

NATURE ET HANDICAP

# Les zones de répit autisme

ESPACES NATURELS DU NORD

**Nord**

le Département est là →



**Sylvie CLERC-CUVELIER**

Vice présidente en charge  
du Handicap



**Patrick VALOIS**

Vice président en charge  
de la Ruralité et de l'Environnement

## **Zone de répit Autisme : «Un autre regard»**

**L**e dispositif Zone de Répit vise à permettre aux personnes autistes et à leurs familles de prendre contact avec la nature et de se ressourcer grâce aux Espaces Naturels du Nord. L'objectif, par ces déambulations, animations et par la mise en place de fiches d'activités, est de développer le sentiment de bien-être au cœur de la nature, de créer de l'émerveillement, de la détente et de susciter un intérêt particulier pour cette nature qui les entoure.

Être en contact avec la nature permet en effet de stimuler la sensorialité, d'éveiller les sensations corporelles et de stimuler l'esprit. Sur le plan sensoriel, le contact avec la nature fait regarder, toucher, sentir, entendre. Sur le plan moteur, il fait souvent utiliser les muscles, ce qui favorise la motricité. Enfin, sur le plan émotionnel le fait d'être dans la nature fait rêver, penser, réfléchir, reconnaître, observer et apaise ... Le contact avec la nature permet donc de mobiliser des compétences, d'activer des ressources que la vie quotidienne ne permet pas toujours dans un environnement artificialisé. Il permet une stimulation, des expériences et un exercice complet de remobilisation de capacités pour mieux se développer et rester en forme.

Depuis déjà quelques années, au nom des utilités de ses Espaces Naturels, le Département accueille des personnes autistes. Les bienfaits sont indéniables et contribuent à l'épanouissement des enfants et adultes autistes tout en mobilisant les capacités cognitives importantes.

Les zones de répit constituées par les Espaces Naturels du Nord apporteront ainsi aux familles et structures qui accueillent des personnes autistes une aide de chaque jour pour des moments de détente et d'épanouissement au cœur de la nature du Nord.

# SOMMAIRE

<b>Des zones de répit dans les Espaces Naturels du Nord</b>	<i>p.4</i>
<b>Critérisation des Espaces Naturels pour des moments de répit</b>	<i>p.5</i>
<b>Carte des Espaces Naturels du Nord</b>	<i>p.6</i>
-Zone de répit au Mont-Noir	<i>p.8</i>
-Zone de répit à l'argilière de l'Aa	<i>p.10</i>
-Zone de répit sur la dune du perroquet	<i>p.12</i>
<b>Les fiches activités adaptées</b>	
-Jouer avec le vent	<i>p.14</i>
-Jouer avec les couleurs	<i>p.19</i>

**RETROUVEZ TOUTES LES ACTIVITÉS  
ADAPTÉES À RÉALISER LORS DE  
VOTRE VISITE SUR :**



services.lenord.fr/  
programme-nature-et-handicap

## Des zones de répit dans les Espaces Naturels du Nord

- **POUR QUI ?**

À destination des personnes souffrant de Trouble du Spectre Autistique.

- **POURQUOI ?**

Pour favoriser le développement du bien-être, de l'autonomie et de l'assurance, tout en diminuant les inquiétudes, le stress ou pour simplement sortir de la routine.

- **COMMENT ?**

Grâce à des sites adaptés et des fiches d'activités ludiques à retrouver aussi sur le services.lenord.fr .



## Critérisation des Espaces Naturels du Nord

**Quels Espaces naturels du Nord pour les personnes présentant un trouble du spectre de l'autisme ?**

### **Critérisation des ENN :**

- Une fréquentation faible
- Un environnement calme (éviter les bruits agressifs, les routes à proximité)
- Une sécurité assurée (sentiers balisés et temps de parcours défini)

### **Des espaces naturels qui disposent aussi:**

- De zones de répit et de pause (cabanes, bancs, toilettes)
- De la présence d'animaux visibles
- D'une diversité des observations et des milieux

**L'idée est de faciliter l'accès/l'utilisation de certains Espaces Naturels du Nord pour ces familles.**

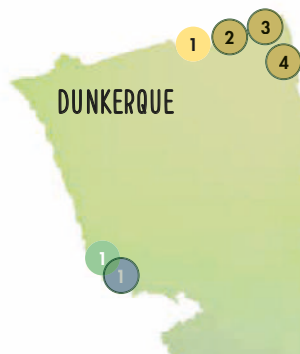
### **• COMMENT ?**

En proposant un plan ludique de chaque site qui permettrait d'accompagner les familles durant leur balade.

