



## Boîte à outils pour l'écocitoyenneté



## Partenaires

Afeji Hauts-de-France (AFEJI), France

Aproximar Cooperativa de Solidariedade Social, CRL (APX), Portugal

Universidade da Beira Interior (UBI), Portugal

I And F Education And Development Limited (I&F), Irlande

Asociatia Vis Juventum (VIS), Roumanie

Pour La Solidarité ASBL (PLS), Belgique

## Date de publication

Février 2024

SportyMentor | Référence du projet : 2021-2-FR02-KA220-YOU-000049256

*Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne, dans le cadre du programme Erasmus+. Cette publication n'engage que son auteur et la Commission ne peut être tenue pour responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations contenues dans ce document*



## Index

Introduction.....	4
1. Boîte à outils pour l'écocitoyenneté .....	5
1.1 Objectifs clés de la boîte à outils de l'écocitoyenneté.....	6
1.2 Méthodologie .....	7
2. La boîte à outils dans le processus de mentorat .....	7
2.1 Les activités d'écocitoyenneté et les étapes du mentorat .....	10
2.2 Pratiques et outils de l'écocitoyenneté.....	15
1. Combiner les sports nautiques et l'environnement .....	15
2. Mélanger le ramassage des ordures et le fitness .....	17
3. Explorer votre région grâce aux transports durables .....	19
4. Récompenser le bon travail.....	21
5. Durabilité créative .....	22
6. Inspirer la croissance.....	24
7. Développer des compétences de plein air dans un environnement paisible.....	26
8. S'épanouir socialement en s'amusant .....	28
9. Soins circulaires.....	30
10. L'autonomisation par l'activité.....	32
11. Mûrir en donnant un coup de main .....	34
12. Se concentrer sur les activités écocentriques .....	36
13. Se mettre en avant.....	38
14. Pédaler vers la santé .....	40
15. Unique Sandy Trails .....	42
16. S'élever à la hauteur des possibilités .....	43
17. Découverte de la faune et de la flore indigènes .....	46
18. Un effort mondial pour le changement.....	47
Résumé de la boîte à outils SportyMentor .....	49
Références : .....	50



## Introduction

Le projet SportyMentor vise à encadrer des jeunes défavorisés par le biais d'activités environnementales et sportives. Ces modes d'activité (souvent avec l'aide des technologies de l'information) peuvent aider le jeune à trouver la confiance en soi et l'assurance qui lui manquaient jusqu'à présent. Ils leur donnent un but et un repos en participant à des activités de plein air, tout en faisant des choses qui peuvent aider à faire la différence dans leur ville ou leur environnement. La boîte à outils de l'écocitoyenneté est une ressource destinée à aider les mentors à organiser des séances de mentorat productives et efficaces avec leurs jeunes protégés. Elle propose de nombreuses activités sportives et environnementales différentes qui peuvent être utilisées "hors des sentiers battus", pour ainsi dire. Ces activités ont été spécialement choisies pour répondre à l'objectif de responsabiliser les jeunes défavorisés par le biais d'activités de plein air et, en fin de compte, de démontrer comment l'implication dans le sport et le bénévolat peut leur donner un sentiment de respect de soi et constituer un moyen d'épanouissement personnel. Les activités incluses dans la boîte à outils sont basées sur des activités qui existent déjà et sont destinées à être mises en œuvre par les mentors et les mentorés d'une manière adaptée à leurs besoins et à leur contexte. L'objectif de ces activités est de fournir à la fois de l'inspiration sur les activités de mentorat sportif et environnemental, mais aussi des idées concrètes pour leur mise en œuvre immédiate. Le fait de disposer de cet ensemble d'activités possibles sur l'application permettra de donner aux mentors des idées sur la manière dont ils peuvent impliquer leurs élèves. S'ils ont du mal à trouver des moyens d'être actifs par le biais du sport ou de l'environnement, ils peuvent se rabattre sur ces activités nationales et internationales.



## 1. Boîte à outils pour l'écocitoyenneté

Les activités de la boîte à outils ont été collectées par tous les partenaires du consortium. Il s'agit d'activités et d'outils qui étaient déjà disponibles dans les différents pays, mais qui ont été adaptés et mis à jour. Ils sont animés dans le but d'encadrer des jeunes défavorisés. Ils servent de point de départ à des idées concrètes ou de plate-forme pour initier les jeunes au monde merveilleux de l'environnement et du sport.

Ces 18 activités seront une source d'inspiration et, nous l'espérons, correspondront bien au projet SportyMentor. Elles aideront les jeunes en situation défavorisée à s'épanouir et à trouver un but à travers des activités sportives et environnementales. Tous les outils et activités (qui seront également disponibles sur l'application SportyMentor) peuvent être adaptés ou modifiés si nécessaire pour répondre aux besoins nationaux en matière de mentorat. Ils peuvent être utilisés seuls, combinés avec d'autres activités ou transformés en quelque chose d'unique.

Voici la liste des outils et activités que nous avons sélectionnés ;

1. **Combiner les sports nautiques et l'environnement** (Le site Cmon Spot)
2. **Mélanger le ramassage des ordures avec le fitness** (Plogging)
3. **Exploration et transport durable** (Smooov'Gaming)
4. **Récompenses pour le bon travail** (TrashBack App)
5. **Durabilité créative** (#SemFiltros)
6. **Inspirer la croissance** (Plantar o Futuro)
7. **Développer des compétences de plein air dans un environnement paisible** (Wood'Kit)
8. **S'épanouir socialement en s'amusant** (COOLBOX)
9. **Soins circulaires** (Good Planet)
10. **Autonomisation par l'activité** (vélo sur les voies vertes)
11. **Mûrir en donnant un coup de main** (EUVoluntar - plateforme en ligne)
12. **Se concentrer sur les activités écocentriques** (pack d'activités sur l'écoconsommation et la gestion des déchets)
13. **Mettez-vous en valeur** (Cascade)
14. **Pédaler vers la santé** (Geovelo App)
15. **Sentiers sablonneux uniques** (Sand Yacht)
16. **S'élever à la hauteur des possibilités** (Trail Dublin Mountains)
17. **Découverte de la faune et de la flore indigènes** (Bee Pollinators)
18. **Un effort mondial pour le changement** (Let'sdoitRomania !)





## 1.1 Objectifs clés de la boîte à outils de l'écocitoyenneté

L'objectif principal de la boîte à outils est de soutenir les mentors dans le processus de mentorat avec les jeunes défavorisés. Il s'agit de développer l'**inclusion sociale** et la **maîtrise de soi** dans un contexte écologique et numérique. L'idée du résultat est d'utiliser le mentorat et le sport pour promouvoir le contact avec l'environnement local.

En termes de projet, il s'agit d'un outil de soutien pour PR2 (Le processus de mentorat avec les jeunes ayant des comportements difficiles) et PR4 (L'application SportyMentor soutenant le processus de mentorat), et il participera à la transférabilité des compétences et des connaissances développées et acquises dans PR2.

En participant à des activités sportives, environnementales et informatiques, nous pouvons développer une approche à deux volets qui profitera à la fois aux jeunes dans le besoin et au climat et à l'environnement qui nous entourent. La crise environnementale contemporaine, avec le changement climatique, la perte de biodiversité, la pollution de l'air et tous les autres problèmes environnementaux locaux et mondiaux, exige une éducation capable de responsabiliser les citoyens environnementaux (Hadjichambis, Reis, & Paraskeva-Hadjihambi, 2019).

Les jeunes sont préoccupés et engagés dans les concepts de développement durable, d'économie circulaire, d'économie à faible émission de carbone. C'est grâce à la nouvelle génération que nous pouvons donner à l'environnement un coup de pouce et une dernière chance de régénération et de guérison. Grâce à ce type de mentorat, les jeunes peuvent avoir l'impression de faire la différence et se sentir responsabilisés par une action positive. Le mentorat, grâce aux principes du projet et à la boîte à outils, leur donne les outils appropriés pour les aider à adopter des attitudes et des changements de comportement en matière d'environnement.

Ce processus de mentorat sera possible grâce à l'utilisation de l'application mobile SportyMentor qui fournira aux mentors et aux mentorés les outils, les exercices, les jeux, les feuilles de route, les épreuves locales, les aspects historiques des lieux locaux, etc. disponibles. Lors de la planification des sessions de mentorat, les mentors et les mentorés peuvent choisir ensemble les exercices qu'ils sélectionneront pour la session. Ils auront la possibilité de choisir un parcours d'apprentissage qui combine le mentorat, le sport, la numérisation et l'environnement.

En fusionnant ces approches différentes mais complémentaires, nous espérons contribuer à l'amélioration de la **prise de conscience** des jeunes, de leur **esprit critique**, de leurs **compétences en matière de prise de décision** et de leurs **capacités à résoudre les problèmes** pour répondre aux crises environnementales. La mise en œuvre de cette boîte à outils aura des résultats liés à l'autonomisation des jeunes en matière de participation civique, c'est-à-dire qu'elle contribuera à leur faire prendre conscience de la manière dont ils appliquent leurs droits et devoirs environnementaux.



Nous espérons que SportyMentor contribuera non seulement à développer les compétences de vie des jeunes défavorisés et leur mode de vie sain, mais aussi que le projet pourra jouer un rôle clé dans la formation des futurs citoyens de l'environnement. "Personne ne naît citoyen de l'environnement, mais tout le monde peut le devenir par l'éducation" (Hadjichambis, Reis, & Paraskeva-Hadjihambi, 2019). Cette écocitoyenneté comprendra ce type d'outils qui seront suffisamment flexibles pour être adaptés non seulement à d'autres programmes de mentorat, mais aussi à des programmes sportifs, à des programmes scolaires, etc. De plus, ils seront disponibles dans la barre "outils de mentorat sportif" de l'application mobile, ce qui signifie que tout utilisateur de l'application mobile pourra y avoir accès gratuitement.

## 1.2 Méthodologie

La boîte à outils fait partie de la dynamique du mentorat et sera utilisée par les mentors pour soutenir le processus de mentorat. Les mentors et leurs protégés choisiront des activités dans la boîte à outils (ou des activités similaires dans leur propre pays) et les utiliseront pour responsabiliser les jeunes défavorisés et leur montrer qu'il existe des débouchés et des activités dans lesquels ils peuvent s'engager pour acquérir une confiance en soi vitale et une plus grande estime de soi.

