujourd'hui l'accès à la nature est devenu un luxe. Les populations les plus fragiles sont la plupart du temps renvoyées vers des espaces fortement artificialisés, dénaturés ou pollués. Cette réalité tragique vaut aussi bien dans le milieu urbain que dans le milieu rural. Revendiquer un droit à la nature c'est aussi rappeler que les droits humains n'ont de sens que lorsqu'ils sont collectifs et contextuels – et c'est le sens de la convention européenne des droits de l'Homme qui réaffirme le caractère social de ces droits et le caractère collectif de la mise en œuvre des droits individuel. A ce titre, revendiquer un droit à la nature c'est amplifier collectivement les droits collectifs. Enfin, l'accès à la nature et le droit à la nature nous exposent à des difficultés d'accès et à des limites d'accès. Elles nous invitent donc à réfléchir collectivement sur la manière de préserver la nature et de rendre cette nature accessible sans l'artificialiser ou la détruire. Elle constitue une démarche qui favorise une société douce, résiliente, naturalisée. Bref, une société en transition. L'affirmation du droit à la nature, c'est l'affirmation à un droit à la résilience et au développement durable.

Comment revendiquer un droit à la nature ?

Historiquement la plupart des droits humains ont été obtenus grâce à des actions de plaidoyer. On pense au mouvement des droits civiques, au mouvement des droits des femmes, au mouvement des droits des personnes en situation de handicap, etc. Une démarche de plaidoyer fondée sur les droits humains envisage la situation des personnes (handicapées) par rapport aux droits qu'ils ont, aux lacunes dans la jouissance de ces droits et surtout, à la manière dont l'action, ou l'inaction, de ceux qui détiennent le pouvoir, détermine ces lacunes. Une telle démarche:

- reconnaît les personnes (handicapées, vulnérables) comme des acteurs-clés de leur propre développement en les incitant à utiliser et à organiser leurs sources de pouvoir afin de revendiquer leurs droits;
- vise la responsabilisation de ceux qui ont des devoirs ou des obligations envers les personnes;
- souligne que tous les droits s'appliquent à toutes les personnes, sans exception ni discrimination aucune.

Qui viser ?

La revendication d'un droit à la nature peut viser, en terme de stratégie de plaidoyer, l'ensemble des acteurs qui concourent à la participation sociale, à la mise en œuvre des droits et à l'aménagement. Il y a tout d'abord les décideurs politiques de premier ordre et les personnes en charge du processus législatif. On peut espérer que le droit à la nature se trouve inscrit dans les différentes politiques publiques. voire dans les chartes des droits fondamentaux afin de constituer une base de travail pour l'ensemble du champ de l'action publique. Les décideurs à viser sont également les têtes de réseaux des institutions de gestion de l'environnement et du social tels que les parcs naturels régionaux, les forêts, les institutions éducatives et sociales, les collectivités locales qui dans leurs politique d'aménagement ou leurs stratégies d'offres de services doivent pouvoir intégrer la question de l'environnement. Les grandes fédérations sportives, les grandes fédérations organisatrices de loisirs sont également des acteurs à interpeller afin que l'offre de loisir. notamment nature. intègre plus fortement encore la question du handicap. Les personnes en situation de handicap elles-même et leurs familles sont également une cible afin de les inciter à revendiquer leurs droits à la nature et à se saisir de la possibilité de bénéficier d'une immersion dans les milieux naturels. Enfin, l'ensemble des organismes concourant à la formation et l'éducation doivent être inviter à intégrer plus fortement le référentiel naturaliste et le référentiel égalité d'accessibilité dans leurs projets. afin de cheminer vers une société résiliente et solidaire.

Faire des actions . Nature et Handicap l'occasion d'agir sur les représentations

Au-delà du plaisir et du bonheur que peut apporter une activité naturaliste pour les personnes en situation de handicap, il est important de con-

stater que la réalisation de ce type d'activité participe à un travail sur les représentations. Ces activités permettent de faire tomber dans les esprits aussi bien des institutions que des participants. qu'ils soient valides ou handicapés. l'idée que la nature serait inaccessible ou qu'un certain nombre d'activités ne seraient, par définition, pas destinées aux personnes en situation de handicap. Elles renforcent la présence et la visibilité des personnes handicapées. permettant au sens positif du terme de banaliser leur présence dans les espaces publics et dans les espaces naturels. Elles constituent enfin des occasions d'apprentissage collectives qui viennent structurer et renforcer le savoir collectif en terme d'organisation de loisirs accessibles.

Inscrire les actions Nature & Handicap dans une stratégie de plaidoyer pour revendiquer un droit à la nature peut aider à :

- obtenir de réelles améliorations, immédiates et concrètes dans la jouissance du droit à la nature ;
- donner aux gens le sentiment de leur pouvoir d'agir et développer la capacité de l'utiliser (très important surtout quand on parle des personnes handicapées ou vulnérables qui sont la plupart de temps dans la situation d'assistance) ;
- changer les relations de pouvoir sur le long terme.

Intégrer les normes

On peut espérer que demain les déclarations des droits fondamentaux et également tous les schémas régionaux et départementaux mettant en œuvre et coordonnant des politiques, ainsi que les projets d'établissements des services concourant à la mise en œuvre de la politique du handicap ou à la promotion des loisirs nature comporteront une dimension favorisant la dimension Nature et Handicap. La mise en place d'un label Nature et Handicap et une charte de participation constituent à cet égard une piste d'avancée importante.

Former des acteurs

La formation des acteurs constitue la base de toute action transformatrice de la société. Nous invitons l'ensemble des acteurs institutionnels à former et à faire former les acteurs de terrain et les personnes elle-même afin de rendre possible une véritable politique d'inclusion.

Fiches

I. Inviter le champ du handicap dans la nature

Fiche 1.

Observation des oiseaux

_____ 42

Fiche 2.

Le Shinrin-yoku

_____ 46

Fiche 3.

Plantes sauvages comestibles

_____ 55

Fiche 4.

Équicie

_____ 65

Fiche 5.

Activité Mare

_____ 68

Fiche 6.

Parcours de Santé

_____ 71

II. Inviter la nature dans le champ du handicap

Fiche 7.

Fabrication de bombes
à graines

_____ 74

Fiche 8.

Les germoirs – une façon simple
de bien s'alimenter chez soi!

_____ 79

activités

Fiche 9.

Jardiner dans tous les contextes

_____ 83

Fiche 11.

Accueillir un animal en établissement de vie ou de soin

_____ 93

Fiche 13.

Design biophilique

_____ 99

III. Vers un droit à la nature

Fiche 14.

Impliquer les parties prenantes

_____ 104

Fiche 10.

Les insectes – la partie moins visible de la biodiversité

_____ 88

Fiche 12.

Médiation animale

_____ 96

Fiche 15.

Développer une stratégie de plaidoyer pour l'accès à la nature

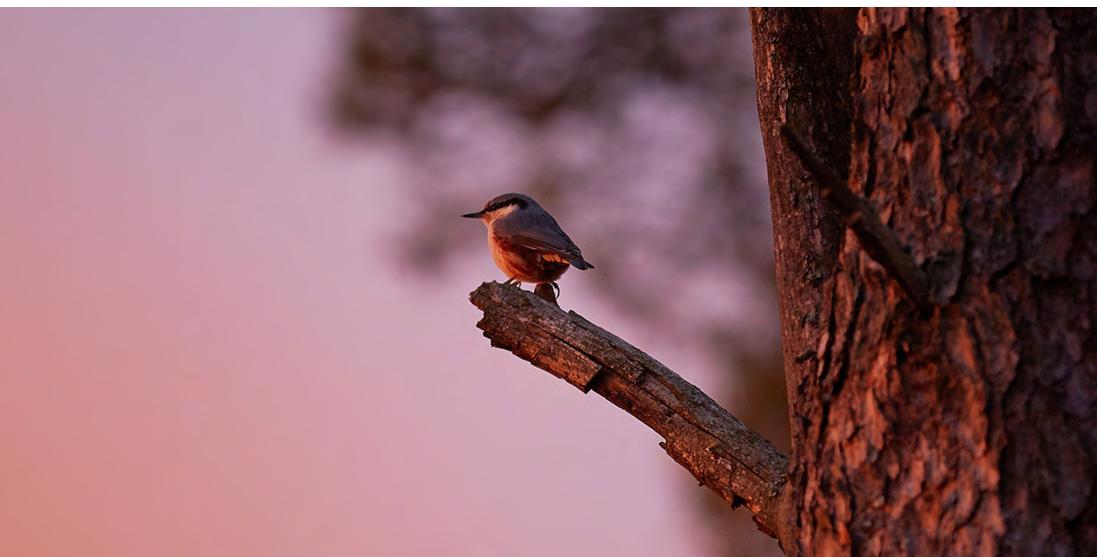
_____ 109



Fiche

**Observation
des oiseaux**

Les oiseaux ont ceci de magique qu'ils sont partout autour de nous, toute l'année. Et à la différence des mammifères, il est aisé de les observer pour la bonne raison que, restant hors de notre portée, sur une branche ou sur l'eau, et ayant la capacité de s'envoler à tout moment en cas de danger, ils ne nous craignent pas tant que ça. Mieux : certains sont anthropophiles, tels les moineaux, les pigeons et de nombreux corvidés, c'est-à-dire qu'ils vivent plus facilement au contact des sociétés humaines que loin de nous.



Nous aurions donc tort de ne pas profiter de cette omniprésence de ces voisins sauvages pour renouer contact avec la nature grâce à des ateliers d'identification des oiseaux.

L'identification des oiseaux a ceci d'intéressant qu'elle permet de sensibiliser à la biodiversité de proximité par la connaissance et ainsi de jeter un nouveau regard sur le monde extérieur en se sentant partie intégrante d'un tout bien plus grand. Elle permet également d'éveiller les sens des participants, que ce soit la vue ou l'ouïe, ou encore la coordination motrice dans le cas de manipulations d'outils tels que les paires de jumelles.

On peut envisager deux méthodes d'identification des, à utiliser conjointement ou séparément : la reconnaissance sonore, c'est-à-dire l'identification des oiseaux par leurs chants, et la reconnaissance visuelle.

Reconnaissance sonore :

Il s'agit de se familiariser avec les chants d'oiseaux communs de nos régions. Pour ce faire, il est possible de commencer par l'écoute de chants à l'aide de CD audio ou de mp3 avant d'aller dans la nature. Il est également possible d'observer des photos des oiseaux correspondant aux chants lorsqu'on les écoute afin de « mettre un visage sur une voix ». Une fois dans la nature, on peut se fier à ses seules oreilles pour repérer et identifier les chants d'oiseaux, ou bien s'aider de matériel acoustique tel que des casques avec amplificateur de son afin d'isoler les différents chants les uns des autres. On prendra soin de ne pas former des groupes de plus de 6 personnes, d'une part pour avoir bien le temps d'expliquer et que chacun puisse écouter les fichiers audio, et d'autre part afin de ne pas être trop bruyant dans la nature et ne pas faire taire les oiseaux.

Pour qui ?

Les seuls handicaps qui peuvent empêcher une pleine appréciation de cette activité sont le fait d'avoir un défaut d'audition, des troubles de l'attention et de la concentration.

Reconnaissance visuelle :

Là encore, on veillera à ne pas former que de petits groupes afin de limiter le bruit et de multiplier les possibilités d'observation. Les outils à prévoir sont des jumelles ou des longues, mais également des guides de reconnaissance ornithologique.

Pour qui ?

Les seuls handicaps qui peuvent empêcher une pleine appréciation de cette activité sont le fait d'avoir un défaut de vision, des troubles de l'attention et de la concentration.

Il est bien sûr recommandé de ne pas improviser une sortie mais de s'être rendu plusieurs fois sur le terrain pour repérer les espèces présentes. Par la suite, une fiche ou un diaporama sur ces espèces pourra être réalisée, accompagnés par des jeux de reconnaissance.

Pour s'initier à l'identification des oiseaux, le réseau de la Ligue de Pro-

tection des Oiseaux (LPO) est certainement votre meilleur allié. Non seulement la LPO réalise de nombreuses animations dans toute la France (Pour plus d'informations, contacter la LPO la plus proche de chez vous), mais bien consciente des enjeux d'une nature accessible pour toutes et tous, la LPO a écrit un excellent guide, « Handi Cap Nature » que vous pouvez retrouver en intégralité ici : https://www.lpo.fr/images/Presse/cp/2015/guide_handi_cap_nature/guide_handi_cap_nature.pdf

Pour aller plus loin :

- guide pour l'accessibilité dans les espaces naturels, Outils d'accueil et d'interprétation. Cahiers Techniques n°85 éditée par l'Aten en 2012.
- le parc du Marquenterre utilise ses cinq sens pour mieux percevoir les oiseaux. Philippe Carruette. Article extrait de la revue Espaces n°314, Septembre 2013 - 6 pages.
- les oiseaux des jardins, 55 espèces communes à reconnaître. Mini-Guide Refuges LPO (2008) - Edition LPO.
- exposition Oiseaux des jardins – disponible en location www.lpo.fr
- jeux multimédia d'identification des oiseaux (Oizolympique, Cui Cuiz) accessible gratuitement sur : www.lpo.fr





Fiche

Le Shinrin-yoku

Qu'est-ce que le Shinrin-yoku ?