En proposant des fiches d'activités à faire sur les Espaces Naturels du Nord.

### **• QUELLE DIFFÉRENCE AVEC LES PANNEAUX D'ACCUEIL ET D'INFORMATIONS ACTUELS ?**

Le PAI regroupe les informations essentielles. Le plan proposé aux familles sera ponctué de pictogrammes, d'informations permettant de préparer et d'accompagner la découverte du site.



**1 DUNE DEWULF**  
Leffrinckoucke

**2 RÉSERVE NATURELLE NATIONALE DE LA DUNE MARCHAND**  
Zuydcoote

**3 DUNE DU PERROQUET**  
Bray-Dunes

**4 DUNE FOSSILE DE GHYVELDE**  
Ghyvelde

## Bienvenue dans les Espaces naturels du Nord

● Espaces Naturels avec zones de répit

● Milieu dunaire

● Zone humide

● Site minier

● Espace boisé



\* Espaces gérés par la Métropole Européenne de Lille (MEL)

\*\* Espace géré par le Parc Naturel Régional Scarpe-Escaut

\*\*\* Espace dans lequel se déroule un Rendez-vous Nature mais qui n'est pas référencé comme un Espace Naturel Sensible



1 **TERRIL SAINT-ÉLOI**  
Ostricourt

2 **TERRIL DE GERMIGNIES-NORD**  
Flines-lez-Râches

3 **TERRIL DES ARGALES**  
Rieulay - Pecquencourt

4 **TERRIL SAINTE-MARIE**  
Auberchicourt

5 **CARRIÈRE DES PLOMBS**  
Abscon - Escaudain

6 **CARRIÈRES DES PEUPLIERS**  
Abscon

7 **TERRIL DE LA FOSSE SAINT-ROCH**  
Monchecourt



1 **ARGILIÈRE DE L'AA**  
Nieurlet

2 **MARAIIS DE LA MARQUE**  
Templeuve-en-Pévèle  
Péronne-en-Mélantois -  
Fretin - Louvil - Cysoing

3 **SITE ORNITHOLOGIQUE DÉPARTEMENTAL DES CINQ TAILLES**  
Thumeries - La Neuville

