

# 4 parcours pieds nus à découvrir 4 percorsi a piedi nudi



**SENTIER**  
Nature & Sens

**Ferme de Chosal**  
74350 COPPONEX  
+33 (0)4 50 44 12 82  
fermedechosal.org



**La foresta  
in punta di piedi**



**Ente di Gestione Parchi Reali**  
10078 Venaria Reale (TO)  
+39 0114 99 33 81  
parchireali.gov.it



**f'Orma**  
il fiume a piede libero

**Piazzale Walther Cavallera**  
12100 CUNEO  
+39 0171 444 501  
parcofluvialegessostura.it



**La montagna  
ai tuoi piedi**

**Comune di Morgex**  
Strada Saint Marc  
11017 Morgex (AO)  
www.comune.morgex.ao.it



Crédit photo : Ferme de Chosal - 123RF - elucidee.com - Ne pas jeter sur la voie publique



**Tourisme Durable & coopération transfrontalière**  
**Turismo sostenibile & cooperazione transfrontaliera** ..... p.2

**L'offre écotouristique / L'offerta eco-turistica** ..... p.3

**Résilience / Resilienza** ..... p.6

**L'école dans la nature**  
**La scuola nella natura** ..... p.7

## JOURNAL D'UN PARCOURS

ou comment relater trois ans de coopération transfrontalière riches d'échanges, de formations, de tests, de valeurs partagées pour la créations de différents parcours pieds nus qui répondent à notre besoin de nature

NAT.SENS\_NATURELLEMENT, UNE BALADE AVEC LES SENS

## DIARIO DI UN PERCORSO

o come raccontare tre anni di cooperazione transfrontaliera ricchi di scambi, di attività di formazione e di sperimentazione, di valori condivisi per la creazione di diversi percorsi da fruire a piedi nudi che rispondono al nostro bisogno di natura

NAT.SENS\_NATURALMENTE, A SPASSO CON I SENS



4 parcours  
pieds nus pour  
des expériences  
sensorielles  
transfrontalières

4 percorsi  
a piedi nudi  
per esperienze  
sensoriali  
transfrontaliere



### Investissements et équipements réalisés dans le cadre du projet transfrontalier

#### NAT.SENS\_NATURELLEMENT, UNE BALADE AVEC LES SENS

Le projet a pour objectif de créer un réseau transfrontalier de parcours sensoriels pour promouvoir un tourisme de découverte, ludique et expérientiel qui éduque à surmonter les difficultés de contact avec la nature, en créant tout au long de l'année de nouvelles formes d'éco-tourisme à destination de tous les publics. NAT.SENS est cofinancé par l'Union européenne dans le cadre du Programme Interreg VA France-Italie ALCOTRA 2014-2020, Axe 3 "Attractivité du Territoire" - o.s. 3.1 "Patrimoine Naturel et Culturel" à travers le Fonds Européen de Développement Régional (FEDER).

### Investimenti e allestimenti realizzati nell'ambito del progetto transfrontaliero

#### NAT.SENS\_NATURALMENTE, A SPASSO CON I SENS

L'obiettivo del progetto è quello di creare una rete transfrontaliera di percorsi sensoriali per promuovere la scoperta, il divertimento e il turismo esperienziale che educi le persone a superare le difficoltà di contatto con la natura, creando nuove forme di eco-compatibilità durante tutto l'anno. NAT.SENS è cofinanziato dall'Unione Europea nell'ambito del Programma Interreg VA Francia-Italia ALCOTRA 2014-2020, Asse 3 "Attrattività del territorio" - o.s. 3.1 "Patrimonio naturale e culturale" attraverso il Fondo Europeo di Sviluppo Regionale (FESR).







## Nos enfants ont besoin de nature pour **vivre et grandir**

par **Moïna Fauchier Delavigne** – Journaliste au Monde et co-autrice de «L'enfant dans la nature - pour une révolution verte de l'éducation» (2019) - Paris

Les enfants sont aujourd'hui élevés hors sol. Ils sont rentrés à l'intérieur et coupés de la nature. Beaucoup n'osent même plus mettre un pied nu dans l'herbe. C'est encore plus vrai ce printemps 2020 : ils vivent confinés à temps plein, et tous les parcs sont fermés en France et en Italie. Non essentiels. Pourtant nous avons besoin d'être en contact avec le vivant, humain, végétal et animal. Les bénéfices ont été prouvés par des centaines d'études : notamment sur notre bien-être, notre santé physique, psychique, et nos compétences cognitives. Nous souffrons de vivre entre quatre murs.

Alors, dès que les parcs rouvriront, accompagnons nos enfants pour qu'ils soient régulièrement en lien avec la nature, leurs sens en éveil. Que chacun puisse librement apprécier les textures du sol par leurs pieds, observer les oiseaux, les insectes, ou construire des cabanes et partir à l'aventure. Parce que le monde est bien plus vaste et riche qu'une chambre, une salle de classe ou un écran, et que nulle part mieux que dans un jardin ou une forêt, les enfants peuvent s'inventer des histoires et des jeux et cultiver leur créativité et leur capacité à s'émerveiller. Explorer la nature pendant son enfance n'est pas juste agréable mais fondamental. Car, comme l'expliquait Rachel Carson, « ceux qui contemplent la beauté de la terre y trouvent des réserves de force qui durent tant qu'ils sont en vie ». Tous dehors !

