



## RENCONTRE N°5

Samedi 25 mai 2024

Le slow tourisme

Samedi 25 mai 2024, à l'occasion de la 5ème rencontre du Défi Sobriété Heureuse, les participants se sont retrouvés au Jardin du petit Barthot pour une Reconnexion avec la nature et une initiation au Slow tourisme.



Avez-vous déjà prononcé les mots « je n'ai pas le temps » ? Nous sommes prêts à parier que oui. Entre le travail, les trajets, les tâches ménagères, les courses, les repas, les obligations quotidiennes, la fatigue, une journée peut vite filer sans que l'on s'en rende compte, puis une semaine, puis un mois, puis on en oublie parfois une chose essentielle : la nature. Elle a pourtant beaucoup à nous apprendre, voyez avec l'exemple de la permaculture...

### RECONNECTONS AVEC LA NATURE

Pour cette rencontre, nous avons donné rendez-vous à nos participants dans un lieu un peu différent de d'habitude : le Jardin du petit Barthot.

Officiellement inauguré à Capbreton le 13 avril 2024, c'est un jardin éducatif et associatif qui vise à faire découvrir à ses visiteurs, petits et grands, la permaculture et à en apprendre davantage sur la régénération des sols et les écosystèmes.



Ainsi, l'après-midi a commencé par un petit exercice pour se plonger dans le thème de la rencontre : la reconnaissance des aromates. À l'œil et surtout au nez, les participants ont identifié du thym, du romarin, de la sauge, du basilic et d'autres aromates.

Un bon exercice pour introduire le concept de permaculture que les participants ont pu découvrir au travers de la visite du Jardin du petit Barthot...

## La permaculture, qu'est-ce que c'est ?

*Issue de l'association des mots « permanence » et « culture », la permaculture est donc littéralement la « culture de la permanence ».*

Bien plus qu'une simple technique de jardinage naturel, la permaculture est une réelle philosophie qui repose sur 3 piliers fondamentaux et éthiques :

### 1. Prendre soin de la terre

Premier pilier de la permaculture, le plus important, parce que la terre est à la base de notre écosystème. Il s'agit de prendre soin de tout être vivant ou non-vivant : le sol, l'eau, l'atmosphère, les plantes et les animaux.

### 2. Prendre soin de l'humain

Un système durable permet de répondre à nos besoins fondamentaux : la nourriture (alimentation, eau, air), l'énergie (chaleur, éclairage, etc.), les matériaux (pour les logements par exemple), le zéro déchet (un déchet n'est qu'une ressource inexploitée), l'immatériel (relations humaines, etc.).

### 3. Trouver et prendre sa juste part

Trouver et prendre sa juste part, c'est partager équitablement les ressources produites et redistribuer les potentiels surplus, comme du temps en trop, de l'argent, des matériaux ou des aliments, à ceux qui en auront besoin.

Sur la base de ces 3 piliers, les participants ont découvert au cours de la visite du Jardin du petit Barthot quelques principes et techniques de la permaculture qui s'inspire avant tout de la nature parce que, produire de manière durable, c'est bien la nature qui le fait le mieux !



Pendant ce temps, les enfants ont reconnecté avec la nature à leur façon, en fabriquant des bombes à graines, petites boules d'argile et de terreau qui renferment des graines, idéales pour planter tout en s'amusant !



Pour terminer la visite, les participants ont pu mettre les mains dans la terre en plantant une rangée de petits bulbes d'oignons.

La permaculture est donc un chemin tout tracé vers la reconnexion avec la nature, mais ce n'est pas le seul...

Quel autre chemin ? En général on les aime bien... Les vacances !

En vacances, il n'est plus question de ne pas avoir le temps, découvrez le bonheur de voyager lentement avec le slow tourisme...

## PRENONS LE TEMPS DE VOYAGER...



...comme l'ont fait nos participants à l'occasion de cette avant-dernière rencontre.

En effet, pour se rendre au Jardin du petit Barthot, plusieurs ont pris l'option du vélo pour une balade collective qui leur a permis de découvrir les 17 km de pistes cyclables pour relier Soustons à Capbreton.

Prendre le temps de se déplacer, c'est ça :

- prendre soin de soi (doit-on vraiment rappeler les bienfaits du sport ?)
- prendre soin de la planète (quand on sait que la voiture constitue le premier poste d'émissions de gaz à effet de serre du français moyen)
- découvrir et apprécier le paysage (parce que la forêt c'est plus beau que l'autoroute)

Les participants ont ainsi (re)découvert une mobilité douce et pour aller plus loin, nous les avons introduits après la visite du jardin au slow tourisme.

