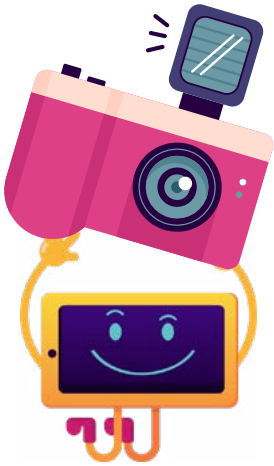
FICHE UN MOMENT DE QUALITÉ
“CONCOURS PHOTO DE LAND ART”



Et si vous vous lanciez, avec votre proche fragile ?

Cette activité peut sembler intimidante, mais bien au contraire, elle vous procurera beaucoup de plaisir, car elle est en réalité :

- **Passionnante**, car ensemble, vous allez vous promener, créer et apprécier la nature
- **Stimulante**, car votre proche sera mis à contribution, mais vous aussi, dans la réalisation de cette œuvre éphémère. Vous serez sur un pied d’égalité et vous enrichirez mutuellement de vos talents !
- **Agréable pour vous aidant**, car si vous gagnez **Helpy vous offre un cycle de 3 séances de Do In** avec Anne notre praticienne de Shiatsu préférée !

Du 19 juillet au 31 août : envoyez-nous vos plus belles créations !

Modalités du concours :

Pour participer rien de plus simple :

1- Prenez en photo la création réalisée (appliquez vous à faire une photo de bonne qualité, svp)

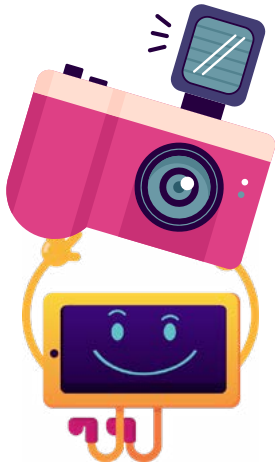
2- Envoyez nous **une** photo à l’adresse suivante : contact@helpy-lejeu.fr **avant le 31/08/2021**

3- Nommez votre photo comme ceci : image_nom_prenom.jpg

4- Attendez le résultat de notre grand gagnant dans le Lundi d’Helpy N°29, notre newsletter de la semaine du 06/09/2021. Notre jury sera composé des membres de l’équipe d’Helpy et de nos aidants ambassadeurs.

5- Vous êtes l’heureux gagnant ! BRAVO ! Vous recevrez un mail personnel de notre fondatrice Stéphanie pour vous expliquer la suite !

LES ASTUCES d'helpy

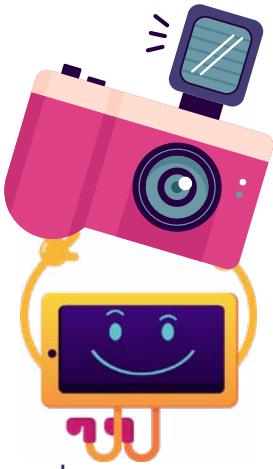


QU'EST CE QUE LE LAND ART ?

Le **land art** est une tendance de l'art contemporain. Cette pratique artistique utilise la nature et ses matériaux comme matière et cadre d'expression artistique : **une sorte de toile à ciel ouvert !**
Les **œuvres** de land art sont naturellement **éphémères**. Leur durée de vie varie selon les matériaux utilisés. Elle sera plus courte si elles sont exposées à l'extérieur. D'elles, il ne restera alors que **le souvenir** et tout pourra recommencer, là où la nature inspire.
Il n'y a pas de mode d'emploi pour faire du land art, il faut juste sortir dehors, admirer la nature et devenir créatif en **utilisant notre inspiration** pour créer une œuvre ou une composition. Il faut **profiter de ce que la nature nous offre** parce que c'est merveilleux. Le land art nous permet d'**explorer la nature** et de manier différents matériaux.

On peut trouver de l'**inspiration partout**. On peut être inspiré par le lieu où nous nous trouvons : la campagne, la mer, la forêt, notre jardin, etc. On peut aussi se sentir inspiré par les différents matériaux qui nous entourent : de belles roches, de nombreuses plantes aux couleurs vives, des arbres à différentes textures, etc.
Même **la météo** peut nous inspirer : une journée chaude et ensoleillée, une journée fraîche et embrumée, une journée de pluie, etc.
Chaque élément de la nature nous donne **la possibilité de créer** une œuvre et après avoir pratiqué cet art, nous ne regardons plus la nature de la même façon. Nous prenons conscience que cette nature est d'une **beauté magnifique** et qu'elle cache de nombreux trésors qui ne demandent qu'à être découverts.
Amusez-vous et soyez créatifs !

