

Hêtre en Herbe

Hêtre en Herbe est une association alliant l'humain et la nature via **l'éducation à l'environnement et la mise en santé de chacun**. En favorisant le tissage d'un lien social et **l'épanouissement de chacune** dans une position active, responsable et de plaisir, l'association est source de nombreux projets en lien avec la nature et aborde des sujets divers et variés.

Dans le cadre d'ateliers encadrés par des professionnelles de l'animation, de la production végétale, et de l'approche centrée sur la personne, les différents publics créent « **un petit monde vert** » prenant la forme d'un **jardin potager** par exemple.

Table des matières

Hêtre en Herbe.....	1
I Ce que nous recherchons.....	2
II Comment ?.....	2
III Les activités.....	3
IV Après.....	4
V Où ?.....	4
VI Avec qui ?.....	5
VII Quel format ?.....	7
VIII Contact.....	7

I Ce que nous recherchons

La nature possède un **potentiel extraordinaire** dont chaque personne humaine a besoin. En se reconnectant à la nature et en utilisant tous nos sens, nous éprouvons du **plaisir**, de **l'apaisement**, de **l'émerveillement**.

En mobilisant toutes les ressources physiques, le jardinage qui nous met en action va permettre d'améliorer par exemple la motricité fine, la coordination, l'endurance.

En se réappropriant leur espace de vie, les participant·es deviennent **actrices et créateurs, gagnant ainsi en confiance et en autonomie**. Ils ou elles se sentiront d'autant plus « chez eux, chez elles » et concerné·es par leur entourage et leur quotidien. Acteurs pour l'amélioration de la biodiversité, les jardinier·es sont partie prenante dans le défi de la société.

A travers les valeurs de **partage et d'entraide qu'il véhicule, le jardin va permettre à des personnes de sortir de leur isolement et de recréer du lien social**. Les jardiniers·es seront naturellement amené·es à s'engager avec les autres pour mutualiser les espaces, les outils, s'aider et travailler en groupe.

Les expériences de nature au jardin, **sources d'apprentissage, d'émotion et de souvenirs** vont faciliter la communication et les échanges avec les familles, le voisinage et tous les personnels enseignants ou soignants.

Dans un espace naturel, nos capacités cognitives sont en éveil, nos sens sont stimulés ; c'est un endroit idéal pour **susciter notre curiosité, apprendre spontanément et développer notre mémoire**.

De plus, quoi de mieux qu'un tel support pour discuter des **problématiques environnementales, de l'alimentation et de la santé** ?

La nature est généreuse, le travail fourni par les volontaires est rapidement valorisé. Le jardin est un excellent support permettant **la valorisation des compétences de tous et toutes**.

II Comment ?

Les ateliers sont préparés et menés à partir d'objectifs définis dans un **projet personnalisé** pour chaque structure (école, EHPAD, structures médico-sociales...), en tenant compte des informations recueillies auprès des participant·es et des professionnel·les de l'établissement.

Les activités sont en lien avec les besoins et les capacités individuelles de chacun·e. Pour **valoriser les compétences** et faciliter la réussite de chacun·e, **plusieurs activités** par atelier sont proposées et chacun·e est invité·e à **choisir librement** ce qui lui plaît ou lui convient et ainsi trouver sa place. Le contact avec les plantes, la terre, procure **un environnement serein** qui nous reconnecte avec nous-même. Les jardiniers et jardinières seront donc naturellement amené·es à se tourner vers ce qui est bon pour elles-eux.

Une personne stressée pourra trouver de l'apaisement en mélangeant de la terre et du sable avec ses mains ou bien en arrosant. Une personne avec un déficit de l'attention trouvera de la concentration en semant des graines une par une dans des godets.

Les jardiniers créent **leur jardin** et participent aux discussions concernant les techniques utilisées, les choix de végétaux, l'organisation et les objectifs du jardin. Lors d'une « enquête », ils s'expriment sur leurs végétaux préférés : fruits, légumes, fleurs... et évoquent leurs **souvenirs** liés au jardin.

Pour éveiller un plaisir lié au changement, à la découverte et répondre aux besoins des participant·es, des activités en plus du jardinage sont proposées : **relaxation en nature, création artistique, land art, bricolage, jeux en lien avec la nature...**

Pour augmenter et enrichir les liens sociaux et faciliter la communication, les accompagnant·es, les familles, le·la cuisinier·e, les soignant·es sont invités à participer aux ateliers ou les **réinvestir** sur d'autres temps. Nous favorisons les liens entre les participant·es, les différent·es intervenant·es et l'espace proposé.

