

A hand is shown holding a smooth, dark stone above a stack of several other smooth stones of various colors (brown, grey, tan) on a beach. The background is a soft, out-of-focus view of the ocean and sky.

Ayet NATURE

GUIDE À L'INTENTION DES PARTICIPANTS



LOISIR
et **SPORT**
BAS-SAINT-LAURENT

Table des matières

Bref historique	3
Apprentissages et attentes	4
Quelques éléments de base	5
Protéger la nature	6
L'art de se créer des souvenirs	7
Techniques créatives	8
Vigilance et risques associés	9
Par où commencer ?	10
Poursuivre l'exploration à la maison	14
Poursuivre l'exploration à la bibliothèque	15
Sources et références	16



L'équipe de Loisir et Sport Bas-Saint-Laurent a préparé un guide d'activités dédié à l'expérimentation et la familiarisation avec la création en nature.

Une œuvre d'art, un objet artisanal ou une création artistique est généralement fait par un artiste. N'importe qui peut en être un, s'il le désire! En fait, nous sommes tous des artistes et tout peut être de l'art... Il suffit de poser un regard nouveau sur ce qui nous entoure. Il suffit de se laisser guider par notre intuition, avec comme seul matériel la nature et ce qu'elle a à nous offrir. Vivre des expériences créatives sans utiliser des matériaux artificiels et sans laisser de trace.

Bref historique

L'*Art nature* ou le «Land Art» est un courant artistique apparu dans les années 1960, utilisant les matériaux de la nature, tels que le bois, la terre, la pierre, le sable, l'eau, les rochers, etc. comme sources de création. Les œuvres sont réalisées à l'extérieur et sont exposées aux éléments de la nature et à l'érosion naturelle. Ainsi, certaines œuvres ont disparu et il ne reste que leur souvenir en photos ou en vidéo.

Les artistes pratiquant le «Land Art» ont pour objectif de mettre la nature au cœur de leur création. Cette pratique n'a pas lieu dans les musées et les galeries. Elle est moins centrée sur la production d'objets. Les participants vivent une expérience de création liée au monde réel. Les moments de création ont lieu en nature, dans un parc, une forêt ou même à la plage.



Apprentissages et attentes

Pour les parents ou accompagnateurs

- Veiller à la sécurité des participants en milieu naturel ainsi qu'à la protection du milieu naturel;
- Ne pas juger les œuvres, mais plutôt valoriser et rester dans l'appréciation de l'art, tout en offrant quelques conseils de création;
- Garder une certaine distance pour ne pas freiner l'élan créateur et permettre de développer l'autonomie des enfants;
- Sensibiliser au concept de vigilance en forêt, au respect de la nature et à l'expression de soi par la création artistique.

Pour les participants

- S'amuser;
- S'initier à la discipline de l'Art nature;
- Apprivoiser les différents éléments de la nature et s'y sentir à l'aise;
- Apprendre et développer des techniques de création, telles que nœuds, tressages, modelage, etc.;
- Contribuer à développer des compétences, telles que la résolution de problèmes, la mise en œuvre de sa pensée créatrice, la coopération et la communication entre individus.



Quelques éléments de base



Le caractère éphémère

Les œuvres sont soumises aux différents éléments de la nature, par exemple la pluie et le vent. Si des feuilles sont placées de sorte à créer une mosaïque au sol, le vent aura tôt fait de balayer votre travail. Cela ne doit pas vous décevoir, vos œuvres suivent le cycle de la nature et seront éphémères.



Saisonnalité

Chaque saison, apporte ses couleurs et offre de nouvelles opportunités de création. Les éléments se transforment et changent au gré du temps, de la même façon que les couleurs apparaissent et disparaissent dans les arbres à l'automne. C'est ainsi que notre vision artistique se développera... à force d'observer, de sentir et de créer. Contrairement aux œuvres, l'expérience vécue ne s'effacera pas avec le temps, mais conservera ses couleurs dans l'esprit des participants.

