



FICHE ACTIVITÉ REMINISCENCE



“L'ART FLORAL”

INTRODUCTION

Chez Helpy, on aime vous proposer **des activités qui vous font du bien** qui sont adaptées à toutes les fragilités et à votre quotidien.

Nous vous proposons dans cette nouvelle fiche **une activité facile à réaliser** et parfaite pour faire honneur aux beaux jours.

L'art floral est un véritable moment de détente, riche en couleurs et en créativité. Il fait la joie des personnes âgées qu'elles soient à leur domicile ou bien en structure (résidences, Ehpad, maison de retraite, etc).

Cette activité, de plus en plus tendance, est source de bien-être et de bonheur pour tous et à tous les âges.



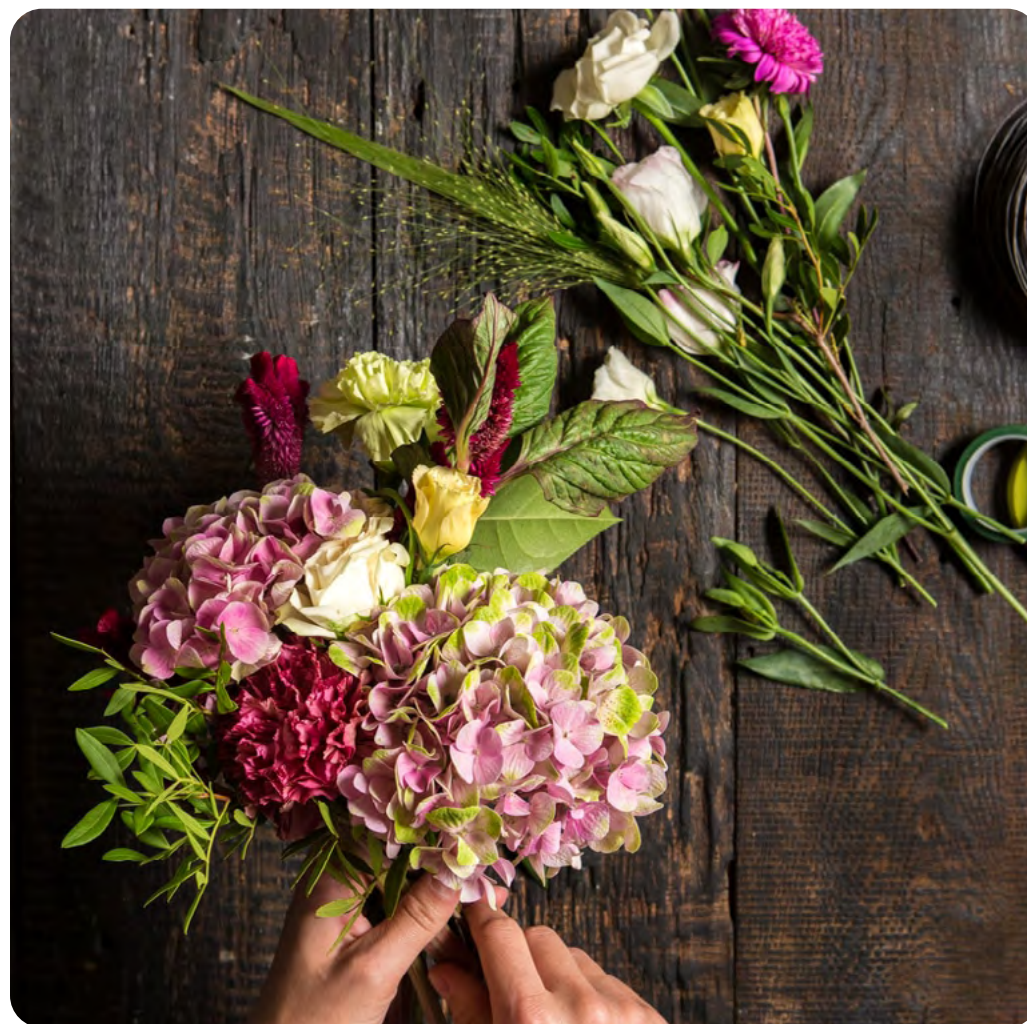


LES DIFFÉRENTS STYLES D'ART FLORAL !

