

Rapport de Stage :

Comment l'itinérance pédestre mobilisant l'éducation par et dans l'environnement peut-elle être un outil d'éducation à la santé physique, mentale et sociale ?

Stagiaire : Manon Capdevila

Tutrice pédagogique : Orane Bischoff

Tuteurs professionnels : Christophe Blangéro puis Marie-Laure Girault



Remerciements

Je remercie en premier lieu, Marie-Laure Girault, coordinatrice de l'association En Chemin... pour m'avoir accompagné pendant ce stage et de s'être déchargée du temps suite au départ de Christophe pour être ma tutrice de stage.

Je remercie Orane Bischoff, ma tutrice pédagogique, qui m'a toujours ouvert la porte lorsque j'avais besoin de la solliciter autour de questionnements sur le projet, sur l'association. Je l'a remercie pour avoir toujours accueilli mes états d'âmes avec bienveillance et écoute.

Je remercie Loic Braida, président d'En Chemin, de m'avoir plusieurs fois aidée à y voir plus clair dans mes actions, à relire des documents que je produisais, et à me remonter le moral dans les périodes un peu sensibles.

Je remercie mes collègues et avant tout amies : Juliette et Manon qui m'ont été d'un beau support et soutien, les oreilles toujours ouvertes, mais également qui m'ont aidé à « accélérer le projet » à plusieurs moments.

Je remercie David Kurmudjian et Orane pour cette semaine de retour en formation qui m'a donné un nouveau souffle, permise d'analyser quelques parties de mon travail, et permise de prendre du recul sur toute cette aventure de stage.

Sommaire

| | |
|---|----|
| Introduction | 4 |
| Partie 1 : Contexte de la structure d'accueil et du stage..... | 5 |
| 1 : présentation de l'association « En Chemin... » :..... | 5 |
| 1.1 Sa création et ses objectifs | 5 |
| 1.2 Ses actions : | 5 |
| 1.3 Les salarié(e)s au fil des ans : | 6 |
| 1.4 Ses partenaires :..... | 7 |
| 1.5 Fonctionnement en interne en 2017 : | 8 |
| 1.6 Les enjeux et perspectives de développement pour 2017:..... | 10 |
| 1.7 : Le choix de prendre un stagiaire dans un contexte peu favorable. | 10 |
| 2 : Le contexte de mon stage : le projet et mes missions..... | 11 |
| 2.1 La naissance du projet « itinérances et soin personnel » | 11 |
| 2.2 Des missions aux contours flou et très évolutives : | 12 |
| Partie 2 : Problématique et fondement théorique portant le projet. | 13 |
| 1 : fondement théorique | 13 |
| 1.1 La santé : | 13 |
| 1.2 Le champ de l'éducation en santé-environnement :..... | 14 |
| 1.3 L'itinérance pédestre : se mettre en marche en pleine nature. | 16 |
| | 16 |
| 1.4 L'éducation par et dans l'environnement :..... | 17 |
| | 17 |
| 1.5 l'éco-formation : | 18 |
| | 18 |
| 1.6 : Un exemple concert : | 19 |
| | 19 |
| 2 : Arbre à Objectifs du projet : | 20 |
| Partie 3 : Méthodologie et action réalisées pour le montage du projet : | 21 |
| 1 : analyse swot du projet..... | 21 |
| 2 : Méthodologie d'action : | 23 |
| 3 : Actions et résultats obtenus : | 23 |
| 4 : Analyse des résultats obtenus. | 26 |
| Partie 4 : Analyse globale. | 27 |
| Conclusion | 31 |
| Bibliographie et Sitographie : | 32 |
| Annexes :..... | 33 |

Introduction

Comment l'éducation relative à l'environnement « peut-elle contribuer à la construction de nos identités personnelles et sociales ? Comment peut-elle améliorer notre rapport au monde ? » (Sauvé, 2009).

Promouvoir une éducation dans l'environnement, une mise en marche en pleine nature, pour aller à la rencontre de sa personne, des membres d'un groupe, et d'une nouvelle relation à l'environnement tel est le défi que c'est lancé l'association En Chemin..., association d'éducation à l'environnement et au patrimoine située à Florac en Lozère.

C'est au sein de cette structure que j'ai effectué un stage de 3 mois dans le cadre de ma licence en « Coordination de projet en éducation à l'environnement et au développement durable », pour y développer un projet de marche à destination des structures de l'insertion sociale et professionnelle, du médico-sociale du territoire et de certains collèges de la Lozère accueillants des élèves en difficultés scolaires.

Un tel projet permet de créer des liens entre le monde de l'éducation à l'environnement et celui de l'accompagnement social. Mobiliser l'éducation à l'environnement, l'éducation populaire, l'éco-formation et surtout le « dehors » (le contact direct avec la nature) semble aujourd'hui être une des clefs permettant de proposer une démarche pédagogique visant à remobiliser des personnes sur les questions du « prendre soin de soi » et à ouvrir une nouvelle conscience écologique chez les participants.

Ce rapport est un compte-rendu de mon expérience de stage. Il présentera la structure porteuse, et la méthodologie d'action que j'ai mise en place pour lancer la dynamique de ce montage de projet.

Au regard de cette aventure de stage une dernière partie sera consacrée à l'analyse globale de mon travail et des compétences que j'ai pu acquérir tout le long de ces trois mois en terme de coordination de projet.

Partie 1 : Contexte de la structure d'accueil et du stage

1 : présentation de l'association « En Chemin... » :

Cette partie présente le contexte historique, budgétaire et organisationnel de l'association En Chemin.... L'objectif est de dresser un tableau sur le fonctionnement de cette structure pour en analyser les enjeux en terme de conduite de projet en d'éducation à l'environnement.

1.1 Sa création et ses objectifs-

« En Chemin... » est une association loi 1901, qui se situe en Lozère sur la commune de Florac. Elle possède un bureau qui se trouve dans les mêmes locaux que le Réseau d'éducation à l'environnement de Lozère (le Réel 48) et son siège social se situe à la mairie de Cocurès. Cette association a été créée en 2005 sous l'impulsion de deux personnes : Marie-laure Girault qui en est la coordinatrice aujourd'hui, et Anne Nourry qui est adhérente et bénévole active de l'association. Marie-Laure était alors conteuse, animatrice et éducatrice sportive, Anne était accompagnatrice en moyenne montagne et toutes les deux étaient passionnées de randonnée, de nature, et de patrimoine.

En Chemin s'est donc construite avec « la volonté d'accompagner chacun d'entre nous vers une connaissance partagée de notre territoire, la promotion d'un mode de vie en adéquation avec la préservation de notre patrimoine, tout en favorisant l'ouverture d'esprit, la liberté de pensée et de choix. »

Aujourd'hui l'association a précisé ses objets qui sont de : « *favoriser l'épanouissement et l'investissement de la personne au sein de son milieu social, culturel et naturel par :*

- *le développement de ses capacités à ressentir et à communiquer*
- *la protection et la découverte du patrimoine et de la culture locale*
- *l'appropriation de son environnement dans le souci du respect de celui-ci et du vivre ensemble.* (En Chemin..., 2009)

Ainsi En Chemin... est une association d'éducation à l'environnement et au patrimoine, et d'animation territoriale.

1.2 Ses actions :-

En Chemin... a dans son histoire proposé une offre d'animations et d'actions assez variée, je ne vais donc pas toutes les lister ici. Pour détailler ses actions je m'appuie sur le rapport d'activité de 2015, celui 2016 n'ayant pas été réalisé, ainsi que sur le plan d'action prévu pour 2017.

En Chemin... propose donc :

- Des animations nature en milieu scolaire: sur les thématiques du compostage, des déchets, du jardin, de la météo... Souvent les animations proposées interviennent dans le cadre d'action mis en place par le RéeL48.
- Des animations patrimoine : comme le projet « Cocurès fête son patrimoine ». Elle mène également des recherches et des études sur le patrimoine local: recueil de la mémoire orale, enquêtes, collectes d'informations, inventaire participatif du patrimoine agropastoral. Elle propose aussi un axe : valorisation et médiation des patrimoines en créant des : livrets, jeux de piste, visites guidées et contées.
- Des animations estivales à destination des habitants et des visiteurs du territoire : visites guidées : Florac, St Enimie, Ispagnac...
- Des animations autour du conte : animations scolaires / spectacle de conte.
- De la formation en participant en plan de formation proposé par le RéeL48.
- De la coordination et conception de projet : cet axe reste cependant à développer pour l'association. Celle ci répondant beaucoup aux appels à projet du RéeL48 (et en étant beaucoup sollicité par celui-ci faute de manque d'acteur dans le réseau) elle dispose de peu de temps pour mettre en place ces propres projets. Des idées sont présentent mais pour l'instant elles n'ont pu être misent en place comme par exemple : la mise en place d'un Club Nature, une exposition sur les chemins Lozériens, un jeu de piste autour des ânes, la mise en place de pyramides de culture...

Voici ici le
plan d'action prévu
pour 2017 :

| Projets en cours 2016 | Format | Budget | Responsable |
|--|-------------------|--------|-------------|
| Visites guidées EPMM | VG 1h15 | 5000 | Christophe |
| Visites guidées Ispagnac été | 10 visites 1/sem | 600 | Christophe |
| Visites guidées de Ste Enimie été | 10 visites | | Tous |
| Visites guidées de Ste Enimie sur demande | A la demande 130€ | 2500 | Christophe |
| Visites guidées de Florac été | | | Marie-Laure |
| Visites guidées de Florac sur demande | A la demande 130€ | | Marie-Laure |
| Visites guidées de Quézac | 10 visites | 600 | Christophe |
| Animations VVF + randos | | 1500 | Marie-Laure |
| Animations camping Pont du Tarn + randos | | 1500 | ML + C |
| Animations été Centre d'accueil des Cévennes | | | Christophe |
| Fête votive d'Ispagnac | | 1000 | Christophe |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| SDEE | | 5000 | Christophe |
| Jeux et Jouets en Cévennes | | 3000 | ML + C |
| Recherche-action Ecoformation | | | Marie-Laure |
| Les Pyramides de Culture | Trophée PNC 2017 | 1000 | Christophe |
| Inventaire participatif du patrimoine agropastoral | | 5000 | ML + C |
| Itinérance et soins personnels | | | ML + C |
| | | | |
| | | | |
| FLORILEGE 2017 | | 500 | ML + C |
| Trait d'union | 3 journées | 900 | Christophe |
| JDEE | 1 journée | 300 | Christophe |
| Formation RéeL 48 | 1/2 journée | 400 | Marie-Laure |
| Fête de l'eau FD Pêche Sept-oct | | 1500 | Christophe |

Au vue de l'ensemble des actions proposées et animées par En Chemin... il est évident que les salariés doivent être très polyvalents : animations, conception de projets, administration, communication,etc...

1.3 Les salarié(e)s au fil des ans :

Marie-laure quitte la présidence de l'association pour être salariée en 2009 et développer le projet associatif.

Maëlle Yobé, stagiaire de la licence professionnelle « Coordination de projets en éducation relative à l'environnement et mise en réseau » va effectuer un stage en 2012 sur la valorisation du projet « Une mémoire pour Cocurès ». A la suite de son stage elle réalisera un service civique dans l'association puis sera embauchée en CDI, elle quittera l'association en 2014.

Maëlle sera remplacée par Tom Leveau en tant qu'animateur en éducation à l'environnement. Il développera notamment dans l'association des animations autour de la poterie à l'intention des adhérents, des scolaires et des foyers ruraux. En parallèle sera également embauchée Marine Gely en possession d'un master professionnel en Valorisation et Médiation des Patrimoines. Dans l'association elle développera l'axe patrimoine et sera donc animatrice et médiatrice du patrimoine. Elle sera embauchée en CDD, l'association ne sachant pas si l'axe patrimoine allait vraiment se développer et si les projets se pérenniseraient dans le temps.

Début 2016 Tom et Marine quittent à leur tour l'association. Marie-laure hésite à rebaucher un salarié car les caisses de l'association sont vides mais le choix sera fait de salarier Christophe Blangéro en mars 2016 en contrat CAE à 70%, il quittera l'association en juin 2017.

Les raisons de ce roulement des salarié(e)s sont diverses :

- Des salariés jeunes (Maëlle et Tom) qui ont donc des projets personnels et professionnels à court terme.
- Un manque de sécurité de l'emploi (CDD).
- Une association dont la vie associative est très peu active et qui amène donc les salariés à se sentir isolés. (site internet de l'association, et dire d'acteurs)

1.4 Ses partenaires :

Partenaires d'actions :

« En chemin... » est adhérente du Réel48. Le réseau accueille l'association gracieusement dans ses locaux.

Créée en 2000 le Réel48 est une association loi 1901, reconnue d'Intérêt Général par les services de l'État. Elle a pour objectif de développer l'éducation à l'environnement en Lozère, de représenter le réseau et ses membres, de promouvoir l'EEDD et de permettre la professionnalisation de ses membres. Elle vient également en accompagnement et aide au montage de projet. Elle agit à l'échelle du territoire et a une représentativité sur tout le département. Elle réalise des actions d'EEDD et de formation à l'échelle du département.

Le réseau offre un espace commun aux acteurs de terrain, décideurs, financeurs et toutes personnes intéressées par l'EEDD où ils peuvent se rassembler, échanger, partager expériences et savoirs-faire, etc. Le Réel48 regroupe aujourd'hui plus de 65 adhérents. (site internet Réel48)

En Chemin... répond régulièrement aux appels à candidature du réseau, et participe à des projets d'animation ou de formation proposés par celui-ci. Cette année En Chemin... a par exemple répondu à l'appel à projet concernant la création d'une malle pédagogique autour des jeux et jouets d'autrefois en Cévennes, et j'ai pu assister à une formation proposée par le Réel48 dans leur plan de formation et animée par Marie-laure sur la thématique de l'éco-formation.

Ses partenaires financiers :

En fait jusqu'à l'année dernière En chemin... fonctionnait sans subvention, elle proposait ses actions d'avantage comme des prestations de service. Maintenant qu'elle développe ses propres projets elle est amenée à toucher des subventions de la part :

- du conseil départemental
- des communes locales
- des syndicats mixtes
- de l'EICC : entente inter-départementale Causses et Cévennes
- du PNC

Voici ici un exemple montrant les différentes subventions touchées par En Chemin... pour ces actions de 2016.

| PRODUITS D'EXPLOITATION | Prév 2016 |
|---|------------------|
| 70 – Ventes de produits finis, prestations de services, marchandises | |
| Prestations et subventions | 16566 |
| 75 – Autres produits de gestion courante | |
| Adhésions membres de l'association | 200 |
| ASP – CAE 20h/semaine 9,5 mois (Christophe) | 5176 |
| ASP – CAE 28h/sem 2 mois (Marine) | 939 |
| ASP – CA 35h/sem 1 mois (Tom) | 1100 |
| Subvention communes Visites Guidées été | 1350 |
| Subvention 2 communes Inventaire participatif | 600 |
| Subvention PnC Inventaire participatif | 3500 |
| Subvention CG PED Inventaire participatif | 200 |
| Subvention EICC | 2500 |

Partenaire de communication :

- Office du tourisme de Florac : diffusion et communication des actions qu'En Chemin... propose pendant la période estivale.
- Radio Bartas

1.5 Fonctionnement en interne en 2017 :

Les salariés : Cette année ils sont au nombre de 2 dans l'association.

Marie-Laure, qui est la coordinatrice de l'association, est employée à 30% : elle gère l'administration, elle participe à l'élaboration d'une recherche-action avec le REN et l'IFREE sur l'écoformation, elle mène des animations sur le conte pour les scolaires. Elle s'occupe également d'un projet d'inventaire participatif du patrimoine et participe également à quelques actions ponctuelles comme la formation « écoformation ».