## Le slow tourisme, qu'est-ce que c'est ?

"C'est choisir de voyager en prenant son temps, en redécouvrant la diversité des paysages mais aussi son patrimoine local, historique, culturel et gastronomique.

Prendre son temps, c'est aussi se déplacer autrement. Le slow tourisme, c'est possible à vélo, à pied, en transport fluvial ou encore en train.

Le slow tourisme promeut la déconnexion, la redécouverte de territoires de proximité, la rencontre et le partage avec les populations locales. La pratique incite à des voyages plus écologiques, à faibles émissions de CO<sub>2</sub>, qui respectent le patrimoine et la biodiversité."

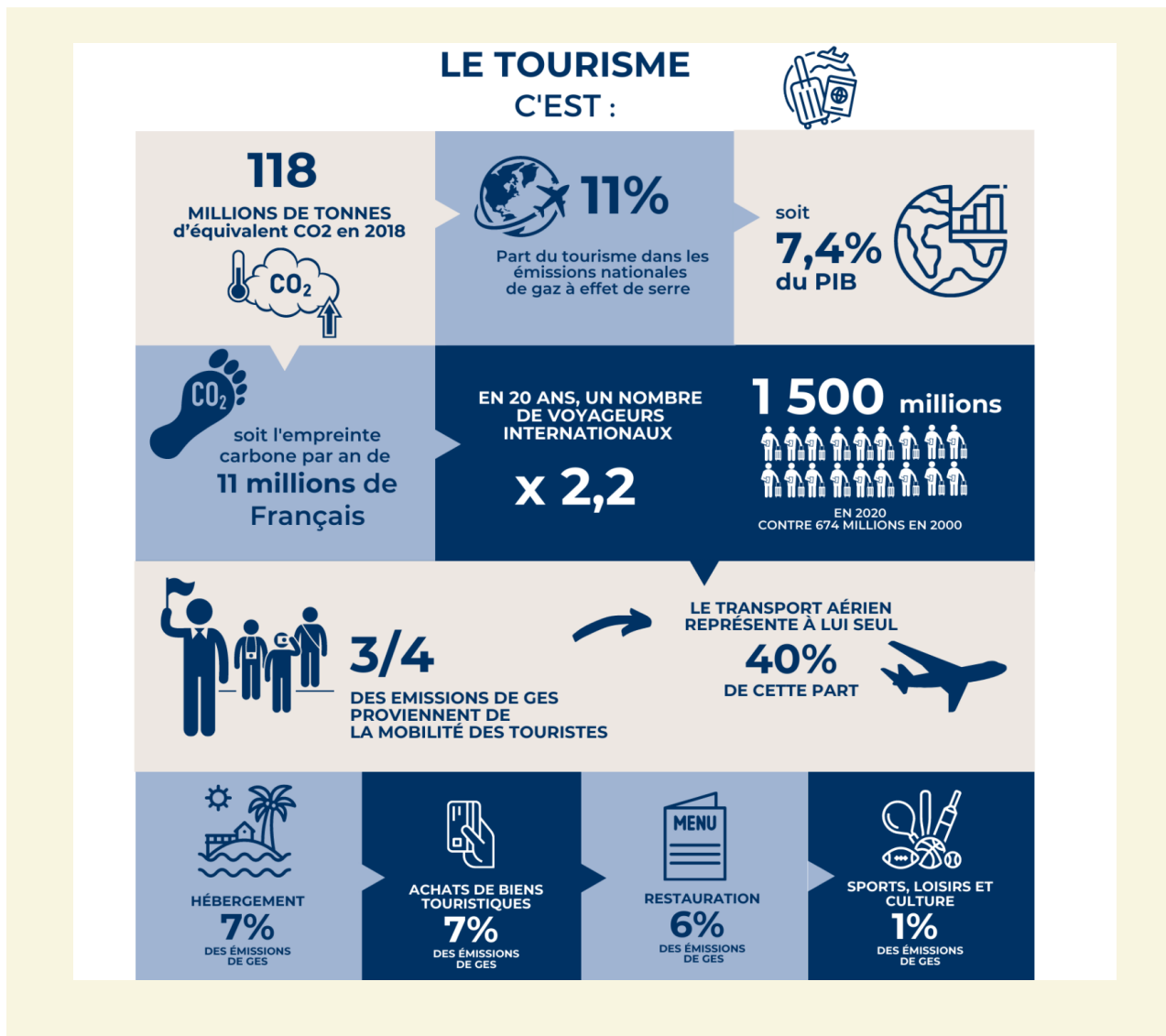
Ministère de la transition écologique

Une définition qui entre en contradiction avec l'idée (quelque peu clichée) que l'on se fait de plus en plus des vacances : pour déconnecter, tout oublier et partir loin.

