

Unité didactique

Se connecter à la nature

année scolaire **25/26**



 **planeta
dantzan**

 **malandain**
ballet | ibarritz

 **cristina
enea**
FUNDAZIOA

*Fondation
d'Ici-Tokiko*

avec le généreux soutien d'
Aline Foriel-Destezet

SG  **SUD
OUEST**

Planeta dantzan

Planeta Dantzan est un programme éducatif développé par le Malandain Ballet Biarritz et la Fondation Cristina Enea de Donostia-Saint-Sébastien, avec le soutien de la Fondation d'Ici-Tokiko, de SG Sud-Ouest et d'Aline Foriel-Destezet.

En nous appuyant sur des œuvres du répertoire du Malandain Ballet, nous avons créé des parcours pédagogiques qui rapprochent les élèves de deux mondes apparemment éloignés l'un de l'autre : d'une part, la danse en tant qu'expression artistique et, d'autre part, les problématiques environnementales et sociales. Ce projet souhaite franchir des frontières : celles qui séparent l'art et la science, celles qui séparent les villes et les pays, celles qui séparent les langues et les cultures... En définitive, il s'agit d'un programme qui réunit des personnes capables de générer des solutions lorsqu'elles travaillent ensemble.

Pour la saison 2025-2026, le programme éducatif s'est appuyé sur la dernière création de Thierry Malandain, *Midi pile ou le concert du soleil*. Cette œuvre, portée par la musique du Concerto pour deux pianos et orchestre de Francis Poulenc, nous transporte vers les joies lumineuses de l'enfance. Un chant plein de beauté et de vitalité, débordant d'une énergie sauvage et puissante. Dans l'innocence de l'enfance, le lien avec l'environnement naturel est si profond et enrichissant qu'il devient une source essentielle d'émotion et d'expérience authentique. Cependant, avec le passage du temps, ce lien s'estompe et se perd, laissant un vide en nous.

Cette perte, cette déconnexion de la source de nos émotions les plus primaires, nous a-t-elle conduits à la réalité que nous vivons aujourd'hui ?

L'unité didactique que nous présentons ici constitue une étape supplémentaire dans le parcours éducatif et nous aidera à réfléchir et à approfondir la relation que nous entretenons avec la nature.

Introduction	4
Matériel pour les enseignants	6
ACTIVITÉ 1: Moi et la nature	7
ACTIVITÉ 2: De quoi parlons-nous ?	8
ACTIVITÉ 3: Tout change avec le temps	10
ACTIVITÉ 4: Bienfaits et besoins	13
ACTIVITÉ 5: Projet final	17
Retournons au début	21
Bibliographie	21
Contenus et activités pour les élèves	22
ACTIVITÉ 1: Moi et la nature	23
ACTIVITÉ 2: De quoi parlons-nous ?	24
ACTIVITÉ 3: Tout change avec le temps	25
ACTIVITÉ 4: Bienfaits et besoins	27
ACTIVITÉ 5: Projet final	32

Introduction



Nous vivons dans un monde de plus en plus rapide, rempli d'écrans, de bruit et de précipitation. Pourtant, tout près de nous, il existe un espace qui nous offre calme, apprentissage et bien-être : la nature. Grandir et vivre en contact avec la nature ne consiste pas seulement à contempler de beaux paysages ; cela implique aussi de mieux nous connaître, de prendre soin de notre santé et de comprendre le monde qui nous entoure. Mais, paradoxalement, bien qu'elle soit physiquement proche, nous la ressentons de plus en plus lointaine dans notre vie quotidienne.

La nature nous apporte de grands bienfaits, tant pour le corps que pour les émotions. Passer du temps à l'air libre réduit le stress, améliore la concentration et nous incite à bouger et à collaborer avec d'autres personnes. De plus, observer les plantes, les animaux et les écosystèmes nous transmet des valeurs importantes, telles que le respect, la responsabilité et la protection de l'environnement. Dans cette perspective, il est nécessaire de s'éloigner d'une vision anthropocentrique (qui place l'être humain au centre) et d'adopter une perspective biocentrique, dans laquelle toute forme de vie, sous toutes ses expressions, est importante.