Christophe Blangéro est arrivé le 14 mars 2016 en tant qu'animateur-coordonateur de projet en éducation relative à l'environnement et au patrimoine. Il est en contrat accompagnement emploi (CAE) à 80 %. Christophe quittera l'association en juin 2017 pour des raisons personnelles qui ne lui permettent plus de s'investir à 100% dans son travail, il a donc réduit son temps de travail et continue donc les visites guidées de St Enemie jusque fin juin. Sandi Blanc a été embauché (10h par semaine) pour mener les actions qui devaient être prise en charge par Christophe.

Outils de travail et organisation :

Pour travailler ensemble Marie-laure et Christophe avaient une réunion hebdomadaire pour faire le point sur les projets en cours.

Les salariés utilisent une dropbox et un google-drive pour communiquer entre eux et archiver tous les documents propres à la structure : projet en cours, compte rendu d'activité, adhésion...

En chemin... fait maintenant partie également d'un groupement d'employeurs des structures d'éducation à l'environnement de la région Languedoc-Roussillon (maintenant Occitanie) : le GEG2A. Il s'occupe de la gestion du social ; bulletins de salaire, déclarations sociales mensuelles et annuelles.

Composition du Bureau :

Suite à l'Assemblée Générale de 2016 le bureau est composé des membres suivant : Loic Braida est le président, Marie-thérèse Chapelle est la vice-présidente et Michel Cebe assure la fonction de trésorier.

Le bureau est très peu actif dans la vie de l'association, cependant Loic, le président, sait se rendre disponible quand celle ci le sollicite.

Il n'y a pas de conseil d'administration à En chemin... il y a donc une assemblée générale par an.

Les adhérents et la vie associative :

Il n'y a pas vraiment de vie associative à En chemin... bien que cette année il y a treize adhérents. En effet cette association s'est créée avec l'envie de Marie-Laure et Anne de développer de la randonnée dans une approche bien à elles et non d'un besoin identifié sur le territoire ou d'un groupe de personnes motivées par les mêmes envies, besoins, valeurs... Le développement de l'association c'est fait par le fait qu'une personne se salarie, Marie-Laure. L'association s'est développée par le salariat et non par la vie associative. Ce point est une réalité de nombreuses associations en France, mais il me semble qu'il est d'autant plus spécifique à la Lozère. En effet dans ce territoire le pourcentage d'association par apport au nombre d'habitants est très important, beaucoup de personnes se salarient et créent leur poste sous le statut associatif, et donc ne développent pas forcément la vie associative.

Ainsi à En Chemin... il n'y a pas vraiment d'actions mises en place pour les adhérents et ceux-ci ne participent pas aux projets de l'association. Le temps est avant tout dédié aux projets et aux actions avant d'être investi dans la vie associative.

Cependant deux adhérents, Anne Nourry et Gabriel Pellet, ont participé aux réunions mises en place pour le développement du projet que je suis en train de monter. Et Anne est une bénévole active et participe souvent aux actions.

La communication :

L'association possède un site internet, une page Facebook, et avait mis en place une newsletter à destination de ses adhérents. Cependant ces outils n'ont pas été actualisés depuis janvier 2016.

1.6 Les enjeux et perspectives de développement pour 2017:

L'association commence à être connue et reconnue sur le territoire (par le Parc national des Cévennes, par le conseil départemental) et est donc sollicitée pour des petites actions : événementiels sur le patrimoine, de l'animation territoriale, etc.

Mais celle ci a besoin de développer maintenant des projets conséquents en terme de budget et de temporalité afin d'avoir une assise plus confortable que le raisonnement à l'année. En effet l'association répond régulièrement aux appels à candidature du Réel48 ou du PNC, elle manque donc de temps pour développer ses propres projets. De plus répondre à de nombreux petits projets à pour conséquence d'avoir de nombreux petits financements. L'heure en est à asseoir l'association financièrement et développer d'avantage son propre projet associatif. Elle a donc besoin de développer un projet structurant sur une période de deux, trois ans.

Suite à l'AG de 2016 voici des projets qui ont été identifiés par l'association pour être portés en 2017 :

- Itinérance et soin personnel
- Pyramides de cultures
- Exposition sur les chemins

Cette année l'équipe d'En chemin... souhaite que 2017 soit donc consacrée à de l'ingénierie de projet.

Dans ces trois idées de projet la priorité est mise sur le projet « Itinérance et soin personnel », dont j'aiderais donc, en tant que stagiaire, le montage de l'action.

1.7 : Le choix de prendre un stagiaire dans un contexte peu favorable.

Il me semble important ici de noter le contexte fragile dans lequel je suis arrivée.

En effet l'association n'avait pas décidé en amont de prendre un(e) stagiaire de la formation. C'est moi qui leur en ai fait la demande suite à des discussions avec Christophe sur son idée de projet, qui me plaisait beaucoup. Mon envie tenait aussi dans le fait d'effectuer mon stage en Lozère, région que j'affectionne particulièrement et dont je voulais découvrir le contexte de l'éducation à l'environnement.

Cependant Christophe était à cette période dans une situation délicate de sa vie pour des raisons personnelles que je ne citerais pas ici, et que je ne connaissais pas d'ailleurs au début de mon stage. Marie-laure n'avait pas de temps à accorder pour suivre un stagiaire, ainsi c'était bien Christophe qui avait besoin et envie d'un stagiaire, et qui donc assumait le rôle de maître de stage. La décision a cependant été prise en concertation avec Marie-Laure et le bureau.

Je devais donc l'aider à monter le projet « d'itinérance et soin personnel ». Christophe était cependant également occupé à d'autres actions et projets : visites guidées, mise en place de l'outil pédagogique « jeux et jouets en Cévennes » porté par le Réel48, animation scolaires sur la thématiques des déchets, etc... Ainsi il ne disposait pas non plus de beaucoup de temps à accorder au montage de ce projet, la preuve dans ces nombreux messages reçus me disant que finalement il ne pouvait pas venir tel ou tel jours au bureau pour avancer avec moi.

J'ai donc été très rapidement seule à travailler au bureau et finalement à travailler de chez moi. Christophe a quitté son rôle de maître de stage un mois après mon arrivée. C'est donc Marie-laure qui a pris le rôle de maître de stage. J'ai également pu m'appuyer quelques fois sur Loic (président de l'association) pour avancer sur le projet.

Le contexte de l'association étant ce qu'il est, je ne pouvais pas m'appuyer sur des adhérents ou bénévoles. Mon quotidien était donc de travailler de chez moi. Situation que j'ai vécu comme inconfortable et peu motivante par moment.

2 : Le contexte de mon stage : le projet et mes missions.

Je vais ici présenter la commande qui m'a été faite par apport au projet que l'équipe souhaite mettre en place pour cette année.

2.1 La naissance du projet « itinérances et soin personnel »

Christophe qui animait des ateliers de radio avec l'association Quoi de 9 a eu l'envie de mettre en place des itinérances pédestres pour les adhérents de cette association avec qui il travaillait.

Marie-Laure et Christophe ont donc voulu s'appuyer sur cette idée pour monter un projet touchant d'autres structures que celle de Quoi de 9 (association d'insertion sociale). Ils voulaient pouvoir proposer ces itinérances à d'autres acteurs de l'insertion sociale et du médico-sociale de la Lozère. En développant ce projet ils souhaitaient pouvoir mettre en place une action d'envergure importante afin d'avoir un projet pouvant se réaliser et fonctionner sur plusieurs années.

L'idée, celle que j'ai connue en arrivant à En chemin..., était « *d'associer à l'itinérance pédestre la thématique du soin [...] les participants seront amenés à vivre et cheminer pendant 6 jours, sur le chemin de R.L Stevenson, ils seront également sollicités pour découvrir tout un ensemble de techniques de soin personnel (Qi gong, massage, relaxation, tai chi, sophrologie, alimentation, etc). Ces différentes approches viseront à aiguïser chez les participants le souci de son propre corps, apprendre à le soigner chaque soir et à concerner chacun dans cette démarche d'interaction relationnelle en face-a-face avec les autres et soi-même.* ». L'ensemble de la démarche pensée par Christophe est écrite dans un document qu'il a produit il y a un an et demi et que l'on peut trouver à la fin du rapport. (Cf : Annexe 1)

Christophe participait en 2016-2017 au groupe de travail sur la santé mis en place par le contrat local de santé de Florac (CLS) ; il participait à ceux sur « la santé mentale » et « la santé des jeunes ». Il avait donc pu faire part de son idée et savait que des acteurs étaient intéressés.

Le CLS

Objectifs : mettre en réseau les professionnels de différents secteurs d'activité : médical, social, culture, environnement, bien-être, logement, sport.. afin de faciliter la réalisation d'actions communes et de proximité répondant à des enjeux locaux;

Moyens : il s'articule autour d'un comité de pilotage, d'un comité technique et de groupes de travail thématiques (Santé des jeunes - Santé mentale - Personnes âgées et aidants - Addictions - Précarité.) ouverts aussi bien aux représentants de services de l' État, de collectivités, d'associations, qu'à leurs usagers (habitants des communes).

Noëlle REGNIÉ est la coordinatrice de ce dispositif et est donc l'interface entre les professionnels.

Voici donc les éléments historiques du projet qui m'ont été relatés par Christophe lors de mon arrivée dans l'association.

2.2 Des missions aux contours flou et très évolutives :

La volonté de l'association était donc de développer ce projet d'itinérance et ma mission était en premier lieu d'aider Christophe à le monter. Christophe était donc mon maître de stage.

L'ambition de l'association était grande, et dès le début Christophe m'a fait part que ma venue leur permettrait de monter un plus gros projet non plus destiné aux seules structures d'insertion sociale ou médico-sociale du territoire mais bien d'ouvrir le projet à d'autres publics, comme les scolaires par exemple.

Une première réunion avec ma tutrice de stage et les deux salariés nous a permis d'éclaircir mes missions ; celles ci se formulaient ainsi :

_ mise en place du projet d'itinérance et soin personnel en :

- rencontrant des partenaires
- créant un événement pour présenter le projet
- agrandissant les visées du projet pour ouvrir sur de nouveaux champs
- étant en lien avec les partenaires pour le montage du projet
- trouvant des partenaires financiers
- écrivant des argumentaires pour valoriser le projet
- fixant le projet dans le temps

_ participer à la vie associative, et redynamiser la communication de l'association (modification du site internet notamment).

Puis lors d'une réunion avec Marie-Laure et Christophe en début de stage, ceux ci ont listé un ensemble de public vers lesquels ils voulaient dédier le projet : structures d'insertion et médico-sociale, personnes âgées en maison de retraite, des scolaires, des touristes, et pour finir les habitants du territoire de Florac.

De là ma mission a évolué ; je devais désormais mettre en place un projet de « marche bien être » en direction des habitants de Florac et alentours. L'idée était que je puisse organiser un événement en juin afin de présenter ce volet là du projet et de commencer à mettre en place des marches pour le reste de l'année. Ma seconde mission était toujours d'accompagner Christophe dans le montage du projet en direction des structures de l'insertion-sociale et du médico-sociale.

En Avril nous avons eu notre première réunion de lancement du projet avec en présence deux adhérents de l'association (Anne Noury, et Gabriel Pellet). Lorsque nous avons évoqué l'idée de mettre en place des marches pour les habitants et de produire un événement en juin pour initier ce projet, les deux adhérents nous ont fait part de leur crainte quand à la faisabilité d'un tel projet. Selon eux il fallait avant tout mettre en place ces itinérances avec le public ciblé au début et ne pas s'éparpiller dans plusieurs directions.

Ainsi cette mission s'avortait et ma mission principale devenait clairement celle de coordonner avec Christophe la mise en place du projet vers les structures déjà ciblées ; relavant donc d'avantage de l'insertion sociale et professionnelle, et du médico-sociale.

Ces rapides changements dans mes missions et donc dans la vision du projet qu'avaient les deux salariés m'ont un peu déboussolé mais m'ont aussi permis de me rendre compte que le plan d'action pour monter le projet n'avait pas vraiment été réfléchi en amont de mon arrivée. Un plan d'action devait être discuté avec l'ensemble des membres de l'association lors de l'assemblée générale qui était prévue début 2017. Cependant celle-ci n'a pas eu lieu et je fais l'hypothèse qu'un temps de mise au clair des objectifs, enjeux, et perspectives à donner au projet n'avait pas été pris.

Ainsi ma mission globale était de donner corps à une idée : de l'idée au projet !!!

Ainsi tout l'enjeu de mon stage a bien été de définir ce projet ; définir les publics cibles, définir les objectifs, définir la démarche, prospecter pour des partenaires intéressés, etc... Et donc questionner sans cesse l'association sur ses envies et ses potentialités.

A l'heure d'aujourd'hui je peux résumer ce projet en disant que l'association En Chemin... souhaite mettre en place des marches (en commençant à la journée et en visant l'itinérance si celle-ci est possible selon les publics, et les moyens dont le projet disposera) en pleine nature afin de favoriser un nouveau rapport à soi, à sa santé, aux autres et à l'environnement. L'idée est donc de vivre des randonnées pédestres sur le territoire de la Lozère, en y associant des outils pédagogiques et éducatifs relevant de l'éducation populaire, de l'éducation dans l'environnement, de l'écoformation, et du soin personnel (en faisant intervenir des professionnels du soin) afin de remobiliser les publics sur la problématique du « prendre soin de soi » en favorisant une autre relation à soi, aux autres, et à l'environnement.

Partie 2 : Problématique et fondements théoriques portant le projet.

1 : fondements théoriques :

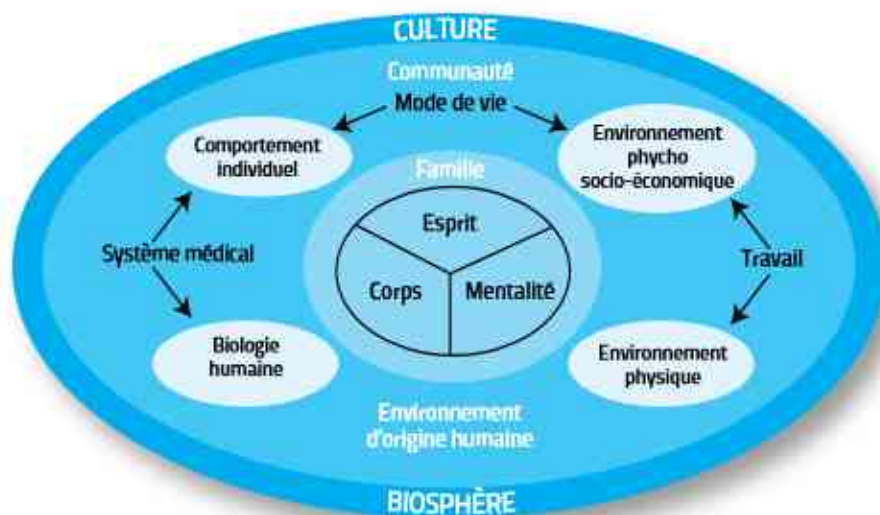
Ce projet m'amène donc à développer la problématique suivante : **« Comment l'itinérance pédestre mobilisant l'éducation par et dans l'environnement peut-elle être un outil d'éducation à la santé physique, mentale et sociale ? »**

Pour répondre à cette problématique je vais tâcher de définir certains concepts liés à celle-ci comme celui de la santé et donc de ce qu'est l'éducation à la santé-environnement. L'objectif sera de montrer par la suite comment l'itinérance pédestre, l'éducation par et dans l'environnement, qui m'amènera bien entendu à développer le concept d'éco-formation, sont de fabuleux outils pour aller découvrir un nouveau rapport à soi, aux autres et à l'environnement : participant donc à une meilleure santé de l'individu.