Le shinrin-yoku est une expérience douce de reconnexion sensorielle pour profiter des bienfaits physiologiques et psychologiques de la forêt.



Pourquoi pratiquer le Shinrin-yoku ?

De nombreuses études médicales décrivent la palette des effets d'un "bain de forêt", parmi lesquels :

- réduction de la pression sanguine ;
- réduction du taux de cortisol dans le sang ;
- augmentation du nombre d'anticorps qui combattent les maladies ;
- amélioration de la vitalité ;
- réduction du niveau de stress.

Ce que le Shinrin-yoku n'est pas :

- de la randonnée (le shinrin-yoku est une marche douce, lente, sur une courte distance et ponctuée d'arrêts fréquents) ;
- une sortie naturaliste (le shinrin-yoku ne vise pas un accroissement des

connaissances scientifiques, mais une approche sensorielle de la nature) ;

- un événement ponctuel (les effets du shinrin-yoku sont accrus lorsque des sorties régulières sont pratiquées) ;
- de l'ésotérisme (les bienfaits du shinrin-yoku ont été prouvés par de nombreuses scientifiques, et cette pratique ne doit s'appuyer que sur des faits étayés par la science, et non des croyances infondées telles que les énergies que dégageraient les arbres).

Comment ça marche ?

- un guide ayant repéré un circuit adapté et s'assurant de la sécurité du groupe ;
- un terrain le plus plat possible ;
- un circuit de 1 ou 1,5 kilomètres en 2 heures maximum ;
- un mélange progressif de marche et d'exercices explorant nos 5 sens + celui de l'intuition ;
- possibilité de rajouter quelques histoires naturalistes.

Quelques exemples d'exercices :

I. L'attention

1. Le mouvement :

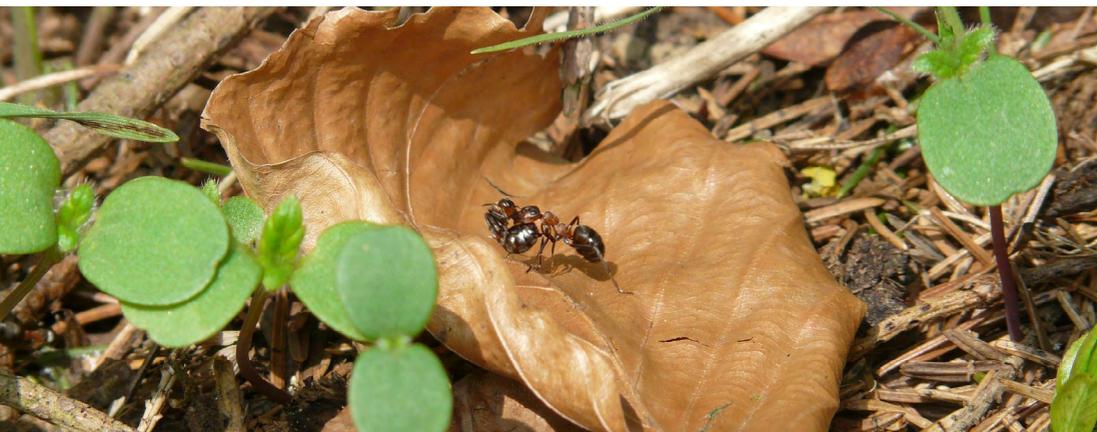
Notre arrivée en forêt a perturbé la nature qui s'est figée et s'est tue sur notre passage. Prenons le temps de nous immerger et de la laisser s'habituer à notre présence. Trouvez un coin tranquille et cultivez l'art d'être assis et d'observer. Après quelques minutes, les oiseaux et autres animaux sauvages seront plus à l'aise avec vous, et peuvent même venir à proximité.

Quels sont les premiers mouvements de vie que vous percevez ? Quels sont les sens qui vous ont alerté (vue : écureuil, ouïe : oiseau, toucher : fourmi, etc...) ?

2. Changement d'échelle

Trouvons un endroit dans la nature, pas plus grand qu'un carré de 50cm de côté, pour observer au plus près ce qui s'y passe, aussi longtemps que nous le pourrons (idéalement 30 minutes... ou plus si vous le souhaitez). Il

peut s'agir d'un carré de terre, ou d'herbe, une partie d'un tronc d'arbre, un coin de sable sur la plage ou encore une partie d'un ruisseau, d'un étang, voire une simple flaque. Restez aussi calme et immobile que possible, et concentrez-vous sur tout ce qui se passe et ce qui change dans ce carré. Observez les insectes, les plantes, les animaux, n'importe quel mouvement. Écoutez les sons qui peuvent provenir de ce carré. Que se passe-t-il dans ce minuscule endroit du monde ? Imaginez-vous suffisamment petit pour vous trouver dans ce petit carré, en train de regarder le géant grandeur nature que vous êtes.



À présent nous allons lever les yeux vers le ciel. Observez les nuages et les oiseaux qui passent au-dessus de vous. Essayez de vous représenter la taille de notre planète et à quel point elle est énorme par rapport à vous. Prenez conscience de l'immensité de l'univers dans lequel nous nous trouvons, sans cesse présent et en mouvement quand bien même nous n'en avons pas conscience. Imaginez-vous flottant dans l'espace, en train de regarder la Terre, dans la direction du point invisible à l'œil nu que vous êtes. Que ressentez-vous ?

3. Quelle est l'odeur de la forêt ?

Pour répondre à cette question, partez à la recherche d'un cocktail de senteurs composé d'éléments trouvés pendant votre balade : terre humide, humus, champignon, résine, mousse, fleur, feuilles broyées... Partez avec des petits pots ou des morceaux de gaz et un bout de ficelle de manière à pouvoir envelopper les éléments. Ne pas hésiter à écraser les éléments dans votre main, leur odeur sera plus forte !

II. Explorer nos sens par la privation sensorielle

1. Mon arbre (exercice à faire par groupes de deux ou trois) :

Choisir un point de départ et bander les yeux d'un participant, un autre participant sera son guide. Le guide fait avancer l'aveugle sur plusieurs mètres pour s'arrêter près d'un arbre, ce sera SON arbre, il doit le découvrir, le connaître et pour cela va utiliser ses sens. Il peut le toucher, écouter les bruits alentours ou respirer les odeurs qui le caractérisent. Le guide le ramène ensuite à son point de départ et peut lui enlever le bandeau pour qu'il essaye ensuite de retrouver SON arbre... Ce petit jeu va permettre d'allier le ludique à la découverte des sens. Pas si évident que ça !! Attention : le guide doit bien prendre à cœur sa mission et veiller à bien diriger l'aveugle, c'est une question de confiance !!



2. Echolocalisation (exercice à faire par groupes de deux ou trois) :

On dit souvent qu'être privé d'un sens permet de renforcer les autres. C'est l'exemple du naturaliste aveugle capable de "voir" les oiseaux arriver. C'est aussi le cas des chauve-souris qui, elles, ne sont pas aveugles, puisqu'elles voient à peu près aussi bien que nous, mais vivent la nuit et n'ont pas assez de lumière pour se repérer. D'où le fait qu'elles se déplacent en faisant confiance à leur ouïe via leur sonar. Elles ne cessent d'envoyer des sons, et selon la vitesse à laquelle ceux-ci lui reviennent, elle peut estimer la distance qui la sépare des obstacles (ou des proies) autour d'elle.

Nous pouvons faire exactement la même chose pour développer notre capacité à évaluer les distances par le son.

Fermant les yeux, et guidé par un partenaire, nous allons faire l'expérience de nous repérer en claquant de la langue, comme les chauve-souris.

3. À l'écoute de la nature :

Asseyez-vous ou, si le temps le permet, allongez-vous. Fermez les yeux. Pendant quelques minutes, en silence, écoutez tous les bruits de la forêt.

Quelle évolution notez-vous dans la perception des sons ?

D'abord peu perceptibles, ceux-ci deviennent de plus en plus évidents : le bruit du vent dans le feuillage, le chant des oiseaux, le bruit des insectes qui marchent au sol, votre propre respiration... Essayez de nommer au moins 6 bruits différents.

III. À l'écoute de son intuition

1. Radar corporel :

Pour cette activité, placez légèrement vos bras sur les côtés, paumes en avant comme si vos mains constituaient une partie d'un réseau radar relié à tout votre corps. Bougez doucement, en cercle, tout en scannant l'environnement avec vos mains pour voir si vous vous sentez attiré dans une direction particulière. Si vous sentez une attraction, laissez-vous guider et suivez cette sensation pour voir si vous pouvez découvrir une chose particulière qui vous appelle dans cette direction, comme une pierre, un arbre ou une créature. Lorsque vous avez trouvé ce qui vous appelait, asseyez-vous et observez de près ce que vous avez découvert. Questions : À quel point les sensations de votre radar corporel étaient-elles fortes ? Vers quoi vous a-t-il mené ? Avez-vous trouvé quelque chose de significatif pour vous ?

2. Un saut dans le temps

Faisons ensemble un saut dans le temps de 10 000 ans en arrière. Regardez le paysage autour de vous et imaginez à quoi il ressemblait alors. Si vous êtes dans un environnement urbain, qu'y avait-il alors à la place ? Imaginez comme le paysage a pu changer durant ce laps de temps. Imaginez-le sans bâtiments, sans voitures, sans routes, sans impact humain ou si peu. Si vous êtes en pleine nature, cette nature était-elle alors la même qu'aujourd'hui ? Imaginez les humains qui vivaient là et à quel point ils pouvaient être différents ou proches de vous. Comment vivaient-ils, s'abritaient-ils, mangeaient-ils, sans toute cette technologie dont nous disposons aujourd'hui ? Il existe de nos jours, partout dans le monde, des poches de ces cultures qui vivent encore comme ça, bien que sans cesse

menacées par notre mode de vie. Que pourrions-nous apprendre d'elles ?

Développons aussi nos aptitudes de pistage. C'était une qualité indispensable à nos ancêtres lorsqu'il s'agissait de chasser pour manger un peu de viande. À un endroit où nous pouvons voir la terre nue comme sur un sentier ou une plage, cherchons les traces d'une vie animale : empreintes, excréments, plumes, poils, branches cassées, feuilles mâchées, etc. À présent, devinez ce qui a pu laisser ces traces, ce que cet animal faisait, ce qu'il a pu manger, d'où il venait et dans quelle direction il a pu partir. Suivez les traces aussi loin que vous le pourrez. On ne sait jamais ce qu'on peut trouver ! Que ressentez-vous dans la peau de ces ancêtres ? Comment percevez-vous la nature qui vous entoure ? Est-elle une source de danger ? De réconfort ? Les deux ?

Bonus : si le temps nous le permet et si vous vous sentez suffisamment en confiance avec votre capacité à pister après cette séance, nous vous invitons à retrouver vous-même le chemin jusqu'à notre point de départ en remontant les traces que nous avons laissées sans le savoir.



En quoi est-ce accessible ? Ou comment rendre cette activité accessible ?

Le choix des exercices de shinrin-yoku est en soi pensé pour être le plus doux et accessible possible. Néanmoins, certains exercices nécessiteront quelques points de vigilance. C'est notamment le cas des exercices à faire par groupes de deux (« Mon arbre » et « Écholocalisation »). Pour ces exercices, si une personne en fauteuil a besoin d'être poussée, il peut être

frustrant qu'elle ne puisse pas à son tour guider son partenaire et lui rendre la réciprocité. On pourra alors penser ces exercices en trio pour que la personne en fauteuil roulant puisse donner à la troisième des instructions permettant de guider son partenaire.

Néanmoins, la plus grosse difficulté d'une séance de shinrin-yoku inclusive concerne le choix du terrain. Quelques conseils en annexe permettront de trouver le lieu le plus approprié en terme d'accessibilité.

Annexe : Pense-Bête

Voici les éléments à rechercher pour un parcours destiné au Shinrin-Yoku :

- très peu de changement de niveau ;
- chemin en bon état ;
- chemin large ;
- toilettes facilement accessibles au début et à la fin ;
- chemin qui suit un modèle de boucle 1,5 km ou moins de longueur ;
- grande partie du parcours qui passe sous la canopée ;
- bonne mixité de conifères dans la forêt ;
- un endroit le long du parcours où les gens peuvent interagir avec un cours d'eau ;
- parcours balisé où il est difficile de se perdre ;
- aire de pique-nique au point de départ du parcours pour le début et la fin de marche ;
- biodiversité de l'écosystème, avec beaucoup de variétés de plantes ;
- endroit silencieux, non perturbé par les bruits d'autoroute ou autres bruits industriels ;
- raisonnablement proche des lieux de vie, à 20 minutes de voiture ou moins ;
- responsables du lieu réceptifs à la démarche, minimum de barrières administratives pour pouvoir utiliser le parcours pour les sorties Shinrin-Yoku.

