



# Dans la nature, les yeux fermés !

Tu aimerais te faire un petit parcours rempli de sensations ? Voici une chouette expérience qui ne va pas te laisser indifférent(e) !

## ATTENTION !

Si tu fais cette activité avec d'autres personnes, tu dois respecter les gestes protecteurs et les distances physiques !

### Ce que tu vas apprendre

- À te concentrer sur tes sensations
- À maîtriser ton activité mentale
- À explorer la nature avec tous tes sens... sauf un !



### Ce que tu vas retenir...

Quand on marche lentement, il ne se passe pas la même chose dans notre corps que lorsque nous allons vite. D'habitude, marcher est un geste automatique. Le fait de ralentir t'oblige à prendre les commandes de tes muscles et ça augmente la perception de ce que tu es en train de faire... et ça améliore ce que tu ressens dans la nature...

### Ce que tu vas faire

#### Étape 1

Tu vas trouver dans ton jardin, dans un petit bois tout près de chez toi... un coin où tu pourrais cheminer sans danger (vérifie qu'il n'y a pas d'obstacles au sol). Tu peux demander à un adulte de t'accompagner pour de simples raisons de sécurité.

#### Étape 2

Quand tu as trouvé un petit coin qui te plaît, examine bien l'endroit. Repère un petit parcours facile (pour commencer). Mémorise-le. Demande à l'adulte qui t'accompagne de bander les yeux.

#### Étape 3

Maintenant que tu n'y vois plus, reste quelques instants comme ça. Qu'est-ce que ça fait, d'être les yeux bandés, dehors ? Que ressens-tu ? Repense alors au parcours que tu as mémorisé et... lance-toi !

Avance dans le bois et fais ton parcours... en aveugle !



Surtout : prends ton temps, sois concentré(e) et fais attention aux sensations que ça te procure... Que sens-tu sous tes pieds ? Entends-tu mieux les sons autour de toi ? Plus tard ou ailleurs, fais un autre parcours plus long, ou un peu plus compliqué...



### La note de l'accompagnateur

Vous pourrez aider votre enfant à trouver le bon endroit pour réaliser ce parcours, en particulier au niveau de la sécurité. Ensuite, vous serez présent mais vous vous tiendrez à distance de manière à ce que l'enfant ait l'impression d'être seul. Insistez pour qu'il (elle) fasse ce parcours lentement. Enfin, quand il (elle) aura fini, posez-lui des questions : "Qu'est-ce que ça t'a fait ? Tu as ressenti quelque chose ? Tu le referas ? Pourquoi ?".