

ANIMER L'ATELIER SILENCE

Fiche pédagogique



© Juliette Mathy

S'émerveiller, protéger, partager

Les montagnes sont parmi les derniers espaces sauvages de la planète.

Depuis 1988, Mountain Wilderness œuvre pour la cohabitation entre montagne sauvage et montagne à vivre.

Association nationale agréée protection de l'environnement et reconnue d'utilité publique, Mountain Wilderness agit depuis plus de 35 ans pour faire évoluer les comportements vis-à-vis de la montagne au moyen d'actions sur le terrain, de publications et de relations auprès des acteurs politiques, associatifs et économiques.

Ouverte à tous les amoureux de la montagne, Mountain Wilderness soutient un rapport à la montagne fondé sur le respect des hommes et de la nature. Pour cela, les champs d'actions de l'association visent à :

- ▲ DÉFENDRE LES ESPACES NATURELS DE MONTAGNE
- ▲ ENCOURAGER LES PRATIQUES RESPECTUEUSES
- ▲ AMPLIFIER LA TRANSITION DES TERRITOIRES

mountainwilderness.fr | changerdapproche.org | installationsobsoletes.org

Éléments de contexte

L'association Mountain Wilderness agit pour la protection des espaces naturels de montagne. Son travail porte notamment sur le bruit en montagne et la préservation de la quiétude. De nombreuses actions sont réalisées pour mettre fin aux pratiques irrespectueuses de l'environnement et de ses habitants, voire illégales. Des mesures de pollution sonore sont effectuées depuis 2022, sur différents massifs français, grâce à l'entreprise Biophonia et son expertise en éco-acoustique. Ces études permettent d'objectiver les ressentis associés à la pollution sonore en montagne et de nourrir les plaidoyers en faveur de la réduction de cette pollution. Elles doivent être un point d'appui pour la mise en œuvre d'actions concrètes.

Le son qui gêne est un bruit, un bruit est un son qui n'est pas aimé et que l'on cherche à rejeter. Tous les sons de l'anthropophonie (les sons produits par l'Homme) sont à priori des bruits. L'empreinte sonore humaine est partout et continue.

Selon l'OMS, le bruit est le second facteur environnemental provoquant le plus de dommages sanitaires en Europe, après la pollution atmosphérique. Au moins un million d'années de vie en bonne santé seraient perdues chaque année en Europe à cause de la pollution sonore. Mais cette pollution ne touche pas seulement la santé humaine, elle a également des effets sur l'environnement et les êtres vivants : perturbation de la communication entre les individus, difficultés pour se nourrir, difficultés pour la reproduction voire risques pour la survie de certaines espèces.

La pollution sonore est donc à la fois un enjeu de santé publique et un enjeu de respect et de protection de la biodiversité.

Le document « annexes atelier silence », disponible en lien en fin du document, permet d'en savoir plus sur le sujet de la pollution sonore et les actions menées pour la limiter.

Les supports pédagogiques

Les supports pédagogiques sont hébergés sur le serveur de Mountain Wilderness et accessibles via le lien ci-dessous:



1. Bande son

La bande son dure 5 minutes. Elle est jouée pendant la phase d'immersion.

Documents à imprimer par vos soins selon les formats indiqués :

Nom du fichier	Impression du document	
	Format	Nombre d'exemplaires
2. Cartes de jeu causes - effets	A4 recto verso, à plastifier	1 x par groupe
3. Fond de carte sensible	A4	1 x par participant-e
	A3	1 x par groupe
4. Information - bilan - cadre	A3	1 x par groupe
5. Fiche évaluation pour l'animateur	A4	1 x pour l'animateur
6. Annexes atelier silence*	A4	1 x pour l'animateur

*Ce document regroupe des informations complémentaires sur la pollution sonore, il est à destination de l'animateur-ice, si il-elle souhaite approfondir le sujet.

Ou venez emprunter le pack complet aux bureaux à Grenoble (MNEI).

Matériel à prévoir

- ▲ Feuille paperboard par groupe
- ▲ Enceinte
- ▲ Feutres, crayons de couleur
- ▲ Patafix

Description de l'atelier

L'atelier porte sur la pollution sonore en montagne, ses impacts sur l'environnement et les êtres vivants.

