

# ARGUMENTAIRE

## Activités de pleine nature

### Itinérance et bivouac

« Parce que nous sommes dotés de l'ouïe, de la vue, de l'odorat, du toucher, du goût et de la motricité, nous entrons en relation sensible et physique avec le monde qui nous entoure. Ces bribes du réel se réorganisent avec mon intériorité, s'ordonnent en moi et deviennent ma connaissance du monde ».

Dominique Cottureau, chercheuse en sciences de l'éducation

### VERS DES ACTIVITÉS « HORS-SOL » ?

Nous constatons que le développement des sports et loisirs de nature s'accompagne souvent d'un fonctionnement qui limite le « terrain de jeu » : spots, plan d'eau, parcours, bassin, voie, sentiers de petites randonnées sur-balisés. On observe aussi une tendance à l'artificialisation des pratiques : motorisation, murs artificiels et salles d'escalade, bassins artificiels d'eaux vives pour le kayak, virtualisation (montée en puissance de l'importance de l'image : photos, vidéos, jeux vidéos), ...

Ces pratiques et vocabulaires sont une réalité de notre être au monde, normalisée et contraignante, souvent antinomique avec le potentiel et les valeurs éducatives qui peuvent être portées par les pratiques de pleine nature. Le sens de l'effort, les plaisirs simples, le lien avec la nature, la relation à soi et aux autres sont au cœur de ces activités.

Issues du plein air, les activités de pleine nature perdraient beaucoup à trop s'enfermer, se restreindre à un spot, se déconnecter du terrain, se débrancher d'un contact direct et libre avec un univers vivant. Dehors, sur le terrain, on fait face à l'imprévisible, indomptable, changeant. Le rapport au monde y est plus humble : on éprouve les limites de notre volonté de tout maîtriser et contrôler à tout prix, et notre capacité à s'adapter à l'environnement se développe. Dans la rupture avec le quotidien, chaque objet de « bien-être » donne lieu à une adaptation ancrée dans un groupe, un espace, une saison, un effort !

### L'IMMERSION : UN LIEN CONCRET ET DIRECT

Nos activités favorisent l'immersion en pleine nature. Découvrir un cours d'eau en canoë, rencontrer à pied le berger, partager la falaise avec les oiseaux en escalade, visiter à vélo dans le village, ... Leur pratique permet d'être en prise directe avec le monde, au contact de ses éléments : eau, rocher, espace, population locale, ... Emotions, sensations, sentiments et pensées s'y développent et s'y confrontent.

Cet espace est idéal pour aller à l'encontre de la tendance actuelle, entre consommation et virtualisation : on voudrait avoir tout, tout de suite, sans considération pour les efforts et ressources nécessaires. Ici, pas d'échappatoire, pas de zapping : on y est, il faut gérer et « se cogner au réel », comme dirait Louis Espinassous, ancien Conseiller d'Education Populaire. Il ne s'agit pas que de nature lointaine et sauvage ; d'ailleurs, plus des trois quarts de la population vit dans une ville. On peut aussi parler d'environnement urbain, de cadre de vie, de nature de proximité.



RÉSEAU ÉCOLE ET NATURE

Dynamique Sortir !

04 67 06 18 68 - [coordination-sortir@ecole-et-nature.org](mailto:coordination-sortir@ecole-et-nature.org) - <http://sortir.reseauecoleetnature.org>

Parc Club du Millénaire - Bât. 31, 1025 rue Henri Becquerel - 34000 Montpellier -  
Association Loi 1901, reconnue d'Intérêt général. Agréée Jeunesse Education populaire et Protection de l'environnement.  
SIRET n° 384 789 319 000 66 - Code APE : 9499Z - Organisme de formation : n° 91340668534

## DE L'IMMERSION À LA PROTECTION

Sortir permet de se relier : re-construire les liens avec notre environnement, et avec les autres. Si nous voulons que l'autre et la nature soient pris en compte dans nos choix, dans nos gestes, dans nos décisions, dans nos politiques, ces expériences sont fondamentales. L'idée de bien commun prend alors un sens concret, direct, vécu : il s'agit de partager un espace ressource.

