



## SE CONNECTER AU JARDIN, AU GROUPE, À SOI-MÊME

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titre</b>             | Connexion avec le jardin , avec le groupe, avec soi-même.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Compétences</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- créativité et artisanat ;</li> <li>- compétences sociales et civiques ;</li> <li>- communication et organisation.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Thèmes</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- consommation responsable ;</li> <li>- dialogue interculturel ;</li> <li>- dialogue intergénérationnel ;</li> <li>- éducation au développement durable ;</li> <li>- inclusion sociale ;</li> <li>- urbanisation durable ;</li> <li>- attention portée au genre ;</li> <li>- promotion de la santé ;</li> <li>- techniques horticoles ;</li> <li>- thérapie horticole.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Groupes cibles</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- personnes ayant des besoins spécifiques ;</li> <li>- enfants (3-11 ans) ;</li> <li>- jeunes (12-25 ans) ;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Brève description</b> | <p>Les expériences sensorielles constituent une excellente porte d'entrée pour débiter une activité dans le jardin, lancer un atelier, une visite ou toute autre intervention en lien avec la nature.</p> <p>Elles permettent d'aborder des notions ou des concepts sous un angle différent, en les reliant au corps, aux souvenirs et aux émotions. En mobilisant les sens – le toucher, la vue, l'odorat, l'ouïe et l'équilibre – elles facilitent la compréhension, l'ancrage et la mémorisation des apprentissages.</p> <p>L'activité sensorielle proposée invite à se connecter à l'espace du jardin de manière sensible et immersive. Elle peut être utilisée au début d'un atelier, d'un cours, d'une visite, ou comme rituel quotidien avant de commencer</p> |





|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | <p>les travaux dans le jardin. Elle peut également s'inscrire dans une démarche thérapeutique, éducative ou simplement récréative.</p> <p>Le jardin est un espace riche de stimuli : parfums, textures, sons, saveurs, couleurs, présence d'animaux et d'insectes... Ces éléments activent les sens et permettent de vivre pleinement le moment présent, en lien avec le lieu, soi-même et les autres.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Objectifs</b> | <p>Stimuler les cinq sens (ouïe, toucher, vue, odorat, goût) ainsi que le sens de l'équilibre.</p> <p>Favoriser une perception sensible et attentive de l'espace du jardin.</p> <p>Créer des souvenirs sensoriels durables et significatifs.</p> <p>Faciliter l'accueil et l'arrivée des participants dans le lieu.</p> <p>Encourager l'ancrage dans le moment présent.</p> <p>Aider les participants à se familiariser avec l'environnement naturel et à s'y sentir en confiance.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Matériel</b>  | <p>Le verger ou la ferme ou la forêt, l'environnement naturel et tous ses éléments.</p> <p>Un potager, une ferme ou un espace vert varié avec différentes plantes, des oiseaux, des insectes, des zones ombragées et ensoleillées, des zones plates et escarpées, des zones de terre, d'herbe, de sable, de gravier et autres sont des conditions idéales et aucun matériau supplémentaire n'est nécessaire.</p> <p>En outre, il est important que ce soit un espace calme et sûr où les participants se sentent à l'aise et en sécurité.</p> <p>Si l'espace est petit, si vous n'avez pas certains éléments ou si l'espace n'est pas très complet, vous pouvez compléter l'expérience avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plantes aromatiques</li> <li>- Un chemin des sens (un chemin de 3 à 4 mètres avec différents matériaux sur le sol :</li> </ul> |





|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | <p>feuilles, sable, pierres, terre, balles de riz, bûches, un bac à eau ou d'autres options).</p> <p>Il est important que ce parcours soit au milieu d'éléments naturels, qu'il ait des zones ombragées et ensoleillées, qu'il passe par des plantes aromatiques, des plantes à fleurs ou des arbres, qu'il traverse le jardin où il y a des légumes de toutes sortes, des zones où la surface change entre la terre, l'herbe, les feuilles, le sable, le gravier ou tout ce qui est disponible. Il s'agit d'une promenade de cinq à dix minutes à un rythme lent.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Mise en place</b> | <p>C'est une excellente activité pour des groupes de taille moyenne à grande (15 à 50 personnes) en début d'atelier ou de réunion, avant ou après la présentation des participants.</p> <p><b>Phase 1 :</b></p> <p>Les participants sont invités à se rassembler en cercle pour un moment d'accueil. Une activité de « check-in » est alors proposée afin de favoriser la présence, l'écoute et la connexion au groupe. Il est essentiel de clôturer ce temps d'introduction par un moment de recentrage, en lisant un court vers ou un poème. Cela permet d'instaurer le calme et de préparer chacun à vivre l'expérience qui suit avec attention et sérénité.</p> <p><b>Phase 2 :</b></p> <p>Consignes pour la promenade sensorielle :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il est proposé, de manière facultative, d'enlever ses chaussures pour marcher pieds nus, afin d'accentuer les sensations.</li> <li>• L'animateur guide le groupe en file indienne à travers le parcours.</li> <li>• La marche se déroule en silence, afin de permettre une perception plus fine et plus profonde de l'environnement.</li> <li>• Tout au long de la promenade, les participants sont invités à mobiliser pleinement leurs sens :</li> </ul> |





|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <p>observer les formes et les couleurs, sentir les parfums, toucher avec les mains, les pieds ou la peau, écouter les sons, et porter leur attention sur tout ce qui est vivant et naturel autour d'eux.</p> <p><b>Étape 3 :</b><br/>La visite est terminée et nous retournons au cercle en silence.</p> <p><b>Étape 4 :</b> Chaque personne raconte en quelques mots ce qui l'a frappée, ce qui lui est venu à l'esprit ou ce dont elle s'est souvenue pendant la visite. Cette étape peut également être l'occasion pour les participants de se présenter brièvement.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Évaluation</b> | <p>L'évaluation peut être adaptée selon le type de public (jeunes, adultes, etc.) et se réaliser de différentes manières : par une question ouverte à réponse courte, une brève discussion collective ou un questionnaire simple.</p> <p>Les réponses recueillies à l'issue de la promenade peuvent servir de base pour analyser la portée de l'activité.</p> <p>Dans un second temps, il est essentiel que l'équipe encadrante (organisateurs, animateurs, formateurs, enseignants) se réunisse pour faire un retour sur l'expérience vécue.</p> <p>Cette évaluation interne doit permettre de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• analyser le déroulement de l'activité,</li> <li>• mesurer l'accueil réservé par les participants, leur niveau d'implication et leurs réactions,</li> <li>• identifier ce que la dynamique a apporté de nouveau,</li> <li>• évaluer son impact sur la suite des activités,</li> <li>• mettre en évidence les points forts et ceux à améliorer,</li> <li>• et enfin, formuler des pistes d'adaptation ou d'ajustement pour les prochaines séances.</li> </ul> |





### Conseils

- Prévoir une alternative en intérieur en cas de mauvais temps, afin de maintenir la continuité de l'expérience.
- Planifier l'activité en début de matinée, moment propice en raison de la fraîcheur de l'air et de la meilleure disponibilité des participants.
- Insister sur l'importance du silence tout au long du parcours, pour permettre une immersion sensorielle profonde.
- Offrir à chacun un moment pour partager librement une impression, une émotion ou un souvenir lié à l'expérience vécue.
- Adapter le langage et les modes de communication (oral, visuel, gestuel...) en fonction de l'âge et des besoins spécifiques du groupe.

