

CARTES DÉFIS SENSORIELS

Mode d'emploi

Il est urgent de prendre son temps

Ces cartes proposent des défis, afin de prendre le temps d'observer, de sentir, d'écouter, de créer, d'imaginer d'inventer... Et ce, grâce à tout ce que nous offre la nature ou l'environnement, quelle que soit la météo.

Le jeu est simple :

1. **Choisis un défi**, en fonction de tes envies, de la météo, du contexte de confinement. Tu peux sinon tirer au sort une carte ou lancer un dé.



Il est important de **ne pas te forcer** !

2. Fais ton expérience et recueille tes sensations dans un carnet : une écriture, une photo, un dessin...

Les conseils :

Tu peux utiliser le matériel que tu as à disposition chez toi ou à l'école
Tu peux partager tes ressentis avec ton entourage ou le garder pour toi

Tu peux aller chercher les informations qui te manquent



Ne mange pas n'importe quoi



Il faut prendre soins des animaux et des plantes, n'arrache pas tout



MARCHER PIEDS NUS


Pendant 30 minutes
marche pieds nus dans
l'herbe...

Que ressens-tu ?
Renouvelle l'expérience
tous les jours c'est très bon
pour l'organisme.

L. Berthelot

GRIMPER À UN ARBRE

Que vois-tu de
nouveau d'en
haut ?
Y-a-t'il des
oiseaux ?
Note tout ce
que tu vois et
tout ce que tu
ressens.



L. Berthelot



DANSER SOUS LA PLUIE

Essaie
de ressentir l'eau sur ton
visage...
Ferme les yeux
Est-ce chaud ou froid ?
N'oublie-pas de te couvrir
après.

L. Berthelot

SEMER UNE GRAINE

Prends un pot ou sème-la
dans ton jardin

Tu peux prendre un
haricot, une lentille ou une
autre graine.


N'oublie pas de l'arroser et
de noter tes observations
chaque jour.

L. Berthelot

CUISINER LA NATURE

Invente et cuisine ta
propre recette ou prends
en une déjà existante.

Tu peux la partager
ensuite à ton entourage en
y ajoutant tes conseils.




L. Berthelot

RASSEMBLER LES PARFUMS DE LA NATURE

Pars à la recherche des
odeurs de la nature.

Tu peux en
récolter quelques unes
dans des petits
pots, et les faire
sentir autour de toi.



L. Berthelot



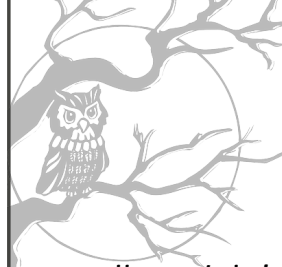
ÉCOUTER LE JOUR

Installe-toi dehors ou à ta
fenêtre puis ferme les
yeux...

Quels sons entends-tu face
à toi, à droite, à gauche puis
derrière toi ?

Quels sont les sons les plus
loin de toi ? Lesquels sont
les plus près ?

ÉCOUTER LA NUIT



Installe-toi dehors ou à ta
fenêtre, puis tends l'oreille...

Quels sont les sons les plus
loin de toi ? Lesquels sont
les plus près ?



ÉCOUTER L'HUMAIN

Installe-toi dehors ou à ta
fenêtre et ferme les yeux...

Fais la liste de tous les
sons d'origine humaine que
tu entends
Sont-ils nombreux ?

CHOISIR SON ÉTOILE

Installe-toi dehors ou à ta fenêtre.
Si le ciel est dégagé, choisis une étoile et trouve un moyen de la repérer les autres soirs.

L. Berthelot

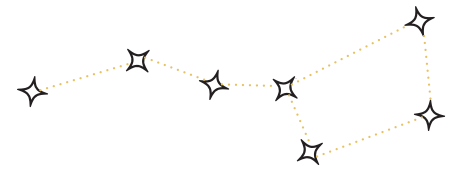
TROUVER VÉNUS

Installe-toi dehors (ou à ta fenêtre)

Guette l'arrivée des premières étoiles.
Vénus est souvent la première arrivée et la plus brillante que tu peux voir.

L. Berthelot

TROUVER LA GRANDE OURSE

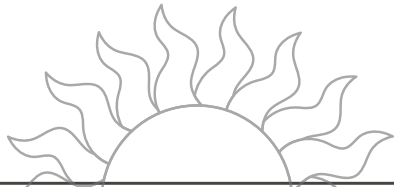


Installe-toi dehors sous le ciel étoilé
Essaie de repérer la constellation.

