

OUT!

ACCOMPAGNER UNE AVENTURE
COLLECTIVE EN NATURE



CARNET D'ANIMATION

OUTIL 2026

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	3
L'OUTIL	5
L'AVENTURE, DE QUOI PARLE-T-ON ?	6
AVANT : PRÉPARER L'AVENTURE	10
PENDANT : VIVRE L'AVENTURE EN NATURE	28
APRÈS : ANCRER LES ACQUIS	34
REMERCIEMENTS	36
BIBLIOGRAPHIE	38
MODE D'EMPLOI	40
FICHE AVENTURE	41

INTRODUCTION

Partir à l'aventure collective en nature, ça fait rêver nombre d'éducateurs et d'éducatrices de tout poil. On se dit que ce sera l'occasion de vivre une expérience hors du temps, forte en émotions, au grand air ou dans un cadre exceptionnel... et que cela va forcément faciliter la rencontre de certains de nos objectifs pédagogiques, comme stimuler la dynamique de groupe, encourager la capacité d'agir ou connecter à l'environnement. On se dit que partir à l'aventure participera à l'émancipation des enfants, des jeunes ou des adultes que l'on accompagne, et fera d'eux¹ des acteurs et des actrices bien dans leurs baskets, et engagé-es dans la société.

Mais comment s'assurer que l'aventure collective en nature qu'on organise aille bien dans le sens des objectifs que l'on défend ? Et puis, déjà, c'est quoi une « aventure » ? En quoi se distingue-t-elle d'un teambuilding en entreprise, ou d'une après-midi en famille dans un « parc aventure » ? Comment garantir qu'elle encourage le développement de l'écocitoyenneté et participe à la construction d'une société démocratique garantissant la justice sociale et environnementale ? Et comment s'assurer qu'elle n'attise pas le repli sur soi ou la haine de l'autre, comme on peut le retrouver dans certaines activités survivalistes ?

Cet outil répond à ces questions et propose de vous guider dans la conception, l'accompagnement et le transfert d'aventures en nature pour en faire de vraies activités éducatives. Si cet outil ne se prétend pas être exhaustif et ne se substitue pas à de vraies formations réalisées sur le terrain, il n'en reste pas moins un bon guide pour monter en compétences dans l'accompagnement d'aventures en nature. L'approche développée vise autre chose que du développement personnel ou de la dynamique de groupe et s'appuie sur une pédagogie transformatrice pour utiliser la déconnexion comme remise en question de notre société et ses fonctionnements mortifères.

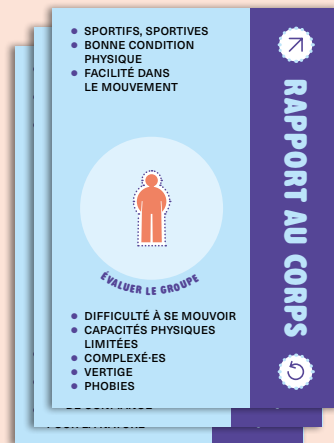
Alors, en route !

Cet outil a été construit grâce à l'implication active et enthousiaste de plusieurs accompagnateurs et accompagnatrices² expérimenté-es d'aventures collectives en nature qui ont partagé leur expérience et leurs réflexions, et des associations dans lesquelles iels sont actifs et actives : le service d'accrochage scolaire (SAS) du Brabant Wallon ; la Plateforme pour le Service Citoyen, l'asbl D'une Cime à l'Autre, l'asbl Vent Debout, la fédération IAPNA... Issues de différents secteurs et porteuses de diverses expériences et expertises, chaque organisation a nourri le contenu de cet outil tout au long du processus de conception de l'outil.

¹ Parce qu'on est à la fois masculin et féminin, en fonction du moment, du sujet, de l'humeur... parce qu'on porte nos ambivalences et nos contradictions de genre, nous nous sommes permis une adaptation libre, « façon maison », de l'écriture inclusive. La priorité est mise sur le confort de lecture tout en adoptant un style inclusif, même si cela se fait parfois au détriment d'une uniformité stricte dans la manière d'appliquer l'écriture inclusive.

² Accompagnateur et accompagnatrice sera utilisé dans ce carnet pour parler à la fois des animateurs, éducatrices, encadrant-es, enseignant-es qui accompagnent des aventures en nature et en groupe. L'ensemble des personnes ayant contribué à cet outil sont mentionnées dans les remerciements à la fin de ce carnet.

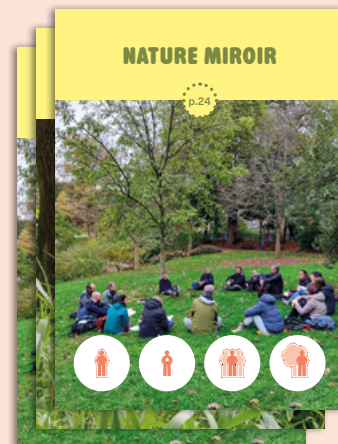
CARTES ÉVALUER LE GROUPE



CARTES OBJECTIFS



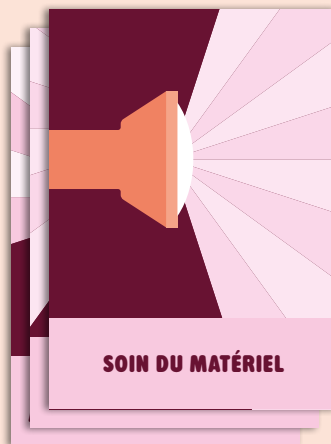
CARTES ACTIVITÉS



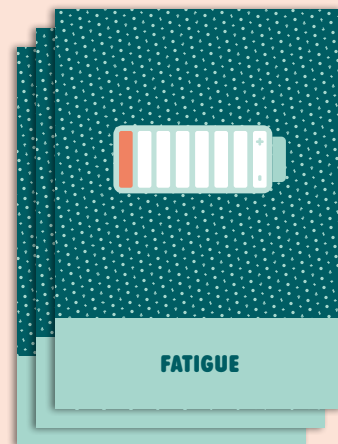
CARTES GÉNÉRALES



CARTES CADRE



CARTES ÉVÈNEMENTS



CARTES ANCRER



L'OUTIL

OBJECTIFS

- Questionner ses pratiques et le sens de ses activités d'aventure en nature.
- S'outiller pour l'accompagnement d'une aventure collective en nature: l'avant, le pendant, l'après.
- Se familiariser avec des apports et ingrédients de l'IAPNA³.
- Relier des pratiques du dehors avec des enjeux collectifs et sociétaux.
- Nourrir sa pratique d'exemples d'aventure en nature.

PUBLIC

Les professionnel·les des mondes associatif, éducatif et du secteur socioculturel, qu'ils ou elles soient animatrices, éducateurs, accompagnatrices, formateurs ou enseignantes, qui mènent (ou voudraient mener) des activités éducatives d'aventure collective en nature, avec un public d'adultes, de jeunes ou d'enfants.

ACCESSIBILITÉ

OUT! est à disposition de toutes et tous. Il peut être consulté en ligne ou imprimé à partir du PDF (ecotopie.be/publication/out/), et commandé auprès d'Écotopie (info@ecotopie.be).

CONTENU

UN CARNET POUR LES ACCOMPAGNATEURS ET ACCOMPAGNATRICES

Ce carnet présente les éléments essentiels pour imaginer et organiser une aventure en nature. Son contenu s'appuie à la fois sur l'expérience de professionnel·les, sur des références théoriques et sur les témoignages de participant·es.

Il est divisé en trois parties: avant, pendant et après l'aventure. Il vous soutient dans la préparation d'aventures collectives en nature. Il est pensé pour s'utiliser avec les cartes.

45 CARTES

Les cartes illustrent et matérialisent le contenu du carnet pour faciliter sa prise en main. Elles permettent de s'approprier la théorie et les différents concepts de manière personnelle et créative. Elles identifient et organisent les trois étapes essentielles à l'organisation d'une aventure en nature développées dans le carnet. Une fois appropriés, le contenu du carnet et les cartes vous aident à remplir la « Fiche aventure » (p.41), support de préparation à votre activité.

- 4 **CARTES GÉNÉRALES**: ingrédients de l'aventure en nature décrite dans cet outil (p.6).

AVANT : PRÉPARER L'AVENTURE

- 5 **CARTES ÉVALUER LE GROUPE**: évaluer votre public (p.10).
- 4 **CARTES OBJECTIFS**: choisir un objectif prioritaire pour votre aventure. Formaliser et garder à l'esprit les objectifs définis lors de la réalisation des activités (p.13).
- 12 **CARTES ACTIVITÉS**: choisir les activités adaptées à l'objectif principal de votre aventure (p.15).

PENDANT : VIVRE L'AVENTURE

- 12 **CARTES CADRE**: définir et faire évoluer le cadre posé dans l'aventure en nature (p.28).
- 8 **CARTES ÉVÈNEMENTS**: débriefer les imprévus et les sorties du cadre et la manière dont le groupe et accompagnant·e ont réagi (p.30).

APRÈS : ANCRER LES ACQUIS

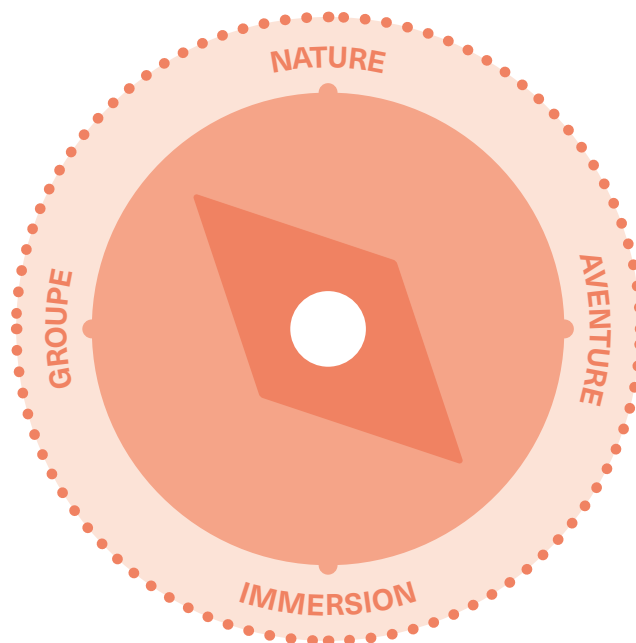
- 12 **CARTES ANCRER**: débriefer l'aventure, ancrer et prolonger l'expérience, célébrer les acquis avec le groupe (p.34).

³ Intervention et accompagnement psychosocial par la nature et l'aventure. Plus d'informations page 9.

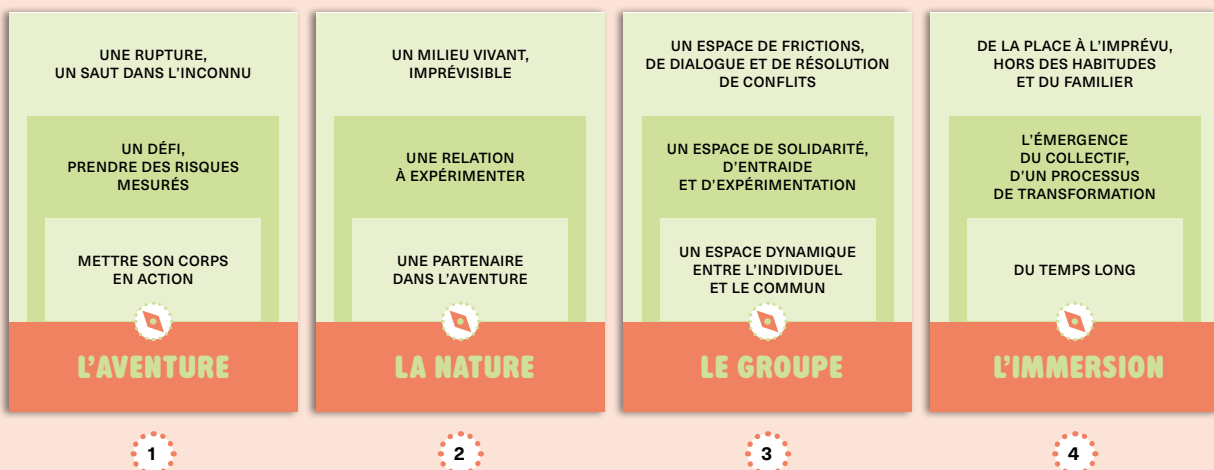
L'AVENTURE, DE QUOI PARLE-T-ON ?

Nous distinguons quatre composantes essentielles de l'expérience d'aventure collective en nature telle qu'elle se vit dans nos structures : l'aventure elle-même (qui se caractérise elle-même par la rupture, le défi et le corps en action), la relation à la nature, la dynamique de groupe et l'immersion.

EXPÉRIENCE D'AVENTURE COLLECTIVE EN NATURE



4 CARTES GÉNÉRALES





CARTES GÉNÉRALES

1

L'AVENTURE

L'aventure n'est pas une activité dangereuse ou uniquement accessible à de très grands sportifs, à des amoureux d'adrénaline ou à des passionné-es de nature. Au contraire, nous affirmons que l'aventure doit être accessible à toutes et tous. Elle peut toutefois être perçue comme risquée parce qu'elle sort les participant-es de leur zone de confort ou de leurs habitudes.

Nous pouvons caractériser l'aventure à partir de trois éléments :

- **La rupture** : l'aventure se construit sur base de l'inconnu, de l'incertitude et s'appuie sur une rupture avec certains repères habituels (Trontin & Archambault, 2019). « L'environnement souvent peu familier pour le participant permet un état de déséquilibre nécessaire au changement » (Rojo & Bergeron, 2017, p. 64). L'aventure mobilise en effet des « lieux et instants extraordinaires et surprenants » (D'une Cime à l'Autre et En Passant Par la Montagne, 2024).
- **Le défi** : l'aventure est une expérience qui sera vécue par le groupe comme un challenge, comme une expérience comportant un risque et un besoin de se dépasser (Cariou, 2005 ; Le Breton, 2015). La notion de risque ne doit pas prêter à confusion. L'aventure joue sur le risque perçu et non le risque réel. Parfois, elle va consister en une mise en scène du risque pour permettre aux participant-es de percevoir l'activité comme un défi. « Ce sont des situations réelles, engageantes et dans lesquelles l'impression de risque est utilisée ». (Lebreton, 2019)

citée dans D'une Cime à l'Autre et En Passant Par la Montagne, 2024).

- **Le corps en action** : l'aventure est composée « d'interactions fortes avec le milieu impliquant le corps en mouvement » (D'une Cime à l'Autre et En Passant Par la Montagne, 2024, p. 5). Cela libère les tensions et ancre les prises de conscience en impliquant simultanément le corps, les émotions et le mental.

2

LA NATURE

La nature fait partie intégrante de l'expérience, ce qui distingue l'aventure en nature d'un parc aventure, en plein air ou dans un décor extérieur, sur lequel serait posé un dispositif d'aventure. Le milieu, le territoire, l'environnement et tout ce qui y vit sont des éléments constitutifs de l'activité.

La nature est concrète, palpable, réelle et imprévisible. Elle n'est pas balisée. La météo est une composante de cette imprévisibilité de même que les êtres vivants qui composent le lieu.

... Nos sorties en canoë ne sont jamais les mêmes : le débit du cours d'eau peut vite évoluer, la rivière même si elle est connue reste imprévisible, dépendante des pluies... Le groupe de canotons passera-t-il lors de notre traversée ou ne croiserons-nous que des déchets flottants ?

XAVIER, D'UNE CIME À L'AUTRE

Plus encore, la nature est vivante. Elle constitue une présence, une altérité avec qui l'aventure se vit. C'est la découverte et le tissage d'une relation avec le milieu. La nature transforme l'aventure en une expérience relationnelle. Elle remplace chacun et chacune face à ses besoins vitaux : manger, avoir chaud, dormir, être au sec...

3

LE GROUPE

L'aventure se vit en relation avec le milieu, mais aussi avec le groupe. Le groupe est un élément pédagogique essentiel. Il est tour à tour espace

de solidarité, de conflit, d'entraide, de soutien, de collaboration, de miroir, d'expérimentation... Le groupe est un espace aux multiples exigences : partager des visions et des ressentis pluriels, prendre part et accepter des décisions collectives, soutenir les autres et se sentir soutenu, être responsable dans et pour une dynamique collective. En conséquence, prendre soin de la constitution du groupe, de sa dynamique et de sa cohésion est une part importante du travail d'accompagnement. Il s'agit de prendre en compte les vécus individuels et la création d'un espace commun.