## I nostri figli hanno bisogno della natura per **vivere e crescere**

di **Moïna Fauchier Delavigne** – Giornalista presso Le Monde e coautrice di «Il bambino nella natura - per una rivoluzione verde dell'educazione» (2019) - Paris

Oggi i bambini non crescono più all'aperto. Vivono rintanati in casa e sono stati privati della natura. Molti non osano neanche appoggiare un piede scalzo sull'erba. Tutto questo è ancora più vero nella primavera del 2020: vivono tutto il tempo rinchiusi e tutti i parchi in Francia e in Italia sono chiusi. Non essenziali. Eppure noi abbiamo bisogno di essere in contatto con i vivi, umani, i vegetali e animali. I benefici sono stati dimostrati da centinaia di studi: specialmente per il nostro benessere, per la nostra salute fisica, mentale e cognitiva. Vivere tra quattro mura è una sofferenza.

Quindi, non appena riapriranno i parchi, accompagniamo i nostri bambini per connetterli con la natura e risvegliare i loro sensi. Affinché tutti possano sentire in libertà le consistenze del terreno attraverso i loro piedi, osservare gli uccelli, gli insetti oppure costruire delle capanne e partire all'avventura. Perché il mondo è molto più vasto e ricco di una camera da letto, un'aula o uno schermo, e non c'è niente di meglio di un giardino o di un bosco dove i bambini possono inventare storie, giochi e coltivare la loro creatività e capacità di meravigliarsi. Esplorare la natura durante l'infanzia non solo è divertente ma fondamentale. Perché, come ha spiegato Rachel Carson, «coloro che contemplan la bellezza della terra trovano in essa riserve di forza che durano finché vivranno». Tutti fuori!



## **Tourisme Durable & coopération transfrontalière**

par **Stefania Grella** - Directrice du Parc Royal de la Mandria - Turin

Le tourisme durable est un concept large, qui prend en compte des équilibres délicats, voire futurs, en termes environnementaux, économiques et sociaux, tout en répondant aux besoins des clients et des opérateurs, de conservation des écosystèmes et d'intégration avec les communautés locales. L'attitude de l'écotouriste se résume en une phrase : «Aimer s'amuser, ne pas détruire». Ce sont les prérequis du nouveau réseau transfrontalier de parcours sensoriels et de barefooting (pieds nus) NAT.SENS : préserver les ressources naturelles du territoire, stimuler les contacts entre l'homme et l'environnement au bénéfice de tous les deux.

Le résultat est l'offre d'une expérience physique et culturelle, à valeur touristique, mais qui profite également aux communautés. Et c'est grâce au soutien de l'Union européenne et du programme Alcotra que ce projet d'«évolution écologique» devient réalité : un tourisme pour tous ... mais sur la pointe des pieds !

## **Turismo sostenibile & cooperazione transfrontaliera**

di **Stefania Grella** - Direttore dell'Ente di gestione delle aree protette dei Parchi Reali - Torino

Il turismo sostenibile è un concetto ampio, che tiene conto di delicati equilibri, anche futuri, sul piano ambientale, economico e sociale, rispondendo nel contempo alle esigenze dei clienti e degli operatori, di conservazione degli ecosistemi e di integrazione con le comunità locali. L'atteggiamento dell'ecoturista è stato riassunto in una frase : " Ama divertirsi, non distruggere ". Questi sono i presupposti della neonata rete transfrontaliera di percorsi sensoriali e di barefooting (a piedi nudi) NAT.SENS: preservare le risorse naturali del territorio, stimolando un contatto tra uomo e ambiente a vantaggio di entrambi. Il risultato è l'offerta di un'esperienza fisica e culturale, con valenza turistica, ma di cui beneficiano anche le comunità. Ed è grazie al sostegno dell'Unione Europea e del Programma Alcotra che questo progetto di " evoluzione ecologica " diventa realtà: un turismo per tutti... ma in punta di piedi !



# PARCOURS PIEDS NUS & ECOTOURISME



## Pour un autre rapport à la nature

par Emmanuel Mosse - Directeur de l'ESAT de la Ferme de Chosal - AAPEI Epanou - Annecy

Marcher pieds nus n'est peut-être pas anodin. On ne marche habituellement pas pieds nus. En société, d'abord pour des questions pratiques et d'hygiène. Probablement aussi pour montrer consciemment ou inconsciemment son identité, son appartenance sociale, à un groupe, à une profession, aux dictats de « la mode ».

Pieds nus, serions-nous plus à l'aise et détendu.e.s ? Moins confiné.e.s (si j'ose utiliser un qualificatif devenu difficile à entendre), plus libre ?

A chacun.e d'en faire l'expérience !

Ce qui semble certain, c'est que pieds nus, nous allons moins vite, nous redécouvrons la beauté de l'instant présent, nous apprenons à être attentif.ve, à l'écoute. C'est une invitation à mieux se connaître, se respecter, nous-même, mais aussi l'Autre et l'environnement dans lequel nous évoluons toutes et tous, en équilibre.

Et si marcher pieds nus nous permettait de grandir ? A-t-on encore le droit de rêver ?

## Les parcours sensoriels : les familles explorent la nature !

par Bruno Tamaillon - Directeur de TAMS - Saint-Franc

« Le concept de sentier à sensations répond à une forte demande du public. On va marcher en nature, mais on y va pour s'immerger dans une expérience d'harmonie en nature. Le concept de "bain de forêt" fort prisé en Europe du Nord, n'est pas du tout étranger à nos publics français. Un sentier mis en scène vient magnifier le temps passé en nature ».

Ce qui est intéressant pour une famille dans un sentier sensoriel, c'est la capacité à créer du lien au sein de la cellule familiale. Échanger des émotions, ensemble, c'est apaisant. Parfois certains sentiers associent les expériences avec une histoire, un imaginaire qui va stimuler fortement les moins de 8 ans : un conte immersif, créé dans les émotions dégagées par les lieux, et des éléments du paysage, une histoire qui va motiver les plus petits. Parfois, des étapes proposant des expériences de jeux ou d'observation des traces d'animaux...