1.1 La santé :

Définition retenue dans la charte R2ESE (réseau régionale d'éducation à la santé-environnement) :

La santé est « un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. Cette définition affirme la complémentarité des composantes objectives et subjectives de la santé. En cela, elle souligne la complexité de la santé. La santé est une ressource de la vie quotidienne et pas seulement une finalité de la vie. Elle se traduit par un état d'équilibre dynamique, fruit d'une interaction constante, à la fois entre les différents aspects qui composent l'être humain (biologiques, psychologiques, psychosociologiques, etc.) et entre l'humain et son environnement ou ses milieux de vie. La santé permet de satisfaire ses besoins et de réaliser ses projets notamment en évoluant avec son environnement tout au long de sa vie » (Graine LR 2015)



Adapté de : *The Mandala of health : a conceptual model and teaching tool*,
Health education, 1986.

Par cette définition on s'éloigne d'une vision où la santé est seulement l'absence de maladie. On rentre enfin dans une vision où le bien être de l'être humain est bien dépendant du fonctionnement global du corps et celui ci (le corps) implique également les dimensions psychologiques, intellectuelles, émotionnelles, psychosociologiques de l'humain, et en lien avec l'environnement (social, culturel, naturel, etc...).

Ainsi une action éducative s'inscrivant dans le développement d'une démarche de bien-être pour les participants devra prendre en compte cette définition large. Les actions seront alors dirigées vers le corps physique, social, psychologique, etc...

1.2 Le champ de l'éducation en santé-environnement :

Aujourd'hui il est clairement reconnu et identifié que l'environnement est un facteur de santé. En France cela se traduit par exemple par l'adoption de la charte de l'environnement de 2004 dont l'article 1, dit que « chacun a le droit de vivre dans un environnement équilibré et respectueux de la santé » et la loi de santé publique de 2004 prévoit la réalisation d'un plan d'action tous les cinq ans. L'environnement est donc un facteur de santé à risque (eau et air polluée, pesticide...) mais également un facteur bénéfique pour la santé avec notamment l'émergence du syndrome de manque de nature. Ainsi depuis quelques années le champ de l'éducation en santé-environnement se développe.

Le R2ESE :

Début 2011, le GRAINE LR (réseau régional des acteurs de l'éducation à l'environnement) et l'IREPS LR (Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé) se sont associés pour répondre à l'appel à projets de l'ARS afin de mettre en œuvre certains objectifs de la fiche 15 du PRSE II (plan régionale santé-environnement) « mettre en place les outils d'une démocratie sanitaire et développer une pédagogie régionale en santé-environnement ». Ils ont initié une dynamique innovante de mise en réseau d'acteurs éducatifs agissant dans le champ santé-environnement, le R²ESE. Le R²ESE est aujourd'hui animé par le GRAINE LR avec la collaboration d'Epidaure. Il est co-piloté par l'ARS, la DREAL et la DRAAF Occitanie avec le soutien du Rectorat de Montpellier.

Il a pour principal objectif de promouvoir et développer une pédagogie régionale en santé-environnement partagée, entre acteurs de l'éducation à l'environnement et au développement durable et de l'éducation et de la promotion de la santé, par :

- le décloisonnement des acteurs des champs éducatifs concernés afin qu'ils construisent une culture commune
- (journées d'échanges),
- l'accompagnement de la montée en compétences (formations),
- la mise en oeuvre de campagnes de sensibilisation,
- la mise à disposition et /ou la création de ressources adaptées.

L'éducation en santé-environnement s'appuie sur une logique préventive plutôt que curative. Elle vise à aider chaque personne à s'approprier progressivement les moyens d'opérer des choix, d'adopter des comportements favorables pour elle-même, autrui et l'environnement. (Graine LR 2015)

Ainsi des actions pédagogiques en santé-environnement se mettent de plus en plus en place pour attirer l'œil du public sur les liens entretenus entre notre santé et l'environnement. Cependant beaucoup d'actions sont axées sur les risques et les approches sont parfois d'avantage anxigène et négatives. Il est l'heure aujourd'hui de développer des actions d'avantage tournées sur le lien bénéfique que peut nous apporter l'environnement et notamment naturel : jardin, alimentation saine, activités de pleine nature, etc. Prendre conscience que nous dépendons de ce lien qu'il est vital, et qu'il nous fait du bien.

« L'Éducation en Santé-Environnement peut aussi largement s'affranchir de la morosité et du catastrophisme ; elle porte en elle les notions de générosité et de bien-être » (Graine LR 2015)

En contactant le R2ESE j'ai pu comprendre qu'un projet de marche dans la nature (voulant développer un aspect de prise de conscience d'un lien bénéfique pour notre santé globale) rentrait tout à fait dans le genre d'action que le réseau souhaite voir se développer.

1.3 L'itinérance pédestre : se mettre en marche en pleine nature.

Par itinérance pédestres j'entends ici le fait de marcher, de randonner, dans un environnement naturel. La durée de l'itinérance n'est pas fixée, elle peut varier de quelques heures, à une journée, à plusieurs jours.

Dans cette partie sur la marche je veux tenter de montrer ce qu'il se joue pour l'être humain lorsqu'il se met en marche, je vais donc m'appuyer sur différents auteurs ; paléanthropologue, sociologue et chercheurs pour appuyer mes propos.

« L'être humain est un bipède, un animal qui marche. Et c'est avec la marche que la pensée prend forme. Intimement lié à la pensée et à l'imagination, l'exercice physique de la marche est souvent à l'origine même de l'oeuvre des plus grands philosophes, de Socrate à Emmanuel Kant et à Michel Serres. Les pieds et le cerveau sont indissociables.

Dans nos sociétés toujours plus sédentaires, le geste de la marche est menacé d'oubli. Pourtant la survie de notre espèce et notre liberté en dépendent.[...] La marche a fait le genre Homo depuis plus de deux millions d'années et elle demeure l'activité la plus universelle.[...] La marche ouvre à la fois le chemin et l'esprit, elle est la source de l'empathie envers les paysages, la nature et les autres. » (Picq 2015)

Pascal Picq est paléanthropologue au collège de France, il tente depuis plusieurs années d'attirer l'attention et d'ouvrir les consciences sur l'importance, non pas de la bipédie, mais de la marche et de son rôle édificateur pour l'humanité.

La marche permet de nous reconnecter à notre essence d'être humain appartenant au monde. L'Homme est en effet un bipède qui a besoin de ce mouvement physique pour être entièrement au monde et pour penser.

Les études concernant l'acte de marcher sont de plus en plus nombreuses, et les conclusions des recherches vont au delà du simple bénéfice qu'apporte la marche en terme de santé physique. On sait maintenant que la marche procure également de nombreux bienfaits pour la santé psychologique et psychique, et qu'elle participe même à la construction de notre système neurologique, un exemple (pour n'en citer qu'un ici) :

- Selon une étude de Ruth Ann Atchley et David L. Strayer, la résolution créative de problèmes peut être améliorée en se déconnectant de la technologie et en renouant avec la nature. Dans cette étude, les participants ont randonné dans la nature pendant environ quatre jours et ils n'étaient pas autorisés à utiliser la technologie. On leur a demandé d'effectuer des tâches exigeant de la créativité et la résolution de problèmes complexes. Ils ont constaté que les participants immergés dans la nature avaient des performances accrues de 50 % dans les tâches de résolution de problèmes.

David Le Breton, sociologue, fait « l'éloge de la marche » (Le Breton, 2000), pour lui la marche est une expérience de « transformation heureuse de soi. »

En effet « la marche est un acte de résistance célébrant la lenteur, la disponibilité, la conversation (avec soi-même, avec les autres, avec l'environnement), le silence, la curiosité, l'amitié, l'inutile. Elle permet une réappropriation du temps, de l'espace, du corps, de l'environnement et de l'expérience existentielle » (Verrier, 2010). Elle permet « d'apprendre à être là, sur la planète. Apprendre à être, c'est apprendre à vivre, à partager, à communiquer, à communier en tant qu'humain de la planète Terre (Morin, 1993), la marche est en effet un lieu de rencontre avec soi et avec les autres, puisqu'elle articule solitude et partage d'intimité.

Ainsi la marche est un formidable outil pédagogique à mobiliser quand on souhaite traiter des problématiques liées au bien-être des individus. Elle est comme une médiatrice entre les objectifs des pédagogues et les individus (tel le conte en thérapie par exemple). De plus c'est une activité peu coûteuse, et accessible au plus grand nombre.

1.4 L'éducation par et dans l'environnement :

« L'éducation PAR l'environnement focalise ses objectifs sur le développement affectif, sur l'épanouissement de la personne qu'elle se donne pour mission d'enrichir. Les approches esthétiques et physiques, regroupées généralement sous le terme d'approche sensible, sont au cœur de cette option. Dans ce cas là, la posture des éducateurs, l'énergie, les outils et démarches pédagogiques serviront des objectifs d'expression des individus, de socialisation, de bien-être. » (Kurmudjian 2004)

« En effet cette approche pédagogique « favorise l'émergence des émotions par une approche sensible des éléments, vécue de l'« intérieur ». Il y a moins une recherche de « confrontation » avec le ou les éléments qu'une démarche de « com-préhension » de la personne sur l'élément et réciproquement, en une sorte de médiation organisée entre la personne et son environnement [...] Chacune des activités réalisées est jalonnée de temps de questionnement et de capitalisation personnels des ressentis individuels (ateliers d'écriture, Land'Art, méditation, sculpture, photo...). Ces supports ont pour objectif de cristalliser l'émotion en la matérialisant pour la mettre à distance et permettre à la dimension cognitive d'y avoir accès. Il s'agit en quelque sorte de dresser un pont avec le « langage intérieur » et de tendre vers une alphabétisation émotionnelle. » (Braida, Vidal 2013)

En effet dans cette approche une large place est laissée à la réflexivité et la conscientisation de ses émotions et ressentis par apport au vécu de la situation. Elle permet donc d'apprendre à mieux se connaître, à comprendre un peu plus quel rapport on entretient personnellement avec le monde, et à s'exprimer sur des ressentis très individuel.

De plus l'éducation dans l'environnement permet un autre aspect : celui d'inviter les individus à créer un lien affectif avec l'environnement avant de créer un lien rationnel, scientifique, explicatif. Je pars du principe qu'avant de comprendre et donc de pouvoir agir en faveur de notre environnement il faut avant tout « aimer » cette nature dont nous sommes tous dépendant. « Comment respecter un milieu s'il nous est indifférent ? Comment s'engager dans un changement de comportement plus citoyen vis-à-vis du milieu quand trop d'objectivité et de froideur nous l'ont affectivement éloigné ? » (Dominique 2000).

Ainsi l'éducation par et dans l'environnement, favorisée par la mise en marche dans la nature et des moments de réflexivité, permet d'aller à la rencontre de ses propres émotions, d'apprendre à les formuler, mais également d'ouvrir son cœur vers une nature souvent trop éloignée de nous.

1.5 l'éco-formation :

« Explorer l'écoformation c'est conscientiser comment sommes nous affectés, touchés, formés, éduqués par la terre : par ses climats, ses régions et ses éléments » (Pineau 2005)

“L'écoformation s'inscrit dans le concept plus large de formation tripolaire déjà énoncée par Jean-Jacques Rousseau. Trois maîtres gouvernent notre éducation, écrivait celui-ci : les autres, les choses et notre nature personnelle ; trois modes formatifs participent donc à notre développement tout au long de la vie, reprend Gaston Pineau : l'hétéroformation, l'autoformation et l'écoformation”(Cottureau 2002)

- écoute du monde, bêtes, plantes, nuit, pluie, paysages, rivières, terre..., c'est l'écoformation.
- écoute des autres, là autour de nous et dans les livres, les contes, Internet ou ailleurs..., c'est l'hétéro-formation.
- écoute de soi, perception de ses propres sensations, sentiments et intuitions, travail personnel..., auto-formation. (Gérard 2011)

L'écoformation « interroge largement les relations des hommes au monde, des hommes à la nature, des hommes à leurs habitats. Nous dépendons des éléments naturels plus que ceux-ci ne dépendent de nous, et pourtant dans notre désir de les maîtriser, ils se sont éclipsés de notre champ de conscience. Le rapport dominant que nous lie à eux est un rapport d'usage. Ils existent pour nous principalement dans la mesure où ils nous sont utiles, où ils nous servent. Comment s'étonner alors de l'état actuel de l'environnement, ce grand oublié du cartésianisme, dans ses pollutions, ses dégradations, ses entropies. C'est en comprenant les forces vitales qui nous lient à l'environnement que nous apprendrons à composer avec les équilibres de la nature. » (Cottureau 2002)

Ainsi l'écoformation permet de saisir que l'environnement nous forme, nous construit, qu'il fait intrinsèquement partie de nous même et que nous en avons du coup besoin. Les éléments « traversent le corps mais aussi l'esprit, l'âme et le cœur ; l'espace qui nous entoure est autant hors de nous qu'à l'intérieur de nous. Entre soi et l'environnement fourmille une multitude d'interactions, dont nous n'avons pas toujours conscience, mais qui nous modèle tout autant qu'elle modèle l'environnement. » (Cottureau 1997)

L'écoformation n'est donc pas vraiment une méthode pédagogique c'est plus un mode éducatif. Dans une méthode pédagogique appliquée les éducateurs (animateurs) peuvent cependant utiliser ce mode et le favoriser en pratiquant des approches sensible, de l'imaginaire, du jeu libre, sportive etc....et en proposant encore ici des moments de réflexivité pour amener les participants à conscientiser les liens qui sont en train de se créer, et questionner notre être au monde.

1.6 : Un exemple concert :

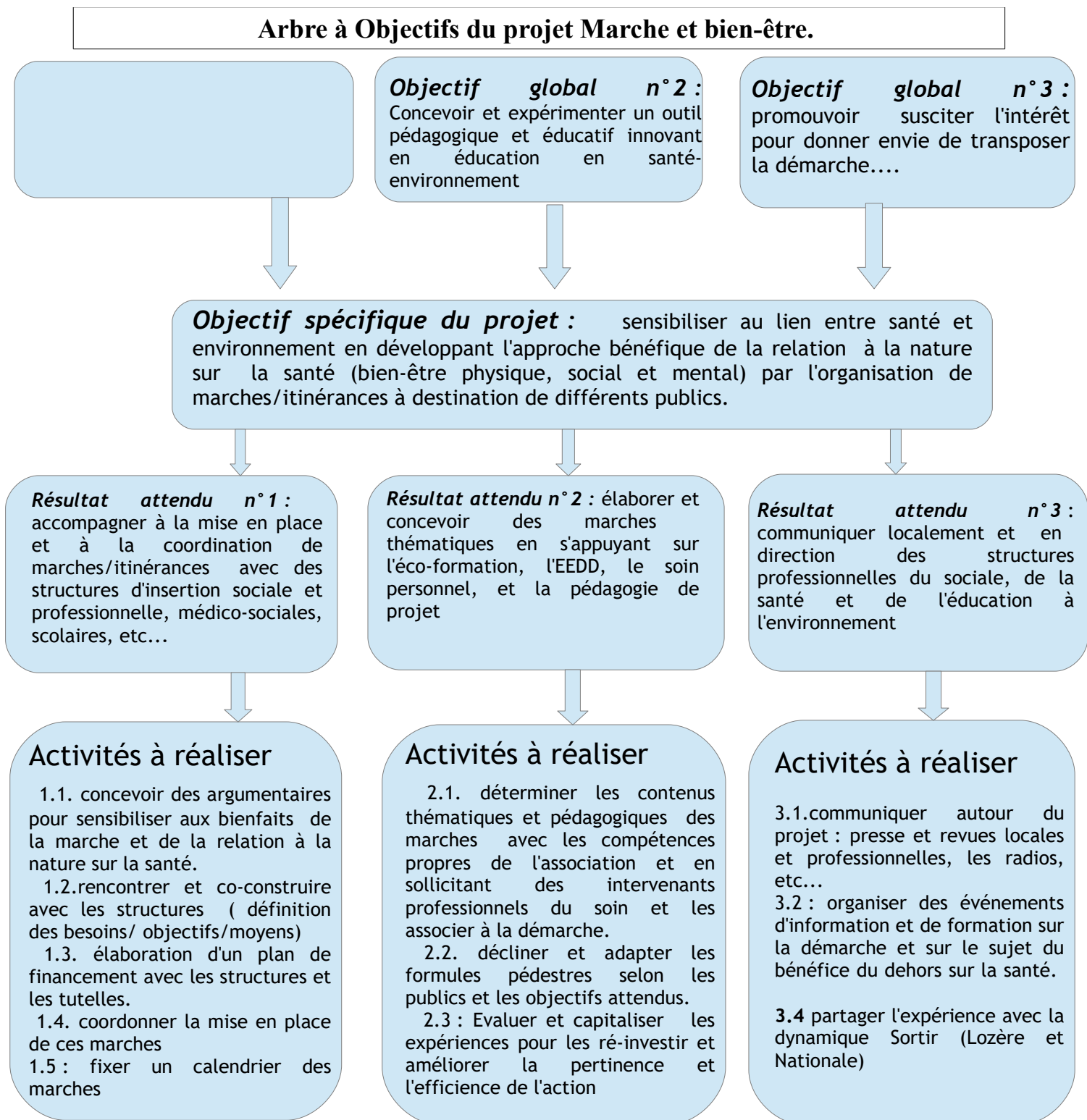
« Enfants difficiles, mettez les dehors » (Kurmudjian, Prudhomme 2009)

A l'institut de SupAgro Florac, l'équipe de formateurs de formateurs proposent depuis quelques années des stages de pleine nature à l'intention d'élèves de lycée agricole et de leurs équipes pédagogiques. Dans ces stages d'une semaine l'environnement est un support de formation (éducation par l'environnement , écoformation) mettant en avant le développement personnel. Les objectifs sont de travailler sur la cohésion du groupe, la relation enseignants/élèves, la réflexivité, le rapport subjectifs des individus aux éléments naturels, le rapport à l'effort, etc. « Ces stages sont des médiateurs éducatif au service du développement de compétences transversales (émotionnelles, psychosociales, sociales) » (Braida, Vidal 2013)

Par le vécu corporel et la réflexion l'équipe tente de proposer un travail sur le bien être et le plaisir d'être là, dehors et en groupe. (estime de soi, relations de confiance adultes/enseignants/élèves, autre rapport au travail, etc..)