D'ailleurs, puisque chaque chose est vue par un regard différent, on ne peut pas comparer les œuvres entre elles. Il est possible d'apprécier de différentes façons ce que l'on voit, en valorisant la différence et en réduisant la comparaison et la compétition. Intégrer des exercices de contemplation afin de favoriser l'apparition d'idées; mettre l'accent sur la beauté du caractère éphémère des œuvres et sur le sentiment d'accomplissement personnel.



Le bain de forêt

Pratique courante au Japon, le bain de forêt est une pratique où le participant expérimente la forêt à travers ses cinq sens, de façon consciente. Il s'agit d'une activité de détente en nature « *inventée par le ministère japonais de l'Agriculture, des Forêts et de la Pêche en 1982, qui décrit une pratique thérapeutique non conventionnelle basée sur l'idée que se promener ou séjourner dans la forêt ou à proximité d'arbres aurait des effets bénéfiques sur la santé physique et mentale. C'est une pratique méditative qui consiste à se promener (généralement de 2 à 4 heures, parfois moins) en forêt à un pas régulier et en prenant des pauses pour se reposer, faire des exercices de respiration et contempler l'environnement naturel* » (2023, Bherer). L'idée est de se connecter à la forêt, d'observer les sons, les odeurs, les mouvements et de prendre son temps.



Les bienfaits des activités de plein air

La politique au « Québec, on bouge » mentionne justement quelques bienfaits des activités de plein air : « ... notamment sur la mémoire, le bien-être psychologique, la santé mentale, le déficit d'attention, la vision, la concentration et la créativité... » (2018, page 9). Plusieurs études démontrent également qu'être au contact de la nature favorise le bien-être physique et psychologique et favorise une réduction du stress et des symptômes liés à la dépression.

Protéger la nature

Puisque nous devons, dans la majorité des cas, déplacer certains éléments de la nature pour créer nos œuvres, il est important de se rappeler l'impact que nous avons sur la nature. Une simple souche d'arbre morte peut abriter une panoplie d'insectes et de micro-organismes essentiels et utiles à tout l'écosystème avoisinant. Ne la détruisons pas.

Il est préférable d'utiliser les éléments déjà au sol. Vérifier si cet élément abrite la vie. Si c'est le cas, portez votre attention sur un autre. Il est conseillé de minimiser les impacts sur l'environnement. La nature est notre atelier. Il est évident que nous avons un impact sur elle.