Le déroulé d'un atelier :

Nous mettons en place une organisation qui met les personnes accueillies en confiance à travers des temps ritualisés :

Le temps d'accueil : chacun se présente et prend le temps de dire comment ça va. Par exemple, le stress évoqué par une personne sera pris en compte...

Nous faisons une visite attentive du jardin. On se rappelle ce qui a été fait et vécu lors de la séance précédente.

Le temps de l'activité : Nous annonçons le programme de l'atelier en **donnant du sens**. Pourquoi nous allons semer ces graines ? Que va-t-il se passer après ? De quoi auront-elles besoin ? Nous détaillons les différentes tâches ou rôles possibles puis les groupes se forment autour de chaque activité. Nous proposons après cette première phase d'activité un changement à ceux qui le souhaitent.

Le temps de dialogue : Après rangement des outils, un moment d'échange sur ce que nous avons vécu appris, découvert. Nous parlons de notre état d'humeur, de ce que nous voudrions changer. Ce rituel est accompagné par exemple d'une **tisane** et complété d'une **histoire** sur une plante, d'une **discussion** sur des **souvenirs**. On remplit le **cahier du jardin pour mémoriser, informer, s'exprimer** (dessin, écritures ...). Les participants se disent « au revoir » en mentionnant la prochaine fois ainsi que les soins nécessaires aux plantes. C'est une manière de **se projeter dans le futur**.

III Les activités

Nous vous proposons de mettre en place des ateliers où les participant·es sont accompagné·es pour créer un espace de verdure au sol ou dans des bacs à jardiner.

Dans le respect du rythme des saisons, et toujours en tenant compte des besoins des participants **nous préparons les activités de A à Z**. Voici ce que nous vous proposons :

- * En hiver, **nous observons le calme de la nature** en préparant les jours plus chauds : création de décorations végétales, d'abris à oiseaux et insectes, de compostage, etc.... Par le biais d'**activités ludiques et collectives**, nous découvrons **la biodiversité et les écosystèmes** dans lesquels nous

nous inscrivons. Et bien entendu nous imaginons et/ou planifions le petit monde vert que nous allons créer cette année.

- * Au printemps, nous préparons le site. Nous faisons **les semis** de légumes, fleurs, aromates et autres. Les plus vaillant-es mettent en place les parcelles de cultures **dans le respect de l'environnement** : nous travaillons sans bouleverser les écosystèmes du sol (paillage, culture en lasagne, couvert végétal, etc...). Nous décorons les lieux avec les créations de l'hiver passé.
- * En été, **nous prenons soin des cultures**. Nous regardons grandir ce que nous avons planté. Puis **nous récoltons, et nous nous régálons** ! Il est aussi, déjà possible de **bouturer** certaines plantes et de **ramasser les graines** pour les années à venir. Nous prenons plaisir à protéger cette nature **généreuse et abondante**.
- * En automne, nous continuons à **récolter** et **sauvegarder** les variétés par les graines et les boutures. Il est temps d'**implanter arbres et arbustes**. C'est aussi le moment de **faire le tri et le ménage de la saison estivale**. Nous faisons le bilan et **préparons l'hiver** en implantant des cultures résistantes au froid qui protégeront la terre. Nous profitons de la richesse de cette saison pour **des activités sensorielles** qui nous permettront de prendre conscience de notre environnement avec tout notre corps : le toucher, l'ouïe, l'odorat, le goût, la vue.

Pour les journées pluvieuses ou froides, nous prévoyons de faire les ateliers en intérieur : jardinage en pot (terrarium, ...), bricolage, tri des semences, décorations, jeux à thèmes, etc.

IV Après...

Quand les temps le permettront, nous pourrons envisager des partenariats extérieurs (associations, familles, clubs, écoles, maisons de retraite...). Nous savons tous par exemple, que les **rencontres inter générationnelles sont des moments privilégiés**, qui plus est dans un jardin où l'atmosphère sereine et stimulante amène naturellement aux échanges et partages.

Pour voir plus loin, selon les potentiels du jardin et les envies des participant·s, nous pourrons profiter des récoltes et partager les fruits de notre travail, offrir la récolte, prévoir un atelier cuisine. Nous savons aujourd'hui l'importance d'une **alimentation saine** sur le **bien-être physique et psychique**. Sans parler du bonheur de voir dans son assiette les légumes issus de la graine que l'on a semée.

