

Feuille du GRAINE

N°43
Septembre 2023

Bonjour,

En cette mi-septembre, les 1^{ers} signes du changement de saison se font sentir et ressentir : nuits plus longues, baisse sensible des températures, colorations de la végétation, récolte des fruits et des productions potagères... Au GRAINE aussi, les récoltes sont prêtes ou en cours de préparation...

A noter notamment la finalisation d'Expéditions tourbières, malle pédagogique conçue et testée par plusieurs adhérents. Elle sera tout prochainement disponible en prêt auprès de certaines structures et également en vente. Adressez-vous à Florian au GRAINE.

Sont en cours de préparation pour cet automne 2 événements auxquels il est toujours possible de s'inscrire : la Journée régionale Ecole Dehors à Arbois le 11 octobre et les Rencontres régionales de l'éducation à l'environnement du 2 au 4 novembre à Bibracte dans le Morvan.

L'automne, c'est aussi une période de transition importante pour notre santé. Les témoignages de cette lettre sont justement orientés sur l'alimentation et sur les bienfaits de la nature sur notre corps... Comme une incitation à se poser pour refaire le plein avec l'énergie de la nature avant de redémarrer une grosse période d'activité en éducation à l'environnement.

Je vous souhaite une bonne lecture de cette feuille d'automne et de belles balades ressourçantes.

Et peut-être rendez-vous aux Rencontres sur le site de Bibracte.

Isabelle Lépeule
Co-présidente



Graphisme et dessin : Steven Grah
Mise en page : Amélie Hoang
Rédaction à plusieurs mains
Retrouvez les précédents numéros sur le site Internet rubrique "communiquer"

GRAINE Bourgogne-Franche-Comté
7 rue Voirin, 25000 BESANCON
03 81 65 78 37 - contact@graine-bfc.fr
graine-bourgogne-franche-comte.fr

REGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE

agence
de l'eau
RHÔNE MÉDITERRANÉE
CORSE
établissement public de l'Etat

Direction Régionale
de l'Environnement,
de l'Aménagement
et du Logement
Bourgogne-
Franche-Comté

graine
Bourgogne-Franche-Comté
Réseau régional
d'éducation à l'environnement

Ils ont rejoint le réseau

Adhérentes individuelles

Anne-Sophie BARD (39)

Marie CORNELOUP (21)

Adhérents structures

Esprit natur'oiles (25)

J'organise et j'accompagne des sorties nature à destination du grand public. Grâce à ces sorties, je vous invite à avoir un nouveau regard sur la nature qui nous entoure, à vous reconnecter à la nature à travers vos ressentis afin de retrouver la joie, l'émerveillement, l'alignement et la paix intérieure. Forte de mes 19 années d'expériences dans le domaine de l'environnement et des milieux aquatiques, je vous guide pour reconsidérer notre rapport à la nature.

Département Eau et Assainissement de Grand Besançon Métropole (25)

Le pôle animation du département eau et assainissement de Grand Besançon Métropole propose un parcours pédagogique pour les publics scolaires, ainsi que des actions de sensibilisation sur des événements variés.

Assemblée générale

Le mercredi 24 mai 2023 au Jardin de l'Arquebuse à Dijon, 34 personnes ont participé à l'Assemblée générale du GRAINE BFC. Plus qu'une simple présentation du rapport d'activité et des bilans, cette journée est organisée de manière conviviale. Ce format encourage l'échange avec et entre les participants.

Le matin était dédié au **rapport d'activité 2022**, les participants peuvent circuler librement d'un atelier à un autre :

- Conférence-ateliers 2022
- Journées d'échanges de pratique
- Ecole dehors
- Tourbière
- Micropolluants
- Budget

L'après-midi, des ateliers sur les **projets 2023** étaient proposés de la même manière que ceux du matin :

- Plan régional Santé environnement (PRSE)
- Rencontres régionales
- Place du GRAINE dans la dynamique nationale
- Service civique environnement : retour d'expérience
- Programme d'actions 2023 GRAINE BFC

La journée s'est poursuivie avec l'Assemblée générale :

- lecture du rapport moral 2022,
- présentation du rapport financier 2022, des rapports du Commissaire aux comptes et du budget prévisionnel 2023,

- les votes des rapports, du bilan financier, du budget prévisionnel, de l'attribution du résultat,
- l'élection du Conseil d'administration.

Retrouvez la liste des membres du Conseil d'administration sur le [site du GRAINE](#).