1 Accueil - présentation

2 **Temps d'immersion** | Les participant-es sont amené-es à voyager grâce à une bande son.

3 **Cartographie sensible** | Individuellement, les participant-es complètent un fond de carte pour exprimer leur ressenti.

4 **Cartes causes & effets** | Cette étape permet d'identifier les causes et les effets de la pollution sonore en montagne

Imaginer des actions | Les participant-es imaginent collectivement une action pour limiter la pollution sonore.

5 **Bilan** | La personne en charge de l'animation présente un panel d'actions mises en place sur des territoires ou menées par Mountain Wilderness.

6 Évaluation - conclusion

▲ **Titre** : Silence

▲ **Objectifs** :

- Nommer les causes de la pollution sonore ;
- Décrire des actions pour diminuer les effets de la pollution sonore en montagne.

▲ **Public** : adultes

▲ **Nombre** : 4 – 30 personnes

▲ **Temps** : 1h30

ACTIVITÉS	OBJECTIFS OPÉRATIONNELS	DESCRIPTION ACTIVITÉS	NOMBRE	APPROCHES PÉDAGOGIQUES	MATÉRIEL	LIEU	DURÉE
1 Accueil - présentation		<ul style="list-style-type: none">• Accueillir les participant·es• Présenter MW• Présenter l'atelier	Collectif		<ul style="list-style-type: none">• Documentation MW : pack évènement	Ilots	15'
2 Temps d'immersion	Se projeter dans le paysage entendu	Se projeter grâce à la bande son	Collectif	Imaginaire	<ul style="list-style-type: none">• Bande son + enceinte	Ilots	6'
3 Cartographie sensible	Exprimer son ressenti par le dessin suite à l'écoute de la bande son	Compléter le fond de carte avec code couleur pour le ressenti et pictogrammes / dessins pour ce qui a été entendu	Individuel	Créative - sensible	<ul style="list-style-type: none">• 1 Fond de carte sensible par personne, crayons de couleur	Ilots	10'
4 Cartes causes & effets & Imaginer des actions	<ul style="list-style-type: none">• Nommer des causes du bruit en montagne• Nommer les effets de la pollution sonore sur les êtres vivants et l'environnement• Décrire et illustrer une action pour diminuer la pollution sonore en montagne• Placer cette action sur la carte sensible	<ul style="list-style-type: none">• Chacun·e son tour décrire une carte sans la montrer aux autres• Identifier les causes et les effets de la pollution sonore• Imaginer une ou plusieurs actions pour diminuer les effets de la pollution sonore• Partager les créations	Petit groupe 4-5	Cognitive - observation	<ul style="list-style-type: none">• Cartes jeu• 1 paperboard par groupe• Feutres• 1 fond de carte sensible A3 par groupe• Fiches « information »• Patafix	Ilots Cercle collectif (pour le partage)	45'
5 Bilan		<ul style="list-style-type: none">• Présenter des actions menées par MW• Présenter des exemples d'actions réalisées sur différents territoires	Collectif		<ul style="list-style-type: none">• Affichage bilan	Cercle collectif	5'
6 Évaluation - conclusion		<ul style="list-style-type: none">• Expression libre pour exprimer ce qui a été retenu/marqu岸ant• Questionnaire mobile: j'ai appris des choses / je souhaite creuser le sujet > se placer à l'intérieur ou à l'extérieur du cercle	Collectif		<ul style="list-style-type: none">• Fiche évaluation• Balle	Cercle collectif	10'

Détail

1 ACCUEIL - PRÉSENTATION

- ▲ **Objectif** : accueillir les participant.es, présenter MW et le déroulement de l'atelier
- ▲ **Matériel** : affichage cadre, documentation MW
- ▲ **Temps** : 15'
- ▲ **Nombre** : Collectif
- ▲ **Description** :

Accueillir les participant.es, leur laisser le temps d'échanger et de se présenter, leur demander de prendre place où ils-elles le souhaitent autour des tables, puis se présenter au groupe. Préciser que vous n'êtes pas un expert, que vous n'aurez peut-être pas toutes les réponses.

Les remercier pour leur présence et commencer par présenter le déroulement de l'atelier.

