



Dossier pédagogique - Intro



s'investir dans
le bien-être
et la prospérité



GOODPLANET.be



Mini Forêt, Maxi Effet !

Merci pour votre participation à ce projet. En collaboration avec 1 000 écoles et associations de toute la Belgique, vous transformerez 6 m² de pelouse ou de pavés en un petit espace de nature sauvage. En plantant ces arbres, vous contribuez à accroître la biodiversité.

Ce kit se compose de 3 parties

MATERIEL DE PLANTATION

- 5 arbres
- 5 buissons/arbustes
- 1 sachet de graines de prairie fleurie

3 différents assortiments de plantes selon la nature

2 MANUELS

Un manuel de plantation et d'entretien d'une Mini Forêt.

DOSSIER PEDAGOGIQUE

Pour les jeunes de 6 à 14 ans 5 fiches d'informations de fond et d'activités pédagogiques sur les thèmes de la Mini Forêt, la biodiversité & les espèces, la chaîne alimentaire, le sol et l'eau.

Que retrouve-t-on dans cette introduction ?

Page 3	À propos du projet Mini Forêt, Maxi Effet !
Page 5	Planning des actions à accomplir
Page 6	Liste des espèces reprises dans le kit
Page 7	Contenu du dossier pédagogique
Page 8	Description des activités
Page 9	En savoir plus sur l'éducation à la nature
Page 11	Nature et santé
Page 12	Sources

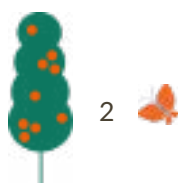


Les assortiments de plants sont adaptés au type de sol. Dans l'aperçu du matériel de plantation, vous trouverez **la liste des espèces spécifiques**. Les manuels vous guident pas à pas pour la **plantation et l'entretien** de votre Mini Forêt. **Lisez-le attentivement avant de planter.**

Dans le dossier pédagogique, vous trouverez des informations générales sur ce projet et quelques thèmes pertinents. Il fait également référence à des activités pédagogiques décrites en fin de document. 5 fiches thématiques sont fournies, chacune reprenant des informations motivantes pour mettre en place votre Mini Forêt avec votre groupe.

AMUSEZ-VOUS BIEN TOUT EN APPRENANT !

L'équipe Mini Forêt de GoodPlanet et Cera





À propos du projet Mini Forêt, Maxi Effet !

Avec Mini Forêt, Maxi Effet ! pas moins de 1 150 Mini Forêts seront plantées d'ici la fin de l'hiver prochain. Cela représente 6 900 m² de coins de nature, petits, certes, mais non sans une grande valeur.

POURQUOI SONT-ELLES SI PRÉCIEUSES ?



Tout d'abord, elles sont précieuses pour les plantes et les animaux. Ce sont de véritables îlots de verdure où les plantes et les animaux peuvent s'abriter et se nourrir. Elles constituent également des tremplins pour certaines espèces vers d'autres zones plus vastes.

Chaque mini-forêt contribue ainsi à promouvoir la biodiversité. En outre, une mini-forêt est également extrêmement précieuse pour nous, en tant qu'êtres humains. Il est de plus en plus évident que la verdurisation, les jeux en plein air et le contact avec la nature ont un effet positif sur la santé mentale et physique des enfants.

Enfin, elles sont précieuses pour la préservation de notre nature. Nous sommes convaincus que si la nature ne vous est plus étrangère, vous en prendrez davantage soin. C'est pourquoi avec Mini Forêt, Maxi Effet ! Nous voulons renouer le lien avec la nature du plus grand nombre possible d'enfants et de jeunes. Pour ce faire,

nous les laissons créer leur propre parcelle de nature et apprendre à bien la connaître. Nous voulons les initier à différents thèmes tels que la biodiversité, le sol, l'eau, etc. par le biais d'activités éducatives dans et autour de leur propre Mini Forêt. Au-delà de la transmission de connaissances sur la nature, nous voulons aussi les mettre en contact tout en s'y amusant.

C'est pourquoi nous pouvons déjà dire qu'une mini forêt a un maxi effet !

LA GENÈSE DU PROJET

L'histoire débute avec le concept de Tiny Forest® développé par IVN. Il s'agit d'une petite forêt (200 m²) contenant exclusivement des espèces indigènes, dans un environnement urbain. Elle est plantée par les riverains et les élèves d'écoles primaires suivant la méthode Miyawaki. Par ailleurs, le projet comprend également un parcours éducatif. Le concept de Tiny Forest®, qui connaît un grand succès aux Pays Bas, a également été repris dans d'autres pays. Depuis 2020, GoodPlanet a déjà planté – avec succès – plusieurs Tiny Forests® en Belgique.

