



# SORTIES NATURE ADAPTÉES ENFANTS & ADULTES



L'aspiration à être en contact avec l'environnement est une évolution majeure de notre société contemporaine. Cette tendance s'est largement amplifiée depuis le début de la crise sanitaire qui a souligné combien le lien à la nature nous est nécessaire pour vivre en bonne santé physique, mentale et psychologique.

Malheureusement, les personnes en situation de handicap se voient trop souvent mises à l'écart des propositions disponibles en termes d'offre de loisirs. **Face à cet écueil, je propose une offre de sorties adaptée à ces publics afin de rendre la nature accessible au plus grand nombre.**

## LES BIENFAITS DU DEHORS ET DU CONTACT AVEC LA NATURE

Renouer le lien avec soi-même et avec les autres, stimuler le système immunitaire, prendre du plaisir avec des choses simples du quotidien, favoriser le respect de l'environnement, prendre conscience des enjeux liés à la crise de la biodiversité, s'approprier et porter un regard enrichi sur notre territoire... Voici quelques-uns des enjeux à sortir dans la nature.

## DES SORTIES ADAPTÉES AUX CAPACITÉS DE CHACUN

En fonction des capacités physiques des participants, je propose des balades et randonnées thématiques. Pour des personnes à mobilité réduite il est possible d'envisager des sorties dans des lieux adaptés, avec un minimum de déplacement, axées sur des activités de découverte de l'environnement et du patrimoine. **Faire l'expérience sensible du dehors, au contact des éléments, est au cœur de la démarche. Objectifs : prendre du plaisir, s'amuser, décrypter notre environnement, mettre le corps au centre de l'expérience pour découvrir la nature de manière sensible.**

De la sortie de 2h à l'organisation de séjours avec nuitée, **je vous accompagne pour construire et animer vos projets de sorties et de séjours nature en cohérence avec vos objectifs, vos contraintes et en regard des capacités des différents publics.**

## RENDRE LA NATURE ACCESSIBLE À TOUTES ET TOUS !



Éducateur à l'environnement et accompagnateur de randonnée à pied et à vélo, je vis à Cahors et propose des sorties nature et des randonnées auprès de publics variés (enfants à partir de 4 ans, adolescents, familles, seniors, groupes et particuliers).

J'ai aussi eu l'occasion **d'accompagner des jeunes en situation de handicap** au cours des dernières années : animation nature avec des jeunes d'un IME à Toulouse, séjours de randonnée avec l'Institut des Jeunes Aveugles, séjours relais (4 à 5 jours de randonnée) avec un jeune en grande détresse psychologique et affective. J'ai également accompagné des adultes en séjour adapté dans le cadre de sorties organisées par le camping pour lequel j'étais animateur il y a quelques années.

Au cours de l'année 2021-2022, j'ai participé à des formations et bénéficié d'un accompagnement (dispositif financé par le PNR Causses du Quercy) avec pour objectifs d'adapter mes sorties à des personnes en situation de handicap. **Je développe depuis des propositions adaptées afin de rendre la nature accessible au plus grand nombre.**

Pour plus d'informations sur mon parcours, RDV sur [www.les-chemins-de-colin.fr/](http://www.les-chemins-de-colin.fr/)

# RANDONNÉES & BALADES ANIMÉES

À destination des personnes en capacité de se déplacer à pied sur un terrain irrégulier, les parcours proposés permettent de découvrir la nature et le territoire. Ces sorties thématiques sont organisées de manière à alterner entre des moments de déplacement (marche) et des temps d'activités ludiques pour découvrir l'environnement.



## LE CHEMIN DU DOLMEN

Du village de Lentillac-du-Causse au dolmen nous cheminerons entre terres pâturées et les parcelles reconquises par la forêt caussenarde. Les vestiges de pierres sèches, véritables marqueurs des paysages lotois, rappellent au visiteur la vie et les activités d'autrefois.

Facile  
5,7 km, 60m D+ 

Lentillac-du-Causse 

## FALAISES ET CORNICHES DE SAINT-GÉRY

Au départ de Vers, notre itinéraire nous mènera au-dessus des falaises de Saint-Géry offrant de splendides points de vue sur la vallée du Lot et ses falaises calcaires. Après un passage par le causse nous redescendrons jusqu'à la vallée du Vers avec ses cascades en escaliers.

Moyen  
8,3 km, 180m D+ 

Vers 



## AU PAYS DE LA TRUFFE

Depuis le causse de Lalbenque nous aborderons l'une des cultures phare du Quercy : la truffe. Les éléments du petit patrimoine bâti nous amèneront à questionner la gestion de l'eau en pays calcaire. Enfin nous tenterons de comprendre l'évolution des paysages caussenard jusqu'à leur forme actuelle.

Moyen  
8,6 km, 150m D+ 

Laburgade 

## L'OPPIDUM DE MURCENS

Plongeons dans un voyage dans le temps, près de 2000 ans en arrière à l'époque de la conquête romaine. Nous tenterons également de comprendre comment l'eau circule dans le calcaire et de quelles manières nos ancêtres se sont adaptés à travers différents aménagements. Parcours modulable.

Très facile  
2,6 à 4 km, 60 à 100m D+ 

Oppidum de Murcens 





## BALADE CRÉPUSCULAIRE

Lorsque la nuit tombe tous nos sens se mettent en éveil. Nos yeux s'habituent progressivement à l'obscurité, les sons prennent une toute autre dimension, les pieds nous guident sur le chemin. Nombre d'animaux s'activent... Une expérience immersive et progressive riche en sensations.

