

Animation ouverte aux personnes déficientes :

« A vos sens ... prêts ... partez ! »

(Réserve Naturelle de Py)

Public :	Cette sortie nature sensible peut s'adresser à tous les publics. Elle aura la spécificité cependant de pouvoir intégrer une personne aveugle ou mal voyante. La présence d'une personne déficiente visuelle au sein du groupe sera un « plus » pour tout le monde et stimulera la sortie.
Objectifs :	Sensibiliser le public au milieu naturel. Faire en sorte que la méthodologie et les outils utilisés soient également adaptés pour des personnes déficientes visuelles.
Moyens :	Privilégier la découverte du milieu naturel par les sens, en limitant au maximum l'appel à la vue : faire appel aux sens de l'ouïe, de l'odorat, du goût, du toucher. Solliciter le corps dans son équilibre physique et dans son ressenti émotionnel. Les apports oraux de connaissances naturalistes et patrimoniales viendront en complément de la découverte sensible.
Lieu :	RN de Py : sur la piste du ravin du Tonnet, en partant du pont 1 km en dessous du village de PY.
Durée & période :	~ 2 heures. L'été et la fin de l'été sont des périodes particulièrement adaptées, car très riche au niveau des orthoptères.
Encadrement :	Un animateur-accompagnateur (BE AeM avec CQH) au minimum.
Matériel pédagogique :	<ul style="list-style-type: none">- Coupelles pour la collecte des éléments naturels- Un tissu pour l'inventaire des éléments collectés- « Boîtes à odeur » (boîtes de pellicule trouées)- Bandeaux pour les yeux
Contraintes liées à l'intégration d'une personne déficiente visuelle	<p><u>Itinéraire :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Choisir un itinéraire sans danger et limité en obstacles, qui soit facilement praticable pour les personnes déficientes visuelles et qui permette un guidage aisé.- Limiter le parcours entre les ateliers de découverte sensible.- Choisir un parcours qui offre de multiples supports d'animation sensible (appel à l'ouïe, à l'odorat, au toucher et au goût). <p><u>Animation :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Réaliser une animation qui soit adaptée à un public mixte (voyant et déficient visuel), mais qui ai du sens même en l'absence du public déficient visuel.- Concevoir l'atelier « Les yeux bandés » de façon que la personne déficiente visuelle ne soit pas désavantagée du fait qu'elle ne peut pas ouvrir ses yeux après l'animation. Utiliser le bandage des yeux comme un outil pour accéder à une autre forme de découverte et non comme un « handicap ».- Etre attentif au vocabulaire utilisé, en particulier lorsqu'il s'agit d'une description (éviter au maximum le descriptif). S'il s'agit de quelque chose de proche, faire toucher.

Déroulement de la sortie

Accueil

Rendez-vous au pont de la Rotja.

Atelier de prise de repères dans l'espace (10 min)

Objectifs :

Se situer dans l'espace par une approche corporelle plutôt qu'intellectuelle.

Intégrer d'emblée la personne déficiente visuelle dans le groupe, en lui donnant un rôle important.

On prend le corps comme repère pour se situer dans l'espace (à faire avec la personne déficiente visuelle pour qu'elle « reçoive » ces informations) :

Le bras droit tendu représente la vallée de la Rotja, légèrement en pente, avec l'avant bras plié pour marquer une pente plus importante.

On situe le village de Py au niveau du poignet, et le pont de la Rotja un centimètre plus bas.

A partir de cette base, on peut situer les sommets transfrontaliers au bout des doigts, la rivière qui coule sur l'axe du bras, Villefranche de Conflent au niveau de l'épaule, Prades au niveau de la clavicule. Sur un deuxième axe, perpendiculaire à la vallée de la Rotja, le bras gauche peut représenter la vallée de la Têt, avec tout au bout Perpignan et la mer méditerranéenne.

Le Canigou se situe dans l'angle entre les deux bras, en hauteur.

Marche...

... sur la route goudronnée jusqu'à la piste du Tonnet.

Informations générales orales sur la Réserve Naturelle, sur la région. L'animateur et le groupe s'ajustent avec la personne déficiente visuelle, et comprennent de quel type d'aide elle a besoin.

Les ateliers suivants se déroulent sur la piste du Tonnet.

Atelier de découverte sensible de quelques plantes et leur écologie (30 min)

Objectifs :

Faire une immersion dans le monde des plantes.

