

# Animation non marchée

(Réserve Naturelle de Mantet)

<i>Public :</i>	<p>Cette sortie nature à été conçue pour un groupe de personnes déficientes motrices en fauteuil roulant.</p> <p>Le principe de cette animation non marchée peut aussi être appliqué à un groupe de valides. On pourra également envisager d'intégrer une personne handicapée dans un groupe de valides.</p>
<i>Objectifs :</i>	<p>Sensibiliser le public au milieu naturel.</p> <p>Faire en sorte que la méthodologie et les outils utilisés soient adaptés pour des personnes ne pouvant pas se déplacer.</p>
<i>Moyens :</i>	<p>Privilégier la découverte du milieu naturel par l'observation de la nature « très lointaine » et « très proche ».</p> <p>Solliciter la personne dans son ressenti émotionnel.</p>
<i>Lieu :</i>	<p>RN de Mantet : au Col de Mantet.</p>
<i>Durée &amp; période :</i>	<p>~ 1 heures 30 ;</p> <p>En période estivale en raison de la richesse écologique et des températures clémentes (une version adaptée de l'animation a été conçue pour l'automne).</p>
<i>Encadrement :</i>	<p>Un animateur, et une personne accompagnante (famille, éducateur spécialisé) par personne en fauteuil.</p>
<i>Matériel spécifique et pédagogique :</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Feuilles, crayons de couleur</li><li>- Loupes</li><li>- Coupelles de récolte</li><li>- Couvertures</li></ul>

#### Lieu d'animation et accès

Le lieu doit réunir différentes caractéristiques :

- riche au niveau écologique ou fort au niveau paysage et ambiance (« lieu cathédrale »),
- calme et pas trop fréquenté, pour ne pas être dérangé durant l'animation,
- facile d'accès en fauteuil roulant (éventuellement accessible en voiture).

#### Animation :

- Tout prend plus de temps pour des personnes en fauteuil roulant, il faut donc prévoir du temps pour chaque animation.
- Certaines personnes présentant un handicap moteur peuvent également être atteintes de handicaps ou de troubles mentaux. C'est souvent le cas pour les personnes résidants en centres spécialisés, et ne vivant pas en autonomie. Il faudra dans ce cas-là savoir adapter son discours au degré de compréhension du public. Ce sujet devra être évoqué avec l'équipe éducative, lors de la mise en place de l'animation. On réalisera une animation essentiellement axée sur une découverte « dans la matière », sensible, et ludique.
- Pour une animation à destination d'un public valide, avec la possibilité d'intégrer une personne en fauteuil (public individuel et « autonome »), l'animation portera sur le même principe d'animation non marchée, avec des apports de connaissance et de découverte plus techniques et pointus, qui viendront en complément.
- En prenant le temps nécessaire, toutes les personnes en fauteuil peuvent être installées au sol, en position allongée ou semi-assise (une personne valide peut aider au maintien avec ses genoux en guise de dossier). Pour chaque personne handicapée, il s'agit de trouver la position spécifique qui convienne et qui permette un certain confort.
- Pour les ateliers de loupe (découverte « à portée de main ») ou d'écriture ou de dessin, il convient d'aider les personnes qui ne peuvent pas se servir de leurs mains, en suivant leurs instructions.

## Déroulement de la sortie

### Accueil

Rendez-vous au Col de Mantet (parking).

### Atelier de lecture de paysage (20 min)

#### Objectifs :

*Affiner le regard sur le paysage.*

*Faire comprendre les informations que peuvent donner un paysage.*

On avance sur la route (en fauteuil ou à pied), jusqu'à apercevoir le village de Mantet en contrebas. La vue sur la Réserve Naturelle et le village invite à aborder :

- la création de la Réserve,
- ses limites géographiques, ses crêtes et vallées,
- l'histoire du village...

