



La Buen'Aventure

LA NATURE ACCESSIBLE À TOUS

PRESENTATION DES ACTIVITES 2018

La Buen'Aventure vous propose **des activités multiformes et accessibles à tous**
en lien permanent avec le milieu naturel
pour favoriser la découverte de l'autre, le partage de savoirs, la mixité,
la rencontre, l'expression de la citoyenneté.

Activités :

- Randonnées partagées
- Ateliers Jardin' et Sens
 - Visites à la ferme
 - Ateliers Art Nature

Association Buenas Ondas Collectif
Actions d'inclusion en milieu naturel
Siret 809238800016
Chemin du Serre
26410 Menglon
www.buenaventure.org
0769584926

ATELIERS D'ART NATURE

La Buen'aventure vous propose une série d'ateliers artistiques, sensoriels et de découverte de la nature par les arts. Adaptables à tous les publics quelque soient l'âge ou le niveau d'autonomie, ces ateliers se déclinent tout au long de l'année chez vous ou dans nos



ateliers de Menglon et St Roman dans le Diois.

Démarche pédagogique :

Les ateliers artistiques proposés s'inscrivent dans une démarche globale qui vise entre autres à créer un environnement propice à la création dans le respect du Vivant, de permettre à tous les publics (notamment personnes en situation d'handicap) de participer à ces ateliers et de rendre la nature accessible à tous en favorisant la mixité.

En quelques mots, cela veut dire:

- travailler avec des matériaux et techniques naturels ou au minimum dits «écologiques» dans une démarche globale respectueuse de l'environnement,
- apprendre à coopérer,
- valoriser le potentiel de création de chacun dans ses particularités,
- favoriser l'ouverture vers l'Autre et le Monde,
- favoriser le contentement et le dépassement de soi pour une meilleure synergie collective,
- transmettre et apprendre à transmettre ce que l'on a appris
- développer l'autonomie, l'esprit critique et la curiosité, moteur indispensable à l'apprentissage et à la construction d'un projet (collectif ou personnel)
- appréhender la place de l'humain au sein du Vivant,
- travailler un maximum dans la Nature afin d'apprendre à la connaître.



Les intervenantes :

**Aurélie Ponçon, Natasha Billon, Hélène Bry, Bénédicte Costantini,
Mélisande Hardy**

Elles sont animatrices, artistes, potières, passionnées d'art et de nature et surtout aiment partager leur savoir dans la bonne humeur !



Hélène, Natasha et Aurélie au jardin de la Buenas Ondas

Natasha Billon

Mère de 2 petits enfants, à 34 ans, Natasha travaille depuis 15 ans dans l'animation tout public. Depuis 4 ans, avec l'association la Buen'aventure, elle se spécialise dans l'animation d'ateliers artistiques et sorties natures adaptées pour personnes handicapées. Elle accueille des groupes dans son atelier de poterie à Menglon pour des stages et ateliers hebdomadaires. A l'extérieur, un jardin pédagogique adapté a été mis en place et permet de proposer une large gamme d'activités autour de la céramique, du jardinage, des arts et de la nature.

Aurélie Ponçon

Mère de 3 enfants, à 35 ans, céramiste et plasticienne arts nature, Aurelie travaille depuis 8 ans en tant qu'intervenante artistique en milieu scolaire et associatif. Diplômée des Beaux Arts, elle développe un art respectueux de l'environnement tant en sculpture céramique qu'en peinture. Un jardin pédagogique de plantes à couleurs accueille les groupes et individuels qui participent aux différents stages et ateliers hebdomadaires proposés dans son atelier céramique et arts nature à St Roman.

Hélène Bry

Diplômée des Beaux Arts avec un travail autour du portrait, Hélène, 35 ans, est maintenant céramiste diplômée de l'école de céramique de Dieulefit dans la Drôme après deux CAP :décoration sur céramique, et CAP tournage. Elle se spécialise désormais dans l'art thérapie afin d'approfondir le travail d'animation/intervention qu'elle fait depuis une vingtaine d'année auprès de différents publics. (familles, handicap, personnes âgées...) Elle s'intéresse aux recherches ethnologique et archéologique en céramique et voyage au Maroc pour apprendre des techniques de poterie ancestrales.

