



# Séance 1

## Observer l'air qui nous entoure

**Durée :** 2h30

**Effectif :** 15 à 25 personnes

### Description

Cette première séance du parcours propose une balade d'exploration de la qualité de l'air dans son environnement proche. À travers des temps de respiration, d'observation d'échanges et de débat, les participant-es identifient les sources de pollution, comprennent les notions d'exposition et d'effets sur la santé et les écosystèmes. La séance se termine par un temps de travail sur les idées reçues sur la qualité de l'air.

### Objectifs :

- Identifier ce qui peut influencer la qualité de l'air dans l'environnement proche
- Comprendre les notions de source, exposition et effet
- Déconstruire les idées reçues sur la qualité de l'air

### Matériel :

- Ficelle de 1m50
- Appareil photo ou téléphone – si pas de photos, prévoir 6 papiers A6 pour noter (prévoir pour chaque groupe autant de papier que de chiffre à trouver)
- De quoi imprimer les photos
- Paperboard ou tableau blanc

### Annexe :

- Support pour la partie théorique (annexe 1.1)

### Variante :

La balade d'exploration participative nécessite un moyen d'imprimer des photos. Si vous n'en avez pas, vous pouvez demander à chaque groupe d'écrire chaque source de pollution identifiée sur une des feuilles qui leur a été distribuées (chaque groupe a autant de feuille que de source à trouver).

### Préparation :

- Définir et repérer une zone d'exploration autour du lieu d'intervention
- Se renseigner sur le site d'ATMO ([airtogo.fr](http://airtogo.fr)) sur l'exposition aux différents polluants du site d'intervention choisi
- S'assurer d'avoir toutes les autorisations de sortie des jeunes si nécessaire et le bon nombre de personnes accompagnatrices
- Prendre connaissance de la méthodologie [du débat mouvant](#)

## Déroulement :

### Inclusion - 5 min

Demander au groupe de se placer précisément sur un cercle de 1m50 de rayon (à l'aide d'une ficelle de 1m50 ou en matérialisant au sol le cercle si nécessaire). Une fois que le cercle est créé, leur proposer de se présenter en donnant son prénom et une action qu'il ou elle a fait récemment pour améliorer la qualité de l'air.

Demander ensuite au groupe si une personne a une idée de ce que représente le cercle ainsi créé. Prendre quelques réponses puis expliquer qu'il s'agit de la quantité d'air respirée en moyenne en une journée, soit 15 000 litres d'air ou 15m<sup>3</sup>.

Présenter la séance et rappeler au groupe qu'elle s'inscrit dans le cadre d'un parcours pédagogique de plusieurs séances.

Présenter les règles de travaux de groupe, qui formeront le cadre de l'atelier, soit « se respecter soi, les autres et son environnement ».

### Temps 1

#### Exercice de respiration - 10 min

##### 1. Démarrer par le jeu – 5 min

Démarrer par un petit jeu introductif et énoncer les consignes suivantes : « *Vous allez prendre une grande respiration, puis bloquer l'air et vous asseoir par terre. Une fois assis, relever-vous et attendez d'être debout pour expirer.* »

Inviter ensuite chaque personne à répondre intérieurement aux questions suivantes « *Comment cela s'est passé ? Est-ce facile ou difficile ? Cela vous fait-il du bien ?* ».

Faire quelques rappels : « *l'air est indispensable pour vivre, nous respirons inconsciemment et nous ne pouvons pas arrêter de respirer. C'est pourquoi à chaque début de séance, un exercice sur la respiration sera proposé. Ces exercices seront un moment pour faire des expériences avec sa respiration.* »

##### 2. Rencontrer sa respiration – 5 min

L'exercice de respiration dure au maximum 3 min selon l'énergie du groupe. Pour commencer, énoncer la consigne suivante : « *Observez votre respiration sans vouloir changer quelque chose. Puis progressivement, cherchez à allonger le temps d'inspiration et le temps d'expiration. Par exemple si vous inspirez pendant 4 secondes, cherchez à augmenter de 1 seconde puis de 2 secondes tout en veillant à ce que cela reste agréable et confortable.* »

Pendant le temps restant, les inviter à se poser intérieurement la question suivante : « *Comment vous sentez-vous ? Quels changements ressentez-vous dans votre corps ou à d'autres niveaux ?* ».

Conclure en rappelant que nous sommes tous et toutes concerné-es par la respiration, qu'il s'agit d'un besoin vital et donc que tout le monde est impacté par la qualité de l'air que nous respirons.

