



Guideline Climate Hikes

Pas à pas vers ton Climate Hike!



Co-funded by the
European Union

Mentions légales

Publié par:

Naturfreunde Internationale (Internationale des Amis de la Nature)

Viktoriagasse 6/1, A-1150 Wien

www.nf.int.org

E-mail: office@nf-int.org

Tél.: +43 (0)1 892 38 77

Recherche, rédaction et publication:

Naturefriends International (NFI), Young Naturefriends Germany (NFJD), Ecosystem Europe and FROS Multisport Flanders (fros)

Photos:

(c) fros Multisport Flanders, Ecosystem Europe, Naturefriends International

Conception graphique, mise en page et composition:

Naturefriends International (NFI)

Information sur le projet

Climate Hikes est une coopération Erasmus+ entre Naturefriends International (NFI), Young Naturefriends Germany (NFJD), Ecosystem Europe et FROS Multisport Flanders (fros). Vous trouvez plus d'informations sur le projet à l'adresse suivante : nf-int.org/climatehikes

The Climate Hikes project is funded by the European Union. However, the views and opinions expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible.

Table des matières

Chapitre 1: Que sont les «Climate Hikes» ? 1

- Randonner pour un avenir meilleur!
- À propos du projet
- Pourquoi avons-nous besoin de Climate Hikes?
- Avantages de la randonnée
- À qui voulons-nous nous adresser?
- Qu'est la crise climatique?
- 10 faits sur la crise climatique
- Les Amis de la Nature pour la justice climatique

Chapitre 2: Planification de ta Climate Hike 6

- Étape 1: Trouver le sujet de ta Climate Hike et poser les fondations
- Étape 2: Déterminer le groupe cible et l'atteindre
 - Comment atteindre ton groupe cible?
 - Comment prendre en compte les besoins particuliers de ton groupe?
- Étape 3: Notions de base de la randonnée
 - Qui peut organiser une Climate Hike?
 - Mieux vaut prévenir que guérir!
 - Conseils pour ta Climate Hike

Chapitre 3: Communication 11

- Promouvoir ta Climate Hike
- Communication pendant la Climate Hike
- Promotion après la randonnée: Mettre en valeur ton sujet de manière durable
- Communiquer des thèmes climatiques à tes participants
- Le nudging
- Vision positive

Chapitre 4: Prépare-toi à randonner! 16

- Le principe du cœur et de l'œil
- Prêt pour une Climate Hike?

Chapitre 1

Que sont les “Climate Hikes”?

Randonner pour un avenir meilleur!

La randonnée est populaire parce qu'elle combine idéalement l'activité physique, la découverte de la nature et la détente mentale. Non seulement elle maintient notre corps en forme, mais elle nous procure aussi de l'inspiration. Sors de la semaine de travail pour te détendre! Chaque grande bouffée d'air frais nous remonte le moral et réduit le stress. Surtout à une époque où beaucoup d'entre nous passent la plupart de leurs journées à l'intérieur, la randonnée nous donne l'occasion de nous reconnecter avec la nature. Qu'il s'agisse de montagnes majestueuses, de forêts tranquilles ou de vastes champs, l'air frais et la tranquillité de la nature ont un effet calmant et ancrant. La décélération par la randonnée nous permet de découvrir notre environnement de manière plus consciente, d'aiguiser nos sens et de percevoir plus intensément les petites merveilles de la nature: le bruissement des feuilles, le gazouillis des oiseaux ou le parfum des sapins et des fleurs. Ce lien avec l'environnement favorise une conscience plus profonde de la nature et motive de nombreux randonneurs et randonneuses à vivre de manière plus respectueuse de l'environnement.

Nous avons plus que jamais besoin de cette prise de conscience. Nous sommes confrontés à la plus grande crise de notre temps, non seulement, mais surtout, parce que nous, les humains, avons perdu le sens de nos rapports à la nature et nous en sommes aliénés. La nature dans laquelle nous vivons est en danger et nous voulons profiter des Climate Hikes pour y attirer l'attention. Pour parler de ces sujets, tu as besoin d'autres personnes le long de ton parcours, avec lesquelles tu peux partager tes idées, tes préoccupations et tes expériences. Nous voulons profiter de l'élan d'une action commune pour être ensemble, marcher ensemble, jouer ensemble, nous amuser ensemble, nous écouter et apprendre les uns des autres. Un groupe peut te donner du réconfort et la force nécessaire pour rester capable d'agir:

Nous sommes dans le même bateau!

Cela signifie que non seulement la communication des faits climatiques basés sur la recherche joue un rôle, mais aussi la façon dont nous vivons la nature, dont nous pouvons, en tant que communauté, partager nos visions et travailler pour un développement futur positif et comment nous pouvons faire de la randonnée elle-même une activité de loisir durable.

À propos du projet

L'idée des Climate Hikes est de combiner des activités de plein air durables avec une sensibilisation à l'environnement. Grâce à cette activité, non seulement la santé mentale, la forme physique et l'inclusion sociale seront pratiquées et encouragées, mais les ODD (objectifs de développement mondiaux) des Nations Unies, le Green Deal de l'UE et les sujets généraux de la crise climatique et de la durabilité seront également abordés. L'objectif de créer et d'encourager des comportements respectueux du climat tout en aidant et en inspirant les personnes socialement défavorisées sera combiné à l'idée d'améliorer leur forme physique et, tout simplement, de passer un bon moment en plein air. Dans le Recueil de méthodes séparé, tu pourras trouver une multitude de jeux et de méthodes qui t'aideront à planifier ta Climate Hike.