Ainsi, fini le temps des sentiers pédagogiques, où les panneaux sont des copies de livres ouverts. Aujourd'hui, le public veut visiter et explorer, en expérimentant, en jouant, en imaginant. Et bien sûr, tout spécialement les familles, qui souhaitent vivre un accès à la nature, en autonomie, toute l'année.



## La terre sous les pieds

par Andrea Bianchi - Fondateur de l'école de marche pieds nus dans la nature "Il silenzio dei passi" - Trente

Chaque jour nous vivons, nous nous déplaçons, nous travaillons, nous dormons, avec *la Terre sous nos pieds*, mais nous ne sommes plus conscients de cette vérité essentielle. Nous avons perdu de vue notre lien avec le lieu où nous vivons, et plutôt que des *lieux*, nous fréquentons des *endroits* - bureaux, centres commerciaux, moyens de transport - avec lesquels nous n'avons pas de lien intime parce que nous ne pouvons pas «prendre racine» en eux, c'est-à-dire nous insérer dans cette relation énergétique avec la Nature qui est la base de notre vie.

Cette séparation de la Terre représente, je crois, la menace la plus importante pour la survie de l'Humanité, car c'est une séparation de notre matrice vitale naturelle : nous faisons partie de la Nature, *nous sommes la Nature*, et sans elle nous ne pouvons pas vivre. La bonne nouvelle est que ce lien vital avec la Nature, nous l'avons dans notre patrimoine génétique en tant qu'êtres humains, et que par conséquent, dès que nous entrons en contact avec les éléments naturels, des forces psychiques profondes sont réactivées en nous et nous pouvons retrouver un nouvel état d'être, en harmonie avec l'environnement et avec nous-même, qui est bénéfique et régénérateur.

L'un des moyens les plus directs et les plus accessibles pour chacun de réactiver cet état d'être est d'enlever ses chaussures et de marcher pieds nus sur un sol naturel : la rosée fraîche dans l'herbe, la chaleur de la terre, la texture d'un rocher, réveillent d'anciens souvenirs. C'est l'une des valeurs majeures d'une proposition telle que les parcours sensoriels : les premiers pas dans ces espaces protégés, faits avec le sens du jeu et de la (re)découverte, vont sûrement enflammer le désir d'en faire plus - de marcher plus longtemps et de plus en plus dans la Nature, avec et sans chaussures - et de revenir vivre consciemment *la Terre sous les pieds* !



## Le barefooting en Europe

par Arnica - Société coopérative dans le domaine de la divulgation scientifique, de la conception et de l'éducation à l'environnement - Turin

Le *barefooting* (ou marche pieds nus), est apparu en Nouvelle-Zélande dans le but de retrouver un contact direct avec la Terre. Cette pratique s'est développée aux États-Unis puis en Europe du Nord et tout doucement s'installe aujourd'hui dans le sud de l'Europe. En France et en Italie cette pratique est encore peu répandue mais existe néanmoins déjà dans la Val d'Aoste à Morgex, en Alsace, Bretagne mais aussi dans quelques parcs qui s'inspirent avec plus ou moins de bonheur des premières initiatives. C'est en Allemagne que la marche « pieds nus » est plébiscitée. L'étude de repérage des parcours européens, réalisée par Arnica dans le cadre du projet Nat.Sens, a décrit 120 parcours en Europe dont la moitié sont aujourd'hui en Allemagne.

Les parcours pieds nus européens sont tous différents et les propositions correspondent le plus souvent à des logiques et concepts touristiques thématiques et régionaux. Les choix des matériaux, les ateliers sensoriels associés, les scénarios proposés dans des environnements naturels de grandes qualités font la diversité et la richesse de ce réseau de parcours pieds nus qu'il faut vite découvrir.



# PERCORSI A PIEDI NUDI & ECOTURISMO



## Con la **terra** sotto i piedi

**di Andrea Bianchi** - Fondatore della scuola di camminata a piedi nudi in natura "Il silenzio dei passi" - Trento

Ogni giorno viviamo *con la Terra sotto i piedi*, ma di questa verità essenziale non siamo più coscienti. Abbiamo perso di vista il legame con il luogo in cui viviamo, e più che *luoghi* frequentiamo dei *posti* con i quali non abbiamo un'intima connessione perché in essi non possiamo "radicarci", inserirci cioè in quella relazione energetica con la Natura che è la base della nostra vita.

Questa separazione dalla Terra rappresenta, io credo, la minaccia più importante alla sopravvivenza dell'Umanità, perché è una separazione dalla nostra matrice vitale naturale: noi facciamo parte della Natura, *siamo Natura*, e senza di essa non possiamo vivere. Questo legame vitale con la Natura lo portiamo nel nostro patrimonio genetico di esseri umani, e di conseguenza, non appena veniamo a contatto con gli elementi naturali, si riattivano in noi forze psichiche profonde e possiamo recuperare un nuovo stato d'essere, in armonia con l'ambiente e con noi stessi, che è benefico e rigenerante.