4 **GRANDE TOURBIÈRE DE MARCHIENNES**  
Marchiennes

5 **SITE DE NATURE D'AMAURY\*\***  
Hergnies - Vieux-Condé

6 **CHABAUD-LATOIR**  
Condé-sur-l'Escaut

7 **MARAIIS D'ARLEUX**  
Arleux

8 **MARAIIS DU GRAND CLAIR**  
Paillencourt,  
Wasnes-au-Bac

9 **GRAND MARAIIS**  
Bouchain



1 **LAC BLEU**  
Watten

2 **MONT DES CATS**  
Godewaersvelde

3 **PARC DÉPARTEMENTAL MARGUERITE YOURCENAR MONT NOIR**  
Saint-Jans-Cappel

4 **BOIS D'INFIÈRE\***  
Gruson - Bouvines

5 **BOIS DE LA NOYELLE\***  
Sainghin-en-Mélantois

6 **BOIS DE LA TASSONNIÈRE**  
Cysoing

7 **BOIS DE L'EMOLIÈRE**  
Wahagnies

8 **BOIS DU COURT DIGEAU**  
Ostricourt

9 **BOIS DE LÉCLUSE**  
Lécluse

10 **LES PRÉS**  
Leval

11 **BOIS DE NOSTRIMONT**  
Eppe-Sauvage

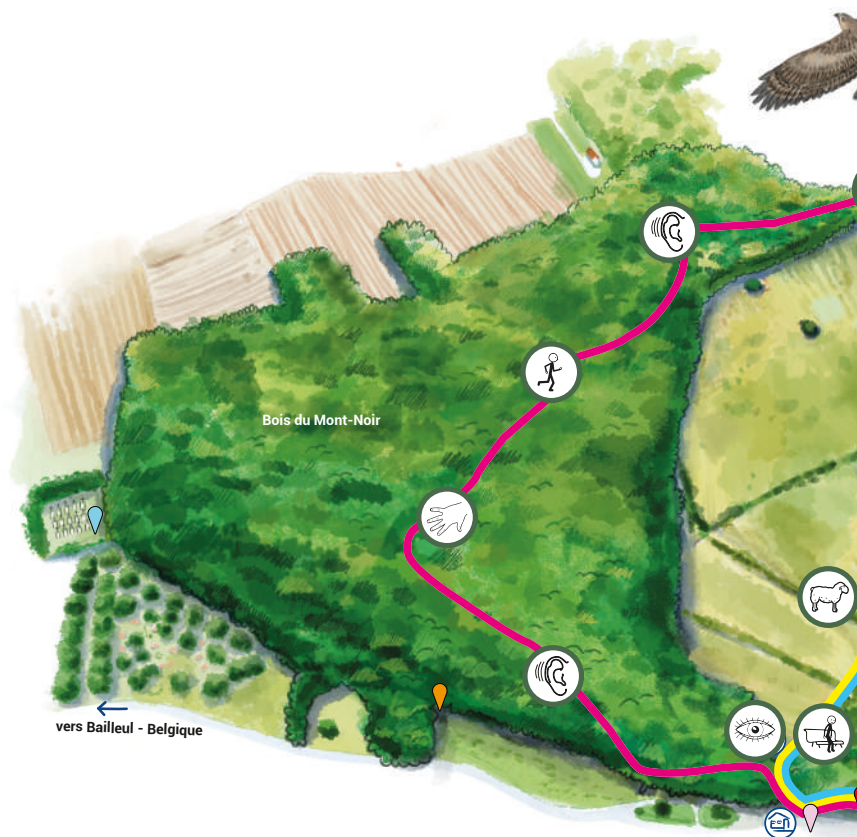
12 **PARC DÉPARTEMENTAL DE L'ABBAYE DE LIESSIES**  
Liessies - Willies

13 **VALJOLY**  
Eppe-Sauvage

14 **ABBAYE DE VAUCELLES**  
Les Rues-des-Vignes






15 **PARC FÉNELON\*\*\***  
Le Cateau-Cambrésis





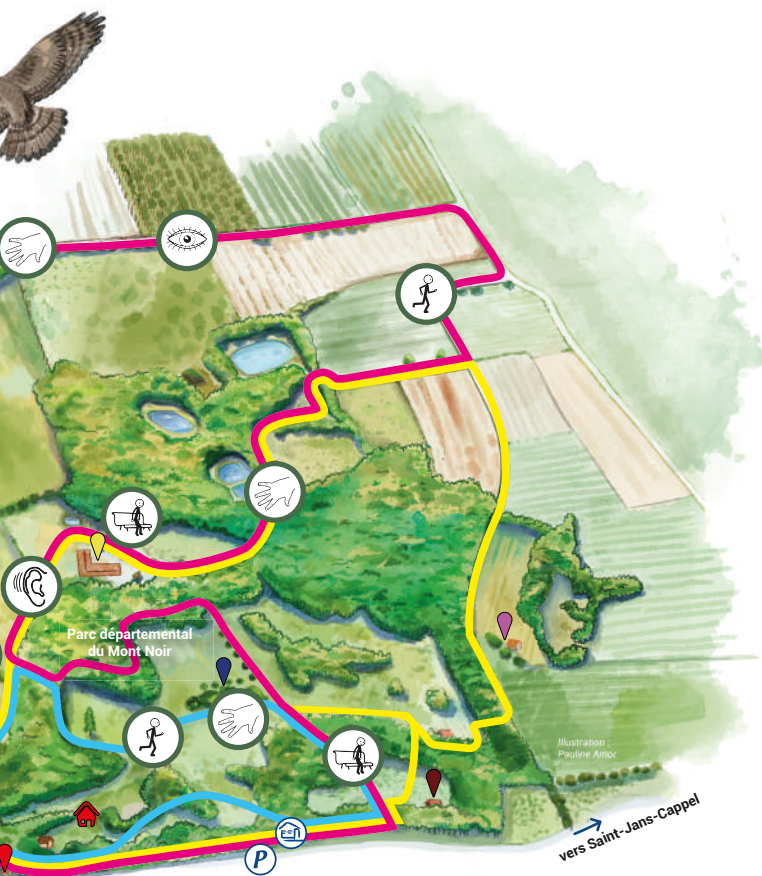
## Légende







-  Villa Marguerite Yourcenar
-  Accueil - Administration Villa
-  La Conciergerie
-  Ferme Capoen
-  Ferme Dormieu
-  Grotte de la Salette
-  Cimetière Anglais
-  Bâtiment administratif
-  Verger