Une lecture de paysage plus approfondie est menée :

*« Qu'est ce qui, selon vous, caractérise ce paysage ?*

*De façon plus précise, essayez de déterminer les caractéristiques de ce paysage (imaginez que vous êtes au téléphone avec quelqu'un et que vous devez lui décrire le paysage). »*

Dans un premier temps, l'animateur note toutes les idées en vrac sans apporter des connaissances. Ensuite, on reprend les idées notées pour les développer par questions-réponses (apport de connaissances).

### Atelier d'écoute de la nature (15 min)

#### Objectifs :

*Apporter un moment de relâchement, au contact de la nature, allongé dans l'herbe (rare pour les personnes en fauteuil, donc précieux).*

*Orienter l'attention sur les bruits qui nous entourent.*

*Faire passer d'une écoute « globale » à une écoute plus « pointue ».*

On revient sur l'espace des « pierres à brebis ». Tout le monde s'installe confortablement par terre.

L'animateur invite à une détente par la respiration, puis il propose une écoute guidée des sons qui nous entourent, en partant d'une écoute globale vers une écoute plus pointue.

A la fin, le groupe s'échange sur les différents sons, les différents animaux entendus.

Ecoute collective et détermination de différents chants, apport de connaissances sur le mode de vie des animaux entendus.

*Atelier de découverte de la nature « à portée de main »  
(30 min)*

*Objectifs :*

*Porter l'attention sur la nature à portée de main.*

*Faire une immersion dans le monde miniature qui nous entoure.*

*Faire découvrir sa diversité, sa richesse et sa beauté.*

Toujours installé au sol, et dans un rayon de ce qui est à portée de main, l'animateur invite à la recherche d'éléments de couleurs différentes, de plus en plus difficile (trois verts différents, jaune, marron, violet, gris, rouge, bleu...).

Ensuite, c'est la recherche d'éléments présentant différentes caractéristiques (plante poilue, plante lisse, plante odorante, caillou, bois, aiguille, crotte de lièvre, herbe sèche, mousse, présence de l'homme, fleur, insectes, ...)

Avec la loupe, on découvre les éléments récoltés, insectes, plantes....

Selon le degré de compréhension, on poursuivra plutôt sur des activités ludiques (avec les éléments récoltés, jeux de mémoire, kim nature...), ou sur un approfondissement de l'observation à la loupe qui abordera l'écologie des insectes ou des plantes.

*« Version automne »*

Nous avons été amenés à réaliser ce même type d'animation à la fin de l'automne. Les conditions étaient très défavorables pour l'atelier découverte à portée de main, car à cette époque et à cette altitude, la nature s'est déjà endormie pour son long sommeil d'hiver et il n'y a plus grand chose à découvrir « à portée de main »...

Nous avons maintenu l'atelier lecture de paysage mais le reste de l'animation a été transformé :

*Atelier de relaxation et de visualisation  
(20 min)*

*Objectifs :*

*Permettre d'ouvrir l'imaginaire sur le milieu naturel qui nous entoure.*

*Permettre, sans se déplacer, de se faire une idée très précise et imagée des espaces lointains qui nous entourent.*

*Inviter à créer une relation intime avec les éléments naturels.*

Après l'atelier lecture de paysage, on revient sur l'espace des « pierres à brebis ». Tout le monde s'installe confortablement par terre (nous avons prévu des couvertures pour le froid éventuel !).

L'animateur invite à une relaxation par la respiration et la détente du corps, puis à un voyage dans la nature vers les sommets que l'on voit au loin, par une visualisation guidée.

*Atelier d'écriture ou de dessin  
(30 min)*

*Objectifs :*

*Mettre des mots ou des images sur le vécu dans le milieu naturel, pour permettre de mieux s'imprégner, et se souvenir de ce vécu.*

*Permettre d'exprimer ses émotions en lien avec la nature tout en sollicitant la créativité.*

Les participants sont incités de ramener trois souvenirs de ce voyage lointain, sous forme de trois mots ou de trois images.