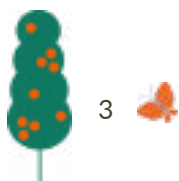
À partir de la Tiny Forest®, IVN a développé le concept de Tuiny Forest – “tuin” signifiant “jardin” en néerlandais –, pour permettre à tout le monde de planter dans son jardin une petite forêt d'à peine quelques m². Sur la base de ces deux projets, GoodPlanet, en partenariat avec Cera, a créé le projet Mini Forêt, Maxi Effet ! Le résultat est une combinaison des deux : un bosquet de quelques mètres carrés (semblable à la Tuiny Forest) qui, au lieu d'être installé dans des jardins privés (comme dans le cas d'une Tiny Forest®), est créé en collaboration avec des écoles et des associations. Par ailleurs, nous avons également conçu un dossier pédagogique permettant de travailler de manière autonome avec les élèves des thèmes tels que la biodiversité et les espèces indigènes.

LA MÉTHODE MIYAWAKI

Cette méthode a été mise au point par le botaniste japonais Akira Miyawaki.

Il s'agit d'une méthode de plantation ayant fait ses preuves pour accélérer le reboisement.

En plantant les arbres et arbustes très proches les uns des autres et en travaillant le sol, la végétation est stimulée et pousse très rapidement. Un petit bosquet fraîchement planté se transforme donc très vite en une jungle impénétrable. Vous trouverez plus d'infos à ce sujet dans la fiche Mini Forêt.





LIGNE DU TEMPS

Une première phase pilote a eu lieu en hiver 2022-2023 afin de peaufiner les différents aspects du projet. Au total, 25 écoles et associations y ont participé. C'est grâce à leurs retours que le projet final a pu être mis en place. En automne 2023, la phase de déploiement à grande échelle aura lieu et pas moins de 1 150 Mini Forêts pourront commencer à pousser.



PARTENAIRES DU PROJET



Mini Forêt, Maxi Effet ! est soutenu par Cera, une coopérative financière de, pour et par les coopérateurs. Cera œuvre pour un monde meilleur en investissant dans des initiatives qui font du bien et qui relient les gens, dans des projets qui profitent à chacun d'entre nous. Ils ont en tête un monde meilleur et lancent donc des actions et des initiatives pour plus de durabilité, d'humanité et de tolérance..



Au sein de Cera, ce projet est lié à la Brigade de l'eau. Il s'agit d'une communauté fédératrice qui agit et partage des conseils & astuces sur le thème de la préservation de l'eau. Elle est née de la nécessité d'agir ensemble sur la question de l'eau face au changement climatique. Cette démarche s'inscrit parfaitement dans l'ambition de Cera de créer des quartiers chaleureux et inclusifs, et un tel quartier se veut verdoyant et riche en biodiversité.



GoodPlanet inspire et encourage toutes les générations à vivre durablement. Pour une planète saine, pour tous, pour aujourd'hui et demain. Grâce à nos projets, nos campagnes et nos animations, nous diffusons nos connaissances et plantons des graines de changement. Nous stimulons, concrétisons et réalisons des idées qui rendent le développement durable réel et tangible. Le tout en gardant toujours une attitude positive et emplie d'espoir. Pour GoodPlanet, l'éducation joue un rôle essentiel dans la transition vers une société plus durable. Nous sommes évidemment persuadés que tout le monde, grâce à de petits ou grands gestes, peut faire la différence... Partant de cette conviction, nous travaillons aussi avec le grand public et les entreprises. GoodPlanet est ainsi devenue un partenaire privilégié des organismes et entreprises qui revendiquent activement un rôle sociétal engagé.





Planning des actions à accomplir

Voici un aperçu de ce qui doit être fait dans votre Mini Forêt. N'hésitez pas à nous envoyer une photo de temps en temps car nous avons très envie de la voir évoluer.

SUGGESTION : DONNEZ UN NOM À VOTRE MINI FORÊT.

Réunissez-vous avec votre classe, votre école ou votre association pour trouver un nom approprié pour votre Mini Forêt. Soyez créatif ! Trouvez quelque chose qui vous convient et qui sera soutenu par la majorité.

AUTOMNE 2023

Plus d'explications sur chaque étape dans le manuel de plantation de la Mini Forêt.

OCTOBRE

Avant les congés d'automne



Lisez le manuel de plantation afin de savoir comment aborder chaque étape.

