

*Pas si secret pour ceux qui savent utiliser leurs oreilles,
leur nez, leurs mains, leurs pieds...*



15 minutes



À partir de 5 ans



Corde
Bandeaux

POURQUOI FAIRE ÇA ?

- Développer les capacités d'attention
- Développer une autre perception du milieu exploré
- Se confronter avec les éléments du milieu

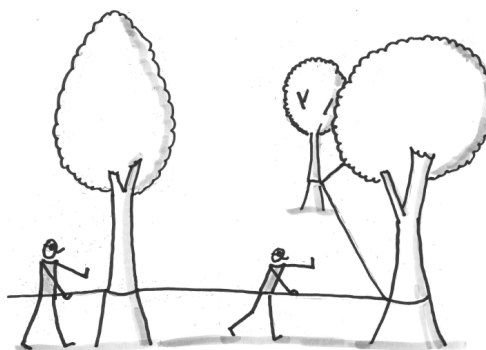
Préparation

Réaliser un parcours en tendant la corde entre plusieurs arbres.

- Choisir de préférence un parcours diversifié qui passe dans la mousse, l'herbe, dans des endroits secs et humides, à l'ombre et au soleil, où les participant-e-s peuvent reconnaître des odeurs...
- Repérer visuellement de quel côté (gauche ou droite) de la corde devront se tenir les participant-e-s pour éviter qu'ils ne se blessent sur le parcours (avec un arbre, par exemple).

Déroulement

- Distribuer les bandeaux.
- Disposer les participant-e-s en file indienne au départ du parcours. *"Vous allez réaliser un parcours entre les arbres, sans la vue, guidé-e-s par la corde. Avancez doucement, tous les sens en éveil (sauf la vue) et concentrez-vous sur ce que vous percevez, ressentez."*
- Prendre les participant-e-s un-e par un-e et guider leur main (droite ou gauche) jusqu'à la corde.
- Espacer les participant-e-s d'au moins 2m. Chacun fait son parcours une main suivant la corde et l'autre devant, pour se protéger des obstacles.
- Organiser l'arrivée en bout de corde : les participant-e-s enlèvent leur masque, se placent en cercle et sont invité-e-s à rester silencieux-se-s.
- Quand tout le monde est passé, proposer, sans imposer, d'exprimer ses ressentis. *"Qui veut partager ce qu'il a ressenti pendant le parcours ?"*



À FAIRE . . .

Conseils

- Pour optimiser la sécurité, expérimenter le parcours.
- Insister sur la lenteur nécessaire pour apprécier le parcours.

FAIRE AUTREMENT...

Le mille-pattes

En file indienne, les participant-e-s tiennent une corde avec une main. Se placer en tête de cordée et les diriger à l'aide de la corde.



*Je marche seul, on connaît la chanson mais je marche seul avec les yeux bandés c'est une tout autre histoire.
Frissons garantis !*



15 minutes



À partir de 7 ans

POURQUOI FAIRE ÇA ?

- Développer les capacités d'attention
- Éprouver sa confiance en soi
- Se confronter avec les éléments du milieu

Approche :



Lieu-x :



Thématique-s :



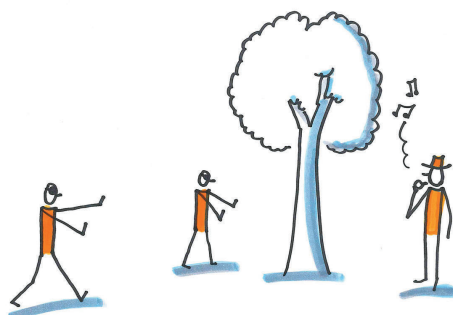
Préparation



L'appau du coucou
Les bandeaux

Choisir une zone ne présentant aucun danger au sol mais avec des arbres.

Déroulement



- Distribuer les bandeaux, les participant-e-s se bandent les yeux. Iels vont devoir traverser la zone que vous aurez choisie, les yeux bandés.
- Se placer de l'autre côté de la zone à traverser
- « Dès que vous avez les yeux bandés, je vais me déplacer et là où je serai, je jouerai le chant du coucou en continu. Vous allez essayer de me rejoindre en marchant doucement et en plaçant vos bras devant en protection. »
- Les participant-e-s se dirigent vers vous chacun leur tour alors que vous jouez le chant du coucou.
- Quand tout le groupe est arrivé, proposer d'exprimer ses ressentis.

Conseils

- Pour le bon déroulement de cette activité, être de préférence 2 encadrant-e-s : un-e à l'appau et l'autre près du groupe pour donner les départs successifs à chaque participant-e.
- Insister sur la lenteur nécessaire pour apprécier le parcours et pour la sécurité des participant-e-s.