*« Prenez les premiers mots ou les premières images qui vous viennent. Ils peuvent être inattendus et sans cohérence apparente avec le vécu. »*

Des feuilles et des crayons de couleur sont distribués, pour y noter ou dessiner ces souvenirs.

*« Pour ceux qui dessinent, prenez bien le temps !*

*Pour ceux qui ont ramené des mots : A partir de ces trois mots, si vous le désirez, écrivez trois phrases. Pas besoin d'être poétique, ou logique. Ecrivez juste ce qui vous vient.*

*Ces phrases seront pour vous comme un souvenir de votre voyage. »*

Selon le degré de compréhension, on poursuivra plutôt sur des activités ludiques (avec les éléments récoltés, jeux de mémoire, kim nature...), ou sur un approfondissement de l'observation à la loupe qui abordera l'écologie des insectes ou des plantes.

*Choix de l'endroit :*

<i>Difficulté physique :</i>	Le Col de Mantet est un espace accessible en voiture. L'espace panoramique des « pierres à brebis » est accessible en fauteuil roulant, du moins sur sa première partie (sol plat en terre tassée et pelouse rase).
<i>Spécificité sensible et écologique :</i>	Il offre un panorama grandiose à 360° sur les sommets et les vallées en contrebas. La vue plongeante sur les vallées, le village, la rivière, les zones de pâturage et d'anciennes cultures permet une intéressante lecture de paysage.

<i>Structure participante</i>	Résidence Val d'Agly 29 avenue d'Agly, 66 600 Rivesaltes, Tél : 04 68 66 64 62 22, Fax : 04 95 66 62 46 (pas d'email) Contact : Anne Blanc et Frédéric Nabonne
-------------------------------	---

## Exemple d'écoute guidée

### Détente par la respiration :

« Tu inspires profondément, le plus profondément possible,... puis tu expires tout l'air que contiennent tes poumons. Pendant ton expiration, tu en profites pour expirer tous tes soucis du moment. Ils sortent par ta bouche et se dissipent dans l'air frais de la montagne.

Inspire..., tu sens l'air entrer par ton nez et ta bouche, et emplir tous tes poumons..., et expire...

Encore : Inspire..., l'air qui entre dans tes poumons, circule dans tout ton corps, et lui fait du bien..., et expire..., les soucis s'envolent avec l'air qui s'évacue de ton corps.

Tu te sens reposé..., respirant calmement...

Tu relâches les muscles de la mâchoire..., tu relâches les joues..., le nez..., tu détends les tympans..., le front..., le cuir chevelu...

Tu sens la brise sur ton visage, la chaleur du soleil sur ton corps, (les alternances de température et de luminosité)...

Ensuite, guidage dans la découverte des sons qui nous entourent :

« Maintenant, porte l'attention sur les bruits qui nous entourent (30').

Tu entends certains sons lointains (10'), d'autres très proches (10').

Tu entends des sons qui proviennent de la nature (10'), mais entends-tu un son qui indique la présence de l'homme (10') ?

Repère un bruit d'animal, et concentre-toi sur ce son uniquement...

Lâche-le et focalise-toi sur un autre bruit d'animal, différent du premier...

Peux-tu en repérer un troisième..., un quatrième... ?

Parmi les chants d'oiseaux que l'on entend, peux-tu repérer des chants qui soient différents les uns des autres ?

Prends un moment pour respirer tranquillement et t'emplir de cette multitude de sons, bruissements, chants, murmures...qui sont tous des indices de vie...

Sans ouvrir les yeux, et en prenant appui sur le coté, assieds-toi. Entends-tu des sons nouveaux ?

Bouge tranquillement tes bras, tes jambes...et ouvre les yeux quand tu en as envie.

Tu sortiras de cette détente, frais et disponible, à toi et aux autres. »

## Exemple de la détente guidée et du voyage dans la nature (atelier relaxation et visualisation)

Tout le groupe s'installe confortablement par terre, sur les couvertures ou matelas mous. L'animateur invite à une relaxation par la respiration et la détente du corps, puis à un voyage dans la nature vers les sommets que l'on voit au loin, par une visualisation guidée :

« Tu inspires profondément, le plus profondément possible,... puis tu expires tout l'air que contiennent tes poumons. Pendant ton expiration, tu en profites pour expirer tous tes soucis du moment. Ils sortent par ta bouche et se dissipent dans l'air frais de la montagne.