Le groupe est à la fois un moyen et une fin : l'aventure s'appuie sur la microsociété que constitue le groupe pour se renforcer (inconnu, défi) et, en même temps, l'aventure en nature est souvent utilisée pour renforcer les capacités à vivre ensemble. Ce qui s'expérimente au cours du processus vise à être reproduit par la suite au sein d'autres collectifs comme la famille, l'école, l'association ou même la société dans son ensemble. En ce sens, l'aventure en nature soutient activement le développement du pouvoir agir en société et l'engagement.

4

L'IMMERSION

L'immersion se fait à la fois dans un environnement naturel et dans le groupe. Elle implique un temps relativement « long ». Le temps long « est requis pour obtenir un décrochage et un effet de rupture suffisant du contexte quotidien » (charte fédération IAPNA).

S'immerger totalement et profondément dans un environnement naturel est une condition pour ressentir, observer, vivre différemment le lien avec la nature. Dans une aventure en nature, tout comme on joue sur le risque perçu, on joue aussi sur le sentiment d'immersion et de rupture en offrant une expérience aussi totale que possible, en veillant à créer une véritable sensation de bulle pour le groupe, de coupure avec l'habituel, le familier, le quotidien, avec la civilisation, l'expérience ordinaire d'une existence souvent surconnectée (aux écrans) et déconnectée (du vivant non humain). L'idée est de questionner les habitudes et les modes de vie de notre société de consommation avec des expériences décalées,

« hors » de l'habitude, d'expérimenter d'autres formes de confort : on peut se passer d'un « confort trop abondant, GSM, déplacements motorisés, nourriture industrielle... » (D'une Cime à l'Autre et En Passant Par la Montagne, 2024).

L'idée de l'aventure telle qu'on la propose ici suggère d'éviter les sites touristiques fréquentés. Le groupe fait microsociété parce qu'il n'est pas en interaction avec d'autres. Il a l'impression d'être isolé. Il vit son aventure coupé des repères habituels (cette coupure peut être une mise en scène des accompagnateurs ou des accompagnatrices : plus de téléphone, problème d'organisation pour le ravitaillement...), hors du temps.

L'immersion consiste à intégrer le plus possible d'éléments du quotidien dans l'expérience, mais en les transformant par une coupure avec l'habituel : cuisiner sur un feu de bois, dormir à la belle étoile, porter sa maison sur son dos... L'immersion et le temps long (ou son impression) renforcent la dimension de rupture, la relation à la nature et le lien au groupe qu'apporte l'aventure et donne une autre dimension aux effets de la nature sur nos sens et nos corps.

Le temps long est difficile à définir en termes de durée. On peut néanmoins le comprendre comme étant la période nécessaire pour que l'aventure atteigne ses objectifs et se rapproche d'un changement durable chez les participant-es : que celui-ci soit intégré, transféré au quotidien et s'ancre solidement grâce à la répétition, à la réflexion, aux sensations vécues et à l'accompagnement. Sans pouvoir définir « le temps long » en heures ou en jours, on peut toutefois constater que plus le séjour est long, plus le sentiment d'immersion est intense.

L'IAPNA, C'EST QUOI ?

L'IAPNA (Intervention et Accompagnement Psycho-social par la Nature et l'Aventure), initiée et formalisée au Québec (2017), est un type d'intervention qui repose sur l'immersion en nature pour « faire vivre des expériences inédites et stimulantes à des publics fragilisés » (Bert et al., 2023). Elle se retrouve sur un « continuum allant des visées éducatives à thérapeutiques et s'inscrit dans une perspective générale développementale. Portée par l'idée que le chemin de soi passe par autrui, l'[IAPNA] cherche à favoriser le développement intra et interpersonnel par la mise en relation avec l'autre et la nature ainsi que par le processus d'aventure » (Rojo & Bergeron, 2017).

En Belgique, l'IAPNA se pratique, s'expérimente et se théorise depuis de nombreuses années notamment autour de l'association D'une Cime à l'Autre. En 2025, ces expériences ont donné naissance à la fédération IAPNA qui « regroupe les organisations et professionnel-le-s qui utilisent la nature et l'aventure comme leviers de développement psychosocial, éducatif et thérapeutique »³. Dans sa charte, la Fédération belge IAPNA précise :

- « [...] Face aux enjeux socio-écologiques contemporains, l'IAPNA s'inscrit dans une visée d'innovation sociale en proposant de l'accompagnement de personnes en environnement naturel. Elle vise à induire une rupture dans la temporalité et l'espace et une mobilisation propice à une (re)connexion, une mise

en résonance de soi avec la nature. En ce sens, l'IAPNA se distingue des approches naturalistes ayant pour objet la nature par son observation, sa description, sa conservation ou son étude.

- Cet accompagnement se fait par le biais d'« aventures » ; c'est-à-dire par une mise en action du corps avec un engagement physique et mental au sein de la nature. Cela induit une part essentielle d'incertitudes et d'inconnues pour les participants. Cette incertitude, et l'enjeu de son acceptation, est fondatrice de la démarche et du potentiel de (re)découverte de perspectives et d'aptitudes. » (Extrait de la charte de la Fédération belge IAPNA)
- Si cette Fédération belge francophone est toute jeune aujourd'hui et rassemble encore un nombre limité d'associations, leurs pratiques inspirent de nombreux éducateurs et éducatrices notamment en éducation relative à l'environnement, dans les secteurs de l'aide à la jeunesse et de la santé mentale. Les initiatives IAPNA se centrent majoritairement autour de publics en décrochage mais depuis quelques années, les associations se tournent également vers le tout public. Une des grandes forces de l'IAPNA et, plus largement de l'aventure collective en nature, est de tracer des ponts entre plusieurs secteurs et notamment entre les milieux éducatifs, thérapeutiques, environnementaux et les milieux du travail social (Hébert, 2025).




PRÉPARER L'AVENTURE

Le travail en amont de l'aventure à proprement parler est essentiel. La durée et l'importance de la préparation vont dépendre du type de public, de la durée et de l'intensité des activités. Pas besoin d'aller très loin pour vivre une aventure en nature, l'effet de dépaysement peut être créé par quantité de facteurs comme l'immersion en temps long, le type d'activité ou l'encadrement. Avant même de choisir l'activité ou de penser à la logistique, il nous faut évaluer le groupe et choisir un objectif prioritaire.



CARTES ÉVALUER LE GROUPE

Pour imaginer l'aventure à organiser, commençons par la première étape qui consiste à évaluer le groupe⁴ qui va être accompagné. Il s'agit de « connaître le profil des participants pour créer des occasions ajustées, ni trop engageantes, ni trop peu engageantes » (Charte IAPNA). Les cartes « Évaluer le groupe » sont faites pour cela : chacune propose une dimension permettant d'identifier les caractéristiques et les points d'attention du groupe et de ses participant-es. Le symbole  rappelle que, dans le cas où le groupe rencontre des difficultés sur une dimension, il est préférable de ne pas monter trop vite en intensité ou en difficulté, mais plutôt de décliner un même objectif et un même niveau d'intensité de différentes façons, dans différentes activités.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE PRENDRE LA PHOTO DU GROUPE ?

Dans une visée d'accompagnement à l'émancipation des publics, il est indispensable de partir de là où se trouvent les participant-es. S'émanciper c'est, pour un sujet individuel ou collectif, « sortir de la place qui lui est assignée [...] » (Maurel, 2010 cité dans Bruschi, 2019). En éducation permanente, tout apport de savoir, tout processus d'apprentissage s'enracine et se construit à partir de l'existant. Il s'agit d'une posture à l'opposé du modèle transmissif. Au contraire, les participant-es importent leur histoire, leurs parcours, leurs rêves et leurs savoirs. À l'accompagnateur ou l'accompagnatrice de donner place à ce qu'ils et elles sont. C'est son rôle de comprendre et anticiper comment valoriser chacun-e pour ce qu'il ou elle peut amener dans le collectif. Et pour cela, il ou elle a besoin d'apprendre à connaître son groupe.

• • • • • **Quand on prévoit un séjour aventure avec des jeunes, on rencontre l'institution partenaire, ceux et celles qui encadrent habituellement les jeunes et qui vont nous accompagner et on organise une première journée avec notre public avant l'aventure elle-même.**

D'UNE CIME À L'AUTRE

⁴ Si votre groupe n'est pas connu à ce stade ou que vous proposez une formation ouverte à toute personne qui s'inscrit, vous pouvez sauter cette étape et y revenir ultérieurement quand votre groupe sera composé et connu.

ET MOI ?

Évaluer le groupe, connaître ceux et celles qui vont être accompagnés est essentiel. Mais il est aussi important de prendre le temps de faire le point avec soi-même, pour être dans des conditions optimales pour accompagner le groupe :



Rapport au corps : Est-ce que je suis en bonne condition physique ? Est-ce que je suis suffisamment reposé-e ?



Rapport à soi : Est-ce que je peux faire de manière aisée et assurée (capacités physiques et psychologiques) ce que je demande au groupe de faire ? Est-ce que je suis prêt-e à guider, à être responsable d'un groupe dans le type d'aventure choisie ? Est-ce que je suis conscient-e de mes besoins et de mes limites ? Est-ce que mes besoins et mes limites sont en adéquation avec le type d'aventure choisie (durée, difficulté, activités...) ?



Vivre ensemble : Est-ce que je suis prêt-e à dévoiler certaines de mes incertitudes, peurs et faiblesses ? Est-ce que je suis conscient-e de mon appartenance politique, culturelle et sociale ? Est-ce que je suis à l'aise dans la relation avec des personnes qui ne sont pas de la même appartenance politique, culturelle et sociale que moi ? Est-ce que j'ai besoin d'un-e collègue à certains moments pour des parties précises ?



Lien à la nature : Est-ce que je me sens bien en nature ? Est-ce que je me sens en sécurité dans l'environnement choisi pour l'aventure ? Est-ce que je connais suffisamment le parcours et le territoire définis ? Quels sont ses avantages, inconvénients, risques, alternatives ?

La personne qui accompagne pourra ensuite choisir le lieu adéquat pour vivre l'aventure, la faire vivre et tester si, et en quoi, elle fait sens pour elle.

5 CARTES ÉVALUER LE GROUPE

• CONFIANCE DANS LES INSTITUTIONS OU DANS LE COLLECTIF
• SENTIMENT D'APPARTENANCE ENVERS LA SOCIÉTÉ

ÉVALUER LE GROUPE

• MÉFIANCE DANS LES INSTITUTIONS (ÉCOLE, ...)
• RUPTURE
• DÉCROCHAGE
• SENTIMENT D'EXCLUSION

VIVRE ENSEMBLE

• SPORTIFS, SPORTIVES
• BONNE CONDITION PHYSIQUE
• FACILITÉ DANS LE MOUVEMENT

ÉVALUER LE GROUPE

• DIFFICULTÉ À SE MOUVOIR
• CAPACITÉS PHYSIQUES LIMITÉES
• COMPLEXÉES
• VERTIGE
• PHOBIES

RAPPORT AU CORPS

• FORTE ESTIME DE SOI
• AISANCE RELATIONNELLE
• CONFIANCE EN L'AUTRE

ÉVALUER LE GROUPE

• DIFFICULTÉS RELATIONNELLES
• RUPTURES AMICALES, FAMILIALES, SOCIALES
• PEU DE RELATIONS DE CONFIANCE

RAPPORT À SOI

• HABITUÉ-ES À ÊTRE DEHORS
• RANDONNEURS, RANDONNEUSES
• SCOUT-ES

ÉVALUER LE GROUPE

• PEUR OU DÉGOUT DE LA NATURE
• PEU HABITUÉS À ÊTRE DEHORS
• DÉSINTÉRÊT POUR LA NATURE

LIEN À LA NATURE

• DYNAMIQUE DE GROUPE DÉJÀ PRÉSENTE
• ENTHOUSIASME ET HABITUDE DE LA VIE EN GROUPE

ÉVALUER LE GROUPE

• GROUPE QUI SE DÉCOUVRE
• GROUPE DIVISÉ EN CLANS
• CONFLITS DANS LE GROUPE

GROUPE

... Pour accompagner un groupe dans une aventure en nature, je ne dois pas tout savoir sur la nature, je ne dois pas être méga sportif ou sportive, je ne dois pas savoir me battre avec un ours à mains nues, mais je dois calibrer les activités en fonction de ce que je suis capable de piloter. L'aventure en nature sollicite avant tout des compétences d'animation, de gestion de groupe et d'encadrement. Pas besoin d'être un méga aventurier ou une méga aventurière !

MAËLLE ET JEAN-YVES, ÉCOTOPIE

UNE ÉGALITÉ DES VÉCUS

L'aventure en nature loge tous les membres du groupe à la même enseigne : participant-es et personnes qui accompagnent sont confronté-es aux mêmes contraintes naturelles. S'il pleut, il pleut sur tout le monde. L'accompagnateur ou l'accompagnatrice et les participant-es sont confronté-es aux mêmes expériences, au même contexte, au même territoire, et parfois aux mêmes défis. Les ressentis et les émotions déclenchés par ces expériences peuvent varier selon les personnes : entre plaisir, difficultés, stress, peur, joie... la palette des émotions est large.

Toutefois, l'accompagnateur ou l'accompagnatrice reste le ou la gardienne de l'équilibre entre la mise en inconfort ou en défis, et la prise en compte des demandes, besoins et souhaits du groupe. Il est dès lors crucial de s'assurer que l'on est pleinement capable d'effectuer les activités que l'on propose au groupe, que l'on éprouve du plaisir à les réaliser, qu'elles fassent sens et que l'on respecte ses limites physiques.



CARTES OBJECTIFS

Au fond, pourquoi emmène-t-on un groupe en aventure collective en nature? Qu'est-ce qui est visé? Que veut-on travailler avec son groupe? Après avoir dressé la photo de groupe, la seconde étape consiste à déterminer son objectif prioritaire. L'aventure en nature peut être utilisée afin d'atteindre une myriade d'objectifs allant du bien-être ou de la performance sportive au développement de compétences psychosociales en passant par la reconnexion au vivant ou encore au développement de l'écocitoyenneté.

Quatre types d'objectifs qui s'inscrivent dans la perspective d'une *pédagogie transformative*⁵

permettent d'explicitier les différents niveaux d'objectifs que l'on peut poursuivre. Ces objectifs se situent entre l'horizon de participation active au vivre ensemble et un horizon de transformation écologique et sociale et de la société. Ils se construisent sur « une conception globale de la personne, [perçue] dans ses dimensions affectives, cognitives, comportementales et sociales » (IPNA colloque 2019).

1 EXERCER LE RAPPORT AU CORPS

Pour de nombreuses personnes accompagnant des aventures, une priorité est de (re)mettre en mouvement à la fois physiquement, mais aussi métaphoriquement, à se remettre en projet ou en activité dans la société. Et pour travailler cela, l'investissement du corps est un passage obligé. Exercer le rapport au corps permet de renouer avec ses sensations physiques, avec la conscience de son corps. C'est aussi prendre confiance dans son corps et dans ses capacités. Cela concerne aussi l'identification et le ressenti de nos limites physiques et de nos besoins.

