



# Dynamique Sortir Île-de-France



# Historique

## Dynamique Sortir

En 2008, des associations d'éducation à l'environnement de toute la France sollicitent leur Réseau École et Nature pour partager les difficultés qu'elles rencontrent dans leurs pratiques d'immersion des publics dans la nature et la tendance grandissante à faire de l'éducation au dehors... dedans !

L'année suivante, les 1<sup>ères</sup> rencontres nationales « Éduquer dans la nature, une pratique en danger ! » sont organisées à Saint-Jean du Gard. Elles commencent à déblayer le terrain en identifiant les freins, les leviers, les argumentaires et en jetant les bases d'un premier plan d'action.

En 2015 les associations du Graine IDF invitent le comité d'organisation à lancer la 7<sup>ème</sup> édition du Sortir national en Ile de France pour prendre conscience des spécificités des animations pleine nature sur cette région (en plein attentats/vigie pirate)

Les structures du Graine déjà impliquées dans l'éducation et la formation "Dehors" et notamment les séjours avec nuitée pour les animateurs en formation se saisissent de l'occasion et animent différents parcours pour les associations nationale.

L'année suivante, quatre d'entre eux lancent avec le Graine IDF les premières rencontres franciliennes dans le Parc naturel régional du Vexin Français.





# Le GRAINE IdF et les intervenant·e·s

Le GRAINE Ile de France est un réseau d'éducation à l'environnement francilien réunissant 105 structures adhérentes et 40 individuels. Il a pour vocation d'informer et valoriser, de former et accompagner et de mettre en place des projets.



Le réseau soutient aujourd'hui le groupe de travail thématique SORTIR avec notamment un salarié dédié à la coordination et à la gestion administrative du week-end de bivouac organisé chaque année.

Les bénévoles du groupe participent à la dynamique nationale, notamment lors des rencontres organisées par le Réseau École et Nature.

Les intervenant·e·s participent à titre individuel à des bivouacs dans toutes la France en plus de la dynamique portée par le GRAINE IdF. Ils/elles continuent sans cesse de se former en participant à des stages de vie sauvage, survie, autonomie et à des formations autour des plantes comestibles, etc.



Chantal AURIEL, chargée de mission éducation au territoire au Parc naturel régional du Vexin français (Val d'Oise et Yvelines), elle coordonne des projets qui permettent aux jeunes d'appréhender leur territoire notamment au travers d'itinérances à pieds ou à vélo.

Ce qu'elle aime dans la dynamique SORTIR : profiter pleinement de l'instant présent, animer par des approches sensibles des activités utilisant les sens et conter.



Anne DIELEMAN est aujourd'hui Directrice de l'association Nature & Société hébergée à la Maison de la Nature sur l'Île de Loisirs de Créteil (94). Elle est l'une des auteures du Manuel « Jardiner au naturel avec les enfants ».

Ce qu'elle aime dans la dynamique SORTIR : se reconnecter au rythme de la nature, s'y endormir, s'y réveiller, y cueillir et y cuisiner une partie de son repas et passer du temps dehors entre accros de nature pour apprendre les uns des autres.



Laëtitia BARBIER travaille à son compte dans l'association Nature Animée en tant que formatrice éducation à l'environnement et au développement durable, animatrice nature et monitrice au CEETS.

Ce qu'elle aime dans la dynamique SORTIR : partager sa pratique et ses connaissances avec de nouvelles personnes.



François LASSERRE est médiateur et formateur autour des insectes et de la biodiversité. Il est l'auteur de différents livres dont 200 expressions animales et idées reçues sur la nature et Toutes les bêtises sur la nature que les grands racontent aux enfants.

Ce qu'il aime dans la dynamique SORTIR : la simplicité d'une sortie et d'une nuit dehors, s'endormir avec le ciel et les bruits de la forêt, et partager le tout avec chacun.e des participant.e.s !

# Objectifs

Les objectifs de la Dynamique Sortir sont simples :

- Valoriser les richesses pédagogiques de l'éducation dehors.
- Mettre en synergie les acteurs de l'éducation dehors.
- Permettre l'accès pour tous à l'éducation dehors.

