



Matériaux & Méthode de collecte

Recueil d'outils et de techniques pour votre randonnée climatique



Co-funded by the
European Union

Matériel de formation et contenus pédagogiques

Les randonnées climatiques s'inscrivent dans la tradition des randonnées sociales que les Amis de la Nature ont adoptées depuis la fin du XIXe siècle. Cette forme unique d'exploration mêle l'expérience partagée de la nature à des possibilités de loisirs, d'éducation (de soi-même) et d'activation politique. Il s'agit de percevoir la nature non pas simplement comme une coulisse, mais comme un espace actif d'apprentissage et d'expérience personnelle.

Pour qu'une randonnée climatique soit réussie, les organisateurs doivent concevoir et réaliser l'événement avec soin et une attention particulière. Voici les principaux aspects à prendre en compte lors de la planification et de la réalisation d'une randonnée climatique :

Conception sur-mesure pour le groupe ciblé:

Une randonnée climatique doit être adaptée aux besoins de ses participants, tant en termes d'itinéraire que de contenu thématique. Une planification inclusive et soucieuse de la diversité est essentielle, en tenant compte des besoins spécifiques, des limites, des capacités particulières et des perspectives diverses du groupe cible.

Relier le sujet et l'environnement naturel:

Le cadre naturel choisi doit soutenir activement le thème de la randonnée climatique et lui donner vie. L'environnement n'est pas un simple arrière-plan ; il intensifie l'expérience d'apprentissage globale. Par exemple, si l'accent est mis sur la « biodiversité et le changement climatique », il est utile d'explorer des types de forêts qui contrastent : l'une qui est gérée de manière intensive pour le bois et l'autre qui est en grande partie laissée à la nature. Cette comparaison directe permet aux participants de découvrir par eux-mêmes les effets de l'intervention humaine par rapport à la dynamique des écosystèmes naturels.

Équilibre entre le contenu et l'expérience:

Les randonnées climatiques se font dans un esprit d'interaction sociale, de conversation enrichissante et d'expérience partagée. Il ne faut donc pas surcharger le contenu. Il est essentiel de laisser suffisamment de place aux échanges informels, à l'observation attentive de l'environnement, à la détente et au plaisir, afin de garantir une expérience véritablement holistique.

Apprentissage holistique:

En tant que forme d'apprentissage non formel, les randonnées climatiques font appel à l'esprit, au cœur et aux mains. Les discussions sur la crise climatique et la justice climatique peuvent susciter de vives réactions émotionnelles. Il est important de laisser de la place à ces émotions et de rester flexible avec le plan au fur et à mesure que le processus se déroule. En outre, offrir des possibilités d'action (planification) et d'engagement permet aux participants de prendre des mesures actives à long terme et les motive à le faire.

Ce manuel présente quatre scénarios distincts de randonnées climatiques, chacun avec son thème spécifique :

- **Scénario de randonnée 1 : Prise de conscience & Sensibilisation à la crise climatique**
- **Scénario de randonnée 2 : Biodiversité & Changement climatique**
- **Scénario de randonnée 3 : Justice climatique & Inégalités mondiales**
- **Scénario de randonnée 4 : Anxiété climatique & Résilience**

Pour chaque sujet, nous décrivons les principaux objectifs d'apprentissage, fournissons des informations de référence essentielles, suggérons une série de méthodes et présentons un exemple pour un groupe cible spécifique. Typiquement, une randonnée climatique peut être structurée avec une méthode d'introduction, une ou deux méthodes thématiques centrales et une réflexion finale. Cette structure garantit suffisamment de temps pour l'expérience partagée dans la nature, les échanges informels et les pauses réparatrices.

En suivant ces quatre scénarios, nous avons préparé une liste détaillée de méthodes que vous pouvez utiliser pendant une randonnée climatique pour vous aider tout au long du parcours.

N'oubliez pas : un bon départ est essentiel : accueillez votre groupe par une brève introduction, expliquez le programme de la journée et présentez le calendrier approximatif, y compris les pauses prévues. Cette approche offre une orientation claire et ouvre la voie à une expérience collective fluide et engageante.

Partons ensemble à l'aventure !



Randonnée climatique

Randonnée Scénario 1 : Prise de conscience & Sensibilisation à la crise climatique

Objectifs

- **Reconnaître le phénomène mondial de la crise climatique et ses impacts tangibles**
- **Observer les changements locaux dans les paysages et les écosystèmes causés par les changements climatiques**
- **Encourager les interactions conscientes avec le monde naturel**

Contenu et thèmes

La crise climatique est reconnue comme un phénomène d'origine humaine, mais elle peut sembler abstraite, en particulier pour les enfants. La randonnée climatique de sensibilisation transforme des données complexes en expériences concrètes et locales. Les participants observent des signes tangibles du changement climatique, tels que des variations météorologiques ou des modifications des écosystèmes locaux, ce qui rend la question réelle et immédiate. La randonnée illustre également l'interdépendance des systèmes environnementaux, sociaux et économiques, et montre comment les choix quotidiens ont un impact sur le climat. Grâce à une observation attentive et à des discussions, les participants sont encouragés à dépasser la prise de conscience passive pour s'engager activement et en connaissance de cause en faveur d'un avenir durable.

Méthodes possibles

Introduction :

- Ce que j'aime dans la nature
- Photovoix
- Bingo climatique
- Continuum humain
- L'image dans ma tête

Section principale :

- L'effet Albedo
- Quiz sur le climat
- Tabou climatique
- Changement de référence
- Quiz : Émissions cumulées
- Rencontres rapides sur les ODD

Activation / Réflexion :

- Actions positives pour le climat
- Réseau de la laine
- Présentation d'idées
- Dessiner le parcours
- Méditation consciente « De la tête aux pieds »

Explorer les réalités climatiques : Un tour d'horizon des impacts locaux et mondiaux

Durée : environ 3 heures
Groupe cible : non spécifique

Méthode	Contenu	Durée
Accueil & Brève introduction	Projet de randonnée climatique, randonnée sociale	15 min
Conversation dirigée pendant la randonnée	Changement climatique & Crise climatique	15 min
Randonnée avec conversations libres	Tout ce qui vous vient à l'esprit !	20 min
Quiz sur le climat	Faits sur la crise climatique	20 min
Randonnée avec pauses explicatives	Quel est ce paysage, comment a-t-il été façonné ? Où voyez-vous des changements dus à la crise climatique ?	30 min
Pause déjeuner / Manger & Boire local	Produits locaux et de saison pour le déjeuner, échange sur l'alimentation et l'empreinte carbone	30 min
Randonner en silence et réfléchir à une action positive en faveur du climat	Différentes idées pour devenir actif	15 min
Réseau de la laine	Présentation des idées	20 min
Au revoir	Remerciements à ceux qui ont participé	5 min

Randonnée climatique

Randonnée Scénario 2 : Biodiversité & Changement climatique

Objectifs

- **Comprendre la biodiversité et le changement climatique interaction : étudier la perte de biodiversité, les changements d'espèces et la résilience climatique.**
- **Observer l'impact de l'homme sur la nature : comparer les écosystèmes gérés et naturels, en analysant l'influence humaine.**
- **Développer une perspective systémique : établir un lien entre la biodiversité, le changement climatique et les systèmes socio-écologiques.**

Contenu et thèmes

La biodiversité est essentielle à la santé des écosystèmes et à la résilience climatique, mais le changement climatique accélère la perte d'espèces et perturbe les habitats dans le monde entier. Cette randonnée climatique aide les participants à explorer les liens profonds entre la biodiversité et le changement climatique en observant la nature de première main. En comparant différents paysages, les participants peuvent analyser l'impact des activités humaines sur les écosystèmes. Ils découvriront comment l'utilisation des terres, la déforestation et la destruction des habitats contribuent à la perte de biodiversité, tout en envisageant des stratégies de conservation durables. La randonnée encourage également une perspective systémique, en mettant en évidence les liens entre la biodiversité, le changement climatique et le bien-être humain. Grâce à l'observation, à la discussion et à la réflexion, les participants développeront une compréhension plus approfondie de l'urgence de la protection de la biodiversité et du rôle qu'elle joue dans l'adaptation au changement climatique et l'atténuation de ses effets.