Les mentors et les mentorés choisiront ensemble **l'activité souhaitée** et mèneront une session de mentorat dans le cadre de cette activité - par exemple, planter des arbres pour aider la forêt, faire du char à voile ou développer leurs propres activités environnementales. C'est grâce à ces activités que les jeunes en apprendront davantage sur eux-mêmes et auront la possibilité de développer des aptitudes à la vie quotidienne et des compétences qui leur seront utiles à l'avenir.

Ces activités permettront d'établir une relation mutuellement bénéfique entre le mentor et le mentoré et mettront le jeune défavorisé sur la voie d'une vie plus saine et plus équilibrée.

## 2. La boîte à outils dans le processus de mentorat

Le tableau suivant illustre les différentes activités et les **compétences** que chacune d'entre elles contribue à développer. Nous cherchons à inculquer et à développer six compétences importantes chez les jeunes défavorisés, dans l'espoir de les aider à se forger une meilleure image d'eux-mêmes, à améliorer leur confiance en eux et à leur permettre d'assumer la responsabilité de leurs actes et de leur vie.

Les activités ont été choisies pour leur capacité à renforcer ces compétences de vie et à donner aux jeunes la meilleure chance possible de devenir ce qu'ils sont, ce qu'ils ont de plus authentique. Certaines d'entre elles peuvent être classées dans plusieurs catégories différentes, tandis que d'autres peuvent être classées dans deux ou trois catégories seulement.



Compétences	Exemples de « savoir-faire » à être développé	Activités/Bonne Pratiques	Outils
<b>Connaissance de soi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier et nommer ses émotions</li> <li>- Evaluer vos forces et vos faiblesses</li> <li>- Connaître ses limites et ses capacités sportives</li> <li>- Renforcer l'estime de soi et la confiance en soi</li> </ul>	<p>Plogging : Un corps sain dans un environnement sain</p> <p>Le vélo sur les voies vertes</p> <p>Trail Dublin Mountains</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le site web « Cmon Spot »</li> <li>- Outil d'auto-évaluation des politiques de protection de l'enfance dans le sport</li> <li>Application « Geovelo »</li> <li>La plateforme en ligne « EUVoluntar »</li> </ul>
<b>Autogestion</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réguler ses émotions</li> <li>- Gérer le stress</li> <li>- Compétences organisationnelles</li> <li>- Utiliser des outils pour s'organiser</li> <li>- Travailler sa motivation</li> <li>- Fixer des objectifs clairs et s'y tenir</li> </ul>	<p>Plogging : Un corps sain dans un environnement sain</p> <p>Smoov'Gaming</p> <p>Yacht de sable au bout du monde</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le site web « Cmon Spot »</li> <li>COOLBOX</li> <li>Outil d'auto-évaluation des politiques de protection de l'enfance dans le sport</li> </ul>





<p><b>Leadership</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre des initiatives</li> <li>- Parler en public</li> <li>- Gestion d'un groupe</li> <li>- Permettre l'échange et la transmission de connaissances</li> <li>- Motiver une équipe</li> <li>- Récompenser les efforts</li> </ul>	<p>#SemFiltros</p> <p>Projets pilotes - Cascade</p> <p>Faisons-le, Roumanie !</p>	<p>L'application mobile TrashBack EUVoluntar - plateforme en ligne Dossier d'activités sur l'écoconsommation et la gestion des déchets</p>
<p><b>Une prise de décision responsable</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier et résoudre les problèmes</li> <li>- Résoudre les conflits</li> <li>- Faire des compromis</li> <li>- Analyser les situations</li> <li>- Évaluer</li> <li>- Agir de manière éthique</li> <li>- Anticiper les conséquences de ses actes</li> <li>- Connaître les alternatives et les utiliser si elles sont bénéfiques pour l'ensemble de la population. intérêt</li> </ul>	<p>Smoov'Gaming</p> <p>GoodPlanet</p> <p>Le vélo sur les voies Vertes</p> <p>Trail Dublin Mountains</p>	<p>Le site web Cmon Spot</p> <p>Application Geovelo</p> <p>Bois Kit</p>
<p><b>Sensibilisation sociale</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Communication</li> <li>- Travailler en coopération</li> <li>- Développer l'empathie</li> <li>- Être à l'écoute</li> <li>- Respecter les normes sociales</li> <li>- Aider/rechercher de l'aide</li> <li>- Travail d'équipe</li> <li>- Prendre conscience de son environnement</li> </ul>	<p>Plogging : Un corps sain dans un environnement sain</p> <p>Smoov'Gaming</p> <p>#SemFiltros</p> <p>projets pilotes - Cascade</p> <p>Abeilles pollinisatrices</p> <p>Planter l'avenir</p>	<p>Le site web Cmon Spot COOLBOX EUVoluntar - plateforme en ligne</p>



<p><b>Respect de l'environnement</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer les connaissances sur l'environnement</li> <li>- Sensibilisation au changement climatique</li> <li>- Inclure des actions bénéfiques pour la planète</li> </ul>	<p>Plogging : Un corps sain dans un environnement sain          #SemFiltros          Faisons-le, Roumanie !          Planter l'avenir          Trail Dublin          Mountains          GoodPlanet          Le vélo sur les voies vertes          Yacht de sable au bout du monde          Projets pilotes sur les abeilles pollinisatrices - Cascade</p>	<p>Le site web Cmon Spot          L'application mobile          TrashBack          Bois "Kit          Dossier d'activités sur l'écoconsommation et la gestion des déchets          L'application mobile          Geovelo</p>
--	--	---	--

## 2.1 Les activités d'écocitoyenneté et les étapes du mentorat

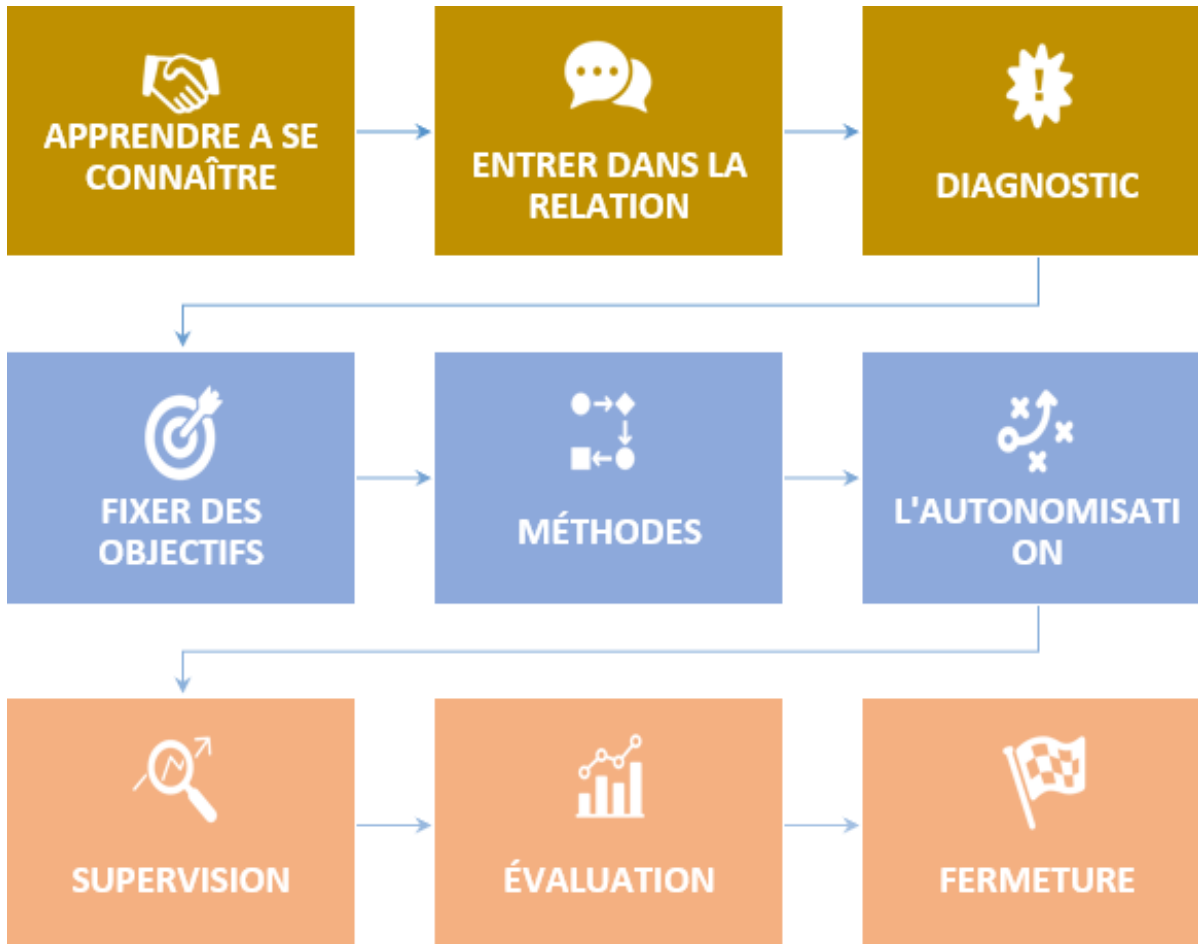
Les activités (18) que nous avons sélectionnées pour faire partie de la boîte à outils correspondent chacune aux étapes du diagramme ci-dessous. La relation de mentorat, comme on peut le voir ci-dessous, comporte 9 étapes. Les trois premières étapes concernent l'introduction et la prise de connaissance de la personne guidée de la part du mentor et chaque relation de tutorat comprend naturellement ces étapes. Ces étapes peuvent être résumées comme la phase de "construction d'une relation".

Les étapes intermédiaires concernent le "développement" de la relation et la réalisation des objectifs de la personne guidée définis au cours de la phase initiale de la relation de tutorat. Au cours de cette relation, le mentor et la personne guidée se connaissent déjà et travaillent à la réalisation d'un objectif commun.

De même, les trois dernières étapes de la relation concernent la "clôture". C'est le moment idéal pour examiner comment la relation s'est déroulée, si les buts et les objectifs du mentoré ont été atteints ou non, et le moment de laisser des commentaires au mentoré et au mentor afin de tirer




des leçons qui les guideront à l'avenir. Au cours de la relation de mentorat SportyMentor, le mentor sera présent avec le mentoré pour chaque activité et ils évalueront bien sûr comment la journée s'est déroulée après chaque session.