Tout en avançant sur la piste, nous rencontrons différentes plantes dont la découverte peut se faire par d'autres sens que la vue.

Sujets à aborder :

- les espèces protégées,
- anecdotes et légendes liées au nom de certaines plantes,
- leur utilisation culinaire et officinale,
- leur mode de reproduction,
- leurs stratégies de défense et de colonisation.

Un spécimen de chaque plante (non protégée) est collecté.

Certaines plantes ont des caractéristiques reconnaissables au toucher (bardane), d'autres à l'odeur (thym) ou au goût (mures).

*Atelier de détermination les yeux bandés
(15 min)*

Objectifs :

Familiariser avec des éléments naturels, en portant sur eux un « regard » différent, nouveau.

Faire le lien entre les plantes et l'humus.

Faire prendre conscience que l'humus est vivant, et source de vie.

Les plantes collectées sont présentées à nouveau au groupe, qui peut les manipuler, les sentir...pour bien les mémoriser et les différencier les unes des autres.

Détermination au toucher (les yeux bandés):

L'une ou l'autre plante est mise dans la main des personnes qui cherchent à les reconnaître (en groupe de 2 ou 3 pour se mettre d'accord sur les caractéristiques de chaque plante).

Détermination à l'odeur (les yeux bandés):

On fait sentir des « boîtes à odeur » (boîtes avec la plante odorante froissée, qui dégage son parfum.)

Ensuite, sans prévenir, un nouveau parfum très fort et différent est apporté : celui de la terre (humus).

→ Apport de connaissances sur l'humus, la matière organique décomposée, le cycle de vie.

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

Objectifs :

Apporter un moment de relâchement, au contact de la nature, allongé dans l'herbe.

Orienter l'attention sur les sons qui nous entourent.

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

Attirer l'attention sur la présence animale, en particulier les insectes.

Attirer l'attention sur la diversité des chants que l'on peut entendre.

Apporter des connaissances sur les orthoptères.

Chacun s'installe allongé et ferme les yeux pour une mini-détente guidée.

L'attention est portée sur tous les membres de son corps, puis sur sa respiration.

« *Inspire profondément, le plus profondément possible,... puis expire tout l'air que contiennent tes poumons. [...]* »

Ensuite, le groupe est guidé dans la découverte des sons qui nous entourent :

« *Maintenant, porte l'attention sur les bruits qui nous entourent [...]* »

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

Ensemble, on écoute et détermine de différents chants d'orthoptères (criquets, sauterelles et grillons).

→ Apport de connaissances sur les orthoptères, leur mode de vie, leur habitat, leur alimentation, leurs prédateurs, leur reproduction...

Atelier marche en aveugle (20 min)

Objectifs :

Laisser découvrir la nature en autonomie, sans animateur.

Permettre de découvrir des éléments naturels qui n'ont pas encore été évoqués.

Permettre d'être attentif aux ambiances différentes, d'un milieu écologique à l'autre (versants ensoleillés ou à l'ombre, sapinière, ruisseau...).

Solliciter le corps dans son équilibre physique et dans son ressenti émotionnel.

Aborder la notion de vulnérabilité et de responsabilité.

Permettre de développer la confiance en soi et en l'autre.

L'itinéraire jusqu'à la fin de la piste est poursuivi en binômes, avec une personne marchant en aveugle et l'autre la guidant. La personne déficiente visuelle peut donner quelques conseils pour la technique de guidage.

La consigne est de conduire la personne en toute sécurité et de lui faire découvrir différents éléments naturels rencontrés sur le chemin, d'être attentifs aux sons également.

Les rôles sont inversés à la falaise, à mi-chemin.

Selon le groupe, on peut augmenter la difficulté en continuant sur le sentier.

Après avoir enlevé les bandeaux, tout le groupe s'échange autour de l'expérience vécue.

Sur cet atelier, la personne déficiente visuelle est en binôme avec l'animateur, bien sûr sans inverser les rôles.

Retour...

... par le même itinéraire (en aveuglé guidé pour ceux qui veulent).