Sans trace

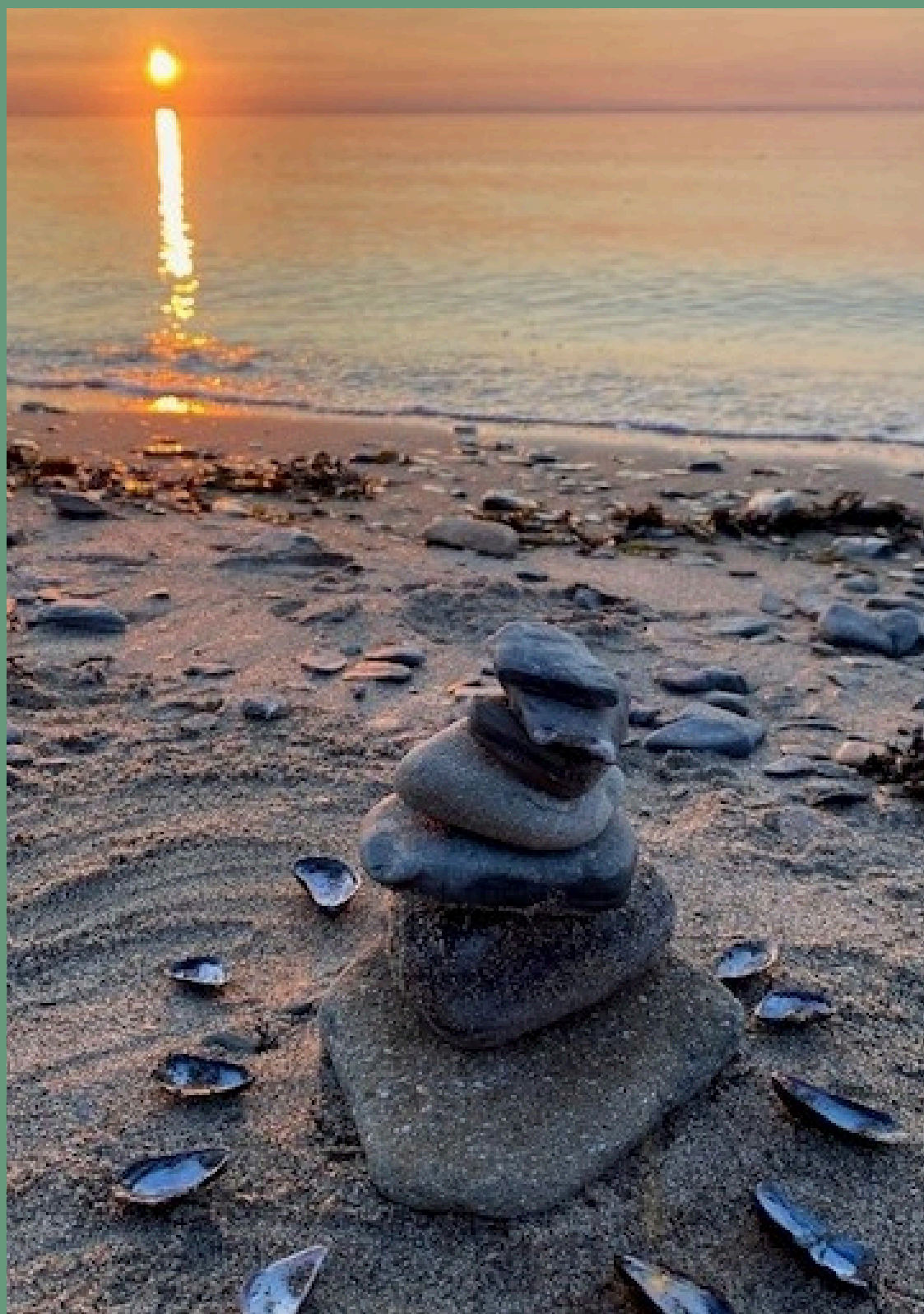
Parmi les sept principes *Sans trace*, le premier, adapté par le projet de *De ville en forêt*, est de se renseigner avant de partir. Il est donc important de veiller à la préparation de votre activité, de vous procurer une carte au besoin et de vous renseigner sur le lieu que vous visiterez. Les principes suivants mentionnent de rester sur les sentiers et de rapporter les déchets à la maison pour en disposer correctement.

L'ART DE SE CRÉER UN SOUVENIR

Puisque le *land art* est éphémère, nous vous conseillons de prendre une photographie de votre œuvre. L'avènement de la photographie numérique rend cette approche artistique beaucoup plus accessible, surtout depuis que les téléphones et tablettes numériques possèdent une lentille; cette pratique est à la portée de tous!



Documenter le fruit de vos efforts vous permet de le partager facilement avec votre entourage. Assurez-vous de prendre plusieurs photos sous différents angles. Vous pourrez ensuite choisir celles qui conviennent le mieux.



De plus, si le temps le permet, vous pouvez photographier les créations après plusieurs jours de réalisation. Prendre des photos selon le temps de la journée peut révéler de nouveaux aspects à vos compositions (matin, soir, nuit). La nature aura forcément transformé vos chefs-d'œuvre et créé... d'autres œuvres!

Techniques créatives

Tressage

Les racines et les jeunes branches peuvent facilement être tressées.

Ancrage

Les branches peuvent être fixées dans le sol pour créer des structures ou offrir un soutien pour d'autres matériaux.

Contraste

Utilisez les contrastes entre les différents éléments de la nature (texture, grosseur, couleur, forme). Confrontez certains éléments vivants à d'autres éléments morts de la nature.

Collage

Utilisez la résine ou l'argile pour coller ensemble certains éléments plus ou moins légers.