L. Berthelot

OBSERVER LE COUCHER DU SOLEIL

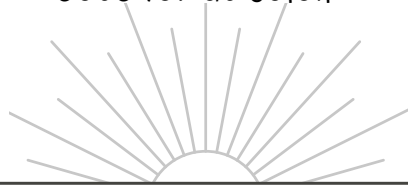
Installe-toi dehors avec tes lunettes de soleil
Observe les couleurs du ciel
Sont-elles les mêmes que le lever du soleil ?



L. Berthelot

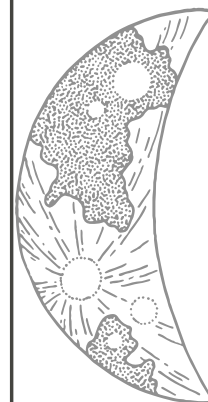
OBSERVER LE LEVER DU SOLEIL

Installe-toi dehors avec tes lunettes de soleil
Observe les couleurs du ciel
Sont-elles les mêmes que le coucher du soleil ?



L. Berthelot

ATTRAPER LA LUNE



Cherche la lune.
Si tu la vois, prends le temps de bien l'observer
Comment est-elle ?

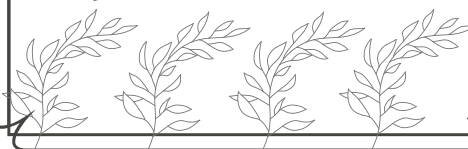
L. Berthelot

OBSERVER L'OMBRE

Si il y a du soleil, trouve l'ombre d'un objet fixe et trace ses contours à la craie ou au crayon.
Ne bouge pas l'objet et renouvelle expérience 1h après.
Note tes observations

SENTIR LE VENT

Dehors ou à ta fenêtre
Ferme les yeux et essaie de ressentir le vent sur ton visage pendant quelques instants. D'où vient ce vent ? De l'Est, de l'Ouest, du Nord ou du sud ?
Laisse-toi soulever



ATTRAPER UN NUAGE

Allonge-toi dehors et observe les nuages
Certaines formes te sont-elles familières ?
Tu peux les dessiner.

TENIR UNE PETITE BÊTE DANS SA MAIN

Pars à la recherche des petites bêtes et essaie d'en prendre une dans ta main. Si elle bouge trop mets-la dans un pot en verre pour l'observer. Tente de l'identifier. N'oublie pas de la relâcher ensuite.



L. Berthelot

LA COURSE AUX ESCARGOTS

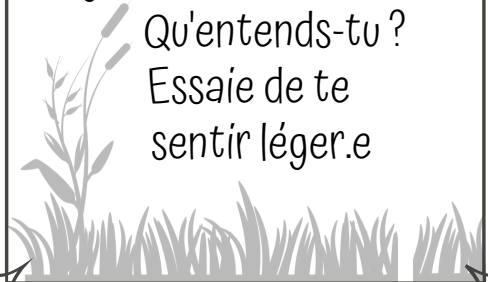
Trouve deux escargots éveillés après un jour de pluie. Mets-les à côté et marque la ligne d'arrivée par une feuille de laitue. Tu peux aussi leur préparer un parcours. Observe-les.



L. Berthelot

S'ALLONGER DANS L'HERBE

Allonge-toi dans l'herbe. Que ressens-tu ? La chaleur, le vent, la végétation les insectes ? Qu'entends-tu ? Essaie de te sentir léger.e



L. Berthelot

DESSINER UNE FLEUR

Trouve une fleur et installe-toi à côté.

Dessine-la dans les moindres détails.

Tu peux y ajouter les couleurs naturelles.



L. Berthelot

LE "SIT SPOT"

Trouve ton endroit dans la nature. (Une cabane, un buisson, un arbre fétiche)

Ici tu pourras être seul, au calme pour penser et imaginer...

L'idéal est d'y aller tous les jours quelques minutes.



L. Berthelot

L'AFFÛT

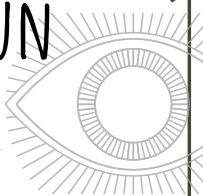
Installe-toi confortablement et discrètement dans un lieu naturel. Ne bouge plus. Reste à l'affût du moindre mouvement. Note tes observations.



L. Berthelot

OBSERVER UN PAYSAGE

Choisis un lieu avec une vue dégagée ou du haut d'une fenêtre. Décompose-le paysage comme un tableau. Fais la liste, ou un dessin, des différents éléments (constructions humaines, forêts, rivières...)



L. Berthelot

MÉDITER

Installe-toi et concentre ton regard sur une fleur ou un arbre pendant 5 min. Si des pensées viennent, laisse-les partir naturellement.