Faire correspondre les **activités et les outils** avec les **phases** correspondantes de la relation de mentorat.

ETAPE DE LA RELATION DE MENTORAT	ACTIVITES	OBJECTIFS
 <b>ENTRER DANS LA RELATION</b>	11. Mûrir en donnant un coup de main  8. S'épanouir socialement en s'amusant  2. Mélanger le ramassage des ordures et le fitness  4. Récompenser le bon travail  6. Inspirer la croissance  9. Soins circulaires  13. Se mettre sous les feux de la rampe	<p>Pendant la phase initiale, au cours de laquelle les mentors et les personnes conseillées apprennent à se connaître, il est important de promouvoir des activités qui permettent au mentor de comprendre les motivations et les besoins de la personne conseillée en ce qui concerne le processus de tutorat. En ce sens, les activités proposées visent à créer un environnement amusant et sûr dans lequel ils peuvent se familiariser l'un avec l'autre et établir la confiance qui soutiendra la relation au fil du temps.</p>



<p>DEVELOPPEMENT</p>	<p>5. La créativité Durabilité</p> <p>15. Sentiers sablonneux uniques</p> <p>1. Combiner les sports nautiques et l'environnement</p> <p>10. L'autonomisation par l'activité</p> <p>16. S'élever dans les hauteurs du possible</p> <p>18. Effort mondial de changement</p>	<p>À ce stade, le mentor et la personne guidée sont déjà familiarisés et à l'aise l'un avec l'autre. En ce sens, l'objectif est de fournir les opportunités qui permettront au mentoré de définir ses objectifs pour le processus de mentorat et les étapes nécessaires pour les atteindre (en collaboration avec le mentor). En s'engageant dans les activités proposées, les mentors peuvent soutenir l'autonomisation des personnes guidées et le développement de différentes compétences qui les rapprocheront des objectifs précédemment définis</p>
----------------------	---	--

 <b>CLOTURE</b>	<p>7. Développer des compétences de plein air dans un environnement paisible</p> <p>14. Pédaler vers la santé</p> <p>3. Explorer votre région grâce au transport durable</p> <p>12. Se concentrer sur les activités écocentriques</p> <p>17. Découverte de la flore et de la (faune indigènes</p>	<p>La phase finale de la relation est un moment idéal pour que les personnes guidées fournissent un retour d'information sur leur participation au processus. C'est également une occasion importante pour les mentors d'analyser les progrès et les difficultés de la personne guidée par rapport aux objectifs initialement fixés. Par conséquent, les activités proposées peuvent leur donner l'occasion non seulement de partager leurs expériences et leurs points de vue sur le programme de tutorat, mais aussi de définir les prochaines étapes à franchir par la personne guidée pour atteindre pleinement ses objectifs. Enfin, les mentors et les personnes guidées peuvent également profiter de ces activités pour célébrer la fin de la relation.</p>
---	---	---





## 2.2 Pratiques et outils de l'écocitoyenneté

Il s'agit d'un bref résumé de chacun des outils et activités qui ont été sélectionnés pour faire partie de la boîte à outils de l'écocitoyenneté. Ils sont jugés transférables et peuvent constituer un exemple de bonnes pratiques à utiliser dans chaque pays dans le cadre de l'accompagnement d'un jeune.

Pour utiliser les activités, vous devez télécharger l'application correspondante ou vous rendre sur le site web de l'activité. Vous y trouverez les instructions nécessaires pour pouvoir participer à l'activité avec votre filleul. Ces instructions peuvent être adaptées au contexte national, par exemple en les remplaçant par des instructions de votre pays si elles n'existent pas déjà. Par exemple, là où vous vivez, il n'y a peut-être pas d'océan, donc les sports nautiques ne sont pas possibles, ou il n'y a peut-être pas de montagnes, donc la randonnée n'est pas possible. Dans ce cas, vous pouvez trouver d'autres activités similaires qui conviendraient à votre filleul et lui permettraient d'acquérir d'autres compétences clés.

Il existe également des lignes directrices simples pour l'utilisation de chaque outil et la négociation de chaque activité. Elles fournissent plus de détails et permettent aux mentors et à leurs élèves d'explorer plus facilement ces activités et d'en tirer profit.

Vous trouverez également des informations relatives aux principaux objectifs de l'activité en question, aux choses à faire et à ne pas faire avec votre mentoré, aux défis que vous pourriez rencontrer lors de la session de mentorat, aux compétences que l'activité promeut et, bien sûr, à la manière d'accéder à l'outil ou à l'activité par l'intermédiaire de l'application ou du site web. Il y a aussi l'activité originale qui a contribué à inspirer le thème ou l'idée sportive ou environnementale.

### 1. Combiner les sports nautiques et l'environnement

Défi : Entrez dans le monde merveilleux des sports nautiques et de tous les avantages qu'ils procurent, tout en découvrant la faune et les oiseaux qui vivent dans la région et en contribuant à la préservation de leur environnement. Objectif principal : L'objectif principal de cette activité est d'en apprendre davantage sur les oiseaux et leurs habitats et sur la manière d'assurer leur survie pour les années à venir !

Phase du processus de mentorat : **Développement**

**Aptitudes et compétences développées et améliorées par cette activité :**

- i. Connaissance de soi



- ii. Auto-gestion
- iii. Prise de décision responsable
- iv. Respect de l'environnement
- v. Sensibilisation sociale

### À FAIRE :

- Utilisez-le pour trouver des moyens pratiques de profiter du sport et de la nature avec un mentoré.
- Lisez les guides des différentes activités sportives afin d'avoir une meilleure idée de la manière dont vous pouvez vous amuser tout en restant en sécurité !

### À NE PAS FAIRE :

- Pratiquer des activités dangereuses dans certaines conditions, par exemple, en cas de tempête, il est préférable d'éviter les activités qui se déroulent en montagne ou dans l'océan.
- Recherchez des activités adaptées si le mentoré souffre d'un handicap physique, car certaines peuvent ne pas être pratiques !

Source (original activity):

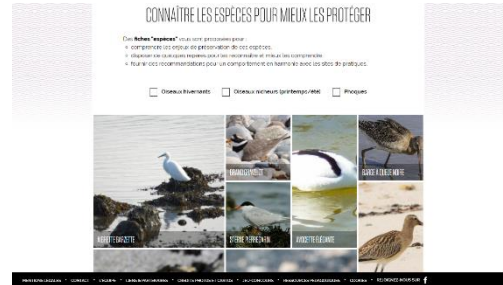
Le site **C Mon Spot** est un outil interactif original d'information et de sensibilisation sur le littoral breton (région Bretagne), permettant à chacun d'être acteur de la préservation de la biodiversité. C Mon Spot a pour objectif d'encourager la pratique des sports nautiques dans le respect de la biodiversité marine. Grâce à C Mon Spot, chacun peut désormais s'informer sur la sensibilité du littoral à la nidification des oiseaux marins. Le site internet et la page Facebook proposent une carte interactive et pédagogique du littoral breton ainsi que des recommandations pour adapter les activités sportives afin d'éviter le dérangement des oiseaux et des phoques. Cet outil, conçu à partir des données fournies par les gestionnaires d'aires marines protégées et les associations naturalistes, permet de localiser les plages et les lieux de pratique sportive présentant un risque



de dérangement, fournit des informations sur les espèces présentes et des conseils pour éviter de les déranger.

*Instructions pour l'utilisation du site web*

- **Etape 1:** Afficher la page d'accueil (<https://www.c-monspot.fr/comprendre/les-especes/>)
- **Etape 2:** Cliquez sur « aller directement à la carte » ou « rechercher par sport » si vous savez ce que vous cherchez. Choisissez Map pour voir où sont toutes les activités en France.
- **Etape 3:** Choisissez la recherche par sport pour obtenir un profil pratique de ce sport ainsi que des conseils et des instructions de participation.



## 2. Mélanger le ramassage des ordures et le fitness

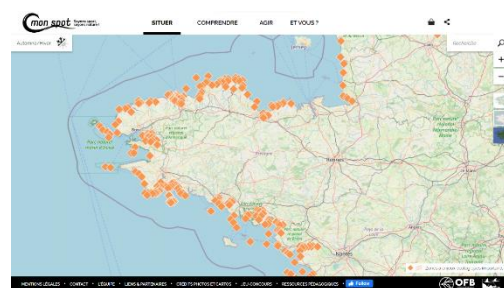
Défi : L'objectif est d'améliorer votre santé et votre forme physique tout en faisant quelque chose de bien pour votre communauté. Fixez-vous des objectifs en termes d'endurance et de quantité de déchets ramassés.

Objectif principal : L'objectif est d'améliorer la santé tout en étant en plein air et en améliorant l'esthétique de votre quartier.

Etape du processus de mentorat: **Etablir une relation**

**Aptitudes et compétences développées et améliorées par cette activité :**

- i. Respect de l'environnement
- ii. Sensibilisation sociale
- iii. Connaissance de soi
- iv. Auto-gestion





## À FAIRE :

- Appréciez la satisfaction d'être en meilleure forme tout en améliorant l'aspect de votre région.
- Etablissez des records de forme physique tout en augmentant la quantité de déchets collectés.

## À NE PAS FAIRE :

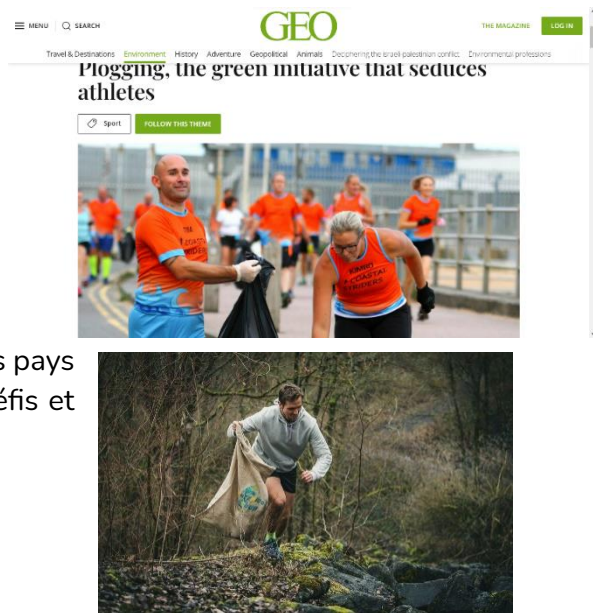
- Essayez tellement de « nettoyer » tout votre quartier que vous perdez de vue les raisons pour lesquelles vous vous livrez à cette activité. Il n'y a pas de mal à tirer profit de cet exercice, à savoir devenir plus en forme et en meilleure santé.