## Temps 2

### Recueil des représentations du groupe : Exploration et recherche sur la qualité de l'air – 45 min

Si vous avez commencé la séance en intérieur, se déplacer jusqu'au lieu d'exploration.

Former des groupes de 3 à 5 jeunes et désigner au sein de chaque groupe une personne photographe. En fonction du contexte prévoir un ou des adultes pour accompagner les groupes et adapter le nombre d'éléments à rapporter (il y en a 6 dans la consigne suivante mais ce nombre doit être adapté au temps disponible et à la surface de la zone).

Définir les limites physiques du lieu d'exploration proposé pour l'activité et expliquer les consignes de cette première partie de la séance :

*« En groupe, vous allez avoir 45 min dans ce lieu pour repérer et photographier six choses qui influencent la qualité de l'air selon vous. Apportez suffisamment de précision sur vos observations et descriptions pour nous informer si ce que vous avez identifié influence positivement ou négativement la qualité de l'air ».*

Pendant toute cette partie, garder un œil sur les groupes et leur proposer des phrases de relance si nécessaire, telles que :

- *Où c'est que cela vous semble le plus respirable ?*
- *Où y a-t-il des odeurs ?*
- *Où y a-t-il des traces noires sur les murs ?*
- *Où sont les points de chauffage, de cuisine etc. ?*
- *Est-ce qu'il y a de la circulation ?*

A la fin du temps imparti, demander à chaque groupe d'envoyer les photos qu'ils ont prises et les imprimer.

Si nécessaire, revenir ensuite en salle.

## Temps 3

### Analyse des photos : identification des sources de pollution trouvées dans l'environnement proche – 15 min

Proposer cette séquence en groupe complet si la taille du groupe est inférieure à 12 personnes. Sinon, faire des groupes de 6 à 8 personnes.

Imprimer autant d'exemplaire de chaque photo que de groupes. Donner un paquet à chaque groupe et leur demander de les regrouper selon leurs points communs. Leur demander ensuite de préparer une synthèse à présenter aux autres (ou à l'animateur·ice s'il n'y a pas eu de séparation en plusieurs groupes) pour leur expliquer ce qui a justifié la création de ces groupes de photos avec les points communs trouvés et leur signification (source, impact négatif ou positif etc.).

Reformer un seul groupe pour la présentation des synthèses. Prendre en note les sources de

pollution citées pendant les présentations pour pouvoir compléter si nécessaire.

## **Temps 4**

### **Apports théoriques – 1h**

L'intention de cette partie n'est pas de noyer le groupe avec des informations anxiogènes sur la qualité de l'air mais de donner des repères et de montrer l'aspect systémique des enjeux. Vous pouvez vous appuyer sur les supports de l'annexe 1.

Vous pouvez vous inspirer de la méthode du débat mouvant pour animer.

#### **1. Découverte des sources de pollution – 20 min**

Commencer par échanger avec le groupe autour de l'affirmation suivante : « *A la campagne, l'air est plus pur qu'à la ville* ».

Reprendre les différentes sources de pollution trouvées par le(s) groupe(s) et compléter avec celles qui n'ont pas été citées (annexe 1). Voici les sources :

- Transport
- Chauffage
- Activités agricoles et d'élevage
- Brûlage, feux et cuisson
- Naturelle (éruptions volcaniques, poussières de sable, ...)
- Activités industrielles

Pour aller plus loin, il est possible d'expliquer les différents polluants au groupe (COV, PM, SO<sub>2</sub>, NH<sub>3</sub>, NO<sub>x</sub>, Ozone, pollens, gaz à effets de serre) et de les relier aux sources de pollution citées précédemment.

#### **2. Découverte des impacts de ces polluants - 20 min**

Commencer par échanger autour de la question suivante : « *La pollution de l'air tue plus que les accidents de la route* ».

En format brainstorming, demander au groupe les impacts de la qualité de l'air sur les êtres vivants et la société qu'ils et elles connaissent. Noter les idées sur une feuille de paperboard ou sur un tableau en essayant de les regrouper de la façon suivante :

- Impacts sur le bâti : noircissement, corrosion...
- Impacts sur la santé humaine : poumons et système respiratoire, cerveau, cœur et système cardio-vasculaire, autre...
- Impacts sur la santé des écosystèmes : nécrose des plantes, fragilité des plantes, appauvrissement de la biodiversité...
- Autres impacts économiques, sociaux et géopolitiques : coûts des soins, perte de productivité agricole, conflits géopolitiques avec pollutions transfrontalières...

