

### 24h dehors d'expérimentations sensibles avec nos publics

#### Objectifs principaux pour la journée

- Découvrir des expériences de liens sensibles à la nature et pouvoir les partager avec nos publics.
- Expérimenter la vie dehors (dont la nuit).
- Vivre des activités pédagogiques dehors.
- Échanger, mutualiser nos expériences sur les pratiques de pédagogie dehors avec différents publics.

#### Objectifs secondaires

- Découvrir le site qui nous accueille.
- Se mettre en lien, faire réseau.

#### 1 – Contexte

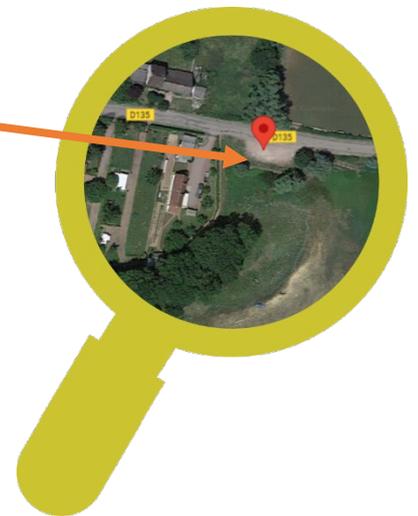
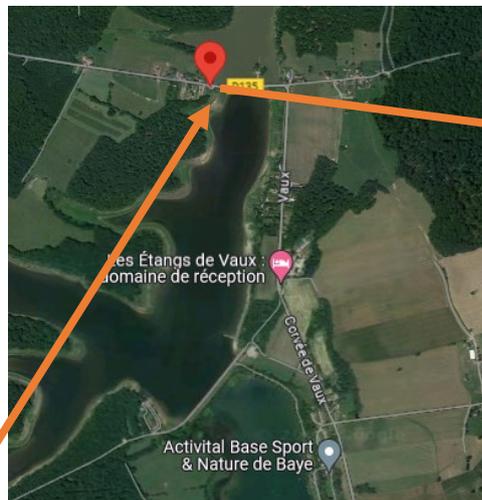
**Date** : du 06 sept. 14h au 07 sept. 14h

**Durée** : 24h

**Lieu** : Étangs de Baye et Vaux

#### 2 – Logistique

Le lieu de rendez-vous est le parking situé à proximité du hameau et du pont (point GPS 47°11'29.3"N 3°36'48.8"E)



Pour les repas, ils seront **tirés du sac par chacun** (pour le vendredi soir et samedi midi), et nous pourrons les partager ensemble sur le principe de l'auberge espagnole. Le GRAINE prendra en charge le petit déjeuner de samedi matin.

Le matériel nécessaire à l'aventure est indiqué à la suite du programme.

**L'intégralité de ces 24h est prévue en extérieur, pensez à vous équiper pour avoir chaud et être au sec !**



## Déroulement

Date	Contenu	Intervenants
14h à 14h30	Accueil (à partir de 12h), brise-glace et présentation de la journée	Florian – GRAINE BFC
14h30 à 15h15	Découverte du site d'accueil, marche d'approche	Tout-e-s
15h15 à 16h	Appropriation du lieu – atelier « entre dedans et dehors » (Catherine) <i>ou atelier Mon Moment à Moi</i>	Catherine (participante)
16h à 17h30	Installation collective du bivouac + échanges « vie dehors »  <i>+ balade sensible si installation rapide</i>	<b>A l'initiative des participant-e-s</b> (Florian en appuis)
17h45 – 19h	Pourquoi sortir ? L'importance du « dehors » et des expériences sensibles dans notre rapport au monde ( <i>+ petites activités sensibles en fonction des échanges</i> )	Florian – GRAINE BFC et participant-e-s
19h à 20h30	Repas partagé tiré du sac de type auberge espagnole	Tout-e-s
À partir de 20h30	Activités de soirée à voir sur place en fonction des envies des participant-e-s	<b>A l'initiative des participant-e-s</b>

### >>>>>>> NUIT DEHORS <<<<<<<<

Jusqu'à 9h	P'tit déj' (pris en charge par le GRAINE)		Florian – GRAINE BFC
9h à 9h30	Temps de partage à propos de la nuit dehors		Florian – GRAINE BFC
9h30 à 10h30	Le dessin d'observation (Eva)	Attrape rêve (Virginie)	<b>A l'initiative des participant-e-s</b>
10h45 à 11h45	Haïku (Lily)	Le loup et le chien, interroger nos conditions de vie non-sauvage (Odile)	
11h45 à 12h15	Bilan de l'édition 2024		Tout-e-s
12h15 à 14h	Repas (pic-nique), rangement & nettoyage du site		Tout-e-s



# Trousseau de l'aventurière pour 24h dehors

En cas de difficulté pour trouver l'équipement préconisé pour l'aventure, le GO vous aide à le dénicher.