Source (original activity):

Depuis quelques années, le Plogging se répand en France et dans le monde. Le concept est apparu en 2016 en Suède et vient du mot « plocka upp » (ramasser en suédois) et jogging. En d'autres termes, le plogging se définit comme le fait de courir avec un sac poubelle pour ramasser les déchets trouvés sur le chemin. Le plogging est donc une combinaison utile de sport et de protection de l'environnement.

### Instructions pour l'utilisation du site web

- **Etape 1 :** Se rendre sur le site officiel de ressources (<https://www.geo.fr/environnement/le-plogging-linitiative-ecolo-qui-seduit-les-sportifs-196467>)
- **Etape 2 :** Découvrez ce qu'est exactement le Plogging et les faits et chiffres depuis sa création.
- **Etape 3 :** Découvrez comment les différents pays s'impliquant et quels sont les différents défis et initiatives qui ont été développés !





### 3. Explorer votre région grâce aux transports durables

Défi : Voyez combien de parties de votre ville vous pouvez explorer en utilisant les transports publics, à pied ou à vélo. Apprenez à connaître votre environnement immédiat comme jamais auparavant.

Objectif principal : Apprendre et se familiariser avec les différents produits respectueux de l'environnement. des façons de "bouger".

Etape du processus de mentorat: **Clôture**

**Aptitudes et compétences développées et améliorées par cette activité :**

- i. Prise de décision responsable
- ii. Sensibilisation sociale
- iii. Autogestion

#### À FAIRE :

- Utilisez cette application pour mieux connaître votre ville
- Contribuer à la préservation de l'environnement en utilisant des modes de déplacement et de transport plus durables

#### À NE PAS FAIRE :

- Sortir sans prendre les précautions qui s'imposent, qu'il s'agisse de la sécurité du vélo ou de la connaissance de l'environnement. l'endroit de la ville où vous vous rendez.

Source (original activity):

**Smooov'Gaming** est un grand jeu urbain inter-écoles interactif, qui constitue le moment central de la campagne Moov'in City. Cette campagne invite les élèves à repenser leur mobilité en utilisant des modes de transport actifs et respectueux de l'environnement. Les objectifs des différentes activités de cette campagne sont multiples pour les élèves :

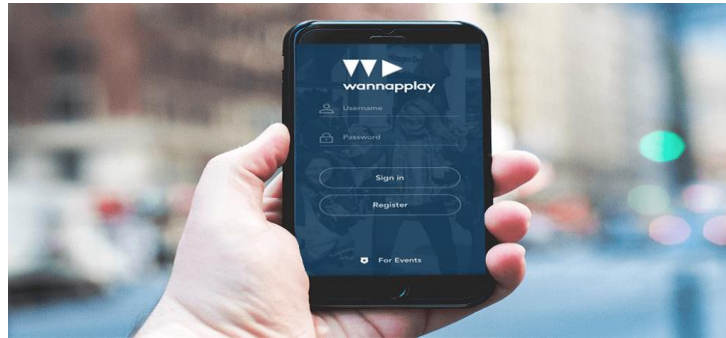
- Réfléchir à l'impact de leur mobilité sur l'environnement, le confort et la qualité de vie dans la ville.
- Connaître les outils disponibles pour se déplacer intelligemment dans la ville



- Apprendre à rouler à vélo dans la circulation en toute sécurité
- Expérimenter, dans le cadre de Smooov'Gaming, les modes de transport les plus pratiques et les plus adaptés pour se rendre dans les différents lieux de la ville.

### Instructions pour l'utilisation de l'application

- **Etape 1:** Télécharger l'application Smooov'Gaming (Oh My Guide by Bobbystone sprl) sur l'App Store



- **Etape 2:** Enregistrez vos coordonnées et autorisez l'application à accéder à votre position. Repensez votre mobilité en apprenant à vous déplacer plus efficacement dans la ville de Bruxelles.
- **Etape 3:** Armés d'un téléphone, les élèves transforment la ville en un plateau de jeu grandeur nature qu'ils exploreront en petits groupes pendant 3 heures







#### 4. Récompenser le bon travail

Défi : Testez votre capacité à collecter des déchets particulièrement volumineux - celles dont vous ne pouvez pas vous débarrasser vous-même et pour lesquelles vous avez besoin d'aide en envoyant une photo !

Objectif principal : Découvrir et éprouver de la satisfaction à faire le bien tout en bénéficiant d'une récompense.

Étape du processus de mentorat : **Établir une relation**

**Aptitudes et compétences développées et améliorées par cette activité :**

- i. Respect de l'environnement
- ii. Leadership

#### À FAIRE :

- Amusez-vous tout en rendant l'environnement plus propre !
- Faites appel à votre famille et à vos amis pour faire encore plus la différence après la session de mentorat.

#### À NE PAS FAIRE :

- L'utiliser pour gagner sa vie
- Ramasser les déchets interdits ou risqués

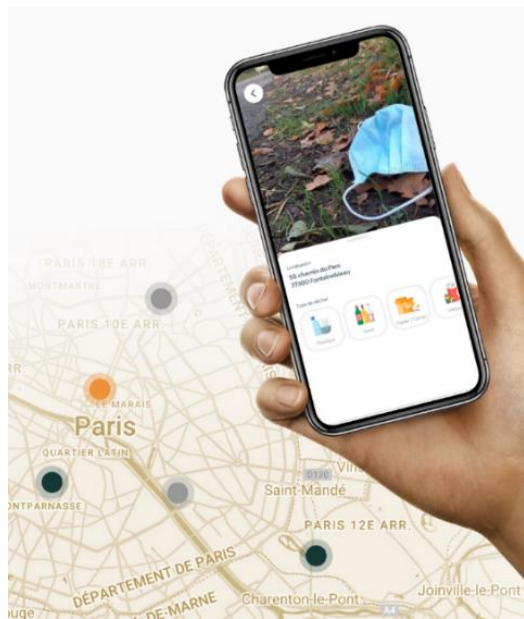
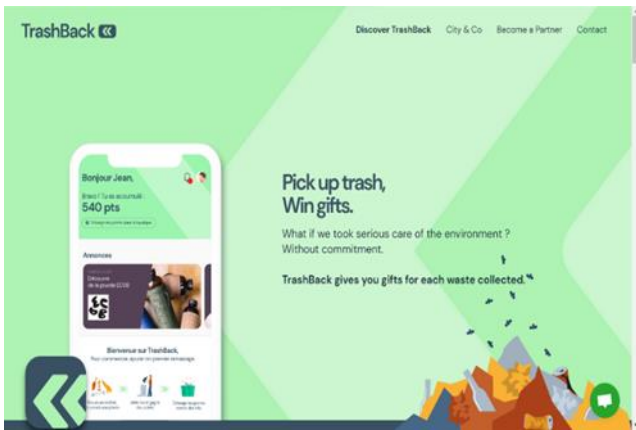
Source (original activity):

L'application mobile **TrashBack** a été créée par un Français en 2017 dans le but d'inciter les citoyens à ramasser les déchets en échange d'une récompense. L'objectif est de rendre ludique une action très utile. Le principe de fonctionnement est simple : si vous trouvez un déchet, il vous suffit de le localiser puis de le photographier sur le terrain en indiquant la nature de l'objet. Lorsque vous le mettez dans une poubelle, il vous suffit de le photographier à nouveau et d'envoyer la photo. Si vous rencontrez un déchet que vous ne pouvez pas ramasser (baignoire, pneus, etc.), il suffit de le signaler avec une photo et une géolocalisation. Les autorités locales seront alors contactées et invitées à prendre les mesures nécessaires.



### Instructions pour l'utilisation du site web

- **Étape 1:** Aller sur le Play Store et télécharger TrashBack App (<https://www.trashback-app.com/>)
- **Étape 2 :** Ouvrez-la et connectez-vous à l'aide de votre **adresse électronique** ou de votre **numéro de téléphone**.
- **Étape 3:** Vous pouvez maintenant gagner des points et des cadeaux en collectant et en éliminant les déchets dans votre quartier !



## 5. Durabilité créative

Défi : Ramassez suffisamment de mégots de cigarettes pour réaliser votre propre dessin ou création. Prenez des photos de votre créativité pour inspirer les autres.

Objectif principal : Contribuer à débarrasser les rues et les parcs d'un fléau très répandu, afin d'améliorer l'ambiance et l'esthétique de l'endroit où vous vivez.

Étape du processus de mentorat: **Développement**

**Aptitudes et compétences développées et améliorées par cette activité :**

- Leadership
- Respect de l'environnement



### iii. Sensibilisation sociale

#### À FAIRE :

- Contribuer à lutter contre une habitude qui est un fléau pour la plupart des villes

#### À NE PAS FAIRE :

- Se sentir frustré par la quantité de mégots de cigarettes sur le sol
- Se disputer avec quelqu'un que l'on pourrait voir lâcher volontairement une cigarette

Source (original activity):

L'initiative **#SemFiltros** a émergé en juin 2018, où, en 30 minutes avec 14 bénévoles, 2592 mégots (des cigarettes) ont été collectés. Depuis, 14 autres actions ont été menées et en un an et demi, 1055 bénévoles se sont déjà impliqués et plus de 200 000 mégots ont été collectés. Les mégots sont ensuite remis à des associations ou des entreprises qui les recyclent (comme c'est le cas du Laboratoire du paysage de Guimarães) ou sont utilisés pour réaliser des œuvres artistiques de sensibilisation à l'environnement.

#### Instruction pour l'utilisation du site web

- **Etape 1 :** Saisir l'adresse du site web  
<https://www.bioliving.pt/sem-filtros>
- **Etape 2 :** Lire l'histoire et les réalisations de #SemFiltros
- **Etape 3 :** Prenez contact avec eux par email ([geral.bioliving@gmail.com](mailto:geral.bioliving@gmail.com)) pour organiser une collecte de mégots ou pour obtenir un soutien général.