Le projet que nous sommes en train de monter à En Chemin... poursuit ces mêmes objectifs. Le public est cependant différent et les objectifs poursuivis devront s'adapter à ses spécificités. La temporalité n'est pas la même non plus, l'on vise en premier lieu des marches à la journée mais nous voulons qu'il y en ai plusieurs pour un même groupe de personne à répartir sur l'année. L'arbre ci dessous présente les objectifs fixés pour notre projet.

2 : Arbre à Objectifs du projet :



Partie 3 : Méthodologie et action réalisées pour le montage du projet :

1 : analyse swot du projet.

Voici présenté ci dessous une analyse Swot (qui évalue les forces et faiblesses de l'association pour le montage du projet) de l'association En chemin... pour la création d'un nouveau projet d'éducation en santé-environnement consistant à la mise en place de programmes de « marches bien être » pour des structures de l'insertion et du médico-social.

| | Positif pour réaliser le projet | Négatif pour réaliser le projet |
|--|---|--|
| Origine interne (organisationnelle) | <p style="text-align: center;">FORCE :</p> <ul style="list-style-type: none"> • une association implantée sur le territoire depuis plusieurs années (2005) , qui commence à être connue et donc sollicité pour certaines actions : évènements sur le patrimoine, animation d'EEDD, animation territoriale, formation... • une association dont les activités et les valeurs sont en cohérences avec l'idée du nouveau projet (marches, découverte du territoire, créer du lien, approche transversale) • Une volonté de l'association de développer ses propres projets. • Des compétences polyvalentes en terme d'animation : éducation à l'environnement, éducation au patrimoine, contes, animations de randonnées, pédagogie de projet, éco-formation... • un projet innovant répondant à de réels besoins de société. | <p style="text-align: center;">FAIBLESSE :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La personne à l'initiative du projet (dans la réflexion, et dans les premières prospections) quitte l'association pour des raisons personnelles. • Un projet dont la réflexion est née il y a un an et demi, qui n'a jamais était discuté dans les détails entre le salarié et la coordinatrice pour monter un plan d'action de montage du projet. • Une fragilité momentanée de la structure : perte d'un salarié, questionnements sur l'embauche de nouveaux salariés... un avenir incertain pour l'association • Un faible réseau d'adhérents et de bénévoles : peu de forces vives internes sur qui s'appuyer (sur le projet seulement 2 personnes participent aux réunions) • La personne qui coordonne la mise en place de ce projet structurant et important pour l'association est une stagiaire. • Une directrice à 30% travaillant dans plusieurs structures différentes : SupAgro, Paroles de Sources, En chemin..., qui dispose donc de peu de temps à accorder au montage du projet. • • Des partenaires financiers fragiles : |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>l'association n'ayant pas de projet d'envergure structurante . De petits projets avec de petits financements et de petits financeurs.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peu d'implication des membres du bureau |
|--|--|--|

| | Positif pour réaliser le projet | Négatif pour réaliser le projet |
|------------------------------------|--|--|
| Origine externe (environnement) | <p>OPPORTUNITE</p> <ul style="list-style-type: none"> • un projet innovant qui répond à des besoins identifiés par les politiques publics. • Une prise de conscience générale que l'environnement est un facteur de santé (bénéfiques et à risques). • Naissance d'un réseau à l'échelle de la région Occitanie en éducation santé-environnement. • Un projet qui plaît : plusieurs structures (futures partenaires) intéressées par la démarche • Certaines des structures intéressées peuvent avoir des leviers financiers pour participer au projet • Le CLS qui propose son aide pour être facilitateur dans la rencontre des partenaires potentiels. • Un territoire reconnue pour y pratiquer des activités de pleine nature comme la marche. • Un territoire où se situe de nombreuses structures d'insertions sociales et médico-social : issus d'une tradition d'accueil des ces publics en situation de handicap. • Une volonté du département de développer des offres d'activité à l'intention de ces habitants (jeunes, personnes en situation de handicap,...) dans le domaine du bien être. | <p>MENACES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il va falloir prouver la légitimité à faire ce projet puisque l'association (et donc ces animateurs) n'est pas repérer comme actrice de l'éducation en santé-environnement. • La réduction à l'échelle nationale des subventions. • Un projet qui doit être à faible coût pour les participants et qui implique donc une dépendance aux subventions. |

2 : Méthodologie d'action :

Lorsque je suis arrivée dans l'association le projet en était à l'état d'idée, et d'idée portée par une personne. Mon rôle pendant ce stage aura donc été de concrétiser cette idée pour la transformer en projet à mettre en place.

Ma méthodologie a donc été :

- De comprendre et de me saisir de cette idée.
- De définir le cadre théorique dans lequel elle s'encrait (Cf partie sur le problème)
- De mobiliser les salariés, les adhérents, et le bureau autour de cette idée afin que chacun s'en empare pour nous permettre de la préciser afin d'en extraire un projet à mettre en place.
- De m'appuyer sur des personnes ressources de l'institut d'éducation à l'environnement de Florac qui ont déjà mené des recherches et des actions sur cette thématique.
- De suivre une méthodologie de montage de projet :

Ces différents points ne sont pas chronologiques, ils s'imbriquent les uns dans les autres. Chaque avancée dans ces différentes parties permet à chaque fois d'éclairer les autres.

3 : Actions et résultats obtenus :

3.1 Phase de diagnostic

La première phase de mon travail fut la mise en place de recherches pour tenter de faire un diagnostic de ce qu'il se faisait déjà en Lozère et nationalement autour de la thématique des randonnées bien-être. Pour cela j'ai mis en place une curation grâce au logiciel Pearltrees, outil permettant de rassembler un ensemble de sites sur une même interface. J'ai proposé à Christophe que l'on fasse cela ensemble, je lui ai expliqué le fonctionnement du site et lui ai proposé de l'alimenter à son tour afin d'enrichir le diagnostic et de se nourrir d'autres projets. Mais cela n'a pas fonctionné, Christophe n'a pas pris en main cet outil.

Ainsi j'ai concentré mes recherches sur les axes suivants :

- recherche de projets similaires (qu'elles ressemblent et quelles différences) alliant donc randonnée et bien-être à l'échelle nationale et locale.
- recherche sur l'accompagnement en randonnée en Lozère.
- recherche d'appel à projet qui pourraient correspondre pour voir les modalités demandées.
- recherche sur le contexte territorial : en terme de santé et des politiques mises en place sur la région et le département.
- Sollicitation de réseaux : questionner le Réel48 autour de la dynamique sortir appeler le réseau régionale d'éducation en santé-

environnement.

Ces recherches m'ont amenés à saisir que ce projet était innovant, qu'il n'y en avait pas lui ressemblant dans le département. J'ai cependant découvert que des projets s'appuyant sur la marche pour remobiliser des personnes sur elles mêmes existaient (ex : association Le Seuil, Séjours UCPA, séjours « bien être » proposés par des agences de voyages, séjours thématiques : yoga, balnéo-thérapie proposé par des professionnels du soin...).

En effectuant ces recherches mon objectif était de comprendre comment de tels projets étaient mis en place ; quels moyens, quels coûts, quel accompagnement des publics...

3.2 Phase de prospection :

J'ai proposé à Christophe de nous créer un tableau pour lister les différentes structures et partenaires que nous pourrions solliciter pour mettre en place ce projet, référencant aussi celle avec qui Christophe avait déjà évoqué l'idée du projet.

Et pour reprendre les mots de Christophe, l'heure en était selon lui à « prendre nos battons de pèlerin » pour aller rencontrer ces structures afin de voir si le projet intéressait, connaître les besoins et attentes de chacune et savoir si les acteurs avaient envie de co-construire ou de co-porter le projet avec nous.

Christophe ayant été en contact au préalable de mon arrivé avec ces structures c'est lui qui a pris en charge la prise de rendez vous avec celles-ci.

Prise de rendez-vous pas Christophe :

- Rencontre PAEJ (compte-rendue Cf : Annexe 2)
- Rencontre La Ribambelle (compte rendu Cf : annexe 3)
- Rencontre Quoi de 9.
-

Prise de rendez-vous par moi-même :

- Rencontre avec le CLS
- Rencontre GEM Modestine de Florac
- Rencontre Collèges (Vialas, et Collet de Dèze) (Cf : annexe 9)

3.3 Mise en place de réunions :

réunion du 14 avril :

J'ai organisé une première réunion afin d'éclaircir l'idée du projet et de permettre aux salariés de s'harmoniser sur la vision du projet. Voulant que la réunion ai lieu rapidement je n'ai pas proposé de framadate, j'ai fixé une date selon les disponibilités des deux salariés et ai envoyé un mail à l'ensemble des adhérents et « amis » de l'association afin de me présenter et d'informer sur la mise en place de ce projet. Par ce mail j'invitais toutes personnes intéressées à participer à la réunion. J'ai ensuite mis en place un Pad (outil d'édition de texte collaboratif) afin de construire l'ordre du jour avec les salariés. (Cf : Annexe 4)

A cette réunion étaient donc présents les deux salariés et deux adhérents ; Anne Nourry et Gabriel Pellet.

Les objectifs étaient les suivants :

- Profiter de l'intelligence collective pour faire émerger des idées quant à la philosophie, au contenu, à la communication et au financement du projet
- Définir les envies d'investissement de chacun.

Les objectifs étaient bien trop ambitieux et larges par rapport à l'avancement du projet, ainsi ils n'ont bien entendu pas été atteints. Mais la présence des deux adhérents fut extrêmement importante et riche : ils apportaient un regard extérieur, objectif, et plus concret concernant le projet. Ils ont permis à Marie-Laure et Christophe de se rendre compte qu'avant de multiplier les publics et les actions il fallait commencer par mettre en place des premières marches avec les publics ciblés à la base : PAEJ, Ribambelle.

Ainsi lors de cette réunion je n'ai pas, intentionnellement, suivi l'ordre du jour prévu.

Les discussions ont permis d'abandonner l'idée de mettre en place des marches pour les habitants du territoire. Et les remarques des adhérents nous ont amené à repenser le projet plus simplement ; à l'adapter en fonction des compétences propres de l'association. (Cf : Annexe 5)

rencontre du 19 avril :

Lors de cette rencontre entre les salariés, Loic et moi même, nous avons décidé d'aller également proposer le projet aux collèges du territoire accueillants des élèves en difficultés : collège de Vialas, du Collet de Dèze et de St Etienne.

réunion du 22 mai :

Cette réunion avait pour objectif de poser les bases d'un projet éducatif et pédagogique pour le projet. L'heure en était à définir clairement les objectifs recherchés et donc de pouvoir les traduire en actions, animations, outils.

J'ai donc créé un framadate (outil pour définir une date collectivement) envoyé aux adhérents et aux membres du bureaux, et ai construit l'ordre du jour avec Marie-Laure. (Cf: Annexe 6)

Marie-Laure, Loic, Gabriel et moi même étions présents.

Nous avons pu écrire une ébauche de projet pédagogique qui sera à modifier et à redéfinir avec les structures qui participerons aux projets, voire à un comité de pilotage s'il se met en place suite à une réunion qui aura lieu le 27 mai avec le CLS. (Cf Annexe 7)

3.5 .Phase d'écriture d'un argumentaire :

Il fallait en parallèle produire et écrire un argumentaire défendant notre démarche. Et ce pour compléter nos dossiers de présentation pour les structures et également en vu des dossiers de subventions que l'association aura à écrire.

Ainsi j'ai effectué de nombreuses recherches sur le syndrome de manque de nature, sur les bienfaits de la marche, sur l'écoformation, sur l'éducation par et dans l'environnement... J'ai régulièrement sollicité les personnes de l'association (salariés et président) pour écrire celui-ci. (Cf Annexe 8)

3.6 Mise en lien avec le Contrat local de santé (CLS) : 1er partenaire technique officiel du projet.

Lors de ma rencontre avec la coordinatrice du CLS (qui je le rappelle coordonne le réseau médico-social du territoire Sud Lozère), Noelle Régnié, il s'est décidé qu'elle pourrait organiser une réunion afin de rassembler l'ensemble des acteurs intéressés par le projet. Ceux qui avaient assisté à la présentation de l'idée de Christophe dans le cadre des groupes de travaux (santé mentale, santé des jeunes). J'ai donc organisé une réunion avec cette dernière, Marie-Laure et Loic pour affiner la possibilité d'une telle réunion. Nous étions maintenant prêt pour pouvoir présenter un projet plus concret (argumentaire, projet pédagogique).

La réunion aura donc lieu le 27 juin avec une dizaine de personne (élus, représentant de la mission locale, coordinatrice du GEM de Florac, principal du collège de Vialas, etc...)

L'objectif de la réunion est de pouvoir envisager des perspectives pour le projet et que les personnes intéressées puissent se positionner dessus. Nous espérons qu'un comité de pilotage va pouvoir se mettre en place.

Nous souhaitons que le Réel48 soit présent également et qu'il participe, si le projet l'intéresse, à co-construire avec En Chemin... et les autres acteurs ce projet.

Plusieurs acteurs ne seront pas présents lors de cette rencontre c'est pourquoi une autre réunion devra se mettre en place début septembre pour fédérer encore plus de partenaires.

4 : Analyse des résultats obtenus.

L'évolution de l'idée au projet :

L'idée de départ s'est maintenant transformée en un projet à mettre en place. Ce projet a enfin trouvé sa forme. En fait l'idée de Christophe a été la graine sur laquelle on s'est appuyé pour construire un projet relevant d'avantage des compétences de l'association et ressemblant d'avantage à ce qu'il se fait en éducation relative à l'environnement comme les actions menées par SupAgro lors de leur « stage APN » ou comme celle ayant permis la réalisation du film « Le lien ». Il est d'avantage ancré dans l'actualité des recherches-actions sur l'éco-formation que mène Marie-laure. Mais cela à pris du temps et mes recherches de début de stage et mon diagnostic n'étaient pas dirigés dans ces directions puisque l'idée ressemblait d'avantage à de la « randonnée thérapeutique ». C'est plus tard, après les réunions que nous avons axés le projet sur l'éco-formation et le développement des compétences psychosociales, et de l'estime de soi grâce à la mise en marche dans la nature.