À l'inverse, un faible contact avec la nature peut également entraîner des conséquences négatives. Passer peu de temps à l'extérieur peut augmenter la sédentarité, accroître la fatigue et le stress, et générer des problèmes de concentration ou des états émotionnels négatifs. De même, si nous vivons éloignés de la nature, nous pouvons être moins conscients de l'importance de protéger

l'environnement, ce qui peut conduire à une attitude d'indifférence envers celui-ci. Cet éloignement donne lieu à la biophobie : des peurs ou des réticences envers la nature, apparues à la suite de la rupture du lien avec la nature, tant intérieure qu'extérieure.

Dans cette unité didactique, nous réfléchirons à l'influence que la nature exerce sur notre développement personnel, notre manière de penser et les relations que nous entretenons avec les autres. À partir de l'approche de la pédagogie verte, le rôle de l'éducation dans la transformation sociale sera mis en avant, puisque la « pédagogie verte » n'a pas pour seul but de « sauver la Terre », mais aussi de « aimer la Terre », en rétablissant le lien affectif avec la nature. À travers différentes activités, nous explorerons nos émotions et prendrons conscience de la présence de la nature dans notre vie, puisque chacun de nous en fait également partie.

La proposition combine réflexion, observation, dialogue, travail de groupe et apprentissage par projets, en orientant les élèves vers une prise de conscience environnementale et le développement d'attitudes plus actives. L'objectif de ces exercices est de prendre conscience de ces réalités, de faire les premiers pas pour rétablir le lien avec la nature et de transmettre cette nécessité à l'ensemble de la communauté éducative, en comprenant que le changement social est possible. L'unité se clôt enfin par un projet pratique qui peut s'étendre à l'établissement scolaire ou au quartier.

Objectifs

À travers cette unité, on cherche à atteindre les objectifs suivants :

- Prendre conscience de la relation personnelle que les élèves entretiennent avec la nature et l'analyser de manière critique.
- Comprendre l'importance de la nature pour notre bien-être physique, émotionnel et social.
- Identifier l'interdépendance entre l'être humain et la nature.
- Connaître les changements entre les générations et réfléchir aux conséquences du mode de vie actuel.
- Favoriser le respect, la responsabilité et la protection de l'environnement.
- Développer des compétences telles que l'observation, l'expression, l'écoute active et le travail en équipe.
- Appliquer les apprentissages dans un contexte réel à travers un projet.

Durée

L'unité didactique, développée dans son ensemble, a une durée approximative de 8 à 10 séances, chaque séance durant 60 minutes. Une répartition indicative pourrait être la suivante :

- **Activité 1 : 1 séance.**
- **Activité 2 : 2 séances.**
- **Activité 3 : 2 à 3 séances (incluant une interview).**
- **Activité 4 : 2 à 3 séances (analyse de l'établissement scolaire et du quartier).**
- **Activité 5 : 2 séances ou plus, selon le contexte.**

La durée est flexible et peut s'adapter au rythme de l'établissement scolaire, à l'âge des élèves et au projet final choisi.



Ressources matérielles

Pour le développement de l'unité, l'environnement proche constitue la principale ressource. Toutefois, selon les activités, les matériels suivants peuvent être utilisés (optionnels et adaptables) :

- Tableau ou tableau numérique interactif.
- Cartes, cercles ou gommettes de couleur (pour réaliser le feu tricolore d'opinions).
- Papier, cartons, feutres, crayons de couleur.
- Ordinateur ou tablette (pour écrire, réaliser des présentations ou écouter des audios/vidéos).
- Enregistreur, caméra vidéo, téléphone portable ou tablette (pour enregistrer des interviews, avec autorisation).
- Photographies, livres, chansons, images ou autres supports culturels.
- Foulards pour couvrir les yeux, montres ou chronomètres, un petit sac pour ranger différents éléments.
- Espaces de l'établissement scolaire : salle de classe, cour, couloirs.
- Espaces naturels proches : parc, espace vert ou quartier.

A watercolor illustration of a landscape. In the foreground, several large, dark brown and grey rocks are scattered on a light green, textured ground. Behind the rocks is a line of green trees and foliage. The sky is a mix of light blue and white, with a few small birds flying in the upper right corner. The overall style is soft and artistic, with visible brushstrokes and color blending.