LISTE D'ÉQUIPEMENT (en fonction du contexte)

À avoir avec soi :

- sac-à-dos ;
- crème solaire écran total (assez pour pouvoir partager avec le groupe) ;
- kit de premiers secours, avec notamment des pansements pour les ampoules, et de l'adrénaline auto-injectable en cas d'allergies aux piqûres d'insectes. Veillez à savoir utiliser votre kit de premiers secours. ;

- bouteilles d'eau remplies ;
- téléphone portable en cas d'urgence ;
- appareil photo / caméra ;
- s'il fait froid, prévoir des gants, des écharpes, des bonnets en plus (quelqu'un pourrait en avoir besoin) ;
- petits sachets pour collecter les herbes, les baies et autres ingrédients pour l'infusion ;
- quelque chose pouvant faire office de protection (couverture ou sweat roulé) pour les personnes qui ont les genoux sensibles. Elles pourront ainsi s'agenouiller facilement près du cours d'eau ;
- si le parcours est nouveau pour vous, prévoir une carte des lieux (souvent disponible dans le parc et là où l'on trouve des brochures) ainsi qu'une boussole.

À cacher au début du parcours :

- un broc d'eau plein pour l'infusion ;
- un réchaud de randonnée pour faire le thé ;
- des tasses ;
- supports pour écrire, stylos et fiches d'évaluation (sauf si questionnaires par mail) ;
- cartes de visites et brochures ;
- cadeaux publicitaires ou souvenirs de l'excursion.

Dans la voiture :

- note sur le tableau de bord, avec le trajet, le temps estimé pour le retour, le nombre de participants ;
- une carte bien visible du trajet, avec les instructions permettant aux retardataires de vous rattraper. Puisque vous vous déplacez très lentement le long du chemin, il est souvent facile pour les retardataires de vous retrouver s'ils savent vers où regarder ! Vous aurez besoin d'une grosse pancarte sur votre véhicule pour leur indiquer où regarder.

Exemple de fiche d'évaluation pour les participants

- Qu'est-ce que vous retenez en priorité de la marche que vous venez de vivre ?
- En comparaison avec vos ressentis du début, qu'est-ce qui a changé (si changement il y a eu) dans votre état émotionnel et physique ?
- Qu'est-ce qui pourrait être amélioré selon vous dans notre pratique ?
- Que souhaitez-vous partager d'autre sur votre expérience du Shinrin-Yoku ?

A large, bold, teal-colored number '3' is centered on the page. It has a thick, rounded font style. The number is the primary visual element.

Fiche

**Plantes sauvages
comestibles**

Pourquoi ?

Face aux défis écologiques auxquels nous devons faire face, il devient de plus en plus urgent de développer une autre approche de notre alimentation, plus diversifiée, relocalisée, moins coûteuse en énergie, moins carnée, qui impacte moins la biodiversité et qui retisse du lien avec notre environnement immédiat. Dans ce cadre, la redécouverte des plantes sauvages comestibles est un moyen original et ludique de réinterroger nos habitudes alimentaires et d'élargir le champ des possibles.



L'objectif d'une sortie d'initiation aux plantes sauvages comestibles est de travailler à réintégrer ces plantes dans nos menus : réapprendre à les identifier là où elles se trouvent, retrouver le plaisir de la "cueillette" en parallèle de nos cultures, élargir notre palette de goûts vers des saveurs anciennes ou nouvelles que la mondialisation a fini par rétrécir, le tout dans une perspective plus large de résilience alimentaire face aux bouleversements écologiques.

On a tou-tes au moins une bonne raison de les choisir !

- pour la sécurité alimentaire, l'autonomie et la liberté que la cueillette procure,
- pour leur diversité et leur abondance,
- pour la variété de leurs saveurs,
- pour leurs effets bénéfiques sur la santé (rappelons qu'elles sont pleines de vitamines et oligo-éléments !),

- pour les économies que la cueillette nous permet de faire, en nous offrant gratuitement de quoi préparer tout un menu, de l'entrée au dessert,
- pour le sentiment de bien-être que l'on ressent lorsqu'on se rapproche ainsi de la nature nourricière,
- pour l'originalité des recettes à base de plantes sauvages comestibles, et le plaisir de les partager entre ami-e-s ou en famille...

Pour qui ?

Pour toutes et tous, parce qu'il s'agit d'une activité douce, multi-sensorielle et accompagnée. La cueillette fait travailler différents sens : la vue, mais aussi le toucher, l'odorat et bien sûr le goût. Bien choisies, les plantes cueillies peuvent offrir une forte stimulation sensorielle. De même, elles peuvent intervenir dans un travail de mémoire avec des personnes âgées qui retrouveront sans doute là certains saveurs et odeurs de leur enfance, dans la mesure où un grand nombre de plantes sauvages comestibles ont longtemps été consommées, voire cultivées, avant d'être oubliées... et considérées comme de « mauvaises » herbes.

Comment ?

Tout d'abord, nous aimerions vous livrer 3 grands principes de cueillette afin que cette activité reste sans danger mais aussi respectueuse de l'environnement.

Grand principe de la cueillette n°1 :

Le principe de sécurité

Ne cueillez que les plantes que vous connaissez et reconnaissez facilement !

Si vous n'en connaissez pour le moment que très peu, voire pas du tout, commencez par les orties que vous trouverez facilement et qui sont une valeur sûre !

Grand principe de la cueillette n°2 :

La méthode d'observation des plantes

Pour identifier une plante sauvage, et être sûr-e de pouvoir la classer dans les comestibles, prenez le temps de l'observer en appliquant toujours la même méthode :

- Observez la tige de la plante. Est-elle lisse ? Cannelée ? Velue ? Fine ? Épaisse ?
- Passez ensuite à l'observation des feuilles. Sont-elles dentelées ? Aux bords réguliers ? Lisses ? Avec des poils ? Vert foncé ou vert clair ?
- Portez enfin votre attention sur les fleurs de la plante. Comment s'agencent les pétales ? De quelle taille et quelle couleur sont-ils ? Etc. La petite difficulté ici est que, selon la période de votre cueillette, les fleurs ne seront peut-être pas apparentes, mais vous devriez malgré tout, à l'aide des autres critères de reconnaissance, pouvoir identifier votre plante sans trop de mal. N'hésitez pas non plus à en toucher les feuilles, à en détacher une pour la malaxer entre vos doigts et en révéler l'odeur, à couper une tige pour l'observer de plus près, à sentir les fleurs s'il y en a, etc. Apportez à la vue le concours de vos autres sens !

En cas de doute, rappelez-vous du principe de sécurité : on ne cueille pas si on n'est pas sûr-e de savoir de quelle plante il s'agit ! À force de pratique, l'observation méthodique des plantes sauvages deviendra pour vous un automatisme. Vous pourrez vite démasquer les impostures, et affirmer fièrement que cette plante aux pétales jaunes et aux feuilles dentées n'est pas du pissenlit mais de la porcelle. En l'occurrence, confondre porcelle et pissenlit ne vous aurait toutefois fait courir aucun danger puisque les deux sont comestibles. En revanche, confondre les petites fleurs blanches de la cigüe avec celles de la berce ou de la carotte sauvage aurait de très fâcheuses conséquences...

Grand principe de la cueillette n°3 : L'éthique du cueilleur

La cueillette, pratiquée dans les règles de l'art, s'accompagne d'une certaine philosophie autour du respect de la nature. Le / la cueilleur-euse ne se sert pas dans le garde-manger naturel comme le ferait un-e consommateur-trice dans les rayons d'un supermarché. Il / elle prend le temps d'observer et d'apprécier ce qui s'offre à lui / elle, lors de ses sorties en nature, et prend soin de ne cueillir que les plantes abondantes. En outre, même face à un tapis foisonnant de plantes sauvages comestibles, c'est avec parcimonie qu'il / elle cueillera ce dont il / elle a besoin. Jamais au-delà d'un tiers. Parce que tout-e bon-ne cueilleur-euse qui se respecte a à cœur de préserver la richesse des écosystèmes...

Une fois ces principes observés, reste à voir quelles plantes on va essayer

de trouver dans la nature. La littérature à ce sujet est bien trop abondante pour pouvoir vous offrir en quelques pages ne serait-ce qu'un aperçu des infinies possibilités. Néanmoins, nous nous proposons de reproduire ci-après quelques fiches de plantes communes extraites d'un guide d'initiation aux plantes sauvages comestibles rédigés par l'association Connected by Nature et que vous retrouverez en intégralité en suivant ce lien : http://connectedbynature.org/wp-content/uploads/2017/04/%C3%80-la-contre-des-plantes-sauvages-comestibles-_Connected-by-Nature.pdf



PLAIDOYER POUR L'ORTIE

par Jean-Noël

L'ortie : La Chuck Norris des plantes sauvages. Elle est trop forte et qui s'y frotte s'y pique, mais elle ne te veut que du bien !

Les plantes sauvages, quand on n'a jamais perçu de la nature végétale autre chose qu'un ensemble compact de trucs sur tige non-identifiés, allant du vert au vert et rasant le sol dans un désordre à plomber le moral de Mary Poppins, ça paraît franchement inaccessible. Pourtant, l'ortie est là pour prouver que ça peut être simple de débiter dans la cueillette : facile à trouver/récolter/cuisiner/déguster/digérer, elle sait se rendre accessible !

C'est le Quinté + des plantes sauvages comestibles ! Quand vous découvrirez tout ce que cette plante merveilleuse peut vous offrir, vous serez même indéniablement surpris-e que ça soit finalement si simple.

C'est quoi ?

Une plante sauvage comestible :

- que l'on trouve partout et en hyper-abondance
- qu'on reconnaît facilement car à l'instinct, c'est celle dans laquelle on n'a pas envie de mettre les mains
- qui est savoureuse (même quand on a l'habitude de manger gras et sucré) et facile à cuisiner
- qui nous fait passer pour des héros quand on la cueille à main nue !

À quoi ça sert ?

- c'est une alternative gratuite, naturelle, bio, écolo (et en passe de devenir top-tendance) à un certain nombre de compléments alimentaires
- à faire des cordes, construire des maisons (paraît-il)
- à faire du bien au corps (protéines en masse, vitamines C, fer, calcium en quantité, divers oligo-éléments...)
- à être bonne pour le corps et l'esprit (tonique, reminéralisante, antihémorragique, dépurative, antianémique, ...).

Où ?

- Partout !

Quand ?

- Tout le temps ! (sauf peut-être au creux de l'hiver, de novembre à mars)

Objection !

- Si c'était si génial, ça se saurait, non !?! Vos grands-parents le savaient. Et maintenant, vous le savez aussi. Donc oui, ça se sait !

Comment ? Pourquoi ?

En essayant au moins une fois, pour :

- ne pas mourir idiot-e (ou « mourir moins idiot-e », selon vos principes philosophiques)
- par curiosité culinaire
- comme activité familiale

- pour un repas nourrissant et quasi-gratuit
- pour ne pas passer le week-end enfermée ou dans des magasins
- pourquoi pas !



La berce pour les nuls

par KhouLOUD

Je ne m'y connais pas en flore. Je ne suis pas botaniste. Mais j'aime me balader dans la nature. Je n'ai pas de jardin. Mais j'ai trois plantes en pot, posées sur le rebord de ma fenêtre. Elles sont toujours vivantes. Il me plairait (vraiment) de croire que j'ai la main verte mais en aucun cas je ne pourrais prétendre pouvoir distinguer dans la nature une plante verte parmi un millier d'autres!

Et pourtant!

Dans Plantes Sauvages Comestibles, il y a «comestible»! Voilà ce qui représente pour moi une porte d'entrée privilégiée vers ce «monde vert». Tout a commencé avec cette tartine, de bon matin, beurre au sel de Guérande et de berce! Ah bon ? Cet arôme fruité et ces morceaux de tige, ce n'est pas de la rhubarbe? Non, non, vous avez bien entendu: berce!

La voilà, partout en bords de route, prairies, clairières, plutôt en lieux frais. Avec ses grandes feuilles aux larges folioles irrégulièrement lobées,

dentées, ondulées rappelant pour les plus imaginatifs des pattes d'ours (d'où la berce tient son nom: branc-ursine signifiant patte d'ours - du germanique Bär). Ça ne vous aide pas vraiment à la reconnaître? Attendez. Tenez cette tige. Voyez, comment elle est profondément cannelée! Touchez, comment elle est très velue, voire hérissée! Coupez la en deux. Robuste, elle résiste un peu, mais vous y parviendrez. Remarquez comme elle est creuse et sentez ce doux parfum d'agrumes et de noix de coco, et laissez libre cours à votre imagination gustative! Toutes les associations sont bonnes: crumble pomme-berce, poilée de légumes glacés, poisson à la berce et plus encore! Je n'ai pas encore testé la tarte sablée à la berce mais vous m'en direz des nouvelles!

Maintenant qu'on arrive à bien la reconnaître, il est bon de savoir que c'est une plante qui regorge de bienfaits. Elle est réputée d'être stimulante, digestive, hypertensive. Les anciens lui reconnaissent des vertus antirhumatismales et pour les coquins des vertus aphrodisiaques! Alors un conseil: succombez! Dépassez votre appréhension, car même si ses fleurs disposées en ombrelles rappellent la cigüe pour les botanistes en herbe, vous ne risquez pas de les confondre puisque cette dernière sent mauvais, comporte des feuilles plus petites, plus foncées, et surtout sa tige est glabre (sans poils).