Très facile à facile  
1,7 à 3 km, 20 à 40m D+



Forêt de la Braunhie  
(ou ailleurs)



Possibilité également d'organiser des balades autour de villages typiques du Quercy pour découvrir le patrimoine quercynois. C'est l'occasion d'aborder des anecdotes rigo-Lot autour des plantes et des animaux qui y vivent.

Ces itinéraires courts et sur un terrain globalement plat sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Possibilité aussi de coupler visite de village et animations thématiques (voir les exemples de propositions ci-dessous).

Pour des itinéraires plus longs, [www.les-chemins-de-colin.fr](http://www.les-chemins-de-colin.fr)

---

## ACTIVITÉS NATURE

Venez découvrir la nature près de chez vous de manière ludique et conviviale ! Les animations présentées ici s'insèrent dans différentes thématiques permettant de donner du sens aux sorties en proposant un regard et des approches spécifiques pour chaque sortie.



Au paradis des petites bêtes



Les artistes en herbe



Explorons la rivière



À la découverte des arbres



Nature dans tous les sens



Musique verte



### ARBRE MON AMI

Par deux, chacun fait découvrir un arbre à son binôme qui a les yeux bandés. Touche, sent, écoute... Connecte tous tes sens pour te repérer et retrouver ton arbre.

## MANDALA NATURE

Après une découverte des ressources du site (matériaux, couleurs, formes, textures), dispose les éléments collectés selon les principes du mandala.



## LE SIFFLET EN LIERRE

Pour commencer, cherche un morceau de bois vert et des feuilles de lierre. Passe ton permis couteau et en avant les bricolages nature !



## PAYSAGE SONORE

Installé dans un lieu confortable, ouvre grand tes oreilles pour écouter les sons alentours. Un temps d'échanges collectif vient faire la synthèse des sons et de leur origine.



## DÉFILÉ DE BATEAUX

En utilisant des matériaux naturels et quelques outils (scie, opinel, ficelle...), fabrique un petit « bateau » pour le grand défilé naval. Un vrai défi de coopération !



## PETITES BÊTES DES ARBRES

A l'aide de boîtes loupes et de pinceaux, pars à la découverte des petites bêtes qui vivent au contact de l'arbre. Mène l'enquête pour dénicher les trésors de la forêt.



## SIFFLETS ET KAZOO

Pour commencer, cherchons un sureau ou bien un frêne. Mais d'ailleurs, comment les reconnaître ? Puis, passe ton permis couteau et en avant les bricolages nature !



## LE PHOTOGRAPHE

Les joueurs sont par deux : un photographe et un appareil photo (yeux bandés). Objectif pour le joueur aveugle : retrouver le lieu exact des différentes photos.

## PETITES BÊTES DE LA RIVIÈRE

Sortons les épuisettes, boîtes-loupes et pinceaux pour découvrir les petites bêtes de la rivière. Perle, gammare, gerris, sangsue, tricotère... Sauras-tu les reconnaître ?



## JEUX DE CAILLOUX

Équilibre, adresse, rapidité, créativité... Pyramides, ricochets, rythmiques, relais... Réveille l'âme d'enfant qui dort en toi, bienvenu dans le défi des jeux de cailloux.

## PARFUMS NATURELS

Pars à la recherche des odeurs présentes dans la nature. Puis, collecte et associe des végétaux dans un petit bocal pour créer ton parfum naturel.





## VEILLÉE SOUS LES ÉTOILES

Allongé dans l'herbe ou sur une bâche, viens découvrir le ciel étoilé. Apprends à reconnaître et à nommer les constellations et laisse toi conter quelques-unes des légendes de notre ciel.

VOICI QUELQUES EXEMPLES DE PARCOURS ET D'ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS, LES ADOLESCENTS ET LES ADULTES. IL S'AGIT BIEN ENTENDU DE PROPOSITIONS À ADAPTER AUX CAPACITÉS SPÉCIFIQUES DE CHACUN.

## INFOS PRATIQUES POUR ORGANISER UNE SORTIE

### EN AMONT

Un temps d'échanges avec les personnes qui accompagnent les participants permet de recueillir les informations nécessaires à l'adaptation de la sortie et de sélectionner les parcours et activités les plus pertinentes. Cette étape est importante pour le bon déroulement de la sortie.

### LE JOUR J

RDV soit directement sur le site de la sortie, soit là d'où vous partez afin de faire le trajet ensemble (possibilité de transport de personnes\*). Vient ensuite le moment de vivre l'aventure prévue. Présence indispensable d'un accompagnant de la structure.

### APRÈS

Un temps de bilan permet de faire des retours sur la sortie, sur les activités, sur le groupe.



Baskets, sac à dos, casquette, crème solaire, gourde, pull, vêtement de pluie



120€ / atelier (1h30)

160€ / 1/2 journée (2h30 à 3h)

300€ / journée (6h à 7h)

Tarif dégressif pour les sorties régulières

Petits groupes pour répondre au besoins spécifiques de chacun



Transport de personnes possible (8 places)\*



\* Participation à hauteur de 0,70€ / km

# INFOS ET RÉSERVATIONS AU 06 56 69 62 09



Colin BORIE

06 56 69 62 09

contact@les-chemins-de-colin.fr

www.les-chemins-de-colin.fr