« Je vous remercie de votre présence pour l'atelier Silence sur le thème de la pollution sonore. La pollution sonore désigne les nuisances sonores provoquées par les activités humaines. Elle porte atteinte à l'environnement et aux habitants mais il y a peu d'actions concrètes pour la réduire faute de portage politique. Aujourd'hui, nous allons nommer les causes de la pollution sonore, et les impacts que cela peut avoir sur le milieu et ses habitant.es, puis vous allez imaginer des actions pour limiter cette pollution. Je vais commencer par vous présenter le déroulé de l'atelier. Je vais d'abord vous parler de l'association Mountain Wilderness. Puis il y aura un premier temps d'immersion afin de rentrer tranquillement dans le sujet, qui sera suivi d'un petit temps de création pour exprimer votre ressenti. Par petits groupes, vous ferez une activité pour déterminer des causes de la pollution sonore en montagne et les effets que cela peut avoir sur l'environnement et les êtres vivants. Vous imaginerez ensuite une action pour limiter cette pollution. Puis nous clôturerons l'atelier. »

Répondre aux questions éventuelles, et présenter MW, pour cela utiliser la documentation (pack événement) et préciser qu'elle est à disposition.

L'association Mountain Wilderness France agit pour protéger les espaces montagnards au travers de trois grands champs d'action :

- ▲ Défendre les espaces naturels de montagne : défendre les espaces montagnards de l'artificialisation et veiller au respect des équilibres naturels par le moyen de mobilisation, de sensibilisation, de plaidoyer et d'actions en justice.
- ▲ Encourager les pratiques respectueuses : promouvoir les initiatives vertueuses et accompagner au changement d'approche des sports de montagne, elle agit également sur la problématique des aménagements obsolètes abandonnés.
- ▲ Amplifier la transition des territoires : MW cherche à rassembler et fédérer les acteurs de la montagne dans une dynamique de coopération vers la transition écologique et le respect du vivant.

La raison d'être de MW est de faire cohabiter montagne sauvage et montagne à vivre.

Puis présenter le cadre avec l'affichage.

« Voici le cadre de notre atelier pour que tout se déroule au mieux :

- ▲ Parler en « je », ne pas dire on mais je : exemple « On a compris que... > J'ai bien compris que... » être bienveillant ;
- ▲ Écouter avec attention ;
- ▲ Se faire confiance. »

Vérifier que chacun.e est en accord avec ce cadre.

2 TEMPS D'IMMERSION

- ▲ **Objectif** : Écouter la bande son pour se projeter dans un paysage de montagne
- ▲ **Matériel** : Bande son
- ▲ **Temps** : 6'
- ▲ **Nombre** : Collectif
- ▲ **Description** :

Expliquer l'activité « L'oreille et le cerveau ont besoin de silence pour se reposer, se régénérer, recharger leurs réserves ou encore évacuer des toxines. Le silence apaise, ralentit le tempo de la respiration et le rythme cardiaque. Il est essentiel pour notre bien-être. Pour rentrer pleinement dans l'atelier nous allons commencer par partir en voyage en montagne. Pour cela vous allez vous installer bien confortablement, fermer les yeux si vous le souhaitez, écouter attentivement la bande son et essayer de vous représenter le paysage qui vous entoure tout en étant attentif à vos ressentis, vos émotions. »

Diffuser la bande son.

Indiquer que le voyage est terminé et que les participant·es peuvent tranquillement rouvrir les yeux pour la suite. Expliquer que les sons entendus proviennent (sauf un) des enregistrements faits pour WilderPass, étude réalisée par Mountain Wilderness sur la pollution sonore en montagne.

3 CARTOGRAPHIE SENSIBLE

- ▲ **Objectif** : Exprimer son ressenti par le dessin suite à l'écoute de la bande son
- ▲ **Matériel** : Fond de carte, crayons de couleur
- ▲ **Temps** : 10'
- ▲ **Nombre** : Individuel
- ▲ **Description** :

Expliquer l'activité « Suite au voyage en montagne que vous venez de faire, vous allez individuellement compléter ce fond de carte pour mettre en avant votre ressenti. Vous allez dessiner ce que vous avez entendu et mettre en couleur votre ressenti vis-à-vis des sons. Vous pouvez également vous appuyer sur vos souvenirs de sorties en montagne. » Montrer le fond de carte.