Rencontres régionales

Intitulées "Retour vers le futur", les [Rencontres](#) sont pensées en 3 volets : "S'inspirer d'autrefois", "Vivre l'instant" et "Rêver à demain". Du 2 au 4 novembre prochains, elles vous proposeront des ateliers de pratique, de partage et de réflexion, complétés par des groupes projets. En mettant en lien expériences et apports théoriques, nous chercherons ensemble des clés pour améliorer nos pratiques professionnelles. Les inscriptions sont ouvertes depuis le début de l'été et une trentaine de participants sont déjà partants pour ces 3 jours !



Sortir !

Après une édition appréciée dans le froid, le groupe Sortir à envie de poursuivre ses explorations mettant en lien vie dehors et animation de groupe. Un temps de réflexion à ce propos sera organisé d'ici la fin de l'année, pour approfondir ces réflexions et répondre aux problématiques rencontrées. Il permettra d'imaginer la vie de la commission pour 2024 et de dessiner les contours de l'édition des 24h dehors à venir.

École Dehors

Avec l'animation de 4 ateliers et la participation au colloque scientifique avec le FRENE (pour la recherche « Grandir en nature »), nous avons été acteurs de la première édition des rencontres internationales de la classe dehors à Poitiers. Les productions de la commission ont été valorisées auprès des acteurs de l'éducation et de la pédagogie. Nous avons profité de l'événement pour enrichir les ressources « pour favoriser l'école dehors ». Elles seront mises en ligne au cours de l'automne.

Prochain rendez-vous : la [journée régionale](#) organisée le 11 octobre à Arbois.



Eau

L'atelier « J'agis pour l'eau » est maintenant finalisé. Ce dispositif pédagogique destiné aux adultes, s'intéresse à la présence de micropolluants dans l'eau. Il propose un déroulé ludique, facilitant le passage à l'action avec des manipulations concrètes. La première [formation](#) de prise en main de cet outil pédagogique, développé en partenariat avec le GRAINE AURA et Veolia EAU, aura lieu le 28 novembre prochain à Lyon.

Témoignages : l'alimentation, quelle importance dans l'éducation à l'environnement ?

Article
thématique

Le champ de l'éducation à l'environnement est un formidable espace pour travailler les thématiques prioritaires liées à la crise écologique et sociale, au premier rang desquelles figure l'alimentation. Mais comment travailler sur la question alimentaire sans relier celle-ci à l'agriculture et plus encore à notre rapport à la nature ?

Notre lien à la nature tient un peu de la madeleine de Proust. En se promenant dans un jardin potager, nous avons tous une saveur qui soudain ressurgit, lointaine réminiscence de notre enfance. Niché au fond de notre inconscient, le parfum d'une fleur, le goût d'un fruit nous replonge dans des souvenirs qui réveille inmanquablement nos sens. Cette symphonie de plaisirs gustatifs, olfactifs ou visuels, est un condensé de ce que l'éducation à l'environnement apporte à chacun d'entre nous.

Jardiner, c'est ainsi réapprendre des gestes et des savoir-faire desquels jailliront quelques mois plus tard, courges, carottes ou mûres. C'est aussi s'émerveiller devant le spectacle offert dans son potager par la biodiversité, en admirant le travail des pollinisateurs, les mille et une petites vies qui fouillent et parcourent les sols.

La nature éveille aussi et surtout les sens des plus jeunes. Il faut les voir s'étonner devant la graine devenue tomate, se pâmer quand explosent dans leur bouche les arômes de la framboise ou du radis, s'enthousiasmer en observant vers de terre, coléoptères et autres hyménoptères...

Ce plaisir des sens, c'est en partie ce que propose l'éducation à l'environnement à travers l'exploration des savoirs et savoir-faire alimentaires, de pratiques culturelles ancestrales et finalement, du changement de regard sur le vivant non humain qui nous entoure. C'est un appel à fêter la nature pour mieux la connaître et... la savourer !

Antoine Lagneau, chargé de mission Eau-Alimentation, Alterre BFC

Sophie Audureau - Les Paysâneries

C'est dans le cadre des Tandems Solidaires portés par BFC International, que nous avons contractualisé, entre l'association Contre Courant et l'école d'Archelange près de Dole, un partenariat autour du thème « L'alimentation d'ici et d'ailleurs et les inégalités d'accès en France et dans le monde ».

Trois ateliers ont eu lieu durant l'année scolaire 2021-2022 afin de permettre aux élèves d'expérimenter de façon concrète les apprentissages vécus en classe.

Un premier rendez-vous dans une ferme en lait bio leur a permis de découvrir la production et le parcours du lait, avec une attention particulière sur l'alimentation des vaches produite en majorité sur la ferme, dans le respect des exigences de l'agriculture biologique.