## Sortir, c'est vital !

Surprendre un chevreuil au détour d'un chemin, construire une cabane et y dormir, se balader à pied, en vélo ou en kayak, découvrir le goût acidulé de l'Oxalis ou le goût noisette du Cynips du rosier, s'endormir dans l'immensité du ciel, ramper, grimper, explorer, se dépasser, couper du bois, bricoler un sifflet, etc

L'individu se construit au contact de la nature. Cette rencontre nous permet:

- D'accéder à un **espace de liberté** qui nous confronte au vivant, à nous-mêmes ;
- De développer avec l'autre une relation de **solidarité** et de **coopération** ;
- D'interpeller sans cesse nos sens et de trouver une **source inépuisable** d'émerveillement, d'émotions et d'inspiration ;
- De **créer un lien fort** qui sera garant d'une plus grande prise en compte de la nature dans nos choix, dans nos gestes et dans nos politiques ;
- De **se dépasser**, de **mieux se connaître** avec nos forces et nos faiblesses ;
- De **rencontrer le vivant** et d'apprendre toute la complexité du monde qui nous entoure ;
- De **favoriser le maintien de notre santé physique et mentale.**

## Objectifs franciliens

Dans la dynamique nationale, le Graine Île-de-France propose sa version régionale, adaptées aux contextes particuliers de cette région.





# Programme indicatif



## **Reconquérir, redécouvrir les espaces “naturels” franciliens**

Rejoindre le lieu de randonnée et bivouac en transport en commun et prendre conscience de leur accessibilité

Découvrir et prendre en compte la législation et impliquer les gestionnaires

Découvrir la faune et la flore francilienne mais également le patrimoine historique, culinaire, les acteurs locaux et avoir une approche globale de l'environnement

## **Lecture de carte et orientation**

Établir des repères visuels

Savoir se repérer sur une carte

Savoir se diriger

## **Découverte naturaliste au fil de la randonnée**

Profiter des compétences des uns et des autres et pratiquer la botanique sur le terrain (identification, dégustations de plantes sauvages), progresser en ornithologie (observation, écoute) ou en entomologie (s'initier à l'entomophagie, capturer en respectant le vivant, dépasser ses appréhensions...)



## **S'inspirer pour accompagner des groupes ou sa famille dans la découverte de la nature**

Échanger des compétences (jouets verts, bricolages nature, contes...) pour donner envie à chaque participant·e·s de démultiplier avec d'autres les temps en forêt, à la tombée de la nuit...

Progresser sur le terrain s ?

Découvrir de nouvelles façons de randonner, de bivouaquer, s'enrichir des pratiques des autres, tester son matériel et apprendre à passer du temps dehors correctement équipé, sans se mettre en danger, sans se surcharger.

## **“Leave no trace” (sans trace) !**

Partager une envie commune et faire évoluer les pratiques (bivouac, sports nature...) vers des temps en extérieurs non impactant pour les milieux naturels fréquentés. Vivre au rythme de la nature et décliner concrètement le respect de l'environnement.



# Matériel nécessaire

## POUR DORMIR

### **Pas de tente, on bivouaque léger et au plus près de la nature :**

- Option 1 : Un tapis de sol à même le sol (pour plus de confort il sera posé sur une bâche pour isoler du froid et de l'humidité) !
- Option 2 : Un hamac avec un tapis de sol au fond (ou pas) et sans oublier des cordes. Attention à la pénurie d'arbres si tout le monde s'y met !

**Une bâche** (3X3 m) ou un « tarp » au-dessus de la tête en cas de pluie. Prévoyez des sardines pour la fixer ainsi qu'environ 10 mètres de corde (pas de ficelle !) que vous êtes prêts à couper pour en faire des morceaux.

**Un sac de couchage** en ajustant la température confort indiquée sur le duvet à la température d'un mois de septembre. Un tote bag rempli de bazar (dont surplus de vêtements) fait un super oreiller !

**Votre « tenue de nuit »** (qui peut être les vêtements propres du J2). L'essentiel de la chaleur corporelle s'échappe par la tête : le bonnet en cas de nuit fraîche est une bonne idée pour les frileux, ainsi qu'un tour de cou type chèche ou une veste à capuche. Facultatif mais agréable : des tongs ou chaussures légères pour le soir ou la nuit pour éviter de renfiler ses chaussures de rando.

