



# TROIS JOURS SANS "TEL" EN PINATELLE

DÉCONNEXION NUMÉRIQUE POUR UNE  
RECONNEXION À LA NATURE, À SOI ET AUX  
AUTRES!





# QUI SUIS-JE?

Accompagnatrice en montagne  
issue d'un BTS GPN.

Je me considère comme

**"accompagnante en nature"**

tant sur les domaines

**naturalistes/ scientifiques**

que sur les domaines

**sensoriels et artistiques**

en éducation santé environnement.

# MOMENTS NATURE L'HUMAIN AU COEUR DU VIVANT

## 2019

En Novembre, création de l'association

## 2020

Accompagnement des enseignants: "école dehors"

## 2021

Création du 1er séjour sans téléphone pour des lycéens.

## 2022

1ère programmation  
"Homme & nature"

[WWW.MOMENTSNATURE.ORG](http://WWW.MOMENTSNATURE.ORG)

Une association d'éducation  
à la santé et à l'environnement



# LE DEFI DES TROIS JOURS

**LE PROGRAMME S'ÉTABLIT ENSEMBLE  
AINSI QUE LES RÈGLES DE VIES**

## 0

### **TÉLÉPHONE**

On se déconnecte des écrans, nous faisons le points régulièrement sur les ressentis au début du séjour, en cours, et à la fin du séjour.

## 2

### **NUITS DEHORS**

Sous tente où en forêt sous les arbres, suivant le temps, nous vivons la nature, la nuit autour d'un feu de camp.

## 3

### **ACTIVITÉS NATURE**

Se reconnecter à la nature et aux autres.  
Développer son pouvoir créateur en collectif.  
Vannerie, balade, conte, land art, aquarelle, immersion sur le terrain rando, affut, observation...

## 4

### **TEMPS FORTS**

Modifier son rapport au temps. Prendre le temps avec les autres, mais aussi pour soi dans la forêt.  
Retrouver la joie: activité de cohésion, de communication, d'expression.

# POUR UN RENDU VISIBLE



## **PROJET**

Présenter notre vécu avec un carnet de croquis, textes et photos, à feuilleter dans l'établissement..



## **COLLECTIF**

retrouver la force du collectif, du faire ensemble dans un rendu final diffusable ...

“  
**RETROUVER LES LIENS QUI  
NOUS UNISSENT AU COEUR DE  
LA FORÊT!**  
”

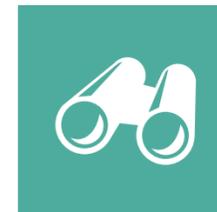


# DANS LA FORÊT DE LA PINATELLE AVEC :



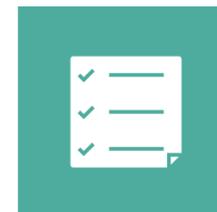
## UNE SALLE

Le pôle equestre nous prête une salle en cas de besoin. il y a aussi des sanitaires



## DU MATÉRIEL À DISPO

Prêt de jumelles, sacs de couchage (9) et hamac (8).



## TOUT POUR L'ART

Vannerie, ouvrage biblio, matériel artistique à votre disposition



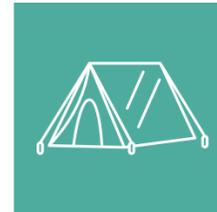
## LES REPAS AUTOUR DU FEU

Sont à organiser par l'établissement, sur place: frigo, gazinière. Emporter le nécessaire de vaisselle. L'organisation sur place est collective.





# A PRÉVOIR POUR LE CAMPEMENT



## DES TENTES

A l'établissement de prévoir les couchages nécessaires pour tous



## UN BON DUVET

les nuits sont fraîches à + 1000m d'alt



## DES VÊTEMENTS CHAUDS

Toujours avoir en réserve doudoune et bonnet pour les soirées dehors  
+ un sac à dos pour les balades





## **RANDO ET GRIMPE** A PROXIMITÉ

l'itinéraire d'une rando se définit ensemble en fonction de vos envies. Tout est possible!



## **PAYSAGES** AQUARELLE HAÏKU

La nature est une source d'inspiration. Les temps de ressourcement individuels peuvent passer par l'art en nature



## **S'IMMERGER** LIEN INTIME EN FORÊT

Retrouver ses liens originels à la forêt. S'immerger avec tout son corps, tous ses sens!