Méthodes possibles

Introduction :

- Ce que j'aime dans la nature
- Photovoix
- Bingo climatique
- Continuum humain
- L'image dans ma tête

Section principale :

- L'effet Albedo
- Jeu du triangle de la pensée systémique
- Quiz sur le climat
- Tabou climatique
- Regardons de plus près
- Carte sonore
- Le son du silence
- Réseau de la laine
- Chasse au trésor faunique
- Éco-détectives
- Collecte de trésors

Activation / Réflexion :

- Actions positives pour le climat
- Réseau de la laine
- Présentation d'idées
- Dessiner le parcours
- Méditation consciente « De la tête aux pieds »
- Land art

Sur la piste de la biodiversité : Découvrir le changement climatique dans la nature

Durée : environ 3 heures

Groupe cible : tous les groupes, mais en particulier les parents (sans conjoint) avec enfants

Méthode	Contenu	Durée
Accueil & Brève introduction	Projet de randonnée climatique, randonnée sociale	5 min
Ce que j'aime dans la nature	Changement climatique & Crise climatique	10 min
Présentation de la Chasse au trésor faunique	Explorer les animaux et leurs habitats	30 min
La dernière île	Crise climatique, élévation du niveau de la mer et ses impacts mondiaux	25 min
Randonnée avec pauses explicatives	Quels sont les écosystèmes ? Quelles sont leurs biodiversités caractéristiques ? Où voyez-vous des changements dus à la crise climatique ?	30 min
Pause déjeuner / Manger & Boire local	Produits locaux et de saison pour le déjeuner, échange sur l'alimentation et l'empreinte carbone	30 min
Randonnée avec les éco-détectives	Perturbations de la faune, pollution, comment rendre l'environnement plus sûr pour les animaux	25 min
Land art	À quoi devrait ressembler notre monde ?	20 min
Au revoir	Remerciements à ceux qui ont participé	5 min

Randonnée climatique

Randonnée Scénario 3 : Justice climatique et inégalités mondiales

S'engager dans la lutte contre les inégalités mondiales et pour la justice climatique nécessite une préparation minutieuse. Les animateurs doivent réfléchir à leur propre position dans les structures de pouvoir mondiales et aborder les discussions avec sensibilité. Il est essentiel de présenter les pays du Sud comme des acteurs actifs plutôt que comme des victimes passives. Étant donné que ces sujets peuvent toucher différemment chaque individu, il est essentiel de créer un « espace plus sûr/plus courageux » propice à un dialogue ouvert. Une approche réfléchie et inclusive enrichit l'expérience d'apprentissage, mais jette également des bases solides pour une action transformatrice dans la lutte contre les inégalités mondiales.

Objectifs

- **Comprendre les inégalités mondiales du changement climatique.**
- **Réfléchir à la responsabilité des régions privilégiées dans la lutte contre le changement climatique.**
- **Encourager la solidarité avec les communautés touchées.**

Contenu et thèmes

Le changement climatique n'est pas seulement un problème environnemental, il est profondément lié aux inégalités mondiales. Ceux qui ont le moins contribué à la crise climatique en subissent souvent les conséquences les plus graves. Cette randonnée climatique explore les liens entre le changement climatique et la justice sociale.

À travers des méthodes non formelles, des échanges et des discussions, les participants examineront comment les structures du pouvoir mondial influencent les impacts climatiques et les réponses apportées. La randonnée présente également les objectifs de développement durable (ODD) comme cadre pour relever ces défis. En comprenant l'interdépendance des systèmes environnementaux, économiques et sociaux, les participants réfléchiront à des moyens de promouvoir la justice climatique et la solidarité mondiale.

Méthodes possibles

Introduction:

- La dernière île
- Continuum humain
- L'image dans ma tête

Section principale :

- Baromètre de position
- La façon dont tu cries dans la forêt
- Empathie envers les inégalités
- Réseau de la laine
- Rencontres rapides sur les ODD
- Randonnée silencieuse
- Jeu du triangle de la pensée systémique
- Quiz : Émissions cumulées

Activation / Réflexion :

- Actions positives pour le climat
- Présentation d'idées
- Dessiner son parcours
- Méditation consciente « De la tête aux pieds »
- Land art

Justice climatique à pied : Marcher vers une justice mondiale

Programme
Exemple de randonnée 3

Durée : environ 4 heures

Public cible : tous les groupes, mais en particulier les jeunes issus de milieux défavorisés

Méthode	Contenu	Durée
Accueil & Brève introduction	Projet de randonnée climatique, randonnée sociale	10 min
L'image dans ma tête	Crise climatique, justice climatique	25 min
Randonnée avec pauses explicatives	Quel est ce paysage, comment s'est-il formé ? Où voyez-vous des changements liés à la crise climatique ?	30 min
Baromètre de position	Différentes dimensions de la justice : intra-nationale, intergénérationnelle, internationale	25 min
Randonnée avec discussions libres		30 min
Pause déjeuner / Manger & Boire local	Produits locaux et de saison pour le déjeuner, échange sur l'alimentation et l'empreinte carbone	30 min
Empathie pour les inégalités	Inégalités mondiales face aux effets de la crise climatique	25 min
Quiz : Émissions cumulées	Émissions cumulées 1751-2017	20 min
Randonnée silencieuse		5 min
La façon dont tu cries dans la forêt		20 min
Randonnée tout en réfléchissant	Actions pour la justice climatique	20 min
Présentation d'idées	Actions pour la justice climatique	20 min
Au revoir	Remerciements à ceux qui ont participé	5 min

Randonnée climatique

Scénario de randonnée 4 : Crise climatique, anxiété climatique et résilience

Objectifs

- Identifier et reconnaître les sentiments d'anxiété et de peur liés au climat.
- Encourager les discussions ouvertes sur les réactions émotionnelles face à la crise climatique.
- Favoriser la résilience grâce à des activités de groupe et des expériences positives dans la nature.

Contenu et thèmes

La crise climatique ne se contente pas de remodeler notre environnement physique, elle a également un impact sur notre bien-être émotionnel. De nombreuses personnes ressentent de l'anxiété et de la peur face à la réalité des changements environnementaux rapides. Reconnaître et accepter ces émotions est une étape importante pour comprendre les répercussions plus larges du changement climatique. Cette randonnée climatique crée un espace sûr et favorable où les participants peuvent explorer leurs réactions émotionnelles. En discutant ouvertement de l'anxiété climatique, les individus peuvent transformer leur détresse en source de motivation. Les activités de groupe et les interactions conscientes avec la nature contribuent à renforcer la résilience et à consolider l'idée que les expériences partagées dans le monde naturel peuvent redonner espoir et renforcer la force intérieure.

En combinant des conversations ouvertes et des expériences positives et réparatrices dans la nature, cette randonnée encourage les participants à considérer leurs réactions émotionnelles comme des catalyseurs de changement proactif. Ensemble, nous pouvons cultiver la résilience et œuvrer pour un avenir plus durable.