Fiche technique: Berce - *Heracleum sphondylium* L.

Famille: Ombellifères.

Taille: jusqu'à 1,5m.

Milieu: lieux frais, prairies, bords de routes, clairières, plaines à l'étage montagnard.

Feuilles: jusqu'à 0,6m, 3-7 larges folioles lobées, dentées, ondulées, face supérieure verte et sombre, face inférieure veloutée et grisâtre.

Tige: robuste, creuse, cannelée, très velue-hérissée.

Ombrelles: 15-30 rayons, tailles inégales, fleurs banches parfois rosées, plus grande au porteur aux pétales échancrées en V.

Fruits: ovales, aplatis, bondés d'une aile étroite.

Fréquence: bisannuelle, parfois brièvement vivace, fleurit l'été de la deuxième année.

Utilisation: racine (début du printemps), feuilles, semences (à maturité)

Des divers usages du pissenlits

par Marc

Pissenlit (ou dent de lion)

Famille des composées (astéracées)

Genre Taraxacum

Vivace

Le Reconnaître

Facile : je vérifie que la tige est creuse et sécrète un lait et que la bractée à la base de la fleur est tombante. J'observe que la fleur du pissenlit est composée d'inflorescences à fleurons ligulés.

Ces fleurs jaunes produisent ensuite des graines (akènes) à aigrettes, sur lesquelles j'aime toujours souffler pour aider cette plante à se répandre comme quand j'étais enfant.

Si je décris les feuilles, elles ont des segments triangulaires lancéolés, et au goût les jeunes feuilles sont moins amères. La forme recourbée des dents de la feuille fait référence à son 2e nom.

Usages

Je récolte les feuilles pour composer des salades. Je peux les consommer en crudités ou cuites.

Les racines sont également consommables crues, cuites ou torréfiées.

Les amateurs consomment les boutons floraux, conservés dans du vinaigre comme des câpres. Prochainement je vais faire un sirop à partir des capitules. Mes amies les abeilles aiment cette fleur très mellifère.

J'ai appris que le nom de cette plante vient des propriétés diurétiques, mais elle est aussi tonique et possède des propriétés pour purifier le système sanguin. Cela ne s'arrête pas ici, car j'ai aussi vu que le pissenlit stimule le foie, est riche en vitamine A et calcium. Il contient autant de vitamine C que le citron et 700 fois plus de vitamine A que la poire.

Je donne maintenant quelques repères historiques : le pissenlit était cultivé comme légume au 17e s. et au 19e siècle naît la taraxacothérapie, ou la

médecine du pissenlit...

Recette : Omelette aux pissenlits

Pour 2 personnes je cueille 10 pissenlits, épluche 2 oignons, utilise 2 CS Huile Olive, 4 oeufs, du Gruyère rapé, thym, ail, sel, poivre

Après que l'oignon soit doré, j'ajoute les racines finement hachées et les fais cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres, puis j'ajoute les feuilles pour les faire fondre

Ensuite je bas les oeufs avec le fromage, le thym et l'ail et le verse sur le mélange. Il me reste juste à cuire l'omelette.

Nous espérons que ce petit aperçu vous aura donné envie vous d'essayer la cueillette de plantes sauvages comestibles, en respectant bien les 3 grands principes énoncés plus haut.

Pour aller plus loin, voici pour finir une petite bibliographie :

- Le régal végétal, François COUPLAN, 2015
- La cuisine est dans le pré, François COUPLAN, 2012
- Plantes comestibles - Cueillette et recettes des 4 saisons, Guy LALIÈRE, 2012
- Récolter les jeunes pousses des plantes sauvages comestibles en toute confiance, sans risque de confusion..., MOUTSIE & Gérard DUCERF, 2013

Bon cueillette et bon appétit !



A large, bold, teal-colored number '4' is centered on the page. The number is solid and has a slight shadow effect. Inside the negative space of the number, the word 'Fiche' is written in a bold, black, sans-serif font. Below 'Fiche', a thin black horizontal line is drawn. Underneath this line, the word 'Équicie' is written in a smaller, black, sans-serif font.

Fiche

Équicie

Pourquoi ?

Sous le terme Équicie, on entend toute une série de pratiques de médiation par, et avec, le cheval et les équidés. Animal sensible, relationnel, porteur, symbolique ... le cheval accompagne l'Humanité depuis des millénaires. Il permet ainsi la mise au travail de toute une série de dimensions humaines.

On distingue généralement dans les pratiques équines :

- l'équitation adaptée, permettant à des personnes en situation de handicap de monter à cheval et de pratiquer randonnées, concours et équitation de loisir ;
- la thérapie par le cheval ou équithérapie, qui répond à des objectifs thérapeutiques définis en amont. Cet apport thérapeutique peut être d'ordre physique (rééducation musculaire, verticalisation...) ou psychique (travail relationnel, travail sur la perception de soi...).

L'équicie renvoie plus largement à un travail personnel à partir de la rencontre avec le cheval, et qui peut déborder un cadre strictement thérapeutique (confiance en soi, travail sur l'équilibre et la coordination...).

L'équicie est reconnue comme compétence métier dans certains pays, notamment la France, et les séances peuvent bénéficier d'un financement public (se renseigner auprès du conseil départemental du lieu de résidence des personnes).

L'équicie est accessible à toute personne, les équipes étant en mesure d'adapter la pratique et la rencontre à la situation des personnes accueillies (du simple soin et contact à la montée avec équipements sécurisés).

Comment ?

La mise en œuvre suppose de s'appuyer sur un centre équestre spécialisé disposant de personnels formés. Les points de vigilance à vérifier sont :

- la formation des intervenant-e-s, croisant la connaissance équine avec les enjeux de médiation ;
- le taux d'encadrement (idéalement 1/1, voire 2/1) ;

- l'accompagnement des chevaux : période d'essai et d'acclimatation, bi-entraîance, droit au repos et à la retraite, suivi vétérinaire, prise en compte de la personnalité du cheval...
- inscription des séances dans un projet défini avec la personne.

En amont, des objectifs gagnent à être définis avec les personnes concernées pour que la séance fasse sens.

Des exercices variés peuvent être proposés dans ce cadre :

- contact et soin avec le cheval (brossage, nourrissage) ;
- exercices de portées ;
- exercices de déplacement ;
- balades ;
- travail d'expression.

Contacts et ressources
Fédération Handicheval
Association Equi-sens





Fiche

Activité Mare

Pourquoi ?

Les mares constituent des petits écosystèmes extrêmement riches et variés, facilement accessibles dans la plupart des contextes de vie et très déroutant par l'originalité des formes de vie qui s'y développent. Découvrir une mare, c'est l'occasion de partir à la découverte du vivant de façon inattendue en mobilisant la compréhension, l'émotion et les sens.

Les mares permettent également de mettre en valeur des processus complexes qui se trouvent illustrés de façon très pratiques : les cycles de reproduction (d'où viennent les moustiques ?), la succession écologique (pourquoi y a-t-il toutes ces plantes qui dépassent ?)...

La mare est un écosystème que l'on peut observer au fil des saisons et l'activité peut donc se structurer sur une année sans difficulté. Elle se couple facilement avec d'autres activités naturalistes telles que la reconnaissance des végétaux ou les sorties oiseaux, ceux-ci étant friands de points d'eau, notamment par temps chaud.

En variant les exercices et le niveau des explications, on peut rendre cette activité accessible à tout public.

Comment ?

Choisir un lieu et s'assurer de son accessibilité. Au delà de l'accessibilité physique pour les participant-e-s, une demande d'usage auprès de la mairie ou des autorités du lieu, ainsi qu'une visite sur site permettant de vérifier les abords évitera les mauvaises surprises

Se préparer à la sortie. Les animateurs pourront prendre le temps de mettre à jour leurs connaissances et de se munir de tous les éléments matériels (épuisette, papier buvard ou Ph, petits contenants, loupes...) nécessaires. On se renseignera aussi sur les espèces protégées et les réserves locales.

Garantir la sécurité et le confort des participant-e-s : le taux d'encadrement sera adapté notamment au regard des risques de chute et de noyade. Les personnes à mobilité réduite devront être accompagnées de façon

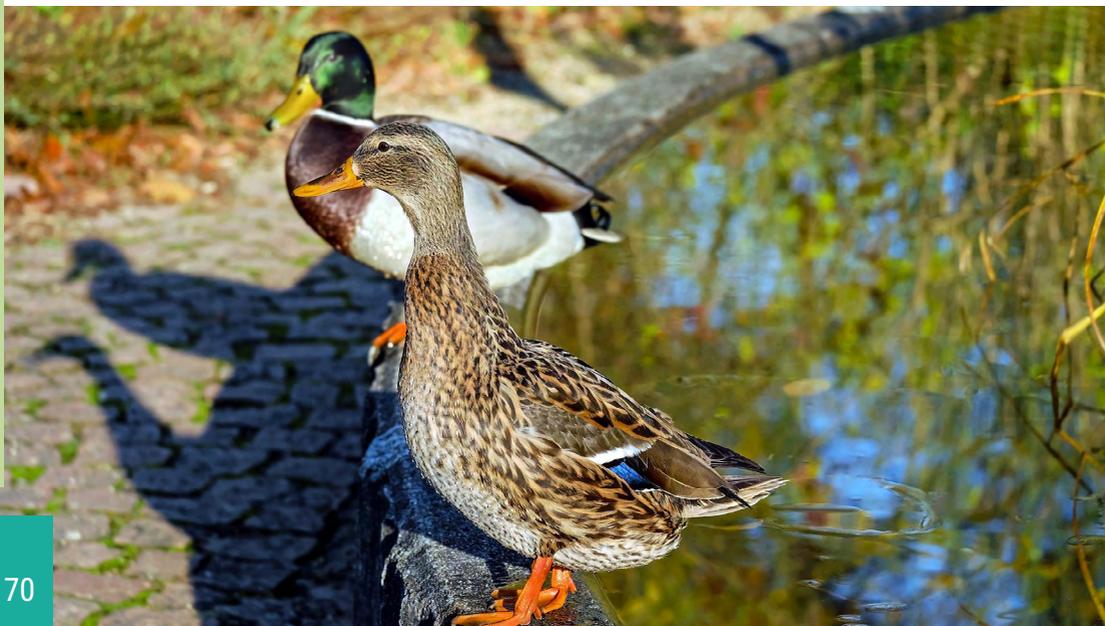
individuelle. Il est prudent de prévoir des vêtements adaptés à la saison , le fait de rester longtemps dehors en lisière de zone humide pouvant exposer au froid ou à des coup de chaud, les mares générant souvent des micro-climats trompeurs. Une collation est bienvenue après une longue séquence dehors.

Structurer des exercices et activités. Les activités et leur durée seront adaptées aux profils des participant-e-s. Une petite séquence introductive est bienvenue pour présenter ce qu'est une mare et son fonctionnement. Plusieurs catégories d'exercices peuvent être citées, à titre d'exemple :

- observation de la diversité : comment évolue la végétation au fur et à mesure que l'on s'approche ou s'éloigne de la mare ? Et le sol ? Et les animaux que l'on peut voir ?
- jeux d'échelle : distingue-t-on des zones au sein de la mare ? Si on regarde à la loupe, qui repère-t-on comme petits êtres vivants ?
- jeux de sensation : quelles odeurs, bruits, touchers peut-on expérimenter ?
- analyse de l'eau : papier à Ph, transparence, petites bulles ... que raconte cette eau ?

Pour en savoir plus :

Cahier Techniques « Animer une sortie « mare » », édité par la Fédération des Clubs Connaître et Protéger la Nature (FCPN)





Fiche

Parcours de Santé

Pourquoi ?

La pratique sportive douce et les exercices de motricité sont porteurs de bénéfices qu'il n'est plus nécessaire de démontrer. Pour les personnes en situation de handicap elle favorise le maintien des acquis, le développement d'une conscience positive de son corps, un sentiment de confiance en soi. Ces activités sont particulièrement propices à des approches inclusives où l'on se rencontre entre sportifs/ves au-delà des enjeux de différence.

Dans le même temps, des recherches de plus en plus nombreuses et convergentes montrent que passer du temps dans la nature renforce la santé physique, mentale et le sentiment général de bien-être.

Coupler les deux dimensions en organisant des activités sportives ou de motricité douce en pleine nature présente donc des avantages démultipliés !

Si les activités sportives peuvent dans certains pays nécessiter pour leur encadrement un diplôme d'état, il reste globalement accepté que les pratiques sportives libres sans matériels se pratiquent sans encadrement. Par ailleurs enseignants, soignants et éducateurs sont généralement autorisés à réaliser des activités de motricité sans risque avec les publics qu'ils accompagnent. De nombreuses associations sportives sont enfin heureuses, en cas de besoin, de mettre à disposition un-e encadrant-e diplômé-e.

Comment ?

Organiser la sortie

L'organisation ne présente pas de complexité particulière mais appelle quelques points de vigilance :

- le choix d'un lieu adapté et accessible et les vérifications météo d'usage ;
- une organisation logistique adaptée (transports, collation, eau) ;
- le matériel éventuellement nécessaire ;
- un cadre positif et bienveillant excluant compétition et mise en concurrence entre les participant-e-s ;
- la prise d'avis médical si nécessaire en amont. La présence d'au moins une personne formée aux premiers secours est une disposition à retenir.