Bénédicte Costantini

Bénédicte à 32 ans travaille depuis 12 ans principalement dans le domaine de l'animation enfants, et se spécialise dans les activités liées à la nature. Autodidacte dans ses apprentissages, elle renforce ses connaissances par des stages naturalistes et sur les plantes médicinales.

Elle mène également des ateliers tout public ou adaptés pour personnes handicapées notamment en peinture végétale.

Mélisande Hardy

Après avoir travaillée 5 ans en animation tout public (classes, colo, clsh, foyer de quartier, séjours adaptés...),

Mélisande s'oriente vers une formation d'Amp (aide médico psychologique) et travaille auprès de personnes déficientes (IME, ESAT, Foyer de vie...) et de personnes âgées pendant 8 ans.

Mélisande avec son projet à long terme de créer une ferme pédagogique décide de se former au monde agricole (BPREA - élevage et transformation fromagère) et travaille pendant 3 ans dans une ferme caprine dans le Diois.

Elle s'intéresse de près au jardin et aux plantes aromatiques et médicinales et à ses transformations (6 mois de stage et formations ponctuelles).

Dans l'association Buenaventure depuis 3 ans, elle intervient en tant qu'animatrice pour Jardin'et Sens, les visites à la ferme, les potions de sorcières et l'Art Nature.

En parallèle, elle crée Les Ateliers de Mélisande.

LES ATELIERS :

- Les secrets de l'alchimie : confection de peintures et teintures végétales
- Modelage de l'Argile : découverte sensorielle et sculptures
- fabrication d'un papier artistique à partir de plantes
- Sculpture collective géante et éphémère

Tous les ateliers sont modulables en fonction des différents publics : familles, enfants, ados, adultes, personnes à mobilité réduite, personnes déficientes mentalement et physiquement, personnes âgées. Les ateliers sont personnalisables selon les objectifs de l'établissement, le temps imparti et le budget. Nous sommes à votre disposition pour les réfléchir ensemble.

Descriptif détaillé des ateliers :

Les Secrets de l'Alchimie : confection de peintures et teintures végétales



- Introduction à l'Histoire des couleurs
- Fabrication d'aquarelle avec des pigments naturels et apprentissage du processus de fabrication de l'ocre,
- Fabrication d'encre végétale (cf note)
- Valorisation des couleurs fabriquées par la réalisation d'une œuvre collective et/ou individuelle sur une thématique adaptée.
- Possibilité de réaliser une exposition

Pour l'atelier de peintures/encre végétales plusieurs formats sont possibles :

Initiation : fabrication de quelques couleurs et grande part à la créativité picturale.

Stage : focus sur la fabrication/préparation des couleurs à partir d'une multitude de végétaux, fruits, légumes, fleurs et feuilles, racines. Expression libre sur papier.

Cet atelier consiste à « imprimer » des végétaux, feuilles d'arbres, fleurs ou issus du potager, sur un tissu en martelant les plantes afin d'en extraire le tanin. Une fois la technique intégrée on peut élaborer une œuvre picturale. Le tissu est ensuite plongé dans un bain fixatif.

Fabrication d'un papier artistique à partir de plantes



Cet atelier demande un petit espace de stockage durant la phase de séchage du papier.

- Tout d'abord un peu d'Histoire (et des histoires !) sur le papier
- Fabrication du papier (cf note) :

 - *artistique, avec incrustation d'éléments
 - *« naturel » qui servira de base pour peindre ou dessiner

- Valorisation des œuvres :
- Création d'un encadrement (cf note)
- Possibilité de réaliser une exposition

Atelier sculpture collective géante et éphémère



Cet atelier peut avoir lieu au sein des établissements, à l'occasion d'un événement ou à l'atelier Terre de la Buen'aventure à Menglon.