ÉTAPE 1 : Définir l'emplacement



ÉTAPE 2 : Dessiner la Mini Forêt



ÉTAPE 3 : Préparation du sol - partie 1

NOVEMBRE

dans un délai d'un jour à compter de la date de livraison des plants



ÉTAPE 4 : Préparation du sol - partie 2



ÉTAPE 5 : Plantation et semis







ÉTAPE 6 : Premiers entretiens (paillage et arrosage)



Prenez des photos de la Mini Forêt récemment plantée. Envoyez-les à miniforet@goodplanet.be et dites-nous comment s'est déroulée la plantation.

Plus d'explications sur chaque étape dans le manuel 'Entretien de la Mini Forêt'

	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juillet	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
 Paillage 15 cm de feuilles ou de paille sur le sol.												
 L'arrosage, en période sèche, les 2 premières années.												
 Taille voir calendrier de taille par espèce												
 Tonte bordure de prairie fleurie												





Liste des espèces reprises dans le kit

Les arbres et arbustes fournis sont adaptés en fonction de la nature du sol qui aura été renseignée au démarrage du projet. Il existe trois variantes : pour sol sec, humide et limoneux. Le mélange de semences de prairie fleurie est identique dans chaque variante. Vous trouverez ci-dessous la composition de chaque variante.

ASSORTIMENT 1

Sol sec

ARBRES

merisier (*Prunus avium*)
sorbier des oiseleurs
(*Sorbus aucuparia*)
charme commun
(*Carpinus betulus*)
érable champêtre
(*Acer campestre*)
bouleau verruqueux
(*Betula pendula*)

ASSORTIMENT 2

Sol humide

merisier (*Prunus avium*)
aulne noir (*Alnus glutinosa*)
saule marsault (*Salix caprea*)
bouleau pubescent
(*Betula pubescens*)
saule cendré (*Salix cinerea*)

ASSORTIMENT 3

Sol limoneux

noisetier commun
(*Corylus avellana*)
érable champêtre
(*Acer campestre*)
charme commun
(*Carpinus betulus*)
merisier (*Prunus avium*)
saule marsault (*Salix caprea*)

ARBUSTES

orme champêtre (*Ulmus minor*)
rosier des chiens (*Rosa canina*)
cornouiller sanguin (*Cornus sanguinea*)
prunellier (*Prunus spinosa*)
sureau noir (*Sambucus nigra*)

rosier des chiens (*Rosa canina*)
viorne obier (*Viburnum opulus*)
cornouiller sauvage
(*Cornus mas*)
cornouiller sanguin (*Cornus sanguinea*)
sureau noir (*Sambucus nigra*)

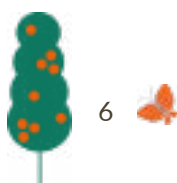
sureau noir (*Sambucus nigra*)
viorne obier (*Viburnum opulus*)
sorbier des oiseleurs
(*Sorbus aucuparia*)
cornouiller sauvage (*Cornus mas*)
cornouiller sanguin (*Cornus sanguinea*)

FLEURS

achillée millefeuille
bugle rampant
alliaire
anémone des bois
angélique sauvage
ancolie vulgaire
gouet tacheté
campanule gantelée
bleuet
centaurée noire
centaurée scabieuse
cerfeuil doré
chélidoine

clinopode
corydale creuse
carotte
eupatoire chanvrine
fraisier sauvage
gaillet des bois
géranium des pyrénées
herbe à robert
julienne des dames
epervière en ombelle
knautie des bois
lamier maculé
gesse des bois

gesse printanière
agripaume
primevère élevée
brunelle
renoncule laineuse
scrophulaire noueuse
sénéçon de Fuchs
silène dioïque
épière des bois
stellaire holostée
valériane
véronique officinale





Contenu du dossier pédagogique

Compose de 5 fiches :

FICHE 1
La Mini Forêt

Les effets d'une mini forêt sur...

FICHE 2
... la biodiversité

FICHE 3
... la chaîne alimentaire

FICHE 4
... le sol

FICHE 5
... l'eau

Toutes les fiches peuvent être traitées séparément, sans ordre particulier.

Chaque fiche contient:

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Informations sur la thématique à destination des accompagnateurs

3 ACTIVITÉS ÉDUCATIVES

Chaque fiche reprend trois activités autour de la thématique selon différentes approches

- l'expérimentation
- le jeu
- la créativité et l'expression

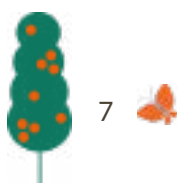
Pour chaque activité, des variantes sont possibles afin de l'adapter au mieux à l'âge ou à la spécificité de votre groupe-cible. Ces possibilités sont identifiées par un code couleur.