Pour vivre 24h dehors, il est nécessaire de s'habiller en conséquence. Le principe : être au chaud, au sec (et pouvoir se changer si nécessaire !)

Chacun-e sera autonome sur le portage individuel, le matériel collectif sera partagé.

<i>Collectif</i>	<i>Individuel</i>
<p>Les organisatrices et organisateurs <b>se chargent de collecter le matériel collectif</b>. Il est indiqué ici à but pédagogique.</p> <p><b>Pour boire et manger</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>€ Petits déjs' fournis par le GRAINE</li> <li>€ Matériel pour faire du feu</li> <li>€ Petite casserole (pour l'eau)</li> <li>€ Grille à cuisson</li> <li>€ Matériel de "vaisselle"</li> <li>€ Jerrican 5l</li> </ul> <p><b>Autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>€ Pelle pliable</li> <li>€ Trousse de secours (avec couverture de survie).</li> </ul> 	<p><b>Habillage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>€ Vêtements chauds, imperméables qui ne craignent rien</li> <li>€ (Éventuellement d'autres pour dormir au sec)</li> <li>€ Chaussures adaptées (de marches et étanches)</li> <li>€ Plaids et/ou couvertures</li> </ul> <p><b>Pour boire et manger</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>€ popote (assiette/couverts/gobelet)</li> <li>€ eau 3L</li> <li>€ Thermos de chaud (tisane par ex)</li> <li>€ Quelque chose à partager pour l'auberge espagnole du vendredi soir.</li> <li>€ Repas de samedi à midi (<b>chacun-e est autonome</b>).</li> </ul> <p><b>Matériel de couchage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>€ Sac de couchage (adapté à la météo)</li> <li>€ Sur-sac et sac "à viande" (si vous avez)</li> <li>€ Petit matelas (mousse ou auto-gonflant) pour s'isoler du sol.</li> <li>€ Une tente ou un tarp si tu veux être abrité !</li> <li>€ Une bâche (pour l'option nuit à la belle étoile).</li> </ul> <p><b>Autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>€ Cahier, stylos, feutres et crayon de papier (prise de note)</li> <li>€ Papier toilette</li> <li>€ Lampe frontale</li> <li>€ Canif ou couteau de poche</li> <li>€ Instrument(s) de musique</li> </ul>

\*Tarp : abri léger et nomade composée d'une toile tendue ou d'une bâche protégeant de la pluie et du vent.

## Démarrage

L'accueil s'est fait sur le parking du sentier du Héron. Une fois que nous étions toutes et tous présent-es, un tour de présentation a été proposé. Au cours de celui-ci, chacun-e s'est présenté-e et a partagé ce qui l'a amené à vivre cette expérience de 24h dehors.

Nous avons ensuite réalisé un point « matériel, pour s'assurer de passer une nuit « confortable » et au sec, au regard de la météo prévue. Nous avons ensuite réparti le matériel commun : une grande bâche pour un abri de fortune, une plus petite pour mettre au sol et dormir au sec, le brasero pour faire un feu « fantôme » (sans traces), le jerrican d'eau potable, les grilles de cuisson et les denrées alimentaires pour le petit déj'.

## Marche d'approche

Le groupe s'est aventuré sur le sentier du héron, un sentier qui borde l'étang de Vaux. Nous avons cheminé jusqu'à l'observatoire, puis nous avons continué dans la forêt jusqu'au lieu de bivouac, à environ une demie heure de marche.

Avant de lancer l'installation du camp, nous avons vécu une activité proposée par Catherine, pour prendre le temps d'être « accueilli dans le lieu ».

## Atelier « entre dedans et dehors »

Celui-ci s'inspire et se nourrit d'approches liées à l'humain (Méditation de pleine présence ; introspection par l'Approche Centrée sur la Personne/Focusing) et d'approches liées à la planète (Sylvothérapie, écologie profonde), toutes deux visant l'équilibre, le respect, l'écoute de ce qui est, ici et maintenant pour se laisser guider, faire confiance à sa boussole intérieure, à l'intuition, à la Vie, aux messages de la Nature Miroir, aux liens subtils, mesurer l'interdépendance des éléments et honorer sa juste place dans l'écosystème du Vivant.

