

BALADE SENSIBLE (Bimont)

Compagnie PICA PICA

41, rue Consolat

13001 - MARSEILLE

Contact(s) : GIORGETTA Astrid

Tél. : 06 61 43 89 03

Courriel : ciepicapica@gmail.com

Site : <http://www.ciepicapica.com>

Contenu :

La balade sensible est un parcours poétique où les adolescents sont invités à étendre leurs capacités de perceptions à travers l'observation, le jeu et l'improvisation.

Accompagnés par une artiste chorégraphe formée aux arts somatiques, les adolescents développent une approche créative et empathique de la nature pour incorporer le paysage et co-construire un paysage commun.

Cette exploration sensitive et sensorielle permet de faire le lien entre soi-même et l'environnement. C'est en ouvrant nos perceptions, en ressentant la présence des éléments qui nous composent, que nous explorons les liens de continuité et de similitude entre paysages corporels et naturels.

Ainsi nous comprenons que nous sommes partie intégrante de cette Nature, qu'elle ne nous environne pas mais qu'elle est en nous et que nous sommes une partie d'elle. N'est-ce pas là la meilleure façon de sensibiliser les jeunes à protéger ce qui est notre materia prima ?

En se connectant de manière sensible et poétique au vivant, arbres, plantes, air, nuages, eau... les adolescents se reconnectent à leur nature profonde, animale et instinctive, vers plus d'ancrage et de confiance. A partir de cet état de présence un mouvement authentique peut naître et permettre de composer des solis dans un cadre choisi, de danser avec un arbre, sur un rocher, en interaction avec le groupe pour créer des tableaux mouvants.

>> Les enjeux pédagogiques

Les enfants d'aujourd'hui grandissent dans une société en crise qui valorise un corps performant, fonctionnel et esthétique mais n'accorde aucune importance à sa sensibilité. En classe les enfants souffrent d'être assis trop longtemps et à la maison c'est trop souvent une fuite vers les écrans. Le corps est soumis à des contraintes qui réduisent sa mobilité et à une sur-information de stimuli qu'il ne sait pas gérer.

Or nous savons que notre futur sera le fruit d'un changement de paradigme vers plus de globalité, d'empathie, de collaboration et d'innovation, le rapport au corps et à sa sensibilité peut être une voie pour participer activement au développement de notre monde de demain.

Nous proposons de développer une pédagogie de la sensibilité corporelle :

- pour apprendre à entrer en contact avec soi, autrui et le monde avec davantage de cœur, de sens, de présence, de solidarité.

- pour grandir en conscience et avec le respect du vivant au sens large.

>> Cette proposition de balade sensible s'appuie sur une conception élargie du terme sensible :

- ce qui est perçu par les 5 sens communément acceptés (la vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat) auxquels nous ajoutons le sens de la posture et du mouvement, reconnu par de nombreux auteurs (notamment en Body Mind Centering et en Pédagogie Perceptive).

- ce qui relève de la dimension affective, émotionnelle et intuitive.

- ce qui relève d'une intelligence intrinsèque du corps, grâce à un ressenti intime et profond, capable de saisir le monde et soi-même. En anglais sensible signifie intelligent !

- pédagogie du regard : la vue est le sens plus sollicité dans notre civilisation. Notre stock d'images, sans cesse

alimenté par les écrans, les affiches, les magazines, engramment des conditionnements qui nous empêchent de découvrir. Lorsque nos yeux perçoivent quelque chose nous l'identifions et l'assimilons à un élément connu. En limitant notre regard nous limitons notre perception du monde.

Nous proposons un travail de regard, sur plusieurs plans, du macro au micro. Un carnet permettra de relever les éléments que nous avons perçu, de les dessiner.

- pédagogie de l'ouïe : c'est l'organe d'une perception plus spatiale, nous percevons ce qui vient de tous côtés y compris dans notre dos ! Nous découvrirons que notre paysage sonore en apparence calme et silencieux est en fait habité de multiples sons.

Nous proposons dans un premier temps d'identifier les principales sources sonores jusqu'aux plus subtiles (oiseaux, branches, vent...), de les qualifier (type de son, durée, fréquence, interactions) et enfin d'observer dans quelle partie du corps cela résonne et quelles émotions y sont reliées. Un carnet permettra de relever les éléments que nous avons perçu. Nous pourrons à notre tour émettre des sons, élaborer un chant à la nature.