-  Circuit du bois (3 km - 1 h)
-  Circuit des fermes (1.5 km - 45 min)
-  Circuit du parc (800 m - 20 min)
-  Parking  
Route du parc, 59270 Saint-Jans-Cappel
-  Entrées du site




# Mont Noir à Saint-Jans-Cappel




-  Zone de détente : calme, possibilité de s'asseoir au sol/sur un banc, ...
-  Zone de jeu : portion de chemin idéale pour courir, monter/descendre, ...
-  Zone de touché : roches (grès), sable, écorces, mousses, lichens, feuilles, ...
-  Zone d'observation : arbres, oiseaux, paysage, ...
-  Zone d'écoute : chant des oiseaux, bruit du vent, ...
-  Animaux visible en pâturage : moutons





## Légende


 Circuit des oiseaux (2 km - 45 min)


 Circuit des orchidées (750 m - 25 min)

 Parking  
Parking P1 - Argilière de l'Aa


 Zone de détente : calme, possibilité de s'asseoir au sol/sur un banc, ...

 Zone de jeu : portion de chemin idéale pour courir, monter/descendre, ...

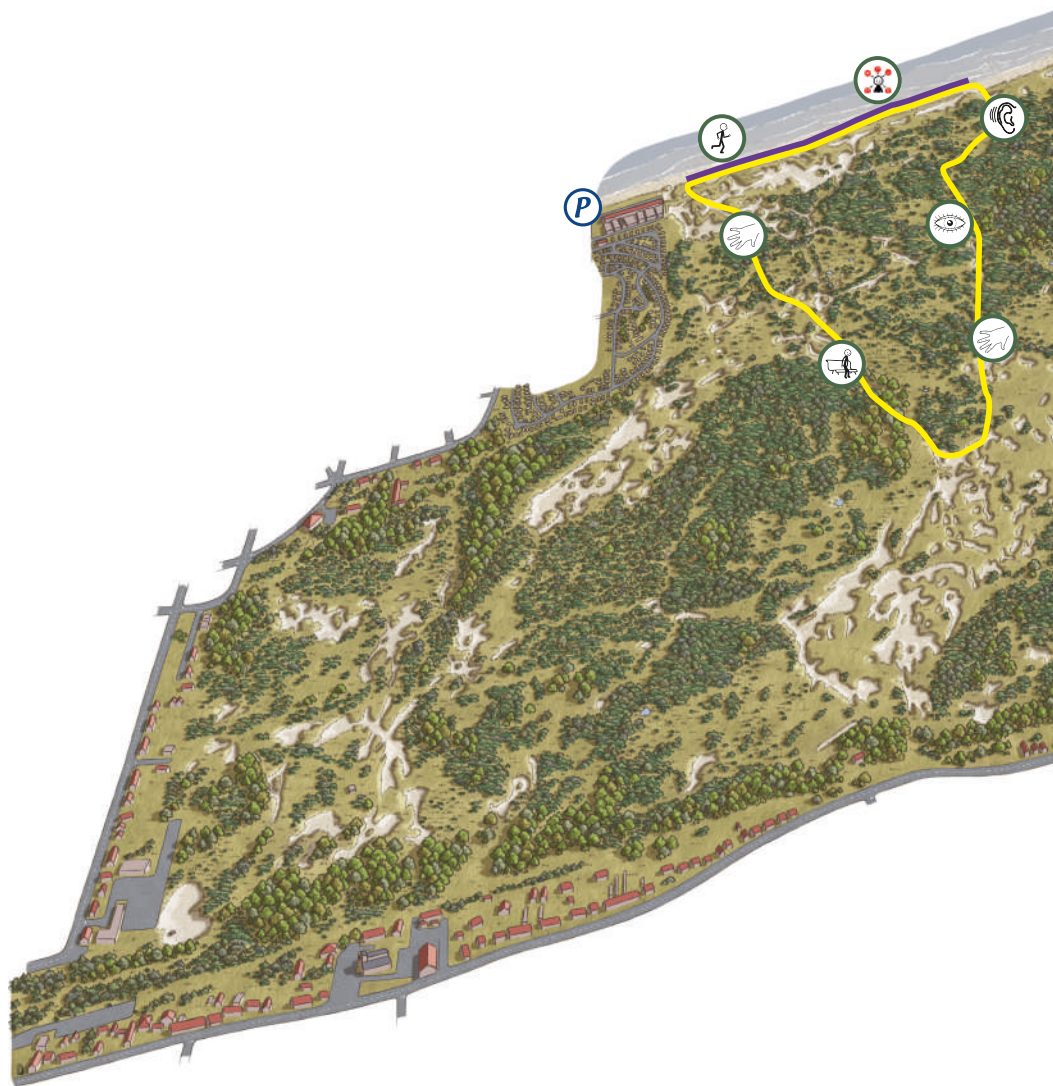
 Zone de touché : roches (grès), sable, écorces, mousses, lichens, feuilles, ...

