

La cible aux sons

Comme en ce moment il y a moins d'activités humaines dehors, il va t'être beaucoup plus facile d'écouter les sons de la nature ! Va dehors et dresse l'oreille !

ATTENTION !

Au cours de cette activité, tu ne dois entrer en contact avec personne d'autre que ceux avec qui tu habites !

Ce que tu vas apprendre

- A te concentrer
- A exercer ton sens de l'ouïe
- A percevoir des sons de la nature, à les localiser



Ce que tu vas faire

Tu vas trouver dans ton jardin, à la porte de ta maison, si tu n'as pas de jardin, tout près de chez toi un coin où tu pourras t'installer, seul, et t'asseoir confortablement.

Prends la cible aux sons que tu as posée sur un support. Mets-la sur tes genoux.

Ferme les yeux et concentre-toi sur les sons qui t'entourent.

Ouvre les yeux.

Tu vas poursuivre ton écoute mais là, tu vas inscrire un point sur la cible à chaque fois que tu entends un son devant toi, derrière toi, à droite ou à gauche. Et si tu les entends loin ou près de toi. C'est comme si toi tu étais le centre de la cible.

Tu vas alors faire un point bleu pour les sons naturels.

Un point rouge pour les sons non naturels.

Arrête quand tu n'entends plus de nouveaux sons.

Combien en as-tu ? Combien de sons de chaque sorte ?

Pour finir, ferme à nouveau les yeux et maintenant, pour chaque son que tu entends, demande-toi si c'est un son agréable ou pas !

Tu vas voir, avec un peu d'entraînement, et si tu le commandes, ton cerveau est capable d'éliminer les sons désagréables pour ne capter que les sons agréables ! Incroyable...



Ce que tu vas retenir...

La plupart du temps, tu remarques la nature qui t'entoure grâce à la vue. Là, tu as porté ton attention à la nature grâce à ton ouïe. D'habitude, la nature, on l'entends. Là, tu l'écoutes ! Tu comprends la différence ?

Fais-le souvent : porte ton attention sur les sons de la nature...

La note de l'accompagnateur

Les enfants, comme les adultes, "décodent" essentiellement leur environnement grâce à la vue ! Alors exercer son ouïe, parfaire son écoute est un bon exercice sensoriel. Cet exercice peut être refait souvent (sans la cible). Il renforcera les capacités attentionnelles de l'enfant et, par là même, sa connexion à la nature !



MES RÉSULTATS

Ma cible aux sons