L'art floral est une activité très vaste qui est composée de plusieurs genres. On discerne principalement l'art floral moderne et l'art floral japonais.

L'**Art floral moderne** consiste généralement à faire une décoration florale à base de deux à trois couleurs en utilisant des feuilles naturelles, des fleurs séchées ou fraîches de saison. Cette technique est caractérisée par la forte présence du vert et de formes géométriques ainsi que des tiges longues mais aussi de par son style épuré et très peu volumineux pour mieux apprécier et mettre en valeur chaque élément floral utilisé.

L'Art floral japonais ou **Ikebana** est une méthode plus ancienne d'origine chinoise dont le principe est de créer un harmonieux assemblage de fleurs, de tiges et de branches. La particularité de l'ikebana réside dans sa forme minimaliste, colorée et surtout très assortie.





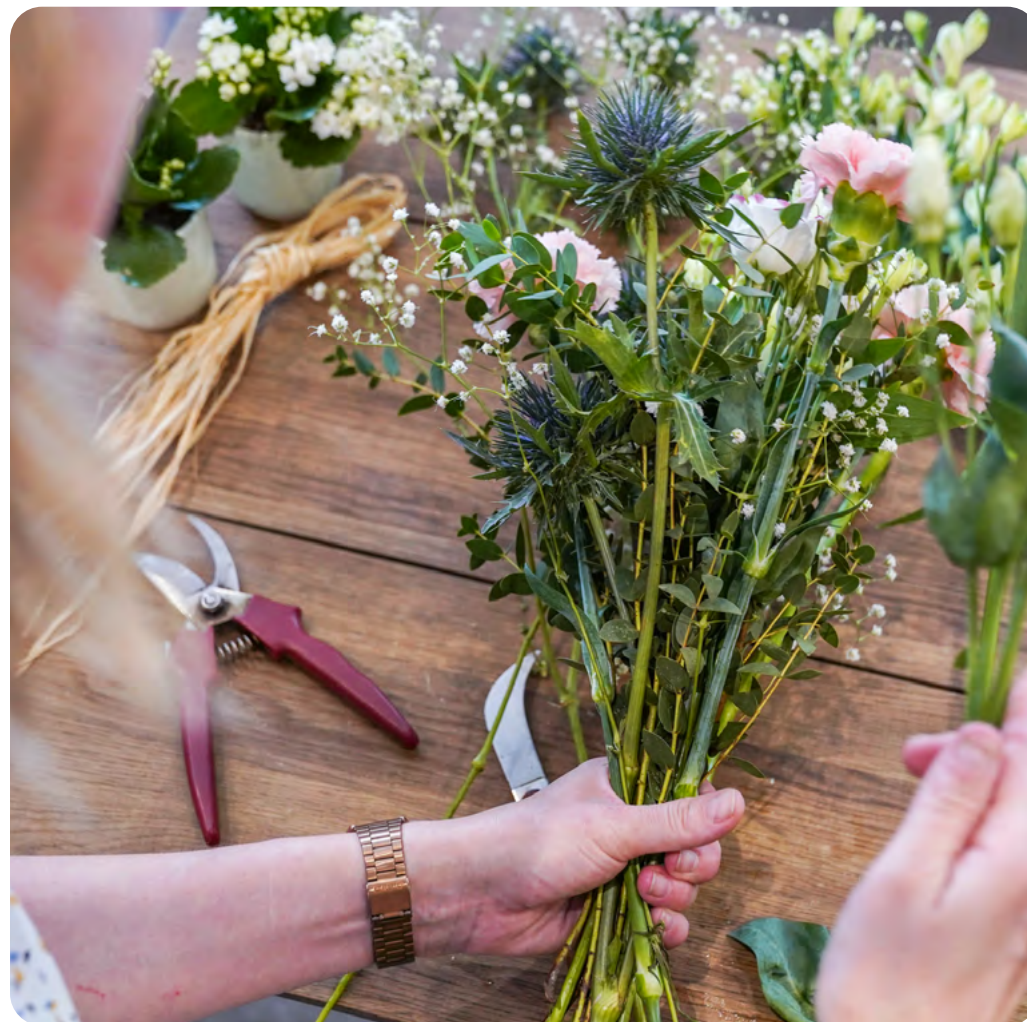
DES BIENFAITS POUR L'AUTONOMIE ET LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE !

Les **bienfaits de l'art floral** sont multiples, il s'agit d'une activité qui **lutte contre le stress** et les **troubles anxieux**.

Elle **favorise** également **la détente** et maintient **l'agilité** et **l'autonomie** chez les plus fragiles.

Cette activité fait l'unanimité auprès des plus âgés qui trouvent qu'elle a **un impact positif** sur leurs humeurs et leur permet de vivre des moments conviviaux et amusants. C'est l'occasion pour eux de stimuler leurs fonctions cognitives, d'améliorer leur coordination des gestes et d'apprendre à exprimer leurs émotions et pensées.

Ce type d'activités leur permet d'évoquer des **pensées heureuses**, des images, des parfums et des **émotions enfouies** qui s'expriment dans leurs créations.





LES CONSEILS D'HELPY :

Quand vous êtes en train de créer une composition florale, choisissez toujours des fleurs de saison. Encore mieux, si vous habitez dans une maison avec un beau jardin, il est possible d'utiliser les feuillages et les branches d'arbres pour faire une composition originale.



LA COMPOSITION FLORALE MODE D'EMPLOI :

La composition consiste à prendre des **fleurs fraîches** (de saison) ou séchées, des branchages, du feuillage, des herbes, des mousses, mais également des fruits séchés, du bois... et à **arranger tous ces éléments** de manière esthétique et selon vos goûts.

Vous avez le choix entre une composition dans **un vase** ou sur **un support en mousse**.

1/ BIEN CHOISIR SON MATÉRIEL AVANT DE SE LANCER

Il est préférable de réunir le matériel nécessaire avant de vous lancer dans cette composition.

Peut-être avez-vous déjà certains outils dans vos placards.

Vous aurez besoin :

- D'un **sécateur** pour couper les fleurs, les tiges et les branchages.
- Un **adhésif spécial fleuriste** pour fixer les végétaux entre eux, il est vert de préférence pour être invisible.





LES CONSEILS D'HELPY :

Avec une personne Alzheimer ou fragilisée par la perte d'autonomie, choisissez un contenant à base large afin d'éviter les déséquilibres de la composition et les accidents malheureux. Attention de laisser libre court à la créativité de chacun. Pour cela, proposer une sélection fournie de fleurs (de saison) et de feuillages que vous disposez devant la personne pour qu'elle est du choix.



- Du **fil de fer** (de préférence vert) assez souple.
- Une **pince coupante** pour couper le fil de fer.
- Un **vase** ou des **contenants originaux** (bocaux, cruche en porcelaine, pot de confiture, ...) pour un bouquet classique.
- Une **mousse de fleuriste** si vous souhaitez ne pas utiliser de vase.
- Des **fleurs**, des **branches** et des **feuillages** de votre choix.

2/ L'ÉQUILIBRE PHYSIQUE ET VISUEL DE VOTRE COMPOSITION

Pour rester esthétique, la composition florale doit respecter un certain équilibre. C'est grâce **au choix des végétaux** et à leur bonne répartition que vous y parvenez.

Une grosse fleur trouve son équilibre avec des petites fleurs. Pour que le bouquet présente une bonne tenue, il faut aussi penser à l'équilibre physique.

La composition doit également être **proportionnée** par rapport à son support. Il ne doit pas exister d'incohérence et le bouquet doit tenir sans problème.





LES CONSEILS D'HELPY :

Le **cercle chromatique** est une représentation schématique circulaire des couleurs primaires, secondaires et éventuellement tertiaires ainsi que des autres variantes. Il résulte du travail d'Isaac Newton qui, au 17^e siècle, découvrit que la lumière blanche venue du soleil peut se décomposer en une multitude de couleurs, celles de l'arc-en-ciel, et ensuite se recomposer.