## 6. Inspirer la croissance

Défi: Tenez un « journal de croissance » d'un arbre que vous plantez pour voir ses progrès et son évolution au fil du temps. Vous pouvez aussi vous réunir avec votre famille et vos amis en dehors du processus de mentorat pour faire pousser votre propre « petit forêt » et en garder une trace photographique.

Objectif principale : Repeupler les arbres qui ont été abattus dans le cadre de la lutte contre le CO2 et reloger la flore et la faune indigènes.

Étape du processus de mentorat : **Établir une relation**

**Aptitudes et compétences développées et améliorées par cette activité:**

- i. Respect de l'environnement
- ii. Sensibilisation sociale

### À FAIRE :

- Utilisez votre temps et votre énergie pour faire une réelle différence en plantant ou en prenant soin d'une ressource précieuse.
- Apprenez à mieux connaître la nature en interagissant avec ses principales vedettes !

### À NE PAS FAIRE :

- Ressentez le besoin pressant de remplacer chaque arbre abattu. En donnant le bon exemple, les gens vous suivront naturellement.

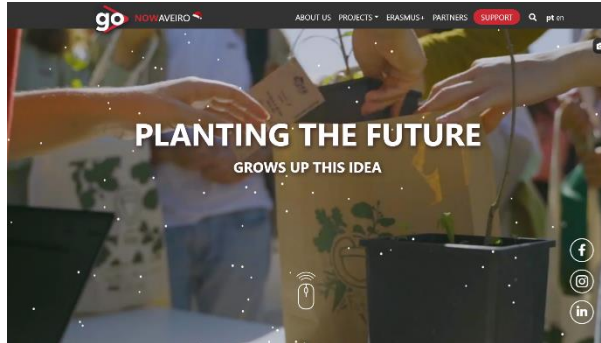
Source (original activity):

**Plantar o Futuro** ou "Planter l'avenir" repose sur l'idée que de petites actions peuvent avoir un grand impact et que si chacun d'entre nous plante un arbre, nous parviendrons un jour à avoir une forêt. Nous mettons au défi les étudiants, les professeurs et le personnel de l'université d'Aveiro d'adopter un arbre indigène, d'en prendre soin et, enfin, de le planter et de contribuer à la construction d'une forêt !



## Instructions pour l'utilisation du site web

- **Etape 1** : Naviguer sur le site officiel (<https://agoraaveiro.org/plantarofuturo>)



- **Etape 2** : Découvrir leur **forêt d'origine** et l'impact de cette initiative sur l'environnement local.

**SMALL ACTIONS, BIG IMPACTS**

○ "Plant the Future" it is based on the idea that **small actions** they may have one **big impact** and that if each of us plant **a tree**, one day we will have **a forest**. We challenge the students, teachers and staff of the University of Aveiro to adopt an indigenous tree, take care of it and, finally, plant it and help build a forest!

Organized by **Now Aveiro** in collaboration with the **Sustainability Group** da **Aveiro University** and the **Estarreja Municipality**, "Plant the Future" represents a movement for the defense and promotion of indigenous forests and their value in climate change mitigation, fire resilience and biodiversity conservation.

FOLLOW ON FACEBOOK

<b>8</b>	<b>6000+</b>	<b>690+</b>	<b>3900+</b>
YEARS HISTORY	PLANTED TREES	VOLUNTEERS	ADOPTERS

- **Etape 3** : Consultez la **FAQ** pour en savoir plus sur le façon de soigner et d'entretenir vos arbres !



## 7. Développer des compétences de plein air dans un environnement paisible

Défi: Voyez combien d'activités forestières différentes vous pouvez faire avec votre protégé et mettez-le au défi de se sentir plus à l'aise dans un environnement forestier. Testez et développez leurs compétences en matière de survie et de débrouillardise en leur faisant passer des tests amusants qui augmentent leur intérêt et les incitent à parler à d'autres de !!

Objectif principal : Donner à un jeune un autre moyen de se familiariser avec son environnement local et naturel, tout en acquérant une série de compétences qui lui seront utiles et lui procureront une certaine fierté.

Étape du processus de mentorat : **Clôture**

**Aptitudes et compétences développées et améliorées par cette activité :**

- i. Respect de l'environnement
- ii. Prise de décision responsable

### À FAIRE :

- Utilisez ces activités avec vos mentorés pour les habituer à être dans la nature.
- Prôner le respect de la terre qui nous entoure

### À NE PAS FAIRE :

- Se méfier des risques liés à la forêt ou à la rivière, car toute mauvaise expérience peut avoir un effet dissuasif sur les jeunes.
- Mettre trop de pression dans un premier temps.

Source (original activity):

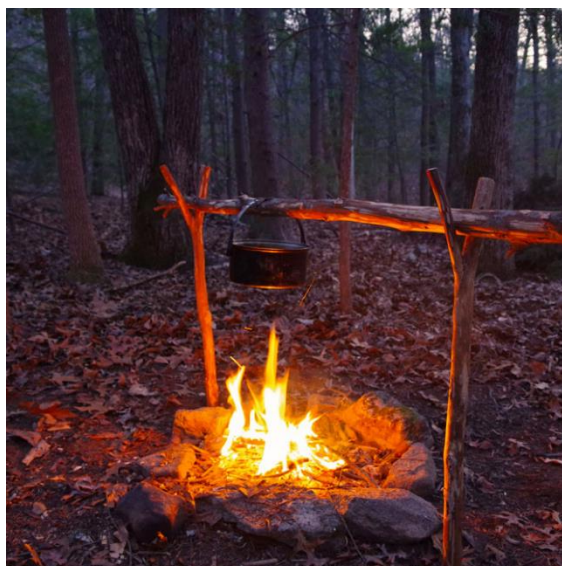
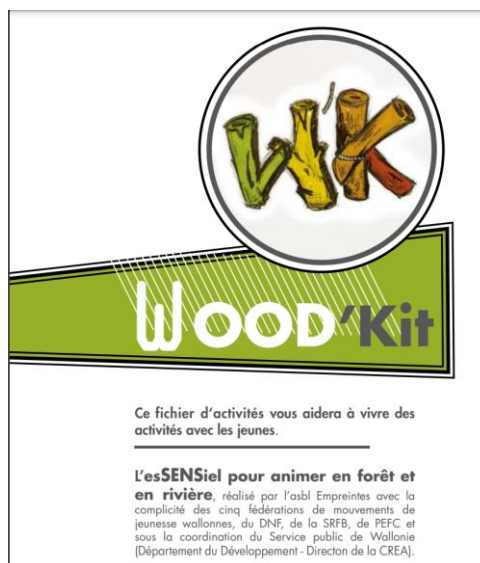
**Wood'Kit** propose aux animateurs de camps de jeunes 30 activités pour mettre en œuvre des activités dans la nature (en forêt et en rivière) avec des jeunes (enfants et adolescents) âgés de 5 à 18 ans, avec les objectifs suivants:

- Découvrir avec les jeunes la forêt et la rivière, leurs rôles, leurs richesses et leurs fonctions.,
- Pouvoir vivre ces activités dans le respect de ces lieux.



## Instructions pour l'utilisation du site web

- **Etape 1:** Ouvrez le PDF fourni sur votre ordinateur pour accéder aux différentes activités de Wood'Kit ([http://www.empreintes.be/wp-content/uploads/2019/05/WoodKit\\_Web.pdf](http://www.empreintes.be/wp-content/uploads/2019/05/WoodKit_Web.pdf))
- **Etape 2:** Explorez les nombreux jeux et activités amusants qui sont divisés en différentes tranches d'âge pour faciliter la navigation avec vos mentorés.
- **Etape 3:** Apprendre à connaître la nature en explorant des environnements naturels et de responsabiliser les jeunes par l'activité et la découverte!





## 8. S'épanouir socialement en s'amusant

Défi : Voyez combien d'activités vous pouvez faire avec votre mentoré pour améliorer sa dynamique de groupe et son interaction avec les autres.

Objectif principal : Les aider à développer et à accroître leurs connaissances sur quatre thèmes sociaux différents, tout en améliorant leurs compétences en matière d'interaction de groupe.

Etape du processus de mentorat : **Etablir une relation**

**Aptitudes et compétences développées et améliorées par cette activité:**

- i. Sensibilisation sociale
- ii. Autogestion

### À FAIRE :

- Utilisez ces jeux pour transmettre des leçons importantes aux mentorés
- Exploiter la possibilité d'éduquer les jeunes tout en étant dans la nature et en s'amusant

### À NE PAS FAIRE :

- Être trop concentrer sur les « résultats », et pas assez sur le processus

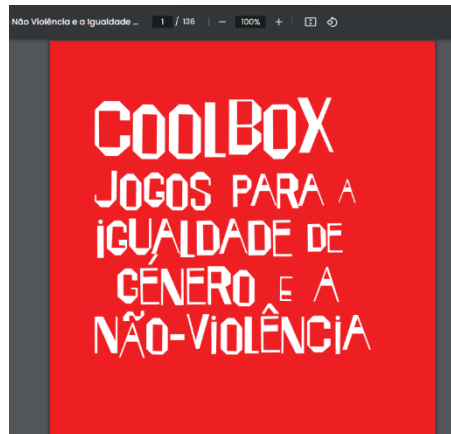
Source (original activity):

Il s'agit de la deuxième édition des jeux pédagogiques COOLBOX, sur ce thème lancé par Coolabora. Il s'agit d'un manuel, créé de manière collaborative, avec des jeux et des dynamiques de groupe capables de créer ou de renforcer la conscience civique des enfants et des jeunes. Il y a 36 jeux et dynamiques de groupe divisés en 4 domaines thématiques : la résolution non violente des conflits ; l'égalité des sexes et la violence de genre ; la violence dans les relations amoureuses et l'intimidation.



## Instructions pour l'utilisation du site web

- **Etape 1:** Accédez au fichier PDF de COOLBOX (<https://bibliotecadodesporto.ipdj.pt/BiblioNET/Upload/E-BOOKS/COOLBOX%20-%20Jogos%20para%20a%20N%C3%A3o%20Viol%C3%Aancia%20e%20a%20Igualdade%20de%20G%C3%A9nero.pdf>)



- **Etape 2:** Découvrez me type d'activités que vous aimeriez faire avec vos mentorés dans le manuel.
- **Etape 3:** Des instructions pratiques et des recommandations concernant les groupes d'âge, le nombre de personnes et le matériel nécessaire pour chaque activité.