 Zone d'observation : arbres, oiseaux, paysage, ...

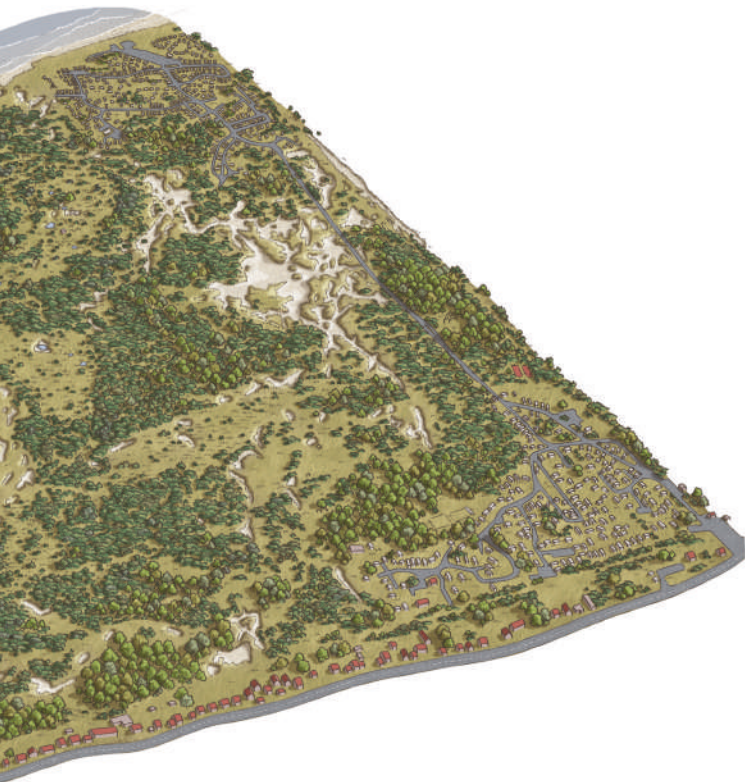
 Zone d'écoute : chant des oiseaux, bruit du vent, ...

 Animaux visible en pâturage : moutons






# Herroquet à Bray-Dunes



## Légende

 Circuit des coquillages (3 km - 1h30 min)

 Aller-retour sur la plage (900 m - 20 min)

 Circuit du parc (800 m - 20 min)

 Parking  
Côté EST de la rue des Goélands - 59123 Bray-Dunes



Zone de détente : calme, possibilité de s'asseoir au sol/sur un banc, ...



Zone de jeu : portion de chemin idéale pour courir, monter/descendre, ...



Zone de touché : roches (grès), sable, écorces, mousses, lichens, feuilles, ...



Zone d'observation : arbres, oiseaux, paysage, ...



Zone d'écoute : chant des oiseaux, bruit du vent, ...



Zone des 4 sens : touché, odorat, vue et ouïe. Le sable, l'eau, le vent et les coquillages s'allient pour développer vos sens.

