

**RENCONTRES
SORTIR !**

Dans le Luberon
à Saint-Michel-
l'Observatoire
(04)

DU 8 AU 13
JANVIER
2023

SORTIR !



WWW.FRENE.ORG/AGENDA/RENCONTRES-SORTIR-2023

DÉTAIL DES IMMERSIONS

N°	Titre	N° page
1	Grimpe d'arbre : voyage à travers la vie secrète des arbres	p.2
2	Se nourrir en pleine nature : Comment concilier alimentation durable, hygiène, praticité et plaisir ?	p.2
3	"Dans la peau d'un naturaliste" : comprendre et rendre accessible la faune sauvage	p.3
4	Petite enfance en nature	p.3
5	Les chantiers participatifs, un outil du faire ensemble et de coopération au service d'un projet d'éducation populaire à l'environnement	p.4
6	Couteau dans la poche et sourire aux lèvres	p.4
7	Balade entre ciel et terre, entre le dehors et le dedans, au pays des découvreurs d'étoiles et des poètes	p.5
8	« Sortir, c'est vital » : Expérimentons le maraudage	p.5
9	Pour une découverte du PNR du Luberon	p.6

Immersion 1 | Grimpe d'arbre : voyage à travers la vie secrète des arbres

Thèmes : Techniques de grimpe d'arbre, activités perchées, les arbres : idées reçues et dernières découvertes

Description

Grimper dans les arbres n'est pas réservé aux souvenirs d'enfance ! Prendre de la hauteur et changer de points de vue est à la portée de tous, à tous les âges. Il ne s'agit pas de monter le plus haut, ni le plus vite. Passer de branche en branche, ou même d'arbre en arbre, c'est surtout l'occasion de sortir des sentiers battus. Échanges au sommet autour d'une table perchée ? Petite sieste dans un hamac ? Observation de la faune et de la flore ? Là-haut, on redécouvre ses sens et même un simple goûter a, paraît-il, un autre goût !

L'installation, contrairement à l'accrobranche, est éphémère et prend le plus grand soin de l'arbre hôte. Après la découverte du matériel et des consignes de sécurité, nous partirons en voyage dans la canopée, à la rencontre des arbres et des activités perchées, au rythme de chacun. Immersion animée par l'association Papa Ours Nature.

Conditions

- Condition physique : aucune condition physique particulière requise. Si vous avez l'appréhension du vide... vous serez surpris.e des miracles qui s'opèrent dans les arbres. Nous pouvons adapter les ateliers à différents handicaps.
- Après une journée d'initiation et de découverte de l'activité, nous nous préparerons pour le coucher de soleil, le diner et la veillée perché.e.s. La nuit se fera dans des hamacs installés au ras du sol pour plus de facilité logistique en cas d'intempéries ou de froid intense. Nous nous lèverons en même temps que les oiseaux pour aller nous réchauffer aux premiers rayons du soleil sur les branches les plus hautes.
- L'activité devrait prendre place dans le parc du centre de vacances permettant un repli dans les hébergements en cas de mauvais temps

Immersion 2 | Se nourrir en pleine nature : Comment concilier alimentation durable, hygiène, praticité et plaisir ?

Thèmes : alimentation durable, hygiène alimentaire, technique de cuisine en itinérance

Description

Randonnée pédestre de 20km maximum à travers les paysages provençaux, entre garrigue et borie, sur la montagne de Lure. 600m de dénivelé positif. Environ 6h de marche effectives. Camp au jas de la Gardette à 1100m d'altitude. Village le plus proche Saumane (à 30' de Biabaux en voiture). Animé par le Loubatas.

Conditions

Il est nécessaire d'avoir une bonne condition physique et d'être capable de porter un sac à dos de 15kg maxi. Nuit en bivouac sous tente aux abords de la bergerie et couchage sommaire possible à l'intérieur de la bergerie. Autonomie complète pour dormir et manger, nous ne serons pas livrés par l'organisation. Les denrées alimentaires et le matériel commun de cuisson seront répartis entre nous.

Immersion 3 | "Dans la peau d'un naturaliste" : comprendre et rendre accessible la faune sauvage

Thèmes : techniques d'observation, faune, milieux, conservation

Description

Le naturaliste est une espèce animale particulière qui a une paire de jumelles greffée au corps et qui cherche à observer tout un tas d'animaux sauvages dans leur milieu de vie, afin de les identifier, comprendre leur écologie et comportement en les dérangeant le moins possible !