Uno dei modi più diretti e accessibile a tutti di riattivare questo stato d'essere è togliersi le scarpe e camminare a piedi nudi sul terreno naturale: la rugiada fresca nell'erba, il calore della terra, la tessitura di una roccia, risvegliano memorie antiche. È questa una delle valenze maggiori di una proposta come quella dei percorsi sensoriali: i primi passi in questi spazi protetti, fatti col senso del gioco e della (ri)scoperta, accenderanno sicuramente la voglia di fare di più - di camminare più a lungo e sempre di più in Natura, con e senza le scarpe - e di tornare a vivere consapevolmente *con la Terra sotto i piedi!*



## Il **barefooting** in Europa

**di Arnica** - Società cooperativa che opera nell'ambito della divulgazione scientifica, della progettazione ed educazione ambientale - Torino

Il *barefooting* è nato in Nuova Zelanda con lo scopo di recuperare il contatto diretto con la Terra. Questa pratica si è diffusa negli Stati Uniti e successivamente nel Nord Europa per poi lentamente approdare, in tempi recenti, anche nel sud Europa. In Francia, come in Italia, il *barefooting* è ancora poco diffuso ma esistono già alcuni percorsi a Morgex in Valle d'Aosta, in Alsazia, in Bretagna e in alcuni parchi che si sono ispirati, con più o meno successo, alle prime iniziative. La nazione dove "il camminare a piedi scalzi" si è diffuso maggiormente è la Germania. L'indagine sui percorsi europei, elaborato da Arnica nell'ambito del progetto Nat.Sens, ha censito 120 sentieri di cui la metà sono oggi localizzati in Germania. I sentieri di *barefooting* in Europa sono molto differenti fra di loro e sviluppano tematiche specifiche, spesso legate a peculiarità locali. La scelta dei materiali, le postazioni sensoriali, gli scenari naturali di grande bellezza nei quali si sviluppano i sentieri rendono unica la rete dei percorsi Nat.Sens, che vi consigliamo di scoprire per un'esperienza unica ed irripetibile.



## Per un altro rapporto con la **natura**

**di Emmanuel Mosse** - Direttore dell'ESAT della Ferme de Chosal - AAPEI Epanou - Annecy

Camminare a piedi nudi potrebbe non essere banale. Di solito non camminiamo a piedi nudi. In mezzo agli altri, prima di tutto per questioni pratiche e igieniche. Probabilmente anche per mostrare consciamente o inconsciamente la propria identità, la propria appartenenza sociale a un gruppo, a una professione, ai dettami della «moda».

A piedi nudi, saremmo più a nostro agio e rilassati? Meno isolati (se oso usare un aggettivo che è diventato difficile da capire), più liberi?

Ciascuno faccia la propria esperienza!

Ciò che sembra certo è che a piedi nudi noi rallentiamo, noi riscopriamo la bellezza del presente, impariamo ad essere attenti, ad ascoltare. È un invito a conoscersi meglio, a rispettarci l'un l'altro, noi stessi, ma anche l'Altro e l'ambiente in cui tutti viviamo, in equilibrio.

E se camminare a piedi nudi ci consentisse di crescere? Abbiamo ancora il diritto di sognare?

## Percorsi sensoriali : le **famiglie** esplorano la natura !

**di Bruno Tamailon** - Direttore di TAMS - Saint-Franc

«Il concetto di percorso sensoriale risponde ad una forte richiesta del pubblico. Si cammina nella natura, ma per immergersi in un'esperienza di armonia con la natura stessa. Il cosiddetto «bagno nella foresta», molto apprezzato nel Nord Europa, non è affatto sconosciuto ai francesi. Un percorso attrezzato con installazioni sensoriali non può che esaltare il tempo trascorso all'aperto. Ciò che è interessante per una famiglia che cammina lungo un percorso sensoriale è la capacità di creare delle relazioni all'interno del nucleo familiare stesso. Scambiarsi emozioni insieme è rilassante.

A volte alcuni percorsi associano le esperienze sensoriali ad una storia, un'immagine che stimoli la fantasia dei bambini, in particolare sotto gli otto anni: un racconto coinvolgente, creato attraverso le emozioni che emergono dai luoghi e dagli elementi del paesaggio, una storia che incoraggi i più piccoli. A volte le tappe offrono esperienze ludiche oppure osservazione di tracce di animali ...

In sostanza sono finiti i giorni dei percorsi didattici in cui i cartelloni erano semplici copie di libri aperti. Oggi il pubblico vuole visitare ed esplorare, sperimentando, giocando, immaginando. E soprattutto le famiglie desiderano vivere la natura, in autonomia, tutto l'anno.



# PARCOURS PIEDS NUS & RESILIENCE

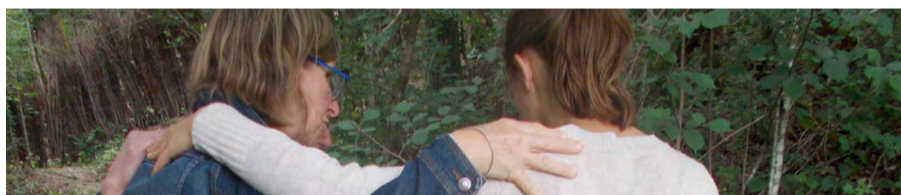
## Méditer avec les enfants dans la nature

par **Véronique Cottier** Enseignante – Thérapeute Formatrice méditation à l'école - Genève

Se recentrer, se relier à soi-même, méditer, ne demandent aucune compétence particulière, et sont à la portée de chacun.e. Méditer dans la Nature, quelle chance !!

Chaque respiration nous permet de percevoir le lien qui existe entre la Nature et nous-même, et de **porter notre attention** autant vers l'extérieur que vers l'intérieur. Spontanément, les enfants utilisent leurs 5 sens pour entrer en contact avec la nature, les **activités sensorielles** pratiquées en conscience sont une source infinie pour apaiser notre esprit et détendre notre corps. Observer une feuille, une fleur, un arbre en passant de l'observation détaillée à une **vision panoramique**. Ecouter le chant d'un oiseau, des insectes, le bruit de nos pas sur le chemin. Humer l'odeur des sous-bois, du foin, de l'herbe fraîche. Goûter un fruit, un légume, une fleur de trèfle. Toucher, bien-sûr avec les mains, la peau, mais aussi avec les pieds, sentir la matière ferme, moelleuse, râpeuse, humide ou chaude sous la plante des pieds et laisser une **myriade de sensations** exploser dans le corps et faire l'émouvante expérience de se sentir relié à la Terre.