Méthodes possibles

Introduction :

- Ce que j'aime dans la nature
- Continuum humain
- L'image dans ma tête

Section principale :

- Regardons de plus près
- La façon dont tu cries dans la forêt
- Carte sonore
- Le son du silence
- Randonnée silencieuse
- Randonnée rencontre
- Anxiété climatique recadrage
- Jeu du triangle de la pensée systémique
- État du monde
- Collage émotionnel
- Land art

Activation / Réflexion :

- Réseau de la laine
- Présentation d'idées
- Dessiner le parcours
- Méditation consciente « De la tête aux pieds »
- Land art

Perceptions climatiques : Randonnée vers la résilience

Durée : environ 4 heures

Public cible : tous les groupes, mais en particulier les personnes handicapées physiques

Méthode	Contenu	Durée
Accueil & Brève introduction	Projet de randonnée climatique, randonnée sociale	15 min
Ce que j'aime dans la nature	Apprécier la nature	25 min
Randonnée avec pauses explicatives	Quel est ce paysage ? Comment s'est-il formé ? Où voyez-vous des changements dus à la crise climatique ?	30 min
État du monde	Réalité de la crise climatique	45 min
Pause déjeuner / Manger & Boire local	Produits locaux et de saison pour le déjeuner, échange sur l'alimentation et l'empreinte carbone	30 min
Randonnée avec conversation libre		15 min
Carte sonore / Approfondir	Perception de la nature	30 min
Mandala naturel	Expérience de la nature	30 min
Randonnée avec conversation libre		15 min
Au revoir	Remerciements à ceux qui ont participé	5 min

Apprendre devrait être une activité joyeuse. C'est pourquoi les jeux sont l'un des moyens les plus efficaces d'apprendre, et pas seulement pour les enfants. Dans cette section, vous trouverez une multitude de méthodes que vous pouvez utiliser pour votre Climate Hike ! Les premières pages donnent des exemples de jeux qui s'intègrent dans certaines parties d'une randonnée. Vous trouverez ensuite un résumé détaillé de chaque jeu que vous pouvez utiliser. N'oubliez pas qu'il ne s'agit pas d'une liste exhaustive des jeux autorisés, mais plutôt d'une aide à la planification ! Si vous connaissez d'autres jeux efficaces et ludiques qui correspondent mieux au thème de votre randonnée climatique, n'hésitez pas à les utiliser !

Il est également important de noter que toutes les méthodes peuvent être utilisées avec n'importe quel groupe, mais que certains jeux peuvent simplement mieux convenir à un certain public ou à une certaine tranche d'âge que d'autres. C'est pourquoi nous avons ajouté la section « Facile à réaliser avec » dans les listes suivantes. Il ne s'agit toutefois que d'une recommandation et non d'une décision définitive que vous devez suivre. Essayez et voyez par vous-même !

Bienvenue & Présentation

Titre	Âge	Taille du groupe	Facile à faire avec	Durée
Ce que j'aime dans la nature	Tous âges	3 - 15	Tous	30 min
Photovoix	12 +	4 - 20	Tous	Randonnée entière
La dernière île	6 +	12 - 20	Parents avec enfants	30 min
Bingo climatique	6 +	8 - 30	Tous	15 min
Continuum humain	Tous âges	5 - 30	Tous	15 min
L'image dans ma tête	10 +	6 - 20	Handicapé physique	20 - 40 min

Section principale

Titre	Âge	Taille du groupe	Facile à faire avec	Durée
Conversations dirigées	12 +	8 - 20	Tous	15 min
L'effet albédo	Tous âges	4 - 20	Tous	30 min
Quiz climatique	10 +	2 - 30	Tous	15 min
Tabou climatique	10 +	4 - 30	Jeunes adultes	20 min
Changement de référence	12 +	4 - 12	Adultes	15 min
Quiz : Émissions cumulées	12 +	3 - 20	Parents avec enfants	15 min
Baromètre de position	12 +	5 - 30	Adultes	15 - 25 min
Approfondir le sujet	10 +	4 - 12	Tous	30 min
La façon dont tu cries dans la forêt	16 +	8 - 15	Jeunes adultes	max. 20 min
Carte sonore	6 +	2 - 20	Handicapé physique	30 min
Le son du silence	10 +	8 +	Tous	30 min
Comment (ne pas) se perdre	12 +	6 - 10	Adultes	1,5 h
Empathie envers les inégalités	12 +	4 - 15	Jeunes adultes	25 min
Rencontres rapides sur les ODD	12 +	8 - 17	Jeunes adultes	30 - 60 min

Titre	Âge	Taille du groupe	Facile à faire avec	Durée
Recadrage de l'anxiété climatique	16 +	2 +	Tous	45 min
Réseau de la laine	14 +	9 - 30	Jeunes adultes	25 min
Rencontrer les habitants	8 +	2 - 15	Jeunes adultes	1 h / Randonnée entière
Randonnée silencieuse	14 +	6 - 20	Jeunes adultes	10 - 30 min
Randonnée rencontre	12 +	8 - 20	Jeunes adultes	30 min
Chasse au trésor faunique	6 +	8-20	Parents avec enfants	20 min
Éco-détectives	6 +	4 -15	Parents avec enfants	20 min
Jeu du triangle de la pensée systémique	Tous âges	10 - 30	Adultes	45 min
Collecte des trésors	Tous âges	4 - 30	Parents avec enfants	Randonnée entière
Mandala naturel	Tous âges	2 - 30	Tous	30 min
État du monde	12 +	8 - 20	Jeunes adultes	1 h
Jeu de valeur	12 +	4 - 16	Jeunes adultes	1 h
Collage émotionnel	12 +	2 - 30	Tous	1 h / Randonnée entière

Land art	8 +	4 - 20	Tous	30 - 45 min
Actions positives pour le climat	12 +	6 - 20	Jeunes adultes	10 min
Présentation d'idées	14 +	4 - 12	Tous	20 min
Plantation d'arbres	Tous	3 - 12	Tous	1-2 h
Manger & Boire local	Tous	2 +	Tous	Pause déjeuner

Résumé & Réflexion

Titre	Âge	Taille du groupe	Facile à faire avec	Durée
Réfléchir en nageant	6 +	2 - 15	Tous	30 min
Réflexion à cinq doigts	Tous âges	3 - 30	Tous	15 min
Méditation consciente « De la tête aux pieds »	12 +	5 - 20	Jeunes adultes	15 - 20 min
Dessiner le parcours	Tous âges	3 - 30	Tous	1 h
Récits du soir	Tous âges	2 +	Tous	1,5 h
Contempler les étoiles	Tous	2 +	Tous	30 min
Dormir dehors	10 +	max. 10	Jeunes adultes	Toute la nuit

Bienvenue & Présentation

Ce que j'aime dans la nature

Âge : tous âges **Taille du groupe :** 3 à 15

Matériel : Aucun **Durée :** 30 min

Description : Encourage les membres du groupe à partager leurs lieux naturels préférés ou leurs expériences préférées dans la nature, ainsi que les émotions que ceux-ci suscitent. Pose des questions telles que :

- Quel est l'endroit que je préfère pour me détendre après l'école/le travail ?
- Quels sont les lieux ou les éléments naturels qui m'inspirent ?
- Où est-ce que je me sens en sécurité, par exemple quand je suis triste ?
- Quels sont les endroits naturels que je trouve passionnants ?
- Quel endroit ou quelle caractéristique naturelle me donne l'impression d'être en vacances ?
- Quel est le paysage/l'endroit dans le monde que j'aimerais vraiment visiter ?

Laissez les réponses venir librement, sans pression, en utilisant la « méthode pop-corn » : tout le monde peut parler, mais personne n'est obligé de le faire. Si la randonnée se fait dans les environs, envisagez de visiter les endroits mentionnés par les participants.