Une seconde date a permis aux enfants de fabriquer beurre, yaourt, fromage, chocolat chaud et ainsi goûter leurs productions. Ce fût également l'occasion pour eux de travailler sur les différentes familles d'aliments, occasion à laquelle, ils ont fait eux-mêmes émerger une réflexion autour de la quantité de déchets produite par les emballages alimentaires.

Enfin, le dernier atelier a permis d'explorer avec les enfants les différentes façons de pratiquer l'agriculture à travers le monde ainsi que les inégalités d'accès à celle-ci.

Tout au long de cette collaboration, nous avons abordé avec les enfants de nombreux objectifs de développement durable par le biais de ce projet autour de l'alimentation. Ils ont pu faire par eux-mêmes, des liens éclairés, entre mode d'alimentation et environnement.

Floriane Karas - CPIE Bresse du Jura

« Rendez-vous à la Terre » - Un événement agri-culturel pour penser autrement notre rapport à l'alimentation et à l'agriculture. Pour la troisième année, le CPIE Bresse du Jura s'associe au Colombier des Arts, association à vocation sociale et culturelle, pour organiser l'événement « Rendez-vous à la terre ». Le programme mêlant culture et agriculture est construit avec une commune volontaire du territoire. Celle-ci est identifiée par un appel à manifestation d'intérêt. Pendant plus de six mois, main dans la main avec les habitants et acteurs du village, le CPIE et le Colombier des Arts accompagnent l'émergence d'un programme d'activités visant à offrir un éclairage nouveau sur la condition et la vie des agriculteurs, sur les enjeux alimentaires du territoire, et plus globalement sur notre rapport à l'alimentation. Rencontres, projections

de films, spectacle vivant, visites de fermes, concerts... le village tout entier est mis au défi de l'organisation de l'événement, qui comprend évidemment des temps de repas, apéritifs et temps de buvette. C'est en particulier sur cet aspect que le CPIE Bresse du Jura trouve sa place, en accompagnant les bénévoles à penser et préparer une restauration 100% locale, mettant en valeur les produits et producteurs du secteur. Pour cela, le CPIE est soutenu par la Communauté de Communes Bresse-Haute-Seille, qui travaille actuellement à la relocalisation de son alimentation sur le territoire.

L'ensemble permet de vivre une aventure humaine intense, associant habitants, élus et associations locales, le tout en faveur d'une valorisation des paysans, de leur métier et de leurs produits.

Boris Coq - Pays de Montbéliard Agglomération

Du verger à la dégustation dans le Pays de Montbéliard La Damassine, Maison de la nature et des vergers de Pays de Montbéliard Agglomération (PMA), est un support de choix pour les activités de sensibilisation à l'alimentation saine et durable. Sur place, vergers, potager, cuisine pédagogique, permettent cueillettes, transformation et dégustation : sensibilisation des scolaires aux variétés locales, à la saisonnalité, éducation au goût, initiation à la fabrication de compotes et de confitures. Ces animations ont concerné 45 classes sur l'année scolaire 2022-2023 (animations réalisées en régie par PMA). Au potager pédagogique de la Damassine, l'objectif est de le cultiver un maximum : désherbage, semis, plantation, arrosage... 14 groupes jeune public se sont déplacés pour les activités au jardin durant le printemps 2023. Par ailleurs, un cycle pédagogique « alimentation durable et jardinage » est proposé aux classes (mis en œuvre par le CPIE de la vallée de l'Ognon) : découverte des bases de l'équilibre alimentaire et des méthodes de production durable avec expérimentation à l'école (jardinage) ou visite d'une exploitation. 23 classes par an en bénéficient.

Pour le grand public, le programme Action Vergers et l'opération « Pommes de chez nous » incitent les propriétaires à valoriser leurs fruits de différentes façons en les donnant à la banque alimentaire (qui peut se charger de la récolte), en les transformant en jus au pressoir de la Damassine (géré par l'association Vergers Vivants) ou en vendant leur récolte à Vergers Vivants. Actions inscrites dans le cadre du Projet Alimentaire Territorial de Pays de Montbéliard Agglomération, avec un cofinancement de l'Etat. Pour aller plus loin :

[Guide des animations environnement](#)



Témoignages : les bienfaits de la nature sur le corps

Article thématique

Aujourd'hui, les contributions de la biodiversité et de la « nature » aux Hommes sont considérées par beaucoup comme trop théoriques, tournées vers la satisfaction économique et éloignées de notre vie quotidienne. L'urbanisation, la technologie, l'agriculture et l'éducation moderne nous ont progressivement éloignés de cette réalité naturelle. Le rythme et les temporalités de la quotidienneté contemporaine éloignent l'homme du temps biologique, du temps des saisons, du temps de la vie humaine. Dans le contexte urbain et sociétal actuel se développe le « syndrome du manque de nature ». Or, les contributions de la biodiversité sont le fondement de notre alimentation, de notre eau potable et de notre bien-être. Diverses études scientifiques attestent d'effets positifs sur l'Homme et son cerveau : la nature réduit le niveau de stress, apaise et calme, améliore la concentration et favorise la créativité.