LES ASTUCES d'helpy



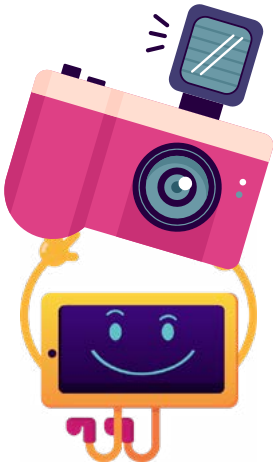
QUELQUES CONSEILS :

- Chaque activité doit avoir **un but**, **un sens**. **Assurez-vous que votre proche aura du plaisir** à la réaliser !
- L'important est de vous **focaliser sur les capacités** de votre proche : peu importe ses handicaps et le résultat, ne faites pas de fixette là-dessus ! **L'essentiel** est de passer un **moment de qualité ensemble** !
- **Avant de démarrer l'activité**, proposez-la à votre proche : surtout, **ne la lui imposez pas**. Si cela ne le tente pas une première fois, n'hésitez pas à l'y inviter plus tard dans la journée ou dans la semaine !
- **Essayez de donner**, à chaque étape, **du choix** à votre proche : ainsi il se sentira **valorisé et reconnu** !
- **Clôturez l'activité en 3 temps** : d'abord, **remerciez votre proche** ; puis, demandez-lui s'il a apprécié cette activité, enfin, demandez-lui s'il aimerait recommencer !

CE DONT VOUS AUREZ BESOIN :

- **Un appreil photo**
- **Un panier ou un sac**
- **Des bonnes chaussures**
- **Une bouteille d'eau pour penser à s'hydrater**
- **De l'inspiration !**

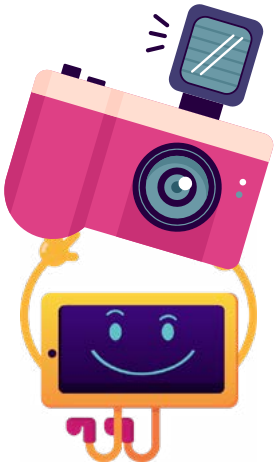
DÉROULÉ DE L'ATELIER



PROCÉDEZ ÉTAPE PAR ÉTAPE :

1. **Invitez votre proche** à aller se promener dans le jardin, le parc, la forêt ou même la plage. Soyez créatif et faites en fonction de ce qui existe là où vous êtes. Demandez-lui si, durant la balade, elle veut bien porter un sac ou un panier pour ramasser ensemble des éléments de la nature.
2. **Ne fixez pas de but à la balade**, soyez juste des flâneurs observateurs. Prenez le temps de regarder avec la personne ce qui vous inspire autour de vous.
3. **Ramassez vos trouvailles** en étant attentifs à respecter la biodiversité, les caches à insectes par exemple. Pour commencer votre récolte, vous pouvez, par exemple, prendre une branche morte, dire : “Comme cette branche est surprenante. Elle est tordue. On dirait des cornes de bouc. Tu ne trouves pas ?”, puis la déposer dans votre panier si la personne est d’accord.
4. **Invitez la personne à faire de même** avec les éléments naturels qui l’inspirent et poursuivez votre récolte le temps qu’il lui plaira. La quantité d’objets ramassés importe peu, pourvu que la personne y prenne du plaisir.
5. **De retour** de votre promenade, le jour même ou plus tard, **déposez vos objets** sur une table dont la **surface contraste avec la récolte.** Selon la météo et la possibilité, faites cela à l'intérieur ou à l’extérieur.
6. **Commencez votre création** en faisant la démonstration, lentement, et en invitant la personne à faire de même, une étape à la fois :
7. **Observez** les couleurs, les textures, les tailles des différents éléments et manipulez les à votre guise ;

DÉROULÉ DE L'ATELIER (SUITE)



8. **Disposez les différents matériaux** sur un plateau rond, sur une table ou sur une toile en cherchant à créer des harmonies, des contrastes, des formes et en laissant place à une libre créativité.
9. **Une fois l'œuvre accomplie**, invitez la personne à savourer la beauté de l'œuvre réalisée et demandez-lui ce qu'elle en pense.
10. **Remerciez la personne**, demandez lui si elle a apprécié de faire cela et si elle souhaiterait le refaire une prochaine fois.

SOYEZ INSPIRÉS ET SURTOUT AMUSEZ-VOUS !

LES ASTUCES d'helpy

INSPIRATION LAND ART :