« Vous allez commencer par la légende. Choisissez deux couleurs, une pour représenter les sons agréables, l'autre pour représenter les sons désagréables. Coloriez les deux petits rectangles. Puis complétez les éléments entendus en dessinant, en réalisant des pictogrammes ou des formes et notez ce qu'ils représentent. » Montrer sur le fond de carte ce qu'il faut compléter.

« Vous allez maintenant compléter la carte avec les couleurs et pictogrammes que vous avez choisis et selon ce que cela vous a procuré. Vous pouvez jouer sur l'intensité de la couleur, en coloriant plus ou moins fort, et/ou sur la largeur de la bande de couleur. Il n'y a pas de bonne réponse, il s'agit de votre propre ressenti. La carte ne doit pas représenter la réalité mais vos émotions. Vous avez cinq bonnes minutes. » Distribuer les cartes et les crayons.

Laisser le temps aux participant·es de créer leur carte. Passer entre les îlots pour répondre aux éventuelles questions, ne pas faire de commentaires, mais se rendre disponible, indiquer quand il reste peu de temps pour terminer. Quand l'ensemble du groupe semble avoir fini proposer de poser les crayons.

Temps de partage: quelques cartes peuvent être présentées à l'ensemble du groupe, une par îlot. Laisser les participant·es échanger entre eux, reformuler les idées importantes.

4 CARTES CAUSES - EFFETS

▲ Objectifs

- Nommer des causes de la pollution sonore en montagne
- Nommer les effets de la pollution sonore sur les êtres vivants et l'environnement
- Décrire et illustrer une action pour diminuer la pollution sonore en montagne
- Placer cette action sur une nouvelle carte sensible afin de la situer sur le territoire

▲ **Matériel pour chaque groupe** : 14 cartes jeu, 1 grande feuille de paperboard, feutres, les fiches « information », 1 fond de carte sensible A3, patafix

▲ **Temps** : 45'

▲ **Nombre** : Petit groupe (4 à 5 personnes)

▲ **Description** :

- Recherche causes - effets 15'

Expliquer les grandes lignes de l'activité ainsi que son objectif : « Vous allez avoir des cartes, qu'il ne faudra pas montrer aux autres. L'objectif sera de trouver les causes de la pollution sonore en montagne et les impacts que celle-ci peut avoir sur l'environnement et les êtres vivants (humains et non-humains). Vous choisirez une seule carte à présenter. Sur chaque carte il y a une illustration, vous prendrez le temps de bien l'observer. Puis à tour de rôle, vous explicitez votre carte pour trouver collectivement les causes de pollution sonore en montagne et les impacts sur les êtres vivants. Une fois que la carte a été identifiée, vous pouvez la placer sur la grande feuille de paperboard, en mettant d'un côté les cartes causes, de l'autre côté les cartes effets. Vous pouvez également catégoriser les cartes causes, ajouter les cartes non présentées qui sont en lien et prendre des notes des éléments importants de votre discussion. »

S'assurer que la consigne est comprise, puis distribuer les jeux de cartes à chaque îlot. « Vous pouvez distribuer les cartes, mais ne les montrez pas aux autres. Vous choisissez une carte à expliciter. »

Chaque groupe (4 à 5 personnes) possède 14 cartes, dont 8 cartes causes et 6 cartes effets. Chacun reçoit deux ou trois cartes en fonction du nombre de joueur-euses. Ils ou elles doivent observer leurs cartes, en choisir une pour la décrire au reste du groupe afin d'identifier les causes et les effets de la pollution sonore. Une fois que la carte est explicitée et que le groupe a identifié la cause ou l'effet qu'elle représente, elle est dévoilée et placée sur la feuille de paperboard. Le groupe peut annoter la feuille pour garder en mémoire les éléments de la discussion et ajouter une carte qui est en lien et que le-a participant-e n'a pas choisi de présenter.

Pendant la phase de jeu, se rendre disponible pour répondre aux questions. Passer entre les îlots pour observer, écouter les échanges, inciter le groupe à chercher « le pourquoi » de la cause de la pollution sonore, à approfondir sur les causes de cette pollution, intervenir seulement si le groupe est en difficulté.

- Connaissances 3'

Ensuite, afficher les fiches « information » en donnant quelques éléments clés sur la pollution sonore, ses causes et ses effets sur la santé humaine et les êtres vivants non humains.

