

| ATELIER Marchez, Sentez, cuisinez ! |

Session 1 : balade

Nombre de participants (maximum) 12	Temps nécessaire 90 minutes
Moyens humains nécessaires (au choix) ➤ 1 guide ayant compétences requises dans la connaissance des plantes	Techniques utilisées ➤ Balade en extérieur ➤ Echanges avec participants

Objectifs généraux :

A la suite de cet atelier, les participants seront sensibilisés à la nécessité d'une activité physique quotidienne, comme la marche par exemple. Ils connaîtront les éléments de base pour poursuivre la marche de retour à leur domicile. Ils seront aussi sensibilisés à l'intérêt d'une alimentation équilibrée et auront découvert concrètement une cuisine nouvelle à base de plantes.

Objectifs pédagogiques :

- faire découvrir la marche aux curistes,
- apprendre à utiliser un podomètre,
- connaître les recommandations nationales en matière de nombre de pas quotidiens,
- présenter la marche à thème : découverte des plantes comestibles, comme un moyen plus motivant de marcher,
- initier à la reconnaissance dans la nature les plantes comestibles.

Logistique pour l'atelier

Atelier en extérieur

Pour les participants : tenue décontractée – chaussures adaptées à la marche – sac à dos pour petite bouteille d'eau, chapeau ou vêtement de pluie.

Pour l'animateur : petite trousse de secours, fiches sur les plantes, flore : Ouvrage contenant la description et la classification de toutes les espèces végétales sauvages que l'on peut trouver dans un pays, podomètre.

Solution de repli à prévoir en cas de trop mauvais temps :

Début de l'atelier : présentation entre l'animateur et les participants – 5 minutes

L'animateur se présente, explique le déroulement de l'atelier, annonce les objectifs et la durée des animations.

L'animateur demande aux participants de se présenter. Chacun des participants se présente par son prénom et exprime s'il a une difficulté particulière pour marcher (douleur, fatigue, essoufflement facile, ...).

ANIMATION N°1 : présentation des recommandations – durée : 15 min

Objectif pédagogique : sécuriser l'atelier.

Ce que fait l'animateur	Ce que font les participants	Temps
<p>Pose des questions pour faire participer le public sur les thèmes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">• apprendre à utiliser un podomètre,• connaître les recommandations nationales en matière de nombre de pas quotidiens,• recommandations sur les règles de cueillette de plantes sauvages ; quantité prélevée, notion de nature des sols, terrains privés...• les risques de cueillettes : les parasites et bactéries...	Répondent aux questions, participent, interrogent si ne comprend pas.	15min

ANIMATION N°2 : la marche – durée : 1h30

Objectifs pédagogiques :

Faire participer en donnant montrant les plaisirs de la marche ; faire découvrir les richesses de la flore.

Ce que fait l'animateur	Ce que font les participants	Temps
<p>Débute la marche ; Fait reconnaître les plantes sauvages, comestibles ou non, en utilisant flore et fiches ; Fait toucher, sentir ;</p>	Marchent, Écoutent le guide, Reconnaissent les plantes, Touchent, Sentent, Donnent leurs impressions, Font partager leurs connaissances, Posent des questions.	1h30

Clôture de l'atelier – 10 minutes

Synthèse

Remise du livret des plantes locales + le Guide de marche