Objectif : Apprécier la nature, être attentif

Photovoix

Âge : 12 ans et plus **Taille du groupe :** 4 à 20

Matériel : Appareils photo ou smartphones **Durée :** Toute la randonnée

Description : Demandez aux participants de prendre des photos pendant la randonnée en s'inspirant de questions telles que « Où voyez-vous des signes du changement climatique (positifs ou négatifs) ? » ou « Qu'est-ce qui vous inspire dans la nature ici ? ». Pendant une pause ou à la fin, les participants partagent leurs photos, discutent de ce qu'ils ont capturé et réfléchissent à leurs impressions sur les changements observés.

Objectif : Renforcement de l'esprit d'équipe, sensibilisation, créativité, capacités d'observation

La dernière île

Âge : 6 ans et plus **Taille du groupe :** 12 à 20 personnes

Matériel : Terrain (max. 100 m²) avec des rochers, un sifflet **Durée :** 30 min

Description : Délimitez une zone « sèche » à proximité (par exemple, des rochers plus gros) et expliquez que le reste de la zone est recouverte d'eau. Tout le monde doit maintenant se rassembler dans la zone sèche afin d'éviter de « se noyer ». Une fois que tout le monde a trouvé sa place, redéfinissez la zone pour la réduire. Les participants devront se serrer les uns contre les autres pour tenir, ce qui ne sera peut-être pas possible pour tout le monde. Encouragez le travail d'équipe pour rester au sec. Ensuite, discutez de ce que vous avez ressenti en survivant, en aidant les autres ou en laissant quelqu'un derrière vous, en faisant le lien avec l'élévation du niveau de la mer dans le monde réel et ses conséquences globales.

Objectif : Renforcement de l'esprit d'équipe, sensibilisation

Bingo climatique

Âge : 6 ans et plus **Taille du groupe :** 8 à 30

Matériel : Feuilles de bingo, stylos **Durée :** 15 min

Description : Chaque participant reçoit une feuille de bingo comportant des affirmations telles que « Trouvez quelqu'un qui utilise les transports en commun » ou « Trouvez quelqu'un qui aime le camping ». Les participants interagissent pour trouver des correspondances et remplir leur feuille. Le premier à compléter une ligne crie « Bingo » et peut s'asseoir. Exemples d'affirmations :

Trouvez une personne qui...

... pratique régulièrement un sport de plein air

... suit un régime végétarien

... utilise plus souvent le train que la voiture

... a fait une randonnée d'une semaine (ou plus)

... a déjà voyagé en dehors de l'Europe

... aime le camping

... a goûté des plats exotiques dans un autre pays

... aime acheter des produits frais au marché

... a escaladé une montagne

Objectif : Renforcement de l'esprit d'équipe, apprentissage de pratiques durables

Continuum humain

Âge : Tous âges **Taille du groupe :** 5 à 30

Matériel : Aucun **Durée :** 15 min

Description : Demandez aux participants de se positionner physiquement en fonction d'attributs ou d'opinions spécifiques. Laissez-les, par exemple, s'aligner en fonction de leur âge, de la distance parcourue, de leur pointure, de leur mois de naissance, de leur niveau d'expérience dans un domaine ou un sujet particulier, de leur opinion sur une affirmation (d'accord à pas d'accord), de leur état émotionnel actuel (par exemple, de « excité » à « anxieux »), etc.

Vous pouvez également définir une carte imaginaire au sol et poser des questions telles que : « Où vous sentez-vous chez vous ? », « Où avez-vous vécu votre meilleure expérience de randonnée jusqu'à présent ? », « Où voyageriez-vous si vous aviez tout le temps et tout l'argent du monde ? », etc.

Objectif : Renforcement de l'esprit d'équipe, conscience de soi

L'image dans ma tête

Âge : 10 ans et plus **Taille du groupe :** 6 à 20

Matériel : Cartes de modération, crayons **Durée :** 20 à 40 min

Description : Le groupe forme un cercle. Chaque personne reçoit une carte vierge. La tâche consiste maintenant pour chaque personne de réfléchir aux associations qu'elle fait avec le sujet. (par exemple, crise climatique, biodiversité, justice climatique...). Ceux-ci doivent ensuite être représentés sous forme de dessin sur papier. Dès que tout le monde a terminé, chacun fait passer son dessin à son voisin de gauche. À tour de rôle, chaque personne présente son dessin au groupe, et le dessinateur est autorisé à y ajouter des éléments.

Objectif : Trouver un sujet de présentation personnelle, faire preuve de créativité.

Section principale

Conversations guidées

Âge : 12 ans et plus **Taille du groupe :** 8 à 20

Matériel : Notes avec questions guides **Durée :** 15 min

Description : Formez des binômes (idéalement entre participants qui se connaissent peu) et distribuez-leur des questions guides en rapport avec le thème de la randonnée.

Exemples de questions pour le scénario de randonnée 1 : Sensibilisation au changement climatique :
Quand avez-vous entendu pour la première fois les termes « changement climatique » et « crise climatique » ? Par qui ? Avez-vous déjà été directement confronté au changement climatique ?
Selon vous, qu'est-ce qui va changer dans les années à venir ?

Objectif : Renforcement de l'esprit d'équipe, conscience de soi, aptitudes à la conversation

L'effet albédo

Âge : Tous âges **Taille du groupe :** 4 à 20

Matériel : Feuilles de papier ou de plastique avec une surface noire et une surface blanche

Durée : 30 min

Description : Pendant une pause, placez une surface noire et une surface blanche au soleil avec des matériaux qui fondent (par exemple, de l'huile de coco). Observez comment le matériau fond plus rapidement sur la surface noire. Discutez de l'effet albédo, des types de surfaces et de leur rôle dans les phénomènes climatiques tels que la fonte des calottes glaciaires.

Objectif : Connaissances, expérience scientifique

Quiz climatique

Âge : 10 ans et plus **Taille du groupe :** 2 à 30

Matériel : Questions pour le quiz **Durée :** 15 minutes ou à intervalles réguliers pendant la randonnée

Description : Préparez des questions sur le climat adaptées au niveau de connaissances de votre groupe. Organisez un quiz sur le climat ou posez des questions à intervalles réguliers pendant la randonnée afin d'encourager la participation et les discussions sur des faits surprenants ou nouveaux. Exemples (pour les jeunes et les adultes)

1. Quelle est l'année la plus chaude jamais enregistrée ? 2024 a été l'année la plus chaude jamais enregistrée. Elle a été 1,28 °C plus chaude que la moyenne du XXe siècle.
2. De combien la glace arctique la plus ancienne et la plus épaisse a-t-elle diminué ? Réponse : environ 95 %.
3. À quelle vitesse le niveau mondial des océans augmente-t-il actuellement chaque année ? Réponse : 3,6 mm par an
4. Quelle région compte 80 % de la population la plus exposée aux risques de mauvaises récoltes et de famine liés au climat ? Réponse : Afrique subsaharienne, Asie du Sud et du Sud-Est
5. De combien les populations mondiales d'espèces animales ont-elles diminué depuis 1970 ? Réponse : 69 %

6. Quelle est la quantité de CO₂ produite en moyenne par an par une personne vivant en Allemagne ? (Émissions par habitant) Réponse : 9,23 t
7. Quelle part de la production mondiale de soja est destinée à la production de viande (pour l'alimentation animale) ? Réponse : 80 %
8. Part des pays africains dans les émissions cumulées de CO₂ entre 1751 et 2017. Réponse : 3 %
9. Quelle part des terres agricoles totales de la planète est utilisée pour produire des aliments pour les animaux d'élevage (production de viande) ? Réponse : 77 %

Objectif : Connaissances, éducation au climat

Tabou climatique

Âge : 10 ans et plus **Taille du groupe :** 4 à 30

Matériel : Papiers avec des mots **Durée :** 20 minutes ou de temps en temps pendant la randonnée

Description : Écrivez des mots liés au climat (par exemple « réchauffement climatique ») sur des cartes avec des mots « tabous » qui ne peuvent pas être utilisés pendant l'explication. Une personne explique tandis que les autres devinent. Changez les rôles et apprenez de manière ludique et interactive. Exemples de mots :

- Réchauffement climatique (mots tabous : température, Terre, chaud, atmosphère, effet de serre)
- Empreinte carbone (mots tabous : émissions, pollution, CO₂, environnement, impact)
- Déforestation (mots tabous : arbres, forêt, couper, terre, défricher)
- Recyclage (mots tabous : déchets, plastique, réutiliser, poubelle, matériaux)
- Fonte des calottes glaciaires (mots tabous : polaire, glaciers, eau, niveau de la mer, Antarctique)
- Vous pouvez également penser à des mots/termes liés à votre thème de randonnée spécifique.