## Installation du bivouac

L'installation du camp se déroule avec plusieurs ateliers successifs : montage des couchages individuels, montages du coin couchage « collectif », installation du coin feu et repas.

Couchages individuels : une belle diversité de couchages est montée pour cette édition. Tente individuelle, hamac, lit de camp, bâche pour nuit à la belle étoile... Les participants sont particulièrement autonomes pour ce montage, chacun-e ayant un système plus ou moins connu de sa part.

Pour le montage de l'espace « collectif », nous réfléchissons à l'installation ensemble. Finalement nous choisissons d'exploiter le potentiel disponible sur place, avec une belle branche presque horizontale d'un chêne. Une grande bâche est posée par-dessus, le premier pan est attaché au tronc et au sol. Le second pan est maintenu légèrement en hauteur par des perches de bois mort glanées sur place. Pour y parvenir, nous partageons quelques techniques pour s'affranchir des œilletons de la bâche et révisons quelques nœuds d'attache !



# L'importance du « dehors » et des expériences sensibles dans notre rapport au monde

## Préambule

Après avoir installé le camp nous partons cheminer dans la forêt afin de trouver une place propice à la discussion. Nous profitons du chemin pour marcher « en aveugle », en binôme et sans parler. Une personne ferme les yeux et se laisse guider par l'autre. Cette proposition permet d'expérimenter une autre approche du milieu et de la marche dans un espace inconnu.

À mi-chemin, les rôles sont inversés. Nous arrêtons l'exercice à proximité de l'observatoire ornithologique de l'étang de Vaux, au bout du sentier du Héron.

## Retour d'expériences

Le premier retour de plusieurs personnes est la sensation de « temps qui passe ». Il paraît plus long dès lors que nos yeux sont fermés. D'autre part, la sensation de marche semble plus confortable pour la personne privée de vue. Cela s'explique par l'attention portée par le·a guide pour un déplacement « en sécurité ».

Plusieurs binômes ont essayé des techniques pour faire franchir des obstacles sans la parole.

Globalement les témoignages sont plutôt positifs et un échange se lance à propos des déclinaisons possible de l'activité :

- Ajouter un bandeau et non pas seulement fermé les yeux, notamment pour les plus jeunes.
- Refaire l'exercice pieds nus
- Faire l'exercice sans « se toucher » sauf pour changer de direction, se baisser ou se franchir un obstacle.
- Ajouter des stations « sensorielles » (toucher une écorce, de la mousse, sentir une plante, etc.)
- Sortir du chemin et d'une progression « linéaire »
- Laisser les personnes cheminer seules (avec la vigilance du guide qui peut intervenir au cas où !)

Avant de nous rendre au soleil pour échanger, nous faisons une petite halte d'observation à la cabane « affut » en bord de lac. Nous avons le plaisir d'y découvrir plusieurs oiseaux d'eau (foulques, grèbes huppés, etc.).

## Pourquoi sortir ?

Florian rappelle « l'histoire » des 24h dehors et pose le contexte de cette édition en partenariat avec le conseil départemental de la Nièvre.

L'échange est initié avec le partage des éléments posé en 2019 avec le lancement de la recherche action « grandir avec la nature » et la mise en place de la charte de partenariat avec le rectorat de Besançon.

Ces éléments sont les suivants :

*« Plusieurs études scientifiques dans le monde pointent les problèmes que posent l'éloignement de la nature sur notre santé et sur notre développement corporel, psychologique et émotionnel.*

*Or, nous constatons la disparition progressive des pratiques d'éducation dehors et des expériences directes de nature. Les enfants sortent de moins en moins.*

*Mais pourquoi sortir ?*

*La nature permet à l'enfant de se relier à ces propres besoins. Le corps se détend, l'esprit s'apaise, les pressions intérieures diminuent. Être dehors contribue au bien-être physique et psychologique de l'enfant. De retour en classe, il sera revigoré et disponible pour les apprentissages.*

*L'extérieur attise le besoin de curiosité de l'enfant. Cela développe également son attention et sa motivation. Les sens s'éveillent, l'inattendu apparaît et surprend, les couleurs et les formes changent au fil des saisons ; petit à petit l'enfant passera de l'ennui à l'émerveillement.*

