

## **Planification d'une animation dans son propre milieu urbain:**

### *Thème: Immersion consciente et sensible en contact avec la nature en milieu urbain*

Cette animation est adaptée à un public d'adultes qui cherchent à se connecter davantage à la nature qui les entoure en ville et en milieu urbain , et de l'observer autrement.

Elle se fait en été, car pour une approche sensible je privilégie le coté méditatif et donc plus statique des participants. Il est donc plus agréable de le faire à cette période. Cette activité se fait pour une durée de 2h avec un maximum de 15 participants.

Elle a lieu en plein centre ville avec l'accueil des participants.

Le but des activités proposées sont d'explorer autrement un milieu urbain , donc ici, une rue piétonne en bord de route et ce, d'une manière sensible. De se reconnecter à tout ce qui est vivant dans cet endroit, d'aller l'explorer avec les 5 sens, d'établir des connexions avec la nature présente, ce qui permettra également de valoriser le lieu aux yeux des participants dans un but de protection et valorisation de la nature en milieu urbain.

Au terme de la rencontre, les participants auront entraîné leur sens de l'attention, ils auront exploré un état de pleine conscience de la nature en ville ainsi que leur propre rapport à celle-ci, ils auront été sensibilisés à la nature en ville et à tout ce qui est " vivant" dans ce lieu, ils auront également eu des échanges entre eux.

Déroulement de l'activité:

-Accueil des participants à l'heure prévue, leur souhaiter la bienvenue, je leur demanderai ce qu'ils attendent de cette rencontre avec le vivant en ville. Je leur expliquerai brièvement le déroulement de la rencontre. Durée de la présentation : 10 minutes maximum.

-J'inviterai les participants à une marche lente. Nous partirons depuis la place de l'église pour nous diriger sur une rue piétonne qui donne sur un tram, on longe une école et une place de jeux. Le but de cette marche lente est déjà d'entrer dans un état de pleine conscience attentive et d'ouvrir les sens sur les différents sons et bruits que l'on entend. Les participants devront être attentifs sur les sons qui leur sont agréables et sur ceux qui leur sont désagréables. Ils devront "noter" d'où ils viennent et ce que cela produit sur leurs corps. Nous marquerons un arrêt à proximité de l'école, puis vers la place de jeux, puis entre deux croisements de rues. En tout, cette activité nous prendra 15 minutes, puis nous nous poserons à un endroit plus calme pour partager ce que les participants ont remarqué. Ce partage durera 10 à 15 minutes maximum.

-Ensuite, nous reprendrons la même route mais en sens inverse, et cette fois, j'inviterai les participants à repérer tous les éléments de nature sur le chemin. Ils seront invités à se demander s'ils les repèrent facilement en temps normal, et à regarder où se trouvent ces éléments de nature. Ce sera une marche de 15 minutes pendant laquelle ils seront également invités à repérer un élément de nature qui les a étonnés là où il se situait. Nous nous poserons ensuite sur la place centrale du village située derrière l'église et ils devront inventer une histoire sur cet élément naturel qu'ils ont repéré et

qui raconte d'où il vient. La création de l'histoire durera 15 minutes. Après, il y aura un temps de partage de 15 minutes pour que les participants racontent l'histoire de leur élément naturel.

-Après cette activité, les participants devront se trouver un endroit pour se poser pendant une 10e de minutes seuls, et en étant attentifs à tout leurs ressentis, qu'ils vont écrire sur un papier.

Après cette activité, une courte marche pied nus leur sera proposée pour leur montrer que marcher pieds nus même sur des pavés ou sur le bitume peut-être agréable ( ou pas, selon les sensations..)

La marche durera 5 à 10 minutes, puis, nous nous poserons un moment au centre du village pour avoir une rétrospective de ce qu'ils ont vécu durant ces 2h et pour partager un goûter. La réunion de fin durera de 15 minutes.