En fiche 1 – La Mini Forêt, vous aurez accès à une activité supplémentaire. Il s'agit de la prise en main de votre Mini Forêt.

Des annexes avec le matériel pédagogique se trouvent à la fin de chaque fiche.

RÉFÉRENTIELS PÉDAGOGIQUES

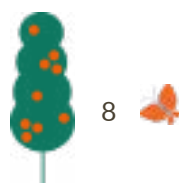
Dans l'enseignement, il est important de lier les activités aux apprentissages et aux référentiels. C'est pourquoi, chaque fiche comprend une description des liens avec les référentiels.





Description des activités

THEME	NR.	TYPE	TITRE	DUREE ESTIMEE	LOCALISATION
MINI FORÊT			Prise en main de la Mini Forêt	± 50 min.	 
	1		Croissance rapide !	± 50 min.	
	2		Le quiz-forêt	± 30 min.	
	3		Land Art	± 2 heures	
BIODIVERSITÉ	1		Le thermomètre des espèces	± 50 min.	
	2		Plus haut, plus bas	± 1 heure	 
	3		Qui est-ce ?	± 2 heures	
LA CHAÎNE ALIMENTAIRE	1		La toile de la biodiversité	± 1 heure	 
	2		Stratego dans les bois	± 2 heures	
	3		To BEE or not to BEE ?	± 50 min. - 1u45 min.	
LE SOL	1		Découvre le sol de ta Mini Forêt	± 15 min.	 
	2		Bingo des bestioles	± 50 min.	
	3		Hôtel - Mini Forêt	± 2u 30 min.	
L'EAU	1		Détective en eau	± 1u 45 min.	 
	2		Tombe la pluie	± 1 - 2 heures	
	3		Fabrique ton pluviomètre	± 50 min.	





En savoir plus sur l'éducation à la nature

Vous souhaitez en savoir plus sur l'éducation aux forêts et à la nature ? Vous trouverez ci-dessous des liens vers des activités éducatives développées par d'autres organisations.

BOSQUETS.BE

Sur le site bosquets.be, vous trouverez un large panel d'activités pour l'enseignement maternel et primaire qui vous permettent d'investir en toute saison un bois, une forêt ou un simple petit bosquet proche de l'école comme un véritable lieu d'apprentissage !

TOUS DEHORS

Le collectif Tous Dehors rassemble des personnes d'horizons divers (professionnels de l'éducation à l'environnement, enseignants, conseillers pédagogiques, guides-nature...) dont l'objectif est d'œuvrer ensemble pour davantage de sorties nature en Belgique francophone, pour tous les publics.

tousdehors.be

WWF

Sur cette section du site wwf.be/fr/ecoles, vous trouverez des ressources pédagogiques gratuites pour permettre aux enseignants et aux jeunes de développer leurs connaissances et leur compréhension des défis environnementaux auxquels notre planète est confrontée et quelles solutions y apporter.

NATAGORA

Natagora a pour but de protéger la nature, plus particulièrement en Wallonie et à Bruxelles. Avec un grand objectif : enrayer la dégradation de la biodiversité et reconstituer un bon état général de la nature, en équilibre avec les activités humaines.

www.natagora.be

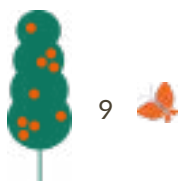
JEUNES ET NATURE

Jeunes et Nature est un asbl qui rassemble un groupe de passionnés par la nature dont l'objectif principal est d'encadrer les jeunes dans leur découverte de la nature et d'en faire de vrais naturalistes en herbe, sensibilisés aux problèmes environnementaux et ouverts sur le monde.

www.jeunesetnature.be

BRUXELLES ENVIRONNEMENT

Outils pédagogiques sur le thème de la biodiversité : environnement.brussels/enseignement/outils-pedagogiques





<< OSE LE VERT, RECRÉE TA COUR >>

Outils pédagogiques et techniques pour la réalisation d'aménagement nature.

www.oselevert.be/outils-pedagogiques

RÉSEAU-IDÉE

Il s'agit d'un réseau d'associations au service de l'éducation relative à l'environnement (ErE).