# **LES ACTIVITÉS POSSIBLES**



## BRICOLER TAILLER

BOIS /  
MATIERE

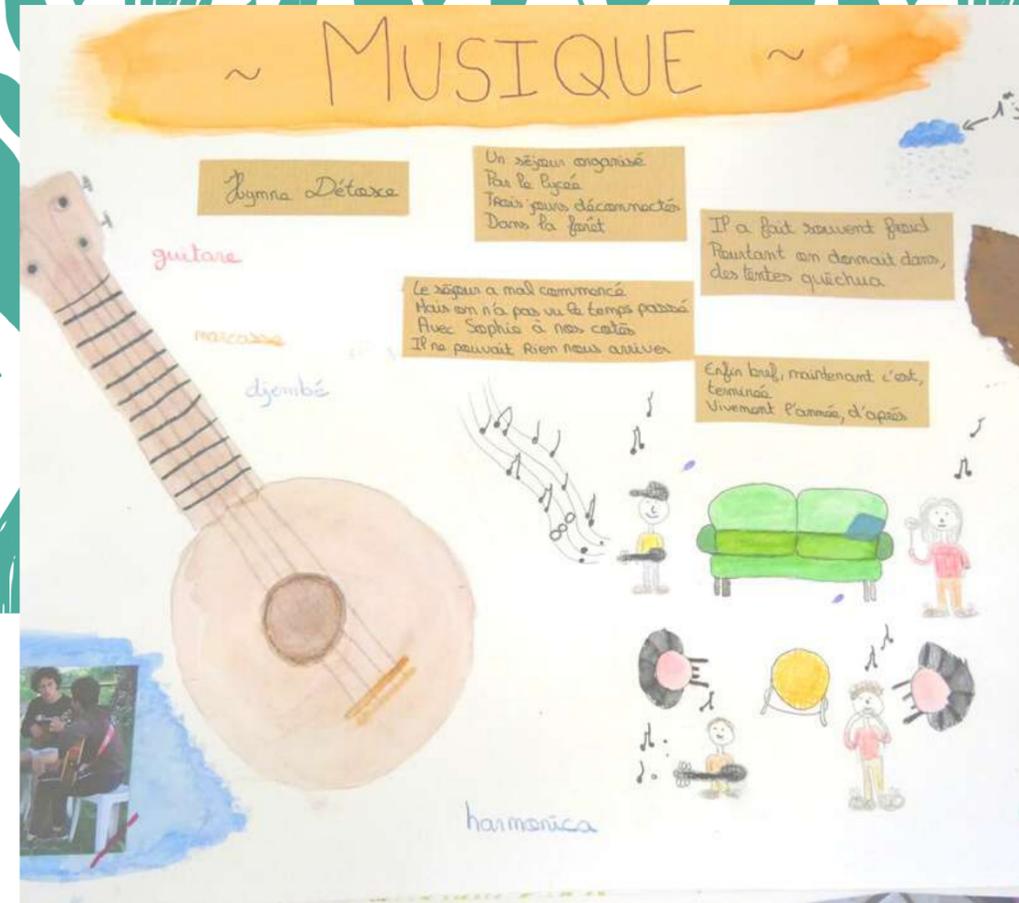
Mise à disposition d'une mallette de bricolage: scies, ficelles, couteaux, couteaux de sculpture sur bois...



## A L'AFFUT

DU CERF

Les clairières de la forêt nous permettent parfois d'observer les cervidés présents dans la Pinatelle



## A VOS INSTRUMENTS

CONCERT  
COLLECTIF

Si certains sont musiciens, apportez vos instruments et animez vos soirées conviviales!

# LES ACTIVITÉS POSSIBLES

# CE QUE VOUS DEVREZ PRENDRE

## POUR LES NUITS:

- 1 tente pour 2 à 4 participants (en fonction de sa taille)
- ou pour ceux qui veulent dormir dehors, un tarp (ajuster suivant la taille et le nombre de participants)
- un tapis de sol par personne
- un duvet bien chaud par participant (+ un drap de soie)
- Des vêtements chauds
- Un hamac (en option)

## POUR LES ACTIVITÉS:

- Des vêtements adaptés à la météo et qui ne craignent pas d'être salis.
- Deux paires de chaussures (Rando + basquettes, bottes?)
- des sandales pour le campement (deux paires de chaussettes/jr)
- Un sac à dos de 30l avec gourde de 1l et thermos et trousse de soin (en fonction)
- une petite couverture.
- le nécessaire de toilette
- jumelles, lampe frontale, instruments de musique...

## POUR LES REPAS:

En fonction de l'organisation et des besoins:

- Chacun apporte sa popote (assiette gobelet, bol et fourchette couteau cuillère.)
- grosses gamelles si cuisine collective et plats (saladier...)

L'organisation et la gestion des repas sont à la charge de l'établissement. Les menus choisis collectivement?





# **QUELQUES PHOTOS DES SÉJOURS PRÉCÉDENTS**





Sous les froids rayons de lune, le silence est un concert  
assourdissant, qui nous berce du haut des  
cimes.