## 9. Soins circulaires

Défi : Voyez combien de vieux téléphones vous pouvez collecter avec votre mentoré (il peut demander à sa famille proche et à ses amis de le soutenir dans cette initiative), vous pourriez être surpris du nombre de téléphones qui traînent ou qui sont oubliés dans les tiroirs de la maison !

Objectif principal : Mieux comprendre comment nous pouvons réparer et réutiliser des objets et des matériaux que nous pensions morts depuis longtemps. Souvent, même le recyclage des composants individuels peut donner une nouvelle vie à d'autres produits.

Etape du processus de mentorat : **Etablir une relation**

**Aptitudes et compétences développées et améliorées par cette activité:**

- i. Prise de décision responsable
- ii. Respect de l'environnement

### À FAIRE :

- Enseignez à vos élèves l'importance du recyclage, en particulier pour les produits et les matériaux qui font l'objet d'une pénurie en raison d'une surproduction.
- Montrez-leur comment réutiliser et quels sont les avantages d'une telle pratique

### À NE PAS FAIRE :

- Faire culpabiliser les mentorés sur le fait d'avoir un nouveau téléphone, ou les forcer à ne posséder que des objets d'occasion.

Source (original activity):

Actuellement, GoodPlanet estime que 1 ou 2 % des téléphones portables sont recyclés dans le monde. Grâce à cette campagne, les écoles contribuent à remettre en circulation des matières premières dont certaines risquent de manquer. La sensibilisation des élèves à cette question est un lien important pour la réussite future de l'économie circulaire. En outre, ce module éducatif présente aux élèves le cycle de vie d'un téléphone portable à l'aide de méthodes de travail accessibles et interactives, telles qu'un quiz, des discussions de groupe, des vidéos, des fiches "Le saviez-vous" et bien plus encore. Le programme est structuré sur la base des cinq principes fondamentaux de la



stratégie de l'UE en matière de déchets, à savoir les 5R : recycler, réparer, réutiliser, réduire et repenser.

*Instructions pour l'utilisation du site web*

- **Etape 1:** Se rendre sur le site officiel de GoodPlanet (<https://www.goodplanet.be/fr/collecte-de-gsm-a-lecole/#ffs-tabbed-13>)



- **Etape 2:** Découvrez comment le développement durable s'applique aux téléphones portables et ce qu'il y a de positif à recycler.
- **Etape 3:** Envie d'un défi ? Découvrez comment vous pouvez gagner des prix en collectant un certain nombre de téléphones!





## 10.L'autonomisation par l'activité

Défi : sortir de sa zone de confort - souvent la maison - et explorer non seulement son quartier, mais aussi la campagne environnante. Après avoir exploré ce "hobby" avec votre mentoré, proposez-lui de s'aventurer plus loin et de passer la nuit dans une tente avec des amis !

Objectif principal : Faire connaître tous les bienfaits de l'exercice physique et de la nature. C'est un formidable moyen de soulager le stress, tout en familiarisant les jeunes avec la vie en plein air et en les mettant à l'aise

Étape du processus de mentorat : **Développement**

**Aptitudes et compétences développées et améliorées par cette activité:**

- i. Connaissance de soi
  - ii. Prise de décision responsable
- Respect de l'environnement

### À FAIRE :

- Explorez les environs de votre ville et de votre pays et profitez au maximum de votre séjour.
- Expérimentez avec votre mentor ce qu'est la vraie liberté et l'autosuffisance !

### À NE PAS FAIRE :

- Forcer sur le cyclisme si les mentorés n'y sont pas aptes ou s'ils n'ont pas l'équipement pour les mauvaises conditions météorologiques

Source (original activity):

Le vélo est non seulement l'un des meilleurs moyens de découvrir la nature, mais aussi un atout pour l'environnement. L'utilisation de vélos et la pratique **du vélo sur les voies vertes**, que ce soit pour le sport ou pour la vie quotidienne, n'ont pratiquement aucun impact sur l'environnement.





Le vélo présente de nombreux avantages :

- C'est bon pour la **santé** : Le vélo permet de faire de l'exercice, de lutter contre les accidents cardiovasculaires, l'obésité et le stress.
- Il est bon pour **l'environnement** : Pas d'émissions de gaz à effet de serre ni de microparticules. Le vélo améliore la qualité de vie de chacun.
- C'est **plus convivial** : Le cycliste peut facilement s'arrêter pour discuter avec un ami ou faire du vélo en groupe.

C'est la **découverte** : En variant les itinéraires, il est facile de découvrir des villes, des parcs, des sites patrimoniaux...

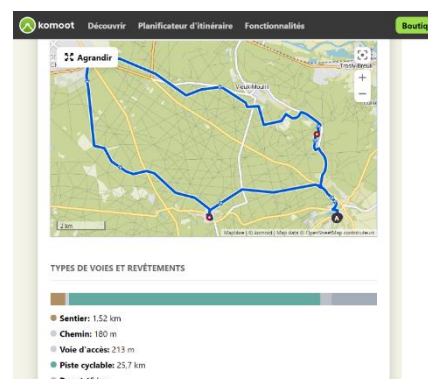
*Instructions pour l'utilisation du site web*

- **Etape 1:** Se rendre sur le site du cyclisme français (<https://www.komoot.com/fr-fr/guide/47646/itineraires-et-pistes-cyclables-dans-le-nord-de-la-france>)



- **Etape 2:** Explorez les différents itinéraires cyclables mis gratuitement à votre disposition.

- **Etape 3:** Pour une approche plus personnalisée, téléchargez l'application. Vous pourrez ainsi suivre toutes vos distances, vos ascensions et vos déplacements!





## 11. Mûrir en donnant un coup de main

Défi : Examiner les différentes façons dont vous pouvez vous rendre utile et faire la différence auprès des gens ou de votre environnement. Dressez une liste des personnes ou des organisations qui ont besoin de votre aide et voyez celles qui vous procurent le plus de satisfaction.

Objectif principal : S'épanouir et prendre conscience de son propre pouvoir et de sa propre valeur en montrant comment on peut aider et faire la différence pour les personnes dans le besoin autour de soi.

Etape du processus de mentorat: **Etablir une relation**

**Aptitudes et compétences que cette activité permet de développer et d'améliorer :**

- i. Leadership
- ii. Sensibilisation sociale
- iii. Connaissance de soi

### À FAIRE :

- Choisir les activités et les possibilités de bénévolat qui correspondent aux besoins de la personne guidée.
- L'une des activités proposées pourrait bien être l'étincelle dont un jeune a besoin pour approfondir sa connaissance de soi !

### À NE PAS FAIRE :

- Avoir l'impression de devoir participer à toutes les activités. Vous n'avez rien à prouver et toute aide ou assistance que vous apporterez sera la bienvenue et durable!

Source (original activity):

La **plateforme EUVoluntar** vise à mettre en contact les jeunes qui souhaitent participer à des activités de volontariat et les organisations qui offrent des possibilités de volontariat. Tout le monde peut faire du bénévolat et ce type d'activité peut être très gratifiant. C'est un excellent moyen de rencontrer de nouvelles personnes, de développer de nouvelles compétences ou de mettre à profit

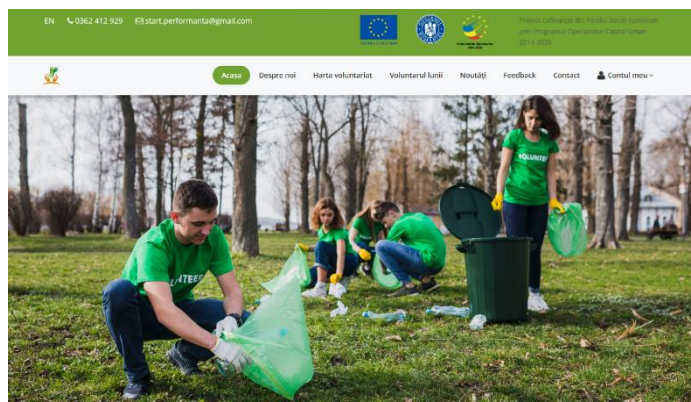


celles que l'on possède déjà, et même d'acquérir une expérience professionnelle dans certains domaines.

Le bénévolat fait une grande différence pour la communauté dont nous faisons partie. Il existe de nombreuses façons simples de donner de son temps pour aider les autres : aider un voisin âgé à faire ses courses ou à se retrouver, construire des hôpitaux, travailler avec des enfants handicapés, restaurer et promouvoir le patrimoine culturel, superviser le processus électoral ou contribuer à la protection de l'environnement.

### Instructions pour l'utilisation du site web

- **Etape 1:** Aller sur le site web du projet (<https://euvoluntar.ro/>)



- **Etape 2:** Découvrez comment faire du bénévolat et comment vous pouvez faire la différence avec votre mentor.
- **Etape 3:** Cliquez sur la **carte** pour découvrir les régions où des bénévoles sont nécessaires et ce qu'on leur demande de faire.





## 12. Se concentrer sur les activités écocentriques

Défi : Essayez autant d'activités que possible avec votre filleul ou encouragez-le à organiser une compétition entre ses amis pour voir qui a le plus d'impact avec les activités. Tenez un journal de vos résultats.

Objectif principal : Utiliser le kit pour améliorer votre sensibilisation aux activités écocentriques.

Étape du processus de mentorat: **Clôture**

**Aptitudes et compétences que cette activité permet de développer et d'améliorer :**

- i. Leadership
- ii. Respect de l'environnement

### À FAIRE :

- Lancez-vous dans le kit spécialisé et apprenez les différentes façons d'être plus respectueux de l'environnement.
- Laissez libre cours à votre créativité et mettez-les en œuvre de manière originale !

### À NE PAS FAIRE :

- Ne vous sentez pas obligé de pousser votre mentoré à essayer toutes les activités - laissez-le libre de choisir celles qu'il veut.

Source (original activity):

L'objectif du **kit d'activités sur l'écoconsommation et la gestion des déchets** est de fournir à l'enseignant ou à l'animateur un ensemble d'outils et un guide pour réaliser facilement toute une série d'activités sur l'écoconsommation et la gestion des déchets avec ses élèves. Le guide détaille toutes les activités proposées : objectifs, public, durée, séquence, variations possibles...