4 CARTES OBJECTIFS

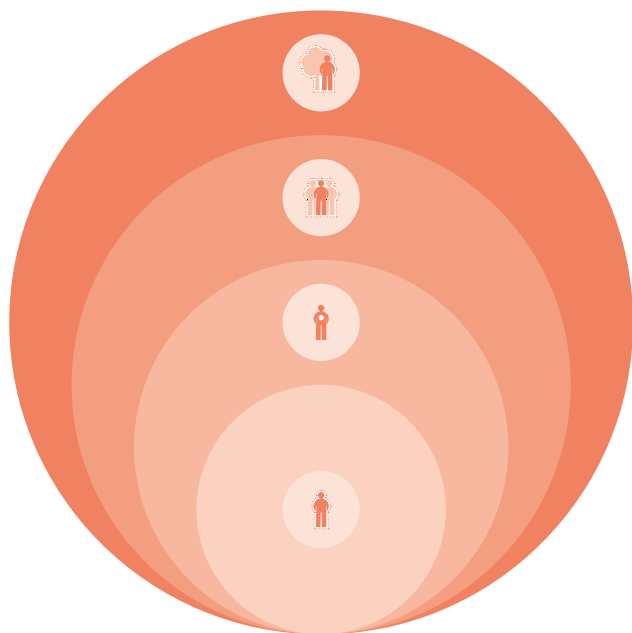
1	2	3	4
RAPPORT AU CORPS OBJECTIF <ul style="list-style-type: none"> • SE (RE)METTRE EN MOUVEMENT • IDENTIFIER ET RESPECTER SES LIMITES ET SES BESOINS • (RE)PRENDRE CONFIANCE EN SON CORPS ET SES CAPACITÉS • RENOUER AVEC SES SENSATIONS, LA CONSCIENCE DU CORPS 	RAPPORT À SOI OBJECTIF <ul style="list-style-type: none"> • AVOIR CONFIANCE EN SOI • FAIRE PREUVE D'ENGAGEMENT • ACQUÉRIR DE L'AUTONOMIE • PRENDRE DES INITIATIVES • S'EXPRIMER • RENFORCER SON POUVOIR D'AGIR • AMÉLIORER SES COMPÉTENCES EMOTIONNELLES 	VIVRE ENSEMBLE OBJECTIF <ul style="list-style-type: none"> • EXPÉRIMENTER LA SOLIDARITÉ ET LA RÉCIPROCITÉ • COOPÉRER FACE AUX OBSTACLES • AVOIR CONFIANCE EN L'AUTRE • SE SENTIR APPARTENIR AU GROUPE • SE METTRE EN PROJET, PARTICIPER • RESSENTIR LA FORCE DU COLLECTIF 	LIEN À LA NATURE OBJECTIF <ul style="list-style-type: none"> • DÉCOUVRIR SON TERRITOIRE • ENTRER EN RELATION AVEC LES AUTRES ESPÈCES • SE SENTIR INTERDÉPENDANT-ES • RESPECTER LE VIVANT • PROTÉGER LA NATURE • S'ÉMERVEILLER

⁵ La pédagogie transformative est une pédagogie qui n'est pas uniquement tournée vers l'acquisition de connaissances (même si cela constitue un moyen parmi d'autre) mais bien vers une transformation des fonctionnements interindividuels et collectifs, et si possible de l'ensemble de la société (De Bouver & Ruwet, 2024).

En IAPNA, on parlera du développement de l'autodétermination, c'est-à-dire des « habiletés et aptitudes requises chez une personne, lui permettant d'agir directement sur sa vie et effectuant librement des choix non influencés par des agents externes indus » (Wehmeyer et Lachapelle, 2006 cité dans Rojo & Bergeron, 2017, p. 115). L'autodétermination est intrinsèquement liée à l'émancipation. Travailler le rapport à soi permet d'aiguiser la confiance en soi, l'estime de soi, l'autonomie, l'engagement, le pouvoir agir et la capacité à prendre des initiatives. On peut aussi travailler les compétences émotionnelles, comme l'ouverture (ou le refus) au changement, et l'expression de soi. Le rapport à soi est pris ici dans une perspective émancipatrice d'autodétermination et non de développement personnel d'où la raison pour laquelle nous trouvons ici des capacités comme l'engagement par exemple qui se construit au croisement du personnel et de la relation à l'autre et à la collectivité.

⋮ **Aujourd'hui, cette approche qui consiste à exposer des individus à des défis qui constituent des opportunités de croissance personnelle est nommée éducation par l'aventure.**

PRIEST ET GASS, 1997 CITÉ DANS BERGERON-LECLERC ET AL., 2013



Pour nombre de personnes qui accompagnent des aventures collectives en nature, il s'agit d'accroître la confiance dans le groupe et dans l'autre. L'aventure en nature permet de ressentir et de vivre un fort sentiment d'appartenance au groupe, qui est moteur pour la solidarité, la réciprocité et la coopération, surtout face aux obstacles ou dans des situations difficiles. C'est aussi expérimenter la force du collectif, renforcer la capacité à participer et à se mettre en projet ensemble et nourrir l'envie de s'investir et de participer à des dynamiques collectives. L'objectif de vivre ensemble rassemble les deux dimensions utilisées plus haut pour évaluer le groupe : dynamique de groupe et vivre ensemble. En effet, dans une aventure collective en nature, le groupe fait microsociété et travailler la dynamique du groupe et son inclusivité se confond avec le travail sur la démocratie et le sentiment d'appartenance et de faire partie d'une collectivité plus large.

Travailler le lien à la nature, c'est faire découvrir le territoire, le rendre familier. C'est accompagner la mise en relation avec d'autres espèces et l'expérimentation du sentiment d'interdépendance avec le vivant non humain. C'est développer les capacités à prendre soin, à protéger et à respecter l'environnement naturel et les milieux que les participant-es habitent et traversent. Pour des participant-es passant peu de temps en contact avec des milieux naturels ou ayant des sentiments de peur ou d'indifférence par rapport à la nature, l'enjeu va être de rapprocher le vivant non humain d'eux et de les rapprocher de celui-ci également.



CARTES ACTIVITÉS

Après avoir déterminé son objectif prioritaire, il est temps de choisir les activités qui composeront l'aventure collective en nature.

Deux principes guident les choix et l'enchaînement des activités :



La répétition : en fonction de l'objectif prioritaire, il est possible de proposer plusieurs activités ayant le même objectif et une intensité similaire. C'est la répétition de plusieurs activités qui permet de travailler en profondeur l'objectif et d'ancrer les acquis.



L'adaptation et la gradation : en fonction du groupe, le niveau des activités est adapté et suit une gradation. Le niveau d'intensité des activités est augmenté seulement s'il y a eu une évaluation avec le groupe qui assure qu'il est prêt à passer « à l'étape suivante ». On peut travailler la gradation par le type de milieu naturel choisi, le type d'activité, l'intensité de l'activité, le niveau de risque perçu, l'implication du groupe (première nuit en bivouac ensemble, la deuxième nuit en bivouac seul). Par exemple, instaurer une ritualisation ou une répétition de moments de parole peut soutenir les participant·es dans la gradation de leur engagement.

MARCHE, ITINÉRANCE, BALADE, RANDONNÉE

La marche est une activité importante de l'aventure en nature. Elle permet de plonger les participant-es assez rapidement dans le temps long par la répétition continue d'un même mouvement. Elle constitue une mise en action du corps perçue comme ordinaire et dès lors généralement accessible. Elle demande peu de matériel spécifique en dehors de l'équipement vestimentaire dont les chaussures adéquates.

l'autre ou une marche seul-e ou en silence pour favoriser l'introspection. Reconnecter mon groupe aux sensations corporelles ou encore marcher la nuit dans le noir pour travailler le rapport au défi et les nouvelles compétences.

Parce que la marche est la métaphore de la mise en mouvement psychique, du fait de relever la tête pour aller de l'avant. De plus, la marche impacte biologiquement la pensée, la concentration, la diminution du stress et augmente le sentiment de bien-être.



EXERCER LE RAPPORT AU CORPS

Viser l'impression de temps long. Prévoir de marcher pendant un temps suffisamment long. Ne pas trop hachurer la marche pour laisser le temps au groupe de s'engager et de s'imprégner du côté automatique et répétitif qui libère l'esprit.

Parce que la marche est connue pour ses nombreux bienfaits sur la santé mais peut aussi aider au réancrage dans le concret de certain-es participant-es. Lors de marches au long court, prendre soin de son corps (pieds, équilibre du portage...) est nécessaire. « Certains participant-es se rappellent dans les randonnées qu'ils ont des muscles ». (Xavier, Vent Debout) La marche oblige à trouver son rythme, sentir sa respiration. Elle peut être utilisée pour calmer le tourbillon de pensées.



TRAVAILLER LE RAPPORT À SOI

Viser les petits succès, les étapes franchies, la restauration d'une confiance en son corps, le « j'y suis arrivé-e! ». Organiser une marche les yeux bandés, guidée par un-e autre participant-e pour travailler la confiance en soi et en



ÉPROUVER LE VIVRE ENSEMBLE

Viser la collaboration, l'attention au collectif. Varier la composition des groupes de marche au fur et à mesure en fonction des rythmes ou d'enjeux du groupe, mettre l'accent sur l'importance des partenaires de marche.

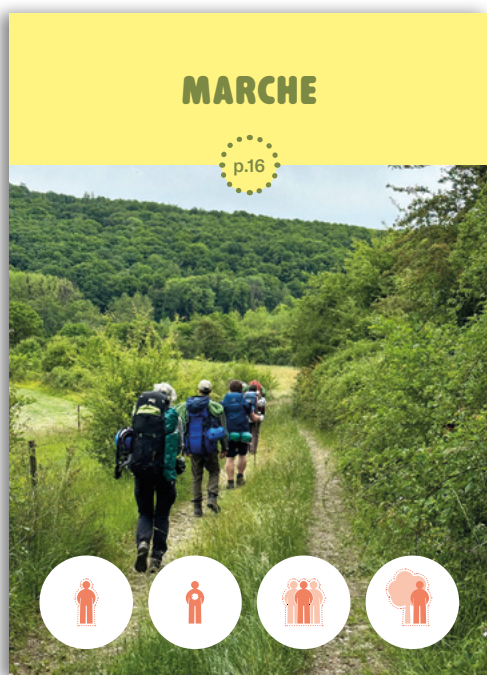
Parce que la marche demande de ralentir, d'adapter sa vitesse de déplacement pour se coordonner aux autres, pour s'adapter au terrain.



FORTIFIER LE LIEN À LA NATURE

Viser le « waw », l'émerveillement ou la curiosité face à la nature rencontrée. Mettre l'accent sur les sens ; observer, sentir, écouter ou même goûter les paysages et territoires que nous traversons.

Parce que le rythme de la marche permet l'observation de ce qui nous entoure et donne des accès privilégiés à des points de vue, des lieux uniques.



POINTS D'ATTENTION

LE RYTHME	Quel est le rythme qui convient à tou-tes ? Comment ne pas mettre trop de pression pour celles et ceux qui sont derrière ?
L'IMMERSION	Comment créer rapidement un effet d'immersion ? Comment varier les rythmes et les terrains (chemins accidentés pour ne pas lasser, ceux praticables pour la répétition, les sentiers étroits pour se sentir immergés,...) ?
LES SACS	Comment préparer les portages pour ne pas rendre l'expérience insupportable ? Une activité commune « faire son sac » est-elle appropriée pour votre groupe ?
L'ITINÉRANCE	Quelle récurrence pour que la marche devienne le lien entre les différentes activités ?
LES AUTORISATIONS	Comment bien préparer mon itinéraire ? Dois-je demander des autorisations ?

INSTALLER UN CAMPEMENT

L'activité « installation du campement » comprend tout ce qui va permettre de s'installer sur un lieu (notamment pour y passer la nuit mais pas seulement) et s'approprier l'espace pour en faire un lieu de vie. C'est une activité qui concerne de nombreux besoins vitaux : avoir chaud, se sentir en sécurité, se reposer. Un campement en pleine nature peut même être installé pour un temps court, par exemple avec des plus petits ou dans une phase préparatoire. Ce sera l'occasion de chercher de l'ombre, de l'eau, prendre en compte le terrain...



EXERCER LE RAPPORT AU CORPS

Accentuer les dimensions sensorielles d'une nuit dans la nature. Accompagner la prise de conscience des conséquences d'une éventuelle mauvaise préparation du bivouac (inconfort, froid,...).

Parce qu'être confortable dehors n'est pas évident pour tout le monde. Parce que prendre le temps de réfléchir à la pente, au vent, aux différentes entraves possibles à mon confort est la condition pour que mon corps soit reposé demain matin.



TRAVAILLER LE RAPPORT À SOI

L'installation du campement est un moment où les cartes sont rebattues : celles ou ceux pour qui descendre en rappel est facile peuvent se retrouver en difficulté devant l'installation d'une feuillée ou la découpe des légumes. Veiller à offrir la possibilité d'un bivouac plus isolé pour ceux et celles pour qui c'est possible.

Parce que le bivouac pose la question de l'autonomie des participant-es, de leur capacité à prendre des initiatives et permet de travailler des compétences nouvelles. Parce que se préparer à dormir dehors demande d'identifier ses peurs, ses limites et ses besoins et de pouvoir les exprimer.



RENOUER LE VIVRE ENSEMBLE

Porter l'attention des participant-es sur le fait que *là où l'on habite* devient *là où l'on doit décider pour le commun*. Le campement c'est comme une microsociété où le groupe doit réussir à fonctionner ensemble.

Parce que l'installation du campement peut être l'occasion d'apprendre la force du collectif et d'apprendre qu'il est possible que tout le monde soit bien. Parce qu'une bonne gestion du groupe peut permettre de déconstruire les logiques du « chacun pour soi » ou du « premier arrivé, premier servi ».



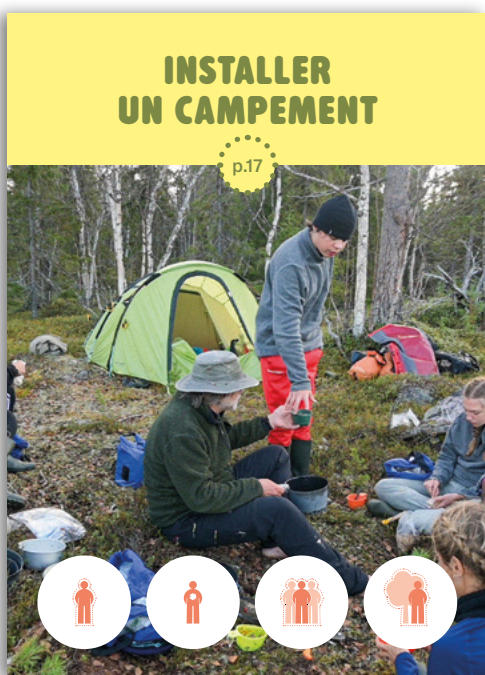
FORTIFIER LE LIEN À LA NATURE

Mettre l'accent sur les sens ; écouter et se familiariser avec les bruits de la nuit, voir comment l'étrange devient familier, sentir l'humidité monter. Encourager la relation de réciprocité avec les éléments de la nature (ne pas laisser de traces, ne pas abîmer le terrain qui nous a accueilli, « rendre à la nature » : en remettant l'espace tel qu'on l'a trouvé ou parfois mieux en le nettoyant d'un précédent passage.

Parce que peu de participant-es sont habitués au bivouac et que le simple fait de dormir dehors donnera à l'expérience un parfum d'extraordinaire.

POINTS D'ATTENTION

LA MICROSOCIÉTÉ	Quelles sont les règles de notre vie ensemble ? Qu'est-ce qu'on co-décide et comment ?
LE LIEU LA PRÉPARATION	Est-ce que j'ai repéré les lieux ? Comment l'eau, la nourriture, les couchages sont-ils acheminés au campement ?
LA MISE EN MOT LE DÉBRIEF	Quel dispositif puis-je proposer pour ritualiser des moments de parole, exprimer des besoins, des craintes et revenir sur la manière dont l'expérience a été vécue ?
MES COMPÉTENCES D'ENCADREMENT	En tant qu'accompagnateur-ice, est-ce que je suis à l'aise de dormir dehors ? Est-ce que je sais m'imaginer ce que c'est que d'avoir peur de dormir seul ou du noir ou dans la nature ? Est-ce que je sais comment rassurer ?
LES AUTORISATIONS	Est-ce que des autorisations sont nécessaires pour s'installer et éventuellement dormir dans ce lieu ? Pour creuser une tranchée et faire un feu ?
MA PLACE	De quoi le groupe a-t-il besoin ? Dois-je aider le groupe à s'organiser, à collaborer ? Est-ce que je laisse expérimenter les erreurs ou est-ce que j'interviens et répartis des tâches précises ?



FAIRE UN FEU

Faire un feu, dans l'imaginaire collectif, c'est assurer sa propre survie et celle du groupe. Le feu c'est le foyer, là où l'on mange, où l'on se rencontre, là où l'on échange, où l'on (se) raconte. Faire un feu est donc un moment clé dans un séjour en nature.



EXERCER LE RAPPORT AU CORPS

Veiller à donner les clés pour les compétences techniques de l'allumage et l'entretien d'un foyer. Le feu est essentiel pour pouvoir récupérer et se reposer mais la réalisation d'un feu demande de l'énergie et des compétences.