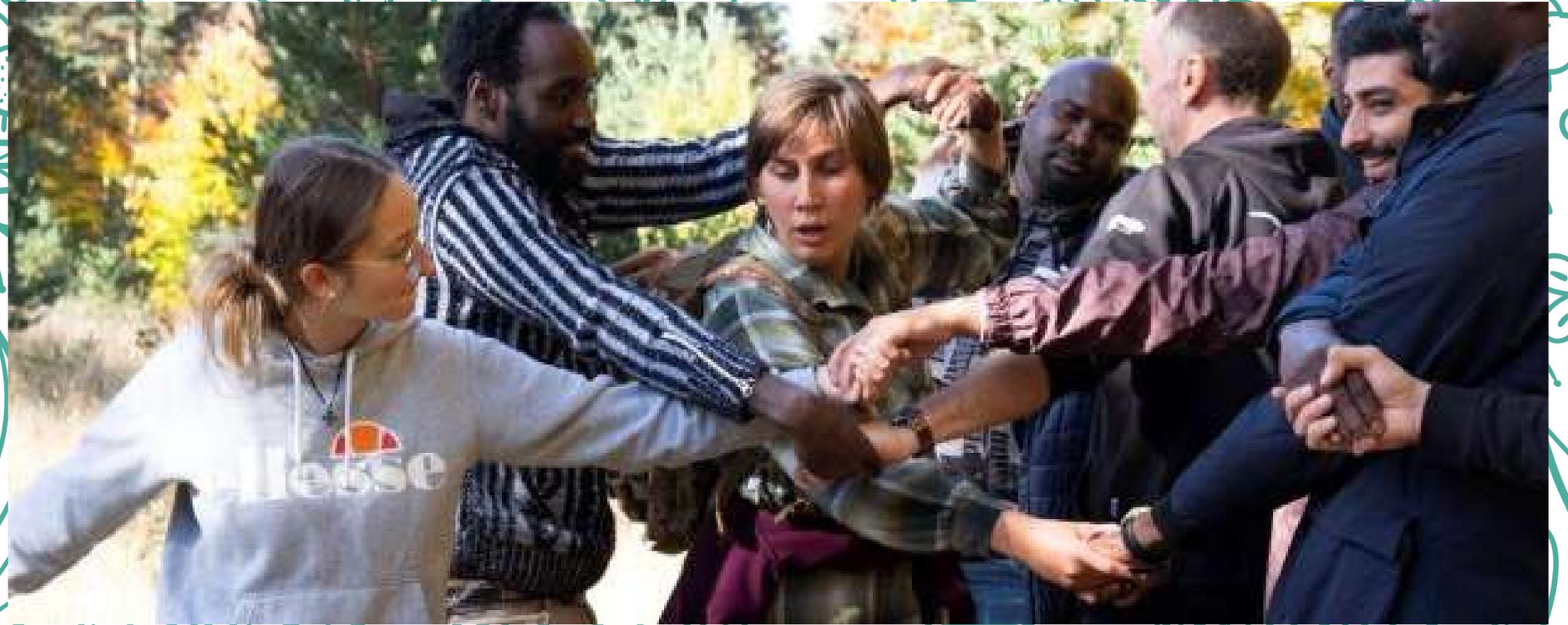




Chaque pas qui nous rapproche de cette  
forêt est un pas de plus vers la liberté  
cette nature dont nous sommes né.