Cet atelier nécessite une grande quantité d'argile qui permettra aux participants de réaliser ensemble une sculpture libre géante qui pourra prendre la forme par exemple d'un village onirique peuplé d'habitants extraordinaires.... Pas de contrainte technique car la sculpture sera détruite à la fin de l'expérience.

Modelage de l'argile : découverte sensorielle et sculpture



Cet atelier peut avoir lieu au sein des établissements ou à l'atelier de Terre de la Buen'aventure à Menglon.

Découverte de la matière argile :

Découverte des différentes terres, textures, couleurs, plasticités...

Atelier modelage en tous genres,

Atelier « bol dans la main »,

Travail à la plaque,

Initiation au tour de potier (électrique ou au pied)

Atelier moulage,

Atelier autour du recyclage de la terre

Visites à la Ferme



3 Fermes, accueillent la Buenaventure en 2018.

* **La Ferme des Sagnes** à Beaumont en Diois, élevage caprin (chèvres) et transformation fromagère, avec des cochons et des poules.

* **La Ferme de Messagendre** à Menglon, élevage ovin (brebis) et transformation fromagère, avec les cochons et les poules.

* **La Ferme des Perbeaux** à Aussons, producteur, récoltant et transformateur de plantes aromatiques et médicinales.

<http://perbeaux.fr>



Les Objectifs :

- Favoriser la découverte et la connaissance des animaux de la ferme.
- Rencontre et approche sensorielle des différents animaux de la ferme (toucher, sentir, voir, écouter)
- Donner les moyens à chaque individu de devenir un véritable acteur du lieu : par une implication active et une responsabilisation à la vie à la ferme et par une approche sensorielle.
- Découverte des animaux de la ferme le contact des animaux, le prendre soin, les besoins fondamentaux (nourrir, soigner, protéger), être à l'écoute et attentif.
- Sensibiliser au respect de l'environnement par les différents cycles du vivant chez les animaux de la ferme (alimentation, reproduction, traite, fromage, soins, décès) et par le recyclage et l'autosuffisance au sein d'une ferme.
- Initier le public aux différents cycles de vie de façon ludique et pédagogique.

**Temps estimé de la visite 2h - en général, le matin de 10h à 12h.
Groupe de 10 personnes - tout public à partir de 6 ans ou accompagné
Sortie annulé en cas de pluie.**



**A la Ferme des Sagnes
à Beaumont en diois
Ou à la Ferme de Messagendre**

**Approche des animaux par
l'alimentation
(poule, cochons, bouc, chèvres...)**

**Matinée
de 10h à 12h**

Que donne t'on a manger aux chèvres ou aux brebis
pour qu'elle fasse du bon lait ?
Comment les poules pondent elles ?
Le cochon a t'il réellement la queue en tire bouchon ?
Les canards ont ils tous besoin d'une mare ?

Nous verrons les liens entre la production de lait des chèvres et les cochons, et les cycles de la poule et de la chèvre (naissance, croissance, reproduction, alimentation, soin aux animaux, décès...).

Tout cela en rendant visite à chaque animaux dans leur lieu d'habitation. Un temps de rencontre se fera en extérieur (dans un parc) avec les chèvres notamment ou en bergerie pour les brebis ou vous pourrez poser toutes les questions que vous souhaitez.
Nous aurons l'occasion de goûter le lait chaud sorti directement de la mamelle.



En effet, cette première partie de l'animation consiste à prendre un premier contact à la fois visuel et physique par l'observation et le toucher afin de mieux comprendre leur fonctionnement et de s'apprivoiser mutuellement.

Le contact avec les animaux permet de sensibiliser et de responsabiliser le public grâce au ressenti et au prendre soin et peu avoir des vertus thérapeutiques pour le public accueilli.

A la fin de la visite, une dégustation vous sera proposée avec les produits de la ferme (fromages, jus de fruit...) et autres produits locaux (pain, clairette).