Instructions pour l'utilisation du site web

- **Etape 1:** Entrez sur le site web (<https://www.coren.be/fr/s-outiller/outils/item/92-valise-d-activite-eco-consommation-et-gestion-des-dechets>)



- **Etape 2:** Feuilletez le projet et la manière proposée de vous impliquer avec votre mentor.
- **Etape 3:** Vous pouvez également vous plonger dans le kit grâce à un guide spécialisé qui fournit des instructions détaillées sur leur utilisation, ainsi que des feuilles de travail et des tableaux!

([https://www.coren.be/images/outils/Valise\\_dechets/COREN\\_ValiseDechets.pdf](https://www.coren.be/images/outils/Valise_dechets/COREN_ValiseDechets.pdf))





### 13. Se mettre en avant

Défi : Voyez ce que vous ou votre groupe pouvez faire sur un certain sujet - par exemple, pouvez-vous cultiver un jardin fruitier ou potager dans votre communauté, dont tous les habitants pourront profiter ? Pourquoi ne pas lancer une initiative spéciale pour aider les gens à utiliser moins de déchets ou à recycler davantage ?

Objectif principal : Encourager une utilisation plus diversifiée des activités respectueuses de l'environnement qui peuvent avoir un impact bénéfique sur l'aspect général et la santé de l'environnement des jeunes.

Etape du processus de mentorat : **Etablir une relation**

**Aptitudes et compétences que cette activité permet de développer et d'améliorer :**

- i. Leadership
- ii. Respect de l'environnement

#### À FAIRE :

- Découvrir le pouvoir de l'individu lorsqu'il s'agit de faire la différence, tant sur le plan personnel que dans sa communauté, en ce qui concerne le climat et l'écologie.
- Encourager les mentorés à sortir des sentiers battus lorsqu'il s'agit de questions importantes

#### À NE PAS FAIRE :

- Si les mentorés ne peuvent pas trouver d'idées originales ou s'ils montrent peu d'intérêt pour le développement d'idées, laisser faire les laisser aller à leur rythme.

Source (original activity):

L'objectif de **Waterfall** est de mobiliser la jeunesse bruxelloise à travers le développement de projets de transition écologique. Avec Cascade, les jeunes contribuent concrètement à la transition climatique et écologique en concevant et en réalisant un projet à l'échelle de leur 55 quartier, voire de la Région.





Il peut s'agir de cultiver des fruits et des légumes et de mieux les connaître, de mettre en œuvre des initiatives "zéro déchet", de faire du compostage et bien d'autres choses encore. Les possibilités ne sont limitées que par l'imagination des jeunes.

*Instructions pour l'utilisation du site web*

- **Etape 1:** Rendez-vous sur le site officiel de **Waterfall** (<https://www.bubble.brussels/cascade-projet-pilote/>)



- **Etape 2:** S'informer sur **Waterfall** et l'histoire de cette initiative.
- **Etape 3:** Cliquez sur l'onglet **Activities** pour découvrir les activités passées et à venir pour 2024!







## 14. Pédaler vers la santé

Défi : Voyez quelle distance vous pouvez parcourir à vélo en une seule séance, ou combinez la distance avec des données personnelles, comme les calories dépensées ou les mètres gravis, pour tester ou améliorer votre forme physique ! Créez un album photo des lieux et des choses que vous avez vus et publiez-le sur les médias sociaux avec de courts récits de vos aventures. Objectif principal : Encourager l'activité cycliste et démontrer (en toute sécurité) le type de vélo et les avantages positifs qu'il apporte en termes d'amélioration de l'humeur.

Etape du processus de mentorat : **Clôture**

**Aptitudes et compétences que cette activité permet de développer et d'améliorer :**

- i. Respect de l'environnement
- ii. Connaissance de soi
- iii. Prise de décision responsable

### À FAIRE :

- Profitez de pistes cyclables et d'itinéraires sûrs et aménagés où les mentorés peuvent puiser dans les ressources brutes. et la créativité naturelle et les faire sortir des "limites" normales
- Montrer aux mentorés une autre façon de se détendre et de s'amuser dans la nature.

### À NE PAS FAIRE :

- Pousser les mentorés à faire du vélo sur de longues distances s'ils ne sont pas prêts à le faire.
- Faire du vélo loin de chez soi si les conditions ne le permettent pas

Source (original activity):

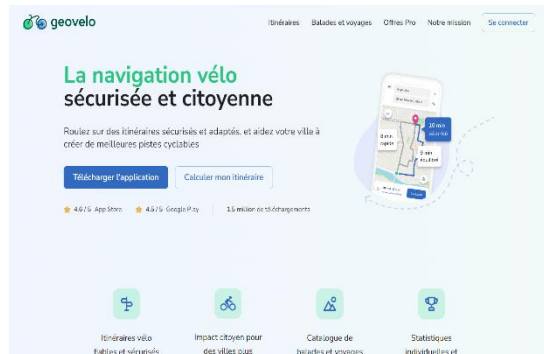
L'application mobile française **Geovelo**, créée en 2010, permet de trouver les meilleurs itinéraires à vélo car elle privilégie les pistes cyclables, évite les zones dangereuses et s'adapte à tous les types de vélo (classique, électrique, cargo...). Geovelo a déjà été téléchargée plus de 800 000 fois et compte plus de 150 000 utilisateurs réguliers. Il fournit également des statistiques individuelles et permet aux utilisateurs de répertorier les promenades et les trajets effectués ! Vous pouvez voir exactement combien de calories vous avez dépensées et observer en temps réel l'amélioration de



vosre forme physique tout en profitant d'une balade en ville ou à la campagne en toute sécurité. Disponible en ligne et sous forme d'application.

### Instructions pour l'utilisation du site web

- **Etape 1:** Accédez au site web (<https://geovelo.app/fr/>) ou téléchargez l'application Geovelo sur Play store.



- **Etape 2:** S'inscrire pour suivre ses statistiques et participer à des défis passionnants



- **Etape 3:** Découvrez les itinéraires cyclables les plus sûrs et les plus fiables pour vous et votre mentee !





## 15. Unique Sandy Trails

Défi : Essayez de perfectionner votre technique dans cette activité unique. Combinez la natation ou le surf pour un programme de remise en forme plus complet et faites de la plage (et de l'océan) votre deuxième maison !

Objectif principal : Apprendre un nouveau sport qui allie également la détente et l'air frais. Les avantages du char à voile sont une augmentation de la confiance en soi et un meilleur sommeil grâce à l'air marin.

Etape du processus de mentorat : *Développement*

**Aptitudes et compétences que cette activité permet de développer et d'améliorer :**

- i. Auto-gestion
- ii. Respect de l'environnement

### À FAIRE :

- Combinez le sport et la nature et profitez d'une expérience plus optimiste !
- Apprendre les dangers et les avantages de la plage et de l'océan

### À NE PAS FAIRE :

- Essayer cette activité sans supervision suffisante ou sans connaissance des risques particuliers.

Source (original activity):

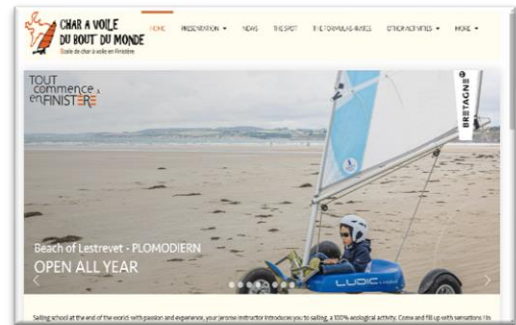
Le **char à voile** est un véhicule à trois roues propulsé par une voile utilisant le vent. Il se pratique toute l'année sur de grandes plages de sable et à marée basse et parfois à l'intérieur des terres. Le char à voile est non seulement un sport mais aussi un loisir inclusif accessible à tous, à tout âge et avec tout type de handicap.



En France, dans la région Bretagne, l'école de char à voile du bout du monde se veut plus éco-responsable. Pour cette raison, l'école ne dispose pas de locaux et propose plutôt une activité itinérante afin de limiter son impact sur l'environnement et de se rapprocher de tous les publics. Cela permet également de démocratiser la pratique du char à voile à l'intérieur des terres et dans les villes. De plus, les flotteurs sont en résine et en inox, ils n'ont donc pas besoin d'être rincés et ne rouillent pas dans l'eau de mer.

#### Instructions pour l'utilisation du site web

- **Etape 1:** Se rendre sur le site web du char à voile  
([www.charavoileduboutdumonde.com/](http://www.charavoileduboutdumonde.com/))
- **Etape 2:** Déterminez l'endroit où vous devez vous rendre pour accéder à la plage, ainsi que les autres activités amusantes qui sont proposées !
- **Etape 3:** Utilisez le système de réservation du site pour réserver votre première expérience de navigation sur la plage.



## 16. S'élever à la hauteur des possibilités

Défi : Voyez jusqu'où vous pouvez grimper ou combien de sommets vous pouvez franchir dans votre propre pays. Optimisez votre forme physique et votre sociabilité en rejoignant un club ou en emmenant des amis après l'activité.

Objectif principal : Aider les jeunes à tirer le meilleur parti de leur environnement local. Pouvoir entrer en contact avec la nature tout en faisant quelque chose de bon pour sa santé et, éventuellement, pour sa vie sociale.



## Etape du processus de mentorat : *Développement*

### Aptitudes et compétences que cette activité permet de développer et d'améliorer :

- i. Connaissance de soi
- ii. Prise de décision responsable
- iii. Respect de l'environnement

### À FAIRE :

- Profitez du grand air et des bienfaits pour la santé de la randonnée avec vos mentorés.
- Apprenez à connaître les différentes espèces de flore et de faune qui poussent et vivent dans les montagnes.

### À NE PAS FAIRE :

- Pousser trop fort les mentorés qui n'ont jamais fait de randonnée auparavant. Il faut une autre forme physique pour faire de la randonnée sur de longues distances.

Source (original activity):

La randonnée est souvent un joyau sous-estimé lorsqu'il s'agit de profiter de la scène naturelle dans votre région ou votre ville, et le **sentier de randonnée de la montagne de Dublin** en est un parfait exemple. C'est gratuit et c'est une ressource étonnante qui n'est généralement pas très loin de l'endroit où vivent la plupart des gens. L'un de ces sentiers se trouve juste à l'extérieur de la ville de Dublin et est assez facilement accessible à la plupart des gens. Il est relativement récent et peut être apprécié et utilisé par tous ceux qui le souhaitent. Partant de Tallaght à l'ouest et se terminant à Shankill à l'est, ce sentier fait un peu plus de 42 km et est balisé tout au long du parcours, de sorte qu'il est facile de " rester sur la bonne voie ". Il existe de nombreux itinéraires secondaires que vous pouvez emprunter et explorer si vous êtes curieux ou si vous souhaitez sortir des "sentiers battus" !