En trois mois de stage j'ai l'impression de n'avoir pas avancé beaucoup dans la mise en place concrète de ce projet, mais l'avancée s'est faite sur donner corps à l'idée. Je sais maintenant que le projet intéresse des structures, qu'il est d'avantage en cohérence avec l'association en En Chemin... cependant il reste de nombreuses zones d'ombres pour sa mise en place : quels seront les partenaires de ce projet ? Vas-t-il y avoir un comité de pilotage pour le co-porter ? Comment va-t-il être financé ? Quand pourra-t-il se mettre en place ? Quels publics bénéficieront de ces marches ?

Mais le montage du projet est maintenant lancé et la réunion du 27 juin sera une étape importante.

La rencontre avec les partenaires.

La réunion avec le CLS aurait pu avoir lieu beaucoup plus rapidement. En fait l'idée d'une telle réunion avait déjà été évoquée entre Christophe et Noelle mais je n'en avait pas connaissance. Cependant l'idée de projet était tellement floue au début du stage que la première étape était de l'éclaircir, de lui trouver une forme concrète de réalisation avant de pouvoir la présenter.

De plus d'être aller rencontrer individuellement ces structures nous a permis de se rendre compte que l'idée intéressée et qu'il était donc pertinent de monter ce projet.

Partie 4 : Analyse globale.

Il est l'heure maintenant de tenter d'avoir une analyse un peu systémique du travail que j'ai pu accomplir dans l'association pour en tirer les apprentissages professionnels que j'ai pu acquérir. J'ai rencontré de nombreuses difficultés dans la réalisation de ce stage. Il n'est pas facile pour moi aujourd'hui d'analyser leurs causes entre ce qui relève de mon travail, du contexte de l'association et du contexte autour du projet lui-même. Je ressors de ce stage avec une sensation de frustration de ne pas avoir réussi à faire émerger le projet plus concrètement. Mais la temporalité du montage de projet dépasse largement les trois mois (impartis pour un stage) et il est sûrement normal qu'il n'est pu déboucher sur quelque chose de plus abouti à la fin de mon stage.

Analyse des difficultés rencontrées :

Le tableau ci-dessous retrace certaines des difficultés que j'ai pu rencontrer. Je tente dans la deuxième colonne d'émettre des hypothèses sur les causes de ces difficultés et de voir (dans la troisième colonne) quelles solutions j'ai mis en place pour les contourner ou que j'aurais pu mettre en place. La dernière colonne montre quelles postures et/ou quels apprentissages cela m'a permis de développer.

| Difficultés rencontrées | Hypothèses | Solution de remédiation | Posture de coordinatrice développée : |
|---|---|--|--|
| Prise en main du projet : Il m'a été difficile au début du stage de comprendre ce que l'association voulait mettre en place comme projet. Je comprenais l'idée globale mais en terme de projet à concrétiser pour moi cela partait un peu dans tous les sens. | <p>_ Je pense qu'il est normal qu'à la naissance d'un projet les idées fusent un peu partout.</p> <p>_ Je pense que le projet n'avait pas vraiment été pris en main par les deux salariés et le bureau pour tenter d'éclaircir ses objectifs, sa démarche...</p> <p>_ Je pense que l'idée était trop floue et imprécise pour que je puisse vraiment la saisir : quels publics cibles ? Quelle temporalité ? Quel rayon d'action ?</p> | <p>_ J'aurais sûrement du au début mener des entretiens individuel avec Marie-laure et Loic pour les questionner sur leur vision du projet, leurs envies, leurs hypothèses de montage de celui-ci, etc...</p> <p>_ J'ai tenté d'éclaircir cela en utilisant quelques outils pour s'organiser et pour clarifier : tableau des partenaires, arbres à objectifs, recherches d'informations.</p> | <p>_ comprendre le contexte d'une structure</p> <p>_ analyser les potentialités d'une structure par rapport au projet à monter.</p> <p>_ formaliser les idées d'un projet grâce à des outils de clarification.</p> |
| Compréhension de la | _ L'idée n'était pas | _ J'aurais du insister | _ mobilisation des |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>demande : elle a évolué plusieurs fois. J'ai l'impression d'avoir perdu du temps en début de stage et de m'être un peu embrouillait car les idées partaient dans tous les sens.</p> | <p>claire au sein de l'association. _ trop peu de temps dédié à la réflexion commune (à trois) en début de stage. _ une mise en action rapide en autonomie (puisque Christophe était rarement là).</p> | <p>pour mettre en place une vraie réunion avec les deux salariés (donc juste nous trois) pour questionner l'idée de Christophe. On a eu plusieurs petites discussions en début de projet, mais selon moi celles ci étaient trop courtes et des fois trop informelles pour nous permettre de réfléchir vraiment sur le fond, définir notre plan d'action et se répartir d'avantage les tâches.</p> | <p>salariés autour du projet. _ permettre une réflexion collective _ questionner les attentes, les objectifs des personnes investies sur le projet pour transformer le projet et le rendre plus cohérent par apport au contexte de la structure.</p> |
| <p>Situation de Christophe : il n'a pas été facile pour moi de travailler avec Christophe. Sa situation personnelle ne lui permettait pas d'être vraiment présent mentalement, et je le sentais.</p> | <p>_ Je crois que Christophe n'était pas en mesure d'accueillir une stagiaire. Il était trop fragile à ce moment, et il n'avait jamais été maître de stage. _ Je crois qu'il ne disposait pas non plus des compétences nécessaires au montage d'un projet comme celui-ci.</p> | <p>_ J'ai à de nombreuses reprises questionné Christophe sur son état, savoir si il se sentait de continuer, tenter de trouver des techniques pour le motiver en lui proposant d'effectuer certaines tâches ensemble (curation, arbre à objectif...) _ J'aurais du plus rapidement interpellé Marie-laure au sujet de Christophe, pour tenter de trouver des solutions, de réorganiser notre travail à deux...</p> | <p>_ « prise en compte de l'humain » : le montage de projet demande un investissement personnel important et ne peut se faire dans de bonnes conditions que si l'on s'y s'en bien.</p> |
| <p>Travail d'équipe : J'ai effectué une grosse part de mon travail seule. Christophe n'a pas été beaucoup présent physiquement au bureau ; prit par d'autres missions, par sa vie personnelle, etc... Marie-laure étant salarié à 30% n'était pas beaucoup présente</p> | <p>_ l'association était-elle en mesure d'accorder du temps au montage d'un nouveau projet ? _ Marie-Laure à certainement voulu laisser une grande part de liberté à Christophe pour monter le projet (donc sans s'y impliquer vraiment) alors que cette idée</p> | <p>_ J'ai donc tenté de mobiliser d'autres personnes autour du montage : SupAgro, Loïc, Marie-Laure, les adhérents... _ organisation de réunion pour mobiliser les personnes autour du projet.</p> | <p>_ mobilisation de l'intelligence collective. _ laisser le projet ouvert aux nouvelles idées, orientations. _ dynamiser et motiver des personnes autour d'un projet. _ s'appuyer sur des personnes ressources.</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| non plus en début de stage. | nécessité l'implication de tous les salariés. | | |
| La rencontre des partenaires : difficultés liées à la présentation du projet | _ la rencontre avec les structures était peut être trop prématurée, nous n'avions pas quelques choses d'assez précis et concret à leur proposer. | _ j'ai donc mit en place une réunion pour écrire collectivement un projet pédagogique afin de pouvoir présenter un projet plus abouti. | _ rencontrer et se présenter aux futurs partenaires. _ formaliser un projet pédagogique _ permettre la créativité collective en réunion. |
| | | | |

Compétences de coordinatrice en cours d'acquisition :

savoir :

- compréhension d'un territoire, du fonctionnement associatif, du rôle des institutions dans le champ de la santé.
- Connaissances acquises et approfondies sur l'écoformation, l'éducation par l'environnement, la marche, etc.

savoir faire :

- Début de mise en place de partenariat : CLS, structures rencontrées.
- Requestionner un projet par apport au contexte d'une structure.
- Prise de recul en identifiant les besoins et attentes des structures rencontrées, des personnes présentes aux réunions, des salariés.
- Revitalisation du projet en impliquant les acteurs autour du projet : salariés, président du bureau, adhérents, CLS.
- Analyse constante du projet et remise en question sur sa cohérence.
- Création d'un projet pédagogique.
- Création d'ordres du jour, de compte-rendu de réunion et de rencontre avec les structures.
- Utilisation d'outils numériques : pad, pearltrees, drive, dropbox, rétro-planning (créé pour l'événement prévu pour juin mais pas réalisé).

savoir être :

- mobilisation des techniques de communication interpersonnelle non violente : j'ai en début de stage beaucoup parlé avec Christophe sur ses états émotionnels et capacité à poursuivre son rôle de maître de stage : nos émotions, nos besoins...
- communication orale : présentation du projet aux structures, argumenter sur la pertinence du projet, questionner sur les besoin et attentes.
- Compétence organisationnelle.
- Animation de réunion : consultation, co-construction

- Esprit d'analyse et de synthèse : argumentaire, diagnostiques, requestionner l'association sur ses potentialité par apport au projet.
- Capacité d'adaptation entre l'écrit de Christophe et les réalités de terrain.

Réflexion globale autour de la fonction de coordinateur de projet :

Le montage de projet est complètement dépendant du contexte d'une structure, des ces salariés, de son territoire, et le projet doit donc sans cesse être requestionner pour voir s'il est toujours en cohérence avec ces éléments.

Je me rend compte que le rôle de coordinateur est aussi de permettre avant tout une mise au travail collective autour d'un projet. Ce stage me permet aujourd'hui de saisir l'importance du travail collectif quand il s'agit du montage de projet. En effet les moments de réunion et de réflexion collective était très dynamisant pour le projet lui-même et pour les personnes investies dessus et toujours source d'éclairage pour le projet.

Personnellement d'avoir passer trois mois au montage d'un projet de marche en pleine nature et d'avoir lu beaucoup d'article concernant ce type d'action me donne aujourd'hui très envie de m'investir professionnellement dans des structures portant ce genre de projet, pour moi ils sont la source d'une véritable éducation à l'environnement.

Conclusion

Ce stage m'a permis durant trois mois de m'investir dans le monde professionnel et de partager la vie de l'association En Chemin... à travers le montage d'un projet de marche « bien-être ».

J'ai pu y développer une méthodologie de montage de projet tout en m'adaptant continuellement à la réalité de la structure et de ces salariés. Je suis partie d'une idée et ai pu en m'appuyant sur l'intelligence collective lancer une dynamique de projet.

Aujourd'hui un long chemin reste à parcourir pour que ces marches voient le jour. Mais la mise en lien avec le CLS devrait être un levier pour lancer une dynamique collective avec les partenaires.

Je suis heureuse d'avoir pu contribuer au montage d'un projet d'éducation dans l'environnement et tournée vers l'épanouissement individuel et collectif des participants. Car pour moi la clef d'une prise de conscience écologique se fera par le fait de vivre des choses dehors en y impliquant l'ensemble du corps humain (physique, émotionnel, social...). C'est en comprenant que l'on puise dans la nature un réel bien-être personnel au service de notre personnalité et de notre épanouissement que l'envie naîtra en chacun de nous de protéger cette nature en danger et de s'impliquer dans cette protection.

Bibliographie et Sitographie :

BRAIDA, Loïc et VIDAL, Michel, 2013. Quand l'environnement devient support de formation. *Éducation et socialisation. Les Cahiers du CERFEE*. 1 octobre 2013. N° 33..
DOI 10.4000/edso.113.

COTTEREAU, Dominique, 1997. alterner pour apprendre. [en ligne]. 1997..

COTTEREAU, Dominique, 2002. GREFD. [en ligne]. 2002..

DOMINIQUE, Cottreau, 2000. Evaluer la mise en forme du lien éco-logique. *Education relative à l'environnement*. 2000. Vol. 2.

GÉRARD, Roland, 2011. Education à l'environnement vers un Développement durable. *Le sociographe*. 1 décembre 2011. N° 29, pp. 27-37.

GRAINE LR, Réseau Régional Education Santé Environnement, 2015. OSER. 2015.

KURMUDJIAN, David et PRUDHOMME, Alain, 2009. *Elèves difficiles, « Mettez les dehors ! »*. Institut de Florac, 2009.

KURMUDJIAN, David, 2004. *éduquer à l'environnement, education à la citoyenneté convergences et difficultés*. 2004.

LE BRETON, david, 2000. *Eloge de la marche*. suites sciences humaines.

PICQ, Pascal, 2015. *La marche : Sauver le nomade qui est en nous*. Autrement.

PINEAU, Gaston, 2005. *HABITER LA TERRE - Ecoformation terrestre pour une conscience planétaire*. L'harmattan.

En Chemin..., 2009 Statut de l'association

En Chemin..., 2015 Rapport d'activité

En Chemin..., 2016 Compte-rendu de l'assemblée générale

En Chemin..., 2017 Plan d'action

En Chemin : enchemin48.fr

Annexes :

Sommaires des Annexes :

| | |
|---|----|
| 1 : Projet « itinérance et soin personnel »..... | 31 |
| 2 : Compte-rendu rencontre Point Accueil Ecoute Jeune | 41 |
| 3 : Compte-rendu rencontre La Ribambelle..... | 42 |
| 4 : Ordre du Jour : réunion du 14 avril..... | 43 |
| 5 : Compte-rendu de la réunion du 14 avril..... | 45 |
| 6 : Ordre du Jour : réunion du 22 mai..... | 46 |
| 7 : Projet pédagogique du projet..... | 48 |
| 8 : Argumentaire | 52 |
| 9 : présentation projet pour collèges..... | 55 |

Annexe 1 : “Itinérance et soin personnel”

6 jours d'itinérance et de soin personnel sur le chemin de Stevenson



La marche et ses vertus thérapeutiques

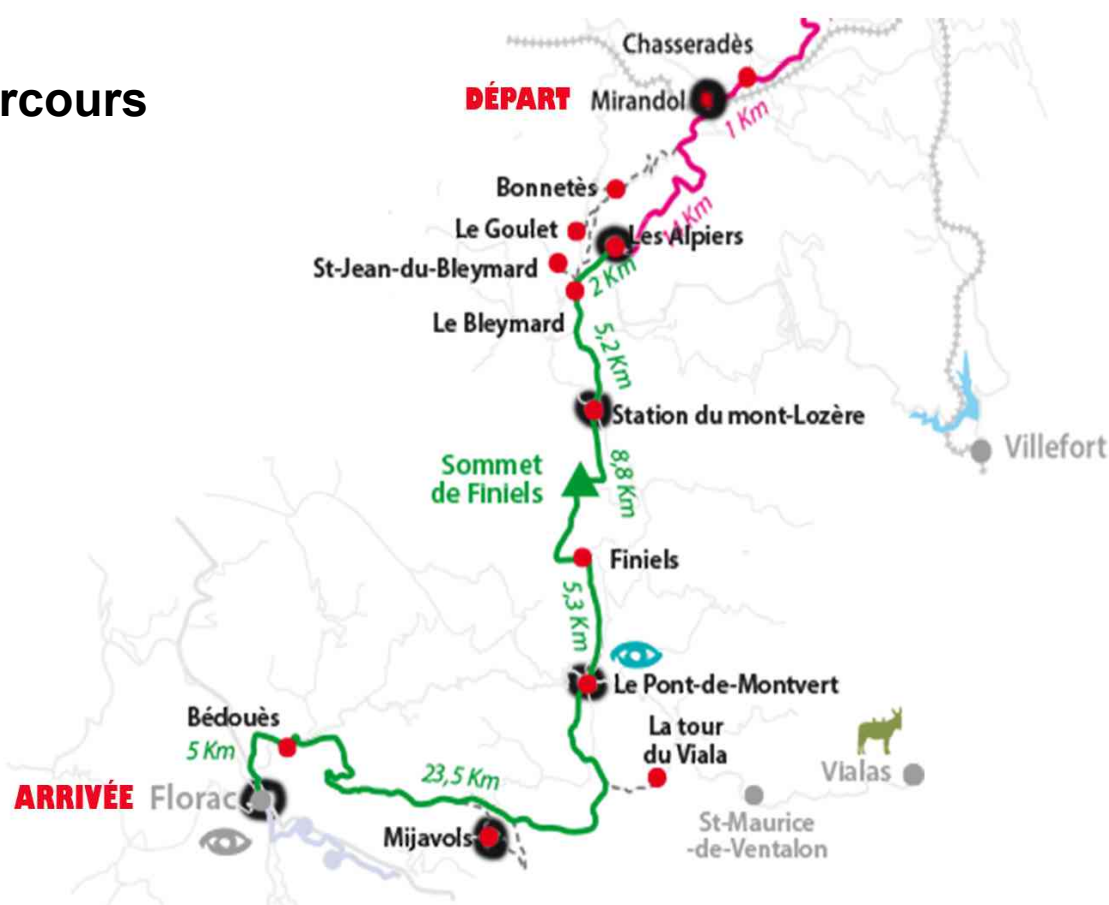
Associer à l'itinérance pédestre la thématique du soin (alimentaire et personnel) est le fil conducteur du projet. Outre que les participants seront amenés à vivre et cheminer pendant 6 jours avec les autres, ils seront également sollicités pour découvrir tout un ensemble de techniques de soin personnel (Qi gong, massage, relaxation, tai chi, sophrologie, alimentation, etc). Ces différentes approches viseront à aiguïser chez les participants le souci de son propre corps, apprendre à le soigner chaque soir et à concerner chacun dans cette démarche d'interaction relationnelle en face-a-face avec les autres et soi-même.