Visite de la Ferme des Perbeaux



Dans un cadre et un environnement de nature extraordinaire, à Aussons (Die), en bords de Drôme, **Mika, producteur, récoltant et transformateur de plantes aromatiques et médicinales**, accueille la Buenaventure sur sa ferme, pour partager et échanger autour de son métier de paysan.

- * Balade autour des cultures de thym, lavande, menthe, calendula...., du laboratoire (si possible), de la serre avec les semis...
- * En fonction des disponibilités de Mika, une cueillette peut être proposée ou l'observation de la distillation.
- * Approche sensorielle des plantes aromatiques et médicinales (sentir, goûter, observer...)



Ensuite, la visite se terminera par un passage au magasin pour une dégustation des produits réalisés sur place.

Cette visite peut être en lien avec un atelier d'élixirs de plantules magiques (sirops) ou un atelier de remèdes naturels (baume) au sein de votre établissement ou à Menglon (Buenas Ondas).



Les conditions et les horaires sont modifiables, voir directement avec l'animatrice lors de l'organisation de la journée.

Mélisande Hardy - lesateliersdemelisande@gmail.com - 06.79.79.38.14
Facebook : Les ateliers de Mélisande



Jardin'et Sens



Les Objectifs :

- * Transmettre et partager des savoirs et des valeurs autour du monde végétal.
- * Découvrir le jardin et reconnaître les plantules aromatiques et médicinales par les sens
 - * Accès au Jardin en autonomie.
- * Rendre le public acteur par l'apprentissage, la transmission et la responsabilisation.
 - * Réaliser les pratiques du jardinier (semer, planter, gratter...)
 - * Sensibiliser au respect de l'environnement.
 - * Transformer la matière en atelier culinaire.



* Jardin'et Sens *

**Atelier pour 10-15 personnes
à partir de 6 ans ou accompagné
temps estimé de l'atelier 3h
(extérieur et intérieur)**

Jeux de Reconnaissance par les sens :

L'odorat :

Il s'agit de faire le tour du jardin tous ensemble, de toucher et sentir les différentes plantes aromatiques qui se trouvent dans le jardin.

Jeux de kim - Reconnaître les plantes par leur odeur.

La vue :

Reconnaître les plantes par leur couleur, leur forme, prendre le temps d'observer et faire le lien entre une photo qu'ils ont dans les mains et cette même plante qui se trouve dans le jardin.

Un jeu de memory sur les plantes peut être mis à disposition également.

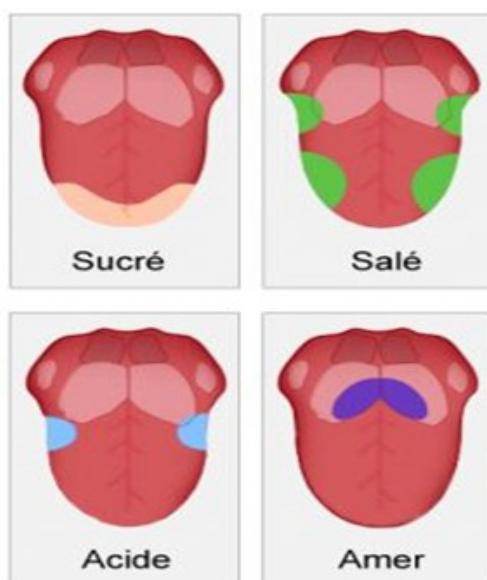
Les participants retournent à tour de rôle 2 cartes pour ainsi retrouver les deux cartes identiques dans le jeu.

Le goût :

Prendre le temps de goûter les différentes saveurs des plantes aromatiques, médicinales et sauvages qui se trouvent au jardin.

Faire goûter diverses préparations à base de plantes trouvées dans le jardin.

Eventuellement, de leur faire distinguer les goûts salé, sucré, amer, acide.