Matériel pour les enseignants

Moi et la nature

Pour commencer, nous mesurerons la relation que chaque personne entretient avec la nature en répondant au questionnaire présenté dans l'activité 1. Chacun devra indiquer sa position par une croix (X) : tout à fait d'accord, d'accord, ni d'accord ni pas d'accord, pas d'accord ou pas du tout d'accord.

- J'aime écouter différents sons dans la nature.
- J'aime voir des fleurs sauvages dans la nature.
- Quand je suis triste ou préoccupé(e), j'aime sortir et profiter de la nature.
- J'aime le jardinage.
- J'aime pratiquer du sport dans un environnement naturel.
- Je n'aime pas voir les animaux souffrir ni être maltraités.
- Je pense que les animaux sauvages doivent vivre dans leur habitat naturel.
- Pour moi, prendre soin des animaux est important.
- J'aime toucher les animaux et les plantes.
- Les êtres humains font partie de la nature.
- Nous ne pouvons pas vivre sans les animaux ni les plantes.
- Être à l'air libre me rend heureux/heureuse.
- J'ai conscience que ce que je fais a un impact sur la nature.
- Ne pas jeter de déchets par terre aiderait l'environnement.
- Nous n'avons pas le droit de nuire à la nature.

Une fois le questionnaire rempli individuellement, toutes les réponses seront partagées afin d'obtenir une « photographie » générale du groupe. Pour cela, différentes dynamiques peuvent être utilisées.

Feu tricolore des opinions

Matériel nécessaire :

- Cartes ou cercles de couleur :



- Tableau ou grand panneau, avec des gommettes de couleurs pour représenter les résultats.

Déroulement :

Après la lecture d'une question, chaque élève lèvera la couleur correspondant à sa réponse. Ensuite, on collera au fur et à mesure les gommettes de couleurs sur le graphique préparé à cet effet.

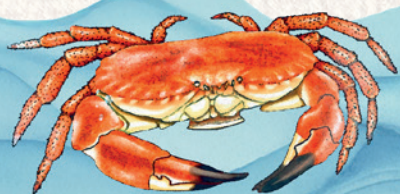
Pour simplifier l'exercice, vous pouvez regrouper les réponses « tout à fait d'accord » et « d'accord » (gommette verte), ainsi que « en désaccord » et « tout à fait en désaccord » (gommette rouge).

Enfin, on réalisera une lecture globale de l'ensemble des réponses. Par exemple : ici, on observe beaucoup de verts ; sur cette autre question, les opinions sont partagées ; pourquoi y a-t-il plus de verts/jaunes/rouges ? Que faudrait-il pour changer de couleur ?

Clôture créative

Il existe différentes options pour représenter la « photographie » du groupe :

- Créer une phrase courte pour chaque question : « le groupe pense que... », « la plupart d'entre nous pensent que... ».
- Réaliser une affiche avec des icônes ou des couleurs.
- Écrire une conclusion collective.



Remarque : si on se sert d'un tableau numérique, l'enseignant(e) peut préparer le tableau sur l'ordinateur et, selon les réponses, marquer progressivement les couleurs.

De quoi parlons-nous ?

2

ACTIVITÉ

Travail individuel

Lorsque tu entends le mot nature, quelles choses, idées, lieux, êtres ou sensations te viennent à l'esprit ? Chaque personne doit répondre à cette question en écrivant un nuage de mots.

Travail collectif

Ensuite, réalisez un exercice pour rassembler les mots de tout le groupe. Par exemple, écrivez au tableau tout ce que les élèves ont pensé, autour du mot NATURE. Toutes les contributions sont valables, car chaque perception peut être différente.

Regroupez ensuite les mots, par exemple en tenant compte des critères suivants : éléments naturels, lieux, sensations, actions...

Puis, afin d'analyser les résultats, on peut poser des questions telles que :

- Quels sont les mots qui apparaissent le plus souvent ?
- Y en a-t-il un qui a particulièrement attiré ton attention ?
- Manque-t-il un mot que vous auriez voulu inclure ?
- Où nous situons-nous et quelle est notre relation avec la nature ?
- ...