Parce que s'occuper de sa survie ou à tout le moins de son confort, c'est s'occuper de son corps. C'est savoir comment je vais me procurer de la chaleur, m'assurer que je vais manger cuit et chaud. Le feu fait directement le lien entre prendre soin de mon corps et des compétences à avoir : maîtriser des gestes d'allumage, faire l'effort d'aller chercher du bois parce que je risque d'avoir froid quand mon tas de bois sera brûlé.



TRAVAILLER LE RAPPORT À SOI

Amener les participant·es à se rendre compte que c'est possible de se débrouiller pour assurer ses besoins de base. Questionner l'idée du confort et de la sécurité propre à chacun·e.

Parce que le feu est le lieu et l'activité dans laquelle je me ressource, je partage l'intimité de la lumière et du moment. C'est souvent autour du feu que l'on fait le point sur la journée.



RENOUER LE VIVRE ENSEMBLE

Le soir, autour du feu, s'effaçer (en restant à portée) pour laisser les participant·es se retrouver. Solliciter l'implication de toutes et tous pour allumer le feu et pour les activités liées (cuisiner, prévoir que le foyer dure assez longtemps...).

Parce que le feu est le lieu où tout le monde se retrouve. Il symbolise le lieu de rassemblement et de célébration. Quand il n'y pas d'endroit « feu », le groupe se rassemble moins, c'est le point lumineux et le point chaud qui appelle à la rencontre.



FORTIFIER LE LIEN À LA NATURE

Veiller à faire vivre l'activité feu comme un moment de connexion et de collaboration avec le vivant où chacun·e bénéficie de la magie de la nature. Proposer un allumage naturel du feu avec les éléments que l'on trouve sur notre chemin.

Parce que le moment autour du feu peut être l'expérience par excellence d'un lien à la nature, d'une expérience chaleureuse. Parce que le feu peut susciter l'émerveillement.

FAIRE UN FEU

p.18



POINTS D'ATTENTION

SÉCURITÉ

Est-ce qu'il est sécurisé de faire un feu à cet endroit ?
Est-ce que je dois délimiter le feu ? Est-ce que la météo n'est pas risquée (sécheresse, vent) ?

IMPACT

Est-ce que je sais faire un feu sans laisser de traces ?
Est-ce que je creuse une tranchée ? Est-ce que j'ai remis la prairie en état après notre passage ? Est-ce que je prélève en laissant du bois pour les autres ? Si je transporte ou amène du bois, est-ce que je ne déplace pas du bois infesté de scolytes à un endroit sain ?

ANTICIPATION

Est-ce qu'il y aura du bois sec si la météo est à la pluie ? Ai-je prévu du temps pour creuser un foyer ?
Est-ce que je dois préparer un abri pour le bois ?

CUISINE COLLECTIVE

Cuisiner répond à un besoin fondamental, tout en étant une pratique culturelle et une activité sociale qui favorise le partage et l'identité collective. Dans l'aventure, cette activité essentielle peut se décliner en intégrant dans le repas des plantes sauvages comestibles rencontrées dans la journée, sur le chemin ou autour du camp.



EXERCER LE RAPPORT AU CORPS

Cuisiner, c'est répondre au besoin primaire de se nourrir, indispensable à la survie et au bon fonctionnement du corps. Faire prendre conscience que ce que nous mettons dans notre corps pour le nourrir est en lien avec l'énergie que nous avons. Prendre le temps de donner de l'attention à ce que l'on mange

Parce que manger renforce le lien entre le besoin, la santé, le bien-être et le plaisir.



TRAVAILLER LE RAPPORT À SOI

Attirer l'attention sur le rôle que chacun-e assume — ou met en jeu — individuellement dans la préparation d'un repas au profit du collectif. Accompagner le développement de la confiance en soi et de l'engagement des participant-es. Observer comment les participant-es s'adaptent à cette façon de cuisiner qui bouleverse leurs habitudes. Prendre en compte la tension que peut créer le sentiment de ne pas avoir assez, de ne pas trouver à manger et utiliser cette tension comme vecteur d'échange, de débat, d'apprentissage.

Parce que cuisiner à partir des plantes qu'on cueille ensemble, c'est sentir qu'on peut gérer un besoin primaire, se débrouiller pour se nourrir. Parce que manger fait partie de ce qui sécurise certain-es participant-es.



RENOUER LE VIVRE ENSEMBLE

Faire ressentir l'importance de se répartir les tâches de manière équitable. Porter une attention à la distribution des tâches sans oublier de les faire tourner, d'évaluer leur équivalence ou non en termes de pénibilité ou de valorisation sociale (s'occuper d'aller chercher l'eau à la rivière ou du service à table ne représente pas le même engagement des participant-es), impliquer les participant-es selon leurs capacités, questionner les rôles habituels (garçons au feu et filles à la préparation) et en proposer d'autres tout en prenant conscience de freins genrés implicites ou de la nécessité d'outiller ou de renforcer (prendre conscience de sa force physique pour accomplir des tâches inhabituelles, apprendre à couper du bois...).

Parce que préparer un repas c'est à la fois se diviser les tâches mais aussi partager un moment convivial de partage et d'échange.



FORTIFIER LE LIEN À LA NATURE

La nature est porteuse de ressources, proposer un temps pour interroger le groupe sur les limites des ressources prélevées et sur nos besoins.

Parce que cette activité permet d'interroger les impacts directs et indirects que j'ai sur la nature et que la nature a sur moi : qu'est-ce que le groupe décide en tenant compte de quoi, au nom de quoi (cueillette pour manger, mais cueillir où, combien, quelles espèces, confrontation directe aux limites de la ressource).

CUISINE COLLECTIVE

p.19



POINTS D'ATTENTION

COMPÉTENCES

Est-ce que j'ai des connaissances pour reconnaître les plantes (comestibles ou non)? Est-ce que je suis certain-e d'être capable d'identifier celles qui ne présentent aucun risque pour la santé?

TRANSFERT

Est-ce qu'on réalise des préparations culinaires qu'on peut refaire chez soi? Est-ce que j'ai donné suffisamment d'informations pour que les participant-es puissent se sentir autonomes avec la recette et éventuellement autonomes avec la cueillette? Est-ce que j'ai suffisamment informé sur les dangers d'une mauvaise cueillette?

TEMPS

Cuisiner dehors, ça prend beaucoup plus de temps qu'à la maison. Est-ce que j'ai réservé suffisamment de temps et d'énergie pour préparer le repas? Est-ce que je l'ai envisagée comme une activité à part entière, qui prendra une place dans mon planning et comporte des objectifs spécifiques et un encadrement adapté?

RAPPEL, ESCALADE, SPÉLÉO OU GRIMPE D'ARBRE

Ces activités sont des activités engageantes qui nécessitent une mise en action inhabituelle du corps. Elles constituent des challenges et sont idéales pour jouer sur le risque perçu (souvent bien différent du risque réel) quitte à le mettre en scène. Elles ne s'improvisent pas et demandent l'habileté de l'accompagnant-e pour doser en toute sécurité l'intensité de l'épreuve en fonction des caractéristiques du groupe.



EXERCER LE RAPPORT AU CORPS

Proposer un défi à la mesure des participant-es qui les invite à se dépasser sans se mettre en impossibilité.

Parce que ces activités ramènent au corps, aux mouvements justes, aux sensations et utilisent le toucher (s'agripper, s'accrocher, ramper...). Parce qu'elles demandent de l'attention et donc une présence forte dans son corps (pour ne pas glisser, savoir où poser ses pieds et ses mains).



TRAVAILLER LE RAPPORT À SOI

Marquer et célébrer les petits succès, les étapes franchies, la restauration d'une confiance en ses capacités et en son corps. Transformer l'expérience de ceux et celles qui n'auraient pas voulu grimper (ou réaliser l'activité) en apprentissage de l'expression ou de l'affirmation de soi, par exemple (connaître ses limites et oser les poser).

Parce que « ces contextes ne permettent pas l'évitement et contraignent les participants à aller chercher au fond d'eux les ressources nécessaires à leur progression. Cette expérience permet de travailler la confiance en soi et en l'autre, la concentration, la maîtrise du corps et des émotions dans un

environnement hostile et inconnu, le respect des consignes (essentielles dans ce cadre!) et le dépassement de soi». (Extrait de la présentation de l'activité spéléo par le SAS du BW)



RENOUER LE VIVRE ENSEMBLE

Accompagner l'exigence d'un respect collectif et sans nuance du cadre de sécurité. Le non-respect pouvant mettre des vies en danger. Mettre l'accent sur le groupe comme espace de solidarité pour s'entraider et s'encourager dans les moments les plus délicats. Créer du commun par des cercles de paroles, par exemple, qui tissent les liens entre les différents vécus.

Parce que ces activités nécessitent la confiance en ses pairs et leur soutien.



FORTIFIER LE LIEN À LA NATURE

Mettre l'accent sur les sens: observer, sentir, écouter, entrer en relation. Éviter les représentations de la paroi rocheuse ou de l'arbre uniquement comme un décor ou un support de jeu. La paroi n'est pas un mur construit artificiellement mais bien de la roche présente depuis des milliers d'années. L'arbre est un être vivant. Souligner que nous ne sommes pas a priori « invité-es » dans ce lieu, que la progression doit se faire discrète et respectueuse.

Parce que ces activités permettent de plonger les participant-es assez rapidement dans la relation physique et sensorielle aux éléments naturels, le corps est en contact brut avec les éléments (la paroi rocheuse, l'écorce de l'arbre, les voûtes de la grotte,...).

RAPPEL, ESCALADE

p.20



POINTS D'ATTENTION

LA GRADATION

Comment calibrer et adapter l'activité en fonction des profils de certain-es participant-es? Comment prévoir des « portes de sortie honorables » pour les participant-es en difficulté et pouvoir faire expérimenter un « succès » même si la personne ne termine pas l'activité ou bloque avant de commencer?

LA PRÉPARATION

Comment puis-je préparer les participant-es avant l'activité? Suis-je au clair avec le matériel nécessaire et son utilisation? Est-ce que j'ai repéré les lieux et identifié la présence de risques réels? Est-ce que j'ai sécurisé les lieux si nécessaire?

MES COMPÉTENCES D'ENCADREMENT

Pour l'escalade et le rappel, est-ce que j'ai le diplôme de moniteur avec un niveau de brevet adapté aux activités que je propose? Pour les activités avec un risque réel moins élevé, ai-je les compétences techniques, l'expérience et la formation? Est-ce que j'ai besoin de quelqu'un-e de plus expérimenté-e avec moi?

LES AUTORISATIONS

Est-ce que j'ai toutes les autorisations permettant la réalisation de l'activité? Est-ce que je peux grimper ou explorer cette grotte avec un groupe? À quelles conditions?

TRAVERSER UN OBSTACLE

Traverser un obstacle, une rivière à franchir, un pierrier, une montée glissante... ce sont des activités qui engagent tout le groupe dans un défi commun. L'obstacle sera suffisamment démarqué du paysage et du parcours global pour marquer une coupure et pousser à la mise en place d'une autre manière de faire. Quand on arrive devant la rivière, on ne peut pas continuer comme sur le chemin, on se déchausse, on n'a plus le même équilibre...



EXERCER LE RAPPORT AU CORPS

S'aventurer sur un terrain composé à la fois de contraintes et de nouveautés. Encourager, par le choix du terrain et de l'intensité, à travailler à la fois le sensoriel et l'engagement physique. Choisir l'intensité avec soin : autant les participant-es pourront affronter d'avoir froid aux pieds un moment, autant ils ne devront pas expérimenter un froid de tout le corps longtemps. Le contact sensoriel avec des éléments naturels pourra être éventuellement challengeant mais pas repoussant.

Parce que les obstacles sollicitent différemment le corps : en traversant la rivière, je vais avoir froid ou mal aux pieds, devoir m'appuyer sur un bâton ou un-e autre participant-e ; en montée, mon sac me déséquilibre ou des pierres roulent sous mes pas.



TRAVAILLER LE RAPPORT À SOI

Accompagner les participant-es pour qu'ils parviennent à affiner l'auto-évaluation de leurs capacités au fil du séjour.

Parce que, quand les participant-es se retrouvent face à l'obstacle, ils ou elles vont se projeter pour imaginer comment réussir à franchir cet obstacle, cela nécessite de se connaître, et ensuite de poser les conditions grâce auxquelles ce défi va être réalisable.



RENOUER LE VIVRE ENSEMBLE

Comme l'idée est de traverser l'obstacle collectivement, questionner le groupe pour définir comment y arriver tous ensemble : à quelles conditions, comment diviser les tâches ou se soutenir les uns les autres ? Une méthodologie en amont de l'obstacle est parfois utile pour nommer les besoins finement et avec bienveillance, pour une division équitable des tâches ou définir des rôles tournants (pas nécessairement le ou la même leader à chaque obstacle).

Parce que transformer un obstacle en défi commun est une bonne manière de solidifier la dynamique de groupe, d'apprendre à agir ensemble, d'ouvrir et confronter les imaginaires, de chercher et de construire ensemble une alternative aux sentiments d'impuissance.



FORTIFIER LE LIEN À LA NATURE

Présenter le territoire et les obstacles comme des cohabitants et non comme des choses : montrer la place des autres habitant-es du milieu, proposer un exercice de décentrement pour imaginer les conséquences du passage sur les autres habitants (prendre la parole à la place de la truite, du buisson d'aubépine...).

Parce que la rivière c'est une masse d'eau avec du courant, des branches, des poissons, des micro-invertébrés... Parce qu'une pente, ce sont des cailloux en mouvement, avec un sol peu stable, des plantes à ne pas arracher parce qu'elles maintiennent le sol, etc.

TRAVERSER UN OBSTACLE

p.21



POINTS D'ATTENTION

CHOIX DE L'OBSTACLE

Quelles sont les contraintes ou obstacles acceptables pour tou-tes ? Est-ce que j'ai une option alternative, une façon de contourner l'obstacle qui me permet, si besoin, de maintenir le principe général de si l'on traverse, c'est tous et toutes ensemble ? Le risque, le défi est-il adapté au groupe ?

LE LIEU

Quelles consignes, quelles précautions pour que notre traversée n'abîme pas le lieu ?

LE DÉBRIEF

Quel temps de pause je prévois pour réfléchir avant, pour récupérer et célébrer après ?

CANOË

Le canoë est une activité à la fois fort physique qui demande adresse et technique mais elle peut à la fois être un moment contemplatif au milieu de la nature. Selon l'eau sur laquelle se déroule l'activité, rivière, torrent ou lac, l'expérience sera différente. Il s'agit d'une activité engageante qui nécessite une mise en action inhabituelle du corps.



EXERCER LE RAPPORT AU CORPS

Prendre le temps de familiariser les participant-es avec l'embarcation et la position inhabituelle qu'on y occupe, à genoux entre air et eau. Mettre l'accent sur le mouvement, le côté dont chacun est bordé (pagaie à droite ou à gauche), ses mouvements, les compétences techniques, l'utilisation de la pagaie, la conscience des muscles et de l'effort physique lié à notre capacité à avancer.

Parce qu'on est sur un élément qui n'est pas familier, le corps s'exerce à un autre équilibre, d'autres stratégies de déplacement. Parce qu'être mouillé peut être rafraichissant mais aussi complètement inconfortable.



TRAVAILLER LE RAPPORT À SOI

Proposer de vivre l'activité avec des moments en silence ou en observation. Si les conditions de sécurité sont remplies, mettre de la distance pour laisser de l'espace aux participant-es. Sur eau calme, encourager l'introspection ; sur eau vive, pousser à avoir confiance en sa capacité à agir et réagir dans son environnement.

Parce qu'en canoë, on est à la barre, c'est nous-mêmes qui dirigeons, qui menons la barque. Ces activités qui forcent l'autonomie sont essentielles pour réconcilier certains participant-es avec l'idée qu'ils sont capables de reprendre le contrôle sur certains aspects de leur vie et regagner confiance en eux.



RENOUER LE VIVRE ENSEMBLE

Mettre l'accent sur l'attention à l'ensemble du groupe : quand s'attendre, quand et comment se suivre ? Qui est devant, qui est derrière ? Valoriser les compétences et expériences de chacun-e en matière de navigation. Naviguer ensemble, c'est collaborer et se coordonner. Proposer des jeux, une activité ou un défi collectif autour du canoë, le porter pour passer un obstacle qui entrave la rivière (barrage, arbre), lui construire une voile, etc.