Organiser les exercices

Les exercices peuvent être construits sous la forme d'un parcours (course, marche, déplacement en chaise...) ou d'une alternance d'exercices superposés. Un échauffement préalable évitera les blessures. On peut imaginer mobiliser des exercices de diverses catégories :

- exercices inclusifs (tout le monde peut les réaliser), mobilisation articulaire ou musculaire réalisable par tous-te-s les participant-e-s ;
- exercices « chacun à sa façon », réalisables par toutes et tous selon sa méthode et sa situation physique : course à pied ou à bras en chaise roulante par exemple ;
- exercice « duo » où l'on se rend des services en duo pour progresser : une personne ayant l'usage de ses jambes ou de ses yeux pouvant appuyer un partenaire présentant une déficience dans ces domaines pour le franchissement de certains obstacles. Idéalement on intégrera alors un jeu en miroir pour inverser les rapports d'aide (avancée à l'aveugle, déplacement en passage abaissé ...) ;
- exercice « handicap partagé » : les personnes adoptent pour un exercice la contrainte fonctionnelle d'un-e des participant-e-s : yeux bandés, jambes jointes ou à cloche pied ...

Partager

Un temps de partage et de convivialité permet de partager l'expérience et de mesurer les progrès collectifs au fil des séances.

Le moment nature

Pourquoi ne pas profiter de ces sorties pour intégrer un moment nature ? Exercice de Shinrin Yoku, découverte des plantes sauvages comestibles locales... ?





Fiche

**Fabrication
de bombes
à graines**

Qu'est-ce qu'une bombe à graines ?

D'abord, ce n'est pas un explosif, ni un produit comestible !

Une bombe à graines est une petite boule composée d'un mélange de terreau, d'argile et de graines. Le lancer de bombes à graines, ou Seedbombs, fait partie du mouvement « guérilla jardinière » né dans les années 90 chez les Anglo-saxons. Cet acte militant nous incite à mieux connaître les plantes et à semer des graines de façon ludique et engagée. Si le lancer de graines permet d'embellir certains endroits désolés, il permet aussi de se réapproprier l'espace public et de l'investir de façon positive.

Pourquoi est-ce intéressant ?

Les enjeux économiques et écologiques sont sérieux car, nous le savons, la biodiversité est en chute libre, notamment celle des pollinisateurs! En vous lançant dans les bombes à graines, vous comprendrez que ce geste, répété à grande échelle, pourrait avoir un impact positif réel. Notre choix s'est donc porté sur des mélanges de graines de plantes mellifères ce qui permettra d'assurer un grand choix de nourriture à nos amies les abeilles et autres butineurs.

Pour qui est-ce intéressant ?

La fabrication de bombes à graines est une activité douce appréciée par un large public, et pas seulement par les enfants ! Particulièrement adaptée pour travailler la motricité, même à une seule main, au moment de former de petites boules les plus sphériques possibles, cette activité fait également travailler la motricité fine au moment de sélectionner les graines et de devoir les insérer précautionneusement dans une petite cavité. Et puis, bien sûr, il y a le plaisir toujours renouvelé de travailler la terre avec ses mains, et la joie de se salir !

Comment faire ?

Tout d'abord, un lieu de rencontre et de travail, du matériel et des matériels adaptés sont indispensables.

Liste du matériel :

- une bâche de protection
- de la terre argileuse séchée ou fraîche
- du compost ou du terreau
- de l'eau
- des graines (Trèfle des prés, Coquelicot, Mélilot, Tournesol, Rose trémière, Cerfeuil, Radis, Potiron...)
- de la bonne humeur !!!

Place à la réalisation !

Plusieurs étapes :

Le mélange terreux :

- 80 % de terre argileuse
- 20% de compost

Après avoir bien mélangé ces deux terres, il faut ajouter de l'eau jusqu'à obtenir des boules compactes et lisses. Ce point est important pour que les boules sèchent sans se fissurer ou s'effriter.

Les graines fines (coquelicot, mélilot, trèfle...) sont ensuite incorporées au mélange. Le dosage doit être mesuré pour éviter une trop forte densité qui finirait par se concurrencer même si l'idée est que la bombe explose ou qu'elle se désagrège en dispersant les graines par ruissellement, vent, etc.

Les munissions prennent forme !

La dimension et la réalisation des bombes jouent un rôle important dans la qualité du séchage, la dispersion, la consistance, le poids du tir...

Elles devront donc être « petites » (environ de la taille d'une balle de golf) !



Après avoir créé les boules, on peut y insérer une « grosse graine » de notre choix (tournesol, rose trémière...). Une seule de ces « grosses graines » suffit car elles ont généralement un grand développement. En surnombre, elles finissent là encore par se concurrencer.

Les bombes peuvent être conservées afin de les utiliser au bon moment (voir plus bas).

Une fois mises à sécher quelques jours sur des cartons elles deviendront solides et compactes.

À noter qu'une grande quantité de bombes augmentera le taux de réussite car toutes les bombes ne fonctionneront pas en raison des facteurs naturels et humains.

Aux armes !

Le jour et le lieu de l'attaque doivent être bien choisis !

En effet, il ne faut pas négliger le jour et la saison de l'intervention pour assurer les meilleures conditions de germination. Le début du printemps est la meilleure période.

Le choix du lieu est déterminant, il faudra le choisir en fonction du niveau d'ensoleillement. Par exemple, près d'un bâtiment, une boussole peut être utile pour déterminer la façade nord (toujours à l'ombre). Ainsi on pourra choisir des espèces adaptées au lieu.

Les facteurs naturels comme la qualité du sol, la disponibilité en eau, l'air sont autant de paramètres à prendre en compte.

Un autre facteur important est la pression que l'homme exerce sur ce milieu. Connaître, un minimum, l'usage actuel du site et les éventuelles évolutions, dans un futur plus ou moins proche, est un plus (ex : travaux public prévu ou non...).

Les facteurs limitant peuvent être nombreux : piétinement, pollution, entretiens excessif, etc.

Les meilleures cibles :

L'idéal étant de lancer les bombes sur des sols relativement meubles et peu colonisés par les graminées ou par des végétaux beaucoup plus

grands. Les cibles privilégiées sont des terrains vagues, des zones perturbées, des friches, des voies ferrées. Ce sont souvent des lieux dégagés et donc ensoleillés. Les fissures dans le béton et autres anfractuosités et les pieds d'arbres dans les milieux urbains sont propices à certaines plantes.

Après le bombardement !

N'oubliez pas votre appareil photo pour prendre le site avant puis après ! Incitez les gens à répéter l'attaque sur plusieurs années jusqu'à ce qu'ils s'approprient le projet...

Pour aller plus loin :

- Semez pour résister ! L'art et la pratique des bombes à graines, Josie Jeffery





Fiche

**Les germoirs –
une façon simple
de bien s'alimenter
chez soi!**

Pourquoi?

Les germes sont une phase de transition entre une semence et une plante, et concentrent l'essentiel génétique et nutritionnel des futures plantes adultes. Ni plantes, ni semences, les germes extraient en quelque sorte le meilleur des deux états, ce qui en fait une des formes biologiques les plus nutritives.

Pourquoi cela se passe-t-il? Une grande partie des graines, bien que pleines de nutriments, n'ont pas évolué pour être mangées (et celles qui utilisent ce mécanisme de propagation ne sont pas faciles à digérer). Ainsi, elles contiennent des substances (tels que l'acide phytique, des tanins, etc.) conçues pour empêcher la digestion et l'absorption des minéraux, afin d'empêcher les animaux de les consommer. Il s'agit de leur mécanisme pour s'assurer qu'elles ne seront pas mangées avant d'avoir la chance de germer et pousser.

La plupart des populations ont rapidement découvert cet inconvénient des graines, c'est pourquoi elles ont utilisé des méthodes variées pour augmenter leur digestibilité: trempette, germination, suivi d'une préparation thermique, utilisation de substances alcalines, fermentation.

Une fois que la germination des graines commence, la graine «se détend» et la plupart des composés indésirables sont désactivés, certains devenant même nutritifs.

De nombreux germes, en particulier ceux des céréales, ont un goût sucré dû à la transformation de l'amidon en sucre par une enzyme! La germination est une technique utilisée depuis le Néolithique (par exemple par les chinois).

Attention aux excès! Comme toute nourriture, et surtout celle concentrée, l'abus de la consommation peut avoir des effets secondaires. Les germes sont idéalement consommés comme plat d'accompagnement.

Pour qui?

Au-delà de qualités nutritionnelles évidentes, la germination a aussi

l'avantage de pouvoir être faite n'importe quand, n'importe où, et en n'importe quelle saison! Particulièrement pour les personnes dans les zones urbaines qui n'ont peut-être pas le temps de cultiver un jardin, les germes peuvent être une solution idéale pour avoir une nourriture saine et fraîche. Faire et soigner un germe, c'est aussi la joie de créer quelque chose, avec ses propres mains, de voir rapidement le résultat du travail, apprendre comment une plante pousse et la diversité des plantes qui peuvent germer, distinguer facilement différents types de graines et de plantes, comprendre les facteurs qui favorisent la germination et ainsi mieux se connecter à la nature. La germination peut être un pont doux entre jardinage et exploration de la nature.

Comment?

Une condition primordiale est que les graines utilisées soient biologiques et saines!

L'espace nécessaire pour la germination est très petit, même avec 2 pots de taille moyenne, on peut cultiver suffisamment de germes pour 2 personnes.

Sans en faire une science exacte, il existe des critères très simples pour consommer les graines au moment idéal:

- la plupart des graines communes pour la germination seront prêtes dans les 48-72 heures
- une seule racine a été développée à partir de la graine et, à l'extrémité opposée de la racine, il y a une souche qui est soit non-ramifiée dans le cas des monocotylédones (principalement les céréales, plus l'oignon et l'ail) soit se termine avec deux petits feuillages jaunes-verts dans le cas des plantes dicotylédones (légumineuses, tournesol et la majorité des plantes cultivées). Pour la plupart des germes, il est idéal de laisser pousser la tige d'environ 1 cm avant de commencer à en consommer.
- les germes peuvent être consommés en toute confiance 3-4 jours après, s'ils sont conservés au frais et ne présentent ni odeur ni moisissure.

Il existe également une catégorie, appelée micro greens (jeunes pousses), qui sont des germes qui peuvent se transformer en petites plantes avec un feuillage et qui ont été dans la lumière naturelle pendant plusieurs jours.

Habituellement, ils sont plantés dans un substrat (terre, aquaponie, coton) pour faire pousser leurs racines. Par conséquent, leur récolte est effectuée en coupant le substrat.

Voici ici un résumé des informations pratiques nécessaires à la création d'un germoir :

1. Rincez 1 cuillère à soupe de graines et faites-les tremper dans de l'eau tiède selon le temps indiqué
2. Videz l'eau et rincez, puis placez vos graines dans le germoir ou dans le pot Mason, fermé avec un couvercle spécial pour les germinations ou un morceau de coton à fromage et un élastique
3. Rincez deux fois par jour jusqu'à ce que vos germinations soient prêtes (entre 2 et 7 jours selon vos graines)
4. Rincez-les bien une dernière fois, puis laissez-les sécher quelques heures ou passez-les dans uneessoreuse, avant de les ranger au réfrigérateur.

Un vrai « toolkit » de la germination peut être trouvé sur ce site (en anglais): <https://sproutpeople.org/>

Parce qu'il y a une grande variété de graines qui peuvent germer, chacune avec des qualités différentes, on vous recommande de créer une communauté de germinateurs pour échanger des informations pratiques mais aussi ... des recettes culinaires!

L'appartenance à un tel groupe contribue à améliorer les méthodes et l'apprentissage actif, à surmonter les obstacles (par exemple, l'achat de semences peut être difficile et coûteux, mais un grand groupe peut acheter une plus grande quantité directement aux producteurs).





Fiche

**Jardiner dans
tous les contextes**

Pourquoi ?

La présence de la nature dans l'environnement des personnes en situation de handicap répond à la fois à un droit – celui de bénéficier d'un environnement de qualité – à un besoin – celui d'être en contact avec la nature pour garantir sa santé et son bien-être – et à un enjeu – développer et maintenir ses capacités d'agir, sa dignité et son estime de soi dans un contexte où le handicap reste source de discrimination et d'exclusion.

Jardiner est une activité ancestrale profondément inscrite dans la psyché humaine. C'est une activité qui mobilise l'être tout entier, du corps à la pensée, faisant alterner action, perception, réflexion, et méditation.

Accompagner le développement d'une vie végétale et pouvoir en profiter pour ses fruits ou sa beauté, c'est mobiliser des gestes profonds, entrer parfois en contact avec des souvenirs d'enfance ou de jeunesse, faire travailler sa tête, ses mains et son cerveau, redécouvrir des sensations et des saveurs, des couleurs, des textures inédites.