Parcourir ce sentier, comme on parcourt une vie, et si finalement méditer signifiait simplement d'accepter de s'engager sur un **chemin intérieur et intime**, avec pour seul équipement la force de nos pieds et du temps à s'accorder à soi-même ?



## Pieds nus en toute sécurité

par **Simone Fogliacco** - Parc fluvial Gesso et Stura – Cuneo

Les parcours sensoriels peuvent être considérés comme des reproductions de milieux naturels, avec des sentiers plongés dans la verdure, des piscines pleines de feuilles, de sable, de pierres et d'autres matériaux à parcourir pieds nus et des installations à «sentir» au toucher. Il est donc important de considérer et de limiter les risques éventuels liés aux déplacements dans un environnement naturel, d'autant plus si vous le faites pieds nus et en utilisant souvent les mains. C'est pourquoi, dès la phase de conception, les meilleures solutions de construction et les matériaux les plus appropriés ont été identifiés pour permettre aux visiteurs de profiter de ces parcours en toute sécurité. Des mesures simples mais significatives ont été prises dans le choix et dans la forme des éléments, ou l'installation de mains courantes qui facilitent les mouvements tout en assurant une plus grande accessibilité. L'entretien est également très important, avec des contrôles minutieux à effectuer quotidiennement. Des panneaux dédiés le long des parcours fournissent aux visiteurs toutes les informations nécessaires pour connaître le niveau de difficulté de chaque station et les précautions à prendre pour se déplacer en toute sécurité, en précisant également les éventuelles contre-indications pour les personnes particulièrement sensibles.



## Une invitation à se transformer

par **Mathilde Mosse** pour PLS – Un Think Thank à Bruxelles, partenaire de communication pour le programme NAT-SENS

Marcher pieds nus est une invitation. Une invitation à ralentir, une invitation à se reconnecter. En tout temps, **qu'importe la saison**, la Nature a toujours quelque chose à offrir. Elle se transforme, elle évolue, en nous proposant au fil des saisons, le meilleur d'elle-même. Parcourir une terre mouillée, sentir l'odeur si particulière de la forêt sous une douce pluie, admirer, se sentir privilégié.e d'être aux premières loges du renouveau après l'hiver, de **la vie qui s'éveille**, contempler l'éclosion des bourgeons. Plus tard, arpenter une terre sèche sous un soleil de plomb, et remercier les arbres de nous apporter une fraîcheur salutaire ou, enfin, s'émerveiller devant l'automne, les **forêts aux mille couleurs** ... A chaque saison, la Nature nous promet un spectacle empli d'une fascinante philosophie, qu'il serait sage de ne pas oublier ; celle de notre **capacité à nous transformer**, nous régénérer. Évoluer, s'adapter, pour qu'à chaque instant, nous offrons à notre tour à cette Nature si généreuse, le **meilleur de notre humanité**, en aspirant véritablement à vivre ensemble, en harmonie.

## Proprioception : se reconnecter avec son corps

par **Simone Fogliacco** - Parc fluvial Gesso et Stura – Cuneo

La proprioception est la capacité de percevoir la position de son corps dans l'espace, sans l'aide de la vue. Entraîner sa proprioception permet de faciliter la correction des mouvements et d'améliorer l'équilibre. Le réseau des parcours Nat. Sens. permet au visiteur de vivre une expérience unique, plongé dans la verdure, où il peut «sentir» la nature à travers des expériences qui stimulent des sensations souvent oubliées. Marcher pieds nus sur l'herbe entouré des sons et des odeurs de la nature renforce notre capacité proprioceptive et favorise le bien-être psycho-physique, tout en ayant une valeur de rééducation pour des maladies spécifiques. L'espace du Parc fluvial Gesso e Stura a notamment été conçu en collaboration avec l'hôpital Santa Croce et Carle de Cuneo pour créer un environnement inclusif dont les caractéristiques permettent de s'amuser en se rééduquant. Les visiteurs peuvent choisir entre des parcours élaborés à différents niveaux de difficulté, sur la base d'une auto-évaluation de leurs aptitudes. Pour améliorer la posture, vous pouvez essayer les exercices de la «salle d'équilibre» ou sauter sur des pierres de rivière et remonter un ruisseau avec les pieds immergés dans l'eau.



# PERCORSI A PIEDI NUDI & RESILIENZA



## Un invito a trasformarsi

di **Mathilde Mosse** per PLS – Un Think Thank a Brussels, partner di comunicazione per il progetto NAT-SENS

Camminare a piedi nudi è un invito. Un invito a rallentare, un invito a riconnettersi. In ogni momento, **qualunque sia la stagione**, la Natura ha sempre qualcosa da offrire. Si trasforma, si evolve, offrendoci il meglio di sé nel corso delle stagioni. Percorrere un sentiero bagnato, sentire il caratteristico profumo del bosco sotto una leggera pioggia, ammirare, sentirsi privilegiati. Essere in prima fila, dopo l'inverno, a godersi la natura che si risveglia e a contemplare i boccioli che germogliano. Poi passeggiare sulla terra arida sotto un sole cocente e ringraziare gli alberi per averci dato un po' di frescura salutare o, infine, meravigliarsi di fronte all'autunno, ai **boschi dai mille colori** ... Ogni stagione, la Natura ci promette un spettacolo colmo di un'affascinante filosofia, che sarebbe saggio non dimenticare; quella della nostra capacità di trasformarci, di rigenerarci. Evolversi, adattarsi, affinché in ogni momento, a nostra volta, anche noi possiamo offrire a questa Natura così generosa, **il meglio della nostra umanità**, aspirando davvero a vivere insieme, in armonia.