Parce que quand on part en canoë, toutes nos affaires de bivouac sont partagées sur les embarcations, c'est une attention commune au matériel qui est en jeu pour que tout arrive (sec) à bon port.



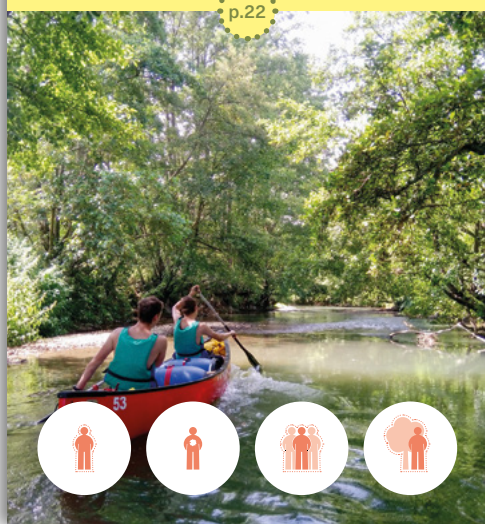
FORTIFIER LE LIEN À LA NATURE

Expliquer les origines du canoë. Partir d'une histoire ou du réel pour mettre les participant-es au défi de collaborer avec la rivière, de travailler avec le vent ou le courant. Proposer des moments de navigation en silence, en contemplation, en observation. Proposer de tester un tour du lac seul, en silence en passant à côté d'un oiseau observé sur la berge sans que notre présence ne l'effraie.

Parce que le canoë demande d'utiliser la rivière et de collaborer avec elle. Parce que le canoë, c'est une expérience immersive au milieu des sons de l'eau et des paysages aquatiques.

CANOË

p.22



POINTS D'ATTENTION

MATÉRIEL ET TECHNIQUE

Est-ce que j'ai tout le matériel nécessaire en ce compris le matériel de sécurité spécifique et pour garder les affaires des participant-es au sec ? Comment le matériel arrive-t-il sur le lieu ? Est-ce que je suis au clair sur l'habillement que je dois leur demander ? Comment est-ce que j'organise la navette de fin ?

INFOS

Est-ce que j'ai suivi la météo, la hauteur de la rivière et de son débit (crue – sécheresse) ? La topographie de la rivière et les conditions météos passées, présentes et futures sont-elles propices à l'activité ? Est-ce ok de sortir en rivière par ce temps (l'ai-je déjà fait) ? La rivière est-elle ouverte à la circulation et est-ce que mon activité respecte la législation ? Dois-je faire un repérage pour identifier les opportunités pédagogiques, les éventuels obstacles et difficultés ?

GROUPE ET ENCADREMENT

Est-ce que je connais l'expérience des participant-es (nage) ? Est-ce que je prévois une activité préalable (formation technique en eau calme ou à terre) ? Est-ce que je sais apprendre à utiliser des canoës ? Est-ce que nous serons assez d'encadrant-es à savoir canoter ?

ORIENTATION ET CARTOGRAPHIE

Les activités de lecture de carte et de marche d'orientation peuvent se décliner de nombreuses façons : réaliser un azimut, suivre une direction à la boussole, trouver des indices, pister des traces, des balises, lire un gps, une carte...



EXERCER LE RAPPORT AU CORPS

Accompagner le développement du « sens de l'orientation » c'est-à-dire la capacité des participant-es à se situer dans l'espace, à prendre conscience de leur corporalité et leur ancrage sur un territoire particulier.

Parce que l'orientation travaille au développement de compétences comme prendre des repères, s'exercer à projeter un temps de déplacement d'un point A à un point B, travailler son équilibre hors sentiers ou sur chemins accidentés, mobiliser différemment son corps pour passer des pentes escarpées...



TRAVAILLER LE RAPPORT À SOI

Accompagner le développement de compétences comme la confiance en soi, confiance à guider un groupe, capacité à se débrouiller, à arbitrer entre des solutions non idéales (traversée du champ d'ortie ou détour de 3 km).

Parce que faire un azimut ou lire une carte, c'est renforcer son sentiment de sécurité, son impression qu'en cas de problème on pourra se débrouiller, développer son autonomie.



RENOUER LE VIVRE ENSEMBLE

Travailler la coopération et le partage des tâches : privilégier les tâches où les participant-es doivent faire confiance en l'autre, et être collectivement attentifs à l'environnement pour observer les indices. Prévoir des cheminements qui vont demander un arbitrage au groupe sur différentes options avec des difficultés et des temps différents.

Parce que dans les cas extrêmes, un azimut avec un obstacle infranchissable va pousser le groupe à trouver une solution. Parce que certaines situations amènent les individus à décider ensemble pour « faire groupe ».



FORTIFIER LE LIEN À LA NATURE

Proposer des traversées de territoire en dehors des chemins, immergés dans une nature très présente. Hors chemin observer la configuration du sol, des branches, des épines pour dicter la progression du groupe.

Parce que l'orientation hors des chemins peut permettre des immersions où le public va se sentir complètement dans la nature, se sentir faire partie et appartenir. Parce que l'étude des cartes peut permettre de se connecter à l'histoire du lieu, aux racines de nos territoires, à la manière dont ils nous influencent.

ORIENTATION, CARTOGRAPHIE

p.23



POINTS D'ATTENTION

TRACES

Si je veux traverser hors sentier ou apprendre à faire un azimut, est-ce que j'ai réfléchi à l'impact de mon activité sur le milieu et ses habitant-es ? Quels sont les impacts directs et indirects que le groupe risque d'avoir sur la nature ?

RÈGLES

Est-ce que j'ai familiarisé le groupe avec les consignes de sécurité ? Est-ce que j'ai balisé autant par des règles (exemples : rester sur les sentiers dans certains bois, ne pas traverser des plantations...) que par des consignes en lien avec la sécurité ou le respect du lieu (exemples : éviter de faire un azimut en zone marécageuse, sur paroi rocheuse...) ?

NATURE MIROIR

Plusieurs activités peuvent être proposées durant l'aventure en se basant sur le concept de « nature miroir » ou de « nature enseignante ». Le principe sera généralement de proposer aux participant-es de prendre dans un premier temps un moment de réflexion en leur soumettant une question ou une thématique et de les inviter soit à aller chercher un élément naturel qui y répond, soit de trouver un endroit dans la nature qui leur parle pour y réfléchir. On peut ensuite proposer un tour de parole pour partager leurs réflexions (une météo intérieure, une humeur sur une activité, une représentation de sa place dans le groupe ou une évaluation de fin de séjour ou d'activité...)

« On parle de "nature enseignante", ou de "nature messagère" qui nous apprend quelque chose d'elle-même. Il s'agit donc d'une forme d'apprentissage "vicariant": on apprend par imitation, par l'observation d'un modèle (habituellement un congénère, dans le cas présent un organisme naturel) exécutant un comportement, une attitude à acquérir. »

ALTENLOH ET AL., 2025



EXERCER LE RAPPORT AU CORPS.

Permettre l'expérience tactile et donc laisser le temps à chacun-e d'explorer pour chercher l'élément ou le lieu de la nature qui lui correspond. Mettre l'accent sur le ressenti. Les exercices de nature miroir peuvent favoriser l'écoute et la mobilisation des ressentis au croisement du corps, des pensées et des émotions.

Parce que trouver un élément de la nature qui nous parle peut nous reconnecter à nos ressentis, porte d'entrée vers le corps.



TRAVAILLER LE RAPPORT À SOI

Viser la connaissance de soi, l'exploration de ses humeurs, ses représentations, ses émotions ou ses ressentis par la médiation d'un objet qui ouvre l'imagination.

Parce que l'exercice de traduire un ressenti par un objet puis de choisir quoi exprimer, quoi partager demande et permet le développement de nombreuses compétences personnelles et relationnelles.



RENOUER LE VIVRE ENSEMBLE

Viser l'écoute. Proposer des tours de parole, un partage dans la sécurité et la bienveillance. Poser le cadre d'une écoute active et non-jugeante.

Parce que le respect et l'écoute de chacun-e lors du partage de ressentis personnels permet de renforcer le groupe et de renforcer la place de chacun et chacune. Cela permet de se sentir moins seul-e et de construire des relations de confiance. Parce que les tours de paroles permettent la création d'un socle commun et donnent une image du collectif.



FORTIFIER LE LIEN À LA NATURE

Laisser le temps au groupe d'observer, sentir, toucher la nature afin d'en sélectionner un élément dans le respect du lieu et de ses habitants. Possibilité de donner une consigne de dialogue, de questions à adresser à l'objet pour accentuer la dimension relationnelle.

Parce que les participant-es, en cherchant à donner forme naturelle à leurs pensées, vont observer ce qui les entoure et pouvoir être surpris de l'infinité des formes et des couleurs qui se trouvent dans le vivant.

NATURE MIROIR

p.24



POINTS D'ATTENTION

LA LIBERTÉ DE CE QUI EST PARTAGÉ

Quelle consigne pour laisser ceux et celles qui le veulent se « cacher derrière cet objet » ne partageant que le minimum de soi ? Comment donner l'importance au moment de l'exploration et du choix ?

VALORISER CHACUN-E

Comment donner de l'importance à ce qui est dit sans minimiser ou dévaloriser les choix des objets ? Comment cadrer les réactions ou moqueries du groupe ? Quelles balises pour ne pas coller ses propres interprétations sur les participant-es ?

LE RESPECT DU LIEU

Que prélever ? Comment formuler ma consigne pour que les participant-es ne piétinent ni ne pillent le lieu ?

SIT SPOT

Le *sit spot* aussi appelé « Gaia refuge » ou « mon ami l'arbre » est une activité importante pour découvrir, et entrer en relation avec un lieu et soi-même. On propose généralement aux participant·es de trouver un espace ou un arbre où ils se sentent bien, qui sera leur lieu personnel de ressourcement pour toute la durée du séjour aventure. Il s'agit d'un temps de pause, de liberté, d'observation, de présence à soi et au lieu; d'un espace choisi qui sera réinvesti plusieurs fois (quand le participant·e veut, pour faire des exercices, comme rituel du soir ou du matin).



EXERCER LE RAPPORT AU CORPS

Mettre l'accent sur l'écoute des sensations, suggérer des exercices pour utiliser ses 5 sens : écouter, sentir, toucher, goûter ou regarder. « La nature nous offre la possibilité d'expériences polysensorielles. » (Altenloh et al., 2025). Accompagner la familiarisation avec l'immobilité : Comment chercher des positions confortables ? Comment c'est dans mon corps d'être immobile ? Est-ce que je peux tenir petit à petit plus longtemps dans cette position ?

Parce que la conscience de son corps peut s'appuyer sur des moments de pause où l'on peut observer ses ressentis, chercher et ressentir le confort du corps.



TRAVAILLER LE RAPPORT À SOI

Mettre l'accent sur un moment d'introspection, de ressourcement. Faire expérimenter un sentiment de sécurité et de confort.

Parce que l'expérience d'avoir quelque chose à soi et de choisir un petit espace à investir en toute liberté est important dans la construction de l'autodétermination.



RENOUER LE VIVRE ENSEMBLE

Faire ressentir le décalage entre ce moment préservé, la possibilité de se sentir bien dans un lieu non aménagé et notre société du trop, du 'tout de suite', de la surconsommation et du superflu. Proposer des moments de partage, de découverte du lieu des autres.

Parce l'apprentissage du respect des espaces de chacun·e, de l'investissement de son espace et la capacité à s'affirmer sont des conditions du vivre ensemble (ma liberté s'arrête là où commence celle d'autrui).



FORTIFIER LE LIEN À LA NATURE

Mettre l'accent sur le temps lent et long et la répétition pour laisser le temps nécessaire à l'approvisionnement du lieu pour qu'il devienne familier, habituel, rituel et que des affects positifs puissent y être reliés. Encourager à observer le vivant de ce lieu comme cohabitant. Motiver au calme par le résultat : si on arrive à rester calme plus de 20 minutes, c'est à partir de ce temps que la nature va reprendre ses activités comme si on n'était pas là et qu'on pourra observer des animaux.

Parce que les moments seuls et en silence dans la nature ouvrent la place à une relation individuelle au milieu et aux êtres vivants non humains qui peuplent le lieu. Parce que par l'observation et l'écoute, nous rapprochons la nature de nous et l'expérimentons. Parce que passer du temps calme en nature n'est pas habituel pour beaucoup d'entre nous, cela donne à cette expérience un gout d'extraordinaire.

SIT SPOT

p.25



POINTS D'ATTENTION

GRADATION RÉPÉTITION

Certains publics sont très peu habitués à de nombreux ingrédients de cette activité : le silence, le temps long à « ne rien faire », l'immobilité, la dimension individuelle, l'attention, la présence attentive. Comment faire tomber petit à petit les barrières ? Comment familiariser avec l'exercice ? Quelles activités pour augmenter graduellement la difficulté (quelles petites missions : carte sonore, dessin, comptage du nombre de plantes, des nuances de couleur...)?

COMPÉTENCES

Est-ce que je sais rester longtemps en silence et dans l'immobilité ? Est-ce que je peux imaginer la difficulté à rester immobile ?

CONTE

Le conte est une activité qui permet de mettre l'accent sur une caractéristique du vivant que ce soit sa dimension majestueuse, mystérieuse, douce... Le conte crée une bulle, une ambiance, un décor et peut augmenter la sensation d'immersion ou de temps long. Il peut aussi être utilisé pour amplifier la dimension impressionnante d'un obstacle et jouer sur le risque perçu ou au contraire rendre accessible et familier un élément effrayant (le tonnerre, le loup...).



EXERCER LE RAPPORT AU CORPS

Transformer le conte en comptine ou chanson qui rythme et soutient une activité physique longue. Utiliser l'histoire pour entourer une expérimentation physique : expérience de ressenti (vous fermez les yeux, vous êtes une grenouille, comment vous sentez-vous dans votre corps...).

Parce que le conte est un type de prose qui s'adresse à la totalité du corps, aux sensations, à nos mémoires d'odeurs, de ressentis, de bruits...



TRAVAILLER LE RAPPORT À SOI

Sélectionner un conte initiatique où des obstacles sont traversés ; un conte qui suscite l'envie de partir à l'aventure. Faire contribuer mon public à la rédaction d'une histoire. Inciter la création de mondes imaginaires dans lesquels chacun peut trouver sa place. Par le conte inviter les participant-es à interpréter ce qu'ils ou elles vivent.

Parce que les histoires permettent d'affûter le regard et la curiosité. Elles permettent de se projeter dans la vie d'un autre, de se dire « et pourquoi pas moi ? ». Elles permettent d'écrire son

histoire. Parce que les contes permettent une expérience intérieure et émotionnelle.



RENOUER LE VIVRE ENSEMBLE

Utiliser le conte pour renforcer le groupe en créant un univers fictionnel autour d'une quête lors de l'aventure (vous êtes des pirates, vous êtes des aventuriers...) ou en s'appuyant sur des exploits de collectifs dans le passé. Proposer au groupe, au fil du séjour, de créer sa propre histoire ou son conte.

Parce que le conte est un formidable outil pour raconter autrement notre monde et nos relations. Parce qu'il peut nous parler de la force du collectif.



FORTIFIER LE LIEN À LA NATURE

Sélectionner des histoires où une place importante est donnée au vivant non humain, une histoire qui parle du lieu où nous nous trouvons, de la nature. Ou utiliser un texte pour ponctuer la journée et donner une touche de poésie.

Parce que le conte permet de donner de la place aux affects et de créer ainsi une relation avec un élément naturel, un écosystème ou un milieu. Parce que raconter l'histoire d'un lieu ou d'un animal le rapproche de nous. Parce que le conte permet de donner la parole aux non humains, d'utiliser l'imagination et la projection pour donner vie aux mondes des autres espèces et sortir des récits anthropocentriques. Parce que certains mythes nous parlent encore aujourd'hui, d'autres sont à déconstruire et d'autres encore sont à inventer.

CONTE

p.26



POINTS D'ATTENTION

L'IMMERSION

Comment utiliser le conte, quels contes choisir pour créer du rituel et renforcer l'impression d'être dans un rythme et une expérience hors du familier, dans un autre espace-temps et favoriser le temps long ? Quelles histoires à chaque entrée dans un nouveau lieu ou à chaque début de journée ?