Pourquoi avons-nous besoin de Climate Hikes?

La randonnée est un sport que tout le monde peut pratiquer et elle est pratiquée dans le monde entier. Mais de nombreuses personnes ont besoin d'aide pour aller dans la nature, que ce soit pour des raisons sociales, physiques ou de santé mentale. Climate Hikes peut aider ces personnes à découvrir et à vivre la nature, et peut-être même à aimer la randonnée et d'autres activités de plein air. En même temps, nous constatons que la sensibilisation à l'environnement stagne et doit progresser, en particulier chez les personnes souhaitant explorer la nature. Nous voulons contrecarrer les sentiments d'anxiété climatique et d'impuissance que ressentent de nombreuses personnes lorsqu'il s'agit de protection du climat. Parler ouvertement de sujets tels que le changement climatique, la pollution et ses effets peut souvent déjà faire la différence et avoir un impact positif sur le bien-être de chacun, surtout lorsqu'il est associé à des activités de plein air, par exemple la randonnée. C'est pourquoi nous considérons l'idée des Climate Hikes comme un projet particulièrement puissant lorsqu'il s'agit de renforcer la résilience psychologique face à une urgence climatique qui ne cesse de s'aggraver.

Avantages de la randonnée

La randonnée s'est avérée être une forme d'activité physique simple, inclusive et efficace. Elle renforce tes os et tes muscles, elle améliore ton sens de l'équilibre, ainsi que la capacité de tes poumons et de ton cœur et, comme nous l'avons mentionné plus haut, elle améliore également ta stabilité mentale.

La randonnée est un excellent moyen d'améliorer ta santé sociale. Tu peux passer du temps avec des gens qui pensent comme toi, et vous pouvez ensemble deux profiter de superbes vues et de la vie sauvage. Il y aura toujours des défis à relever, et tu peux aussi t'attendre à des surprises de temps en temps. Qu'il s'agisse de changements météorologiques soudains, de la traversée de ruisseaux ou de rivières, ou d'autres événements inattendus, ces situations créent souvent l'occasion parfaite de se faire de nouveaux amis et de construire des relations solides et durables.

La randonnée est également une activité parfaite pour se rapprocher de la nature. L'activité lente qu'est la marche constitue le cadre idéal pour faire l'expérience des odeurs, des sons, des couleurs, des détails et de la diversité de notre monde. C'est précisément le rythme lent de la randonnée qui la rend spéciale et en fait une expérience véritablement éducative en soi. C'est l'une des principales raisons pour lesquelles Climate Hikes promet d'être un projet impactant. La randonnée sert de toile de fond idéale pour sensibiliser les gens à l'importance de la protection du climat, de la propreté des forêts et de la sauvegarde de notre environnement.

À qui voulons-nous nous adresser?

Organiser une Climate Hike est possible pour tous ceux souhaitant allier le plaisir et la convivialité d'une randonnée à un thème climatique de leur choix. Peu importe que tu sois guide de randonnée, que tu fasses partie d'une ONG ou que tu sois simplement un particulier engagé. Il existe d'innombrables sujets disponibles pour les Climate Hikes. Tu peux par exemple te concentrer sur la crise climatique générale, le manque d'eau dans la région ou l'influence des étés de plus en plus chauds sur la végétation, le manque de relation des gens avec la nature, ainsi que les initiatives locales positives.

Les Climate Hikes s'adressent à différents groupes cibles. Nous avons préparé pour toi quelques scénarios de Climate Hikes inspirants afin que tu puisses répondre aux intérêts de ton groupe cible sur le plan thématique. Nous te proposons un vaste répertoire de sujets, de méthodes et de scénarios que tu peux assembler pour ta propre randonnée.

Qu'est la crise climatique?

Le rapport de synthèse sur le changement climatique 2023 du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC), l'organe des Nations Unies chargé d'évaluer la science relative au changement climatique, arrive à la conclusion que l'activité humaine est responsable du réchauffement de la planète par sa contribution à l'augmentation des émissions mondiales de gaz à effet de serre, causée par une utilisation non durable de l'énergie et des terres, ainsi que par des modes de vie de consommation exerçant un stress immense sur la terre et son climat. Les phénomènes météorologiques extrêmes tels que les incendies de forêt et les graves inondations se multiplient et continueront de le faire. Selon le GIEC, il y a une «fenêtre qui se referme rapidement» pour assurer un avenir viable et durable pour tous.

Selon «The Copernicus Climate Change Service» (C3S) de l'Union européenne, l'année 2024 a été la plus chaude jamais enregistrée à l'échelle mondiale, avec une température moyenne globale de 1,6°C au-dessus de la moyenne préindustrielle. Les concentrations atmosphériques de dioxyde de carbone et de méthane ont atteint des niveaux record en 2024, avec 422,1ppm. La température moyenne annuelle de la surface de la mer a atteint un niveau record de 20,87°C en 2024 (la moyenne se situant autour de 16°C). Le C3S précise en outre que les glaces marines aux pôles ont atteint des valeurs historiquement basses et que les phénomènes météorologiques extrêmes vont se multiplier sur l'ensemble du globe.