Le toucher :

*** Jardinage**

Pour planter des jolies petites plantes, des fleurs ou des légumes, nous avons besoin de nos mains et de nos doigts. La sensation de la terre au contact de la peau est agréable. Le vers de terre me chatouille la paume de la main, la terre est dure, l'eau est froide... Nous pourrons alors découvrir les sensations du jardinier quand il plante ces petites graines (soit en pleine terre, soit en petits pots).



*** Reconnaître les outils du jardinier**

Dans une brouette, disposer des outils correspondant au métier du jardinier avec des intrus ! Les participants doivent pouvoir faire la différence entre un tournevis et un râteau. Avec ce jeu, nous pouvons également expliquer le rôle de chaque outils que l'on mettra ensuite dans une caisse pour le jardinier.



Préparation d'un Banquet Convivial

Ce temps permet aux participants de créer avec l'aide de l'animateur, un goûter aux saveurs délicates du jardin.

Il est temps de récolter de la menthe, du thym, de la sauge pour en faire un sirop ou un sorbet. De préparer un cake aux blettes, des beignets de consoude... ou encore des biscuits sablés sucrés à la lavande ou au romarin...en fonction des trésors que nous trouverons dans le jardin en fonction de la saison et qui peuvent faire plaisir aux participants bien entendu !

Une fois le banquet confectionné, nous pouvons enfin le déguster !!



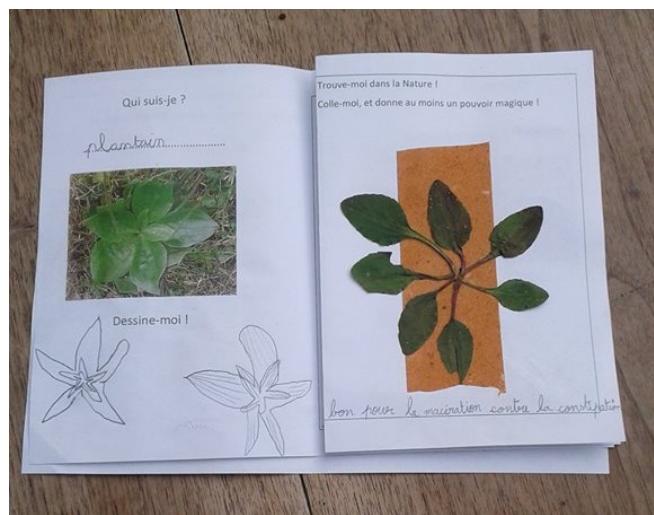
D'autres jeux et propositions autour du jardin potager et des plantes aromatiques et médicinales sont possibles (voir directement avec l'animatrice lors de l'organisation de votre séjour).

* Savoirs de Sorcière *

Atelier pour 10-12 participants, à partir de 6 ans
Temps estimé de l'atelier 2h30 (extérieur)

Déroulement de la séance :

- Découverte sensorielle des plantes aromatiques et médicinales -
- Mini balade botanique sur site ou alentours (si c'est possible) pour les reconnaître visuellement, par leur odeur et citer une vertus pour chaque plante.
- Règles de cueillette
- Petit conte sur les plantes -
- Réaliser " un parfum " avec ces plantes qu'ils iront récoltés eux même
- Jeux de piste et livret de plantes de Sorcières (Herbier)
- Bilan de l'atelier avec les participants





* Elixir de plantules magiques *

**Atelier pour 10-12 participants - si parents présents tout âge, sinon à partir de 6 ans
Temps de l'atelier estimé à 2h30 (intérieur/extérieur)**

Déroulement de la séance :

- Règles de cueillette
- Découverte et Cueillette de plantes
- Jeux sensoriels (kim odorat, memory des plantes, carte collé au choix)
- Différence entre infusion et décoction.
- Atelier fabrication de sirop à base de plantes (thym, lavande, romarin, sauge... en fonction de ce qu'il y'a dans le jardin)
- Bilan de l'atelier avec les participants.