- Action 15'

Distribuer la grande carte sensible (selon le nombre de participant-es et de l'avancée des groupes, la consigne peut être donnée par groupe ou collectivement). « Vous allez maintenant imaginer une ou plusieurs actions pour limiter la pollution sonore en montagne, en vous appuyant sur les cartes sensibles que vous avez faites au début, et sur les causes et les effets que vous avez identifiés. Ne vous limitez pas à des actions individuelles du type ne pas mettre de musique quand je randonne, voyez plus grand. Une fois que le groupe est d'accord, vous illustrez, avec un pictogramme votre action sur le grand fond de carte sensible, afin de situer votre action dans l'espace.

On les présentera ensuite au groupe. Vous avez une quinzaine de minutes, prenez le temps d'échanger sur vos actions. »

Si la consigne est bien comprise par l'ensemble du groupe, laisser les participant-es échanger et créer. Se rendre disponible pour répondre aux éventuelles questions, passer voir les groupes sans les interrompre.

- Partage collectif 10'

Une fois les cartes réalisées, ranger le matériel (feutres, feuilles restantes) et proposer de faire un cercle de chaises pour s'installer de façon à ce que chacun puisse se voir et s'entendre. (S'adapter au lieu!). Puis demander à chacun des petits groupes d'afficher son fond de carte avec ses actions et de les présenter. Poser des questions s'il manque des précisions, reformuler les idées intéressantes. Laisser l'ensemble du groupe échanger, en distribuant la parole. Afficher les cartes au fur et à mesure de la présentation. Conclure en félicitant sur le travail fait.

5 BILAN

- ▲ **Objectif** : présenter les actions de Mountain Wilderness et présenter des actions réalisées dans différents territoires
- ▲ **Matériel**: Affiches « bilan »
- ▲ **Temps**: 5'
- ▲ **Nombre**: Collectif
- ▲ **Description**:

Présenter des actions de Mountain Wilderness en les associant à des causes de la pollution sonore, ainsi que des exemples d'actions mises en place qui limitent la pollution sonore. Afficher les fiches « bilan » avec les fiches « information » pour que chacun·e puisse les consulter.

6 ÉVALUATION & CONCLUSION

- ▲ **Objectif** : évaluer l'atelier: prendre connaissance du ressenti et des éléments marquants pour le groupe, conclure l'atelier
- ▲ **Matériel**: 1 fiche évaluation pour l'animatrice
- ▲ **Temps**: 10'
- ▲ **Nombre**: Collectif
- ▲ **Description**:

1. Expression libre

« Nous allons faire un tour de parole pour terminer cet atelier, je vais vous demander de dire quelque chose qui vous a marqué, que vous avez retenu de cet atelier. Il n'y a pas d'obligation à parler. »

S'il y a beaucoup de participant·es, utiliser un objet pour faire circuler la parole. Laisser les participants s'exprimer, et noter les éléments qui reviennent souvent, puis expliquer l'activité suivante.

2. Questionnaire mobile

« Je vais vous poser 3 questions, si la réponse est positive vous vous placez au centre du cercle si la réponse est plutôt négative vous vous placez à l'extérieur du cercle, pour les « peut-être » placez-vous sur une chaise. » Faire un premier exemple pour vérifier la compréhension, une fois que tout est compris place aux questions :

- 1 Avez-vous appris des choses ?
- 2 Avez-vous passé un bon moment ?
- 3 Souhaitez-vous continuer à vous informer sur le sujet, et pourquoi pas vous impliquer dans la campagne Silence ?

Laisser le temps aux participant·es de se placer à chaque question, et reporter le nombre de personnes dans chaque espace pour chaque question sur votre fiche.

L'atelier est terminé.

Remercier les participant·es pour leur implication, leur travail, leur bonne humeur... Proposer de prendre de la documentation MW, de s'inscrire à la newsletter pour avoir les informations, d'adhérer à l'association.



Pour en savoir plus sur nos actions et campagnes

mountainwilderness.fr | changerdapproche.org | installationsobsoletes.org

Mountain Wilderness France

5 place Bir Hakeim 38000 Grenoble
04 76 01 89 08 | contact@mountainwilderness.fr

Suivez-nous sur :