Allier attention à l'autre et soin de soi, responsabilité personnelle et sollicitude collective. Tout l'enjeu de cette randonnée ira dans ce sens et chaque étape se conclura par des actions de soin ciblées qui permettront concrètement de recharger les batteries, de prévenir les baisses de moral, et de travailler en profondeur sur cette attitude d'empathie à soi-même (*préalable à tous soins*) afin que chacun en tire un bénéfice personnel et se redynamise à travers elle

Les praticiens qui interviendront le feront comme des accompagnateurs bienveillants, des initiateurs humbles et non des experts médicaux devant un malade. L'idée est surtout de proposer des pistes de soin personnel et d'encourager une démarche de sollicitude.

Concrètement la randonnée en itinérance sur le Stevenson durera 6 jours (dont 5 nuits). Il ne s'agit pas bien sûr de faire le parcours en entier (seulement 70 km) mais d'échelonner les étapes en commençant par de petites distances, conclues chaque jour par des rencontres autour de la thématique du soin personnel.

Le parcours



Le programme (en cours et en attente de validation par la structure associée, le mois de septembre serait le mois idéal)

1er jour Rv à Florac à 10 h. Départ pour Mirandol (rencontre avec Hubert Pfister de l'association Stevenson). Rencontre au gîte de Mirandol de Marlène Chatellier / Cru en elle : cuisinecruenelle@gmail.com (*atelier alimentation*) 06-28-07-12-79

2ème jour étape Mirandol-les Alpiers (14 KM) (gîte chez Myriam Rocher / *atelier relaxation et auto-massage*)

3ème jour Les Alpiers -Station du mont Lozère (8 KM) (2 ateliers *bien être* : “sophrologie” avec Elizabeth Lerosier et “Le corps et l’esprit, la maison du Bonheur” avec Perle Leroy)

4ème jour Station du Mont Lozère - Le Pont de Montvert (14 KM) (*séance de Tai Chi* avec Chantal Laurent de l’association “Les sources vives”/ *la medecine par le miel* avec l’association l’arbre aux abeilles et l’atelier itinérant des saveurs du miel)

5ème jour Pont de Montvert- Mijavols (13km) (Arrêt à la cabane Bonnal, récit du mythe Bonnal par Philippe Thomas et Alain-Christophe Yotte). Le soir *séance de yoga* avec l’association Orchidei

6ème jour Mijavols Florac (17 KM) Fin de la randonnée sur un petit bal improvisé (asso Paroles de Source et Tétràs Lyre)

Pourquoi la randonnée itinérante sur le chemin de Stevenson ?

Vouloir emmener sur les chemins 8 personnes fréquentant un GEM ou une association d’insertion (Quoi de 9, la Traverse), cela peut apparaître au premier abord incongru. Nous dirons que c’est une façon de mobiliser autrement une personne à accompagner sur un projet. Cette pulsion de projection par la marche itinérante, de mise en chemin commun, ouvre une curiosité pour l’ailleurs et pour l’autre et nous offre cette utopie concrète de la communauté en mouvement.

A travers cette itinérance de 6 jours, cela nous permet surtout de faire l’expérience du projet personnel et de la rencontre. La notion de rencontre est aussi primordial que le fait de marcher. En voyageant en itinérance, en se faisant accueillir par l’habitant. nous sommes aussi dans une quête d’humanisme plus authentique.

En tant que randonneur moi-même, j’ai toujours été fasciné à la fois par l’unité de chaque randonneur et par la communauté évidente fondée par la randonnée, et quand le voyage itinérant permet la compréhension, la rencontre et la sympathie, c’est évidemment ce qu’il y a de meilleur en tant que relation à l’autre et au monde.

Ne pouvant se couper de la population locale qui l’accueille et l’héberge, la randonnée itinérante est donc une façon simple de se relier à la diversité humaine. C’est également une façon très lente de vivre son territoire et sa mobilité.

Le voyage c’est surtout le décentrement. Le voyageur, en étant que de passage, n’est pas prisonnier d’une vision close, il voit comme vu de loin et regarde d’une autre façon le territoire que nous habitons.

La marche, un espace relationnel structurant et une autre façon de voir l’usager (la personne qui utilise les services sociaux) dans sa prise en charge.

Ce projet de marche peut recouvrir plusieurs dimensions “éducatives”, nous en citerons que quatre :

- Derrière l’éloignement et la mise à distance de son milieu, la randonnée itinérante en groupe permet à chacun de se responsabiliser dans la vie collective et de vivre quotidiennement des actes de remobilisation concrète, valorisante, dans une transparence totale de ses actes au regard du groupe (engagement et réciprocité)

- Réaliser un effort sportif qui nécessite un mental adapté, ainsi qu'une volonté et une énergie jusque-là insoupçonnées. La marche va révéler chacun à lui-même, à sa famille, à ses proches, aux travailleurs sociaux qui les connaissent. (revalorisation, confiance, mieux être). L'initiative étant personnelle, elle engage celui qui la prend à se projeter dans le temps, à planifier son voyage, le préparer. Ce projet de randonnée ne peut donc fonctionner qu'avec l'adhésion totale de celui qui s'engage. C'est une forme de contractualisation, laquelle permet de garantir l'engagement du participant.

- Rompre l'isolement et la démobilitation pour vivre une expérience interculturelle, rencontrer des marcheurs venant d'horizons les plus divers (agrandir le réseau relationnel). Développer la connaissance et l'appropriation de l'environnement local et inciter la participation à la vie sociale locale.

La remobilisation par la marche

La faille spatio-temporelle que représente la marche peut être vécue de manière plus ou moins violente selon les gens. Apprendre à s'ennuyer, à ne pas meubler le temps, à rompre l'addiction, c'est faire l'apprentissage d'une certaine manière de l'introspection qui incite le participant à être acteur et non consommateur de sa marche et de sa vie. La marche permet donc de faire l'expérience d'une situation propice à la prise de décision et à la gestion de l'inconnu et du risque.

La marche en itinérance va confronter chaque participant à trois phases bien distinctes :

la première phase sera celle de la domestication physique le temps que le corps s'affûte à l'effort quotidien. (courbatures, jambes lourdes)

La deuxième phase est celle de l'euphorie qui vient au bout du 2ème ou 3ème jour, le corps va bien et les paysages sont appréciés, l'esprit vogue plus libre et les effets de l'endorphine se manifestent.

La troisième phase est celle de la fin de la marche, du retour et du bilan vécu (bilan d'après marche afin de travailler sur le cheminement de chacun, sur le vécu de marche, c'est un travail de distanciation sur le vécu)

La ritualisation pendant le voyage

Des rituels seront à construire pour que le groupe trouve ses marques, lesquels offriront des repères et sécuriseront la relation dans la durée. Il est selon moi primordial de se construire des rites qui vont venir baliser la vie quotidienne en constituant une forme de routine rassurante. Ils seront d'autant plus essentiels que le lieu de couchage changera quotidiennement. Ce peut être par exemple l'heure de la pause, un café pris le matin durant une pause qui permette à certains de fumer leur première cigarette de la journée, ou bien la préparation de la journée du lendemain ensemble.

Une fois accepté le temps de l'appropriation réciproque, c'est le vécu commun qui créera un rapport de confiance en l'autre. À force de partager du commun, un rapport de confiance va se dessiner (**travail sur l'équilibre du groupe et le respect des faiblesses et des difficultés de chacun**).

Même s'il est extrêmement difficile de baliser à l'avance des espaces clairs d'échange, ceux-ci se dessineront au fur et à mesure du déroulement de la marche, il est essentiel de construire une relation et un espace de parole visant à atteindre un échange mutuel. Cela peut se traduire aussi par des moments de silence pendant la marche, des prises de distance physique si le marcheur a l'envie de marcher seul. Ces différents espaces ne doivent pas être figés mais évolutifs et s'inscrire dans un processus de changement.

Les rencontres avec les autres marcheurs ou les gérants de gîte sont un élément important, ce sont des tiers précieux dont nous croisons le chemin et qui nous apporteront un autre regard. Le gîte d'étape offre un portrait de la vie collective et communautaire du voyage. Ils offrent des témoignages croisés d'un monde empreint du vivre ensemble

Rituel du soin personnel après chaque étape

S'intéresser aux souhaits et aspirations thérapeutiques de chacun est pour moi un préalable à toute action de ce type. En accordant sa curiosité et de l'importance à ce que peuvent attendre les participants, à ce qui les motive, on pourra aborder ce qui les ont amené à vivre cette expérience de marche. C'est pourquoi, à travers les rituels de soin, il sera important de veiller à créer des espaces de prise de responsabilités, afin de permettre à tous de constater qu'ils sont détenteurs de vraies capacités constructrices et productives de conséquences bénéfiques pour eux.

Rituel radiophonique du carnet de voyage (voir annexe n°1)

Même s'il convient d'être modeste sur la portée de cette marche particulière. La supervision de l'expérience que nous en tirerons, pourra seule nous apporter les bienfaits de celle-ci.

Concrètement, je me désigne comme le responsable de marche, je coordonne le parcours, la logistique et les contacts en lien avec les équipes des structures porteuses associées.

L'idée sera également d'associer des co-marcheurs(es), à savoir des personnes ressources locales, des membres de l'association Quoi de 9, et autres professionnels du soin et développement personnel qui souhaiteraient cheminer avec nous)

Un partenariat avec l'association Stevenson est à l'étude en lien avec Hubert Pfister

Ce projet d'itinérance s'inscrira dans un projet de randonnée théâtrale et poétique intitulée "Le gardeur de troupeaux" et qui aura lieu fin septembre 2016 à Florac (voir annexe n°2). Les participants à l'activité randonnée et

à l'itinérance, feront partie de la distribution des comédiens.

Etape N°1 du projet

Mise en place d'une activité randonnée mensuelle, ouverte à tous, au sein de l'association porteuse

Le lancement de marches mensuelles serait une façon de tester l'appétit des potentiels participants et d'amorcer une dynamique de groupe en vue de l'itinérance

OBJECTIFS :

- Mettre en place un planning de sorties pédestres mensuelles.
- Constituer un groupe, sans aucune discrimination, tourné exclusivement vers la convivialité pédestre et la randonnée solidaire.
- Favoriser la pratique d'une activité physique comme la randonnée pédestre en développant le désir de marcher ensemble
- créer l'épanouissement collectif et le plaisir de vivre ensemble des moments forts et de partager des joies et des découvertes communes
- Permettre l'organisation de randonnée thématique permettant la découverte du territoire environnant (travail avec Supagro et le PNC dans le cadre du festival Nature) balade contée avec Paroles de sources, balade gustative avec Sophie Lemonnier ou Claire Moucot, etc...
- Générer par la marche du lien social, de l'égalité devant l'effort (les recherches d'exploits individuels ou d'élitisme sont à proscrire de cette démarche)
- Accompagner le développement de cette activité en l'ouvrant à l'inter-associatif et à d'autres marcheurs du bassin de Florac (Association Flor'rando, asso d'escalade Flor roc, asso de spéléologie du TNT... etc)
- Contribuer à l'animation sociale de l'association porteuse dans le bassin Cévennes.

Dans le cadre des pratiques du travail social, la marche peut offrir une activité collective nouvelle, enrichie d'un accompagnement individuel forcément autre.

Etape N°2 du projet

Préparation et recherches de financement pour la randonnée de 6 jours au mois de

septembre

À voir avec l'équipe sur les fondations

Je pense que le FSE serait parfaitement désigné pour soutenir le projet (voir l'avis de Georges sur cette question

L'AUDIOCARNET DE VOYAGE

A travers les portrait croisés des participants, nous dresserons les facettes du « carnet de voyage » que chacun aura livré et où chacun rendra compte du témoignage vécu de son voyage sur le chemin. Du fait de son regard sensible sur le monde, il nous fera vivre son cheminement. Par sa marche, il offrira également un point de vue contemporain sur le pays qu'il traverse. L'acteur essentiel du voyage, c'est le voyageur lui-même. La parole lui sera donc laissée

À la fois autobiographie enregistrée d'un périple original, l'audiocarnet de voyage permet cette transgression des frontières entre documentaire et fiction. Sa forme sera hybride :

- Voyage Transculturel (exotisme et dépaysement). Tribulations buissonnières, la géographie vécue par la marche. Rédécouvrir son propre pays à travers les yeux du voyageur (qui est un beau miroir pour l'autochtone, et inversement)
- Mettre en évidence la quête du voyageur (valeur initiatique du voyage, itinérance à la quête de soi)

Ces portraits de voyage pourront également se décliner selon la quête d'expression née du voyage (carnets, photo, écriture qui seront le regard singulier du voyageur). Un carnet de voyage collectif sera fabriqué pendant l'itinérance.

Radiodiffusion des carnets de voyage par radio Bartas et France Bleu

MARCHER NE PAS PENSER ÊTRE

LE MONDE

Coût de l'itinérance par personne (hébergement en pension complete)

Pour 6 jours dont 5 nuits :

80 euros par personne X 5 nuits = 400 euros par personne

Coût de l'itinérance **Pour 8 personnes = 3200 €** (dont 2 accompagnants)
Pour 10 personnes = 4000 € (dont 3 accompagnants)
Pour 15 personnes = 6000 € (dont 4 accompagnants)
Pour 20 personnes = 8000 € (dont 5 accompagnants)

À quoi se rajoute 6500 euros de frais incompressibles détaillés ci dessous (prenant en compte la nature de la prestation, les moyens mis en œuvre, la compétence de l'intervenant et les différents frais qui y sont liés (frais de transport et assurance).

+ Coût total pour les intervenants en soin personnel **1500 euros**

+ Coût pour la prestation de Christophe Blangero (conception du projet, coordination, logistique, réalisation d'émissions radiophoniques...)