**Profitez de la sérénité et du contact avec le végétal au sein du jardin,
ou de la nature et repartez avec une Potion de Sorcières que vous
fabriquez vous même, pour le plaisir des papilles.**

* *Les Secrets de l'Alchimie* *

**Atelier pour 10-15 personnes - si parents présents tout âge, sinon à partir de 6 ans
Temps estimé de l'atelier 2h00 (intérieur ou extérieur)**

Déroulement de la séance :

- Confection de la peinture au choux tous ensemble (technique à refaire à la maison)
- Observer la magie qui s'opère en fonction des ingrédients que l'on rajoute (une vraie potion de Sorcière ;)
- Laisser s'exprimer sa créativité
- Réalisation d'une ou deux œuvres à ramener chez soi.
- Bilan de l'atelier avec les participants



***La magie s'opère et s'envole en l'air,
une folle envie de créativité.***

*** Remèdes Naturels *** **(de la plante au baume de soin)**

Atelier 10-12 participants - même si parents présents atelier à partir de 6 ans.
Temps d'atelier estimé à 2h (intérieur ou extérieur)

Déroulement de la séance :

- Tour de table - discussion autour des plantes et de leurs vertus éventuellement petit tour au " jardin " pour reconnaissance de certaines plantes.
- Quels sont les bases d'un baume ?
- Comment réaliser une huile végétale ? une teinture mère ?
- Questions et Réflexion en fonction des Besoins de chacun -
- Confection d'un baume à base de produits locaux et issus de l'agriculture biologique à ramener à la maison.
- Tisane et bilan de l'atelier avec les participants.

Cet atelier permet de confectionner des baumes hydratants, cicatrisants, expectorants...en fonction des plantes et huiles essentielles choisies et des besoins des participants.
Les baumes sont réalisés à partir de matières premières locales (Française – Drôme) pour ce qui est de la cire d'abeille et des plantes (macération huileuse à base de lavande, millepertuis, calendula...)

Les plantes sont récoltées, séchées et transformées par mes soins, dans la Vallée du Haut Diois (26).

La majorité des produits choisis par mes soins sont issu de l'agriculture biologique.



Partez à la rencontre merveilleuse des plantes, de leurs vertus magiques et de transformations fantastiques.

Les intervenantes :

* Mélisande Hardy *

crée « Les Ateliers de Mélisande » en 2017
BPREA en élevage caprin et transformation fromagère
DEAMP (diplôme d'état d'aide médico psychologique)
BAPAAT découverte de l'environnement



Amoureuse de la nature et sociable, elle a voulu combiner ses deux passions.
La première, l'humain et ces différences.
La deuxième, le monde animal et végétal et la transmission.
Elle aime observer les plantes et connaître les secrets de Sorcière.

* Raphaëlle Bisi *

Naturaliste passionnée, autodidacte, glaneuse de plantes et animatrice nature.
Elle est toujours à la recherche des petits trésors cachés le long des chemin.
Elle a mis en place le jardin pédagogique adapté aux fauteuils roulant et continue d'y mettre tout son amour et son énergie.

Tout les supports et les activités sont adaptés en fonction des capacités du public accueillis.
Pour la mise en place, les conditions et les besoins voir directement avec l'animatrice lors de
l'organisation de l'activité.
lesateliersdemelisande@gmail.com ou 06.79.79.38.14



Fiche technique : Randonnées partagées Buen'Aventure



Nous proposons des sorties partagées et ouvertes à tous : **des personnes d'âges et d'horizons différents se croisent dans un même but**, découvrir la nature et arpenter les pistes et les sentiers sans contraintes. Lors des randonnées, les personnes valides peuvent piloter des joëlettes, permettant aux personnes à mobilité réduite de participer pleinement.

Participants

Ouvert à tous jusqu'à 25 personnes: soit 3 à 4 places en joëlette, 4 à 5 places pour des personnes handicapées marchantes, et 14 à 16 places pour les personnes valides.

La joëlette

est un fauteuil de randonnée monté sur une roue, avec des brancards à l'arrière et à l'avant.



Que veut dire « piloter » ?