## **Propriocezione :** **riconnettersi con il proprio corpo** di **Simone Fogliacco** - Parco fluviale Gesso e Stura – Cuneo

La propriocezione è la capacità di percepire la posizione del proprio corpo nello spazio, senza il supporto della vista; allenare la propriocezione è utile per facilitare la correzione del movimento e migliorare l'equilibrio. La rete dei percorsi Nat. Sens. permette al visitatore di vivere un'esperienza unica immersi nel verde, dove poter "sentire" la natura vivendo situazioni che stimolano sensazioni spesso dimenticate. Camminare scalzi sull'erba circondati dai suoni e dagli odori della natura rinforza quindi la nostra capacità propriocettiva e favorisce il benessere psico-fisico, oltre ad avere una valenza riabilitativa per specifiche patologie.

In particolare lo spazio del Parco fluviale Gesso e Stura è stato progettato in collaborazione con l'Azienda Ospedaliera Santa Croce e Carle di Cuneo per dare vita ad un ambiente inclusivo con caratteristiche ludico-riabilitative. Il visitatore può scegliere tra percorsi sviluppati su diversi livelli di difficoltà, basandosi sull'autovalutazione delle proprie possibilità. Per migliorare la postura si possono provare gli esercizi della "piazza del neuroequilibrio" oppure saltare su sassi di fiume e risalire un ruscello con i piedi immersi nell'acqua.

## Meditare con i bambini nella natura

di **Véronique Cottier** Insegnante - Terapeuta Istruttore di meditazione nelle scuole - Ginevra

Concentrarsi, relazionarsi con se stessi, meditare, non richiedono particolari abilità e sono alla portata di tutti. Meditare immersi nella natura, che fortuna !!

Ogni respiro ci permette di percepire il legame che esiste tra la Natura e noi stessi e di **focalizzare la nostra attenzione** tanto all'esterno quanto all'interno. Spontaneamente, i bambini usano i loro 5 sensi per entrare in contatto con la natura, le **attività sensoriali** praticate consapevolmente sono una risorsa immensa per rilassare la nostra mente e distendere il nostro corpo. Osservare una foglia, un fiore, un albero, passando dall'osservazione del dettaglio a una **visione panoramica**. Ascoltare il canto di un uccello, degli insetti, il suono dei nostri passi sul sentiero. Annusare l'odore del sottobosco, del fieno, dell'erba fresca. Assaggiare un frutto, un legume, un fiore di trifoglio. Toccare la superficie, ovviamente con le mani, ma anche con i piedi, sentire la terra dura, morbida, ruvida, umida o calda sotto la pianta dei piedi e lasciare che una **miriade di sensazioni** esplodano nel corpo per provare l'emozionante esperienza di sentirsi connessi alla Terra.

Percorrere questo sentiero, come si percorre una vita, e se alla fine meditare significasse semplicemente accettare di impegnarsi in un **percorso interiore e intimo**, avendo come strumento solo la forza dei nostri piedi e il tempo a disposizione per raggiungere un accordo con sé stessi?



## A piedi scalzi in tutta sicurezza

di **Simone Fogliacco** - Parco fluviale Gesso e Stura – Cuneo

I percorsi sensoriali possono essere considerati come riproduzioni di ambienti naturali, con sentieri immersi nel verde, vasche piene di foglie, sabbia, sassi e altri materiali da percorrere a piedi nudi e installazioni da "sentire" con il tatto. È quindi importante considerare e limitare i possibili rischi legati al muoversi in un ambiente naturale, ancora di più se lo si fa a piedi scalzi e usando spesso le mani; per questo fin dalla fase progettuale sono state individuate le migliori soluzioni costruttive e i materiali più adatti per permettere ai visitatori di fruire i percorsi nella massima sicurezza. Semplici, ma significativi accorgimenti sono stati adottati nella scelta e nella forma degli elementi, oppure l'installazione di corrimano che assistono i movimenti oltre a garantire una maggiore accessibilità.

Grande importanza riveste poi la manutenzione, con attenti controlli da effettuarsi quotidianamente. Una cartellonistica dedicata situata lungo i percorsi fornisce ai visitatori tutte le informazioni necessarie per conoscere il livello di difficoltà di ciascuna stazione e le precauzioni da prendere per muoversi in sicurezza, specificando anche eventuali controindicazioni per soggetti particolarmente sensibili.



# L'école dans la nature



# La scuola nella natura

## L'offre pour les **SCOLAIRES**

par **Annabelle Bouchet** - Directrice adjointe de l'ESAT de la Ferme de Chosal – AAPEI Epanou – Annecy

Marcher pieds nus favorise les apprentissages de manière active, en stimulant ses sens, son imagination, ses émotions. Support pédagogique de nombreuses activités scolaires et périscolaires, les parcours pieds nus encouragent les enfants à développer leur connaissance de l'environnement et d'eux-mêmes, développent la confiance en soi, la créativité, la concentration, la persévérance.

Marcher pieds nus, c'est offrir aux élèves une bulle de tranquillité pour chasser la colère, déposer ses pensées, humer l'arôme de la forêt, écouter la mélodie du vent et du feuillage, des oiseaux et des insectes, se questionner sur l'avenir...