Objectif : Connaissances, sensibilisation au climat, cohésion d'équipe, compétences conversationnelles.

Changement de référence

Âge : 12 ans et plus **Taille du groupe :** 4 à 12

Matériel : Aucun **Durée :** 15 min

Description : Les participants décrivent comment leur endroit préféré en montagne a changé au fil des ans, que ce soit en raison d'une augmentation du tourisme ou de changements climatiques, et tentent de relier ces changements au changement climatique mondial. Réflexion : Les participants expliquent ce qu'ils pensent de ce changement, en exprimant leurs émotions positives et négatives. Cette méthode, appliquée à un groupe d'âges mixtes, illustre la manière dont nous considérons les conditions actuelles, par exemple le nombre d'insectes, comme une référence « normale » et ne pensons pas à ce qu'elles étaient il y a 20, 40 ou 100 ans.

Si nous nous souvenons d'histoires du passé, par exemple de l'enfance de nos parents ou de nos grands-parents, nous avons alors une image un peu plus large de ce qu'était un écosystème, un lieu ou un pays.

Objectif : Introduction personnelle au sujet, réflexion, échange

Quiz : Émissions cumulées

Âge : 12 ans et plus **Taille du groupe :** 3 à 20

Matériel : Aucun **Durée :** 15 min

Description : Expliquez aux participants le concept des émissions cumulées de dioxyde de carbone (CO₂). Répartissez les participants en petits groupes. Demandez à chaque groupe d'estimer la part des émissions cumulées de dioxyde de carbone (CO₂) de chaque continent (Amérique du Nord, Europe, Asie, Afrique, Amérique du Sud, Océanie) pour la période allant de 1751 à 2017. Laissez-les présenter leurs résultats et en discuter. Présentez ensuite les chiffres réels.

Objectif : Acquisition de connaissances, réflexion

Baromètre de position

Âge : 12 ans et plus **Taille du groupe :** 5 à 30

Matériel : Aucun **Durée :** 15 à 25 min

Description : L'animateur trace une ligne sur le sol ou dispose une longue corde représentant deux points extrêmes (par exemple « tout à fait d'accord » et « pas du tout d'accord »). Ensuite, l'animateur lit une affirmation à haute voix et demande aux participants de se positionner le long de la ligne de manière à ce que leur emplacement reflète leur opinion ou leur position. Enfin, l'animateur invite les participants à expliquer leur position et anime une discussion afin de recueillir et de comprendre les différents points de vue et les raisons qui les motivent. L'énoncé suivant est ensuite lu à haute voix.

Exemples d'énoncés concernant la « justice climatique et les inégalités mondiales » :

1. Les pays du Nord font de leur mieux pour lutter contre le problème climatique.
2. Les femmes sont plus touchées par les conséquences du changement climatique que les hommes.
3. Plus une personne est défavorisée, plus elle souffre du changement climatique.
4. Les jeunes souffrent des décisions prises par les générations précédentes.
5. Pour parvenir à la justice climatique, les pays industrialisés occidentaux doivent accepter leur responsabilité historique et en assumer les coûts.

Objectif : Renforcement de l'esprit d'équipe, conscience de soi

Regarder de plus près

Âge : 10 ans et plus **Taille du groupe :** 4 à 12

Matériel : Tout terrain naturel **Durée :** 30 min

Description : Par deux, examinez attentivement une zone de 1 m² de terrain naturel pendant 15 minutes, en identifiant autant d'espèces que possible. Discutez de vos découvertes et utilisez éventuellement des applications pour identifier les espèces.

Objectif : Sensibilisation, découverte de la nature, développement des capacités d'observation

La façon dont tu cries dans la forêt

Âge : 16 ans et plus **Taille du groupe :** 8 à 15

Matériel : Tambours, bols chantants, etc. **Durée :** 20 minutes maximum

Description : Les participants doivent trouver un endroit dans la forêt d'où ils ne peuvent voir personne d'autre. Ils ont quelques minutes pour le faire. Un signal acoustique (tambour/bol chantant) marque ensuite le début de l'exercice. Les participants sont alors autorisés à « crier dans la forêt » une émotion, une pensée ou quelque chose qu'ils ont vécu pendant la partie précédente de la promenade. L'exercice consiste à être aussi bref que possible. Il est préférable d'utiliser des mots isolés plutôt que des phrases entières. Les autres participants entendent le mot et peuvent y répondre. La réponse peut être associative, mais aussi concrète. Après environ trois minutes (selon le nombre de participants), un signal sonore met fin au premier tour. Une autre personne peut alors crier son premier mot. Au bout d'environ 20 minutes, le formateur met fin à l'exercice à l'aide d'un signal sonore ou en appelant les participants. Tout le monde se rassemble et peut partager ses impressions sur l'exercice lors d'une grande séance plénière.

Objectif : Échange créatif, stimulation des sens, attention mutuelle, recherche d'un rythme commun

Carte sonore

Âge : 6 ans et plus **Taille du groupe :** 2 à 20

Matériel : Papier et stylos **Durée :** 30 min

Description : Les participants trouvent un endroit confortable, écoutent leur environnement et dessinent une carte représentant les sons qu'ils entendent à l'aide de symboles ou de couleurs. À la fin, ils partagent et discutent des « cartes sonores » avec le groupe.

Objectif : Créativité, pleine conscience, relaxation, capacités d'observation, expérience de la nature

Le son du silence

Âge : 10 ans et plus **Taille du groupe :** 8 personnes et plus

Matériel : N'importe quel endroit « calme » à l'extérieur **Durée :** 30 min

Description : Trouvez un endroit calme, asseyez-vous les yeux fermés et concentrez-vous sur les sons de la nature (vent, oiseaux, insectes, etc.). Réfléchissez à cette expérience et poursuivez votre randonnée en silence pour approfondir votre connexion avec l'environnement.

Objectif : Pleine conscience, relaxation, sensibilisation, découverte de la nature

Comment (ne pas) se perdre

Âge : 12 ans et plus **Taille du groupe :** 6 à 10

Matériel : Carte(s) topographique(s) de la région, boussoles **Durée :** 1 h 30

Description : Apprendre aux participants à utiliser des cartes topographiques et des boussoles pour s'orienter et reconnaître les caractéristiques du paysage. Comparer les cartes avec l'environnement réel, discuter de la formation du terrain et encourager les capacités d'observation.

Objectif : Connaissances, découverte de la région, compétences en orientation, appréciation de la nature

Empathie envers les inégalités

Âge : 12 ans et plus **Taille du groupe :** 4 à 15

Matériel : Aucun **Durée :** 25 min

Description : Vous prenez au hasard un objet indispensable à une autre personne et la laissez continuer à marcher. Les participants doivent ressentir le caractère aléatoire de ces restrictions, leur caractère arbitraire et leur absence de raison. Les participants restent dans cet état pendant 10 à 15 minutes.