## Des activités adaptées

### • JOUER AVEC LE VENT : confectionner un moulin à vent

Le moulin à vent est un moyen de capter l'attention. Plus le vent souffle, plus il tournera vite. Vous pouvez également souffler sur ses ailes, ou le secouer pour le faire tourner... Il peut être planté dans le sol, ou transporter lors de votre balade.

#### Matériels nécessaires pour la construction :

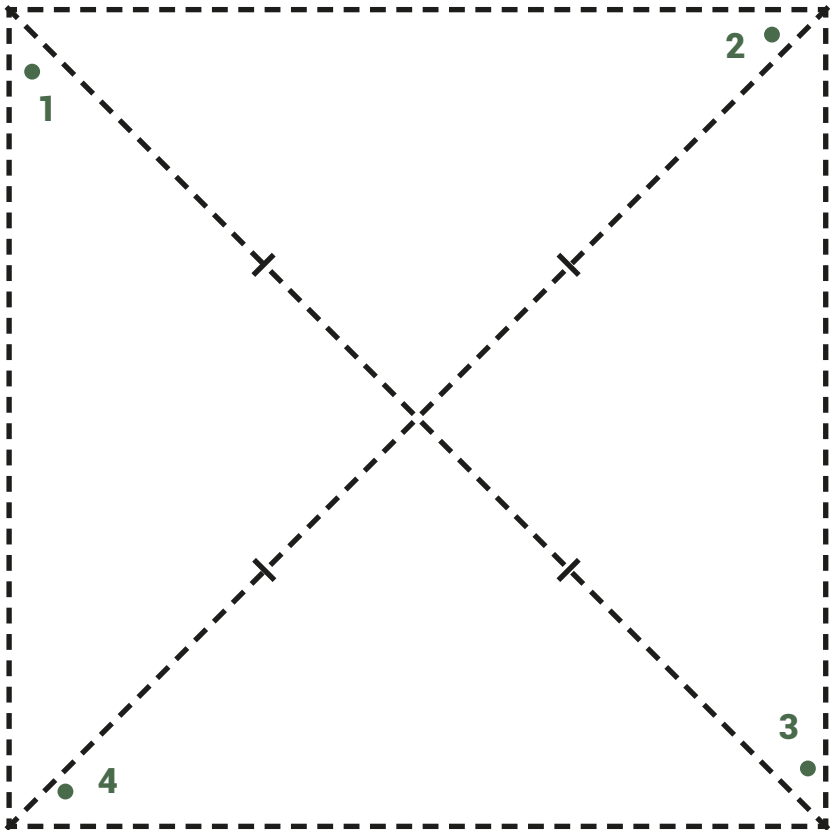
- Bâton de bois
- Punaise
- Patron du moulin à vent

#### Réalisation :

- 1- Imprimer le patron du moulin à vent
- 2- Découper le patron sur les pointillés
- 3- Prener chaque extrémité, de 1 à 4, afin de les amener au centre du moulin à vent
- 4- Piquer les extrémités, puis le centre avec la punaise
- 5- Fixer la punaise sur le bâton de bois



• Patron du moulin à vent :



## Des activités adaptées

### • JOUER AVEC LE VENT : confectionner un cerf-volant

Le cerf-volant est un moyen de capter l'attention, et de profiter de cet élément naturel qui peut nous sembler parfois gênant... Le cerf-volant peut être attaché au poignet, maintenu par ma main, ou attaché à un bâton que l'on fixe au sol en l'enfonçant. Il peut, en fonction de la force du vent, être utilisé en marchant ou en courant. Petit et compact, il est facile de le ranger dans un sac lors de vos balades.

#### Matériels nécessaires pour la construction :

- Bâton de bois/ pic à brochette en bois
- Feuille A4 (ou patron du cerf-volant)
- Ficelle
- Ruban adhésif