Aujourd'hui, on vit de plus en plus souvent dans l'injonction de protéger une nature dont on est séparé : les expériences de nature se réduisent (baisse des classes vertes, séjours de pleine nature, urbanisation, virtualisation des rapports au monde, ...). Un enfant, riche d'expériences au contact de la nature, sera, plus tard, plus sensible aux enjeux socio-environnementaux.

Dans ce contexte, si l'on cherche à protéger un environnement, ne nous trompons pas de cibles. L'impact négatif des activités de pleine nature est le plus souvent faible ou nul, au regard des nombreuses études et jurisprudences. Au vu des enjeux en termes d'économies locales, d'éducation à l'environnement et de santé publique, on devrait plutôt se réjouir de l'impact positif de ces activités : elles permettent de recréer ces liens érodés entre populations et environnements, préalables à toutes volontés sincères de protection. Le temps, l'argent et l'énergie dépensés dans les procès et expertises pourraient être utilisés à d'autres fins, bien plus utiles : trouver des solutions aux pollutions avérées et massives, travailler à un usage concerté des espaces, ...

## VIVRE ENSEMBLE DES PRATIQUES COLLECTIVES

Le fait de sortir contribue au changement des regards, des relations. Il met en exergue le besoin des autres et favorise la **solidarité et la coopération**, au-delà des appartenances sociales, culturelles. En aidant à la mise en place d'une vraie cohésion au sein d'un groupe, l'expérience sur le terrain rend concrète les notions de vivre ensemble et faire ensemble. Dans l'activité, l'interdépendance est palpable : ma sécurité repose sur l'autre, le bien-être de chacun est lié à celui du groupe.

La diversité des activités, des milieux et des approches pédagogiques offrent une multitude d'occasions de toucher des publics variés : enfance et jeunesse, adultes et personnes âgées, famille ou sportif, scolaire et périscolaire ...

## DES VALEURS ÉDUCATIVES FORTES

Par l'effort, le projet, la découverte, l'échange, les activités de pleine nature sont des expériences qui nous rendent sensibles : à soi, aux autres et à notre environnement. Elles relèvent en ce sens des principes même de l'éco-formation<sup>1</sup>.

Sortir à la découverte de son territoire, s'immerger dans l'ouverture à d'autres horizons : ici ou là, toutes ces activités font exister l'ailleurs et l'autre, font vivre des territoires, et permettent ainsi de **se construire**.

Approches kinesthésiques, sensorielles, sensibles, naturalistes, ... : la pleine nature offre des moyens multiples et complémentaires de progresser dans la découverte des milieux, des autres, de son corps et de soi-même.

- Ecologie, adaptation et humilité. *Exemples : s'immerger dans un milieu, vivre intimement l'interdépendance avec la nature, découvrir et apprendre par l'expérience directe, ...*
- Rencontre, territoire et mixité sociale. *Exemples : se déplacer dans un environnement proche ou inconnu, le vivre et le faire vivre, rencontrer autrement l'autre, en changeant d'activité et d'environnement, ...*
- Entraide, coopération et solidarité. *Exemples : assurer la sécurité de l'autre, veiller au rythme de chacun, ...*
- Autonomie, responsabilité et autogestion. *Exemples : ne plus dépendre que du groupe, décider ensemble de l'itinéraire, de nouvelles règles pour un vivre ensemble communément accepté, ...*
- Engagement. *Exemples : être bénévole dans une association, s'engager pour une fédération, prendre conscience du lien concret à l'environnement par un vécu personnel, ...*



<sup>1</sup> Cottureau, D. Alternier pour apprendre – Entre pédagogie de projet et pédagogie de l'écoformation. ( 2001).

## ITINÉRANCE ET BIVOUAC : DES OCCASIONS PRIVILÉGIÉES

Le bivouac offre des moments uniques, marqués dans les mémoires. Il permet, entre autres, la découverte du monde de la nuit. Grâce à un espace loin du bruit et des lumières, idéal pour l'écoute, on peut :

- Démystifier et démythifier nos peurs
- Apprivoiser la peur de la nuit, du noir
- Écouter les bruits de la nuit
- Observer le ciel
- Découvrir la magie de l'aube et du crépuscule
- Réaliser des affûts à un moment idéal
- Prendre le temps de changer de rythme
- Expérimenter la rareté de certaines ressources : les percevoir comme des richesses
- Se rencontrer autrement, entre bavardages et confidences, chuchotements et philosophie

L'itinérance en pleine nature offre la possibilité de vivre pleinement dehors, ensemble ! Organiser et monter un bivouac : une occasion privilégiée de mettre en œuvre ces valeurs éducatives fortes.