Il y a donc dans l'activité « jardinage » au sens large une forme d'exercice complet : à la fois thérapeutique (détente, stimulation), éducatif (reconnaissance, apprentissage), social (partage, image de soi) et cognitif (sens et mémoire).

Le jardinage réenracine dans un réel : le temps qui passe, les saisons, voire la question du cycle de la vie et de la mort.

Un autre avantage important de ce type d'activités est qu'elle permet d'importer la nature dans l'environnement immédiat des personnes sans nécessiter de déplacements importants, qui peuvent être des limites pour les personnes en situation de handicap.

Comment ?

Quelques invariants ...

Il est absolument nécessaire de prendre le temps de partager avec les personnes concernées pour cerner leurs attentes, leurs envies, voire leurs craintes. Cela va permettre de choisir des modèles de jardins mais aussi des plantes adaptées (plutôt fruitières ou comestibles, plutôt ornementales... même si les deux peuvent bien sûr aller de paire).

On prendra soin de bien s'assurer du suivi (arrosage, protection contre le froid), surtout si la personne n'est pas en mesure d'assurer seule ce suivi. Une attention particulière est à porter en cas d'absence (hospitalisation, séjour en famille) pour que les personnes retrouvent leurs plantes en bonne santé.

On privilégiera des plantes non toxiques, non urticantes et non blessantes, notamment en collectivité. Pour les semis ou les choix de plantes, on choisira des plantes facilement cultivables et levables, afin de modérer les éventuelles déceptions.

Pour des raisons éthiques autant que de santé publique, on utilisera des produits et des méthodes biologiques.

Au delà de l'installation des plantes, il est nécessaire de faire vivre cet espace vert : demande de nouvelles, activités d'arrosage, récolte et partage ...

Le terrarium ou la plante compagne : une présence intense à petite échelle

Pour les personnes ne pouvant pas ou plus se déplacer, il est possible de s'assurer de la présence de quelques fleurs et plantes durables. Le terrarium est une excellente manière de produire un petit espace vert, sa création pouvant constituer une activité en soi.

Pour ce faire, on choisit un grand récipient translucide que l'on va garnir de billes d'argile puis d'une terre assez sableuse. On y amène des plantes succulentes de petite taille, quelques éléments de décor végétal (mousse, pierre) et on tapisse le sol d'un paillis minéral. Ce type de petits écosystèmes est durable, demande peu d'entretien, est facilement observable et un choix judicieux de plantes permet de garantir des variations au fil des saisons.

Les bacs de culture : la simplicité du partage et du plaisir de la terre

Les bacs de balcon ou de terrasse se prêtent aisément à des cultures simples de fleurs ou de légumes à partager. On veillera à les garnir de terre riche, et de garantir le renouvellement des ressources de ce petit morceau de terre (paillage régulier, apport de purin d'ortie ou de compost) .

Ces bacs permettent au fil de l'année de travailler la terre de façon accessible (surélévation aisée) , de récolter quelques fleurs ou aliments à partager, d'observer les cycles naturels, d'attirer quelques insectes ou oiseaux.

Un bac laissé « en friche » peut être l'occasion d'observer la végétation spontanée et être support de discussion, de souvenirs...

Jardins partagés : la butte et le carré pour produire sa nourriture et apprendre à jardiner

Un jardin partagé entre les personnes d'un même lieu de vie, voire ouvert sur l'extérieur, peut constituer un support très intéressant au croisement de la stimulation, de la découverte, de la socialisation et du partage.

Mettre en place un projet de jardins partagé passe par quelques étapes simples mais importantes :

- définir des buts acceptés et réalistes : à la fois en termes de production, de budget et de temps
- démarrer petit : mieux vaut commencer par quelques petits succès qui donnent envie d'aller plus loin que de se lancer dans une aventure trop grande qui finit en découragement et amertume
- choisir la facilité et s'assurer des récoltes : le choix de récoltes à chaque saison sur des produits simples permet de profiter toute l'année du jardin
- articuler le jardin avec un projet : éducatif, social... pour qu'il s'intègre à la vie institutionnelle
- s'assurer de l'accessibilité du jardin pour toutes celles et ceux qui veulent participer

Dans le champ du handicap, le modèle des buttes de permaculture peut être tout particulièrement indiqué car il favorise l'accès en hauteur des cultures, la pérennité des cultures, est facile d'entretien et favorise des récoltes diversifiées et variées.

Pour ce faire, on crée une butte surélevée à partir de bois mort, enrobé de matière organique (fumier), de compost puis de terreau, et on assure une humidité abondante qui va se conserver sur plusieurs mois. On plante sur la butte en veillant à jouer sur les orientations ainsi créées (plantes de mi-ombre au nord, plantes de soleil au sud) et on couvre la terre non cultivée de paillis. L'effet visuel est autant plaisant que l'effet cultural.

Jardins thérapeutiques : une démarche globale pour accompagner les personnes

La création d'un jardin thérapeutique est une démarche globale qui vient placer un lieu particulier – le jardin – au cœur d'un projet d'établissement. Dans cette approche, le jardin est mis au service d'une démarche sociale

ou thérapeutique précisément définie. La conception d'un jardin thérapeutique est dans ce cadre difficilement modélisable tant il est fonction des besoins des publics accueillis et des orientations retenues par le projet. Néanmoins, un projet de jardin thérapeutique ne saurait réussir s'il ne prend en compte les quelques critères qui suivent :

- s'appuyer sur une définition précise des besoins et des objectifs, en associant notamment les bénéficiaires , et être accepté comme un projet qui fait sens
- s'appuyer sur un programme d'animation, la formation des équipes à son usage et une mobilisation inscrite dans le budget et les plannings
- être appropriable par les usagers : de par sa taille, sa forme et celle de ses cheminements (éviter les grands espaces complexes où on se perd), doux (éviter les changements brutaux ou les chemins nécessitant des efforts trop grands)
- être utilisable toute l'année (choix des essences, des formes, de la structure, présence de feuillages persistants)
- être multifonctionnel (existence de plusieurs espaces, de plusieurs activités possibles)
- mettre l'aménagement au service de l'expérience thérapeutique (sensorialité, couleurs, odeurs, cheminements, mobiliers pour repos, entretiens ou exercices ...), faire écrin (lieu où on chemine, se repose) et support (lieu que l'on touche, cultive, modifie ...)
- être sain : absence de pesticides, absence de plantes toxiques
- être ouvert : possibilité d'accueillir des proches, des amis, des voisins...

Un projet de jardin thérapeutique ne s'improvise pas : sa mise en œuvre se fait sur au moins deux ans et mobilise des expertises extérieures (paysagiste...).



10

Fiche

**Les insectes –
la partie moins
visible de la
biodiversité**

Pourquoi?

Le royaume le plus peuplé et le plus prolifique de la planète est celui des insectes.

Nés il y a des millions d'années, ils sont restés ici et se sont développés aux côtés de la plupart des plantes et animaux d'aujourd'hui.

De dimensions microscopiques ou même significatives (jadis il y avait des insectes plus grands qu'un être humain), présents dans le sol, l'air et l'eau, vivant en solitaires ou en colonies massives sur des kilomètres carrés de terres, les insectes ne manquent pas de diversité. En fait, de nouvelles espèces d'insectes sont découvertes chaque jour.

Dans la même mesure, un nombre significatif d'insectes disparaît à cause de l'activité humaine. Il n'y a que récemment que les scientifiques ont commencé à réaliser l'ampleur des dommages sur la population des insectes! Mais qui va pleurer sur une pauvre mouche, pourrions-nous nous demander? Le manque de popularité des insectes dans la culture moderne est peut-être la raison pour laquelle nous n'avons encore vu aucun mouvement pour leur sauvetage, sauf pour abeilles dont l'utilité pour l'homme est largement reconnue et qui ont toujours été proches de l'environnement anthropique. Mais qu'en est-il des guêpes? (un groupe plus répandu et plus utile que les abeilles)? Et la liste peut continuer.

Parce qu'ils sont un règne ancien qui a évolué avec le reste des plantes et des animaux, les insectes jouent un rôle biologique crucial; sans eux, la vie telle que nous la connaissons maintenant ne serait pas possible. Leur rôle dans les écosystèmes est crucial, certaines espèces formant des chaînes exclusives avec des plantes ou d'animaux, de sorte que la disparition de l'un entraîne la perte de l'autre.

C'est pourquoi nous ne pouvons pas être d'accord avec le terme de « nuisible », trop souvent attribué aux insectes. Il n'y a pas d'insectes nuisibles ! Leur rôle est clairement défini dans l'écosystème, tout comme celui des «mauvaises herbes».

Les problèmes avec les insectes surviennent lorsque l'équilibre de l'écosystème est influencé par des effets externes naturels (sécheresse, feu, etc.) ou, le plus souvent au cours de ces cent dernières années, par

l'Homme. Dans la nature, de tels déséquilibres sont rapidement rétablis, mais l'action continue des humains et la rupture fréquente des chaînes trophiques aggravent le déséquilibre et favorisent certains insectes par rapport aux autres. C'est pourquoi nous avons des problèmes comme les invasions de criquets, de mouches, de moustiques, de chenilles, etc.

Il est important et urgent qu'un nombre grandissant des gens comprennent et apprennent ces choses, avant qu'il ne soit trop tard. C'est pourquoi une démarche d'observation des insectes locaux peut être extrêmement bénéfique tant pour les insectes que pour les humains.

Pour qui?

Tout le monde peut participer à un projet d'observation des insectes. Avec leur attention spécifique, fine aux détails, les enfants et les personnes en situation de handicap peuvent même contribuer d'une manière significative.

Comment?

Avant toute activité, il est recommandé d'établir une méthodologie à suivre car nous voulons réduire l'impact de l'observation (qui peut être parfois invasive pour les insectes eux-mêmes) et le faire d'une manière informée et juste:

- territoire: il doit être clairement défini et utilisé pour une période longue (2-3 ans). Sa dimension sera adaptée au nombre: trop large, et l'observation ne peut pas être justement faite, trop petit et on va s'ennuyer.
- outils d'observation: appareil photo, la loupe (mais attention à ne pas brûler les insectes!), un filet pour la capture lorsqu'il est nécessaire, des pots avec des trous pour l'observation, un compendium en ligne pour l'identification des insectes, un cahier / fiche afin de noter les insectes identifiés (ainsi que l'endroit et le moment), des détails sur eux.
- responsabilités dans l'équipe: qui photographie, qui écrit et inventorie etc.
- calendrier des activités, car il y a des périodes plus opportunes que d'autres pour la recherche d'insectes.
- parce que dans la nature il y a une grande variété d'insectes, on peut commencer par observer uniquement certains groupes: celles qui volent, qui rampent, etc.

Avec l'observation in situ, on peut construire des structures pour accroître le nombre d'insectes dans la zone (hôtels à insectes), ou simplement ajouter des éléments: piles de branches et de feuilles, tas de compost, plantation d'arbres et plantes attrayantes / qui protègent les insectes – des ombellifères comme la carotte, des composées comme le tournesol, marguerites, camomille, buissons, astéracées, lamiacées (menthe, romarin, orties), etc.

Ces dernières années, les hôtels à insectes sont devenus de plus en plus populaires. Contrairement aux hôtels touristiques, dans ce cas on ne paye pas en espèces, mais nous sommes récompensés par la biodiversité! Beaucoup d'hôtels à insectes se construisent à partir d'un besoin réel de protéger et d'aider les insectes dans les zones urbaines, où il y a un manque d'endroits propices pour se multiplier, passer l'hiver, se cacher, etc. Cela ne signifie pas qu'ils ne sont bénéfiques dans d'autres environnements, mais sont particulièrement utiles dans les espaces fortement anthropisés.

Un hôtel à insectes implique la création d'espaces qui imitent les lieux naturels d'hivernage et de multiplication des insectes, en particulier abeilles, guêpes, mites, bourdons, libellules, araignées, mais qui peuvent aussi attirer de petits reptiles ou même des mammifères (souris, hérissons).

On utilisera de préférence des éléments naturels restant d'autres activités: feuilles, paille, branches, bûches, pots cassés, vieilles palettes, carton et d'autres matériaux qui peuvent être recyclés.

Les maisons peuvent être placées sur le sol ou suspendues sur des murs, des branches ou des piliers, en fonction des spécificités de la zone et du type d'insectes que nous voulons attirer particulièrement.

Il y a une littérature abondante sur les préférences d'hivernage et d'élevage de chaque type d'insecte, et ce sera l'occasion parfaite pour celles et ceux qui étudient et surveillent les insectes d'enrichir leurs connaissances.

Pour ceux qui sont moins habiles, il n'est pas nécessaire de construire de véritables maisons: même une systématisation d'éléments superposés tels que des souches, branches, feuilles, etc., avec des trous conçus pour maximiser l'espace, à l'abri du soleil ou de vent fort, dans un endroit où il n'y a pas des inondations, éventuellement entourée par des plantes bénéfiques aux insectes, c'est déjà très bien !

Ce type d'activité peut être l'occasion de compétitions amicales entre groupes : plusieurs équipes peuvent envisager de faire leurs propres versions d'hôtels et les répartir uniformément dans l'espace, tandis que le gagnant peut recevoir le titre de promoteur immobilier des insectes. Une fois installés, les foyers seront le premier endroit où on peut commencer une observation et un inventaire des insectes. Et dans quelques mois, ils seront certainement le siège de nombreuses espèces.