Instructions : Se mettre en ligne ou en cercle, puis chacun prend à son voisin un objet dont il a besoin pour marcher (chapeau, lunettes, chaussure, chaussette, etc.) et continue à marcher. Analyser comment la dynamique change. Après 10 à 15 minutes, former un cercle et demander aux participants ce qu'ils ont ressenti. Avaient-ils vraiment besoin des objets qu'ils ont pris ? Comment se sont sentis ceux à qui ils ont pris quelque chose ?

Leçon : Vous n'avez peut-être pas besoin de ce que vous avez pris à quelqu'un d'autre, même si c'est plus confortable et plus rassurant d'avoir deux imperméables. En comparaison, il était peut-être disproportionnellement plus difficile pour les personnes concernées de poursuivre leur chemin.

Objectif : Réflexion sur les privilèges, la justice et l'égalité

Rencontre rapide sur les ODD

Âge : 12 ans et plus **Taille du groupe :** 8 à 17

Matériel : Disponible en ligne : nf-int.org/sdg **Durée :** 30 à 60 min

Description : Les ODD en accéléré est un jeu qui présente les ODD et les questions liées au changement climatique. Chaque participant se voit attribuer un ODD spécifique, puis est invité à participer à un « speed dating » avec une autre personne. L'objectif est de trouver des liens entre les deux ODD et d'identifier leurs influences réciproques.

Instructions

1. Lisez brièvement vos spécialités (environ 5 minutes).
2. Remplissez les points 1 à 4 sur votre bloc-notes de speed dating.
3. Choisissez une personne que vous aimeriez rencontrer. Ne lui demandez pas quel ODD elle a (ou « est ») – laissez-vous surprendre !
4. Le rendez-vous : commencez par vous présenter. L'autre personne vous dira ensuite quelque chose sur elle-même. Vous pourrez alors découvrir comment vous pouvez vous séduire mutuellement et ce qui est vraiment important pour vous. Notez ce que vous avez en commun et les activités que vous pourriez faire ensemble ! Vous avez 10 minutes. Exemple : ODD 13 « Action pour le climat » : J'adore être dehors et j'aime la nature. Le plus important pour moi, c'est que tous les animaux et toutes les plantes se portent bien, et je m'efforce chaque jour d'y contribuer. J'aimerais trouver quelqu'un avec qui partager cette passion.
5. Speed dating n° 2 : nouvelle chance, mêmes règles

Objectif : échange de connaissances

Réseau de la laine

Âge : 14 ans et plus **Taille du groupe :** 9 à 30

Matériel : Pelote de laine **Durée :** 25 min

Description : Une pelote de laine est lancée au sein du groupe, puis les participants sont invités à donner un exemple de l'impact environnemental du changement climatique et à lâcher leur partie de la laine. À un moment donné, tout le réseau s'effondre. Les participants sont ensuite invités à proposer des solutions pour lutter contre le changement climatique et à prendre une partie de la laine. À la fin, le réseau est différent de ce qu'il était au début, mais il est à nouveau stable, ce qui donne une idée de ce à quoi pourrait ressembler la transformation de la société.

Objectif : Réflexion personnelle, sentiment d'interdépendance

Randonnée silencieuse

Âge : 14 ans et plus **Taille du groupe :** 6 à 20

Matériel : Aucun **Durée :** 10 à 30 min

Description : Après un travail sur un texte, une discussion ou une introduction, les participants sont invités à faire une promenade silencieuse. La promenade silencieuse consiste à marcher pendant un certain temps sans parler. Important : avant la promenade silencieuse, il est préférable d'utiliser une méthode qui encourage les participants à réfléchir à la promenade silencieuse à l'aide d'impulsions. Il convient également de leur poser une série de questions sur les impulsions qu'ils ont ressenties. Pour beaucoup de gens, le silence en groupe est une expérience nouvelle et intense. Il faut donc prévoir suffisamment de temps après la promenade silencieuse pour l'évaluer tant sur le plan du contenu que sur le plan émotionnel.

Objectif : Réflexion personnelle, contemplation

Randonnée et rencontre

Âge : 12 ans et plus **Taille du groupe :** 8 à 20

Matériel : Feuilles avec des déclarations **Durée :** 30 min

Description : Distribuez des déclarations ou des questions liées au thème de la randonnée. Les participants se mettent par deux, discutent du sujet qui leur a été attribué, puis changent régulièrement de partenaire afin d'échanger leurs idées avec tout le monde.

Exemples pour la justice climatique et les inégalités mondiales :

« La crise climatique n'est pas seulement un problème environnemental, c'est un problème de droits humains, de justice et d'éthique. » – Mary Robinson (ancienne présidente de l'Irlande et militante pour la justice climatique)

« Les personnes les moins responsables du changement climatique sont celles qui en souffrent le plus. » – Vanessa Nakate (militante ougandaise pour le climat)

« Justice environnementale, justice climatique, justice raciale : c'est le même combat. » – Leah Thomas (militante pour le climat et fondatrice d'Intersectional Environmentalist)

Objectif : Renforcement de l'esprit d'équipe, compétences en matière de conversation, pensée systémique

Rencontrer les habitants

Âge : 8 ans et plus **Taille du groupe :** 2 à 15

Matériel : Un bon point de rendez-vous pour les habitants **Durée :** 1 heure / Randonnée entière

Description : Arrêtez-vous dans des villages, des fermes ou chez des habitants le long du parcours pour partager vos expériences. Demandez-leur comment ils perçoivent les changements environnementaux au fil du temps, afin de favoriser la compréhension mutuelle et l'appréciation de la région.

Objectif : Compréhension culturelle, compétences conversationnelles, création de liens avec les communautés locales

Recadrer l'anxiété climatique

Âge : 16 ans et plus **Taille du groupe :** 2 personnes ou plus

Matériel : Une table, de quoi écrire (par exemple des cartes) **Durée :** 45 minutes

Description : Pendant la randonnée climatique, les discussions sur la crise climatique peuvent susciter de l'anxiété. Pour transformer ces sentiments en motivation, les participants reformulent leurs inquiétudes en actions positives.

Exemple :

Au lieu de « Je m'inquiète pour les inondations dans ma ville natale », pensez « Je me soucie de ma communauté et je peux organiser une

randonnée climatique caritative pour soutenir des solutions locales ».

Ou, au lieu de « Les animaux marins meurent à cause des déchets plastiques », reformulez en « Je me soucie de la santé des océans et je peux organiser un nettoyage de plage ou visiter un centre de sauvetage marin ».

- Réflexion collective – Notez vos préoccupations individuelles concernant le climat.
- Discussion en groupe – Partagez vos préoccupations et aidez-vous mutuellement à les reformuler.
- Réécriture – Retournez la feuille et rédigez une version positive et réalisable.
- Partage – Rassemblez-vous en cercle et présentez vos résultats.

Objectif : Transformer l'anxiété en potentiel

Chasse au trésor faunique

Âge : 6 ans et plus **Taille du groupe :** 8 à 20

Matériel : Aucun **Durée :** 20 min

Description : Les participants explorent leur environnement pour trouver des indices ou des objets liés aux animaux et à leur habitat (par exemple, des plumes, des nids, des traces d'animaux).

Encouragez les discussions sur la protection de ces habitats.

Objectif : Activation des connaissances

Eco-détectives

Âge : 6 ans et plus **Taille du groupe :** 4 à 15

Matériel : aucun **Durée :** 20 min

Description : les enfants jouent aux détectives et recherchent des signes de perturbation de la faune (comme des déchets, des branches cassées ou du bruit) et discutent des moyens de rendre l'environnement plus sûr pour les animaux.

Objectif : découvrir la faune, le recyclage et le traitement des déchets.

Jeu du triangle de la pensée systémique

Âge : Tous âges **Taille du groupe :** 10 à 30

Matériel : Aucun **Durée :** 45 min

Description : Rassemblez les participants.