5 000 euros
pour un volume horaire de 150 h de prestations et de 300 h de bénévolat

Projet s'échelonnant sur un délai d'un an établi par convention avec la structure porteuse associée
au projet

Soit pour le coût total du projet

- **9 700 euros** pour 8 personnes (soit 1210 euros par participant à l'itinérance)
soit 3200 € (itinérance) + **6500 €** (soin personnel + prestation Ch. Blangero)
- **10 500 euros** pour 10 personnes (soit 1050 euros par participant à l'itinérance)
4000 € (itinérance) + **6500 €** (idem)
- **12 500 euros** pour 15 personnes (soit 835 euros par participant à l'itinérance)
6000 €(itinérance) + **6500 €** (idem)
- **14 500 euros** pour 20 personnes (soit 725 euros par participant à l'itinérance)
8000 € (itinérance) + **6500 €** (idem)

En somme, plus nous serons nombreux à partir en voyage plus le coût par participant à l'itinérance diminuera.

La présence de co-marcheurs sur le parcours (personnes ressources locales, intervenants nature, membres de l'association ou parents désirant accompagner sur une étape) peut faire diminuer considérablement la part des encadrants participants. La part de bénévolat associative est donc un facteur de diminution des coûts. Au lieu de 4 encadrants pour 15 personnes, on pourrait imaginer n'en prendre que deux et d'associer trois co-marcheurs par étapes.

La formule retenue devra être la plus souple possible et la plus conforme aux attentes et pratiques de la structure porteuse associée.

Celle-ci sera définie par convention en établissant conjointement un cahier de route commun s'articulant d'une part autour de la mise en place d'une pratique mensuelle de marche, et d'autre part sur la constitution d'un groupe dédié à l'itinérance et choisi par vos soins pour partir 6 jours sur le chemin de Stevenson.

La fabrication d'une randonnée théâtrale sera l'aboutissement du projet.

Sachant que le véritable aboutissement visera en priorité à pérenniser une activité sportive gratuite, en favorisant le lien social, la rencontre, le partage de l'effort.

La partie de la randonnée artisanique et théâtrale contenue dans le projet exigera des explications de ma part. Le concept de randonnée spectacle n'étant pas forcément connu de tous, je prendrai le temps de vous en expliquer la richesse et la pertinence dans le cadre de ce projet.

Je me tiens à votre entière disposition pour vous expliquer en détail chaque point. Le projet a été proposé à Quoi de 9 en CA et demande la validation des membres. J'ai rencontré à cette occasion Mme Guerin-Bros qui vous a exposé le projet. Elle s'est chargée de s'en faire l'interface avec la Travers et la remercie.

Une fois pris connaissance du projet dans son ensemble, je suis donc prêt à vous rencontrer.

Pour ce qui est de la recherche de financement auprès des fondations ou des tutelles, si le projet était amené à vous intéresser, je vous laisse le droit d'utiliser le dossier récapitulatif, en accord avec les principes fondateurs de celui-ci, à savoir mêler itinérance et soin personnel.

Pour autant, le projet n'est pas figé dans le marbre, il se veut malléable et multi-facettes. Vos attentes et vos pratiques peuvent modifier et questionner celui-ci et inventer de nouvelles adaptations qui seront les bienvenues.

Bien cordialement à vous

Christophe Blangero

Concepteur et coordinateur du projet

Annexe 2 : Compte-rendu rencontre Point accueil écoute jeune

Un projet qui les intéresse fortement :

- _pédagogie de projet
- _itinérance ou rando à la journée
- _soin de soi (sophrologie, gestion du stress, estime de soi)
- _relation à la nature

Eux même mettent en place des interventions en faisant venir des professionnels sur la thématique du soin personnel...

Financement :

Un projet qui doit être gratuit pour les jeunes avec qui ils travaillent

Eux ne peuvent pas prendre en charge ce projet, le porter cette année. Et si c'est pour plus tard (2018) il faut que le projet soit clair et écrit.

A nous de faire demande de financement : appel à projet :

- Jeunesse et Sport
- Caf (mais pas évident car le public est trop « vieux »)
- Conseil Régional
- ARS : avec l'entrée « psycho-social »
- CODES : financement pour le « Bien-être des jeunes »

Partenariat possible :

ils seraient partent pour être partenaire pour penser le projet : réunion / mise en avant du projet au près de leurs jeunes. Pour que ce soit cohérent avec les envies/besoin des jeunes.

- Pour intervenir sur le projet : proposition pédagogiques.
- Ils travaillent en lien avec Planning Familiale et la CJC (ANPA)

Idée de projets :

- 2 jours de prépa avec les jeunes + 5 jours d'itinérances
- 2 jours de randonnées également à construire avec jeunes

- Intervention à la journée sur des marches thématiques (pour leur jeunes + d'autres jeunes que nous on pourrait trouver)
- Projet ALJ : « marches citoyenne »
- Avec CJC ils élaborent un programme d'intervention : sport / séjours / ciné-rencontres... possibilité pour nous de faire partie de ce programme. En construction

Difficultés repérées :

- eux ne sont pas disponibles pour ce projet avant mi-mai...
- difficulté de travailler sur le long terme avec les jeunes (ré-insertion donc pas toujours disponibles, des projets qui changent au jour le jour)

Nous ce qu'il faut qu'on fasse :

- Recherche de financement
- produire un flyer décrivant les grandes lignes du projet / quelques choses de clair pour les motiver.
- Faire des propositions d'intervention (en tant que prestataire)

Annexe 3 : Compte-rendu rencontre La Ribambelle

Réunion La Ribambelle : Frédéric Pitiot frederic.pitiot@orange.fr 07 88 19 54 35

- Un projet qui les intéresse !
- Un projet qui a du sens dans les restructurations des politiques de santé : ouvrir sur la cité, sur le territoire...
- eux se placent en observateur des jeunes (dans leur rapport à l'environnement, aux autres, à soi..) donc il y aurait infirmier(e) et/ou Educateur avec le groupe...
- randonnée à la journée/ itinérance sur deux trois jours/ bivouac...
- Il faut que l'hôpital conventionne ces actions / avec une prescription du médecin => ils sont couverts en terme d'assurance
- Frédéric va contacter Mme Renard pour financement ARS (si il y a des subventions pour Ribambelle il y en a pour les autres structures)
- On propose un service (avec cahier des charges) et ensuite on peut co-construire pour adapter le projet aux spécificités du public.
- Ils attendent : une proposition claire accès sur l'environnement en lien avec nos compétences (éco-formation, eedd, soin personnel)
- Pour eux intéressant de mixer les publics mais avec attention.

Annexe 4 : Ordre du Jour réunion du 14 avril

Ordre du Jour **Réunion vendredi 14 avril**

Bienvenue : Présentation de Manon

- Profiter de l'intelligence collective pour faire émerger des idées quant à la philosophie, au contenu, à la communication et au financement du projet

- Définir les envies d'investissement de chacun

- Tour de table : ? 10 **minutes**

Qu'est-ce que je connais du projet et qu'est-ce qu'il évoque en moi ?

I : Où en sommes-nous aujourd'hui : 15 minutes

_ Présentation du projet global : mise en place de randonnées thématiques à destination de différents publics : environnement santé et marche

_ Présentation du projet de marche pour les structure d'insertion par Christophe (**doc résumé**)

_ Présentation du projet Marches pour les habitants et de l'événementiel à mettre en place par Manon (**doc résumé**)

_ Compte rendu réunion avec PAEJ : Manon (**doc**)

temps de question de compréhension...

II : Les question à réfléchir : 1 heures

_ **Arbres à objectifs** : échanges et ajouts (10 mn max)

_ **Tableau des différents publics** pour faire émerger des idées de contenus et de format : avec zoom spécifique sur « insertion sociale » « habitants » et « jeunes » (30 minutes)

_ Quel lien potentiel avec l'association « Stevenson » ? (question pour Anne)

_ Idée de financeurs potentiels. 5-10 mn max

III : Rando santé grand public 30 minute

1 : Zoom sur l'événement de lancement :

- Quand (date) ?
- Où (parcours) ?
- Quoi ? Quels supports pédagogiques mobiliser ? Compétences propres à En Chemin ?
- Qui (quels intervenants) ?
- Comment on communique ?
- Comment faire une étude des envies ?
- Et après : programme de l'été / pour l'année ?

IV : Fermeture de la réunion : Tour de parole : Maintenant que je connais le projet : Qu'est ce qu'il évoque en moi ?

Est ce que j'ai envie de m'investir dans ce projet ? comment ?

Annexe 5 : Compte-rendu réunion 14 avril

Objectifs : connaître les gens / discuter / voir la nature / rencontrer / Lien avec la santé / impulser du dehors / des marches curatives, marches en confiance / Développer la possibilité de marcher pour les jeunes

Comment accrocher le public : intention de départ se situer et prendre la dimension de ce qu'il y a autour, l'environnement, pas que moi. Des mots très simples qui rassurent, c'est pas cher c'est facile.

mise en projet ça peut faire peur donc être au clair avec nos objectifs, et ce que l'on entend derrière ce terme.

accroche : Un demi-siècle d'urbanisation et maintenant on sait que le dehors nous manque...

Annoncer le bénéfice de sortir avec le public : argumentaire du syndrome de manque de nature, mais également argumentaire du bien-être de la marche ..

Le programme : L'itinérance est quelque chose de lourd à mettre en place (hébergement, repas, grosse logistique). Il faudrait commencer par mettre en place des marches à la journée pour aller vers de l'itinérance plus tard. Des marches avec un des petits groupes (4/5 personnes) pour commencer.

Il faut mettre notre programme noir sur blanc avant de commencer.

marche d'une journée (5 / 7 km). Pour public insertion

notion de progressivité dans la difficulté, dans la distance parcourue

Commencer par le proche, puis élargir le champ géographique. Commencer sans transport.

2 jours de rando avec un bivouacs.

petit groupe, et projet qui ne doit pas coûter grand-chose

Levier alimentaire : on fait ensemble. Prévoir qui fait les courses : entrée pour sensibiliser à alimentation, la santé, le bien-être.

en quoi on se démarque ? : Quelles sont nos compétences en terme d'animation de groupe ? De découverte de l'environnement ? De marches ? De bien-être ?

nommer le projet ; car le nom induit des attentes. Ne pas utiliser le mot « randonnée »

Idée pour l'évènement : faire quelque chose plus tard (pas en juin)...Aller pêcher 3-4 personnes sur une foire et aller marcher une heure. Se positionner sur un événement qui existe déjà. Faire le crieur public. Proposer des petites marches : une heure, et en faire plusieurs dans la journée et récupérer les numéros des personnes intéressées...

En chemin.. invite à marcher

Stevenson : en 2018, c'est le 140^e anniversaire

Rando et écoformation ? Un colloque ? Des randos ? Parler du syndrome de manque de nature ?

Anne veut bien faire le trait d'union entre les deux assoc. Pour tout ce qui est organisation de séjour en itinérance par exemple.

Annexe 6 : Ordre du jour réunion du 22 mai

Ordre Du Jour : Réunion du 22 mai : Contenu éducatif et pédagogique du projet de marches

Personnes attendues : Loic, Marie-Laure, Christophe, Gabriel, Manon et Sandie ?

Durée : 2h00

Objectifs de la réunion :

- Définir les principes éducatifs et les objectifs pédagogique du projet de marches (objectifs + moyens concret de réalisation).
- Identifier les moyens et les activités qui ne relèvent pas des compétences de l'association et qui nécessitent de faire appel à des intervenants extérieurs.
- Écrire une première proposition pédagogique à présenter aux partenaires lors de la réunion avec le CSL. Proposition qui sera à re-définir avec les structures selon les publics et les attentes de chacune.

Déroulement : UN SECRETAIRE / MAITRE DU TEMPS

Introduction 5-10 min

1 : Rendez vous à 18h30 dans les locaux du REEL48.

2 : (présentation synthétique pour Sandie si elle est présente) + Partage des derniers éléments ; rencontres avec la Ribambelle, Argumentaire (extraire les grandes lignes), réunion prévue avec le CSL, rencontre avec le GEM, rencontres des principaux des collèges de St Etienne, Vialas, Collet de Dèze.

Phase d'émergence d'idées sur les objectifs pédagogiques recherchés: 30 minutes

3 : Temps individuel pour s'imaginer le projet , laisser venir ce qu'il évoque (5 min)

4 : Ecrire sur des post-it deux objectifs chacun pour ces marches. (5 min)

5 : Collectivement lire les objectifs un à un, et en discuter pour les affiner, les reformuler, les ré-écrire et les prioriser. (15 / 20 min)

6 : En sous groupe détailler ces grands objectifs en sous-objectifs puis en moyens/ activités pour le réaliser. Chaque groupe travail sur deux objectifs (20 min)

7 : A la fin chaque groupe présente sa/ses feuilles aux autres. Temps d'échanges + Amendement,. (20 min) + repérer ce qui relève des compétences de l'association ou d'un besoin d'intervenants.

Réflexion sur la démarche à mettre en place pour articuler ces objectifs et moyens.

8 : En prenant pour cible le public du PAEJ (jeunes : 18, 35 ans) réfléchir à la démarche à proposer à cette structure. Discussion libre et collective. (30 minutes)

proposition pour une demie-journée :

proposition pour une journée :

9 : principe éducatif : de l'ensemble des discussions et échanges Marie-laure se chargera d'écrire au fur et à mesure ce qui relève des principes éducatifs du projet.

Clôture :

On va mettre en forme ce projet pédagogique et le diffuser sur le google drive pour qu'il puisse être complété si vous en avez envie.

On vous tiendra au courant des prochains rdv et donc des perspectives sur la suite du projet...

Annexe 7 : projet pédagogique du projet



Projet pédagogique et éducatif du projet : « Marche et bien être »

*Tirer de la marche en plein air des bénéfices en terme de santé mentale et physique.
Favoriser une meilleure estime de soi*

L'association En Chemin souhaite proposer un projet associant marche et bien être en mobilisant les outils de l'éducation populaire, l'éducation PAR et DANS la nature (éco-formation), et le soin personnel pour développer un nouveau rapport à soi, à sa santé, aux autres, et à l'environnement naturel.

Public :

Le projet s'adresse en premier lieu à un public relevant de structures de l'insertion sociale et professionnelle, du médico-social ainsi qu'à des collèges accueillant des élèves en difficultés scolaires et sociales.

Principes éducatifs :

- Proposer une approche positive de l'impact de l'environnement naturel sur la santé.
- Permettre une progression dans l'effort physique, dans la vie de groupe.
- Favoriser une prise de recul et une réflexivité en permettant l'expression de son ressenti et de son vécu.
- Alternier des moments et des activités individuels, en petits groupes et collectif pour favoriser un nouveau rapport à soi et aux autres.
- Permettre aux participants de mieux connaître leur environnement naturel de proximité puis d'élargir le territoire visité à la Lozère.
- Créer des espaces relationnels de partage et de mieux vivre ensemble.
- Mettre en place une pédagogie de projet sur le long terme.
- Encourager des démarches de souci de soi et des autres.
- Favoriser une mixité des publics en alliant aux sorties des co-marcheurs bénévoles mais impliqués dans la démarche.

