

Promenade contemplative

Cette promenade permet aux enfants de prendre le temps, d'aiguiser leur regard pour admirer leur environnement afin d'apprendre à s'émerveiller de l'infiniment grand et de l'infiniment petit

But : Se promener, les 5 sens en éveil, pour découvrir autrement son environnement.

Âge : Tous

Matériel : Carnet ; crayons ; appareil photo ; dictaphone (aussi sur certains téléphones portables) ; vêtements adaptés à la saison ; eau.

Préparation : Expliquer la démarche au groupe. Le but de cette promenade n'est pas de marcher beaucoup ou loin mais de prendre son temps pour découvrir de petits détails. Les enfants peuvent écrire, dessiner, photographier, enregistrer pour les aider à mémoriser ce qu'ils ont ressenti grâce à leur vue, leur ouïe, leur odorat, leur toucher, leur goût.

Déroulement : Partir en promenade. Marcher lentement et scruter en silence les moindres détails de votre chemin, des lieux. Inviter les enfants à mettre leurs sens en éveil et à les ressentir : qu'est-ce que je remarque ? Qu'est-ce que je vois ? Qu'est-ce que j'entends ? Quelles sont les textures qui m'entourent ? Observer ce qui saute aux yeux. Ensuite, se rapprocher et se concentrer pour percevoir le plus petit élément, le plus petit son. Au fur et à mesure inviter les enfants à noter leurs découvertes avec le moyen d'expression de leur choix.

Variante : Réaliser cette promenade en ne valorisant qu'un seul sens ou lors d'une nuit étoilée.

Point d'attention : Restez vous aussi à l'écoute et prenez des notes. Que disent les enfants ?

Discussion : Qu'avez-vous vu ? Quels sont les lieux que vous aimez ? Pourquoi ? Aviez-vous déjà pris le temps de regarder attentivement le monde qui vous entoure ? Qu'avez-vous découvert sur vous et sur votre environnement ?