3/ LA QUANTITÉ DE VÉGÉTAUX

Si les **végétaux** sont nombreux et serrés les uns contre les autres, le rendu n'est pas le même. Ajouter seulement quelques branchages permet d'avoir **une composition plus aérée**, légère et volubile.

Si vous mettez **moins de douze fleurs**, il faut alors opter pour un **nombre impair** pour ne pas rompre l'équilibre.

4/ LE CHOIX DES COULEURS

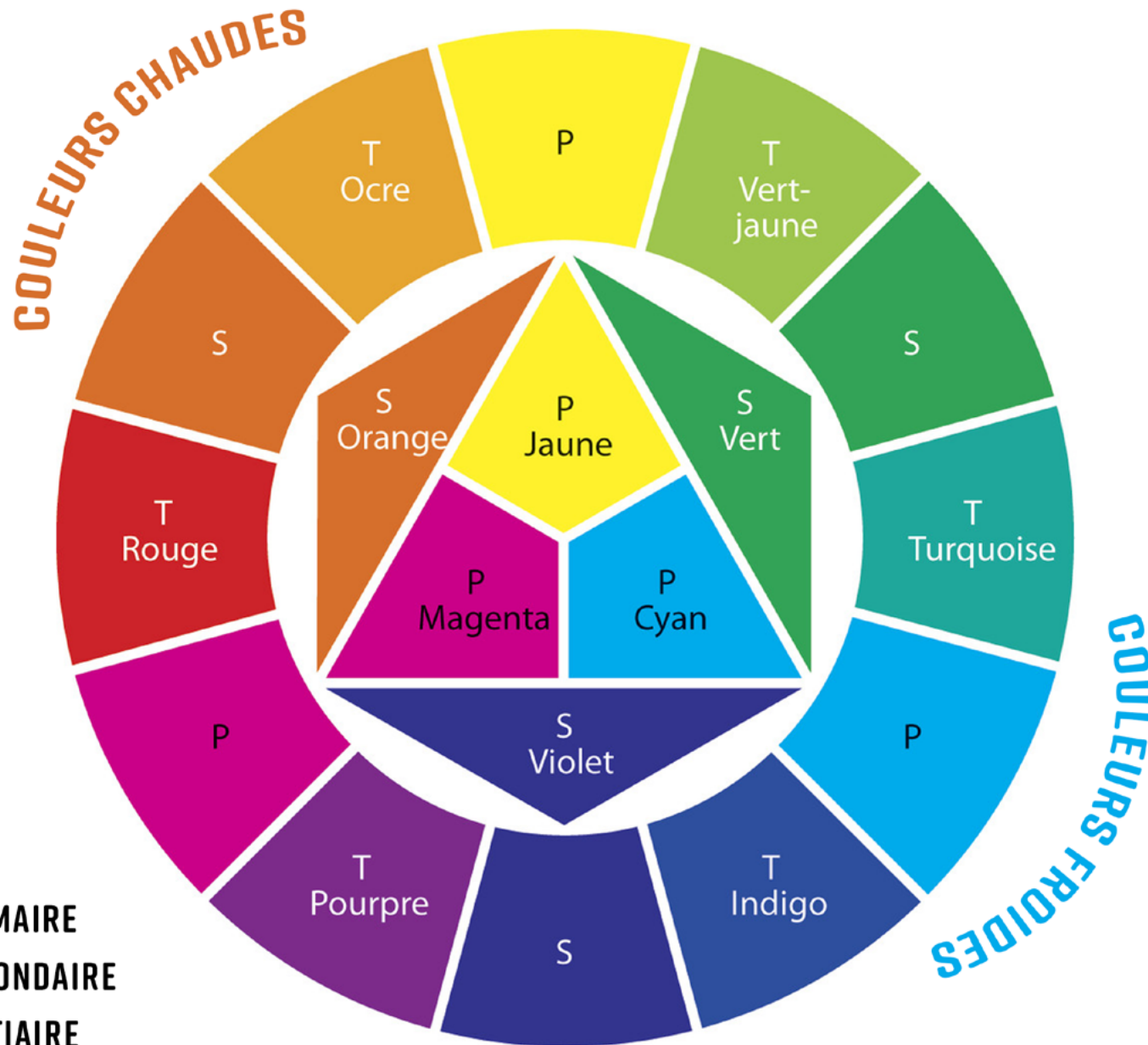
L'apport de la couleur donne vie à votre composition, mais également une belle profondeur. Il faut cependant utiliser les teintes adéquates et décider des bonnes associations.