10 Faits sur la crise climatique

1

2024 a été l'année la plus chaude jamais enregistrée - L'année a été plus chaude de 1,6°C que la moyenne du 20e siècle.

2

Les glaces les plus anciennes et les plus épaisses de l'**Arctique ont diminué d'environ 95%**. D'ici l'été 2040, l'Arctique pourrait être libre de glace.

3

Le niveau de la mer s'élève au niveau mondial. Actuellement, il s'élève de 3,6 mm par an, ce qui entraînera une augmentation de l'érosion côtière et mettra en danger les villes et les établissements côtiers.

4

La désertification et la **croissance** subséquente du désert **du Sahara augmentent d'environ 48 km par an** et se poursuivent dans de grandes parties de l'Afrique du Nord.

5

Environ **80% de la population mondiale la plus menacée par les mauvaises récoltes et la faim** causées par la crise climatique se trouve en Afrique subsaharienne, en Asie du Sud et du Sud-Est, où les familles d'agriculteurs sont pauvres et vulnérables de façon disproportionnée.

6

26 millions de personnes sont déplacées par la crise climatique. **Environ 80% des personnes déplacées sont des femmes.** Ces chiffres continueront probablement à augmenter.

7

Les résultats de l'Eurobaromètre montrent que **85% des citoyens européens souhaitent que l'UE prenne des mesures** pour améliorer l'efficacité énergétique d'ici 2030.

8

Dans le monde entier, on a observé un déclin moyen de **69% des populations d'espèces animales** depuis 1970, le changement climatique étant l'un des principaux facteurs.

9

L'utilisation des énergies renouvelables en Europe a atteint un niveau record grâce à un certain nombre de politiques de soutien. **L'Europe produit actuellement environ 11% des émissions mondiales de CO2**, ce qui représente une diminution de 21% depuis 2000.
En 2023, 24,5% de l'électricité en Europe ont été produits à partir de sources d'énergie renouvelables.

10

La croissance mondiale de l'éolien et du solaire a poussé les **énergies renouvelables à représenter plus de 30 % du mix électrique mondial** en 2023.

Les Amis de la Nature pour la justice climatique

La justice climatique est un principe qui accorde à tous les habitants de la planète, y compris aux générations futures, le même droit à un climat mondial intact et qui s'efforce de financer équitablement les mesures rendues nécessaires par le changement climatique. Les Amis de la Nature s'engagent pour des causes écologiques et sociopolitiques. L'objectif des activités est le développement durable de l'environnement et de la société au niveau régional, national et mondial. Cela inclut également la protection du climat, la justice climatique et la solidarité avec le Sud global, comme le reflète le Fonds des Amis de la Nature pour le climat, qui est financé par les dons des Amis de la Nature du Nord et permet l'action climatique des organisations africaines d'Amis de la Nature.

La justice climatique n'est pas de la charité, mais une nécessité pour assurer une vie décente à tous et toutes! La justice climatique exige un changement social et écologique fondamental des conditions existantes dans les États du Nord et du Sud global. L'Internationale des Amis de la Nature a pour objectif de réunir ses exigences en matière de maintien de la paix, de protection de l'environnement et d'écologie dans un programme de transformation sociale permettant la justice climatique. Depuis leur création, les Amis de la Nature défendent des valeurs telles que la solidarité, l'émancipation et la justice sociale. Ces principes se reflètent dans les Climate Hikes, qui sont également un outil permettant aux groupes locaux des Amis de la Nature de mettre en œuvre nos valeurs sur le terrain.

De plus, les randonnées offrent des occasions idéales pour repenser les questions sociales et politiques. Les Climate Hikes s'appuient sur le concept historique de la «randonnée sociale» et s'inscrivent dans le contexte de la crise climatique. À notre époque, les défis tels que le dérèglement climatique, la destruction de l'environnement et les inégalités sociales exigent de nouvelles perspectives et stratégies d'action.

Les Climate Hikes rendent des sujets tels que la crise climatique et la justice climatique tangibles à bien des égards: les participants peuvent être témoins des impacts directs du changement climatique à des endroits précis, ils écoutent les autres et apprennent de leurs expériences. Les moments de contemplation silencieuse créent un espace de réflexion personnelle. En outre, les méthodes d'apprentissage non formel encouragent les réflexions sur la justice/injustice mondiale, sur les responsables et les victimes de la crise climatique.

Tu souhaites agir pour la justice climatique?

Plus d'informations sur le Fonds des Amis de la Nature pour le climat:

www.climatefund.nf-int.org



Chapitre 2

Planifier ta Climate Hike

Dans ce chapitre, tu trouveras des instructions étape par étape pour mettre en œuvre ta Climate Hike. Nous te guiderons à travers le brainstorming pour tes idées, la communication de ta Climate Hike et l'organisation nécessaire pour faire de ta Climate Hike une expérience réussie pour tout le monde.

Étape 1: Trouver le sujet de ta Climate Hike et poser les fondations

La première chose et la plus importante est que tu réfléchisses au message que tu veux transporter pendant ta randonnée. Nous te suggérons de combiner des sujets généraux sur le climat avec des sujets spécifiques et locaux pertinents dans ta région. En outre, tu dois choisir un sujet qui a un lien avec ton groupe cible – il ne doit pas s'agir de quelque chose de trop abstrait, mais tu dois chercher des liens avec la vie personnelle des participants:

- Cherche un sujet qui t'intéresse vraiment, où tu as un lien émotionnel et qui est important pour toi: Tu t'engageras mieux et il sera plus facile d'inspirer les gens. Propose un thème que tu connais et avec lequel tu as une relation personnelle.
- Essaie de faire un brainstorming en incluant des questions possibles: Qu'est-ce qui te fascine le plus dans la nature? Quelles sont tes plus grandes préoccupations dans ta région? Quelle est ta vision de l'avenir pour ta région?
- Écris le message principal: il t'aidera à rester concentré sur les choses importantes!