Suspension

Utilisez de la corde ou des racines pour suspendre certains éléments dans l'espace.

Dégradé

De textures ou de couleurs, les dégradés fournissent un bel effet esthétique aux œuvres.

Fixation

Transpercez des feuilles ou des fleurs avec des branches pour les fixer ensemble ou utilisez de la ficelle afin de tout maintenir en place.

Superposition

Empilez vos matériaux en équilibre et profitez de l'occasion pour agencer certaines couleurs ensemble.

Assembler

Emboitez les éléments de l'œuvre ensemble afin de construire dans l'espace.

Ficeler

Des racines ou de la ficelle peuvent être utilisées pour simplement décorer. Entourer une branche avec une ficelle torsadée ajoute un bel effet.

Lignes

Expérimentez les lignes en zigzag, courbes, droites, interrompues, en escalier et autres pour créer.

Répétition

De couleurs, de formes ou de motifs pour créer vos mosaïques.



Vigilance et risques associés

Trousse de premiers soins

Avant de commencer, vérifiez le contenu de votre trousse de premiers soins et assurez-vous de l'avoir toujours à proximité dans votre sac à dos.

Facteurs de risques

Les facteurs de risques, ce sont les chances que quelque chose puisse avoir un impact sur la réussite de votre activité et entraîner des conséquences de niveau faible à élevé. Prévenir permet de réduire les risques.

Respecter la vie sauvage :

- Observer les animaux à distance. Ne dérangez jamais les animaux sauvages présents dans leur territoire;
- S'abstenir de nourrir les animaux pour éviter de nuire à leur santé;
- Rapporter les déchets à la maison pour en disposer correctement;
- Restez le plus possible dans les sentiers, surtout en milieu humide.

Prévenir les risques pour la santé :

- Sauf en présence d'un expert, les participants devraient éviter de manger quoi que ce soit provenant d'un milieu sauvage. En général, tout ce qui possède une couleur vive (rouge, jaune ou violet) exprime un danger ou un avertissement. **Attention aux champignons et aux baies sauvages!**
- Les plantes peuvent causer des réactions cutanées ou allergènes. Outre l'herbe à puce et l'herbe à poux, renseignez-vous sur les risques liés à la berce du Caucase et à l'ortie;
- Portez des tenues adaptées à votre activité. Même en été, il est conseillé de porter des vêtements pour se protéger des insectes nuisibles tels que les moustiques et les tiques.

L'aide-mémoire du participant pour prévenir les risques :

- Combien de temps va durer votre activité ?
- À quel endroit va se dérouler votre activité (un parc urbain, un parc régional ou national, sur la plage, à votre domicile) ?
- Quelle est la température extérieure ? Est-ce les bons vêtements ou équipements de protection ? Y a-t-il des risques d'engelure, d'hypothermie ou même d'épuisement ou de coup de chaleur ?
- Comment se rendre à votre activité ?
- Y a-t-il des risques associés au moyen de transport utilisé (à pied, en voiture, en autobus ou à vélo) ?
- Avez-vous un moyen de communication en cas d'urgence ?

N'oubliez pas, dans votre sac à dos :

- Votre bouteille d'eau;
- Votre trousse de premiers soins;
- Une collation;
- Crème solaire et chasse-moustiques au besoin.

Par où commencer ?

L'éveil des sens

Avant de commencer, le premier pas serait d'aller vous promener à l'extérieur. Amusez-vous à identifier tous les éléments qui font partie de la nature et tous ceux qui ont été fabriqués, altérés ou déplacés par l'humain. Un simple exercice d'observation afin d'être conscient et à l'affût de l'habitat dans lequel nous nous trouvons.

Choisissez un élément du milieu et essayez de décrire son odeur, sa texture, ses formes et ses couleurs. Nous déconstruisons tranquillement l'espace en fragments. Au lieu d'avoir devant nous une forêt, nous avons maintenant les couleurs des feuilles dans les arbres et celles au sol, la texture de l'écorce et celle de l'herbe, l'odeur de la terre et celle des fleurs, et ainsi de suite... Observez, écoutez, touchez, sentez, mais ne déplacez rien (pour le moment)!