Remarque : Si vous utilisez un tableau numérique, vous pouvez employer un ordinateur pour recueillir et regrouper les contributions des élèves. Pour cela, on peut utiliser des outils numériques comme Mentimeter; cet outil permet de collecter toutes les réponses en temps réel et de les visualiser de manière graphique, par exemple sous forme de nuages de mots. <https://www.mentimeter.com/es-ES/templates/p/competition-french>

Types de relations

Il existe de nombreux concepts pour expliquer les relations entre les êtres vivants. Dans cet exercice, il est proposé d'en étudier quelques-uns.

Les mots suivants sont utiles pour comprendre certaines de ces relations : biophilie, biophobie, anthropocentrisme et biocentrisme. Les élèves doivent les rechercher et essayer d'en découvrir le sens. Ensuite, chaque personne devra donner un exemple personnel. En option, ils peuvent également le représenter par un dessin.



Ces concepts nous aident à comprendre la relation entre les êtres humains et la nature. Ce qui se passe dans la nature n'est pas le fruit du hasard : tous les êtres vivants sont connectés d'une manière ou d'une autre, et la façon dont nous regardons la nature influence notre comportement.

- **Biophilie** : c'est l'attachement naturel que les êtres humains éprouvent envers la nature. Elle se manifeste, par exemple, dans la tendance des jeunes enfants à aimer les animaux, dans l'envie d'en prendre soin ou de jouer avec d'autres êtres vivants (toucher des animaux, les attraper...).
- **Biophobie** : au contraire, à mesure que nous perdons le lien avec la nature, d'autres sentiments commencent à prédominer, comme la peur de se salir, le rejet des animaux ou les risques perçus liés au fait d'être dans des espaces ouverts.
- **Anthropocentrisme** : c'est une manière de penser selon laquelle l'être humain est considéré comme le plus important et la nature existe pour satisfaire ses besoins. Exemple : abattre une forêt pour construire des maisons sans tenir compte des animaux ni des plantes.
- **Biocentrisme** : c'est une manière de penser selon laquelle tous les êtres vivants sont importants, y compris les êtres humains, mais pas uniquement eux. Exemple : protéger une forêt non seulement parce qu'elle fournit de l'oxygène aux humains, mais aussi parce que les animaux et les plantes qui y vivent ont besoin de cet espace pour vivre.

Chacun de ces mots peut être divisé en deux parties. Développer leur sens permet de mieux comprendre la signification complète du terme.

BIO = vie

ANTROPO = être humain

PHILIE

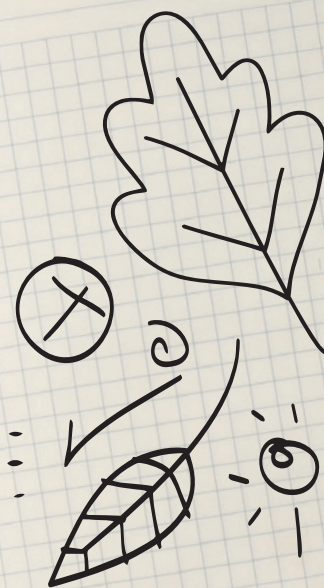
↓
attraction pour
certaines choses
ou situations
spécifiques

PHOBIE

↓
peur excessive et
injustifiée envers
certaines choses
ou situations
spécifiques.

CENTRE

↓
centre



Tout change avec le temps

3 ACTIVITÉ

Comparaison entre les générations

Si nous demandions à des personnes âgées ce que représente la nature pour elles, nous obtiendrions sans doute des réponses très diverses, car elles répondraient en se basant sur leurs expériences d'enfance et de jeunesse. De nombreuses variables entrent en jeu dans ces réponses : l'origine, les caractéristiques du lieu de vie, les habitudes, les relations avec les amis, etc.

Faites-en l'expérience ! Interviewez une personne âgée de votre famille ou de votre entourage. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous rendre dans une résidence pour personnes âgées afin de mener les entretiens. Dans ce cas, les élèves peuvent s'organiser en petits groupes. Quelle que soit la modalité choisie, comparez ensuite toutes les informations recueillies.