### 3. Découverte de la notion d'exposition - 20 min

Commencer par échanger autour de la question suivante : « *La pollution de l'air n'impacte que les personnes qui y sont vulnérables* ».

Aborder la notion d'exposition à qualité de l'air (concentration x temps passé) en présentant ces trois éléments centraux :

- **La concentration du polluant** : plus l'air contient de polluants (particules fines, ozone, dioxyde d'azote, etc.), plus l'exposition est importante.
- **La durée d'exposition** : respirer un air pollué quelques minutes n'a pas les mêmes effets qu'y être exposé plusieurs heures ou plusieurs années.
- **La sensibilité des personnes** : certaines populations sont plus vulnérables (enfants, personnes âgées, femmes enceintes, personnes souffrant d'asthme ou de maladies cardiovasculaires).

Préciser qu'il existe deux types d'exposition :

- **Exposition aiguë** : courte durée mais forte pollution (pic de pollution).
- **Exposition chronique** : faible ou moyenne pollution répétée pendant des années (c'est souvent cette exposition chronique qui a les effets sanitaires les plus importants).

## Temps 5

### Les idées reçues (mythes et réalités) sur la qualité de l'air – 20 min

Sous la forme d'un débat mouvant proposer les affirmations suivantes au groupe :

- La pollution de l'air cause 40 000 décès par an en France.
  - *permet d'aborder que tout le monde est touché par la qualité de l'air.*
- L'air intérieur est plus pollué que l'air extérieur.
  - *permet d'aborder la nécessité d'aller dehors et d'aérer son lieu de vie.*
- À la campagne/montagne l'air est plus pur.
  - *permet d'aborder la question de la topographie du territoire et des phénomènes de cuvette qui augmentent la concentration des polluants.*
- Le transport est la principale source de pollution de l'air.

## Clôture - 10 min

### 1. Déclulsion – 5 min

Inviter le groupe à se mettre en cercle et réaliser une petite météo intérieure pour dire comment il se sent après la séance (un support visuel de photo ou de carte peut être utilisé si nécessaire pour inspirer les participants).

### 2. Respiration – 5 min

Pour le temps restant, demander à chacun et chacune d'observer sa respiration, sans chercher à changer quelque chose.

Continuer avec la consigne suivante : « progressivement, cherchez à allonger le temps d'inspiration comme le temps d'expiration. Par exemple si vous inspirez au max pendant 4 secondes, chercher à augmenter de 1 seconde puis 2 secondes. Cela doit rester agréable et confortable. »

Leur demander finalement de se répondre intérieurement aux questions suivantes : « Comment vous sentez-vous ? Quels changements ressentez-vous dans votre corps, et peut-être à d'autres niveaux ? »

Annoncer au groupe que l'animation est terminée et les remercier de leur présence. Les inviter à compléter un questionnaire bref ou autre méthode d'évaluation le cas échéant. Compléter la grille de suivi de l'animation.

**Transports**

**Chauffage**

**Activités  
agricoles et  
d'élevage**

**Brûlage, feux  
et cuisson**

**Naturelle**  
(éruptions volcaniques,  
poussières de sable, ...)

**Activités  
industrielles**

**COV**

**PM**

**Ozone**

**NO<sub>x</sub>**

**SO<sub>2</sub>**

**NH<sub>3</sub>**

# Pollens

**Gaz à  
effets de  
serre**

**Impacts  
sur le bâti**  
noircissement, corrosion  
etc.

**Impacts sur la  
santé humaine**  
poumons et système  
respiratoire, cerveau, cœur  
et système cardio-  
vasculaire, autre...



# Impacts sur la santé des écosystèmes

nécrose des plantes, fragilité des plantes,  
appauvrissement de la biodiversité.

**Autres impacts  
économiques,  
sociaux et**

**géopolitiques**  
poumons et système respiratoire,  
cerveau, cœur et système cardio-  
vasculaire, autre...



# La concentration du polluant

plus l'air contient de polluants (particules  
fines, ozone, dioxyde d'azote, etc.), plus  
l'exposition est importante.

# Exposition aiguë

courte durée mais forte pollution (pic  
de pollution).

# Exposition chronique

faible ou moyenne pollution répétée pendant des années (c'est souvent cette exposition chronique qui a les effets sanitaires les plus importants).