« Plus nos sens sont en éveil, plus nous vivons intensément la nature ! »

Première activité

1. Découvre ta nature ! (25 à 45 minutes) Niveau : facile

Exercice d'ouverture et connaissance entre chacun.

L'exercice consiste à aller se choisir un élément de la nature qui nous représente le mieux, selon ce qui nous est offert dans le milieu, puis de faire un cercle de partage pour apprendre à se connaître. Les participants partent à la recherche d'un ou plusieurs éléments de la nature qui pourraient bien les représenter.

Création

(5-30 minutes)

Une fois les éléments trouvés et choisis, rassembler les participants en cercle. Ils seront amenés à exposer leur(s) élément(s) de la façon dont ils le désirent (entre les doigts, superposé(s) dans le creux de leur main, fixé(s) dans leurs cheveux, etc.).

Vernissage

(10 minutes)

Une fois les mini-œuvres achevées, demander à chacun de se présenter, puis dire comment il a trouvé son élément naturel et pourquoi l'élément le représente; faire des liens avec la couleur, la grandeur, la solidité, la texture ou même le lieu où il l'a trouvé. Valoriser le travail de chacun et enchaîner avec un autre atelier.

Deuxième activité

2. Copier-coller (25 à 30 minutes) Niveau : facile

Atelier d'observation et de création du lieu. Les participants doivent choisir un élément de la nature qui les entoure et essayer de le recréer avec d'autres éléments. Ex. : recréer la forme d'un arbre avec des pierres et des herbes.

Création

(10-20 minutes)

Prendre 5 à 10 minutes d'observation pour choisir un élément de la nature. C'est maintenant le moment d'utiliser les matériaux que vous avez trouvés pour essayer de recréer le plus fidèlement possible les formes de l'élément naturel que vous avez choisi.

Vernissage

(5-10 minutes)

Une fois l'œuvre achevée, prendre des photos sous différents angles. Laisser les participants expliquer comment ils ont réussi à créer leurs œuvres et pourquoi ils ont choisi cet élément de la nature. Valoriser le travail de l'enfant.

Troisième activité

3. Éco-Balance (45 à 60 minutes) Niveau : moyen

Créer une œuvre suspendue qui devra tenir en équilibre. Aller à la découverte des lieux pour observer les matériaux naturels disponibles et déterminer l'emplacement de la création des œuvres. Racler complètement votre zone de création pour qu'elle soit le plus lisse possible.

Création

(20-40 minutes)

Les participants sont laissés à eux même pour créer leur œuvre.

Vernissage

(10 minutes)

Une fois les œuvres achevées, chacun devra présenter le fruit de son travail aux autres. Quel est le nom de l'œuvre ? Quel est son rôle dans la forêt ? Comment avez-vous utilisé les matériaux ? Terminer en photographiant chacune des œuvres.

Quatrième activité

4. Cercle de vie (30 à 60 minutes) Niveau : facile à moyen

Création d'un mandala fabriqué avec des matériaux naturels afin de donner vie à la nature qui nous entoure. Aller à la découverte des lieux pour observer les matériaux naturels disponibles et découvrir l'emplacement de la création du mandala.

Création

(10-35 minutes)

Les participants sont répartis sur plusieurs zones pour créer leur mandala. Il peut être fait de pierres, de terres, de fleurs, d'herbes ou d'autres matériaux. Prendre tout le temps nécessaire pour remplir complètement l'espace dédié.

Vernissage

(10 minutes)

Maintenant, c'est le moment de présenter son mandala. Un titre peut être donné à chacune des œuvres créées. Prendre le temps d'écouter comment les participants se sont sentis lors de la création.

Cinquième activité

5. Le trône de bois (30 à 60 minutes) Niveau : moyen à difficile

Construire un trône avec des matériaux naturels disponibles. Il doit, à la fois, être pratique et esthétique. Aller à la découverte des lieux pour observer les matériaux naturels aux alentours et découvrir l'emplacement de la création du trône.