Exemple: *Un exemple pourrait être la pénurie d'eau dans ta région et le problème du réchauffement des océans. Peut-être peux-tu trouver une randonnée dans ta région où tu peux voir des rivières ou des cours d'eau affectés par la pénurie d'eau. Jetez-y un coup d'œil et discutez-en avec votre groupe. Comment cela affectera-t-il votre communauté? Que peut-on faire pour résoudre le problème?*

Étape 2: Déterminer le groupe cible et l'atteindre

Dans cette étape, tu trouveras de l'inspiration pour trouver le bon groupe cible pour ta Climate Hike. Réfléchis à la façon dont tu peux impliquer le plus grand nombre possible de personnes afin qu'elles se sentent les bienvenues et motivées. Tiens compte des besoins de ton groupe cible pour que le plus grand nombre possible de personnes puissent participer, quel que soit leur âge, leurs horizons ou leurs capacités.

Comment atteindre ton groupe cible?

- Commence par un groupe que tu connais bien. Tu n'as pas besoin de commencer par les conditions les plus difficiles, rends-toi la tâche facile et progresse petit à petit.
- Comment peux-tu susciter l'intérêt de ces personnes? Quelles sont les questions intéressantes pour ton groupe cible? Sont-ils habituellement actifs dans la nature, ou sont-ils plus intéressés à parler du climat et des questions climatiques? Ont-ils des passe-temps qui s'alignent sur le projet? S'agit-il de personnes âgées qui pensent à l'avenir de leurs petits-enfants, ou de personnes particulièrement accablées qui recherchent un lien avec la nature? Mets-toi à la place de ton groupe cible et essaie de voir les choses de leur point de vue.

- Adapte le programme aux besoins et aux sujets d'intérêt de ton groupe cible.
- Existe-t-il des groupes, des associations ou des organisations susceptibles de t'aider à atteindre ton groupe cible? Qu'il s'agisse du jardin d'enfants ou du club sportif local, demande-leur de t'aider.
- Quelles plateformes utilisent-ils? Les médias sociaux, les réseaux locaux ou le contact direct? Utilise des images fortes, de courtes vidéos ou des infographies simples pour faire passer ton message de manière claire et attrayante. (Tu trouveras plus d'informations sur la communication de tes activités au chapitre 3).
- Identifie et élimine les obstacles: Qu'est-ce qui pourrait empêcher le groupe cible de participer à ton projet (par exemple l'accessibilité, la langue, etc.). Comment peux-tu t'assurer que ton activité est inclusive et que tout le monde se sent bienvenu?

Comment prendre en compte les besoins particuliers de ton groupe?

Comme nous l'avons déjà mentionné, il est crucial de se mettre à la place de ton groupe cible et d'essayer de voir les choses de leur point de vue. Il y a une grande différence entre une randonnée avec des enfants et une randonnée avec un groupe d'adultes en ce qui concerne la responsabilité et donc l'organisation. D'autres groupes ont bien sûr aussi des besoins spéciaux dont il faut tenir compte.

Si tu planifies ta Climate Hike avec un groupe de jeunes et qu'ils sont tous scouts, il est à peine nécessaire de mentionner la nécessité d'avoir des chaussures et des vêtements adéquats. Ces jeunes savent ce que c'est que de faire de la randonnée et d'être dans la nature. Mais si tu prévois une Climate Hike avec un groupe d'enfants d'une école de la ville, il se peut que tu aies des enfants qui n'ont jamais fait de la randonnée auparavant et qui n'ont ni bonnes chaussures ni imperméable. C'est particulièrement vrai pour les enfants d'origines et de milieux divers, qui n'ont peut-être jamais fait l'expérience de la nature auparavant. Tu dois en tenir compte lors de la préparation de ta Climate Hike.

Il en va de même pour les groupes d'adultes. Beaucoup d'adultes n'ont jamais fait de la randonnée auparavant et ne comprendront pas si tu leur dis de porter des «chaussures appropriées». Il se peut tout simplement qu'ils ne sachent pas ce que sont des chaussures appropriées. Dans ces cas-là, il peut être utile de montrer une photo de chaussures appropriées sur le dépliant ou la fiche d'information que tu leur envoies, car les images sont plus faciles à comprendre que le texte. Cela est particulièrement vrai pour de nombreuses personnes issues de la migration. Nous savons par expérience que c'est un défi d'inviter ce groupe à des activités de plein air, et que tu dois travailler avec eux et peut-être même obtenir l'aide d'assistants sociaux qui les connaissent.

Peu importe avec qui tu veux faire une Climate Hike, tu devras toujours tenir compte de détails spécifiques importants pour certains groupes de personnes. Ne considère pas cela comme un problème mais plutôt comme un avantage à prendre en compte afin d'être bien préparé pour la randonnée! Voici quelques exemples de ce que tu devrais prendre en compte.