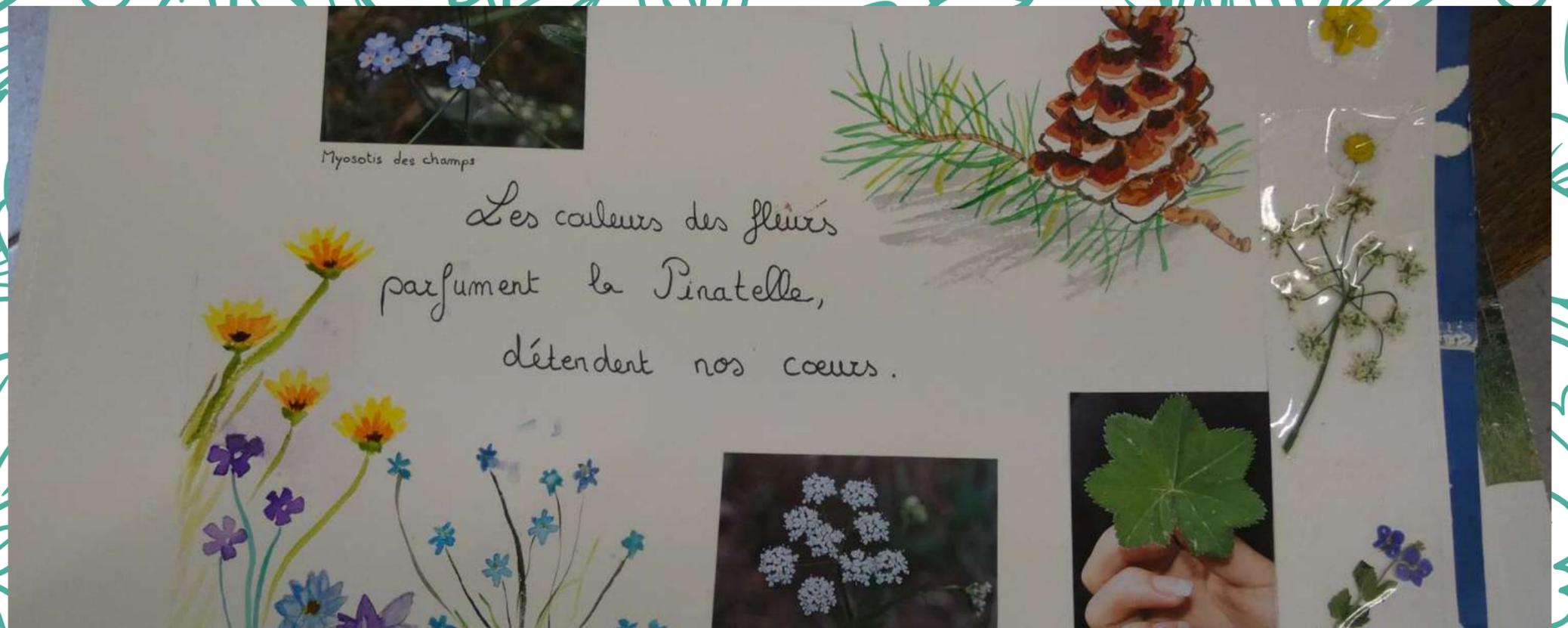
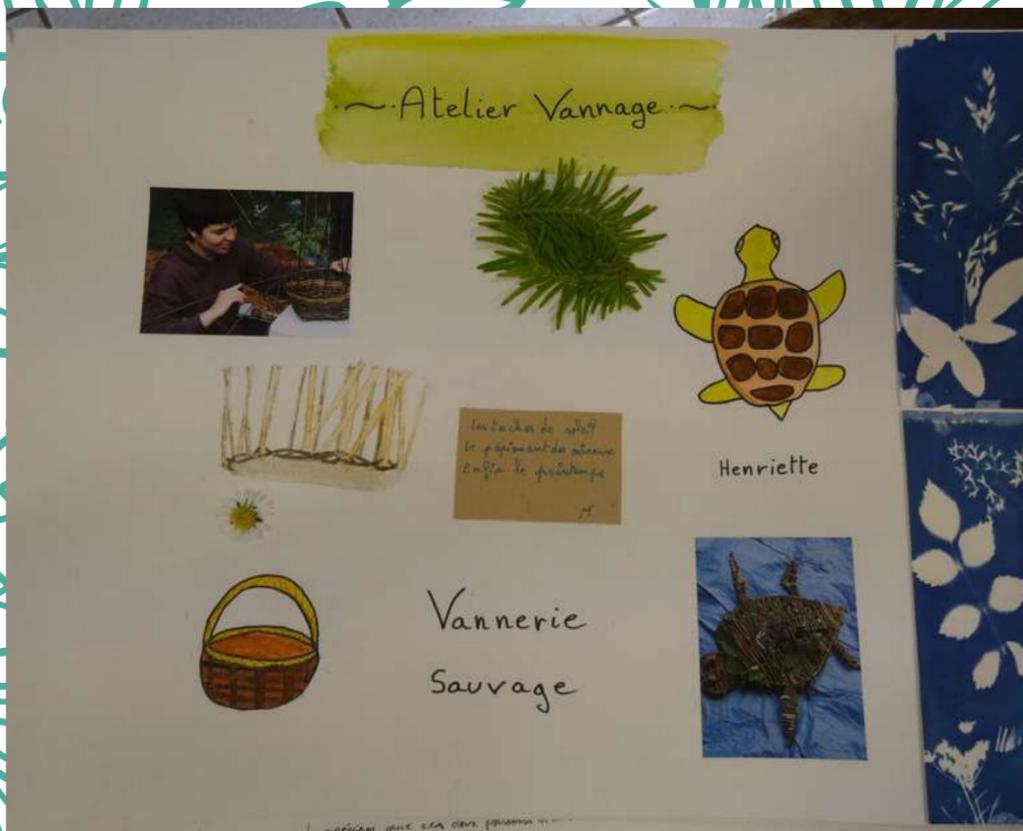