Projet Pédagogique :

| Objectifs généraux | Objectifs opérationnels | Moyens |
|------------------------------------|---|---|
| Favoriser un nouveau rapport à soi | <ul style="list-style-type: none">• Favoriser l'expression de soi• Travailler sur la confiance en soi et | <ul style="list-style-type: none">• La marche comme activité physique de pleine nature accessible à tous. |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>l'estime de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Connaître son corps ,son fonctionnement, ses réactions. ● Donner la possibilité aux participants de dépasser ce qu'ils imaginent être leur limites et apprendre à gérer ses efforts ● Prendre soin de soi ● Apprendre à exprimer ses ressentis/ ses émotions | <ul style="list-style-type: none"> ● Approche Imaginaire ● Pratique artistique ● Atelier d'écriture (ici ce n'est pas comme ailleurs...) ● Carnet de voyage ● Café philo ● Conte ● Grille d'estime de soi ● Mon moment à moi ● Echauffements et étirements en début et fin de marche ● Météo de la tête ● Photo langage (appareil photo ou avec des éléments naturels) ● Découverte de soin personnel (Alimentation / sophrologie / méditation / yoga / plantes) avec l'intervention de professionnel du soin. ● Bivouac et itinérance |
| Favoriser un nouveau rapport autres | <ul style="list-style-type: none"> ● Développer des compétences psychosociales ● renforcer la dynamique coopérative et l'entraide au sein du groupe ● se rencontrer | <ul style="list-style-type: none"> ● La marche ● Jeux de connaissance ● Jeux coopératifs et de confiances ● Expression de souvenirs ● Débat philo ● La balade intime ● Préparation et organisation collective des marches et activités. ● Temps d'expression des ses ressentis, de son vécu pendant la marche. ● Temps de régulation « conseil des sages » ● Bivouac et itinérance |
| v Favoriser un nouveau rapport à l'environnement | <ul style="list-style-type: none"> ● Mieux s'approprier son milieu de vie sensoriel ● explorer par la marche un autre approche | <ul style="list-style-type: none"> ● Immersion par la marche ● Observation : lecture de paysage |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>environnementale</p> <ul style="list-style-type: none"> ● se familiariser avec la nature par l'exploration de milieux vivants ● prendre le temps de rencontrer son territoire naturel, culturel et social | <ul style="list-style-type: none"> ● « mon élément naturel » ● Land art (tableau nature) ● Contes et légendes ● Arbre mon ami ● Mon moment à moi ● Jeux et approches sensoriels ● Lecture de cartes et orientation ● Bivouac et itinérance ● Approche naturaliste (découverte d'un milieu, de sa faune et de sa flore) |
|--|--|---|

Démarche :

En Chemin souhaite mettre en place une démarche progressive et à long terme. Nous souhaitons donc que chaque groupe puissent vivre plusieurs marches à la demi-journée ou à la journée pour pouvoir ensuite vivre une itinérance et un bivouac d'un minimum de deux jours selon les possibilités des publics et des structures. De plus nous souhaitons inscrire dans cette démarche la notion de pédagogie de projet pour cela des temps de co-construction des marches avec les participants seront à mettre en place en amont de chaque sorties.

| | |
|---|--|
| <p><u>Proposition pour une demi-journée de marche</u></p> <p>L'itinéraire proposé serait d'environ 6 km à proximité des structures concernées.</p> | <p><u>Proposition à la journée :</u></p> <p>9h/10h => 16h/17h itinéraire d'environ 10/12 km</p> |
| <p>Programme :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● jeux de connaissance et de présentation ● présentation du circuit ● échauffement ● lecture de paysage ● activité sensoriel et sensible (arbre mon ami / photographe) ● goûter ● jeux coopératif | <p>Programme :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● échauffement ● présentation du parcours ● jeux de connaissance ● exprimer ses attentes (ses peurs / ses envies) ● lectures de paysage ● jeux sensoriels ● repas (pris en charge par la |

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • étirement/ relaxation • temps de bilan / régulation / prise de recul • concertation collective pour l'organisation de la prochaine marche | <p>structure) : portage collectif</p> <ul style="list-style-type: none"> • jeux coopératif • découverte de l'environnement et patrimoine par l'imaginaire : Légendes • étirement / relaxation • temps de bilan et d'expression du vécu • concertation collective pour l'organisation de la prochaine marche. |
|---|---|

Moyens humains :

- un(e) animateur(trice)
- des co-marcheurs (personnes bénévoles adhérentes de l'association) pour favoriser une mixité des publics.
- Les responsables des groupes
- un intervenant du soin personnel

Modalité d'évaluation et suivi du projet :

- Recueil des représentations initiales et finales : sur l'estime de soi (échelle d'estime de soi) / sur le rapport à la nature
- grille d'observation pour les responsables des groupes.
- Évaluation individuelle et réflexive à la fin de la journée
- Bilan d'appréciation des journées.

Annexe 8 : Argumentaire

Promouvoir une éducation par et dans l'environnement de nature pour développer un nouveau rapport à soi, aux autres et à l'environnement :

Un constat : le syndrome de manque de nature :

Depuis plusieurs années des études et des observations menées en Amérique du nord et en Europe aboutissent au constat suivant : en passant plus de temps dedans, loin de la nature, l'humanité s'expose à de nombreux problèmes physiques et mentaux. Ce constat a amené la naissance d'un nouveau concept : le syndrome de manque de nature ou « *the nature deficit disorder* »¹ défini par Richard Louv, journaliste américain. Depuis, ce concept a été repris et ré-étudié par de nombreuses équipes de chercheurs provenant de milieux aussi diversifiés que la biologie, la médecine, la psychiatrie, les neurosciences ou l'horticulture... Pour tenter de comprendre les liens entre santé mentale et physique et le temps passé par les personnes dans des coins de nature. Ces études démontrent que le fait de sortir dans la nature est un facteur déterminant du bien être global (santé physique, psychique, et social).

En particulier, des études démontrent que de prendre le temps d'apprécier un paysage naturel, tels un parc, une forêt, une étendue d'eau (etc), permet de réduire la pression artérielle, l'anxiété ainsi que le niveau de stress. Le contact avec la nature améliore la qualité du sommeil et augmente l'énergie et la joie de vivre. Il favorise également le renforcement du système immunitaire².

La problématique de la sédentarité :

Autre objet de préoccupations, la question de la sédentarité. Celle-ci est caractérisée en sociologie et dans le domaine de la santé par un mode de vie où l'individu reste dans une position assise la plus grande partie de la journée. Il s'agit d'un mode de vie qui touche de plus en plus les populations des sociétés occidentales. François Carré³, affirme que « *rester assis, tue plus que le tabac* ». La sédentarité est devenu un tel problème de santé publique que, dans sa stratégie 2016-2025 sur l'activité physique pour la région européenne, l'OMS met en avant, dans son domaine prioritaire n°3 l'objectif de : « *réduire le trafic automobile et d'instaurer des environnements davantage adaptés à la pratique de la marche et du vélo* ». De plus, depuis la Loi de Santé Publique de 2015, l'activité physique et sportive est maintenant reconnue comme une thérapie non médicamenteuse à mettre en place en prévention et en guérison des maladies chroniques de notre siècle. Enfin, la France a mis en place depuis mars 2017 un décret signalant que les médecins traitants pouvaient désormais prescrire pour des patients touchés de maladies chroniques des ordonnances pour pratiquer notamment la randonnée en pleine nature.⁴ Ces éléments confirment l'importance de l'exercice physique en pleine nature pour la santé humaine.

La synthèse du réseau national d'éducation à l'environnement :

¹ Louv R., *Last Child in the woods: saving our children from nature-deficit disorder* (Le dernier enfant dans les bois: sauvons nos enfants du syndrome de manque de nature), 2005.

² <http://www.davidsuzuki.org/fr/blogues/la-science-en-action/2012/06/prescription-pour-un-esprit-sain-dans-un-corps-sain-une-dose-quotidienne-de-natu/>

³ Cardiologue au CHU de Rennes et co-fondateur d'un observatoire de la sédentarité (<http://www.onaps.fr/1-onaps/>).

⁴ Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée : JORF n°0304 du 31 décembre 2016
texte n° 48

Le réseau national d'éducation à l'environnement (REN) travaille aujourd'hui à faire connaître du grand public cette problématique en vulgarisant les résultats de ces recherches. Le tableau ci-dessous est une synthèse produite par le REN résumant les bienfaits du contact avec la nature pour la santé révélés par des études scientifiques⁵ :

| favoriser le bien-être humain | prévenir et participer à la lutte contre les maladies |
|---|---|
| en renforçant le système immunitaire, en développant le sens de la vue, en développant la capacité de concentration, en développant la confiance en soi, en améliorant le comportement et l'autodiscipline des enfants, en accompagnant le développement émotionnel des écoliers, en participant à la diminution des crimes et des agressions, en participant à une meilleure intégration sociale... | en réduisant la dépression et l'anxiété, en réduisant l'hyperactivité avec déficit de l'attention (TDAH), en luttant contre l'obésité, en luttant contre la myopie, en luttant contre les maladies cardio-vasculaires, en réduisant les recours aux médicaments... |

Santé-environnement : promouvoir les bénéfices plutôt que les risques :

L'éducation en santé-environnement est en plein développement ; cependant ce nouveau champ éducatif, qui devient une nouvelle priorité des politiques publiques de santé, se focalise davantage sur les risques que l'environnement fait peser sur notre santé (air pollué, eau polluée...) Situation paradoxale puisque d'un côté les recherches prouvent le bénéfice pour la santé humaine du lien avec l'environnement et de l'autre l'éducation en santé-environnement attire davantage l'œil du public sur les risques sur la santé d'un environnement pollué. Ainsi il nous semble important que l'éducation en santé-environnement puisse aussi développer un discours et des actions sur les bienfaits, sur les bénéfices que procure la nature sur la santé humaine. Et ainsi participer à une prise de conscience générale que l'être humain peut souffrir d'un manque de relation avec l'environnement de nature, et également d'un manque d'activité physique en plein air et que cela peut avoir de graves répercussions sur sa santé.

Notre projet en réponse à ces constats :

Fort de ces constats, l'association « En Chemin... » souhaite développer un projet visant à amener le public dehors pour y pratiquer la marche, en contact direct avec la nature et en tirer tous les bénéfices en terme de santé mentale, physique et sociale. La marche permet de nous reconnecter à notre essence d'être humain appartenant au monde. L'Homme est en effet un bipède qui a besoin de ce mouvement physique pour être entièrement au monde et pour penser. Mais outre l'aspect physique, la marche, comme le souligne David le Breton, sociologue français, favorise une réelle « transformation heureuse de soi »⁶ car elle permet une réappropriation, pour les marcheurs : du temps, de l'espace, du corps, et de l'environnement. De plus elle est un lieu de rencontre avec soi et avec les autres, puisqu'elle articule solitude et partage d'intimité. Pascal Picq, paléoanthropologue au collège de France, écrit que « la marche ouvre à la fois le chemin et l'esprit, elle est la source de l'empathie envers les paysages, la nature et les autres. »⁷

5 Réseau école et nature, 2013. *Le syndrome de manque de nature.*
http://reseauecoleetnature.org/system/files/le_syndrome_de_manque_de_nature-130925.pdf

6 David le Breton (2012), *Marcher, éloge des chemins et de la lenteur*, France, édition Métailié

7 Pascal Picq, (2015) *La marche, Sauver le nomade qui est en nous*, France, édition Autrement.

La prétention n'est certainement pas de vouloir soigner des personnes, mais simplement de leur permettre de se reconnecter à eux-même, aux autres et à leur environnement, et de les remobiliser sur les questions du « prendre soin de soi » en leur donnant envie de pratiquer la marche dans la nature en autonomie.

Ce projet propose donc de s'appuyer sur une activité physique accessible à tous et ne nécessitant pas d'infrastructure ou de matériel particulier, la marche pédestre en plein air, sur l'éducation PAR l'environnement ainsi que sur le soin personnel. L'éducation PAR l'environnement considère l'environnement comme un support de formation dont les objectifs se focalisent sur le développement affectif, et sur l'épanouissement de la personne. La posture des éducateurs, l'énergie, les outils et démarches pédagogiques serviront des objectifs d'expression des individus, de socialisation et de bien être par la mise en place d'approches sensibles.

Il s'agira notamment, tout au long de ce chemin d'apprentissage, d'articuler un ensemble d'activités générant des situations à fort potentiel de développement de compétences psychosociales et émotionnelles. Nous proposons pour cela d'alterner des activités individuelles et des activités de groupe qui viendront rythmer le processus de re-découverte, ou d'attention portée à soi, afin d'accompagner la mise en relation avec les environnements (physique, social). L'attention portée à soi permettra la mise en relation avec les autres membres du groupe d'une manière plus empathique, plus à l'écoute et dans le partage.



Annexe 9 : présentation du projet pour les collèves :

L'association d'éducation à l'environnement et au patrimoine ; **En Chemin...** souhaite proposer aux collèves de l'établissement X **des journées de marches en pleine nature.**

Les objectifs poursuivis ne sont ni sportifs et ne relèvent pas non plus d'une éducation au développement durable.

Nos objectifs sont d'avantages orientés vers le **développement d'un bien être individuel et social.**

Ainsi nous souhaitons que cette mise en marche en pleine nature soit un levier pour **travailler sur le rapport à soi, aux autres et à l'environnement.**

Un des premiers objectifs est de travailler sur **la cohésion du groupe classe** dans un autres contexte que l'intérieur de l'établissement scolaire.

Le seconde objectifs poursuit est de permettre aux jeunes de **conscientiser leur rapport au monde** : à eux même, à leurs corps, à la manière dont il perçoivent individuellement l'environnement, à se découvrir des capacités de réflexion, de communication.

Nous souhaitons également, est ceci est notre troisième objectifs, profiter de ces marches en plein air pour **aller à la rencontre de notre territoire naturel** mais d'avantage pour y développer un lien affectif nous unissant à la nature plutôt qu'un lien de compréhension. Nous partons du principe qu'avant de comprendre et donc de pouvoir agir il faut avant tout « aimer » cette nature dont nous sommes tous dépendant. « Comment respecter un milieu s'il nous est indifférent ? Comment s'engager dans un changement de comportement plus citoyen vis-à-vis du milieu quand trop d'objectivité et de froideur nous l'ont affectivement éloigné ? » (Dominique Coterreau, évaluer la mise en forme du lien écologique, 2000).

Nos outils :

La marche est un outil d'éducation à la santé ; connaître son corps, ses limites, ses capacités, être fier de soi à la fin de sortie, conscientiser l'importance de se mouvoir et d'utiliser son corps pour être en pleine santé.

C'est également un outil de conscience de soi : marcher permet de se retrouver avec soi même, mais également permet des échanges nouveaux et intimistes avec les personnes marchants à nos côtés. La marche permet ainsi une certaine prise de recul ou de réflexivité sur sa propre vie, sur son propre rapport au monde.

La réflexivité et la communication : Nous souhaitons ponctuer nos marches de moments de réflexion et de partage des ressentis lié au vécu de ces sorties.

Un travail sera également mené sur la régulation de la vie de groupe par des discussions collective.

Le débat démocratique sera alors un outil pour nous permettre ces échanges qu'ils soient d'ordre personnel ou renvoyant à des questionnements plus collectifs.

L'écoformation :

Nous souhaitons nous appuyer sur une pédagogie du sensible, de l'émotionnel et de l'imaginaire pour permettre une réelle rencontre avec l'environnement et l'établissement d'un lien « éco-logique » (de la logique de l'habitat). Pour ce faire nous mobiliserons des : jeux sensoriels, des moments d'expression personnelle (poème, écriture, dessin...), et une approche imaginaire (contes, légendes, création artistiques, land art) pour lire notre environnement.

Ces marches seraient aussi l'occasion pour le personnel éducatif encadrant de développer **un autre rapport «élèves-professeur** » puisqu'elles sont le lieu d'une rencontre privilégiée et plus intimiste entre jeunes et enseignants. Les encadrants participant comme les jeunes, les rapports hiérarchiques s'apaisent, et une relation de confiance peut d'avantage se construire.

A la fin de la démarche, les élèves, de retour dans leur établissement devront produire une **restitution en petit groupe à présenter** devant l'ensemble de la classe et des professeurs participants à la démarche. Ce moment fait partie intégrante de la démarche, c'est la dernière étape de conscientisation et de prise de recul sur ce qu'il s'est joué pendant ces marches, c'est aussi un moment permettant de nouveau de s'exprimer devant les autres. La consigne du « *partage* » invite les participants à construire des restitutions laissant une part importante aux portions sensibles et émotionnelles qu'ils choisiront de mutualiser.