Exemple: Les personnes handicapées physiques

Vérifie l'infrastructure: Qu'en est-il du voyage d'approche? La route est-elle adaptée aux personnes en fauteuil roulant? Y a-t-il des toilettes accessibles? Où puis-je me reposer avec le groupe? En fonction des handicaps, annonce l'événement dans un langage facile à comprendre. Ajoute ces points dans ton invitation: accessibilité, état des sentiers, durée, possibilités de repos, les chiens-guides sont-ils autorisés?

Nous avons élaboré des lignes directrices spécialement pour ce groupe cible.

Exemple: Personnes socialement défavorisées

L'expérience a montré que ce groupe a tendance à ne pas être très familier avec les activités de plein air, alors simplifie les choses! Montre-leur comment identifier les différents types d'arbres, par exemple. Rien de trop difficile. Essaie de savoir s'ils ont déjà fait des randonnées et quand. Si ce n'est pas le cas, pourquoi? De quoi veulent-ils parler? S'intéressent-ils au changement climatique? Ou s'intéressent-ils plutôt à la nature ou à la randonnée en général?

Exemple: Parents célibataires

Sont en principe intéressés aux activités de plein air mais manquent de temps. Ce groupe est probablement aussi intéressé à des sujets comme la crise climatique et la durabilité. De bons sujets à aborder: Que peut faire un parent célibataire pour l'environnement? Le facteur social est probablement plus important que le thème du climat en lui-même. La plupart des parents célibataires ont besoin de temps en temps de sortir de leur quotidien et une Climate Hike pourrait être une très bonne idée pour se détendre et sortir. Il est important de faire en sorte que ce soit agréable, donc les jeux pourraient être un bon moyen de faire baisser la tension et de se connecter avec les autres participants de la Climate Hike.

Bien sûr, ces exemples ne sont pas généralement valables: Les personnes socialement défavorisées peuvent être très familières avec la nature et la randonnée, et les parents célibataires peuvent n'avoir aucune expérience des activités de plein air. Apprends à connaître les personnes avec lesquelles tu veux faire de la randonnée et inspire-toi de cette ligne directrice!

Étape 3: Notion de base de la randonnée

Tu as toujours envie de proposer une Climate Hike? Génial! Bien que la motivation et la joie soient la clé du succès, il y a quelques bases que tu dois connaître si tu veux planifier une Climate Hike. Voici quelques conseils brefs mais utiles pour toi!

Qui peut organiser une Climate Hike?

Tout le monde peut organiser une Climate Hike, mais en tant qu'organisateur, tu es responsable des personnes qui participent à ta randonnée. Si tu organises une Climate Hike seul avec des mineurs, tu es entièrement responsable. Avec des adultes, c'est plus facile et cela peut être considéré comme une responsabilité partagée. La meilleure option est de travailler avec une organisation officielle (ONG, organisation gouvernementale (de jeunesse), etc.) qui dispose d'une bonne assurance responsabilité civile pour toi. N'oublie pas qu'une Climate Hike doit être une activité à but non lucratif, tu ne recevras donc aucune compensation monétaire.

Mieux vaut prévenir que guérir!

Que tu prévoies une randonnée avec des adultes ou avec des mineurs: il est toujours de la responsabilité de l'organisateur que tout se passe bien. Les randonnées, par nature, se déroulent en plein air. La nature a ses aléas comme la météorologie, et même la nature «civilisée», que nous avons l'habitude de rencontrer dans les zones touristiques peut cacher des défis. C'est encore plus vrai pour les participants qui n'ont pas l'habitude ou l'expérience de la randonnée. C'est à l'organisateur d'anticiper ces risques éventuels.

Conseils pour ta Climate Hike

- Commence avec un groupe qui t'est familier. Ainsi, le groupe aura moins tendance à te solliciter trop, et la randonnée ne sera pas trop exigeante. N'emmène qu'un groupe sur lequel tu peux compter en tant qu'organisateur et guide. Ainsi, tu n'auras pas de mauvaises surprises pendant la randonnée et tu pourras indiquer tous les endroits intéressants et les éventuelles sections difficiles de la randonnée.
- Lorsque tu fais une randonnée avec des jeunes ou des enfants: il faut au moins deux guides pour le groupe: l'un d'entre vous restera toujours avec le groupe, l'autre pourra – si nécessaire – chercher de l'aide, de la nourriture, etc.
- Ne pars pas en randonnée dans la nature avec plus de 12 personnes: un plus grand nombre est trop difficile à surveiller et aura tendance à devenir trop bruyant pour profiter de la nature.
- Donne aux participants un briefing clair et complet sur la randonnée au moins une semaine avant de vous retrouver pour la randonnée, afin qu'ils sachent exactement à quoi s'attendre en termes de condition physique et d'équipement.
- Vérifie que chaque participant a des chaussures appropriées: les sandales ne sont jamais appropriées dans la nature, mais les lourdes chaussures d'alpinisme ne sont peut-être pas vraiment nécessaires pour des randonnées moyennes.
- Veille à ce que chacun apporte de la nourriture et des boissons adaptées à la durée de la randonnée. En cas de randonnée dans des régions montagneuses: il est important de boire 1 litre par tranche de 1000m d'altitude pour rester hydraté. Déconseille l'utilisation de sodas et d'alcool. L'eau est ce qu'il y a de mieux.
- À titre indicatif: apporte des «aliments énergétiques» supplémentaires au cas où un participant manquerait d'énergie et serait épuisé.
- Assure-toi que chaque participant apporte des vêtements appropriés. Un vêtement chaud comme une polaire ou un pull, et quelque chose qui protège du vent et de la pluie est de rigueur pour chaque randonnée.
- Chaque participant doit apporter un sac pour ramener ses déchets à la maison.