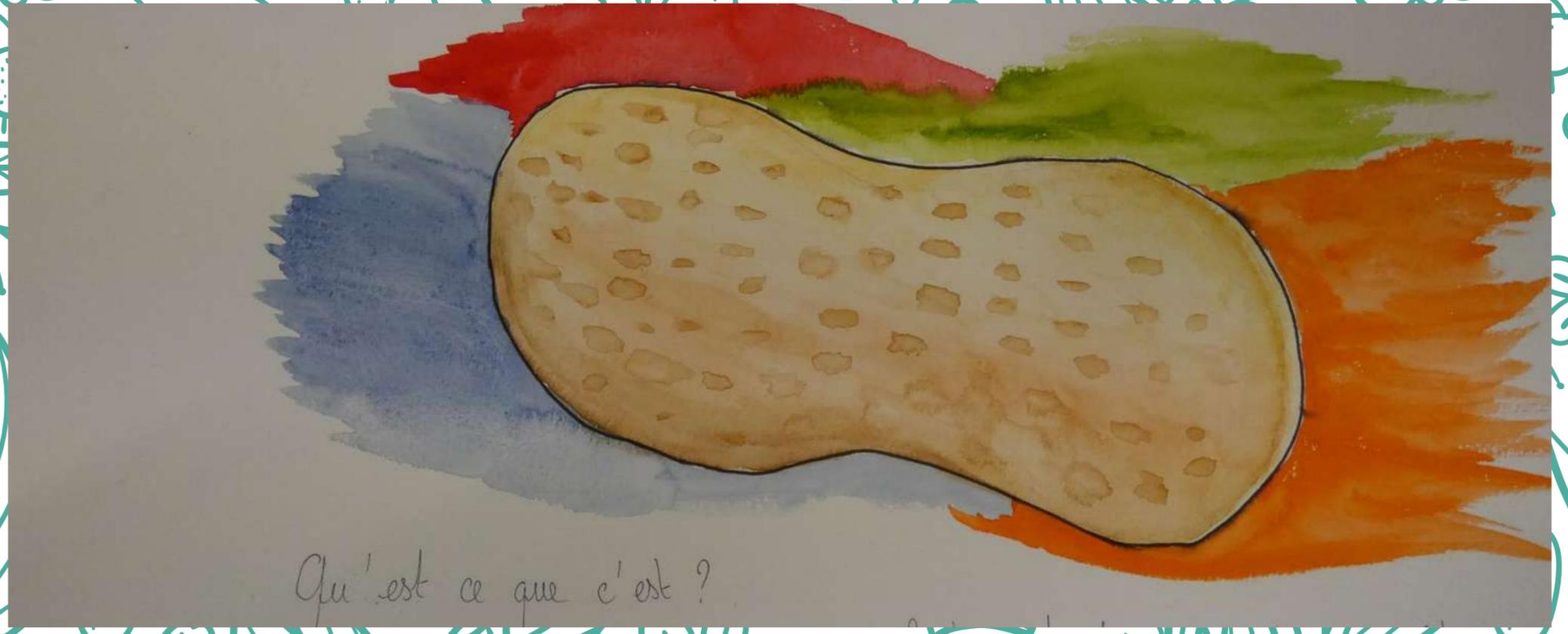
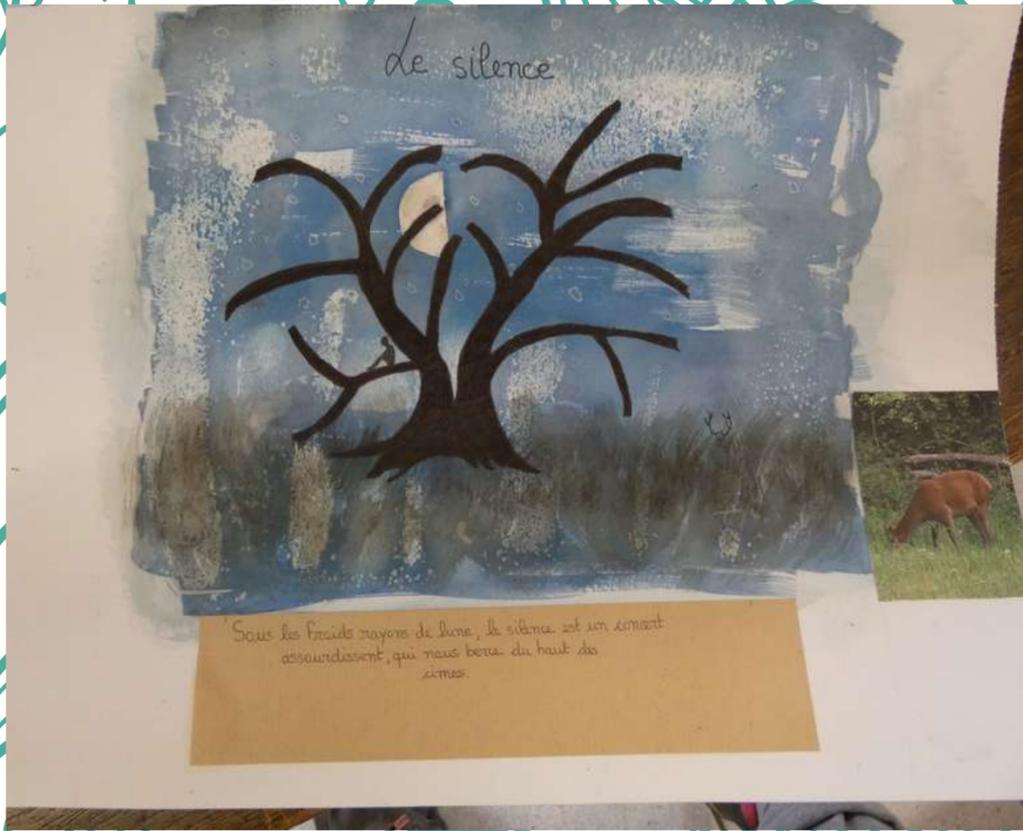