**Une lampe frontale** (et des piles qui fonctionnent)

## POUR MANGER

**De quoi vivre en autonomie (deux midis, un soir, un petit déj') et de quoi faire du troc entre participants c'est plus sympa.**

**Le feu sous toutes ses formes y compris réchaud à gaz est interdit en forêt de Fontainebleau (et tout particulièrement en cette période propice aux incendies).**

**Misez sur des repas froids.**

Dans des sachets type zip-lock : des fruits qui ne s'écrasent pas, des barres de céréales, des compotes en sachets, du chocolat sauf canicule, des graines salées (cajoux/cacahuètes) des biscuits, du pain (des wraps ?), du fromage, de l'houmous ou autres tartinades qui ne craignent pas le chaud, des œufs durs, et autres options végans ou carnivores.

Un sac pour les déchets (en évitant dès le départ de transporter du verre, des emballages inutiles quitte à transvaser).

De l'eau au moins 3L à 6L (dont une partie peut servir pour une « toilette de chat »). Les bouteilles ou gourdes plastiques sont plus légères.

Des couverts et un verre/mug'

## POUR MARCHER

**De bonnes chaussures** pour la marche en forêt, testées avant, étanches ou qui sécheront vite si la météo est à la pluie.

Éventuellement des bâtons de marche légers.

**Une boussole.**

**Des vêtements adaptés à la météo et à toutes les situations « au cas où ! »**

- Du thermique pour les frileux et une couche de plus pour le soir,
- Un chapeau, des lunettes de soleil et de la crème solaire.
- Un change en cas de pluie (chaussettes notamment), un k-way (ou un poncho) et une housse de sac à dos.

Des sacs (type sachets de congélation) pour protéger votre matériel et compartimenter :

Portable (ou pas), batterie externe, une montre.

**Un peu de monnaie, votre carte vitale et d'identité.**

**Un couteau à lame fixe** type Mora

Selon vos envies de voyager "léger" ou pas : appareil photo, jumelles, guides Delachaud, etc.



## POUR LA TOILETTE

Voici un mix de ce que l'on trouve dans les trousse des uns et des autres, faites votre propre listing : un savon multi-usage (nettoyage de plaie, toilette, vaisselle) dans sac congélation, une micro serviette taille A3, du dentifrice, une brosse à dent (les puristes coupent les manches de brosse à dent et autre pour gagner sur le poids), un petit pot de déo maison, une pince à épiler, un paquet de mouchoir, des médicaments.

Avis à la gente féminine : la cup en forêt c'est une vraie galère (prévoyez mini sac et autres dispositions)

**Un peu de papier toilette** (dans un sachet plastique si pluie), une mini-pelle (ou pas)

**Une mini trousse de secours** : nettoyage de plaie, tire-tic, Huiles essentielles anti moustiques, pansements « normaux » et pour les ampoules, paire de gants latex, pansement compressif, sparadraps et à part si besoin votre traitement en cours, des anti-douleurs, Efferalgan, Spasfon...

Cette liste est non exhaustive, à vous de l'adapter en fonction de vos envies, vos besoins et de ce que vous êtes capables de porter :

- Prenez du matériel que vous n'avez pas peur de salir et d'abimer
- Profitez de l'occasion pour tester de nouvelles choses mais évitez des expérimentations qui vous mettraient en difficulté si elles se révélaient inadaptées.
- On porte ses peurs ! Allégez-vous tant que vous pouvez.
- N'hésitez pas à faire signe si vous avez des questions



# Conditions

## LES STAGIAIRES

Nombre de participant·e·s maximum : 25 personnes

Obligatoirement majeurs

A jour des vaccins utiles

## ASSURANCE

L'assurance est comprise dans le coût du stage.

Contrat en pièce jointe

## PARTICIPATION FINANCIERE

20€ par personne

## DATES PROPOSÉES

Samedi 12 et dimanche 13 septembre 2020

## LIEU

Un site en Ile-de-France accessible en transport en commun







# Références

Sortir National

<http://biodiversite.reseaucoleetnature.org/content/dynamique-sortir>

<http://biodiversite.reseaucoleetnature.org/ressources-sortir>

[Manifeste Sortir](#)

[Animer dehors \(ACM, BAFA, BAFD, ...\)](#)

[Enseigner dehors \(écoles, collèges, lycées, ...\)](#)