Cette immersion sera sous la forme d'une randonnée entre milieu forestier et garrigue, parsemée d'activités et d'ateliers de découverte de la faune sauvage locale. Nous tenterons de répondre collectivement à diverses questions : Comment analyser les milieux ? Comment repérer les espèces présentes ? Comment observer, comment écouter ? Quels sont les outils, matériels et périodes propices ? Comment mobiliser en faveur de la faune et du vivant de manière générale ?

Entre approches scientifiques et naturalistes, les diverses activités et moyens permettront d'aborder un sujet de fond : la nécessaire conservation de la faune sauvage. Immersion animée par la LPO PACA.

Conditions

Environ deux heures de marche par jour, avec un léger dénivelé et de la caillasse. Nuit en bivouac, sous tente ou en abri en dur. L'immersion est au Centre du Loubatas, 45 minutes de route du Centre où ont lieu le reste des rencontres, en co-voiturage ou minibus.

Immersion 4 | Petite enfance en nature

Thèmes : petite enfance

Description

Cette immersion sera à hauteur de très petits enfants : marcheurs ou non-marcheurs, votre mission sera d'imaginer un dispositif qui leur permette de partir à la rencontre de la nature, en extérieur, mais aussi en intérieur. Nous vous proposons donc d'allier réflexion, créativité pour concevoir des propositions ludiques adaptées à des enfants âgés de 9 mois à 3 ans. Une mise en pratique avec la collaboration de professionnels de la petite enfance sera l'occasion d'échanger sur les réalités terrain et les besoins de ce jeune public.

Conditions

13 participants maximum. Tous niveaux de condition physique, hébergement à Biabaux (en dur ou bivouac), possible déplacement en structure d'accueil de jeunes enfants, en milieu urbain.

Immersion 5 | Les chantiers participatifs, un outil du faire ensemble et de coopération au service d'un projet d'éducation populaire à l'environnement

Thèmes : Chantier participatif, coopération, écoconstruction

Description

L'immersion démarrera par une balade sur le sentier de découverte du Loubatas, outil permettant de se familiariser avec le patrimoine et la biodiversité provençale. Il sera suivi d'une visite de l'éco gîte, de son terrain et de ses aménagements, construit et évoluant chaque année grâce aux chantiers de bénévoles.

Plusieurs chantiers seront ensuite proposés, allant du plus simple au plus complexe, sur des thématiques diverses, en lien avec le projet du Loubatas (écoconstruction, jardin, biodiversité...), permettant d'intégrer une variété de participants, et de s'approprier le faire ensemble en tant qu'outil d'éducation à l'environnement. La soirée sera axée sur l'histoire de l'association et de son lieu, avec la participation d'un des fondateurs. Le lendemain, après le rangement des postes de chantier et du campement, célébration pour la mise en valeur de l'œuvre collective et retour par le sentier de découverte.

Conditions

Engagement physique : Arrivée et départ à pied dans le vallon du Loubatas (à 45 minutes de route de Saint Michel l'Observatoire), durée 4 km, sans difficulté particulière. Nuit sous tentes en bivouac ; possibilité de repli dans l'écogîte non chauffé à proximité. Pour les activités chantier prévoir des gants de chantier, des vêtements adaptés pour bricoler et se salir, des bonnes chaussures qui tiennent la cheville

Immersion 6 | Couteau dans la poche et sourire aux lèvres

Thèmes : Utilisation du couteau, glanage et bricolages buissonniers

Description

Quelle est la place du couteau dans nos pratiques éducatives ? Cet outil simple, aux applications infinies semble pourtant être trop souvent délaissé, jugé trop dangereux, synonyme d'arme ou vecteur d'accident. A travers de petits exercices pratiques, simples et à la portée de tous, complétée par des glanages divers au sein même du milieu dans lequel nous évoluerons, cette immersion explore quelques pistes d'utilisation du couteau dans une approche éducative et émancipatoire. Retrouvons le plaisir de fabriquer de petits objets : instruments de musique verte, objets décoratifs ou utilitaires, en nous appuyant uniquement sur ce que nous trouvons sur place. Couteau dans la poche et sourire aux lèvres, cette approche légère est une alternative évidente au hors-sol et aux sacs remplis de matériel pédagogique lourd et contraignant.

Conditions

Parcours facile, mais en extérieur, sur terrain diversifié vallonné : prévoir 4 à 5 km de marche maximum par jour. Couchage en bivouac ou en dur, en fonction des envies et de la météo.

Immersion 7 | Balade entre ciel et terre, entre le dehors et le dedans, au pays des découvreurs d'étoiles et des poètes

Thèmes : Observations des étoiles, voyage dans l'univers, balade méditative et poétique, expériences sensorielles, histoires d'arbres, histoires d'énergies, rencontre avec des chercheurs d'infini.

