

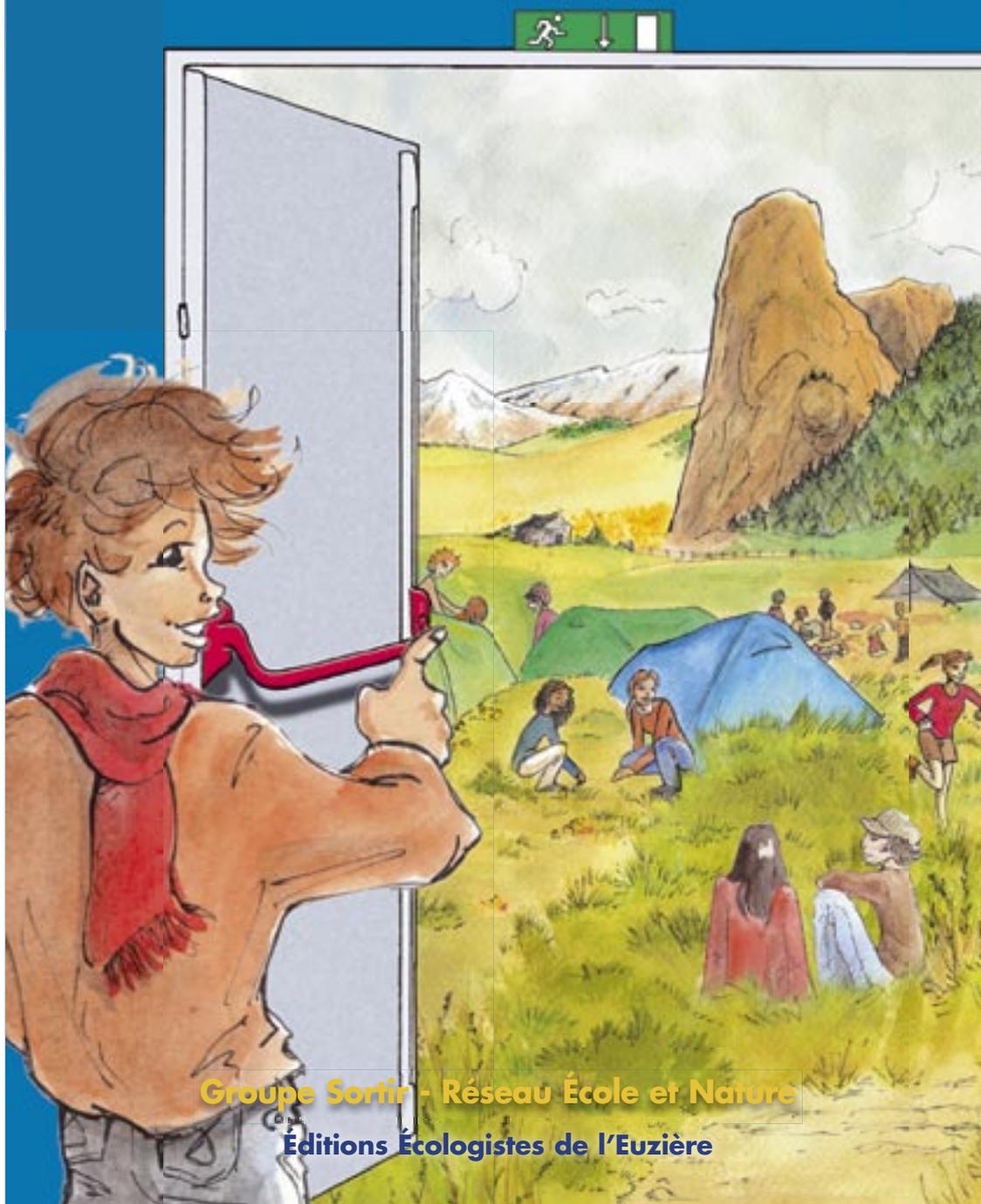
CONTACT PRESSE:

Isabelle Meynard  
Éditions les Écologistes de l'Euzière  
04 67 59 54 62  
isabelle.meynard@euziere.org

# SORTIR!

*Dans la nature avec un groupe*

Tome 1 : sorties journée, bivouacs et mini-camps



Groupe Sortir - Réseau École et Nature

Éditions Écologistes de l'Euzière

Le contact direct avec la nature est source de plaisir, de découvertes et d'apprentissages irremplaçables.