LES CONDITIONS DE L'ÉCOUTE

Comment est installé mon groupe pour écouter l'histoire ? Ne sera-t-il pas constamment distrait par le froid, la pluie, la peur... Comment assurer un minimum de confort ?

ADAPTATION AU PUBLIC

Est-ce que mon histoire n'est pas trop infantilisante pour le public que je vise ? Est-ce qu'elle fait peur ? Quel objectif a une histoire effrayante ? Qu'est-ce que je veux susciter chez mon public et comment je vais accompagner les réactions ?

UNIVERS IMAGINAIRES

Quel type de héros ou héroïnes dans mon histoire ? Est-ce un homme blanc qui sauve le monde seul ? Quels stéréotypes ? Quelle vision du vivant ? De la nature ? Quelle histoire de la relation entre les humains et la nature ?

LAND ART, JARDIN JAPONAIS, KERN, TOTEM VÉGÉTAL

Les activités de création artistique à partir d'éléments naturels sont des moments pour faire autrement, pour créer sans acheter, pour faire du beau, pour découvrir la richesse du vivant et l'observer. Ces activités permettent de renforcer le lien avec la nature tout en ouvrant la créativité et l'imagination des participant-es. Elles favorisent aussi le bien-être et la relaxation tout en développant l'observation et la patience, et encouragent la collaboration.



EXERCER LE RAPPORT AU CORPS

Mobiliser différents sens, la manipulation de différentes textures mais aussi proposer une réelle exploration du territoire pour récolter de quoi créer.

Parce que la création est en partie corporelle, elle repose sur des images et des sensations. Elle tente de donner corps à une émotion, un espoir, une idée, un rêve.



TRAVAILLER LE RAPPORT À SOI

Proposer des activités, des consignes qui stimulent la créativité et déconstruire l'idée que certains du groupe ne « seraient pas créatifs ». Ce sera l'occasion de développer des nouvelles compétences (faire sortir le tanin pour imprimer un tissu, s'essayer à la vannerie...). Être attentif-ve à outiller les participant-es afin qu'ils ou elles puissent réaliser au mieux l'œuvre qui est importante pour elleux.

Parce que proposer un moment créatif, c'est favoriser l'expression de soi par des moyens différents de la parole. Parce que s'exprimer autrement peut être inconfortable pour certain-es participant-es et qu'il s'agit de l'accompagner.



RENOUER LE VIVRE ENSEMBLE

Réaliser une œuvre collective qui n'est pas juste l'imposition de l'idée de l'un-e à tous les autres qui se transforme en exécutants mais qui fait place aux propositions de chaque participant-e. Être garant d'une atmosphère de non-jugement par rapport aux goûts esthétiques différents et inviter à découvrir des univers imaginaires variés.

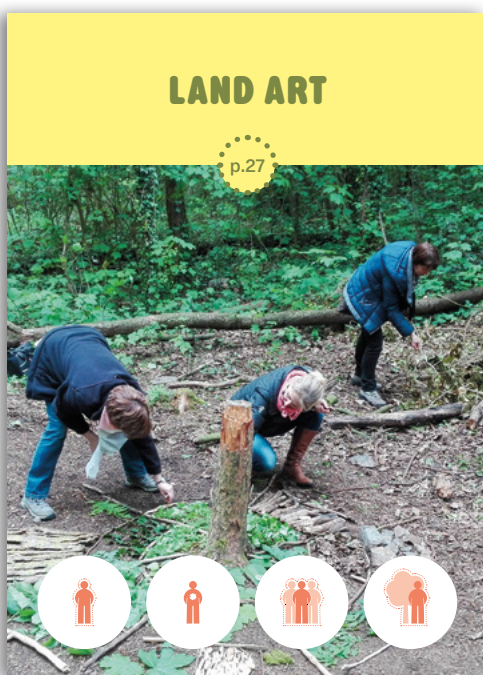
Parce que créer une œuvre collective peut être l'occasion de travailler l'inclusion et, par la métaphore du patchwork, de montrer l'importance de l'apport de chacun-e.



FORTIFIER LE LIEN À LA NATURE

Veiller à ce que les participant-es soient conscient-es qu'ils ou elles ne manipulent pas uniquement des objets inertes mais bien des éléments naturels avec une histoire et un territoire propre.

Parce que le vivant peut être un magnifique support d'émerveillement. Créer à partir des formes multiples, textures et couleurs variées présentes dans la nature permet de se rapprocher et d'observer finement la trace d'une chenille sur une feuille ou la forme d'une faïence.



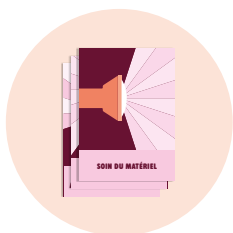
POINTS D'ATTENTION

PRÉLEVER	Quelles consignes pour encadrer le ramassage d'objets naturels ? Comment ne pas piller le territoire ?
JUGEMENT	Comment j'installe un cadre de non-jugement dans mon groupe ?
TEMPS	Est-ce que je laisse assez de temps pour se familiariser avec l'endroit de la création, avec le matériel ? Est-ce que je laisse assez de temps pour explorer et tâtonner ?



VIVRE L'AVENTURE EN NATURE

Après avoir préparé l'aventure en nature, voilà le moment de se lancer et, là encore, plein de questions se posent : comment bien accompagner son groupe ? Quelle posture adopter ? Quels points d'attention se donner pour rester dans une perspective transformatrice ? Comment favoriser l'autonomisation des participant-es ? Pour répondre à ces questions : rien de tel que de se former et d'expérimenter. Cet outil ne peut en rien remplacer les formations. Dans cette partie-ci, nous allons néanmoins fournir quelques pistes de réflexion et points d'attention (non exhaustifs) pour accompagner une aventure collective en nature qui tenaient particulièrement à cœur au groupe de travail.



CARTES CADRE

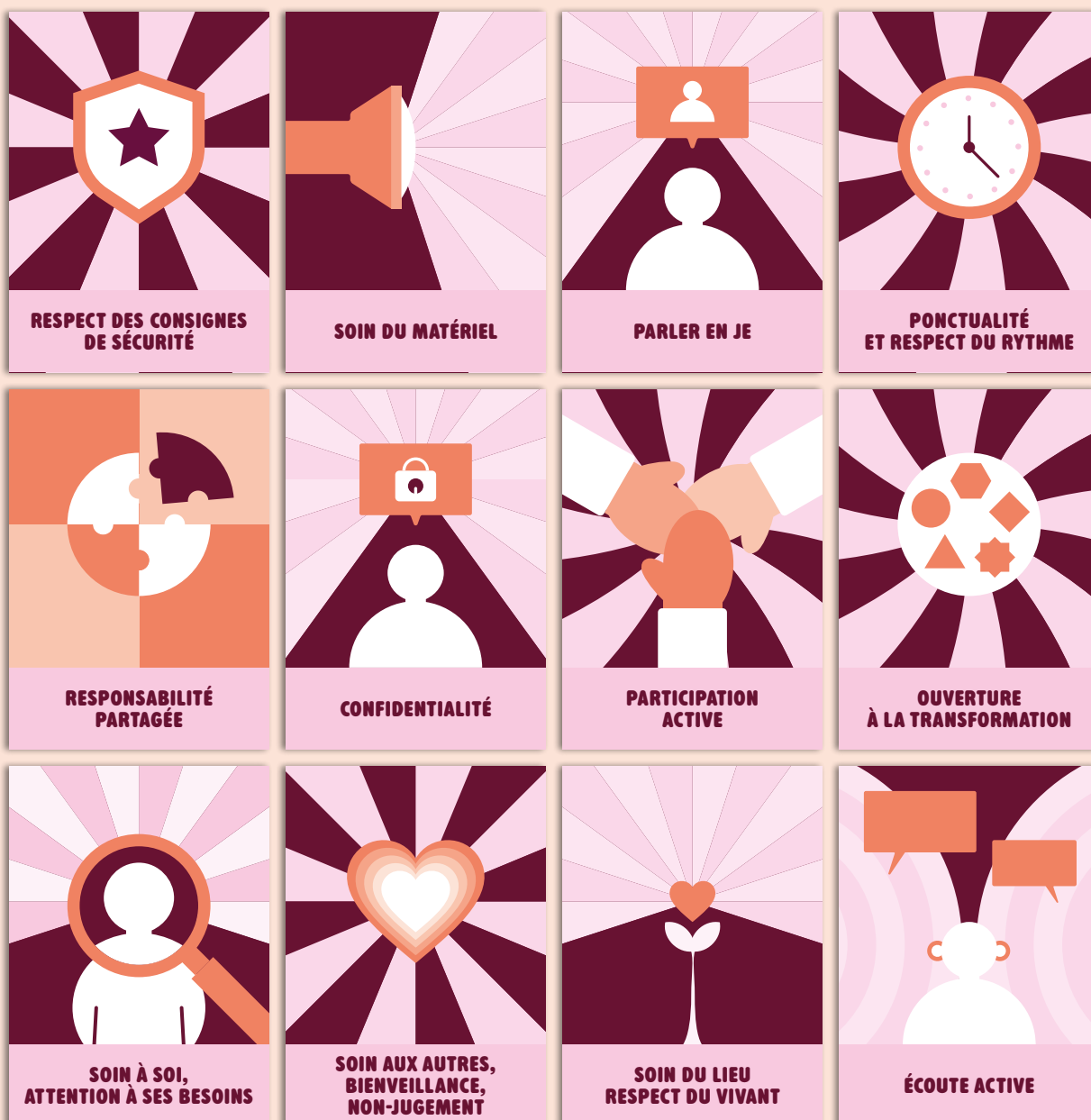
Parmi les incontournables pour bien fonctionner en collectif, il y a l'importance de sceller un accord de groupe en amont ou au début de l'aventure sur la manière de fonctionner ensemble. C'est ce qu'on appelle « le cadre ». Ce cadre, au service de toutes et tous, constitue un socle commun : un contrat partagé entre les personnes qui accompagnent et les participant-es. Il offre également une véritable sécurité, en posant des limites claires, exprimées et partagées, sur lesquelles le groupe peut s'appuyer et se sentir contenu. En cas de tensions, il servira aussi de référence sur laquelle s'appuyer.

Le cadre doit être en cohérence à la fois avec la personne qui encadre et avec le public accompagné, tout en étant en lien étroit avec les activités proposées. Il est donc pleinement adaptable. Les cartes peuvent être choisies, ajustées ou complétées par de nouvelles créations. Le cadre

est également évolutif : lorsque des difficultés émergent, il devient un outil précieux pour soutenir et, si nécessaire, recadrer le groupe.

Pour les accompagnateur-rices, le cadre met noir sur blanc différentes règles et principes de vie communs pendant l'activité. Décidé et validé avec l'ensemble du groupe, le cadre est une forme de contrat exprimé entre tous les membres du groupe afin d'établir de manière transparente et explicite des règles de vie commune, de poser des limites et de s'assurer de l'engagement des participant-es. En s'y référant en cas de besoin ou lors de situations imprévues, l'accompagnateur-riche sera aidé-e dans sa prise de décision et le choix de ses actions. La présence d'un cadre rassure et sécurise l'aventure, assure du confort et veille à accorder une place à chacun-e. Validées collectivement en amont, les règles fluidifient la prise de décision pendant l'aventure et permettent d'éviter que tout choix ne se transforme en sujet de discussion interminable nécessitant l'avis de chacun-e.

Pour les participant-es, le cadre définit des références et une base commune de principes et règles de vie de groupe pendant toute la durée du séjour. Sécurisant, le cadre rassure les participant-es en identifiant les rôles de chacun-e et en définissant clairement la raison d'être de l'aventure, ce qui est attendu des participant-es, leurs



responsabilités, ce qu'il va s'y passer, etc. Le cadre offre à chacun-e une place et un point d'ancrage pour entrer dans un espace à part, le temps de l'aventure. Un espace où les participant-es sont invité-es à suspendre les habitudes du quotidien et à s'ouvrir à d'autres façons d'être, d'agir et de se rencontrer. Enfin, la présence d'un cadre ne signifie pas pour autant que des négociations ne sont plus possibles dans certains cas de figure. Au contraire les participant-es peuvent s'y référer et discuter en groupe certains éléments.

Il est intéressant aussi d'identifier quelques situations qui pourraient émerger pendant l'aventure afin de s'y préparer (on peut manipuler les cartes événements pour cela).

Un exemple: un-e participant-e refuse de prendre part à une activité.

L'accompagnateur ou l'accompagnatrice doit prévoir de respecter le choix des personnes du groupe qui refusent de faire une activité pour des raisons personnelles. Il ou elle devra cependant évaluer l'intensité de ce refus afin d'encourager, ou non, la personne à dépasser ce refus.

Dans un cas comme dans l'autre, la personne qui accompagne est attentive à adopter une posture qui :

- soutient l'objectif d'autodétermination pour l'individu et pour le groupe : respecter le refus conscient et assumé de chacun-e, tout en évitant un phénomène de contamination ;
- ne marginalise pas l'individu face au groupe ;
- n'engendre pas une dynamique de pouvoir de l'individu face au groupe ou inversement (par ex : favoritisme, « chouchou » ou ceux qui ont plus de poids symbolique dans le groupe sont plus forts).

... Une participante refuse de marcher. Après de longues discussions, l'accompagnateur convainc celle-ci d'avancer à son rythme, même très lent, en marchant à côté d'elle. Une fois arrivée, celle-ci est extrêmement fière d'elle.

QUENTIN, SAS

... Lors d'une activité d'escalade/rappel, un participant refuse catégoriquement de faire l'activité. Lors du débrief, celui-ci explique qu'avec ses amis, il se sent constamment forcé de faire des choses qu'il ne veut pas faire. Il exprime, alors, sa fierté d'avoir réussi à dire « non » face au groupe.

MAËLLE, ÉCOTOPIE



CARTES ÉVÈNEMENTS

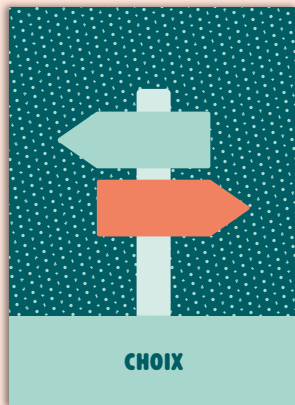
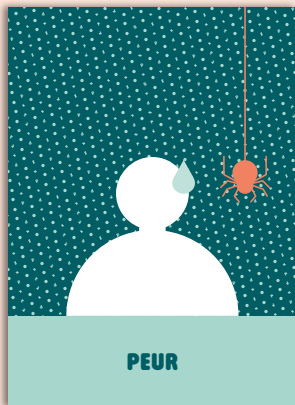
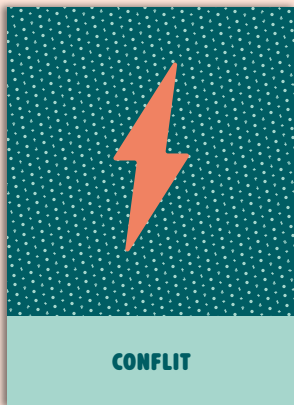
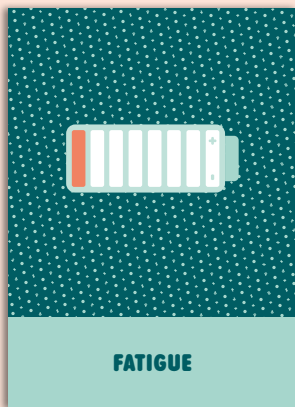
L'aventure collective en nature est idéalement ponctuée de débriefings entre les membres du groupe : comment le groupe vit-il les activités proposées ? La difficulté est-elle trop intense ou, au contraire, ne soulève pas assez de défis ? Certains besoins de base ne sont-ils pas rencontrés ? Comment le groupe réagit-il aux événements (heureux et malheureux) qui se sont invités à l'aventure ?

Les cartes « Évènements » pourront être utilisées pendant l'aventure en nature, pour ouvrir la parole après une activité, revenir sur les réactions et les vécus. Elles pourront aussi servir à débriefer un éventuel non-respect du cadre (usage d'un téléphone, destruction du milieu, malveillance...). Les cartes peuvent aussi être utiles dans la troisième étape de l'aventure en nature : ancrer les acquis.