Ta perception de la fleur a-t-elle changé au cours de ces 5 min ?

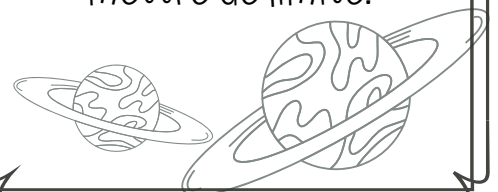


L. Berthelot

ÉCRIRE UNE HISTOIRE

Installe-toi dans la nature et imagine ce que tu veux. Écris des mots sur le papier.

Tu peux inventer ta propre histoire sans te mettre de limite.



L. Berthelot

DESSINER UNE PETITE BÊTE



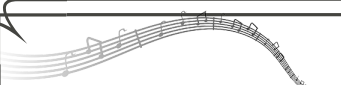
Trouve une petite bête dans la nature ou chez toi. Mets-la dans un petit pot ou un verre pour pouvoir l'observer de près. Dessine-la et tente de rechercher ensuite de quelle bête il s'agit.



L. Berthelot

FAIRE UN SON GRÂCE À LA NATURE

Utilise, une feuille, un brin d'herbe, une fleur, une coquille d'escargot, ou un gland... Et tente d'effectuer un son avec cet élément. Partage ta découverte à ton entourage.



L. Berthelot

IMITER LE SON D'UN OISEAU

Écoute bien les chants et les cris des oiseaux. Combien de différents entends-tu ? Tente d'en imiter un.



L. Berthelot

RÉCOLTER LES COULEURS DE LA NATURE

La nature offre plein de couleurs. Crée ta palette et compose une œuvre éphémère.



L. Berthelot

TROUVER SA PIERRE MAGIQUE

Pars à la recherche de la plus jolie pierre. Garde-la ou offre-la à quelqu'un que tu aimes. Tu peux aussi la poser au pied d'un arbre que tu apprécies.



L. Berthelot

ANALYSER L'ÉVOLUTION D'UNE FLEUR

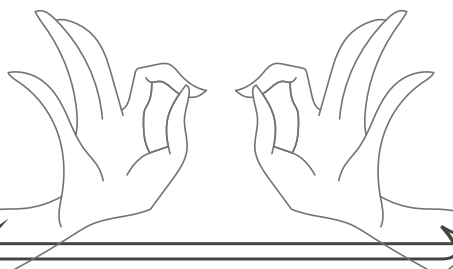
Choisis une fleur. Trouve un moyen de la repérer, et observe-la chaque jour pour suivre son évolution. Dessine-la ou prends-la en photo. Note les changements. (Couleur, ouverture, petites bêtes...)



L. Berthelot

FORMER L'OMBRE D'UN ANIMAL

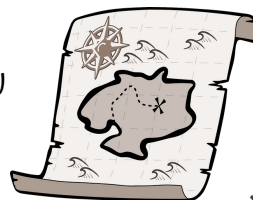
De nuit ou dans le noir. Avec une lampe de poche. Essaie avec ta main de former l'ombre d'animaux.



DESSINER SON ÎLE DE LA SÉRÉNITÉ

Imagine ton île idéale où tu te sentiras bien. Ne mets aucune limite à ton imagination.

Qui aimerais-tu inviter ?



ÉCRIRE UN POÈME

Installe-toi dans un lieu que tu aimes et écris ce que la nature t'inspire. Sois attentif à tes sensations, tes émotions, tes goûts...

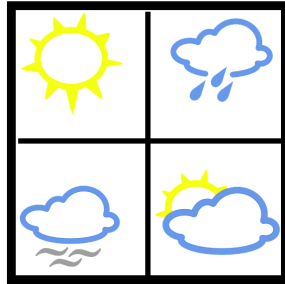


L. Berthelot

CARTES DÉFIS SENSORIELS

Retour expérience

Défi: _____



Notes:

ressentis,
difficultés,
inspirations...



Entoure les symboles correspondants pour chaque défi réalisé

Mes émotions pendant l'activité



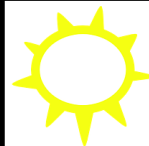
J'ai aimé



Je n'ai pas
aimé

Météo pendant le défi

Soleil



Pluie

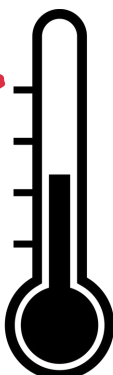
Vent



Nuages

Niveau de difficulté

Difficile →



Facile →

Mettre une flèche pour
indiquer sur le
thermomètre le niveau
de difficulté