- pédagogie du toucher / de l'odorat : le toucher est un sens délaissé car tabou dans notre société. L'expérience olfactive a ceci de particulier qu'elle est difficilement évitable et qu'elle est intimement liée à notre mémoire et à nos émotions.

Nous proposons un jeu par deux où un élève aveugle (muni d'un masque) est guidé par un autre élève qui l'emmène d'un endroit à l'autre en lui laissant le temps d'explorer, de toucher et de sentir son environnement proche. La communication dans le binôme doit rester silencieuse et se faire également à travers le toucher, une main sur l'épaule ou le bras s'il y a danger.

- pédagogie du mouvement dansé : par le biais du mouvement improvisé, seul-e- et en groupe, nous nous engageons dans une approche sens

Déroulement :

Nous proposons plusieurs parcours expérimentés ci-dessous dans le département et sommes ouvertes aux propositions des collègues (après travail de repérage nécessaire) :

- de la gare de Niolon au fort à la calanque de l'Erevine et retour par le sentier côtier (boucle 6km, dénivelé 300m).
- de la gare d'Ensues-la-Redonne à la calanque de Méjean par le sentier du littoral (aller-retour 5,4km, dénivelé 140m)
- du parking de la source des Encanaux par le ravin des Infernets et la grotte des Infernets (boucle env. 4km et 200m de dénivelé).
- du barrage de Bimont au chemin de Roques Hautes (boucle 6,46km, dénivelé 225m)
- du parking de l'Aurigon (Beaurecueil) au refuge Cézanne et crête du Trou (boucle 6,59km, dénivelé 213m)
- Parc de la vallée de Saint-Pons à Géménos (aller-retour et petite boucle 3,59km, dénivelé 82m)
- 9h00 : accueil de la classe sur le lieu de rendez-vous

Présentation de la journée, parcours, horaires, consignes de sécurité, comportements, gestion des déchets, vérification de l'équipement des élèves (chaussures, tenue adaptée selon météo, eau en quantité suffisante...)

- 9h15 : Préparation du corps

Petit échauffement corporel (météorologie du corps) puis exercice de respiration pour trouver le calme et être disponible dès le début du parcours aux observations.

- 9h25 : Remerciements

Nous ouvrons le parcours en remerciant la Nature de nous accueillir dans son espace, nous en serons les hôtes respectueux.

>> Jeu du silence : le plus souvent, nous jouerons à marcher en silence pour être plus présent à ce que le paysage nous offre. Nous utilisons un signal sonore pour demander un arrêt où sera proposée une expérience sensorielle.

- 9h30 : Parcours avec jeux sensoriels

Pendant le parcours, nous développons une pédagogie autour des sens en proposant des jeux seuls ou à deux, les adolescents expérimentent le regard et l'ouïe, notent leurs observations, les dessinent, les partagent par petits groupes. Avec la pédagogie du toucher et de l'odorat, les adolescents partent en exploration par deux (l'un des deux à l'aveugle)

dans un cadre de temps et d'espace donné.

- 12h00 pique-nique et temps libre
- 13h00 Parcours corps-paysage

A partir de cette mise en condition où les perceptions auront été éveillées et aiguisées, nous proposons de composer des tableaux mouvants où les élèves incorporent le paysage. Tout au long de la 2ème partie du parcours les élèves co-construisent leur expérience poétique de la Nature.

- 16h fin de balade

Nous remercions une fois de plus la Nature pour toutes les belles expériences de la journée et les échanges qui se sont produits.

Modalités pratiques :

Public : tous niveaux de classes

Enseignants concernés : prof d'EPS, de SVT, d'histoire-géographie, d'arts plastiques, de musique, de français.

Durée de l'action : journée

Nombre de classes par action : 1

Nombre et noms des intervenants de l'association :

Une artiste chorégraphique de la Cie Pica Pica, Astrid Giorgetta ou Léa Canu Ginoux

Contraintes :

- Le groupe sera accompagné par 3 personnes minimum. L'intervenant de la Cie Pica Pica, l'enseignant et au minimum un accompagnant (enseignant ou pas) venu avec la classe.

- Prévoir de l'eau, des chaussures de marche, des vêtements « tout terrain » adaptés à la pratique extérieure et à la météo du moment (qui ne craignent pas le contact avec le sol, les arbres...), un carnet et un stylo pour noter, dessiner.

- Sortie possible à toute période de l'année, néanmoins la Cie Pica Pica se réserve la possibilité de reporter l'intervention en cas de conditions météo ou autres intempéries mettant en péril la sortie.

Remboursements de transports : Réel