Démontons ce cliché en 3 points...

### 1. L'impact du tourisme

Lorsque nous sommes en vacances, la planète, elle, est loin de l'être.



## 2. Douce France

« Douce France, cher pays de mon enfance, bercée de tendre insouciance, je t'ai gardée dans mon cœur », chantait Charles Trenet. Et il avait bien raison ! (Ré)apprenons à aimer nos paysages, parce que nous avons la chance d'avoir une diversité incroyable de décors rien que sur la métropole entre la mer, l'océan, la campagne, la ville, la forêt, la montagne, et des sites qui n'ont rien à envier à l'étranger, voyez par vous-mêmes...



Des envies d'eau azurée ? Nul besoin de survoler le Pacifique, rendez-vous en Bretagne sur les Îles des Glénan.

Vous êtes plutôt ambiance tropicale ? Alors vous allez adorer le Courant d'Huchet dans les Landes.



À moins que vous ne préfériez les décors arides... dans ce cas rendez-vous dans l'Hérault, au Lac du Salagou.

Ou peut-être que vous adorez les temples asiatiques... Pourquoi ne pas d'abord visiter le Palais Idéal du Facteur Cheval dans la Drôme ?



Alors qu'en dites-vous ? Ces exemples ont-ils suffi à vous convaincre qu'on peut tout à fait être dépaycé sans pour autant aller à l'autre bout du monde ? Plus besoin de prendre l'avion ! Bonne nouvelle quand on sait qu'il est le premier poste d'émissions de gaz à effet de serre du secteur du tourisme.

### **3. Pour déconnecter, ralentir...**

Mais comme nous l'avons vu dans la définition du slow tourisme, voyager slow, ce n'est pas seulement abandonner l'avion, c'est découvrir une nouvelle manière de vivre ses vacances, en voyageant moins loin, certes, mais surtout en prenant son temps...

- Prendre le temps de voyager.

Essayez-vous au [cyclotourisme](#) partout en France et sur la [Vélodyssée](#) qui longe la côte Atlantique. Explorez l'Europe en train avec [Interrail](#).

Découvrez de magnifiques paysages à pied sur les sentiers de [Grande Randonnée GR](#).

- Rendre le temps de découvrir la culture locale.

Faites des vacances en immersion chez l'habitant, rencontrez du monde avec [couchsurfing](#) ou découvrez le [wwoofing](#) pour vivre et apprendre à la ferme.

Déconnectez totalement avec le quotidien dans un écovillage, pour faire des rencontres et apprendre de nouvelles choses à l'occasion de chantiers participatifs, de stages ou formations (un exemple avec l'[Oasis des Âges](#)).

Et pensez à soutenir les commerçants de votre lieu de vacances en consommant local, que vous soyez friands de souvenirs ou de gastronomie.

- Prendre le temps pour la nature.

Préférez les loisirs moins impactants comme le vélo, la randonnée, les sports nautiques non motorisés, les visites culturelles au musée, dans les vieux quartiers, etc.

Respectez la faune et la flore, parce que les animaux aussi ont droit à des vacances !

En vacances, on déconnecte avec son quotidien mais pas avec la nature !

Bref, il s'agit de ralentir, reconnecter avec la nature, et avec tout cela, nos modes de vie au-delà des vacances sont peut-être tout simplement voués à évoluer (la Sobriété Heureuse, vous vous rappelez ?), dans ce cas...

## IMAGINONS NOTRE SOCIÉTÉ DE DEMAIN

Pour conclure cette rencontre, les participants ont imaginé deux projets collectifs d'économie circulaire pour leur commune :



1. Créer un Bureau des Liens : une nouvelle association pour faciliter le partage des ressources entre les différentes associations déjà existantes de la commune en mutualisant les biens et locaux et en facilitant la communication entre toutes.

Objectif entraide, collaboration et utilisation plus raisonnée des ressources.

2. Créer le Deuxième Panier : association citoyenne de soutien aux producteurs locaux pour faciliter l'accès aux terrains agricoles et permettre une alimentation durable à un plus grand nombre avec l'extension de l'AMAP de la commune qui manque de places disponibles.

Des beaux projets qui peut-être (en tout cas, nous l'espérons) donneront de bonnes idées et deviendront des initiatives réelles...

## À VOUS DE JOUER !

Vous souhaitez en apprendre plus sur la permaculture ? Vous pouvez aller visiter le [Jardin du petit Barthot](#) à Capbreton.

Vous souhaitez vous essayer au slow tourisme ? Notre fiche pratique est faite pour vous ! Consultez-la juste [ici](#).