3 à 4 randonneurs valides sont nécessaires pour garantir le départ d'un passager joëlette :

La personne placée à l'avant tracte la joëlette en choisissant le chemin et en évitant les obstacles. Il anticipe les virages.

La personne à l'arrière veille à l'équilibre et au confort du passager en stabilisant le fauteuil à l'horizontale.

Une ou plusieurs personnes en parade assurent la sécurité et aident au franchissement d'obstacles et à la traction. Même si une bonne condition physique est requise pour piloter, chaque randonneur valide peut trouver sa place en fonction de ses capacités.

Niveaux

Tranquille : entre 1h et 3h de randonnée, avec de nombreuses pauses ; faible dénivelée +200m max ; 5km max ; itinéraires en boucle ; terrain confortable (pistes, routes, sentiers faciles) ;

Sportif : entre 1h30 et 5h de randonnée ; dénivelée +400m max ; entre 5 et 12 kms ; itinéraires en boucle ; terrain confortable et/ou technique (franchissement d'obstacles, passages raides)

Aventure : 6h de randonnée ou plus ; dénivelée entre +200 et +800 m ; plus de 10kms ; itinéraires en boucle ou en itinérance ; sentiers de montagne

Itinéraires des randonnées

A définir ensemble, en fonction du groupe, des envies, de votre lieu d'hébergement, des moyens de transport.

Balade à Menglon

Niveau Tranquille

Partons à la découverte de la campagne dioise, de ses forêts, des bords de la Drôme. Nous observerons la flore et la faune associées à ces milieux, en prenant le temps d'un goûter en pleine nature.



Au plateau de Solaure

Niveau tranquille ou sportif

A 1200 mètres d'altitude, le Plateau de Solaure offre une magnifique vue sur la vallée de la Drôme, le Vercors, les sommets du Diois. Nous traverserons les alpages et les

forêts de pins,

attentifs aux senteurs de thym et de lavande sauvage...



Balade à Font d'Urle

Niveau tranquille ou sportif

A 1600 d'altitude, nous partirons à la découverte de l'univers unique des hauts plateaux du Vercors.

Marmottes et vautours sont souvent au rendez vous d'un itinéraire en alpage puis le long des falaises, qui offre des points de vue magnifiques sur le Diois.

Le vallon de Combeau

Niveau Sportif ou Aventure

Une balade qui nous mènera dans la Réserve naturelle des hauts plateaux du Vercors, au pays des marmottes et des pins à crochets. Nous atteindrons finalement le pas de l'Essaure pour profiter du panorama magnifique sur le Mont Aiguille.



Randonnées sur plusieurs jours en itinérance

Niveau Aventure

Partons à l'aventure nous immerger en pleine nature!. Nous monterons notre campement ou seront hébergés au refuge de la Tour, sur la commune de Borne. Autonomie et itinérance rendues possibles par nos amis aux grandes oreilles...

Balade à Menglon en Vélo-tamdem et/ou Fauteuil Tout Terrain

Niveau tranquille ou sportif

Sur les pistes et les petites routes de Menglon, nous profiterons du cadre champêtre et forestier et des points de vue sur le Glandasse.

Rendez vous

au départ de la randonnée (plans disponibles sur demande) ou au lieu d'hébergement.

Encadrement

Benjamin Marronnier
BE Accompagnateur Moyenne Montagne
BPJEPs Activités Physique pour Tous
BPJEPs Loisirs Tout Publics

et les bénévoles de l'association



Réservations

le plus tôt possible, au plus tard 48h à l'avance, par mail
buenaventure@buenasondas.org ou téléphone 07 69 58 42 26

Equipement recommandé

- 7kg max dans le sac à dos
- des sacoches accrochées à la joëlette sont là pour les affaires du passager
- chaussures de marche
- sac à dos
- gourde
- vêtements de pluie/ coupe vent.
- lunettes, chapeau, crème solaire
- bâtons recommandés pour les sorties à la journée
- pique nique partagé pour toute les sorties à la journée