Les couleurs similaires : elles sont placées les unes à côté des autres sur le cercle chromatique. Elles sont soit, plutôt chaudes soit, plutôt froides. Vous pouvez les associer ensemble pour réaliser des camaïeux plein de douceur.

Les couleurs complémentaires : elles se trouvent en face à face sur le **cercle chromatique**. C'est une option parfaite pour jouer sur le contraste dans votre composition qui est ainsi éclatante.



LE CERCLE CHROMATIQUE





5/ LE CHOIX DES TEXTURES, FORMES ET TAILLES :

Il n'y a pas de règle, vous êtes totalement libre de mixer les textures et les formes. Toutefois **quelques conseils** peuvent s'avérer utiles :

A/ LES FORMES :

Les **formes en épis** : elles donnent du mouvement.

Les **formes linéaires** : elles apportent de la hauteur et de la finesse.

Les **formes rondes** : elles sont primordiales et elles attirent le regard.

B/ LES MATÉRIAUX DE REMPLISSAGE : Ils servent à faire le lien entre les différents éléments aux rendus très différents. Le choix des différentes textures permet de mettre du contraste.

C/ LA TAILLE DES VÉGÉTAUX : Elle permet de donner de la hauteur et du volume à vos compositions. Les **grosses feuilles** que vous allez mettre à la base sont destinées à équilibrer le tout, surtout si vous utilisez des fleurs assez imposantes. Attention sur de **la mousse** choisissez des fleurs faciles à piquer et pas trop lourdes.

Les **éléments ronds** ou les **plus imposants** placés à la base renforcent l'impression de stabilité de l'ensemble.

Les **petits végétaux** sont présents quand vous voulez donner un sentiment de légèreté, un petit côté sauvage et un rendu aérien à votre composition. Ils sont parfaits dans les compositions à l'allure bohème.





PASSONS À LA RÉALISATION !



BOUQUET SIMPLE DANS UN VASE :

La préparation :

Une étape clé de la composition. **Rassemblez** vos fleurs triées par variétés. **Nettoyez** les fleurs et feuillages que vous avez sélectionnés en ôtant les feuilles sur le dernier tiers de la tige et éventuellement les sépales et pétales de protection.

L'assemblage :

Le grand secret : **la vrille**. Prenez votre fleur préférée comme dominante, puis placez au-dessus d'elle, légèrement inclinée, une tige de votre feuillage.

Continuez à alterner fleurs et feuillages avec soin en les croisant toujours dans la même direction.

Tournez votre bouquet d'un quart de tour à chaque fleur ajoutée et recommencez l'opération. Le bouquet doit faire un mouvement de vrille. Renouvelez l'opération autant de fois que nécessaire et placez vos dernières fleurs dominantes à l'extérieur. Nouez le tout avec du scotch ou de la ficelle et placez votre composition dans le contenant choisi.





COMPOSITION SUR DE LA MOUSSE :

1/ Prenez de la mousse et coupez-la selon les **dimensions** de votre pot ou contenant. La mousse doit pouvoir s'insérer de manière juste dans le récipient.

2/ Laissez **tremper** votre mousse dans un récipient rempli d'eau pour que celle-ci absorbe l'eau. Laissez la mousse se remplir d'eau **sans la presser**.

Placez ensuite de la **cellophane** ou tout autre plastique qui peut retenir l'eau de la mousse à l'intérieur du pot et le rendre étanche. Disposez ensuite la mousse dans le pot. Cette étape est requise afin que les tiges des fleurs ne s'assèchent pas.

3/ Mettez en place les **feuillages**, puis, piquez les fleurs et enfin terminez en affinant la composition florale.

LAISSEZ LIBRE COURS À VOTRE CRÉATIVITÉ.