- Le guide vérifie les prévisions météorologiques avant la randonnée et suit l'évolution du temps pendant la randonnée. Évite la pluie ou l'orage: fais demi-tour ou cherche un abri avant qu'il ne soit trop tard.
- «Sortons ensemble – restons ensemble»: Nous ne laissons jamais quelqu'un derrière nous dans la nature! Nous ne laissons pas les gens courir devant, ni quelqu'un traîner derrière nous. La règle d'or est la suivante: rester à distance de «parole et de vue». Le guide est toujours le dernier à entrer dans la cabane, le refuge, le pub, le bus, le train afin de ne laisser personne derrière.
- Sois flexible, ne te fixe pas sur les plans que tu as faits. Adapte-toi à la situation changeante de la nature, à l'humeur des gens et aux possibilités inattendues que tu rencontres au cours de la randonnée.
- Les brochures des services touristiques locaux et les cartes touristiques peuvent être très utiles. Elles peuvent fournir des informations utiles concernant l'accessibilité des sentiers et des forêts. Les forêts peuvent être privées et même inaccessibles ou peuvent être fermées en certaines saisons. Bien sûr, respecte toujours la nature, ne serait-ce qu'en ne quittant pas le sentier et respecte absolument les plantations.
- Amuse-toi bien! Les participants n'apprendront quelque chose par les activités que s'ils y prennent du plaisir et s'y sentent bien. Une Climate Hike n'est ni une école ni une formation, mais en premier lieu une randonnée dans la nature.

Chapitre 3

Communication

Ce chapitre traite de la partie communication d'une Climate Hike. Il est important que tu saches que deux types de communication seront présentés ici: La communication externe et la communication interne. La première section traite de la communication externe vers l'extérieur afin d'attirer le plus d'attention possible sur la randonnée. Fais la publicité de ton projet de randonnée sur le plus grand nombre possible de plateformes (numériques et réelles) afin d'obtenir le rayonnement maximum!

Promouvoir ta Climate Hike

Pour promouvoir ta randonnée et faire en sorte qu'elle soit une expérience durable, nous te recommandons de miser sur la communication numérique, en particulier sur les médias sociaux. Les médias sociaux sont largement utilisés dans le temps personnel des gens, offrant un espace de connexion, d'échange et de joie. Par conséquent, ton contenu doit aller au-delà du partage d'informations de base - il doit créer un lien émotionnel avec ton public.

Commence par identifier une certaine personne de ton groupe cible. Une catégorie large comme «les personnes entre 16 et 27 ans» est trop générale pour une communication efficace. Essaie plutôt d'utiliser l'approche des «personas». Cette méthode consiste à créer des profils détaillés et fictifs qui représentent ton public. En faisant preuve d'empathie à l'égard de ces personas, tu pourras mieux adapter tes messages à leurs intérêts et à leurs besoins. Essaie de répondre à des questions telles que: qu'est-ce qui les motive? Où passent-ils le plus de leur temps en ligne, où puis-je atteindre des personnes comme lui/elle?

L'étape suivante consiste à ajuster ton message et la tonalité de ton message. Différents publics réagissent à différents styles, pour les familles, tu devrais peut-être mettre l'accent sur la sécurité et la joie, tandis que les débutants répondront peut-être davantage à un ton accueillant et encourageant, inclusif.

Exemple de Persona: «Jeune personne aimant le plein air»

Nom: Max

Âge: 20 ans

Emploi: Charpentier

Loisirs: Football, escalade, cuisine, sports motorisés

Motivation: Action, aventure, communauté, mode de vie sain

Frustration: Contenu trop académique, activités au rythme lent, ennui

Attributs: Actif, enthousiaste, social, attentionné, bavard, impatient, déterminé.

Canaux de médias sociaux: Instagram, TikTok



Un facteur très important des médias sociaux et du contenu en ligne est l'aspect visuel. Une bonne image ou une bonne vidéo en dit plus que mille mots. Encore une fois, en fonction de ton groupe cible, sélectionne des images attrayantes et belles, avec de bons éléments graphiques et une taille de fichier appropriée. Assure-toi de poster ta promotion sur la bonne page ou plateforme de médias sociaux. Tu devrais commencer avec la promotion au moins 3 semaines avant la Climate Hike, et aussi essayer de contacter un journal local qui pourrait aussi vouloir promouvoir ton activité. Qui sait, peut-être deviendras-tu une célébrité locale!

Essaie de mettre en avant les avantages qui comptent pour ton public. C'est peut-être le facteur qui fait pencher la balance pour qu'une personne rejoigne une Climate Hike. Les vaudront peut-être entendre parler de traversées de rivières, tandis que d'autres groupes cibles vaudront plutôt entendre parler d'inclusion sociale ou de la flore et de la faune de la région. Essaie de trouver des partenaires de collaboration sur tes canaux de médias sociaux, de cette façon, tu pourras également utiliser leur plateforme pour la promotion!