L'expérience « orteils en l'air » bouscule les programmes scolaires, transforme les pratiques éducatives et culturelles en favorisant la santé physique, la santé mentale mais aussi les compétences transversales.

Marcher pieds nus est un instant magique, la promesse de voir fleurir des générations de citoyens conscients des enjeux responsables de la préservation de notre environnement !

## L'offerta per **SCUOLA**

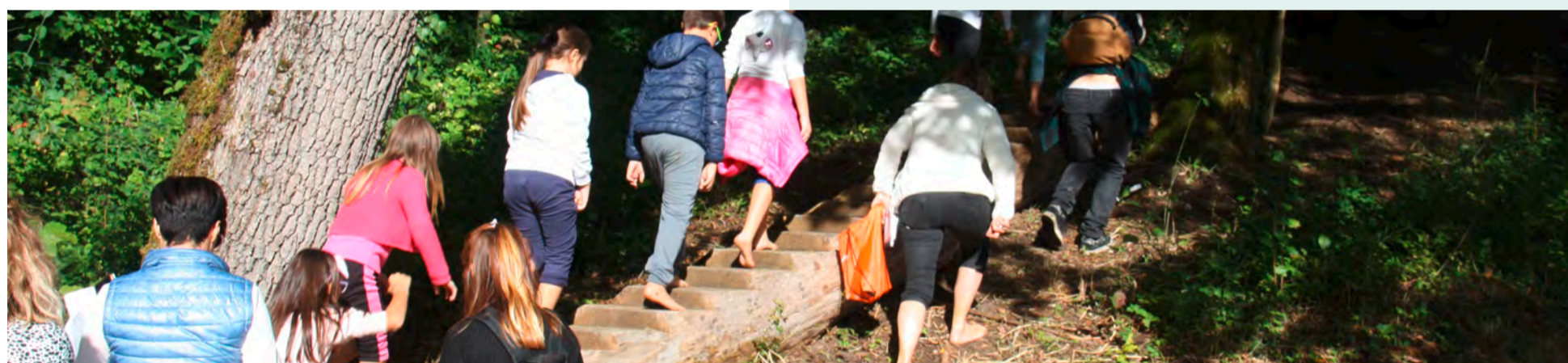
di **Annabelle Bouchet** - Vice direttore dell'ESAT della Ferme de Chosal – AAPEI Epanou - Annecy

Camminare a piedi nudi favorisce attivamente l'apprendimento, stimolando i sensi, l'immaginazione e le emozioni. Supporti didattici per molte attività scolastiche ed extrascolastiche, i percorsi a piedi nudi incoraggiano i bambini a sviluppare le loro conoscenze dell'ambiente e di sé stessi, ad accrescere la fiducia in sé stessi, la creatività, la concentrazione e la perseveranza.

Camminare a piedi nudi è offrire agli alunni uno spazio di tranquillità per scacciare la rabbia, lasciare andare i pensieri, annusare l'odore del bosco, ascoltare la melodia del vento e delle foglie, degli uccelli e degli insetti, interrogarsi sul futuro ...

L'esperienza «piedi all'aria» stravolge i programmi scolastici, trasforma le pratiche educative e culturali promuovendo la salute fisica e mentale e le capacità trasversali.

Camminare a piedi nudi è un momento magico, la promessa di veder crescere generazioni di cittadini consapevoli della grande sfida di preservare il nostro ambiente !



## Une journée à Chosal sur le parcours pieds nus !!

### « J'ai testé pour vous »

par **Martine Banc** - Institutrice à l'école maternelle - Cruseilles

Zou, on enlève les chaussures et chaussettes quel bonheur ! En petit groupe marchons les pieds dans l'herbe pour commencer...

Puis ça gratte, ça picote, ça bouge, ça chatouille, c'est dur, c'est mou, ça s'enfoncé, c'est chaud, c'est froid... Attention ça glisse, ça mouille et on se regarde attentifs à l'autre on sourit, on rit... ouf personne n'a perdu l'équilibre ! Mais on a eu un peu peur ou pas du tout !

Oulala quel parfum! Quel silence... non ? Chut ! Moins fort écoutez... un oiseau ? Ce papillon ? Cette coccinelle? Peut être cette fourmi ? Prenons le temps, arrêtons nous...

ça vibre, ça froufroute... le vent ?

Dans cette nature tout le corps est là et la tête se repose.

Ici pas de réponse juste... Des réponses multiples.

Sur l'instant, les sensations se font mots ou pas... peut être plus tard.

Prenons le temps... notre temps.

Quel moment de vie !

Merci.

## Una giornata a Chosal sul percorso a piedi nudi !!

### « Ho provato per te »

di **Martine Banc** - Maestra di scuola dell'infanzia - Cruseilles

Zac, ci togliamo le scarpe e le calze che felicità ! Per iniziare, camminiamo a piccoli gruppi con i piedi nell'erba...

Poi prude, pizzica, si muove, fa il solletico, è duro, è morbido, affonda, è caldo, è freddo ... Fai attenzione, si scivola, è bagnato e ci guardiamo l'un l'altro attentamente, sorridi, ridi ... ehm nessuno ha perso l'equilibrio! Ma eravamo un po' spaventati o per niente !

Hu-la-la che profumo! Che silenzio ... eh ? Zitto ! Fai piano, ascolta ... un uccello ? Una farfalla ? Una coccinella ? Forse una formica ? Prendiamoci del tempo, fermiamoci ...

Vibra, fruscia... il vento ?

In questa natura il corpo intero è lì e la mente riposa.

Qui non c'è una risposta corretta ... Sono tutte risposte diverse .

Al momento, le sensazioni diventano parole o no ... forse più tardi.

Prendiamoci del tempo ... il nostro tempo.