Manque de formation, d'expérience, peur de mal faire, crainte des risques et méconnaissance du cadre réglementaire sont les principaux freins à cette pratique.

Animateurs, enseignants, moniteurs des sports de nature, formateurs, éducateurs ou directeurs d'Accueil Collectifs de Mineurs, ce livre concret et pratique vous guidera de la préparation à la réalisation de votre sortie à la journée, votre bivouac ou votre mini-camp.

Fruit d'années d'expériences de séjours en nature, il est l'œuvre collective d'animateurs et de formateurs en éducation à l'environnement, qui militent pour que les sorties dans la nature aient la place qu'elles méritent dans l'éducation et l'épanouissement des enfants... et des adultes !

L'aventure continue, bonnes découvertes.

Groupe Sortir - Réseau École et Nature



# Un livre pour aller au dehors

La rencontre réelle avec la nature, lors d'une sortie à la journée, d'un bivouac ou d'un mini-camp, demeure pour beaucoup parmi les plus intenses des aventures. Les intérêts éducatifs de telles expériences hors les murs sont immenses et fondamentaux.

Ce livre est le fruit du travail d'animateurs, d'éducateurs et d'accompagnateurs de groupes, persuadés de la richesse de la "plongée dehors", et animés de la même volonté de partage et de transmission du vécu, pour que la sortie dans la nature retrouve la place qu'elle doit avoir.

L'objectif de ce document est de donner des conseils pédagogiques, techniques, organisationnels et législatifs pour mener à bien l'immersion d'un groupe dans la nature. Il propose des trucs et astuces, des recommandations et des manières de faire éprouvées par la pratique.

Nous n'avons pas écrit ici un livre sur les possibilités d'animation dans la nature : de l'observation naturaliste aux jeux sensoriels, du bricolage avec des éléments naturels aux grands jeux de pistes, c'est tout un univers de possibles pour l'animateur, largement abordé dans d'autres ouvrages.

Il s'agit bien d'un outil de facilitation des sorties et séjours courts en plein air : comment réussir sereinement - dans le bien-être, la sécurité et le plaisir - ma sortie, mon bivouac, mon mini-camp ?

Le présent ouvrage précède un second tome qui traitera des séjours en camps fixes ou itinérants, de l'animal de bât, des milieux spécifiques (rivière, mer, montagne, neige...) et des publics particuliers (personnes en situation de handicap, petite enfance, 3<sup>ème</sup> âge...).



# Sommaire

<b>Avant-propos</b>	<b>7</b>
<b>Un livre pour aller au dehors</b>	<b>9</b>
<b>1 Sortir dans la nature: un besoin et un bonheur</b>	<b>11</b>
Se construire dans la nature	12
Créer du lien, apprendre, s'émerveiller	12
Se confronter au réel	13
Ralentir le rythme	14
La vie quotidienne est un jeu	15
Besoins fondamentaux de la personne	16
Impliquer, réguler, s'exprimer, écouter	20
<b>2 Préparer la vadrouille</b>	<b>21</b>
Sortie journée, bivouac ou mini-camp?	22
Évaluer les participants	22
Co-construire	22
Choisir le parcours	23
Bivouac et logistique	26
<b>3 Matériel et équipement</b>	<b>29</b>
Équipement individuel	30
Matériel collectif	35
Le sac à dos	36
<b>4 Accompagner la marche</b>	<b>39</b>
Départ	40
Pas à pas: la gestion de l'effort	40
L'attention au groupe	43
Arrivée	44
<b>5 Alimentation</b>	<b>45</b>
Bien-être, plaisir et convivialité	46
Apport alimentaire et nutrition	47
L'eau c'est la vie	47
Sécurité alimentaire	49
Matériel	50
Cohérence	53
Pique-nique	55
Repas du soir	57
Petit déjeuner	59
Goûter et vivres de course	59
Plantes sauvages	60
<b>6 Hygiène</b>	<b>61</b>
Aller aux toilettes	62
Petite hygiène quotidienne	65

