

## Propositions d'interventions

### auprès d'adultes et familles en situation d'exclusion

#### Jardiner

Le plaisir du jardin, depuis la plantation, le soin apporté aux plantes, la récolte des légumes, petits fruits ou aromates. En pleine terre, en bac, dans des jardinières, création de boules de graine, tout est possible ! Activités ponctuelles ou régulières à l'année.

#### Alimentation, nature et jardin

Intervention autour de la santé et de l'alimentation : que se soit autour d'un jardin (comment s'en nourrir ?) ou autour de la nature (comment elle peut-être nourricière ?). Notre façon de manger et son histoire.

#### Surprenantes plantes sauvages

Découverte et dégustation de plantes sauvages comestibles (avec une balade et une cueillette). Préparation et dégustation d'un plat sauvage.

#### Les légumes sont des plantes !

A partir d'échantillons ramenés par l'animatrice maraîchère, de photos et de ce qui est présent sur place, découverte de légumes locaux, anciens ou plus méconnus et dégustation de produits.

#### Détente et beauté au naturel

Fabrication de cosmétiques naturels avec des plantes sauvages, initiation à l'auto-massage.

#### Fresque végétale

Observation et récolte de plantes pour développer l'inspiration. Initiation au plaisir de faire des arabesques avec un pinceau pour créer des motifs d'inspiration végétale et organique. Embellir un lieu quotidien et son appropriation par la pratique artistique.

#### Arts, décors et jeux nature

Si c'est possible, on démarre par une balade ou la découverte d'un milieu permettant de glaner des éléments naturels. Si non l'intervenant emmène « du dehors » tous les éléments pour un atelier de création individuelle ou collective : teintures végétales, land' art, modelage, martelage, herbiers, jeux de société en galets ou en bois... Autant de réalisations propices à l'éveil sensoriel, la rêverie, la convivialité.

#### Racontons et dessinons la nature

Vivre une immersion dans la nature, (randonnée, découverte naturalistes, musique verte...) et plus tard, raconter son vécu sous une forme choisie (slam-poésie, art plastique, dessin, photo, enregistrements sonores...).

#### Contes et histoires de la nature béarnaise

Un temps de contes avec des histoires traditionnelles des veillées béarnaises, ou des créations originales des conteurs et conteuses de nature.

#### Découverte de la pêche

Initiation à la pêche sur des pontons aménagés ou en pleine nature avec un guide de pêche.

#### D'où vient notre eau ?

Découverte du cycle de l'eau domestique local et du patrimoine qui lui est associé (moulins, fontaines). Avec possibilité de proposer un bar à eau pour re-goûter l'eau.

#### Balades nature sur mesure

Billebaude dans le milieu à adapter aux envies des participants : découverte des richesses et secrets de la nature présente, jeux sensoriels et de découverte (fil d'Ariane, chasse au trésor), initiation à la botanique, balade aquatique pieds-nu dans l'eau d'une mare...

#### Vie sauvage !

Partir à la rencontre du dehors en pleine nature, ramasser du bois, allumer un feu d'une manière naturelle, récolter des châtaignes ou des faines, quelques plantes comestibles et les cuisiner à l'aide du feu, bricoler un peu à l'occasion... s'initier à la vie sauvage !

#### Au pas de l'âne des Pyrénées

Rencontre avec l'âne, apprentissage de la conduite, balade en fonction des envies et possibilités de chacun, contes et anecdotes.

#### Homme et cheval

L'animateur propriétaire du cheval fait le lien entre l'animal et les personnes. Après avoir brossé l'animal on le balade en longe, on se colle à lui. Avec le cheval un dialogue corporel simple s'établit, l'animal est réconfortant, non intrusif.

#### Découverte des sports d'hiver : ski de fond, raquettes

Le plaisir de la neige, la découverte de la montagne en expérimentant un mode de déplacement peu habituel.