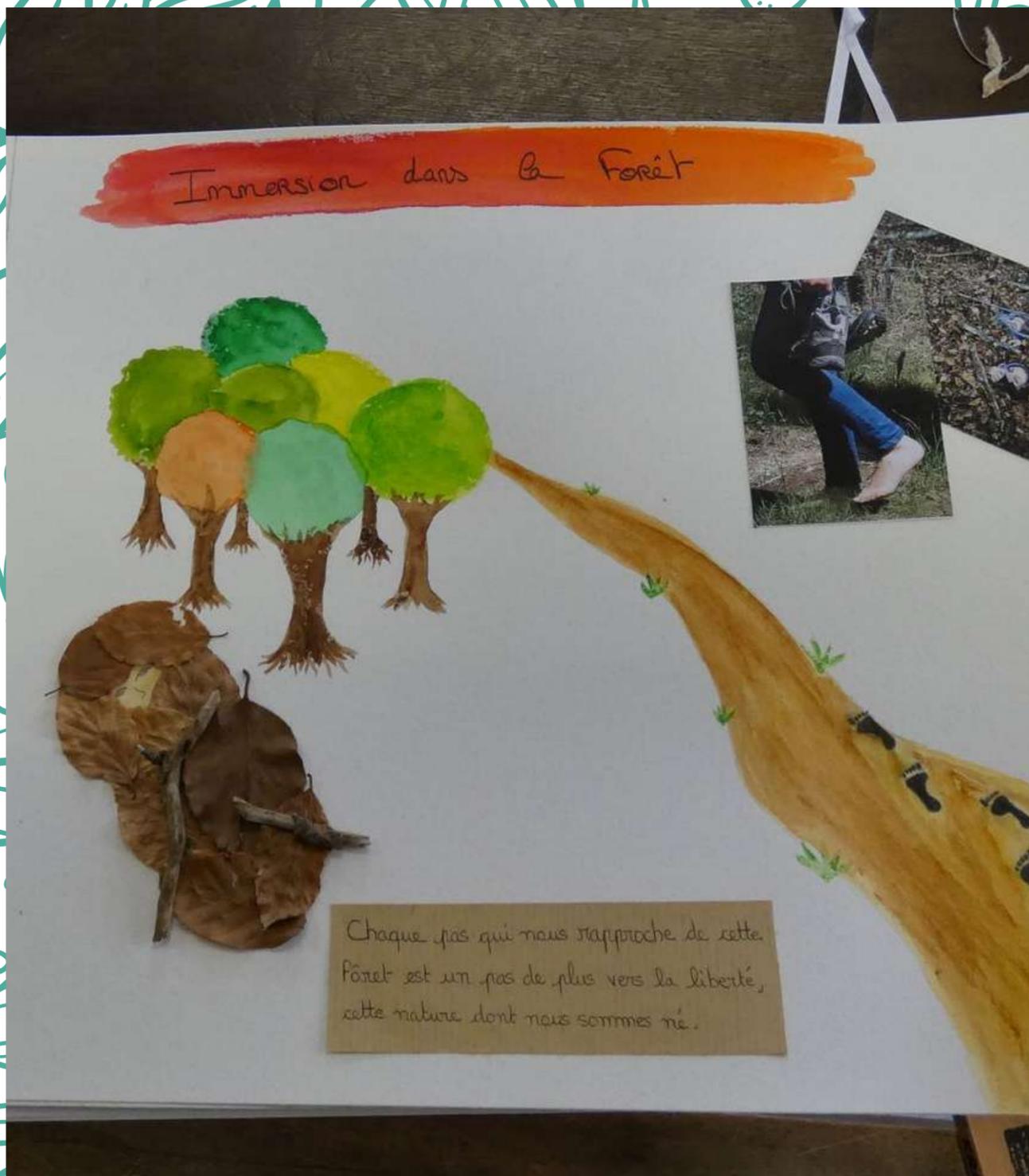




avec un temps...  
Ou nos pensées interprète  
Dans cette belle atmosphère  
De nouvelle connaissance  
Peuvent enfin prendre naissance  
Quand on laisse la vie  
Mener nos envies  
On laisse s'ouvrir le cœur  
Sans aucune peur