*L'enfant peut ainsi vivre une expérience directe avec le corps, favorisant une pleine assimilation de connaissance. Cette expérience pourra servir ensuite de support aux apprentissages dans la classe. Reliés ainsi au réel, les savoirs transmis prendront tout leur sens.*

*Cela lui permet également de développer l'entraide, la coopération et l'autonomie. Offrir de rares moments où l'enfant peut être quelques fois seul, pour contempler, se reposer ou réfléchir tranquillement. En groupe, la coopération apparaît spontanément, une main se tend pour grimper, un groupe se constitue pour déplacer un tronc. Être dehors, c'est aussi se reconnecter à la diversité du vivant. C'est-à-dire prendre conscience de la vie en l'observant, en la touchant, en l'écoutant, en vivant ce contact en direct sans support ni outil intermédiaire.*

*Cela favorise l'expression de la créativité : un tronc couché devient un bateau, une souche se transforme en maison de lutin. Ce monde foisonnant devient un lieu où l'imaginaire s'épanouit pleinement.*

*En favorisant l'expression des ressentis et en libérant la parole, l'enfant parlera plus naturellement de son vécu et des émotions qui les accompagnent car il raconte sa propre histoire.*

*Enfin, la nature est un lieu partagé. Les parents pourront accompagner la classe, partager avec l'enseignant un temps éducatif et pourquoi pas à la demande de l'enfant retourner en famille sur les lieux pour poursuivre l'aventure. »*

Cet argumentaire n'est pas limité aux seules sorties en pleine nature proposé à des enfants, de nombreux points valent aussi pour les adultes !

Une première réaction émerge, c'est l'agacement que nous soyons « obligé » d'argumenter en faveur des bénéfices d'être dehors...

Camille rappelle certains éléments soulevés par Richard Louv dans les symptômes du syndrome de manque de nature, tel que la liberté de s'éloigner « de la maison » seul-e.

Nous enchaînons ensuite sur la différence ou plutôt la nuance entre expérience sensorielle et expérience sensible. Camille évoque le travail réalisé par la Fédération des clubs « Connaitre et Protéger la Nature (FCPN) » sur le sujet. Elle précise que c'est un type d'approche qui semble fonctionner avec la plupart des personnes, mais : ce n'est pas le seul et ça ne fonctionne pas avec tout le monde.

Cette définition est la suivante :

*« Approche sensorielle et approche sensible : c'est sensiblement la même chose ?*

*Pas vraiment. Les deux approches sont tournées vers les sens.*

*Mais l'approche sensorielle vise plutôt le développement des 5 sens dits « extéroceptifs » : l'ouïe, le goût, le toucher, la vue, l'odorat. Elle va les utiliser comme support à une activité.*

*L'approche sensible s'appuie sur les sens comme outils de perception de l'expérience de nature.*

*Le Petit Robert nous éclaire sur le mot « sensible » :*

*Définition 1 : Qui est, qui peut être perçu par les sens. le monde sensible.*

*Définition 2 : Qui est apte à éprouver des perceptions, des sensations. Ex : avoir l'oreille sensible.*

*Définition 3 : Qui est très facilement affecté par la moindre action ou agression extérieure : Ex : être sensible au froid.*

*Définition 4 : Que l'on doit traiter avec une attention, une vigilance particulière. Ex : un dossier sensible.*

*Si on applique cette définition à l'expérience de nature, une démarche sensible **est celle qui engage nos sens et notre perception. Elle est génératrice d'émotions.** On cherche l'expérience de nature qui touche ! Rendre sensible est en outre rendre réceptif aux signaux envoyés par la nature. »*

Les échanges qui s'en suivent sont des témoignages de participant sur leurs expériences de pleine nature. Éva propose un parallèle avec les œuvres d'arts, la littérature et/ou les films qui malgré le fait que nous ne soyons pas en extérieur, nous touchent et participent à leurs manières à une expérience sensible qui peut transformer notre perception du monde et par rebond le rapport que nous entretenons avec.

## Retour au camp et préparation du feu.

Florian rappelle que le feu ne doit pas impacter le milieu, c'est-à-dire ne laisser aucune trace. Nous construisons une mini-plateforme en bois (secs mais très humides).

Florian propose plusieurs « outils » pour allumer le feu : allumettes, briquets et fire-steel (ou pierre à feu), ainsi que plusieurs « allume-feu » : bois gras, écorce de bouleau, herbes sèches. L'enveloppe contenant les aigrettes de salsifis sauvages s'avèrent vide, cependant, c'est un type d'allume feu à garder à l'esprit.