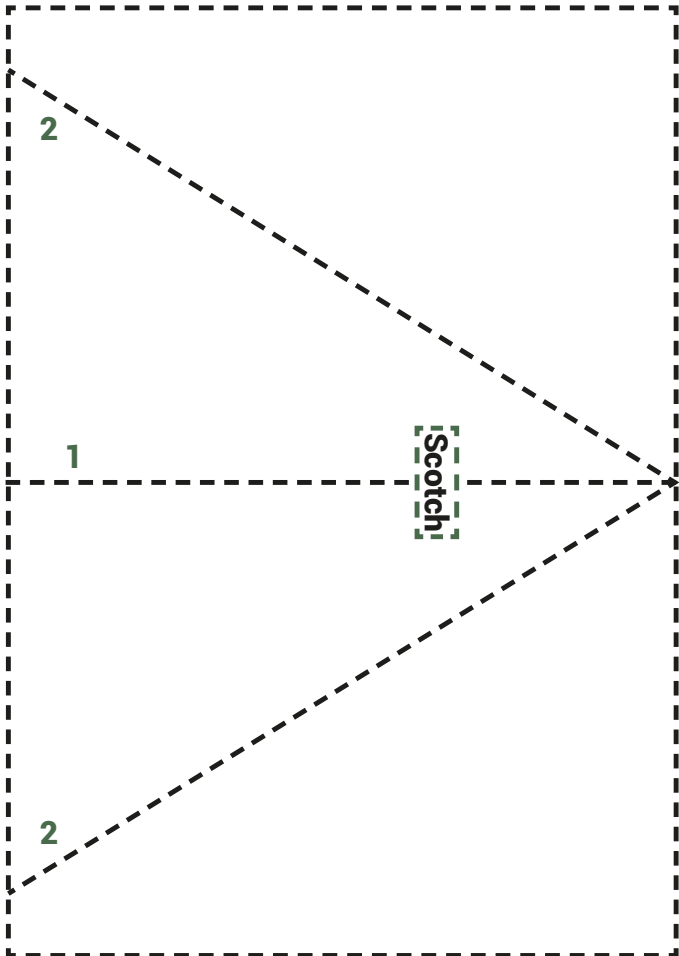
#### Réalisation :

- 1- Plier votre feuille en 2 pour obtenir un format A5 (ligne 1)
- 2- Sur l'une des deux faces, pliez sur la diagonale (lignes 2), pour obtenir la forme d'un triangle
- 3- Répéter l'opération sur l'autre face
- 4- Déplier légèrement les deux derniers plis (lignes 2), et vous pouvez imaginer la forme de votre cerf-volant
- 5- Fixer la branche/le pic pour relier les deux triangles
- 6- Retourner votre cerf-volant, puis à l'aide d'un morceau de scotch fixez la ficelle à environ 4/5cm de l'avant (la tête) du cerf-volant





• Patron du cerf-volant :



## Des activités adaptées

### • JOUER AVEC LE VENT : sans matériel

En vous baladant dans la nature, vous trouverez une multitude d'éléments avec lesquels vous pouvez vous amuser avec le vent. Soit en soufflant, soit en jetant ces éléments en l'air, mais aussi en les secouant.

**Graine de Pissenlit** : à secouer ou souffler

**Saison** : *Printemps - été*



**Feuilles mortes** : à jeter en l'air

**Saison** : *toute l'année*



**Graine de Tilleul** : à jeter en l'air

**Saison** : *Automne*



**Graine d'érable** : à jeter en l'air

**Saison** : *Automne*



Les éléments que vous pouvez retrouver dans la nature sont : les graines d'érable dit « hélicoptère », les feuilles qui tapissent le sol, les graine de Tilleul, ou encore les graine de Pissenlit...

## Des activités adaptées

### • JOUER AVEC LES COULEURS : sans matériel (Le Land'Art)

En vous baladant dans la nature, vous trouverez une multitude d'éléments colorés en fonction de saison. Fleurs, feuilles, cailloux, terre, sables, mousses, ... ces éléments peuvent être utilisés simplement pour en faire des chefs-d'œuvre.

**Land 'art naturel** : à chaque saison, il est possible de réaliser cette activité.

*Printemps-été* : fleurs, feuilles, mousses, ...

*Automne-hiver* : feuilles, mousses, roches, herbes, branches, ...



**Idées simples de Land'art :**

**Représenter un soleil** : feuilles ou fleurs au centre et branches pour les rayons

**Représenter un arbre** : sur un sol nu : dessiner un arbre et ajouter des feuilles sur les branches

**Représenter un visage ou un personnage**

RETROUVEZ TOUTES LES ACTIVITÉS  
ADAPTÉES À RÉALISER LORS DE  
VOTRE VISITE SUR :



[services.lenord.fr/  
programme-nature-et-handicap](https://services.lenord.fr/programme-nature-et-handicap)