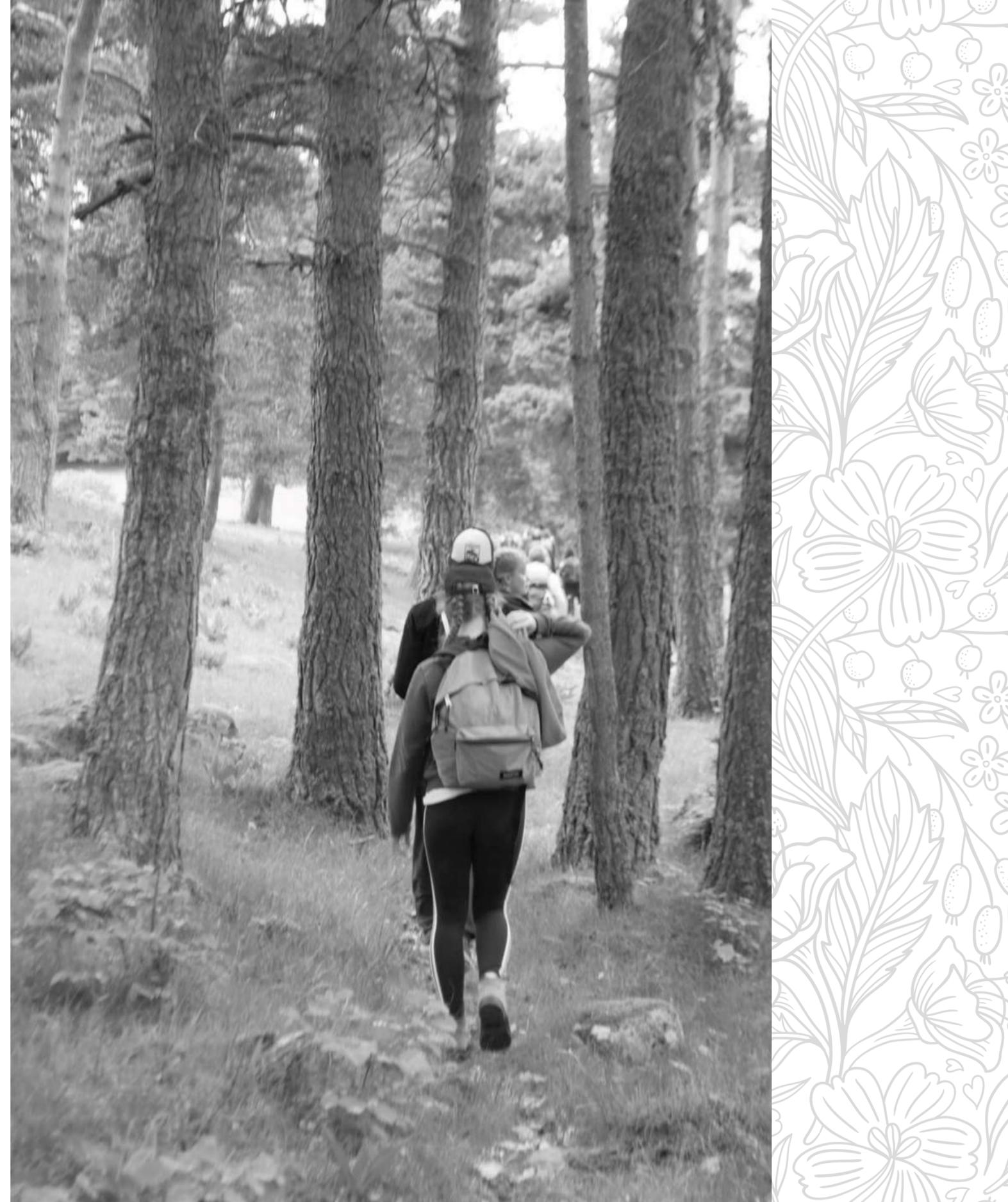


# TÉMOIGNAGES

- Pendant 3 jours, j'ai coupé les lianes du quotidien, j'ai libéré mon esprit, pensé à rien d'autre qu'à ce qu'on était entrain de vivre! (Colombe)
- Dormir à la belle étoile était bien plus cool que dormir dans la tente. Je me sentais déconnecté et petit , j'ai plus fait attention aux détails que l'on ne voit pas d'habitude. (Faustin)
- Je suis passé par toutes les émotions pendant 3 jours, je me suis reconnecté à moi même (Alexandre)
- Dans le quotidien, je ne prends pas le temps de dessiner, faire de la musique et pourtant ça me fait du bien (Solène)
- Libérée, envolée mais avec les pieds sur terre (Sarah)
- Je me suis sentie libre sans mon téléphone (Chloé)
- C'est étrange comme j'ai perdu la notion du temps (Paul)
- Moments de joie, de partage, de convivialité et de liberté (Looka)
- Merci pour ces temps d'autonomie, s'orienter en groupe, couper nos matières premières, construire notre radeau sans adulte à nos côtés, en persévérant, j'ai réussi, je suis trop heureux! (Quentin)

# TÉMOIGNAGES

- Apaisé, loin des problèmes de chez nous, je me suis senti comme dans une bulle protectrice. (Paul)
- Il y avait plus de solidarité entre nous et j'ai fait de nouvelles rencontres (Lisa)
- Dans la nature, on fait partie du décor, on est vulnérable, ça m'a permis de mieux me connaître, ressentir des émotions, en plus, j'ai eu un apport d'énergie par le groupe, ça fait du bien!(Julien).
- Je m'en suis sorti, je ne pensais pas, je m'en sors plus élevée et tout en douceur (Dali)
- Légère, libre, rêveuse, 3 jours très agréables malgré le froid (Julie)
- C'est reposant d'être coupé du téléphone, du lycée. J'étais plus concentrée sur les autres et sur moi-même (Orane)
- Je suis allé au bout de mes délires avec ce radeau, c'était mon rêve depuis tout petit!! (Geraud)
- Côté créatif, artistique, c'était cool (Camile)
- J'ai développé mon imagination, ma créativité sans jugement des autres. ça change des cours, ce n'est pas noté ! (Mélanie)