L'ensemble du groupe a souhaité tester l'allumage avec le fire-steel. L'exercice est complexe et l'humidité ambiante ne joue pas en notre faveur.

Le feu s'allume finalement au briquet.

Après une bonne heure de chauffe, la plateforme sur laquelle est posée le brasero commence à se consumer. Nous déplaçons alors le brasero pour isoler le feu du sol et du bois qui le soutient avec de la terre argileuse glanée sur le site.

Au-delà de l'expérience de transporter la terre à la main, cela permet d'insister sur la bonne mise en place de l'installation qui accueillera le feu. Ce qui est préconisé est une plateforme bois + terre glaise d'au moins 30 cm pour vraiment isoler le foyer du sol et préserver l'écosystème et ne pas laisser de traces.

À l'écoute des mammifères volants

Camille propose d'aller explorer la forêt avec une « batbox ». C'est un système qui permet de rendre audible les émissions d'ultrasons, et donc « d'écouter » les chauves-souris.

**Témoignage :** *Une belle occasion de balade nocturne en forêt avec une vigilance accrue, les oreilles grandes ouvertes. Un merveilleux moment, par les lucarnes de l'observatoire "le ballet des chauves-souris au-dessus de la zone humide et sous le ciel étoilé"*

**Témoignage :** *La nuit est le point d'orgue de cette expérimentation. Sortir la nuit permet une autre approche de la nature car le sens "vue" est limité. D'autres sens se connectent à ce qui nous entoure. De leur côté, les chauves-souris sont les mammifères les plus spécialisés pour la vie nocturne. Cette sortie fut donc une belle rencontre avec la nature la nuit.*

**Témoignage :** *La "bat-expédition" était une expérience au-delà de mes sens habituels, une redécouverte de l'espace grâce à ces merveilleux petits animaux. Camille grâce à ses explications et son amour pour les chauves-souris à parfaitement complété ce moment privilégié.*



## Retour sur la nuit dehors

Raconter son expérience permet de l'ancrer dans nos mémoires. Florian propose de démarrer la journée avec un partage, pour les volontaires, de :

- Mon souvenir de comment je me sentais hier soir avant de dormir.
- Maintenant, comment je me sens au réveil, après cette nuit dehors
- Pour ma prochaine nuit dehors, de quoi j'ai envie.

Ci-dessous et en vrac les propositions des participant·es :

Mon souvenir de comment je me sentais hier soir avant de dormir :

Trop fatigué ? / inconfort de couchage / impression de lit king size / un peu déçu de ne pas entendre d'animaux / beaucoup de joie et d'excitation / impatience besoin de bouger / bien-être / déçu de ne pas dormir vraiment dehors, de se sentir enfermé dans la tente / épuisé, prise par l'énergie de la forêt / enchanté par la danse des chauves-souris / inquiète pour l'humidité rassuré par les nombreuses couches «pour être au chaud» appréhension du chemin de nuit / trop bien d'avoir vécu ça / on n'est pas tout seul dehors exemple les moustiques / les bonnes odeurs de la nuit en forêt, les petites gouttelettes d'eau, ce que j'ai ressenti / un peu frustré de ne pas avoir été réveillé par un loup ou un sanglier / ressentir l'interrogation et les préoccupations des autres

Maintenant, comment je me sens au réveil, après cette nuit dehors :

Contente du défi relevé / les différentes phases de la nuit / adorer le lever du jour avec la Chouette hulotte / envie de plus dormir dehors / la beauté du silence / la pluie n'a pas été un problème / la belle découpe de la voûte des arbres / la douceur de l'air Sylvestre / la sensation agréable de la forêt / ne se sent pas très bien, avec des maux de gorge / à éprouver un sentiment d'étouffement au cours de la nuit / envie d'être dehors, à la belle étoile / sereine, calme, envie de rien, fourbu mais bien.

Pour ma prochaine nuit dehors, de quoi j'ai envie :

Meilleure installation pour voir la nature depuis mon couchage / se souvenir des gestes à faire / particulièrement touchés par nos savoirs / faire partager la même expérience aux membres de sa famille / Être plus sereine avec les moustiques (trouver un truc pour s'en protéger) / besoin d'une moustiquaire, c'est désagréable des petites piques de moustiques / dehors sans les moustiques avec exactement ce temps-là ni trop chaud ni trop froid / besoin de voir l'horizon au réveil / comment partager l'expérience avec sa famille, toute l'année ? / être plus souple pour supporter l'inconfort physique / tester dormir sous une bâche / voir le ciel la nuit / profitez d'un moment de groupe

Les échanges se poursuivent de manière collective et il ressort une envie du groupe : une « journée » d'échanges « nuits étoilées » (découverte des étoiles dans un lieu « préservé » de pollutions lumineuses, amener les publics vers cette expérience de nuit, avec le côté activités sensibles.