FAIRE AUTREMENT...

Suivez le guide

Par 2, l'un guide, l'autre a les yeux bandés. Chaque binôme expérimente un parcours.

Un voyage extraordinaire dans les arbres et le ciel !



15 minutes



À partir de 5 ans

POURQUOI FAIRE ÇA ?

- Développer les capacités d'attention
- Modifier les repères classiques d'orientation, angle de vue, observation...

Approche :



Lieu-x :



Thématique-s :

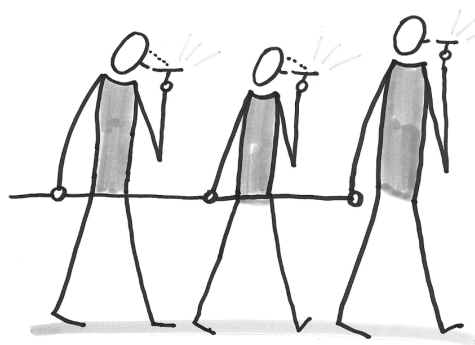


Préparation



Les miroirs
La corde

Repérer un parcours sans danger avec des arbres, de préférence de différentes tailles.



Déroulement

- Distribuer un miroir par personne.
- Montrer comment le positionner sur l'arrête du nez, horizontalement en l'orientant vers le ciel. « A partir de maintenant ne regarder que dans le miroir. »
- Quand les participant.e-s sont habitué.e-s au miroir, passer la corde à chacun.e.
- En tête de cordée, emmener le groupe pour un voyage extraordinaire !

Conseils

- Attention au soleil !!! Se mettre toujours dos au soleil.
- Emprunter un chemin sous les arbres, c'est très impressionnant.
- Avancer très doucement et marquer des temps d'arrêt.

FAIRE AUTREMENT...

Tester le miroir autrement : en casquette sur le front pour se voir marcher, sur le côté du visage...

Arrêtons-nous pour apprécier les odeurs de la nature.



10 minutes



À partir de 5 ans

Préparation



Petites boîtes
Les bandeaux
Les planchettes

Placer les planchettes en cercle.

Déroulement

- Se placer en cercle sur les planchettes.
- S'échauffer en proposant de sentir une poignée de feuilles mortes ou d'herbes (en fonction du lieu) ramassée à nos pieds. *"Fermez les yeux. Amenez la poignée doucement à votre nez et sentez à plusieurs reprises... l'odeur est-elle agréable, désagréable, ça vous rappelle quelque chose ? Des souvenirs ?"*
- Faire 2 groupes : un groupe a les yeux bandés, l'autre groupe lui propose des odeurs trouvées aux alentours. Le groupe aux yeux bandés va ensuite à la recherche de ces odeurs.
- Recommencer en inversant les rôles.

Conseils

Prélever avec parcimonie des échantillons de plantes : veiller à ne pas prendre de plantes en entier et essayer de prélever à différents endroits.

POURQUOI FAIRE ÇA ?

- Mettre en éveil son sens olfactif habituellement peu sollicité
- Révéler la force évocatrice de l'odeur



Approche :



Lieu-x :



Thématique-s :



FAIRE AUTREMENT...

Sélectionner une odeur caractéristique par boîte. Par équipe, les participant-e-s viennent sentir le contenu de chaque boîte et doivent retrouver l'élément naturel qui correspond dans le milieu.

Conception : Nord Nature Chico Mendès

L'appel des feuilles !

Les feuilles mortes se ramassent à la pelle mais serez-vous sensible à l'appel des feuilles ?



10 minutes



À partir de 5 ans

POURQUOI FAIRE ÇA ?

- Mettre en éveil son ouïe
- Se détendre



Un bandeau par participant

Déroulement

- Se mettre par 2, l'un-e derrière l'autre sans bouger.
- Celui qui est devant met un bandeau.
- Celui qui est derrière :
 - ramasse une poignée de feuilles,
 - rapproche ses mains des oreilles de l'autre,
 - froisse les feuilles entre ses doigts...
 - Il peut faire des mouvements de bas en haut, d'avant en arrière.
- *"Il est le musicien qui murmure un concert de feuilles aux oreilles de saon partenaire."*
- Inverser les rôles.



Conseils

Préférer cette activité en automne, un jour sec.

FAIRE AUTREMENT...

Essayer avec d'autres objets naturels : foin que l'on "chiffonne", bâtons que l'on frotte. Le concert doit être doux.