Vous pouvez consulter plus des informations sur ce type de pratique ce site (en anglais): <https://instead.com/blog/insect-hotel/>



A large, stylized teal number '11' is positioned in the background, with the two '1's slightly offset from each other. The number is composed of solid teal shapes.

Fiche

**Accueillir un
animal en
établissement de
vie ou de soin**

Pourquoi ?

La présence d'êtres vivants et de nature au sein des lieux de vie est reconnue comme un facteur de bien-être, de maintien des acquis et de la santé ainsi que de qualité relationnelle dans la vie en collectivité.

Accueillir un ou plusieurs animaux au sein d'un établissement présente à cet égard des avantages nombreux :

- humanisation des lieux et du cadre de vie
- relation positive avec un être vivant chaleureux et non inscrit dans la relation hiérarchisée ou de soin
- stimulation sensorielle et cognitive
- dimension affective de la relation et du contact
- support de relation « sans barrière » entre soignants/soignés ou éducateurs/usagers

De nombreuses expériences montrent le caractère d'un tel accueil notamment auprès de publics présentant des démences ou des troubles envahissants du développement.

Si tous les animaux autorisés comme animaux de compagnie peuvent en soi être envisagés, les animaux les plus couramment acceptés restent chiens, chats, oiseaux et poissons, qui peuvent par ailleurs renvoyer à des imaginaires et des souvenirs partagés entre les membres du collectif de vie.

Comment ?

Définir le sens et la valeur du projet

Pourquoi accueillir un animal dans la structure ? Cette question doit être la première qui se pose et doit mobiliser équipe et personnes accueillies, en se centrant sur les bénéfiques et le sens donné à l'accueil. Un accueil qui fait sens se passe bien, un accueil pour de mauvaises raisons ou mal accepté par une partie du collectif se passe mal.

Anticiper sur les conséquences et les enjeux

L'accueil d'un animal suppose de bien anticiper sur les conséquences et enjeux de sa venue : organisation du suivi et du soin des animaux en termes de temps de travail, de budget, de calendrier ; questions sanitaires

liées à l'état de santé des usagers ; s'assurer des éventuelles difficultés liées à l'agencement des locaux ou aux besoins des usagers (sommeil ...)

S'assurer du caractère sécurisé et acceptable de la démarche

L'accueil d'animaux peut générer des inquiétudes du côté de certains usagers, professionnels, des familles ou des autorités de contrôle. Un dialogue en amont et une communication de projet adaptée favorisera la mise en œuvre sereine de la démarche.

Préparer la venue de l'animal

La venue de l'animal doit être préparée matériellement, son arrivée marquée par un événement qui permettent aux usagers de conscientiser cette présence, d'une éventuelle période d'essai, d'activités permettant de faire connaissance avec le nouvel arrivant.

Travailler la présence au sein des projets de vie

La présence de l'animal prend sens si elle va au-delà d'une simple présence domestique. Les plans d'animation et d'accompagnement peuvent mobiliser cette présence pour en faire un vrai partenaire éducatif ou thérapeutique (organisation d'activités de médiation, responsabilisation dans le soin de l'animal...)



A large, bold, teal-colored number '12' is positioned in the background, spanning most of the page width and height. The number is solid and has a slight shadow effect.

Fiche

Médiation animale

Pourquoi ?

La médiation animale permet de travailler, au travers de la rencontre avec un ou plusieurs animaux, des dimensions relationnelles et cognitives variées : attention, sensation, communication, gestion des peurs et de la distance...

Elle favorise la redécouverte de la relation avec d'autres espèces dont nos modes de vie modernes nous ont éloignés, et nourrit des compétences permettant une rencontre plus facile avec la nature et le vivant.

Le détour par la rencontre avec l'animal favorise la mise au travail de dimensions relationnelles fondamentales – le regard, le toucher, la sensation – qui facilite le retour à la relation interpersonnelle et langagière.

L'animal entre en contact sur un registre fondamental et premier sans s'arrêter à d'éventuels codes sociaux dont il n'a pas conscience et ne s'arrête pas à un éventuel handicap qu'il ne perçoit pas comme tel.

La médiation animale est adaptée à tout type de public, avec les seules réserves sanitaires liées aux éventuelles allergies.

Comment ?

Afin de garantir la sécurité des participant-e-s et des animaux, il est recommandé de passer par une structure professionnelle et des acteurs formés. En cas d'internalisation de l'activité dans un établissement d'accueil, les points de vigilance attendus resteront les mêmes et devront s'appliquer au projet de médiation animale. Les points de vigilance dans le choix du prestataire ou le développement de l'activité en interne sont notamment :

- la formation initiale et continue des professionnel-le-s intervenant-e-s ;
- le choix et les conditions d'exercices des animaux : existence d'une période de test et d'essai pour s'assurer de la capacité de l'animal à investir une relation, suivi sanitaire, bien-être et droit au repos / à la retraite, nombre limité de séance sur une période donnée...
- structuration des activités autour de temps de médiation formalisés et construits, donnant lieu à un suivi et des bilans, et un encadrement suffisant.

La séance peut se dérouler dans un lieu dédié (ferme, lieu d'accueil) ou au

sein des lieux de vie des personnes.

En amont, des objectifs gagnent à être définis avec les personnes concernées pour que la séance fasse sens.

De nombreux exercices peuvent être proposés en fonction des attentes et des besoins des participant-e-s tels que :

- des jeux relationnels de prise de contact avec l'animal ;
- des activités de soin : nourrir, caresser, brosser ...
- des activités de jeu avec l'animal ;
- des activités de sensorialité (contact, odeur, déplacement de l'animal sur soi...).

Contacts et ressources

Association Aninomade

Association Licorne et Phénix

Fondation Sommer



13

Fiche

Design biophilique

C'est au sein d'un environnement naturel que l'être humain a évolué. Nos ancêtres se sont développés pour répondre à la nature. À l'échelle de l'humanité, c'était hier. Si nous avons artificialisé notre environnement, notre cerveau, lui, est resté le même. Par conséquent, notre développement a été – et est toujours – guidé par des interactions sensorielles avec la nature et par la familiarité avec les propriétés spatiales de différents paysages naturels. Cette familiarité porte un nom : la biophilie.

La biophilie est la connexion innée de l'être humain avec la nature. Ce terme, introduit dans la littérature scientifique en 1984 par Edward Osborne Wilson, entomologiste et biologiste américain de renom, traduit dans les faits le besoin humain inné de vivre intrinsèquement avec son environnement naturel. C'est la biophilie qui permet d'expliquer pourquoi des feux dansants et des vagues qui se brisent nous captivent; pourquoi la vue sur un jardin peut stimuler notre créativité; pourquoi les ombres et les hauteurs nous inspirent fascination et peur ; et pourquoi les animaux de compagnie ou une promenade dans un parc ont des effets ressourçant et des vertus thérapeutiques. La biophilie peut également aider à expliquer pourquoi certains parcs urbains et bâtiments sont préférés à d'autres.

Aujourd'hui, un corpus de recherche de plus en plus étoffé signale clairement et de manière chiffrée le lien direct entre la santé mentale, physique et spirituelle et le rapport avec la nature qui s'avère essentiel, au même titre qu'une bonne alimentation et qu'une qualité adéquate de sommeil pour qu'un enfant puisse s'épanouir sainement. Pourtant force est de constater que les sociétés urbaines sont trop souvent privées de ce contact. À l'heure où plus de la moitié de la planète vit aujourd'hui en ville (75 % en 2050), il est grand temps de « renaturer » des lieux de vie et de travail déconnectés de la nature, et, du coup, d'appliquer des principes biophiliques lors de la conception des bâtiments et des espaces, tant intérieurs qu'extérieurs, afin de satisfaire ce besoin fondamental.

Ce processus prend le nom de design biophilique et s'avère d'autant plus important dans le champ du handicap qu'un grand nombre de personnes en situation de handicap ne peuvent être déplacées facilement et passent donc la plupart de leur temps en institution. Quand il n'est pas possible d'amener le champ du handicap dans la nature, il s'agit d'inviter la nature dans l'univers du handicap.

Un projet de réaménagement intérieur ou paysagé auquel seraient appliqués les principes biophiliques dépasse largement l'aspect esthétique ou décoratif de l'espace de vie et peut grandement améliorer le sentiment de nature dans les lieux que vous fréquentez, pour accroître le bien-être de ses occupants, humains et non-humains. Pour ce faire, le design biophilique s'appuie sur 3 axes structurants :

- **les analogies naturelles** : évocations biologiques, vivantes et non-vivantes, à travers les objets, matériaux, couleurs et formes que nous utilisons
- **la nature dans l'espace** : remettre plus de nature dans les lieux en présence directe, physique, que ce soit des éléments visuels (végétation, animaux, eau, lumière naturelle plutôt qu'artificielle...), ou invisibles (stimulations auditives, tactiles, olfactives ou gustatives qui font délibérément référence aux systèmes vivants et aux processus naturels)
- **la nature de l'espace** : configurations spatiales qui produisent ce que l'on recherche de manière innée dans la nature (vues imprenables pour un sentiment de sécurité, recoins pour une sensation de refuge, alternance de tableaux pour une impression de mystère à découvrir...)



Chacun de ces axes se déclinent ensuite en certain nombre de principes concrets de conception :

Principes de nature dans l'espace

1. Développer les liens visuels avec la nature
2. Mettre en valeur les liens invisibles avec la nature
3. Favoriser les stimulations sensorielles non-rythmiques
4. Augmenter la variabilité thermique et le renouvellement d'air
5. Accroître la présence de l'eau
6. Miser sur une lumière dynamique et diffuse
7. Tisser des liens avec les systèmes naturels

Principes d'analogies naturelles

8. Choisir des formes et motifs biomorphiques
9. Créer un lien matériel avec la nature
10. Mettre l'accent sur la complexité et ordre

Principes de nature de l'espace

11. Créer des perspectives
12. Penser à placer des refuges
13. Donner un sentiment de mystère
14. Jouer avec la sensation de risque

Si tous ces principes peuvent dans un premier temps sembler bien abstraits et peu opérationnels, une littérature existe à ce sujet, remplie d'exemples, afin d'accompagner les personnes qui souhaiteraient s'emparer de cette méthodologie. Entre autres, l'agence Terrapin a vulgarisé et synthétisé tous ces points dans un document accessible en ligne gratuitement (voir plus bas).

Toute institution peut ainsi organiser en soin des ateliers de design biophiliques en invitant toutes les parties prenantes à établir un diagnostic puis des recommandations pour inviter la nature et/ou le sentiment de nature afin d'améliorer la santé et le bien-être dans l'environnement bâti.

Pour en savoir plus sur le design biophilique, nous vous invitons à lire le très bon dossier réalisé par l'agence Terrapin en cliquant sur le lien ci-dessous :

14 modèles de conception biophilique

http://ecosysteme-canopee.org/wp-content/uploads/2017/12/14-Modèles-Terrapin-french_pour-email_2MB.pdf



A large, bold, teal-colored number '14' is centered on the page. The number is composed of solid teal shapes. The '1' is a simple vertical bar with a slightly angled top. The '4' is a solid block with a diagonal cutout in the middle. The text 'Fiche' is printed in black, bold, sans-serif font across the middle of the '4'. A thin black horizontal line is positioned below the word 'Fiche'.

Fiche

**Impliquer
les parties prenantes**

Comment impliquer les parties prenantes?



On peut décomposer le processus d'implication des parties prenantes en 5 étapes, facilement adaptables à tout type d'organisation :

1) La pensée stratégique

On cherche à répondre aux questions « qui », « quoi », « pourquoi ». On laisse de côté la question « comment », qui sera analysée pendant l'étape suivante.

On construit une vision pour notre démarche N&H et, plus généralement, pour le droit universel à la nature qu'on veut mettre en œuvre. Qui va être impliqué dans cette démarche? Que veut-on accomplir ensemble? Pour quelles raisons propose-t-on un tel projet?

2) Analyse et planification

On cartographie et caractérise systématiquement les différentes parties prenantes qu'on cherche à impliquer dans notre démarche N&H. On anal-

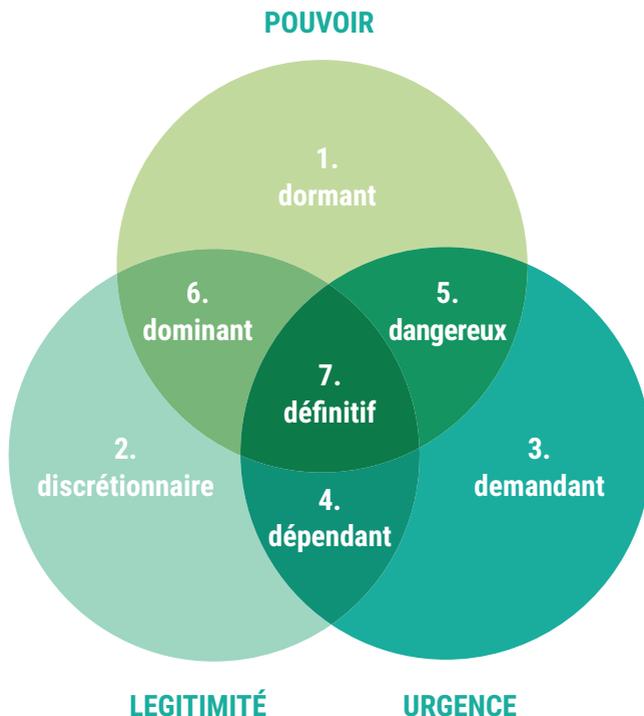
yse les besoins, les attentes, les peurs et les espoirs individuels vis-à-vis de notre initiative, ainsi que les capacités (savoirs, savoir-faire, savoir-être) de chaque acteur impliqué.

