

## 10<sup>èmes</sup> Rencontres Nationales de la Dynamique Sortir !



*Une semaine de mobilisation pour l'éducation dans la nature s'est déroulée en Bretagne du 7 au 12 Janvier 2018. Au menu, kayak sur la rivière de la Vilaine, vélo dans les marais salants, itinérance imaginaire, ateliers, table rondes, conférences, rencontres, échanges et effervescence intellectuelle.*



Crédit Photos : François Carrez – Dynamique Sortir !

Les Rencontres SORTIR ! sont portées chaque année par le Réseau national d'Éducation à l'Environnement « Ecole et Nature ». Cette année, elles se sont déroulées à Pénestin, dans le petit joyau de nature qu'est la Presqu'île de Guérande. Ces rencontres, co-organisées avec le Réseau d'Éducation à l'Environnement Bretagne (REEB) et l'association Estival ont accueilli une centaine de participants venus de toute la France.

Plusieurs acteurs du réseau régional d'éducation à l'environnement : le GRAINE Auvergne-Rhône-Alpes, y étaient. Certains témoignent de leur expérience.

Julie Grammont, chargée de projets à l'Association départementale d'éducation pour la santé (ADES) du Rhône :

« Ce qui m'intéresse, ce sont bienfaits de l'éducation dehors, au contact de la nature, pour la santé humaine. En creusant un peu le sujet, on s'aperçoit que les Canadiens, les Allemands et les Japonais, notamment, sont très en avance sur nous. Ces derniers pratiquent le bain de forêt comme médecine préventive, tandis que les Allemands qui pratiquent la randonnée ont des cotisations réduites d'assurance maladie !

En parallèle, des chercheurs démontrent qu'une dose quotidienne de nature peut prévenir et même traiter certains troubles médicaux (hyperactivité, myopie, asthme, hypertension, dépression... ) Et cela, y compris avec la nature de proximité comme dans les espaces verts de la ville, par exemple.

Cette année, j'ai participé à l'atelier dans le marais de Brière, qui nous a fait réfléchir au confort du groupe dans une zone humide. Ces expériences, les conférences, les échanges avec les autres participants m'aident à remettre en question ma pratique d'éducatrice en santé environnement. Mon objectif suite à ces rencontres : construire des projets pédagogiques qui prennent en compte le "besoin de nature", vital pour la santé humaine. »

Mathilde Raymond, animatrice nature dans des jardins partagés sur le 8ème arrondissement de Lyon :

"Ces rencontres c'est l'occasion de mettre en pratique sur soi ce que l'on fait toute l'année ! On "teste" en quelques sortes nos propres méthodes pour vivre cette expérience de l'intérieur. Les immersions c'est pour moi un moment fort et un peu magique, c'est d'ailleurs l'effet que l'on veut transmettre au quotidien. La Dynamique SORTIR c'est aussi une belle opportunité de se rencontrer, d'échanger les uns les autres sur nos métiers et de réfléchir ensemble à des moyens de faire sortir les gens au contact de la nature.

Quand on réfléchit bien, dans la nature, qu'il fasse froid, qu'il pleuve ou qu'il fasse beau temps, une fois bien équipé on se sent toujours bien, comme apaisé. C'est un moment privilégié où l'on se coupe de nos soucis et de notre routine, une dose de bonheur finalement.

L'immersion dans les marais, malgré une forte humidité, était vraiment super. J'ai découvert plein de choses et j'allais à mon rythme tout en étant en cohésion avec le groupe, j'étais pleinement présente et mes problèmes avaient "disparus"... J'ai hâte d'être en 2019 pour les prochaines Rencontres !"

Julien Grosjean, coordinateur de l'association Catapulte :

« Ce rendez vous annuel est important pour nous. Il permet d'échanger sur nos pratiques et de coordonner nos actions.

À l'heure de défis écologiques majeurs, le lien direct à la nature apparaît de plus en plus comme un vecteur puissant pour relier l'Homme à son environnement et sortir d'une vision utilitariste de la nature et des ressources, largement répandu dans nos cultures occidentales. "

Joëlle Quintin, coordinatrice de jardins partagés, a accompagné la création de 2 écoles du dehors en pleine ville à Strasbourg. Son slogan : Ensemble, ensauvageons la ville de nature pour mieux y vivre et grandir.

Dix ans déjà que cette dynamique alerte les institutions, citoyens, animateurs : les sorties dans la nature se font plus rares et plus courtes. Alors que des études montrent que nous passons de moins en moins de temps dehors, Jordy Stefan, Docteur en Psychologie à l'Université de Bretagne Sud, est venu témoigner de son travail sur le lien entre santé et nature. Il démontre scientifiquement les effets positifs des plantes, des paysages ou des forêts sur la santé de l'être humain.

Au programme de la semaine : des immersions en pleine nature, des ateliers d'échange, des conférences et projections, le tout dans une grande convivialité ! Malgré des moyens financiers décroissants, le réseau continue de s'enrichir chaque année de nouvelles personnes. L'objectif principal : réfléchir à des actions concrètes. Au terme de cette semaine, le résultat est la conception d'un nouveau plan d'actions national pour la décennie à venir et une nouvelle énergie pour défendre l'éducation au grand air.

**Pour en savoir plus :**

**<http://biodiversite.reseaucoleetnature.org/content/dynamique-sortir>**

**Contact :** Julie Grammont, ADES du Rhône, 04 72 41 66 15

<http://www.adesdurhone.fr/projets/sante-environnement/besoin-de-nature.html>

**[Des ressources pour aller plus loin ...](#)**

Site internet du Réseau Ecole et Nature et de la dynamique *Sortir* !

<http://biodiversite.reseaucoleetnature.org/content/dynamique-sortir>

Productions de la dynamique Sortir! et du Réseau Ecole et Nature :

- Plaquettes : Enseigner dehors, Bouger dehors, Animer Dehors, Sortir c'est vital
- Un coin nature pour tous : guide pratique
- Tome 1 et 2 de Sortir! Dans la nature avec un groupe
- Le Syndrome du manque de nature

<http://biodiversite.reseaucoleetnature.org/outils-sortir>