# PLUS D'INFOS ? CONTACTEZ NOUS!



**Chalinargues - Cantal - Auvergne  
15170**



[contact@momentsnature.org](mailto:contact@momentsnature.org)



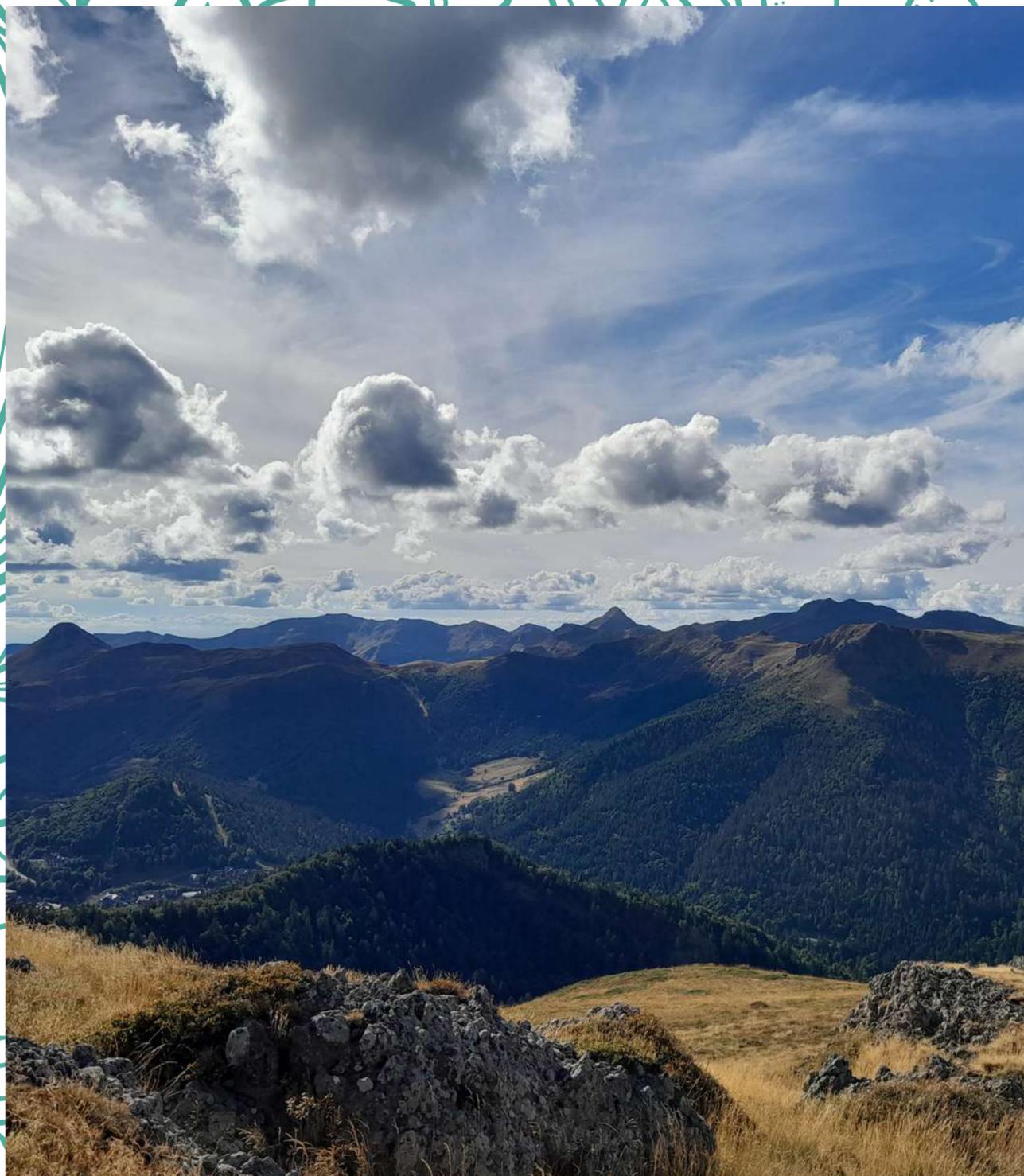
06 30 35 73 02



[momentsnature.org](https://momentsnature.org)

## PROGRAMME ADPATÉ SUR MESURE

Pour d'autres moments "bien-être", il est possible d'y lier du yoga, de la danse expressive, une promenade à cheval, un repas les yeux bandés pour exercer le sens du toucher gustatif avec les autres professionnels de notre collectif...



**A BIENTÔT  
DANS LA  
FORÊT OU EN  
MONTAGNE !**