Une démarche nature et handicap peut avoir plusieurs types de parties prenantes: internes vs. externes, primaires vs. secondaires, actuelles vs. potentielles, stratégiques vs. morales, volontaires vs. involontaires, résistantes vs. facilitantes...

Puisque la palette des parties prenantes peut être très large et diversifiée, on a développé plusieurs modèles pour les classer et les analyser. Voici, brièvement, deux modèles qui pourraient vous être utiles dans votre démarche N&H:

1. Le modèle de Gardener et al. (1986) est le plus simple. Il propose de classer les parties prenantes selon deux critères : pouvoir et dynamisme. En les combinant, vous obtenez quatre types de parties prenantes. Par exemple, vous pouvez avoir des parties prenantes faibles mais dynamiques, comme certaines associations environnementales. Elles sont souvent imprévisibles et il est difficile d'évaluer a priori quels pourraient être leurs soutiens/impacts sur votre projet N&H. Leurs positions et leurs approches peuvent évoluer dans le temps. Évidemment, il faut surtout tenir compte des parties prenantes puissantes et dynamiques. Il s'agit, par exemple, de certaines associations d'usagers. Si votre projet répond à leurs besoins et leurs attentes, elles peuvent représenter un soutien important pour votre projet N&H. Si celui-ci est mal conçu, ce type de partie prenante pourrait le mettre en danger.

2. Mitchell R., Agle B. et D. Wood (1997) classent et hiérarchisent les parties prenantes selon trois attributs et sept combinaisons possibles. Les parties prenantes dotées des trois attributs sont qualifiées de « définitives », car elles sont incontournables et doivent impérativement être incluses dans le processus d'implication et de concertation. L'importance des parties prenantes décroît quand elles n'ont que deux attributs (« dépendantes », « dangereuses » et « dominantes »). Alors, elles sont dites « en attente ». Les parties prenantes qui n'ont qu'un attribut sont considérées « latentes » (dormantes, demandeuses et discrétionnaires). Les acteurs qui n'ont aucune de ces trois caractéristiques ne sont pas considérés partie prenante et sont exclus de la concertation.



3) Créer les capacités d'implication

On construit et développe les capacités organisationnelles, en les basant sur les savoirs, savoirs-faire et savoirs-être individuels nécessaires pour construire un dialogue pertinent et consistant avec les parties prenantes. Dans le cas d'une démarche N&H, cette étape peut inclure des formations sur la construction d'un récit commun des acteurs nature et acteurs handicap, ou encore sur l'importance des activités nature pour la santé (domaine social), ou sur l'inclusion du handicap dans les activités nature, sur le droit universel à la nature etc.

Afin de créer des espaces partagés et authentiques pour le dialogue et la prise de décision, il est fortement recommandé d'utiliser des méthodes non formelles, actives et participatives, comme le Forum ouvert (Open Space Technology), les Cafés du monde (World Cafe), la construction participative de scénarios, le GOPP (Goal Oriented Project Planning), le Photo-voice, le Théâtre forum...

4) Impliquer

Dans cette étape on identifie les meilleures méthodes pour l'engagement de chaque partie prenante et on les met en application. L'éventail d'activités ira de la simple information à l'encapacitation (empowerment), qui permettra une réelle co-construction:



- unilatéral
- brochures, articles, conférences



- bilatéral et multilatéral
- sondages, focus groups, forums



- interactive
- initiatives communes, apport d'expertise



- convergent
- intégration dans l'équipe, dans l'AGA, délégation de tâches, PPP

5) Évaluation et reporting

Sur la base des retours reçus des parties prenantes, on analyse et on ajuste le processus d'engagement afin de l'améliorer pour les prochains projets. Il est conseillé que vos principales parties prenantes prennent part elles aussi à ce processus d'évaluation.

Fiche

**Développer une
stratégie de
plaidoyer pour
l'accès à la nature**

Pourquoi un plaidoyer ?

On propose une fiche technique sur le plaidoyer, parce que le droit universel à la nature est une cause peu défendue, surtout quand il s'agit de l'accès à la nature des personnes handicapées, et que cette approche est idéale pour créer un mouvement de soutien à la cause, ainsi que des changements réels et concrets.

Le plaidoyer nous aide à :

- obtenir des améliorations réelles, immédiates et concrètes ;
- donner aux gens le sentiment de leur propre pouvoir et développer la capacité de l'utiliser ;
- changer les relations de pouvoir sur le long terme.

Pourquoi développer une stratégie ?

Développer une stratégie de plaidoyer est important pour :

- donner et limiter les directions de nos actions ;
- établir les priorités et les actions ;
- évaluer l'impact de nos actions.

Les étapes

1. Qui êtes vous ?

Avant de penser à vos objectifs et actions, il est très important de définir qui vous êtes. Avoir une image claire vous aidera à attirer plus facilement des partisans à votre cause, mais aussi à savoir quelles sont les ressources sur lesquelles vous pouvez compter.

Si vous êtes une organisation ou une association déjà fondée, ce premier pas sera très facile à accomplir. Vous devez juste préparer une ou plusieurs brève(s) présentation(s) de la structure pour le public.

Si vous êtes un groupe informel de citoyens, un groupe des diverses structures ou un groupe mixte :

1. Choisissez un nom pour votre groupe ;
2. Faites une liste avec les structures ou personnes impliquées dans votre démarche ;

3. Identifiez les ressources, l'expérience, les connaissances et les aptitudes de tous les membres du groupe ;
- 4 . Préparer une ou plusieurs présentations de votre groupe pour le ou les publics auprès de qui vous communiquerez.

2. Que est-ce que vous voulez obtenir ?

Quelle/-s problème/-s vous voulez résoudre/améliorer ?

La question centrale d'une action de plaidoyer est : que souhaitez-vous obtenir par cette action ? Pour répondre à cela, vous devez bien comprendre la situation et les problèmes, ainsi que les solutions.

1. Commencez par l'analyse de la situation pour avoir une base factuelle solide. Utilisez une méthode comme l'arbre à problèmes (le modèle se trouve à la fin de la fiche) pour identifier les principales causes et conséquences de la problématique. Vous pouvez partir d'un problème général comme : « Les personnes handicapées ont peu accès à la nature », puis réfléchir aux causes principales et aux conséquences possibles ;
2. Trouvez des solutions ! Après avoir construit l'arbre des problèmes, regardez les causes identifiées et pensez à des solutions adaptées ;
3. Choisissez vos priorités et vos objectifs ! Parfois, l'analyse de la situation permettra d'identifier de nombreux problèmes pouvant être traités. Il est préférable de n'en sélectionner que quelques-uns afin de s'y consacrer exclusivement.

Une campagne de plaidoyer ne milite pas simplement pour "la résolution d'un problème", mais propose une solution claire qui devient la cause pour le combat. C'est pour ça qu'il est très important d'identifier les solutions et de choisir vos priorités !

3. Qui peut-vous donner ce que vous voulez, qui peut-vous aider et qui peut-vous opposer ?

Une fois que vous savez ce que vous voulez, il est nécessaire de bien identifier les parties prenantes. Cette étape est aussi importante que l'étape 2 ! Il est inutile d'avoir des problèmes et solutions clairement définis si on ne sait pas qui sont les personnes et les institutions qui peuvent faire bouger les choses.

Les cibles de la stratégie peuvent être classifiées en trois catégories principales :

1. les cibles principales sont celles qui détiennent l'autorité ou le pouvoir pour résoudre le problème ;
2. les alliés et les partisans sont ceux qui peuvent vous aider à atteindre vos objectifs ;
3. les adversaires sont ceux qui s'opposent à votre proposition.

Pour plus d'informations sur les parties prenantes consultez la Fiche° 14 .

4. Quels sont vos moyens ? Quels sont vos besoins ?

Ne partez pas de zéro! C'est le moment de faire un bilan des ressources qui existent déjà, en commençant par les travaux de plaidoyer antérieurs (s'ils existent), les personnes et leurs diverses compétences, les partenaires existants et les alliances déjà conclues.

Vous pouvez commencer avec une liste des personnes et des organisations comme celle-ci:

Liste des personnes

Nom Prénom	Numéro de téléphone	Mail	Profession	Compétences et activités	Disponibilité (faible, moyenne, importante)
X	X	X	avocat	Analyse du cadre juridique concernant les droits d'accès a la nature pour les personnes handicapées	moyenne
X	X	X	éducatrice	Sensibilisation au thème; Collecte des signatures	importante

Liste d'organisations

Organisation/ Institution	Domaine d'activité	Compétences ou ressources	Personne de contact	Numéro de téléphone/ Mail
X	Lobby et plaidoyer	Lobby et plaidoyer autour des institutions publiques	X	X
X	Nature	Connais- sances des divers milieux naturels	X	X

Maintenant que vous savez ce que vous avez, il sera plus facile d'identifier vos besoins. Regardez l'inventaire des compétences dans vos deux listes et observez ce qui manque.

Par exemple, vous pouvez remarquer que vous avez beaucoup de connaissances au sujet de la nature et dans le domaine du handicap, mais que vous avez peu de compétences de communication et de formulation des messages. Pensez à des alliances qu'il conviendrait de développer pour répondre à vos besoins et atteindre vos objectifs, par exemple avec une agence de publicité.

5. Comment passer à l'action ?

À ce stade, vous avez déjà fini la planification stratégique et c'est le moment de penser vos objectifs spécifiques et de planifier vos actions concrètes.

Vous pouvez utiliser ce type de tableau de bord (voir la page suivante) :

Exemple de tableau de bord

Objectif stratégique	Objectif spécifique	Action	Résultats	Indicateurs	Budget	Responsable(s)	Échéance
Améliorer l'accès à la nature des personnes handicapées	Installation d'une rampe à l'entrée du parc municipal	Organiser une réunion avec le conseil municipal	1 réunion organisée 1 rampe installée	no. réunions no des rampes installées	X	X	01/02/2018
		Identifier les acteurs locaux qui font des activités nature	1 liste des acteurs nature	no. d'acteurs identifiés	X	X	01/03/2018
	Création d'une offre d'activités natures type accès pour tous	Organiser une réunion de travail avec les acteurs identifiés	1 réunion	no. de réunions organisées	X	X	01/04/2018
		Élaboration des propositions;	2 propositions	no. de propositions élaborées	X	X	01/07/2018
		Tester les activités proposées;	2 activités testées	no. d'activités testées	X	X	30/09/2018

Essayer d'élaborer vos objectifs selon la méthode S.M.A.R.T (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Temporellement défini). Pour plus d'informations sur la méthode lisez cet article: https://fr.wikipedia.org/wiki/Objectifs_et_indicateurs_SMART.

6. Comment évaluer votre action ?

Cette dernière étape est très importante parce qu'elle nous permet de voir les résultats qu'on a obtenus (et de s'en réjouir), ainsi que d'analyser nos actions afin d'améliorer notre stratégie future et de planifier des actions plus efficaces.

L'évaluation vise à déterminer la valeur ou la portée d'une stratégie.

L'évaluation a comme point de départ le suivi. Le suivi mesure les progrès accomplis dans la réalisation de résultats précis, par rapport au plan d'action qu'on a élaboré. Cela implique le fait qu'il doit y avoir une personne qui surveille les actions qu'on fait au fur et à mesure.

Pour faire l'évaluation vous pouvez utiliser une matrice comme celle-ci :

Activités réalisées	Résultats obtenus	Situation initiale	Objective visé	Commentaires

Annexe 1 – L'arbre à problèmes et solutions

CONSÉQUENCES

Peu des personnes choisissent de passer leur temps libre dans la nature

Conséquence 2

Conséquence 3



LE PROBLÈME

Les personnes handicapées ont peu accès à la nature



Manque d'offres d'activités nature

Cause 2

Cause 3

CAUSES

Vous pouvez introduire un deuxième ou même un troisième niveau de causes et conséquences du problème, c'est-à-dire les causes des causes et les conséquences des conséquences.

CONSÉQUENCES

Un plus grand nombre de personnes choisissent de passer leur temps libre dans la nature

Conséquence 2

Conséquence 3



LA SOLUTION

Améliorer l'accès à la nature dans les parcs naturels nationaux



Offres d'activités nature disponibles

Cause 2

Cause 3

CAUSES



Coordonateur



Partenaires



Ce proiect a été financé avec le soutien de la Commission européenne.
Cette publication (communication) n'engage que son auteur et la Commission européenne
n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.