Che bel momento !

Grazie.

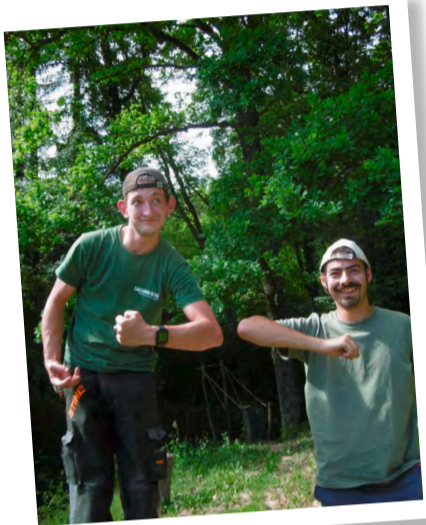


# Je marche dans la nature et j'apprends

## Cammino nella natura e imparo



*3 retours d'expériences  
3 riscontri di esperienze*



### Rémi & Guillaume

**Ouvriers** à l'ESAT de la Ferme de Chosal - Personnes en situation de handicap mental

Sur le Parcours pieds nus nous avons pu voyager... Nous nous sommes sentis comme des aventuriers, en s'enfonçant dans la boue, en enjambant les poteaux, en évitant les branches.

Nous nous sommes sentis comme des singes dans les arbres, en se baladant de pont en pont et en admirant toute la forêt.

Nous nous sommes sentis comme au yoga, entre les saules et les bambous, c'était trop zen.

Nous nous sommes crus sur un nuage dans la laine de mouton, c'était vraiment tout doux.

Nous nous sommes sentis comme des enfants en jouant à la marelle, en faisant de la musique avec les pierres.

Nous nous sommes crus à la plage, en passant du sable à la rivière, l'eau qui glisse sur les pieds c'était vraiment trop agréable.

**Lavoratori** presso l'ESAT della Ferme de Chosal - Persone affette da disabilità intellettiva

Lungo il percorso a piedi nudi abbiamo potuto viaggiare...

Ci siamo sentiti degli avventurieri, sprofondando nel fango, scavalcando i tronchi, evitando i rami.

Ci siamo sentiti come scimmie sugli alberi, saltando da un ponte all'altro e ammirando l'intera foresta.

Ci siamo sentiti come nello yoga, tra salici e bambù, era troppo zen.

Abbiamo creduto di trovarci in una nuvola di lana di pecora, era davvero morbida.

Ci siamo sentiti come bambini che giocano a fare la campana, creando la musica con le pietre.

Abbiamo creduto di essere sulla spiaggia, passando dalla sabbia al fiume, l'acqua che scorre sui piedi è davvero molto piacevole.

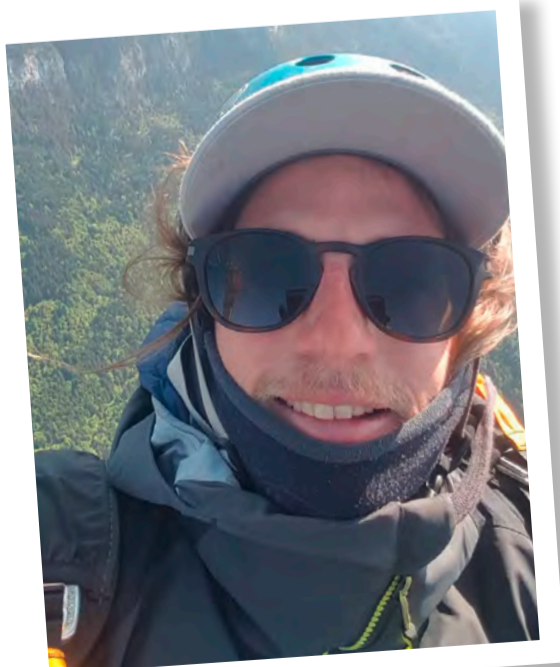
### Sophie

**Elève** d'ici et d'ailleurs

J'ai marché dans la mousse toute douce, dans des glands piquants, dans de la laine ... Trop Zen !!! dans des copeaux très gros, dans du sable vraiment agréable... dans de la boue... c'est Mou !!! beaucoup de sensations en une petite journée bien occupée.

**Studente** di qui e altrove

Ho camminato sulla schiuma soffice, su ghiande spinose, sulla lana... troppo Zen !!! su trucioli molto grandi, nella sabbia molto bella, nel fango... è morbido !!! Molte sensazioni in una breve giornata ben spesa.



### Sylvain

**Randonneur** Français

J'avais déjà entendu parler du parcours pieds nus, mais je n'avais pas pris le temps d'aller voir de plus près ce à quoi ça pouvait bien ressembler. Puis, à l'improviste, on s'est motivé avec les copains pour se faire une petite sortie et on a adoré ! C'est génial de partager ça à plusieurs ; la nature est un bel espace de jeu, elle réveille les enfants en nous et ça a clairement été le cas sur le parcours, une belle après-midi de rigolade dans l'eau, l'air, les feuilles, les pierres, le bois... il ne faut pas hésiter à tester !

**Escursionista** Francese

Avevo già sentito parlare dei percorsi a piedi nudi, ma non avevo mai trovato il tempo di andare a vedere come potevano essere. Poi, un giorno, mi sono convinto a fare una gita con gli amici e ci è piaciuto molto ! È bello da condividere con gli altri ; la natura è un bellissimo spazio di gioco, risveglia il bambino che è dentro di noi ed è proprio quello che è successo nel percorso, un bel pomeriggio di divertimento dentro l'acqua, le foglie, le pietre, il legno... non esitate a provarlo !