Premier tour : Chacun choisit secrètement deux personnes et, à 3, leur tâche consiste à se placer à égale distance des deux personnes choisies, de manière à former un triangle équilatéral. Le mouvement se poursuit et peut parfois se prolonger indéfiniment.

Deuxième tour : Tout le monde choisit de nouvelles personnes. Vous jouez alors le rôle d'un perturbateur externe : si vous tapez sur l'épaule d'une personne, celle-ci compte silencieusement jusqu'à 10, puis s'assoit par terre. Une fois que la personne est assise, toutes celles qui l'ont choisie pour former leur triangle comptent également jusqu'à 10 en silence, puis s'assoient. Essayez de ne taper que sur une ou deux personnes et observez comment le système s'effondre.

Troisième tour : Tout se passe comme au deuxième tour, mais cette fois-ci, les participants comptent à voix haute jusqu'à 10. Pendant ce temps, toute personne qui s'approche de la personne en mouvement peut taper sur l'épaule de celle qui compte pour arrêter le compte à rebours et la sauver.

Entre chaque tour et à la fin, un débriefing doit être organisé : demandez aux participants ce qu'ils ont ressenti et quelles analogies ils voient dans la vie réelle. Discutez des systèmes (par exemple, les écosystèmes ou les équipes de travail), des dépendances et de la résilience (la capacité d'un système à se rétablir).

Objectif : Pensée systémique, consolidation d'équipe

Collecte des trésors

Âge : Tous âges **Taille du groupe :** 4 à 30

Matériel : Aucun **Durée :** Toute la randonnée

Description : Demandez aux participants de collecter des objets pendant la randonnée et de les relier au thème de la randonnée. Présentez les résultats et discutez de leur signification.

Exemples :

1. Sensibilisation

- Feuilles séchées ou plantes fanées Signes de changement climatique et de sécheresse
- Déchets (plastique, canettes, etc.) Impact de l'homme sur la nature et pollution

2. Biodiversité et changement climatique

- Différents types de feuilles ou espèces d'arbres Diversité des écosystèmes et résilience au changement climatique
- Espèces d'insectes (observées, pas ramassées !) Indicateurs de la biodiversité et de la santé des écosystèmes

3. Justice climatique et inégalités mondiales

- Emballages alimentaires importés (par exemple, peau de banane, emballage de chocolat) Commerce mondial, empreinte carbone et répartition des ressources
- Un vêtement issu de la fast fashion trouvé dans les déchets Liens entre le changement climatique, la consommation et les droits du travail

4. Crise climatique, anxiété climatique et résilience

- Un arbre particulièrement vieux Symbole de résilience et d'adaptation
- Mousse, champignons ou lichens Indicateurs de la qualité de l'air et de la santé environnementale

Objectif : Découvrir la nature, la créativité

Mandala naturel

Âge : Tous âges **Taille du groupe :** 2 à 30

Matériel : Aucun **Durée :** 30 min

Description : Invitez tout le monde à ramasser pendant quelques minutes des matériaux qui leur plaisent (par exemple des feuilles, des fleurs, des pommes de pin, des graines, etc.), sans détruire la nature. Ensuite, rassemblez-vous sur une surface plane et créez un mandala : disposez les matériaux en formant un cercle, explorez la symétrie et faites preuve de créativité.

Selon la taille du groupe, vous pouvez le faire tous ensemble ou en petits groupes. Il est également possible de laisser les participants « dessiner » ce qu'ils aiment (seuls ou en groupe) ou de leur donner d'autres motifs en rapport avec le thème de la randonnée ou de les laisser créer des motifs qu'ils associent librement au thème.

Objectif : Créativité, découverte de la nature

État du monde

Âge : 12 ans et plus **Taille du groupe :** 8 à 20

Matériel : 2 affiches par groupe **Durée :** 1 heure

Description : Pendant une pause, formez des groupes de 3 à 5 personnes, idéalement. Demandez-leur d'échanger leurs impressions sur la crise climatique et l'état général de notre monde. Laissez-les noter leurs conclusions sur une affiche. Ensuite, faites tourner les groupes afin que chaque groupe reçoive l'affiche d'un autre groupe. Expliquez que les sentiments que nous éprouvons (comme l'anxiété, la colère, la tristesse, etc.) sont le reflet de notre vision du monde et de nos valeurs. Ils peuvent servir de ligne directrice pour déterminer ce qui compte vraiment pour nous, il est donc normal d'en avoir.

Demandez ensuite aux participants d'identifier les valeurs et les motivations qui se cachent derrière les sentiments écrits par l'autre groupe et de les noter également sur une affiche. Par exemple : aimer les animaux, penser globalement, voir la beauté dans la nature, se sentir responsable des autres êtres vivants, s'informer sur le monde, etc.

À la fin, réunissez tout le groupe et demandez à chacun de présenter les valeurs qu'il a trouvées. Discutez de la mesure dans laquelle les gens partagent des valeurs communes et s'il existe un moyen de former de nouvelles coalitions sur cette base pour lutter contre l'injustice climatique et la destruction de la nature.

Objectif : Pleine conscience, résilience, cohésion d'équipe, conscience de soi

Jeu de valeur

Âge : 12 ans et plus **Taille du groupe :** 4 à 16

Matériel : Une liste de valeurs liées au thème, par exemple la compassion, la justice, etc.

Durée : 1 heure

Description : Pendant la randonnée, chacun est invité à réfléchir en silence à la société idéale selon lui.

Demandez-leur d'écrire les cinq valeurs sur lesquelles tout le monde devrait s'accorder dans leur société idéale (par exemple, la solidarité, la confiance, la durabilité, etc.). Vous pouvez leur fournir une liste de valeurs ou les laisser réfléchir librement. Ensuite, demandez-leur de former des binômes et de se mettre d'accord sur 5 valeurs communes parmi les 10 qu'ils ont recueillies. Au tour suivant, deux binômes se réunissent, avec à nouveau pour tâche de trouver cinq valeurs communes. En fonction de la taille du groupe, cet exercice peut être répété une fois (avec 8 personnes au total). À la fin, trouvez un endroit pour faire une pause et réunissez tout le groupe pour discuter et créer ensemble une liste de cinq valeurs communes.

Objectif : Renforcement de l'esprit d'équipe

Collage émotionnel

Âge : 12 ans et plus **Taille du groupe :** 2 à 30

Matériel : appareils photo ou smartphones, papier et stylos **Durée :** 1 heure ou durante toute la randonnée

Description : Pendant une pause, invitez tous les participants à dessiner des choses qui représentent des émotions pour eux. Ils peuvent par exemple dessiner un personnage de dessin animé qu'ils aiment avec un visage souriant, un emoji qui pleure, un cœur, un graffiti disant « sympa » ou tout ce qui leur passe par la tête. Il est utile de préparer quelques exemples pour inspirer les participants. Ensuite, poursuivez la randonnée et demandez à chacun de prendre des photos avec son téléphone portable de choses qui suscitent des émotions, comme des choses qu'ils aiment, qu'ils n'aiment pas ou qu'ils trouvent surprenantes, en les associant au dessin correspondant.

Vous pouvez ensuite rassembler les photos et créer un collage numérique que chacun pourra emporter chez lui.

Objectif : Pleine conscience, créativité

Land art

Âge : 8 ans et plus **Taille du groupe :** 4 à 20

Matériel : Aucun **Durée :** 30 à 45 min

Description : Les participants se voient attribuer une tâche ou un thème. Ils disposent ensuite de 20 à 30 minutes pour transformer ce thème en œuvre d'art. Ils ne doivent utiliser que des objets et des matériaux trouvés dans la nature, tels que des branches, des feuilles, des pierres, etc. À la fin, les participants présentent leurs résultats aux autres et expliquent leurs œuvres.