Description

Le jour, on s'émerveillera avec la terre et ses habitants, humains et non-humains : marcher entre lavande et cade jusqu'à st Michel l'observatoire à la découverte de la lumière haut-provençale – rencontrer le vivant sous toutes ses formes. La nuit, on partira à la rencontre de l'immensément grand, en levant les yeux et en apprenant à contempler différemment : confortablement installés dans la fusée, voyage à travers l'univers, guidés par le laser pointeur et la mythologie. Avec le soleil, la lune et les étoiles, on prendra conscience de nos dimensions intérieures pour être mieux en relation avec tout ce qui vit

Conditions

Engagement physique : quelles conditions physique et niveau de matériel est demandé. Est-ce un bivouac, sous tente, possibilité de dormir en dur ?

Plusieurs heures de marche facile sur sentier par jour (4-5 h le lundi et 2-3 h le mardi) – départ à pied depuis le centre Biabaux. Amener des vêtements chauds pour la soirée d'observation. Bivouac sous tente, ou à la belle étoile. Abri si très mauvais temps. Groupe idéal de 12 personnes (15 max.)

Immersion 8 | « Sortir, c'est vital » : Expérimentons le maraudage

Thèmes : maraudage, argumentaire Sortir !, communication, public non captif

Description

Sortir, c'est vital ! Nous sommes tous convaincu de l'importance de passer du temps dans la nature, et bien souvent nos publics sont déjà sensibilisés. Le projet de cette immersion est d'expérimenter ensemble comment les techniques de maraudage peuvent servir à communiquer, sensibiliser des personnes plus éloignés du sujet, dite « non captive ». Le maraudage pédagogique est l'art d'aller à la rencontre du public avec qui nous n'avons pas rendez-vous et d'enclencher un dialogue, proposer une animation, le temps de quelques minutes ou plus si l'accroche fonctionne.

Dans un premier temps notre groupe construira son « plan de maraude », à partir d'outils et techniques proposées et échangées entre nous. Nous nous déplacerons ensuite dans le centre de cette jolie petite ville de Manosque pour aller expérimenter nos outils. Nous irons à la rencontre des habitants, peut-être d'enseignants ?

Conditions

- Engagement physique : se sentir prêt a déambuler dans les rues de Manosque
 - Nuit : En cas de « beau temps », nous partirons bivouaquer : chacun doit être autonome sur son matériel « de base ». Sinon, Une solution de repli sera mise en place
 - Matériel : Si vous avez déjà participé à des actions d'animation envers des publics dit « non captifs » (peu importe la thématique) apportez-vous outils, documents...
-

Immersion 9 | Pour une découverte du PNR du Luberon

Thèmes : Le Luberon : Paysage, géologie, biodiversité, histoire, pastoralisme, enjeux, ...) / Présentation du Parc du Luberon (missions, focus sur le service EET) / Le projet « à l'école du bivouac » en direction des ados du territoire du Parc

Description

Après un transfert en véhicule, la randonnée débutera par la gorge de Régalon (quelques passages très étroits, d'autres où les mains sont utiles) ; ensuite, nous suivrons le GR par le vallon de la Galère (référence historique) à travers la garrigue du versant sud du Petit Luberon pour atteindre la forêt de cèdres du plateau sommital et prendre de la hauteur pour un panorama élargi ; puis nous redescendrons par un sentier plus sauvage jusqu'à la ferme des Mayorques, domaine agricole isolé dans le massif, abandonné au milieu du 20ème siècle, puis acquis et restauré à minima par le parc ; là, chacun choisira s'il préfère dormir dans le bâtiment, sous tente ou à la belle étoile ; nous pourrons préparer et prendre le repas du soir à l'intérieur devant un feu de cheminée si le ramassage de bois a été fructueux. Le matin, nous rejoindrons les véhicules en une courte descente d'une heure par la Crau des Mayorques et le sentier du Croupatas, permettant de jolis points de vue sur la Durance.

Immersion animée par le PNR du Luberon.

Conditions

- Randonnée sans difficulté majeure mais nécessitant une bonne habitude de la marche en terrain rocailleux (maximum 5 à 6 h de marche, 600m de D+, 400m de D-) ;
- Sur le site de bivouac : possibilité de dormir en dur (très rustique), feu de cheminée possible
- Immersion totale en autonomie : les participants devront porter tout le nécessaire pour la rando du lundi (pique-nique), et le bivouac (matériel de couchage : tente, duvet, matelas... + repas du soir et petit déjeuner du mardi matin).



[Tout savoir sur les Rencontres 2023](#)