Ces cartes servent de support au débriefing, durant lequel l'accompagnateur ou l'accompagnatrice prend le temps de recueillir les ressentis des participant-es, en posant un temps et un processus pour que le groupe mette en mot son expérience. Le débrief est un moment où chacun-e a la possibilité de nommer les choses qu'il ou elle vit afin de comparer son expérience avec celle des autres. Le débriefing part soit des observations de l'accompagnateur ou de l'accompagnatrice, soit de celles des participant-es. Il est important d'instituer et de ritualiser ces moments de parole, et ce, pour deux raisons :

- Observer, évaluer et encourager la croyance du ou de la participante en son pouvoir et ses habiletés à agir. La parole et le dialogue au sein du groupe rendent également l'expérience collective et incitent à voir la pluralité et les différences dans les vécus par le partage autour d'une même expérience.
- Évaluer les objectifs que l'accompagnateur ou l'accompagnatrice projetait d'atteindre dans son aventure. Le débriefing permet de jauger l'évolution des étapes et la cohérence des animations par un aperçu du vécu des participant-es. Ce « coup de sonde » va permettre à l'accompagnateur ou l'accompagnatrice de confirmer ou de réajuster son programme. Par exemple, avant d'augmenter l'intensité d'une activité particulière, il ou elle doit au préalable avoir débriéfé avec le groupe pour apprécier correctement où se situe son groupe et comment il vit l'activité.

8 CARTES ÉVÈNEMENT



DEUX POINTS D'ATTENTION POUR ANIMER UNE AVENTURE COLLECTIVE EN NATURE :

- **Varié son attitude, sa posture, le rythme et la taille des groupes en fonction du public et du moment**

Quand l'accompagnateur ou l'accompagnatrice est avec son groupe en nature pour plusieurs jours, elle a préparé son séjour mais, sur le moment, va devoir s'adapter au lieu, à la météo, au groupe et à la réalité de chacun et chacune des participant-es. L'accompagnateur-riche est amené à anticiper, prendre des décisions, en même temps il va participer, faire avec le groupe, peut-être reconforter, et tout le temps écouter. Pour parvenir à être cet accompagnateur-riche multiple, elle alterne les postures. Certaines sont clairement formulées dès le départ et situées dans le programme, d'autres viendront répondre aux besoins du moment.

Il convient de doser de manière fine la manière dont on distille 'ce qui va venir'. Les extrêmes sont : ne rien dire, tout arrive comme des cadeaux (assez inconfortable pour ceux et celles qui ont besoin d'être rassurés) ou tout dévoiler (manque de magie et de surprise, éléments moteurs importants dans une aventure).

D'UNE CIME À L'AUTRE ET EN PASSANT PAR LA MONTAGNE, 2024.

En plus de varier les postures, dans le cadre d'une aventure en nature (comme dans nombre d'autres activités pédagogiques d'ErE), il est essentiel de développer une alternance des activités proposées et d'être attentif-ve au rythme. Les choix seront opérés en fonction des objectifs définis pour cette aventure (Le Bouëdec et al., 2016).

Étant donné que plusieurs moments sont engageants physiquement, il est important de prévoir des activités plus légères sur le plan physique, comme des moments d'arrêt ou de lenteur. Par exemple, des moments d'observation (du feu, de la nuit) ou des moments de silence, des moments pour écouter les sons qui entourent le groupe ou l'activité. On conseille d'alterner entre des propositions de marches seul, par deux, par trois, en silence, en échangeant, en observant. Que le cœur de l'aventure soit de vivre une expérience forte, physique, sensorielle ne doit pas empêcher de prévoir aussi des moments d'introspection, de reculs avec une approche critique, de débat, de discussion.

Au cours d'une même activité répétée plusieurs fois, je peux alterner les approches. Par exemple : le bivouac avec des supports explicatifs, le bivouac expérimenté sans intervention, le bivouac avec une démonstration, le bivouac discuté par le groupe. Ces approches vont aussi dépendre de mon observation des conditions de l'activité, s'il pleut ou s'il fait froid il va peut-être falloir être plus efficace...

- **Collaborer avec le groupe et le vivant pour co-former**

La coformation, c'est la construction d'une complémentarité entre trois agents de (trans) formation : l'accompagnateur-riche, la nature et le groupe (Cottureau, 2007 ; Pineau et al., 2005). Le premier élément, c'est l'accompagnateur-riche qui a pour rôle de veiller à l'équilibre et la complémentarité entre les apports du groupe, de la nature et ses propres apports. L'accompagnateur-riche encadre, prend soin, guide et/ou laisse la place. En effet, il ou elle n'anime pas seul-e.

Le deuxième élément de la coformation, c'est le groupe (ATD Quart Monde, 2020). La coformation consiste en une approche d'apprentissage où les participant-es contribuent activement et de manière collaborative à la construction des savoirs par leurs apports mutuels et le partage de contenus, vécus, connaissances, expériences faisant grandir ainsi les compétences de chacun-e dans différents domaines. Chaque membre du groupe peut se positionner du côté de l'« apprenant » ou du « sachant », variant les postures en fonction des savoirs évoqués. L'accompagnateur ou l'accompagnatrice n'est donc pas le seul « sachant » et pourrait se positionner aussi du côté de l'« apprenant-e » à certains moments. La co-formation requiert donc de créer les conditions de l'intelligence collective afin de co-construire ensemble les contenus, trouver des solutions, évoquer des stratégies d'actions, prendre des décisions... La question de la motivation et par là de l'engagement des participant-es à collaborer prend ici toute son importance comme déterminant à la co-formation. S'engager, c'est à la fois accepter de jouer pleinement le jeu de l'aventure et c'est aussi développer la capacité à poser des choix et en assumer les conséquences. Chacun s'engage et chacun se mobilise pour le groupe dans l'aventure. C'est ce terreau de compétences multiples, de richesses personnelles que l'accompagnateur mettra en avant et auquel il peut donner de l'espace afin de faire de cette aventure une réelle expérience de groupe.

Le troisième élément de la coformation, c'est la nature qui est, ici, actrice (De Bouver, 2023). En effet, la nature participe des apprentissages, c'est avec elle que les animations ont été pensées, c'est elle qui inspire et dont dépend le parcours physique, le parcours d'apprentissage proposé. Vivre une aventure en nature nécessite de cohabiter avec les éléments de la nature (Espinassous, 2019), cela crée une forme de relation de dépendance (quand il va faire noir je ne verrai plus rien, le groupe ne pourra plus se déplacer), ou de capacité (quand il va faire noir je vais devoir maîtriser mon feu). Les éléments naturels sont les plus intraitables des accompagnateur-rices, ils ne laissent rien passer et vous font toujours assumer les conséquences des choix, sans pitié : si les vêtements sont mouillés, mal protégés de la pluie ou tombés dans

LES 4 POSTURES DE L'ACCOMPAGNATEUR

GUIDE

Celui qui connaît à la fois l'objectif pédagogique et le chemin qui va nous y mener.

« **Alors ici, on va être un peu plus attentifs, il y a des pierres qui glissent et la pente est un peu raide, on reste bien sur le sentier principal et les uns derrière les autres.** »

COMPAGNON

Celui qui est à l'écoute, dans l'échange et le partage des anecdotes qui vont marquer les moments. Celui qui est garant des liens qui vont permettre au groupe d'être un groupe.

« **Ah c'est chouette que tu projettes de bosser dans le bâtiment, moi j'y connaissais rien mais là je suis en plein chantier et j'adore ça.** »

ROUTEUR

Celui qui s'occupe de la logistique, qui « organise, adapte et planifie le programme » (Bert et al., 2023).

« **Je vous laisse 2 minutes, le temps de vérifier la météo de cette nuit parce que là si on pose les bâches comme hier et qu'il pleut ça va être cata.** »

ACCOMPAGNATEUR

Celui qui met en place toutes les conditions, soutien, outils, méthodologies afin d'accompagner l'autonomie des participant-es.

« **Voilà on est sur l'espace de bivouac, les bâches sont ici et les cordes là, je vous ai montré les nœuds hier, aujourd'hui je vous laisse faire et vous m'appellez si besoin d'un coup de main.** »



la rivière, les participant-es auront froid. Si la bâche est mal placée sur le bivouac, ils ou elles seront trempé-es par l'orage, si le groupe à la flemme de faire un feu, le repas du soir sera froid et cru... Vivre une aventure collective en nature, c'est aussi s'appuyer sur les éléments naturels pour confronter les participant-es à la nécessité, aux conséquences identifiables des actes. « [...] les participants vivent les conséquences (positives ou négatives) de leurs actions sans qu'elles soient données par une figure d'autorité [...] » (IPNA p. 69). Cependant, cette affirmation ne réduit pas le rôle de l'accompagnateur-riche à laisser la nature « éduquer ses publics », loin de là. L'intention n'est pas de faire acquérir auprès des participant-es des compétences par des méthodes « à la dure » où les conséquences des choix (ou des impensés par manque d'expériences justement) retombent sur les épaules des participant-es qui vivent ensuite cet inconfort dans leurs corps. L'idée est plutôt d'accompagner les participant-es à prendre conscience des moments où des choix cruciaux doivent être faits, qu'ils et elles acquièrent petit à petit des réflexes des « bonnes questions à se poser » et des moments dans la journée où se les poser (installer le bivouac avant la nuit, prendre conscience que la cueillette pour le repas prend un certain temps...), acquérir des compétences d'anticipation et d'organisation, s'assurer des temps de feedback du groupe et de partage des ressentis afin d'éviter des inconforts émotionnels, des stress non-dits qui pourraient mettre à mal les expériences individuelles et collectives. L'accompagnateur ou l'accompagnatrice doit garder en tête que l'aventure est un apprentissage où

l'inconfort, l'inconnu, l'imprévu doivent pouvoir devenir des éléments transformateurs et non générateurs de stress incapacitant et d'angoisses répétées.

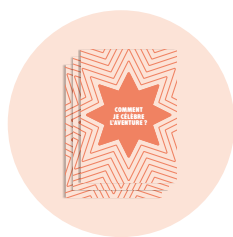
• Ces pratiques de pleine nature ouvrent une voie propice à l'acheminement du jeune vers l'autonomie.

• LEBRETON, 2019 (CITÉ DANS D'UNE CIME À L'AUTRE ET EN PASSANT PAR LA MONTAGNE, 2024)



ANCERER LES ACQUIS

Ça y est, les activités ou le séjour aventure sont terminés. Et pourtant, l'aventure collective en nature ne s'arrête pas ici. Il est temps de cueillir les fruits de l'aventure ou de les faire mûrir. Il appartient à l'accompagnateur ou à l'accompagnatrice de se saisir de plusieurs questions : comment ancrer les acquis de l'aventure ? Comment transposer les apprentissages et les découvertes sur soi, sur le vivre ensemble ou sur le vivant dans d'autres contextes ? Comment renforcer les ouvertures créées par l'expérience ? Comment solidifier les avancées vers l'autodétermination des publics et l'émancipation collective ? C'est cette troisième étape que cette dernière partie esquisse. À vous de vous en emparer pour lui donner l'ampleur qu'elle mérite !



CARTES ANCERER

La dernière étape, non des moindres, c'est l'ancrage des apprentissages et des acquis de l'aventure collective en nature dans le quotidien. C'est ce qu'on appelle « le transfert » dans la vie réelle – ou « la recontextualisation » comme on dit en IAPNA – : c'est l'étape où l'on « transform[e] [l'] expérience vécue en savoir personnel » (Coleman, 76), où l'on « [...] donne sens à une expérience vécue et [où l'on] construit des connaissances qui lui seront utiles dans d'autres situations » (Kolb, 84).

Cette dernière étape est parfois négligée par des organisations qui concentrent toute leur énergie sur le déroulement de l'aventure elle-même, reléguant la célébration, le transfert et l'ancrage au second plan. Pourtant, elle est essentielle. Elle ouvre la question du prolongement du travail éducatif, de la transmission des observations et des vécus, et de la manière dont fiertés et difficultés peuvent être partagés.

L'aventure en nature et en groupe proposée dans ce carnet s'inscrit dans une pédagogie transformative. Il ne s'agit pas seulement de vivre un moment agréable ensemble, mais de semer les graines d'une transformation plus profonde chez les participant-es : dans la perception de leur corps, de leurs capacités, de leur confiance en eux et dans le groupe, dans leur sentiment d'appartenance — à un collectif, à une société, à une planète partagée.

Cette étape fait écho aux vertus du débriefing évoquées plus haut, tout en posant une question centrale pour de nombreux publics : comment transférer les apprentissages de l'aventure dans le quotidien, dans les défis et les relations de tous les jours ? Comment mettre en perspective l'expérience vécue, en faire émerger du sens, sortir du temps de l'aventure pour croiser, prolonger et recontextualiser ailleurs ce qui a été traversé ?

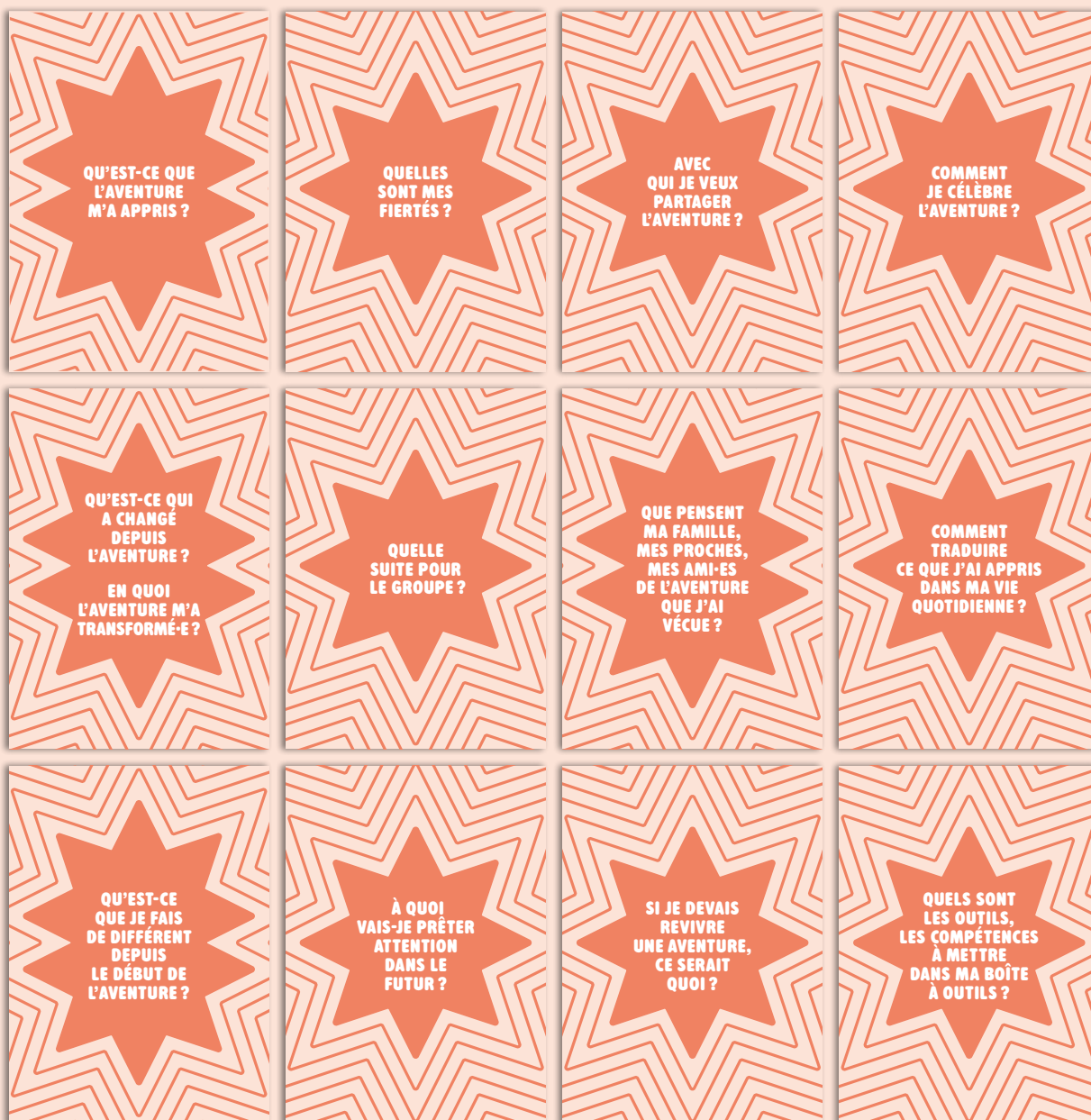
Prévoir un temps après l'aventure — un ou plusieurs moments de parole, de retour sur les activités vécues — est fondamental (Galvani, 2006). Revenir sur les réussites, les difficultés, les éventuels sentiments d'échec, les conflits, les résolutions, les non-dits... et mettre ces éléments en miroir avec la réalité quotidienne des participant-es permet d'ancrer l'expérience. Il s'agit de soutenir chacun-e dans la réflexion sur ce qui a été vécu, de nommer les émotions suscitées par les défis rencontrés, de revisiter les

réactions, de poser des mots pour que ces vécus puissent être réinvestis et porter leurs fruits plus tard. L'accompagnateur ou l'accompagnatrice garde en tête qu'ouvrir des questionnements est essentiel pour provoquer la réflexion (Mandeville, 1998). Ces pistes pourront être remobilisées par les participant·es dans d'autres expériences de vie: c'est ce que l'IAPNA nomme la recontextualisation (Bert et al., 2023).