Création

(10-35 minutes)

Les participants seront répartis sur plusieurs zones pour créer leur trône. Il peut être fait de pierres, de terre, de racines, de branches ou d'autres matériaux. Il faut penser qu'il doit être confortable et beau pour la capricieuse famille royale.

Vernissage

(10 minutes)

Maintenant, c'est le moment de présenter les trône au groupe. Ils pourront être testés par la « famille royale » (animateurs, membres du camp de jour ou autres).

Poursuivre l'exploration à la maison

Créer un herbier

Créer un herbier est une activité simple à faire en famille. Débuter avec les feuilles d'arbres pour apprendre à identifier les espèces. Noter vos observations et collecter un échantillon de feuilles au sol. Créer une fiche dans un carnet avec des informations telles que le nom de l'arbre, la date de ramassage, le lieu, l'altitude et ses caractéristiques spécifiques. Une fois à la maison, laisser sécher la plante avant de la coller à votre carnet. Plusieurs idées de bricolage à partir de feuilles d'arbres d'automne sont également disponibles sur internet.



Poursuivre l'exploration à la bibliothèque

Afin de développer de nouvelles connaissances en lien avec la nature, nous vous suggérons quelques titres de lecture pour enfants et pour adultes. Profitez-en pour visiter votre bibliothèque de quartier. Bonne lecture!

Suggestions de lectures pour enfants

Mollen Dupuis, M., & Gravel, E. (2023). *Nutshimit : Un bain de forêt.*

Dufresne, R., & Sabatier, F. (2023). *Nature à goûter au Québec.*

Caudill, C., & Shryock, C. (2023). *Ces trésors qui t'attendent dehors : découvre la nature avec tes cinq sens.*

Bunting, P. (2022). *L'Extraordinaire génie des arbres.*

Fontaine, V., & Grand, A. (2020). *Valérie aime la planète.*

Suggestions de lectures pour adultes

Mcgurk Akeson, L. (2024). *La vie au grand air : découvrez l'art nordique du Friluftsliv.*

Roques, D. (2023). *Le parfum des forêts : l'homme et l'arbre, un lien millénaire.*

Rogel, J-P. (2023). *Demain la nature : elle nous sauvera, si nous la protégeons.*

Tompkins, P., & Leibovici, A. (2021). *La vie secrète de la nature : Vivez en harmonie avec les mondes.*

Le Gal, G., & Paré-Le Gal, A. (2019). *Forêt : identifier, cueillir, cuisiner.*

Wohlleben, P. (2017). *La vie secrète des arbres.*

Remerciements : un merci tout spécial au Réseau BIBLIO Bas-Saint-Laurent, pour les suggestions de lectures.



Sources et références

Livres

Güthler, A., & Lacher, K. (2009). Landart avec les enfants. Éditions La Plage.

Pouyet, M. (2014). Land Art d'été. Éditions Plume de Carotte.

Sites web

(n. d.). Les sept principes sans trace pour enfants. De Ville en forêt. Consulté à <https://www.devilleenforet.com/sept-principes-sans-trace-enfants/>

(2021, février 1). Prenez un bain... De forêt. Arbres Canada. Consulté à <https://arbrescanada.ca/article/prenez-un-bain-de-foret/>

Bherer, L.. (2023, août 31). Les bienfaits du « bain de forêt » sur le bien-être psychologique. Observatoire de la prévention. Institut de cardiologie de Montréal. Consulté à <https://observatoireprevention.org/2023/08/31/les-bienfaits-du-bain-de-foret-sur-le-bien-etre-psychologique/>

Textes et recherches

(2018). Politique de l'activité physique, du sport et du loisir : Au Québec, on bouge. Ministère de l'Éducation, Gouvernement du Québec. Consulté à [Politique-FR-v18_sans-bouge3.pdf \(gouv.qc.ca\)](#)

Solberg, I. (2016). Land art in preschools. An art practice. International Journal of Education & the Arts, 17(21). Consulté à <http://www.ijea.org/v17n21/>.