Inspire..., tu sens l'air entrer par ton nez et ta bouche, et emplir tous tes poumons..., et expire...

Encore : Inspire..., l'air qui entre dans tes poumons, circule dans tout ton corps, et lui fait du bien..., et expire..., les soucis s'envolent avec l'air qui s'évacue de ton corps.

Tu te sens reposé..., respirant calmement...

Tu relâches les muscles de la mâchoire..., tu relâches les joues..., le nez..., tu détends les tympans..., le front..., le cuir chevelu...

Pour faire ce voyage sur les hauteurs, tu vas maintenant solliciter ton imagination. A toi de jouer :

Imagines, imagines..., que tu sais voler..., comme superman..., ou comme un oiseau..., ou à ta propre façon..., peu importe, ce qui compte, c'est de réussir à te voir dans l'air, à quelques mètres au dessus du sol...

Si tu n'arrives pas à t'imaginer voler, imagines que tu es dans un avion, n'importe quel engin volant..., mais dans ce cas-là, enlèves le bruit du moteur, ce sera plus agréable !

Tu fais un petit tour d'horizon : tu es toujours au Col de Mantet, mais volant à quelques mètres au dessus du sol. Tu regardes le paysage autour de toi...Magnifique, resplendissant...Maintenant, tu regardes la forêt de pins sombres qui est en face de toi..., allez, tu t'envoles dans sa direction...

Tu es maintenant au dessus de la forêt. Tu vas tester ta capacité à imaginer et à visualiser dans le détail : Descends vers le sommet d'un des pins de la forêt, jusqu'à en apercevoir précisément les branches du sommet..., jusqu'à en apercevoir quelques pommes de pin..., jusqu'à en percevoir les aiguilles de pins...

Si tu n'arrives pas à visualiser ce que je dis, ce n'est pas grave, ne te braque pas..., écoute juste, et laisse-toi porter par mon histoire si ça te dit..., ou profite-en juste pour passer un bon moment tranquille au soleil.

Bon, tiens-toi prêt, on s'en va pour le grand voyage vers les sommets. C'est parti :

Tu voles maintenant au dessus de la forêt. Les arbres sont denses, serrés les uns à côté des autres. Mais peu à peu la forêt s'éclaircit, et entre les arbres, tu vois des taches d'herbe qui apparaissent. Puis une petite clairière, qui fait une plus grande tache de verdure au milieu des pins sombres...

Tiens, dans cette clairière là-bas, on voit quelques vaches qui broutent... Les autres vaches du troupeau sont sous les arbres dans la forêt, on ne les distingue pas bien... Allons les voir de plus près :.....ffouitt, on descend..., elles sont belles, avec un poil qui varie entre le gris et le blanc... Elles ont des grands yeux noirs, et des longs cils noirs... On dirait presque qu'elles sont maquillées !... C'est la race des vaches qu'on appelle les Gasconnes...

Ces vaches ont passé tout l'été sur les pâturages de montagne, à brouter librement. Avec le froid et la neige qui arrive, elles redescendent petit à petit vers les villages, où elles passeront l'hiver dans les étables à manger du foin...

Bon, on laisse les vaches brouter et on continue d'avancer.