Cette troisième étape interroge ainsi ce que l'accompagnateur ou l'accompagnatrice met en place pour ancrer les acquis de l'aventure dans la réalité quotidienne du groupe, prolonger le chemin parcouru et consolider les apprentissages.

Elle souligne enfin l'importance de célébrer. Célébrer, c'est (se) féliciter, reconnaître ce qui a été accompli, se rendre fier·es de ce qui a été vécu et construit ensemble. C'est mettre en lumière les réussites individuelles et collectives, s'encourager pour les projets présents et à venir, et donner une suite à l'aventure. Célébrer, c'est aussi inscrire ces moments dans la mémoire, les marquer d'une trace joyeuse et durable, rendre les clés de l'expérience aux participant·es. On quitte l'aventure transformé·e, et la célébration vient poser une pierre blanche sur ce chemin de transformation.

12 CARTES ANCRER



RÉALISATION COLLECTIVE ET REMERCIEMENTS

L'aventure de la réalisation de OUT! a été une aventure collective. Nous voudrions remercier toutes les personnes impliquées dans ce projet. Nous présentons brièvement les structures dont sont issues les plus grands contributeurs et contributrices à cet outil.

À l'origine, OUT! est issu de la collaboration de deux associations: Écotopie, laboratoire d'écopédagogie, et D'une Cime à l'Autre. Depuis 2022, ces deux associations proposent une formation: « L'aventure en pleine nature ». Cette collaboration a engendré de nombreuses réflexions sur le point de croisement entre l'éducation relative à l'environnement (ErE) et l'IAPNA.

Merci à Maëlle et Samuel pour leur impulsion et leur créativité pédagogique, OUT! est issu de leurs expériences et de leurs analyses.

Les trois temps de l'IAPNA forment d'ailleurs la structure du carnet:

1. AVANT: Contextualisation;
2. PENDANT: Décontextualisation par l'aventure en pleine nature;
3. APRÈS: Recontextualisation (célébration, ancrage et transfert des acquis).

En 2025, pour amorcer la création de cet outil, un groupe de travail s'est créé qui rassemblait différentes structures et quelques particuliers: Émeline et Maëlle pour Écotopie, Samuel pour D'une Cime à l'Autre, Quentin pour le service d'accrochage scolaire (SAS) du Brabant Wallon, Quentin pour le Service citoyen, Guillaume pour le CRIE d'Harchies, Aurore et Émilie, animatrices en ErE. Lors d'une parenthèse créative de deux jours à Wellin, le groupe a mis en travail les lieux de rencontre entre l'ErE et son horizon d'écocitoyenneté et l'IAPNA et son horizon d'autodétermination. Ces deux jours ont été intenses en termes d'échanges et de mise au travail ensemble. Merci à tous et toutes de vous être pris au jeu.

Mais s'engager à participer à ce groupe de travail n'a pas été la seule contribution de toute une série de participant-es aux journées à Wellin. À l'automne 2025 après de nombreux d'échanges de mails et de relectures, nous avons organisé deux sessions de test de l'outil OUT!, d'échanges sur son contenu et de manipulation des cartes. À cette étape Xavier de l'asbl Vent Debout nous a rejoint. Lors des multiples étapes de la relecture du carnet, nous avons également été épaulés par Anne Bauwens de Nature&sens, Xavier Dallenogare et Jean-Christophe Férir de D'une Cime à l'Autre. Un énorme merci à toutes et tous !

Début de l'automne, nous avons également été rejoints par un allié de choix pour la construction d'un outil pédagogique: notre stagiaire Jean-Yves Boyne. Avec son expérience chez Vent Debout, son vécu de la formation « L'aventure en pleine nature » et sa grande expérience dans l'univers des jeux et de leur création, Jean-Yves est très vite devenu indispensable au processus. Merci beaucoup à toi !

Et puis, créer un outil, c'est toujours se plonger dans l'univers du graphisme et collaborer avec ceux et celles qui donnent forme, beauté, simplicité et couleurs à nos idées parfois complexes. Merci à NNStudio pour la réalisation graphique.

Merci à Samuel Puissant, Xavier Dallenogare et Jean-Christophe Ferir et leur structure D'une Cime à l'Autre, service d'Intervention et d'Accompagnement Psycho-social par la Nature et l'Aventure et Centre Nomade d'Education à la Nature et à l'Environnement. Chez DCA, la mise en place des projets IAPNA se réalise en coconstruction avec les services d'accueil de jeunes partenaires, et donc tout à fait sur-mesure, en fonction des besoins identifiés chez le public concerné. Les projets sont nombreux sous la forme de séjours de rupture préventifs pour jeunes, mais pas uniquement. D'une Cime à l'Autre dispense des formations à l'IAPNA, longues et courtes, à destination des professionnels des secteurs de l'aide à la jeunesse, de la santé mentale, de l'ErE, de l'enseignement

spécialisé. Enfin, l'association coordonne un réseau de 50 guides de rivière qui réalisent des immersions en canoë sur les rivières wallonnes pour découvrir le monde de la rivière, dans une approche sensible et contemplative.

Merci à Quentin Derriks et à sa structure, le Service d'Accrochage Scolaire du Brabant wallon (SAS BW), ASBL qui accompagne les jeunes en situation de décrochage scolaire. Le SAS BW offre un soutien social, éducatif et pédagogique aux adolescents et à leur famille lorsque la scolarité devient difficile ou n'a plus de sens. L'accompagnement, volontaire et avec l'accord des représentants légaux, dure jusqu'à 6 mois et se fait en collaboration avec les partenaires scolaires afin d'aider chaque jeune à construire des solutions adaptées à sa situation.

... Pour le SAS et DCA, proposer des aventures en pleine nature à des jeunes en situation de décrochages multiples, c'est offrir un espace, dans un temps long, pour découvrir, apprendre et prendre conscience de leurs ressources dans un contexte différent. Ce décalage leur permet de prendre du recul sur leurs problématiques (mécanismes relationnels) et d'ouvrir de nouvelles perspectives. C'est leur permettre de prouver — et de se prouver — qu'ils sont capables de bien plus que ce qu'ils imaginent, et pousser les portes d'un refondement de la relation à soi-même, à l'autre, et à la nature. C'est expérimenter le risque de manière encadrée, entrer en rupture avec leur quotidien et retrouver le temps nécessaire pour ressentir, réfléchir, et se reconstruire. Être immergé, corps et âme, en nature, est souvent déjà un premier pas vers le mieux-être.

QUENTIN SAS BW ET SAMUEL DCA

Merci à Quentin Courtois, et à sa structure le Service Citoyen asbl qui offre la possibilité à des jeunes de 18 à 25 ans, de tous horizons, de s'engager individuellement pendant 6 mois à temps plein dans des missions d'utilité collective au sein d'organisations d'accueil tout en bénéficiant de formations citoyennes en groupe et d'un accompagnement individuel sur mesure.

L'objectif du Service Citoyen est de favoriser le développement personnel des jeunes, d'encourager l'exercice d'une citoyenneté engagée, d'augmenter la cohésion sociale et de renforcer la solidarité entre tous dans un contexte de brassage social et culturel.

... Pour le Service Citoyen, partir à l'aventure dans la nature avec des jeunes adultes permet de leur offrir une parenthèse pour réfléchir à ce qu'ils vivent tout en renforçant la cohésion du groupe. Le fait de changer de contexte favorise l'ouverture, le partage d'expériences et l'acquisition de nouvelles compétences qu'ils pourront réutiliser dans leur vie future.

QUENTIN, SERVICE CITOYEN

Et merci à Xavier Willems et à sa structure Vent Debout asbl qui organise des expéditions à la voile (navigations hauturières...) et des grandes randonnées en autonomie, d'une durée de 4 à 6 semaines, au bénéfice d'adolescents en difficulté.

BIBLIOGRAPHIE

ALTENLOH E., BUSIGNY T., DESBROSSES Y., LÉCUYER N., RICHEBOURG S., ROURA C., TURCONI E., & BRETON D. L. (2025).

L'écothérapie: Fondements et pratiques. DE BOECK SUP.

ATD QUART MONDE. (2020, mars 2). Co-formation « *De la méfiance à la complémentarité* ». Coformation entre professionnels au centre culturel de Dison. <https://atd-quartmonde.be/co-formation-de-la-mefiance-a-la-complementarite-centre-culturel-de-dison/>

BERT C., DUBETZ S., & HUVELLE D. (2023). *L'Intervention Psychosociale par la Nature et l'Aventure: Levier d'une transition écologique et sociale ? – Rapport de recherche Module de travail 3 Recherche Transdisc*. Haute École Léonard de Vinci.

BRUSCHI F. (2019). Apprentissage et production du savoir en éducation permanente – ARC – Action et Recherche Culturelles. ARC – Action Recherche culturelles Asbl.

CARIOU J.-C. (2005). *Éducateur par l'extrême: Avec 7 délinquants en Laponie*. Plon.

COTTEREAU D. (2007). *Alterner pour apprendre: Entre pédagogie de projet et pédagogie de l'écoformation* (Réseau Ecole et Nature).

DE BOUVER E. (2023). *De l'expérience en nature à l'écocitoyenneté. Recherche-action participative, par et pour les animateurs et animatrices nature*. [Rapport de recherche]. Écotopie – Laboratoire d'écopédagogie. <https://ecotopie.be/recherche/ecocitoyennete/>

DE BOUVER E., & Ruwet C. (2024). Vers une éducation au climat robuste et émancipatrice: Regards sur la Fresque du climat. *Publication d'Écotopie, laboratoire d'écopédagogie, Études*.

D'UNE CIME À L'AUTRE ET EN PASSANT PAR LA MONTAGNE. (2024). *Référentiel pédagogique. L'intervention Psychosociale et l'Accompagnement par la Nature et l'Aventure en Europe francophone* [Rapport d'un projet

Erasmus +]. D'une Cime à l'autre et En passant par la montagne.

ESPINASSOUS L. (2019). *Pour une éducation buissonnière*. Hesse.

GALVANI P. (2006). L'exploration des moments d'autoformation: Prise de conscience réflexive et compréhension dialogique. *Éducation Permanente*, 168, 59-74.

HÉBERT N. (2025). *Étude exploratoire sur les expériences d'interventions psychosociales en nature de proximité et les retombées observées par les intervenants-es*. Québec.

LATRILLE C. (2019). La marche, une activité pour tous aux bénéfices multiples. *Revue du Podologue*, 15(85), 10-12.

LE BOUËDEC G., LAVENIER T., & PASQUER L. (2016). *Les postures éducatives De la relation interpersonnelle à la communauté apprenante*. L'Harmattan.

LE BRETON D. (2015). *Passions du risque*. Métailié.

MANDEVILLE L. (1998). Les clés de l'expérience: Un modèle d'apprentissage expérientiel pour la formation et l'intervention en psychologie des relations humaines. *Interactions*, 2(2), 285-308.

PINEAU G., BACHELART D., COTTEREAU D., MONEYRON A., & LUSSAULT M. (2005). *Habiter la Terre: Ecoformation terrestre pour une conscience planétaire*. Harmattan.

ROJO S., & BERGERON G. (2017). *L'intervention psychosociale par la nature et l'aventure. Fondements, processus et pistes d'action*. Presses de l'Université du Québec.

TRONTIN T., & ARCHAMBAULT O. (2019). *Les séjours de rupture en questions. Oser l'innovation!* Erès



MODE D'EMPLOI

AVANT

PRÉPARER L'AVENTURE



1 J'ÉVALUE LE GROUPE

FICHE AVENTURE

LIEU: ROCOURT DATE: 23.03.26
 ANIMATEUR-RICE: JEAN-YVES ANIMATEUR-RICE: PASCALE

1 CONNAÎTRE MON GROUPE

1 PEUR OU DÉGOUT DE LA NATURE

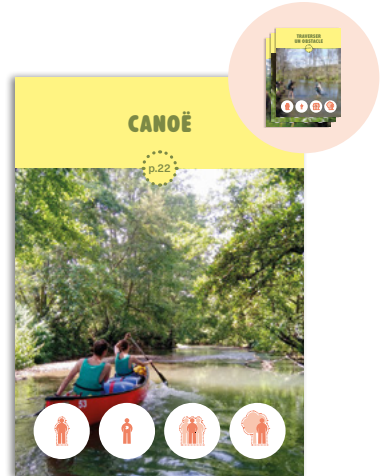
2 IDENTIFIER MES OBJECTIFS
 CHOISIR MON OBJECTIF PRIORITAIRE

3 CHOISIR MES ACTIVITÉS

• CANOË	•
•	•
•	•



2 QUEL OBJECTIF PRINCIPAL ?



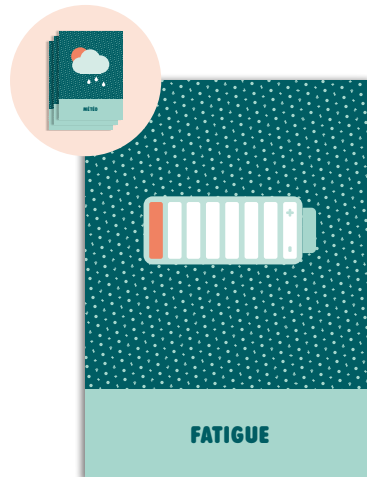
3 QUELLES ACTIVITÉS

PENDANT APRÈS

VIVRE L'AVENTURE EN NATURE ET CÉLÉBRER LES ACQUIS



4 JE POSE LE CADRE



5 JE DÉBRIEFÉ LES ACTIVITÉS



6 J'ANCRE ET JE CÉLÈBRE LES ACQUIS

FICHE AVENTURE

LIEU :

DATE :

ANIMATEUR·RICE :

ANIMATEUR·RICE :

1

CONNAITRE MON GROUPE



2

IDENTIFIER MES OBJECTIFS

CHOISIR MON OBJECTIF PRIORITAIRE



3

CHOISIR MES ACTIVITÉS

•

•

•

•

•

•

Écotopie - laboratoire d'écopédagogie, est une association d'éducation permanente, composée de formateurs-chercheurs et de formatrices-chercheuses, engagée pour une transformation de la société en s'appuyant sur une éducation relative à l'environnement (ErE).

OUTILS

Les publications d'Écotopie (analyses, outils, recherches et études) ont pour objectifs de susciter la réflexion et le débat, et de soutenir l'action. Cet outil s'inscrit dans la ligne éditoriale d'Écotopie. Par nos publications, nous visons à :

- aiguïser un regard critique sur les questions environnementales (ou écologiser les questions politiques et sociales),
- rendre les pédagogies environnementales émancipatrices.

Toutes nos publications sont disponibles gratuitement sur notre site www.ecotopie.be

Les publications Écotopie sont en licence Creative Commons CC BY-NC-SA et donc s'inscrivent dans la philosophie des communs. Ce qui veut dire que vous êtes autorisé à partager ces visuels (copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats) et adapter ces visuels (remixer, transformer et créer à partir du matériel), selon certaines conditions. (Attribution / Pas d'Utilisation Commerciale / Partage dans les mêmes conditions (CC))

POUR CITER CET OUTIL

Écotopie (2026), « Out ! Accompagner une aventure collective en nature », in « Outils », publications d'Écotopie – laboratoire d'écopédagogie.

OUTIL 2026



AVEC LE SOUTIEN DE