[Symbioses 100 - Dehors ! La nature pour apprendre.pdf](#)

Publications récentes

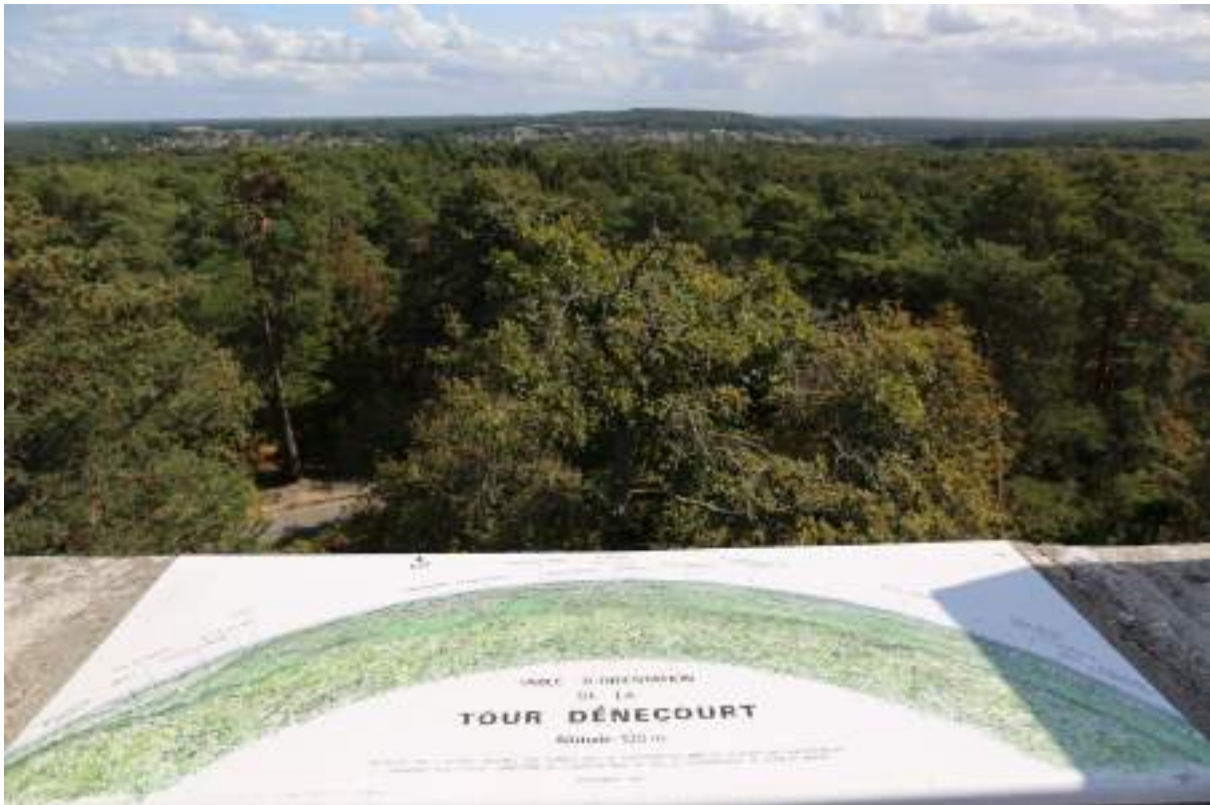
Psychologie positive et écologie. Lisa GARNIER. Actes Sud (2019)

Laisser les grimper aux arbres. Louis Espinassous. Presses Ile-de-France (2015)

Vivre la nature avec les enfants : un programme de découvertes. Joseph Bharat Cornell. Editions Jouvence (2017)

Food trek : la cuisine pour les voyageurs à pied ou à vélo. Elena Battisti. Éditions Glénat (2019)

Manuel de [SUR]VIE, en milieu naturel. David Manise. Editions Amphora (2016)



### Contact

Clément Charleux

[clement.charleux@graine-idf.org](mailto:clement.charleux@graine-idf.org)

01 45 22 16 33

GRAINE Ile de France

17 rue Capron

75018 PARIS

<http://www.graine-idf.org/>



<https://www.facebook.com/graineidf/>



[https://twitter.com/graine\\_idf](https://twitter.com/graine_idf)



[https://www.instagram.com/graine\\_idf/](https://www.instagram.com/graine_idf/)