- Ecologie, adaptation et humilité: débrouillardise et ingéniosité sont nécessaires pour développer des stratégies d'adaptation et construire un modeste confort.
- Territoire : on est cœur d'un espace, disponibles pour rencontrer ses habitants, passants, producteurs, hébergeurs, ...
- Cohésion du groupe, respect, partage : pas d'échappatoire facile, il faut trouver des solutions pour vivre ensemble ce moment.
- Responsabilité directe : la conséquence de nos actes est visible tout de suite, le retour sur notre implication est direct.
- Autonomie personnelle et collective : il faut s'organiser pour tous les aspects de la vie quotidienne, s'abriter, se nourrir, ...

## SANTÉ

Les activités de pleine nature, l'itinérance et le bivouac sont aussi de belles opportunités pour limiter les problèmes de santé.

La pratique d'activités physiques, accompagnée d'une alimentation saine et équilibrée, permet de lutter contre l'obésité, les maladies cardio-vasculaires, le diabète, les pratiques addictives, véritable fléau de société notamment chez les jeunes en situation socialement défavorisée. Dans certains pays européens, des attestations de pratique sportive donnent des remises de cotisations à certaines mutuelles de santé.

Du plein écran à la pleine nature, nos activités offrent une belle alternative à la sédentarité imposée.

## CONCLUSION : APPRIVOISER LE RÉEL

Infiniment diverse, source inépuisable d'émerveillement, formidable livre ouvert sur la connaissance, terrain d'apprentissage de la complexité, l'éducation par les activités de pleine nature est source de nombreux savoirs, mais plus encore de savoir-faire et de savoir-être.

Citons-en quelques-uns :

- **Savoir-être** : curieux et ouvert, autonome et responsable, s'émerveiller et dépasser ses peurs, être solidaire, apprécier les risques, anticiper, s'engager ...
- **Savoir-faire** : observer, s'adapter, écouter, ...
- **Savoirs** : comprendre la complexité, les interdépendances, l'histoire des paysages, appréhender la relation de l'homme à son milieu de vie, mieux connaître son corps, nos forces et nos faiblesses, nos limites...

Sortir permet à la personne et au groupe de se confronter à eux-même, immergés dans un **environnement souvent inconnu**, en perpétuelle évolution : l'adaptation prime sur la volonté de domination. Cet « ailleurs » bouscule les habitudes. L'expérimenter conduit à nous dépasser, surmonter nos peurs.



RÉSEAU ÉCOLE ET NATURE

Dynamique Sortir !

04 67 06 18 68 - [coordination-sortir@ecole-et-nature.org](mailto:coordination-sortir@ecole-et-nature.org) - <http://sortir.reseauecoleetnature.org>

Parc Club du Millénaire - Bât. 31, 1025 rue Henri Becquerel - 34000 Montpellier -

Association Loi 1901, reconnue d'Intérêt général. Agréée Jeunesse Education populaire et Protection de l'environnement.

SIRET n° 384 789 319 000 66 - Code APE : 9499Z - Organisme de formation : n° 91340668534

# ETRE EN PLEINE NATURE !

## DESTINATAIRES

A destination des éducateurs sportifs professionnels et bénévoles, services de sports nature des collectivités territoriales, services de l'état (CREPS, conseillers sportifs, DDCS et DRJSCS, établissements d'APPN (base de plein air, UCPA ...) syndicats professionnels, fédérations concernées par la pleine nature ...

## RÉFÉRENCES À RECHERCHER

Tous dehors



RÉSEAU ÉCOLE ET NATURE

Dynamique Sortir !

04 67 06 18 68 - [coordination-sortir@ecole-et-nature.org](mailto:coordination-sortir@ecole-et-nature.org) - <http://sortir.reseauecoleetnature.org>

Parc Club du Millénaire - Bât. 31, 1025 rue Henri Becquerel - 34000 Montpellier -  
Association Loi 1901, reconnue d'Intérêt général. Agréée Jeunesse Education populaire et Protection de l'environnement.  
SIRET n° 384 789 319 000 66 - Code APE : 9499Z - Organisme de formation : n° 91340668534