V Où ?

- **Dans votre structure** si elle dispose d'un espace naturel.
- **A l'Oasis** à Gleizé qui met à disposition de l'association une partie de son terrain . Le lieu est **sécurisé** et dispose des **commodités nécessaires à l'accueil de groupe**. Un jardin potager est déjà présent sur le lieu, sa production est destinée à la vente de légumes et à l'autoconsommation de l'Oasis. Avec les participant-es, nous pourrons, soit, participer à **l'entretien de ce jardin**, soit à **en créer un** autre rien que pour eux. L'espace ne manque pas. **Des animaux** (chèvres, vaches, cochons, ânes, moutons, poules) sont aussi présents sur le site. Il est possible de dédier des séances pour le **soin des animaux** (les nourrir, la traite).

VI Avec qui ?

Fanny Grange, est ingénieure environnement de formation puis reconvertie en 2017 au métier d'**animatrice nature et de sensibilisation à l'environnement**. Aujourd'hui, elle travaille à mi-temps comme **maraîchère sur sol vivant** et consacre le reste de son temps à **l'animation nature**.

- * De 2017 jusqu'en 2019 elle participe à la création d'un **jardin pédagogique et partagé** dans la banlieue niçoise avec et pour les familles, les enfants, les seniors
 - o Création d'un jardin avec différents structures (association de femmes, de retraités, chantier de jeunes, écoles, centres de loisirs...) : mise en place de parcelles, plantation, semis, bouture, entretiens, etc...
 - o Création d'**activités natures, découverte de l'environnement, jeux pédagogiques**
 - o Organisation de **rencontre inter-structurelle, inter-générationnelle**
 - o **Recherche de financements**
 - o **Coordination** des partenaires, organisation de formations
- * En 2018 -2019 elle anime des ateliers de jardinage sur les temps méridiens **au sein des écoles**. Elle anime un atelier « **verdir la ville de Nice** » en partenariat avec une herboristerie : animation de plantation et semis sur une place de la ville. Elle est **intervenante pour l'étude** dans le cadre du CLAS (Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité) et du PRE (Programme de Réussite Éducative). Elle anime une **formation de sensibilisation à l'environnement et de développement durable** pour des équipes de centres de loisirs : préparation de recettes Do It Yourself, jeux autour des déchets, etc..
- * 2019-2020 : gestion d'un Ecolodge au Vietnam : **entretien du verger en conduite agroécologique** et organisation des visites et des **activités « Nature »** pour des touristes, des écoles internationales ou des associations humanitaires
- * 2020-2022 : **Ouvrière agricole en maraîchage sur sol vivant** (département 16 et 69) : non travail de sol, permaculture, agroécologie...
- * 2022 : **Animation nature et de jardinage** avec le SESSAD, l'UEM, les écoles de Gleizé, le relais d'assistantes maternelles de Gleizé

Formations

- * Animation de groupe
- * Maraîchage sur sol vivant
- * Biodiversité
- * Permaculture
- * Intelligence collective (gestion relationnelle)

VII Quel format ?

L'association Hêtre en Herbe propose des prestations à la demi-journée (atelier de 2 heures à 2h30). Selon le public il est possible d'adapter le temps (pour les tous petits, 1h d'atelier suffit)

Exemple pour 1/2 journée d'animation :

- * Exceptionnel : 1/2 journée d'animation : 180€
- * Mensuel : 1/2 journée par mois : 150 €
- * Forfait saisonnier : 2 à 4 1/2 journée d'animation par mois durant 6 mois : 150 €
- * Forfait à l'année : 2 à 4 1/2 journée d'animation par mois sur l'année scolaire : 120 €

Est inclus :

- * Achat de matériel et de consommable (terreau, semences, plants de fleurs, etc...)
- * Conception, préparation des supports pédagogiques
- * Transport et installation
- * Prestation
- * Bilans, communication : « le cahier du jardin » et échanges avec les personnels encadrants, soignants.

Non inclus :

- * Achat de matériel et outils restant sur place.
- * Achat d'arbres et arbustes
- * Installation de bacs de jardinage, de composteurs
- * Projet, plan et devis pour création d'un jardin d'agrément par un paysagiste.

VIII Contact

Fanny Grange

Téléphone : 07.49.04.80.14

Mail : hetre-en-herbe@mailo.com