N'oublie pas d'utiliser des mots-clés et des hashtags que ton public suit. Cela augmentera les chances que quelqu'un tombe accidentellement sur ton contenu et ta promotion!

S'engager auprès de ton public cible même avant la Climate Hike est toujours une bonne idée. Rejoins des groupes et des forums en ligne pertinents, participe aux discussions pour en savoir plus sur les sujets qui comptent pour ton public cible et connecte-toi avec des personnes susceptibles de t'aider en cas de besoin.

Enfin, entrer en contact des personnes vivant dans la région peut te permettre d'obtenir une aide très utile que tu ne pourrais peut-être pas trouver en ligne. Lorsque tu planifies ta Climate Hike, réfléchis aux personnes que tu pourrais intégrer dans ton projet. Peut-être existe-t-il déjà des structures de communication et de coopération entre les gens dont tu pourrais bénéficier? Plus tu auras de connaissances sur la région et les sentiers de randonnée, mieux tu seras préparé.

Communication pendant ta Climate Hike

Pendant la randonnée, recueille du matériel pour les médias sociaux, comme des photos et de courtes vidéos. Tu peux aussi impliquer les participants dans les reportages - ce serait une méthode de partage d'expériences d'une manière personnelle et engageante. Les histoires numériques sont présentées dans des formats convaincants et émotionnellement attrayants et peuvent être interactives. En termes simples, la narration numérique décrit une narration personnelle et individuelle, mais combinée à des outils numériques tels que des appareils photo numériques, des enregistrements vocaux numériques et bien sûr des programmes numériques pour l'édition et le téléchargement. En capturant des voix individuelles, tu peux créer un contenu plus profond et plus percutant, que ton public aimera. De cette façon, tu pourras combiner une planification réfléchie, des «personas» intéressantes et une narration dynamique et faire en sorte que ta promotion de la randonnée soit à la fois efficace, passionnante et durable.

Voici quelques règles de base que l'on doit suivre lorsqu'on travaille avec Digital Storytelling:

- Le contenu est essentiel
- De belles images sont essentielles
- Le titre doit raconter l'histoire
- Évite la monotonie
- Trouver un esprit adapté au contexte

Pendant ta randonnée, tu dois utiliser tes canaux de médias sociaux pour montrer de manière directe à quoi peut ressembler une Climate Hike et à quel point elle est source de joie. La meilleure façon de promouvoir une Climate Hike, c'est d'en faire une! De nombreuses plateformes, en particulier Instagram, ont donné de plus en plus d'importance au contenu vidéo comme les Reels pour leur page et les promeuvent beaucoup plus que les posts normaux avec uniquement des photos, car on peut montrer plus d'émotions sur une vidéo que sur une photo. Les vidéos sont également davantage mises en valeur dans la section «Explore» de la plateforme, ce qui augmente les chances que de nouvelles personnes te trouvent et te suivent si tu publies de courtes vidéos au lieu de photos. De plus, les vidéos courtes te donnent également la possibilité de partager des histoires, des personnalités ou des interactions bien mieux et avec un plus grand impact que ce que les images pourraient faire.

Promotion après la randonnée: Mettre en valeur ton sujet de façon durable

La promotion ne se termine pas avec l'événement. Réfléchis à ton public cible pour le contenu de l'après-randonnée. Veux-tu attirer de futurs participants ou recruter des guides potentiels? Peut-être as-tu un message politique ou social que tu veux transmettre à un public plus large pas familier avec ton sujet. Réfléchis à leurs intérêts, à leurs motivations et à la façon de te connecter efficacement avec eux.

- Remercie tous ceux qui ont participé ou soutenu le projet et mentionne les partenaires de coopération pour renforcer la collaboration.
- Partage des chiffres ou des réussites, par exemple le nombre de personnes qui ont participé ou les résultats et les idées qui ont été générés.
- Après l'événement, envoie un petit résumé avec les points forts de l'événement à tes contacts pour montrer ce que vous avez réalisé ensemble. Un petit texte avec des citations des participants rend l'événement plus tangible pour les personnes extérieures. Annonce une éventuelle suite à ton projet ou recueille simplement les réactions des participants.
- Sois motivant: Encourage les autres à mettre en œuvre des projets similaires et invite-les à partager leurs expériences avec toi!

Conseil: Utilise des éléments visuels tels que des graphiques, des photos ou de courtes vidéos pour renforcer ton message. Avec une communication claire et invitante, tu pourras non seulement toucher de nombreuses personnes mais aussi laisser une impression durable.

Comme indiqué plus haut, la promotion ne se termine pas avec l'événement. Inspirer d'autres personnes à planifier une Climate Hike est une partie très importante du projet. Publie les moments forts de l'événement et partage ce que vous avez réalisé ensemble. Remercie tous ceux qui ont participé ou soutenu le projet et mentionne les partenaires de coopération pour renforcer la collaboration. Donne-nous des conseils sur la façon d'encourager et d'inspirer les autres à faire aussi une Climate Hike ou une activité similaire!

En outre, veille à communiquer tes expériences et ton savoir-faire parmi les groupes AN. Nous avons beaucoup à apprendre de toi et nous apprécions les expériences de première main! Envoie-nous ton expérience dans un rapport afin que nous puissions présenter ton activité sur notre réseau!