Nous enchainons ensuite avec le démontage du camp...

... sous la pluie !

## Attrape-rêve

Introduction pour se mettre en harmonie avec le lieu et entrer dans l'espace préalablement repéré

Explication sur les origines de l'attrape-rêve, la légende, le symbolisme de l'araignée puis lecture de petit conte Lakota.

Prise en main des branches de noisetier (coupée à domicile Hors site car ENS et prélèvements interdits)

Fabrication des cercles et explication du nœud "souris"

Début du tissage / explications guidées et test par les participants

Peu de temps pour finaliser l'attrape rêve mais différentes techniques abordées.

**Témoignage** : *J'ai apprécié fabriquer quelque chose de mes mains et obtenir un résultat concret. Ce moment me donne envie de pratiquer davantage ce genre d'activités. J'ai également beaucoup apprécié les apports de Virginie sur toute la dimension symbolique de l'attrape-rêve.*

**Témoignage** : *Je ne connaissais rien à la fabrication d'un attrape-rêve. L'animation était très pédagogique, avec l'aspect historique, et la fabrication étape par étape.*

**Témoignage** : *Chouette pédagogie et explications très intéressantes qui redonnent du sens profond à un objet souvent envisagé comme décoratif.*



## Dessins d'observations

Contempler, s'affranchir de l'auto-jugement négatif et se lancer à dessiner, acte premier accessible à tout-es. Ainsi on décrypte le paysage ou l'élément naturel choisi et cela révèle des structures et des mystères. L'émerveillement pour le monde et le rdv avec soi généré souvent une agréable satisfaction voire plénitude.

Chacun-e est invité-e à se poser à proximité du groupe, à observer un détail ou un élément de ce qui nous entoure et à le dessiner, à sa manière. Le côté technique est laissé de côté pour favoriser le ressenti et l'expression sensible de sa perception de ce que nous avons choisi de représenter.

**Témoignage :** *Un agréable moment, un exercice d'observation, d'intégration, digestion, retranscription du beau, de ce que je perçois à cet instant et de comment mon corps le traduit sur le papier. Le temps du partage des œuvres m'a beaucoup plu, il montre la diversité et suscite l'admiration. Des œuvres ni plus belles ni moins belles, justes différentes.*

**Témoignage :** *Pour moi, le dessin est un véritable défi ! Mais Eva a su me mettre en confiance pour que je me lance sans trop d'appréhension.*



# Présentation des étangs de Baye et Vaux

Stéphane présente au groupe l'histoire de la présence des étangs de Baye et Vaux, de leurs constructions et usages.

Les étangs de Baye et Vaux sont au nombre de trois : en amont l'étang de la Perchette au bord duquel nous nous sommes installés, l'étang de Vaux et l'étang de Baye. L'étang de Baye est aujourd'hui destiné à la voile et à la baignade. L'étang de Vaux est le plus grand et le plus sauvage ; c'est sur ses berges que nous avons campé.

Ces étangs sont liés au canal du Nivernais. En effet, ce canal relie la Loire à l'Yonne, donc il passe d'un bassin versant à l'autre. Les ingénieurs de la 1ère moitié du XIXème siècle doivent donc trouver une solution pour traverser la ligne de partage des eaux. Côté Yonne, ils construisent une série de 16 écluses. Côté Loire, ils creusent 3 tunnels sont "la montagne". Pour remplir le bief qui mène d'un côté à l'autre, ils créent les étangs de Baye et Vaux qui sont alimentés par simple ruissellement.

Depuis 1972, cette partie du canal du Nivernais, avec toutes ses annexes (maisons éclésières, ouvrages, étangs...) est concédée au Département de la Nièvre. Le Département a classé les étangs en "Espace naturel sensible" en 1994. Trois sentiers de découverte de la nature ont été aménagés sur les berges de l'étang de Vaux, dont le sentier "du martin pêcheur" que nous avons emprunté pour nous rendre au campement.

## Bilan

Pour conclure, un tour de « table » est proposé. Il s'agit d'exprimer un mot sur l'expérience vécue ensemble au cours des dernières 24h.