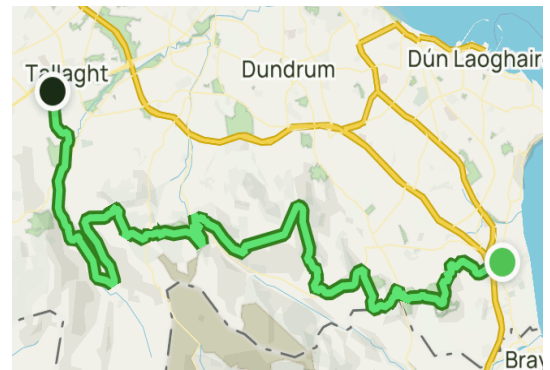
Instructions pour l'utilisation du site web

- **Etape 1** : Accédez au site Dublin Mountains Way



[www.dublinmountains.ie/dublin\\_mountains\\_way/dublin\\_mountains\\_way](http://www.dublinmountains.ie/dublin_mountains_way/dublin_mountains_way)

- **Etape 2** : Vous trouverez ici des **cartes** pratiques et des informations sur les différentes sections du Chemin qui se décomposent en trois.
- **Etape 3** : Approfondissez vos connaissances des sentiers en naviguant dans les onglets **Activities** and **Recreation Sites** ou apprenez en plus sur l'**archéologie** de la montagne.







## 17. Découverte de la faune et de la flore indigènes

Défi : Découvrez 3 animaux et 3 plantes indigènes de votre région. Plongez dans le monde de la protection et de l'environnement pour les plus vulnérables et aidez la flore et la faune à prospérer là où vous vivez. Vous pouvez également préparer une publication dans les médias sociaux afin de sensibiliser vos réseaux sociaux aux plantes et aux animaux menacés.

Objectif principal : L'objectif principal de cette activité est de promouvoir une connaissance plus approfondie des espèces indigènes et des êtres vivants menacés afin de contribuer à leur préservation et à leur épanouissement.

Etape du processus de mentorat : **Clôture**

**Aptitudes et compétences que cette activité permet de développer et d'améliorer :**

- i. Prise de décision responsable
- ii. Respect de l'environnement

### À FAIRE :

- Tout savoir sur les abeilles et leur influence vitale sur la chaîne alimentaire
- Impliquez-vous davantage ou aidez à former les mentorés pour qu'ils puissent un jour s'occuper de leurs propres abeilles, voire les élever !

### À NE PAS FAIRE :

- Obliger les mentorés à participer s'ils sont allergiques aux abeilles ou s'ils en ont peur.

Source (original activity):

Le **All-Ireland Pollinator Plan** est un cadre réunissant différents secteurs à travers l'île d'Irlande pour créer un paysage où les pollinisateurs peuvent survivre et prospérer. Il est mis en œuvre par le Centre national de données sur la biodiversité. Un tiers des espèces d'abeilles sauvages est menacé d'extinction. Cela s'explique principalement par le fait que nous avons considérablement réduit la quantité de nourriture et de sites de nidification sûrs dont elles ont besoin. Le plan irlandais en faveur des pollinisateurs est un plan d'action commun : ensemble, nous pouvons prendre des mesures pour rétablir les populations de pollinisateurs à des niveaux sains.



### Instructions pour l'utilisation du site web

- **Etape 1:** Aller sur le site web <https://pollinators.ie/>
- **Etape 2:** Lisez le plan en faveur des pollinisateurs et tenez-vous au courant des dernières nouvelles et des événements les plus récents.
- **Etape 3:** Consultez les onglets **Idées** et **Ressources** pour obtenir des conseils et toutes les informations dont les apiculteurs en herbe ont besoin pour contribuer à la survie de ces créatures importantes !



## 18. Un effort mondial pour le changement

**Défi :** Voyez comment vos efforts peuvent avoir un impact sur le monde qui vous entoure. Joignez vos forces à celles d'autres personnes pour voir ce que vous pouvez accomplir, ou créez votre propre "équipe" pour faire la différence.

**Objectif principal :** Combiner les efforts et faire de votre communauté un endroit plus propre et plus sûr, qui soit beau et apprécié de tous.

Etape du mentorat : **Développement**

**Aptitudes et compétences que cette activité permet de développer et d'améliorer :**

- Leadership
- Respect de l'environnement

### À FAIRE :

- Joignez-vous à d'autres pour voir ce qu'un effort coordonné et global peut produire
- Se faire des amis qui partagent la même passion pour la durabilité environnementale.

### À NE PAS FAIRE :

- S'assurer que les mentorés ont leur mot à dire sur les contributions qu'ils apportent

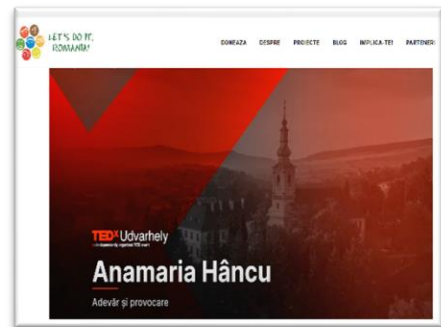


Source (original activity):

**Let'sdoitRomania!** est le plus grand mouvement social de Roumanie et fait partie de la communauté internationale « Let's Do It, World ! », avec un total de 190 pays et 60 millions de bénévoles impliqués dans l'organisation de la Journée mondiale de nettoyage, qui a permis de collecter 303 000 tonnes de déchets. La Roumanie est le quatrième pays de la communauté « Let's Do It, World ! », depuis 2010, à s'impliquer dans une telle action et est aujourd'hui considérée comme un modèle de bonnes pratiques.

*Instructions pour l'utilisation du site web*

- **Etape 1:** Naviguez sur « Let's do Romania » (<https://letsdoitromania.ro/>)
- **Etape 2:** Lisez le blog sur les activités et les succès obtenus jusqu'à présent, ou téléchargez l'application (Trashout) sur le Play Store pour devenir un "chasseur de déchets", commander un ramassage de déchets ou signaler une décharge illégale.
- **Etape 3:** Informez vous sur les faits, les chiffres et la manière dont vous pouvez avoir de l'impact





## Résumé de la boîte à outils SportyMentor

Ce guide d'activités et d'exercices - sites web et applis - est un moyen d'aider à inculquer certains principes et à développer certaines compétences des jeunes défavorisés. Il vise à aider les jeunes à mener une vie plus stable et plus centrée, d'une manière à laquelle ils n'ont peut-être pas été habitués jusqu'à présent. La boîte à outils SportyMentor a pour but d'aider les jeunes dans leur quête de respect de soi et d'autosuffisance. Dans les domaines du sport et du bénévolat environnemental, un mentor et son protégé participeront à différentes activités dans le but de responsabiliser le jeune et de lui montrer son importance au sein de sa propre communauté. Grâce au processus de mentorat utilisant ces activités immersives uniques, les jeunes peuvent trouver un terrain d'entente avec leur environnement, les personnes qui vivent autour d'eux et avec eux-mêmes à un niveau interne également. Le mentorat utilisant la boîte à outils peut aider les personnes issues de milieux défavorisés à....,

- Construire un meilleur sens de l'identité
- Se sentir plus proche des gens et des lieux où ils vivent
- Se sentir habilité à s'impliquer dans des causes et des initiatives valables au sein de leur communauté, voire à prendre la tête de certaines d'entre elles.
- Entrer davantage en contact avec leur véritable personnalité sans se laisser distraire par la pression des pairs.
- Apprendre qu'ils sont plus que ce qu'ils pensaient

La **boîte à outils de l'écocitoyenneté** doit être utilisée comme source d'inspiration, en s'inspirant de certaines activités et de certains sports déjà établis en Europe pour entamer un processus de mentorat avec des jeunes défavorisés. L'objectif est de s'en servir comme d'un tremplin pour proposer des activités originales et amusantes dans le pays de chaque mentor, en leur insufflant confiance et créativité, ainsi qu'à la relation avec leur mentoré !



## Références :

<https://euvoluntar.ro/>

<https://letsdoitromania.ro/>

<https://agoraaveiro.org/plantarofuturo>

<https://www.bioliving.pt/sem-filtros>

<https://bibliotecadodesporto.ipdj.pt/BiblioNET/Upload/E-BOOKS/COOLBOX%20-%20Jogos%20para%20a%20N%C3%A3o%20Viol%C3%Aancia%20e%20a%20Igualdade%20de%20G%C3%A9nero.pdf>

<https://coolabora.pt/>

[https://www.dublinmountains.ie/dublin\\_mountains\\_way/dublin\\_mountains\\_way](https://www.dublinmountains.ie/dublin_mountains_way/dublin_mountains_way)

<https://pollinators.ie/>

<https://www.geo.fr/environnement/le-plogging-linitiative-ecolo-qui-seduit-les-sportifs-196467>

<https://www.trashback-app.com/>

<https://www.c-monspot.fr/comprendre/les-especes/>

<https://geovelo.app/fr/>

<https://www.symettre.bzh/agir-responsable/tourisme-durable-finistere/>

<https://www.goodplanet.be/fr/collecte-de-gsm-a-lecole/#ffs-tabbed-13>

<https://www.movinthecity.be/campagne/#etapes>

[http://www.empreintes.be/wp-content/uploads/2019/05/WoodKit\\_Web.pdf](http://www.empreintes.be/wp-content/uploads/2019/05/WoodKit_Web.pdf)

<https://www.coren.be/fr/s-outiller/outils/item/92-valise-d-activite-eco-consommation-et-gestion-des-dechets>

<https://www.geo.fr/environnement/le-plogging-linitiative-ecolo-qui-seduit-les-sportifs-196467>

<https://www.komoot.com/fr-fr/guide/47646/itineraires-et-pistes-cyclables-dans-le-nord-de-la-france>

<https://www.bubble.brussels/cascade-projet-pilote/>

<https://charavoileduboutdumonde.com/>