<b>7 Santé et sécurité</b>	<b>69</b>
Prévention	70
Les clignotants	73
Petits soins	74
Accidents	77
La trousse de secours	78
<b>8 Installation du bivouac</b>	<b>79</b>
Choisir le lieu	80
Arriver au campement	81
Bricoler des toilettes sèches	82
Coin cuisine-repas	84
Le feu	86
“Salle de bain”	90
Poubelles et tri des déchets	90
Coin vaisselle	91
Coin sommeil	92
Lever le camp	98
<b>9 Laisser venir la nuit...</b>	<b>99</b>
Veillées	100
La nature la nuit	100
Propositions d’animations	102
<b>10 Mauvaise météo</b>	<b>105</b>
Annuler, reporter, modifier, aménager ?	106
En bivouac	109
Jeux et activités de mauvais temps	110
<b>Bonne route, bonnes aventures buissonnières</b>	<b>111</b>
<b>Les clefs de la découverte</b>	<b>113</b>
Livres et documents	113
Réseaux, fédérations et administrations	115
Index	116
Ce que dit la loi : table des points législation	118

# SORTIR!

## *Dans la nature avec un groupe*

### Tome 1 : sorties journée, bivouacs et mini-camps



**Auteurs :** Écriture collective par le groupe "Sortir!"  
(Réseau École et Nature)  
<http://biodiversite.reseaucoleetnature.org/sortir>.

**Auteurs principaux et coordination du projet :**

Arnaud Rosinach (Le Merlet), Dimitri de Boissieu (Le Mat au Viel Audon) et Louis Espinassous (Éducation Environnement 64).

**Illustrations :** Kim Canals-Frau

**Contribution à l'écriture et/ou à la relecture :**

Mathieu Bellay, Stéphane Blanche, Stanislas Bonneville, Fabio Bortolin, Audrey Bourdageau, Jean Burger, Sandrine Burri, François Carrez, Michel Castillo, François-Olivier Chabot, Kévin Conilh, Laurent Dekeyser, Christine Dumay, Valérie Dupic, Mathilde Garrone, Jérôme Hamelin, Sylvie Hurtrez, Marion Kempa, Sylvie Kempf, Baptiste Konne, Henri Labbe, Jacques Lachambre, Paskall Le Doeuff, Bernadette Lucq, Jean-Christophe Marche, Didier Massot, Françoise Mercoiret, Isabelle Meynard, Christian Michel, Loïc Pralong, Emmanuel Redoutey, Cathy Rouillard, Jean-Paul Salasse, David Sautet, Bertrand Schatz, Marie Simon, Yann Sourbier, Jean-Marc Terrade, Florence Thorez, Jean-Pierre Vigouroux, Karine de Wavrechin.

**Caractéristiques techniques:**

- 120 pages, illustrations couleurs, couverture cartonnée.
- format à l'italienne: 21 cm x 29,7 cm.
- Prix de vente au public:

15 € ( + 5 € de frais de port - pour plusieurs ouvrages nous contacter ).

Chèques et commandes:

Association Les Écologistes de l'Euzière,  
Domaine de Resinclières 34730 Prades le Lez

Tel: 04 67 59 54 62 ou sur le site <http://ventes.euziere.info>



**Éditions Écologistes de l'Euzière**

www.euziere.org

Domaine de Restinclières

34730 Prades-le-Lez

04 67 59 54 62

Direction éditoriale : Isabelle Meynard

Illustrations : Kim Canals-Frau

Conception graphique : Nathalie Francisco

ISBN : 978-2-906128-30-9

Dépôt légal : novembre 2012



Licence Creative Commons : le contenu peut être utilisé et modifié pour un usage non commercial, à condition de citer la source et de conserver la même licence.

Ouvrage publié avec le concours de :