Objectif : Réflexion personnelle, créativité, activation

Actions positives pour le climat

Âge : 12 ans et plus **Taille du groupe :** 6 à 20

Matériel : Aucun **Durée :** 10 min

Description : Réfléchissez ensemble à des actions positives pour le climat. Comment pouvons-nous, en tant qu'individus et communautés, contribuer à la santé de notre planète ? Profitez de ce moment pour conclure la randonnée sur une note optimiste, en encourageant les participants à réfléchir aux liens qu'ils ont tissés entre eux et avec la nature.

Objectif : Activation

Présentation d'idées

Âge : 14 ans et plus **Taille du groupe :** 4 à 12 personnes

Matériel : Aucun **Durée :** 20 min

Description : Avant la session, les participants sont encouragés à réfléchir à des idées d'actions potentielles. Lorsqu'ils se réunissent pour la phase de présentation des idées, chaque personne dispose de 45 secondes pour présenter son concept au groupe. Après la présentation, le groupe peut poser jusqu'à trois questions de clarification, ce qui permet au présentateur d'approfondir les aspects clés de son idée. Une fois la discussion terminée, le participant suivant se lève pour présenter son idée.

Objectif : Activation, échange, compétences de présentation

Plantation d'arbres

Âge : Tous âges **Taille du groupe :** 3 à 12

Matériel : Jeunes plants d'arbres, jeunes arbres, accord avec les autorités forestières locales

Durée : 1 à 2 heures

Description : Dans cette activité, les participants travaillent ensemble pour planter un arbre. Ils préparent le sol, plantent l'arbre et l'arrosent, symbolisant ainsi leur effort collectif pour créer un impact durable qui existera pendant des décennies. Tout en travaillant ensemble, ils réfléchissent à la manière dont même les petits gestes contribuent à une planète plus saine. Cette activité vise à renforcer le lien entre les individus et la nature, ainsi qu'à montrer que chacun peut faire la différence.

Objectif : Sentiment d'efficacité personnelle, travail d'équipe

Manger et boire local

Âge : Tous âges

Taille du groupe : Toutes tailles

Matériel : Produits locaux et de saison pour le déjeuner

Durée : 1 heure

Description : Achetez des produits locaux pour la randonnée afin de soutenir l'économie régionale et d'échanger avec les producteurs. Discutez de la manière dont les pratiques locales s'inscrivent dans le développement durable et favorisent le respect mutuel.

Objectif : Sensibiliser, créer des liens avec la communauté locale, découvrir des pratiques durables, soutenir les communautés locale

Résumé & Réflexion

Réfléchir en nageant

Âge : 6 ans et plus **Taille du groupe :** 2 à 15

Matériel : Maillot de bain **Durée :** 30 min

Description : Après la randonnée, baignez-vous et réfléchissez à votre journée à l'aide de questions guidées. Profitez de ce moment pour vous détendre et vous reconnecter avec la nature.

Objectif : Réflexion, détente, découverte de la nature

Réflexion sur les cinq doigts

Âge : Tous âges **Taille du groupe :** 3 à 30

Matériel : Aucun **Durée :** 15 min

Description : Demandez aux participants de réfléchir à leur journée et d'exprimer leur opinion à l'aide de leurs doigts, chaque doigt représentant un point de vue spécifique. Par exemple : Pouce : j'ai aimé ça ; Index : j'aimerais souligner ; Majeur : je n'ai pas aimé ça ; Annulaire : c'est ce que je retiens ; Auriculaire : c'était trop court.

Objectif : Réflexion, créativité, pleine conscience

Méditation consciente « De la tête aux pieds »

Âge : 12 ans et plus **Taille du groupe :** 5 à 20

Matériel : Aucun **Durée :** 15 à 20 min

Description : Invitez les participants à réfléchir à la manière dont chaque partie de leur corps, de la tête aux pieds, est connectée au monde qui les entoure. Ils peuvent réfléchir à des aspects matériels, tels que les vêtements qu'ils portent et leur origine, ainsi qu'à des influences mentales et culturelles, notamment leurs réseaux sociaux et les connaissances qu'ils possèdent. Le fait de réunir des personnes d'horizons, de compétences et d'expertises divers reflète la richesse des écosystèmes à forte biodiversité. Cela permet aux participants de réfléchir à leur place dans les systèmes plus vastes du monde.

Objectif : Réflexion, créativité, pleine conscience

Dessiner le parcours

Âge : Tous âges **Taille du groupe :** 3 à 30

Matériel : Affiches et stylos **Durée :** 1 heure

Description : Rassemblez le groupe ou, selon sa taille, formez des petits groupes. Demandez aux participants de dessiner le parcours qu'ils ont suivi, tel qu'ils s'en souviennent. Il ne s'agit pas de tracer une carte exacte, mais plutôt une carte mentale. S'il s'est passé quelque chose de particulier en cours de route, demandez-leur de le dessiner également. Rassemblez-vous et racontez-vous mutuellement comment vous avez vécu la randonnée.

Objectif : Réflexion, créativité

Récits du soir

Âge : Tous âges **Taille du groupe :** 2 ans et plus

Équipement : Tout endroit à l'extérieur, par exemple autour d'un feu de camp **Durée :** 1 h 30

Description : Lorsque la lumière commence à décliner, il est agréable et enrichissant de s'asseoir ensemble et de commencer à raconter des histoires. Demandez aux participants de réfléchir à leurs expériences de la journée : comment ont-ils vécu cette randonnée (climatique) ? Ont-ils vécu d'autres expériences marquantes dans la nature par le passé ? En tant que responsable, commencez par exprimer vos impressions sur la randonnée du jour. Racontez ensuite une anecdote personnelle en rapport avec la nature. Veillez à ce que tout le monde puisse bien entendre et invitez chacun à partager ses expériences.

Objectif : Réflexion, cohésion d'équipe, compétences conversationnelles

Contempler les étoiles

Âge : Tous âges **Taille du groupe :** Aucune exigence

Matériel : Prairie ouverte **Durée :** Min. 30 min

Description : Allongez-vous dans une prairie ouverte, observez les étoiles et écoutez les sons de la nature. Profitez de ce moment de calme pour vous détendre et vous connecter profondément à l'univers.

Objectif : Détente, découverte de la nature, pleine conscience

Dormir dehors

Âge : 10 ans et plus **Taille du groupe :** 10 personnes maximum

Matériel : Tapis isolants de bonne qualité et sacs de couchage chauds **Durée :** Toute la nuit

Description : Passez une nuit à la belle étoile dans des sacs de couchage chauds. Profitez des paysages, des sons et des odeurs uniques de la nature. Veillez au confort des participants pour leur offrir une expérience mémorable.

Objectif : Renforcement de l'esprit d'équipe, découverte de la nature

Mentions légales

Publié par

Internationale des Amis de la Nature

Viktoriagasse 6/1, A-1150 Vienne

www.nf.int.org

Courriel : office@nf-int.org

Tél. : +43 (0)1 892 38 77

Recherche, rédaction et édition

Internationale des Amis de la Nature (IAN), Jeunes Amis de la Nature Allemagne (NFJD), Ecosystem Europe et FROS Multisport Flanders (fros)

Photographies

(c) fros Multisport Flanders

Conception graphique, mise en page et composition

Internationale des Amis de la Nature (IAN)

Informations sur le projet

Climate Hikes est un projet de coopération Erasmus+ entre l'Internationale des Amis de la Nature (IAN), les Jeunes Amis de la Nature Allemagne (NFJD), Ecosystem Europe et FROS Multisport Flanders (fros). Vous trouverez plus d'informations sur le projet à l'adresse suivante : nf-int.org/climatehikes

Le projet Climate Hikes est financé par l'Union européenne. Cependant, les points de vue et opinions exprimés sont ceux des auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.



Co-funded by the
European Union