Choix de l'itinéraire :

<i>Difficulté physique :</i>	La difficulté de l'itinéraire évolue graduellement, de la route bitumée vers la piste montant et puis le sentier. Le retour par le même itinéraire permet de relâcher sur la fin.
<i>Spécificité sensible et écologique :</i>	<p>La marche sur la route goudronnée permet au groupe de se plonger dans l'ambiance montagnarde de la Réserve Naturelle :</p> <p>Dans un mouvement dynamique de marche, les sens sont sollicités de façon informelle par les odeurs, par les sons (bruits du torrent, des troupeaux, des oiseaux et insectes...), mais aussi par l'absence de bruit ! L'exposition, le relief, la chaleur du soleil ou la fraîcheur de l'ombre... stimulent le ressenti physique.</p> <p>Sur la piste, une immersion profonde dans la nature de ce versant de montage est possible. Grâce à son orientation sud-ouest, il présente une grande diversité de plantes et il est particulièrement riche en orthoptères, dont la présence est avant tout perceptible au niveau sonore.</p> <p>Différents milieux écologiques sont traversés : prairie en soulane, zone en début de colonisation arbustive, replat avec falaise calcaire, sous-bois de feuillus, sapinière, ruisseau, prairie rocheuse en soulane.</p> <p>La découverte sensible des plantes se déroule sur le début de la piste jusqu'au premier virage.</p>

Exemple de plantes à toucher, sentir ou goûter (atelier découverte sensible)

Plantes à toucher :

- Rhinanthé crête de coq (la fleur en graine rappelle la crête du coq)
- Achillée mille feuilles (la feuille de la plante est très dentelée comme « milles feuilles »; vertus hémostatiques : légende de Achille soignant la blessure de guerre du roi)
- Plantain (le plantain lancéolé qui est allongé, et le rond dont la feuille est plus arrondie; vertus contre les piqures)
- Carline (fleur protégée ; le cœur de la carline très doux à toucher, comestible comme le cœur d'artichaut qui est de la même famille ; feuilles piquantes comme protection)
- Bardanes (les grosses graines s'accrochent avec un effet velcros ce qui lui permet de se faire transporter pour coloniser de nouveaux espaces)
- Eglantier et murier (épines pour se protéger)
- Euphorbe petit cyprès (latex collant et toxique en ingestion ; vertus anti verrues)
- Centaurées (toucher la plante à différents stades : en fleur puis en graine)

Plantes à sentir :

- Armoise (même famille que l'Absinthe)
- Achillée mille feuilles (odeur acre)
- Carotte sauvage (odeur de carotte)
- Origan (marjolaine sauvage, aromate)
- Thym citronné

Plantes à goûter :

- Pimprenelle (goût de concombre)
- Eglantier (rosier sauvage ou « gratte cul », dont le fruit se mange cru ou en confiture)
- Mures

Exemple de la détente guidée (atelier d'écoute de la nature)

Chacun s'installe allongé et ferme les yeux pour une mini-détente guidée.
L'attention est portée sur tous les membres de son corps, puis sur sa respiration.

« Inspire profondément, le plus profondément possible,... puis expire tout l'air que contiennent tes poumons.

Recommence une deuxième fois : Inspire...et expire...

Une troisième fois : Inspire...et expire...

Tu laisses tout le poids de ton corps reposer sur la terre, lourdement. Tu sens tous les points d'appui avec la terre : ton crane...tes épaules et le haut de ton dos... tes fesses... tes cuisses légèrement, et tes mollets... tes talons.

Tu relâches tes muscles : les petits muscles des doigts de pied et de la plante des pieds...les muscles de tes mollets, de tes cuisses, ceux derrière, et ceux devant.....tu détends les muscles de ton bassin. Tu remontes le long du dos, et tu te fais un petit massage virtuel pour relâcher les muscles dorsaux.

Tu relâches aussi ton ventre, tes abdominaux.

Tu relâches les muscles le long des cervicales...ce sont souvent ceux-là qui portent toutes les tensions.

Tu détends ta mâchoire, les joues, les tympans, 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, le groupe est guidé dans la découverte des sons qui nous entourent :

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

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

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

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 des criquets, peux-tu repérer des chants qui soient différents les uns des autres ?

Prends un moment pour respirer tranquillement et t'emplit 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, assied-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. »

Le groupe s'échange sur les différents sons, les différents animaux entendus.

Ensemble, on écoute et détermine de différents chants d'orthoptères (criquets, sauterelles et grillons).

→ Apport de connaissances sur les orthoptères, leur mode de vie, leur habitat, leur alimentation, leurs prédateurs, leur reproduction...