Les récits présents dans ce numéro traduisent ces bienfaits de la nature sur le corps. À l'heure où les thèmes de la transition énergétique, de la chute de la biodiversité et du dérèglement climatique questionnent les modèles de nos sociétés, le monde du sport et des loisirs est également affecté par les enjeux écologiques.

Le colloque qui se déroulera le 19 et 20 octobre, à l'UFR STAPS (Université de Franche-Comté), porté par le réseau REBBEL (REcherche Biodiversité Bien-Être Loisirs, collectif de scientifiques et de socio-professionnels) entend questionner les pratiques sportives et/ou ludiques, récréatives et leurs liens multipolaires avec le règne végétal. Nous vous invitons à venir échanger avec des chercheurs et étudiants du monde universitaire.

Frédéric Guyon, Enseignant Chercheur à l'Université de Franche-Comté, animateur du réseau REBBEL.

Virginie Leblanc - Natura Tellae

J'ai animé cette saison plusieurs balades aux thématiques variées où les participants sont invités à s'interroger sur leur rapport au monde. De l'approche symbolique des végétaux au mime de l'arbre illustrant la photosynthèse, j'invite chacun à s'imprégner de l'esprit des lieux. Entre éducation à l'environnement et séance bien-être en pleine nature, mon approche principale est la découverte sensible des espèces et des espaces.

Aussi, je souhaiterais partager ce témoignage de V. Lecomte car il reprend les nombreux retours des participants...

Quand la nature devient support de transition, le corps et l'âme se mettent au diapason et chacun peut vibrer à l'unisson :

Retour d'une expérience hors du temps lors d'une "Balade sensible, Un paysage et des arbres" avec Virginie...

Et quel moment !

Virginie nous emmène doucement dans son univers, avec bienveillance et sérénité.

- 2h où l'on apprend à observer et décrypter la nature qui nous entoure.

- 2h d'interrogations et de remises en questions.

- 2h pour apprendre à ressentir et se laisser complètement aller.

J'ai été assez déstabilisée par ce moment, je ne m'attendais pas à vivre ça. C'était une balade riche en informations, marches et ateliers. Je me suis sentie privilégiée de découvrir tout ça, de ressentir tant d'émotions suivies d'un apaisement général. Je recommande vivement cette expérience unique qui nous rapproche de la grandeur de la nature. J'ai envie de découvrir "La balade au fil de l'eau" avec grande curiosité !

Valérie Choulier

C'est à l'occasion d'un stage CORPS, ALIMENTATION et NATURE au cœur des montagnes du Vercors que j'ai eu des prises de conscience des bienfaits de la nature sur mon corps. Un de nos rituels était de terminer chaque demi-journée, chacune dans notre coin nature, seule, au moins pendant 30 minutes. Ces moments dans notre coin nature, et également pendant le temps de marche pour le rejoindre, permettaient de lâcher complètement le mental, de reposer nos cerveaux qui avaient écouté, réfléchi, appris pendant un bon moment de la matinée et de digérer nos émotions qui avaient pu surgir à l'occasion de ces cercles sur l'alimentation. Pendant ces moments en nature, nous étions en relation avec notre corps. D'abord en vivant le relâchement total, allongée le plus souvent. Et venait naturellement l'ouverture aux sensations : l'air sur la peau, les sons, les lumières, les mouvements des feuilles, la respiration, le calme... Tout cela apaisait l'agitation intérieure des moments précédents.

Ensuite, appelées au son du « youp youp » de Céline ou Laurence, nous revenions, chacune de nos univers et c'était le moment du repas. Peu à peu, pendant ces 6 journées, nous

avons toutes développé l'écoute à notre corps, ce qui nous a permis de retrouver (pour certaines qui ne l'avaient plus) la sensation de faim, la pleine conscience lors des temps de repas, l'adaptation des justes quantités à ce que notre corps a besoin, la joie et la détente. La nature nous offre un ressourcement toujours accessible, elle nous enveloppe et titille nos sens, elle élargit notre champ des possibles quand on se sent perdu ou dans des impasses. Tous les êtres vivants et aussi le ciel, les nuages, l'air, les roches... tout nous offre du renouvellement, du ressourcement et de l'émerveillement. Ces temps d'immersion en nature apaisent notre système nerveux, le mettent en « parasymphatie ». C'est essentiel pour l'équilibre de notre corps : la digestion, l'équilibre hormonal...