Leurs actions: informations en ErE, outils pédagogiques, événements, partage d'expériences, plaidoyer...

www.reseau-idee.be/fr/outils-pedagogiques

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FORÊTS

La Journée internationale des forêts est un programme d'éducation au développement durable et à la forêt ouvert à tous.

www.journee-internationale-des-forets.fr

Nature et santé

Par nature, nous entendons tous les lieux et espaces extérieurs où les éléments naturels sont dominants. Il ne s'agit donc pas seulement d'éléments entièrement naturels, tels que les forêts et les marais, mais aussi des zones agricoles, des espaces verts urbains et des jardins domestiques. Nous prêtons une attention particulière aux éléments "verts" et aquatiques. Dans le concept de santé, nous comprenons le bien-être physique et mental. On parle de lien entre la nature et la santé" lorsque, au contact direct ou indirect de la nature, une amélioration ou une détérioration se produit dans l'une de ces deux formes de bien-être. Il ne s'agit pas seulement d'indicateurs négatifs, tels que les plaintes physiques, la tension ou l'anxiété, mais aussi d'indicateurs positifs tels que la relaxation, l'énergie et la confiance en soi (van den Berg, M.M.H.E. & van den Berg, A.E., 2001). (2)

La nature joue un rôle essentiel dans la promotion de la santé et du bien-être des enfants. La fréquentation d'un environnement naturel procure de nombreux avantages physiques, cognitifs et émotionnels et contribue au développement global de l'enfant. Les nombreux effets positifs ont été étudiés et nous vous présentons ci-dessous quelques résultats.

Un contact régulier avec la nature favorise l'amélioration de la santé physique des enfants. Des études ont montré que les activités en plein air, telles que la marche et les jeux dans un environnement naturel, peuvent améliorer la condition cardiovasculaire, la force musculaire et l'endurance physique globale (Ward Thompson et al., 2012). L'exposition à la lumière naturelle du soleil permet la synthèse de la vitamine D, qui est essentielle au bon développement des os (Holick, 2004).

La nature offre des avantages significatifs pour la santé mentale et cognitive des enfants. Passer du temps dans un environnement naturel est associé à une diminution du stress, à une attention accrue et à un meilleur fonctionnement cognitif (Wells et Evans, 2003). L'effet calmant de la nature contribue à réduire les symptômes de l'anxiété et du trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) chez les enfants (Taylor et Kuo, 2009). En outre, le contact avec la nature favorise la créativité, la capacité à résoudre des problèmes et la pensée critique (Kellert, 2005).

La nature joue un rôle central dans le soutien du bien-être émotionnel des enfants. Des études ont montré que l'exposition aux espaces verts et aux environnements naturels peut réduire les symptômes de dépression et améliorer l'humeur générale (Beyer et al., 2014). Passer du temps à l'extérieur favorise également l'estime de soi et la confiance en soi chez les jeunes et offre des possibilités d'exploration, d'indépendance et un sentiment d'accomplissement (Faber Taylor et Kuo, 2009).





Le contact avec la nature encourage le développement d'interactions sociales positives et de compétences interpersonnelles chez les enfants. Les environnements naturels encouragent les jeux coopératifs, le travail d'équipe et la communication, ce qui facilite le développement des liens sociaux et de l'empathie (Burdette et Whitaker, 2005). Les activités en plein air permettent également aux enfants d'interagir avec différents groupes de pairs, ce qui favorise l'inclusion et le sentiment d'appartenance à une communauté.

On ne saurait trop insister sur l'importance de la nature pour la santé des enfants. Une exposition régulière à des environnements naturels leur apporte une foule de bienfaits physiques, cognitifs, émotionnels et sociaux. En tant que parents, éducateurs et décideurs politiques, il est essentiel de donner la priorité aux activités en plein air et de les faciliter afin de promouvoir le développement et le bien-être des enfants. Avec GoodPlanet et Cera, nous souhaitons y contribuer avec ce projet Mini Forêt Maxi Effet !

Vous voulez en savoir plus sur la nature et la santé ? Consultez les sites suivants :

- www.natagora.be
- biodiversite.wallonie.be
- www.reseau-idee.be

Sources

Beyer, K. M. M., Kaltenbach, A., Szabo, A., Bogar, S., Nieto, F. J., & Malecki, K. M. (2014). Exposure to Neighborhood Green Space and Mental Health: Evidence from the Survey of the Health of Wisconsin. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(3), 3453–3472.

Burdette, H. L., & Whitaker, R. C. (2005). Resurrecting Free Play in Young Children: Looking Beyond Fitness and Fatness to Attention, Affiliation, and Affect. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159(1), 46–50.

Holick, M. F. (2004). Sunlight and Vitamin D for Bone Health and Prevention of Autoimmune Diseases, Cancers, and Cardiovascular Disease. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 80(6), 1678S–1688S.

Kellert, S. R. (2005). *Building for Life: Designing and Understanding the Human-Nature Connection*. Island Press.

Taylor, A. F., & Kuo, F. E. (2009). Children with Attention Deficits Concentrate Better After Walk in the Park