*Tu as maintenant dépassé la forêt, et tu es arrivé à un grand replat herbeux. Va voir de plus près à quoi cela ressemble : l'herbe est très courte, et un peu en touffe. A cette époque de l'année, elle est un peu jaunie. Entre les touffes d'herbe, on voit aussi la terre apparaître de ci de là... .*

*Par endroits, on voit des rochers qui affleurent. Certains sont très gros, plusieurs mètres de long, et forment des tas de rocher, les uns sur les autres. Va les voir de plus près, à quoi ils ressemblent..., quelle couleur ils ont... En regardant de très près, essayes de voir de quels minéraux le rocher est composé...*

*Tu relèves la tête, et tu entends là bas..., comme un petit glou glou : Tends bien l'oreille..., tu peux l'entendre...C'est une source qui sort de la terre, au creux d'un rocher. Tu t'en approches. Ecoute son chant..., regarde les gouttes d'eau qui jaillissent et éclaboussent les cailloux autour... Si tu as soif, tu peux boire..., elle est bonne... Elle doit être fraîche !... Tu peux t'en rafraîchir le visage également...*

*Tu t'éloignes de la source, et tout d'un coup, ta vue devient extra lucide et tu perçois tout du monde animal qui t'entoure et que tu n'avais pas remarqué encore. A coté de toi, une petite sauterelle grignote un brin d'herbe. Regarde-la, avec ses grandes antennes..., elle doit avoir froid, ce n'est plus la saison pour elle...*

*Et tout là-bas..., une bande de chèvres broutent tranquillement. Ah non, ce ne sont pas des chèvres, ce sont des isards, leurs cousins sauvages. Ils ont le corps plus fins que les chèvres, et les cornes plus fines et plus pointues, et surtout, ils sont beaucoup plus agiles ! Les jeunes isards qui sont nés au printemps de cette année commencent à avoir une taille proche de celle des adultes. Il vaut mieux en effet, être grand et fort, pour affronter l'hiver en montagne, car les isards passent tout l'hiver dans la neige, tout là-haut..., avec parfois pas grande chose à se mettre sous la dent...*

*Peut-être vois-tu d'autres animaux : un merle des rochers qui s'envole..., un renard qui chasse la musaraigne..., une hermine qui se faufile entre les cailloux..., ou peut-être un randonneur qui passe par là...*

*C'est bizarre, on ne voit pas de marmottes... Elles sont peut-être déjà parties se coucher dans leur terrier, ou elles dorment tout l'hiver au chaud, en attendant que le printemps revienne...*

*Bon, le sommet n'est pas loin, allons-y ! Tu aperçois la neige, par plaques éparses. Elle a fondu depuis quelques jours, mais il en reste encore...Tu aperçois un peu d'herbe rase aussi, mais il y a surtout du rocher ici.*

*De temps à autre une bourrasque de vent balaye tes cheveux dans tous les sens..., puis ça se calme...*

*La vue est splendide. Au loin là-bas, ça fait comme un trait bleu qui se mélange avec le bleu du ciel. C'est la mer qu'on devine, plus qu'on ne la voit... Au sud, là-bas, ce sont les sommets espagnols..., et de l'autre coté, c'est la plaine du Conflent, et la ville de Prades qu'on devine, minuscule, comme une tête d'épingle...*

*Dans cet endroit où tu es, au sommet de la montagne, tu t'allonges un instant. Tu te trouves un coin confortable et tu inspires fort, à pleins poumons... Fais entrer toute cette énergie, ce soleil et ce vent dans ton corps. Il n'y a que toi..., la terre..., et le ciel...*

*Quand tu en as bien profité..., tu peux prendre le chemin du retour. Tu repasses au dessus des isards..., de la source..., des tas de cailloux..., tu vois la forêt qui recommence..., tu passes au dessus du troupeau de vaches..., et tu redescends tranquillement jusqu'au Col de Mantet...*

*Tu atterris délicatement dans l'herbe, au dessus des pierres à brebis... Tu inspires profondément...*

*Tu sens ton corps peser dans le sol, lourdement..., tu avales ta salive..., tu bouges tranquillement des petites parties de ton corps : les bouts des doigts..., la main..., les épaules..., la tête..., et quand tu en as envie, tu ouvres les yeux...*

*Tu reviens de ce voyage, frais et disponible, à toi et aux autres...*

*Quand tu veux que nous t'aidions à te relever, fais-nous signe. »*