Communiquer des thèmes climatiques à tes participants

L'autre partie de la communication concerne la communication interne au sein de ton équipe pendant la randonnée et la façon dont tu peux faire passer ton message aux participants de la meilleure façon possible. Avant et pendant la Climate Hike, tu dois décider du message central que tu veux communiquer. Décider d'un message central te donnera un fil conducteur qui t'aidera à structurer et à organiser tout cela beaucoup mieux.

Rends tes sujets tangibles!

L'environnement peut t'aider à rendre ton sujet plus accessible. Par exemple, si tu parles de durabilité, tu peux t'arrêter à un endroit où il y a des déchets pour montrer aux participants les effets des déchets.

Il vaut la peine de te familiariser au préalable avec la région où se déroule ton activité. Apprends-en plus sur le paysage et l'impact de la crise climatique sur la région. N'oublie pas non plus de donner aux participants la possibilité d'explorer activement l'environnement qui les entoure. Laisse-les être curieux et explorer le sujet de première main.

Le nudging

Le «nudging» est un concept issu de l'économie comportementale qui vise à orienter subtilement les gens vers un certain comportement sans restreindre leur liberté de choix. Il peut s'agir d'un outil efficace pour attirer l'attention sur les questions de durabilité mondiale et promouvoir un comportement durable. Les gens ont tendance à choisir l'option standard, et ils préfèrent ce qui est plus accessible. Par exemple, tu peux spécifier un itinéraire de transport public pour ta randonnée et éviter le déplacement en voiture. Tu peux aussi spécifier l'option végétarienne comme option standard pour un goûter partagé.

Vision positive

Les instructions positives et les récompenses fonctionnent mieux que les interdictions et les sanctions. Si tu veux que tes participants soient motivés et pleins d'espoir sur le sujet, alors essaie d'inclure cela dans ta communication. Avec une vision positive de l'avenir, tu sèmes les graines d'un bon avenir dans l'esprit des participants.

Exemple: Tu peux montrer comment les gens s'appuient sur des solutions pratiques et respectueuses de l'environnement dans leur vie quotidienne. Des panneaux solaires sont installés sur les toits des maisons et des bâtiments publics pour produire de l'électricité durable. Ils cultivent également des herbes et des légumes sur leurs balcons et font plus souvent du vélo ou de la marche. Les objets sont réparés au lieu d'être jetés, et il existe partout des options facilement accessibles de produits durable - des tasses réutilisables aux emballages sans plastique. Montre que pour beaucoup de gens, il est normal et facile de se comporter de manière durable.

En outre, mets l'accent sur les valeurs communes. Montre que vous partagez des objectifs similaires, par exemple celui d'œuvrer pour un avenir durable. Il arrive étonnamment souvent que les gens ne réalisent à quel point leurs points de vue et leurs croyances sont similaires que lorsqu'ils commencent à en parler ouvertement. Une bonne idée est de parler d'une histoire personnelle en rapport avec les ODD (Objectifs de développement durable) et l'activité. De cette façon, tu peux non seulement montrer à quel point les ODD sont proches et importants pour chacun d'entre nous, mais aussi ouvrir une conversation à laquelle tout le monde peut participer et où chacun peut partager une expérience personnelle.



Chapitre 4

Prépare-toi à randonner!

Bien que l'objectif principal de ta randonnée soit de faire participer ton groupe à un sujet spécifique, l'ambiance agréable pour tout le monde devrait toujours être ta priorité absolue. Veille à l'atmosphère légère et évite de mettre trop de pression sur les participants en prévoyant un horaire flexible et adaptable.

Dans l'éducation non formelle, l'accent n'est pas mis sur le transfert traditionnel de connaissances mais sur l'éveil de la curiosité et la fourniture de «matière à réflexion». Cette approche est particulièrement importante lorsqu'on aborde des sujets sensibles comme la crise climatique. Ne sous-estime pas l'impact émotionnel de ces discussions. Vise à inspirer les participants, à favoriser des conversations significatives, à établir des liens et, surtout, à profiter du temps passé ensemble.

Le principe du cœur et des yeux

Lorsque tu diriges une Climate Hike, la nature doit être plus qu'une simple toile de fond – elle doit activement améliorer l'expérience. Par exemple, si tu discutes de la migration, tu peux traverser une rivière pour illustrer le concept des frontières.

En outre, il est précieux de te familiariser avec la région où se déroulera ta randonnée. Utilise le principe du cœur et de la main pour comprendre le type de paysage et sa formation, l'histoire du lieu, l'influence de l'activité humaine et l'impact de la crise climatique sur la région. En intégrant ces éléments à ton programme, tu peux rendre la randonnée à la fois éducative et immersive. Donne également aux gens la possibilité d'explorer la nature environnante. Prévois du temps pour t'arrêter afin d'examiner des plantes intéressantes, par exemple.

Prêt pour une Climate Hike?

Nous espérons que ce guide t'aura aidé et inspiré dans la planification de ta propre Climate Hike! Garde à l'esprit qu'il s'agit d'un guide qui vise à t'aider, et non d'un règlement que tu dois suivre si tu veux organiser une Climate Hike. Le plus important est que tout le monde apprécie la randonnée, que tout le monde apprenne quelque chose sur le climat et que tu puisses inspirer davantage de personnes à penser et à agir pour le bien de la nature!

Bonne chance!



Le recueil de méthodes et le matériel utile, comme les exemples de Climate Hikes et les programmes détaillés, sont disponibles sur notre site Web: nf-int.org/climatehikes



ecosystem
europe