Claire Eustache - Lune de Plume

Ce que nous appelons dans l'Occident moderne, « nature » n'existe pas dans nombre de traditions anciennes, car elle et nous sommes si intrinsèquement liées qu'il est impossible de nous en dissocier.

Je vous invite à me suivre dans deux lieux très différents.

Le premier est une cour de ville, fermée, princière. Je m'y installe pour écrire.

Dans cette cour intérieure, les seuls mouvements perceptibles sont le vol d'un pigeon, les nuages doucement poussés par le vent, les feuilles d'un frêne, dont les bâtiments ne laissent entrevoir que la cime oscillant de ce même mouvement qui déplace les nuages. Et le souffle sur ma peau, mes cheveux qui ondulent, mon cœur qui bat, ma respiration régulière, mon corps entier, encore mouvement. Ici se trouve ce qui est vivant. Même si les pierres du Palais Granvelle s'érodent avec le temps et portent une mémoire longue de vie d'avant - ici et

maintenant, dans l'instant que je vis - seul, ce qui est nature vibre autour de moi, en moi. Allons maintenant nous installer pour écrire au milieu d'un jardin ensauvagé tout près d'une forêt.

C'est au niveau des sens que tout d'abord, je m'élargis. Mes perceptions sont libres d'explorer - sans frontières, ni ordre. Je peux fermer les yeux et voir les bourdonnements des abeilles. Je peux tendre la main et entendre le parfum d'une achillée en fleurs. Dans mes oreilles s'engouffre le chant d'un grillon tout proche. Au contact de ma peau, le vent encore, l'herbe sous mes fesses, le crayon dans une main tandis que l'autre échange avec l'herbe quelques caresses. Je peux à l'infini explorer ce bout de jardin, changeant sans cesse - même pas le temps d'écrire une seule lettre qu'il a déjà changé. Je suis en nature un corps, sentant, réflexif, engagé, vibrant. Vivant plus amplement que dans tout lieu artificiel.



Les actualités en éducation à l'environnement hors BFC

10^{es} rencontres régionales de l'éducation à la citoyenneté mondiale

Le 26 septembre 2023 - Besançon (25)

La démarche d'éducation à la citoyenneté mondiale vise à ce que tout individu acquiert des valeurs, des connaissances et des compétences qui lui permettent d'agir en faveur d'un développement inclusif, durable, respectueux de la diversité des êtres humains, des territoires et du vivant. ++

En octobre, Tous dehors !

Du 1^{er} au 31 octobre 2023 en Bretagne

"En octobre, Tous dehors !" est un événement grand public, familial et convivial, à l'échelle de la Bretagne vous proposant des animations nature sur tout le mois d'octobre. Cet événement a pour objectif d'inciter les petits comme les grands à sortir et à découvrir les bienfaits de la nature. ++

Journées d'échanges - EEDD et imaginaire : de nouvelles histoires pour un nouveau monde

Le 3 octobre 2023 en Maine et Loire (49)

Le GRAINE Pays de la Loire organise chaque année des journées d'échanges thématiques (biodiversité, déchets, manifestation éco-responsable, eau et littoral,...). En 2023, trois nouvelles journées d'échanges seront organisées par des structures du réseau. Différents espaces d'échanges et de rencontres sont proposés sous forme de commissions, de groupes de travail ou encore de journées d'échanges sur des actions qui englobent toutes les thématiques de l'EEDD. ++

Forum International Des Arbres : Des Arbres, des Enfants, des Forêts

Du 12 au 15 octobre 2023 à Genève (Suisse)

Montrer l'importance fondamentale des arbres et des forêts dans l'éveil global des enfants. Depuis la vie intra-utérine (rôle essentiel des forêts naturelles sur la future maman et son enfant) jusqu'à l'adolescence, en passant par l'acquisition des différentes facultés de l'enfance. ++

Rencontres régionales de l'éducation et de la promotion de la santé-environnement

Du 8 au 10 novembre 2023 à Bourg-de-Péage (26)

Une seule santé : celle des humains, celle des écosystèmes celle de la planète et des écosystèmes, celle de nos relations et de nos sociétés. La santé – qu'elle soit physique, psychique ou sociale – et l'environnement nous concernent toutes et tous. De nombreux aspects de notre vie quotidienne : qualité de l'air et de l'eau, alimentation, agriculture, mobilité, climat, logement, biodiversité, déchets, environnement sonore... sont à la fois des questions de santé et des questions d'environnement. ++