Conseils pour préparer l'interview

Si possible, laissez les élèves décider eux-mêmes de la manière de réaliser les interviews. Dans le cas contraire, voici quelques suggestions :

A - Préparation

- Qui interviewer : une personne de plus de 65 ans (grand-parent, voisin(e), connaissance...).
- Bien réfléchir à ce que l'on souhaite savoir sur la relation de cette personne avec la nature.
- Préparer environ 8 questions.
- Utiliser des questions ouvertes, en évitant celles auxquelles on répond uniquement par « oui » ou « non ».
- Faire preuve de respect et écouter sans interrompre, corriger ou juger.

B - Exemples de questions

- Données personnelles : Genre, origine, lieu de résidence (village, ville, autre pays) et profession (études, travail).
- Enfance et jeunesse :
 - Où habitiez-vous quand vous étiez enfant ?
 - Quelle était votre relation avec la nature ?
 - Jouiez-vous dehors ? À quoi jouiez-vous ?
 - Y avait-il des prairies, des forêts, des rivières, la mer ou des potagers à proximité ?
- Vie quotidienne :
 - La nature faisait-elle partie de votre travail ou de votre quotidien ?
 - D'où provenaient les aliments ?
 - Étiez-vous en contacts avec les animaux ?
 - Raconte-nous une histoire ou une anecdote liée à la nature.
- Changements et comparaison :
 - Pensez-vous que la relation que nous avons autrefois avec la nature est la même qu'aujourd'hui ?
 - Qu'est-ce qui a changé en mieux ?
 - Qu'est-ce qui a changé en pire ?
 - Qu'est-ce qui vous inquiète dans la situation actuelle de l'environnement ?
 - Quels conseils donneriez-vous aux jeunes pour qu'ils prennent soin de la nature ?

C - Recueillir les réponses

- Par écrit : prendre des notes pendant l'entretien puis les saisir à l'ordinateur.
- Enregistrement audio : enregistrer l'entretien et en résumer les idées principales.
- Vidéo : filmer l'entretien, sélectionner les passages les plus intéressants et les accompagner d'un texte bref.

Important : toujours demander l'autorisation à la personne interviewée et lui assurer que le matériel ne sera pas diffusé.

D - Tirer des conclusions

- Qu'est-ce qui t'a le plus surpris dans l'interview ?
- La relation de cette personne avec la nature est-elle similaire à la tienne ?
- Quelles sont les plus grandes différences ?
- Penses-tu que l'origine influence cette relation ?
- Que pouvons-nous faire aujourd'hui pour améliorer notre relation avec la nature ?

E - Produit final (optionnel)

- Texte écrit (1 à 2 pages).
- Affiche ou présentation comparant « avant / maintenant ».
- Petit dossier regroupant toutes les interviews du groupe.
- Débat en groupe à partir des conclusions.

Ma relation avec la nature en photos

Au cours de notre vie, notre relation avec la nature évolue. Pour y réfléchir, nous proposons cet exercice : comment était ma relation avec la nature avant et comment est-elle aujourd'hui ? Vous pouvez demander aux élèves de se souvenir d'un moment agréable passé dans la nature et de le décrire. Ils peuvent s'appuyer sur une photographie. Qu'ils choisissent une photo qui leur vient à l'esprit et qu'ils l'apportent en classe.

Questions guides : Quel âge avais-tu ?, Où étais-tu ?, Avec qui ?, Comment t'es-tu senti(e) ?, Vis-tu aujourd'hui des moments similaires ?, Y a-t-il quelque chose qui te manque ?

COMPLÉMENTAIRE : La nature dans ma vie : histoires, mélodies et images

Il s'agit de rassembler des éléments qui représentent notre relation avec la nature. Demandez aux élèves :

- Te souviens-tu d'une histoire que tu as lue ou entendue enfant et qui était liée à la nature ?
- Quelles chansons parlent de montagnes, de la mer, de fleurs, d'animaux... ?

Encouragez-les à apporter un ou deux de ces éléments en classe : livre (d'enfance ou actuel), chanson, extrait de film, dessin, poème, proverbe... Où la nature apparaît-elle dans cet élément ? Quelles sensations vous procure-t-il ?

LA MANIÈRE DE REGARDER LA NATURE AUTREFOIS

Le mythe du Petit San Martin

Petit San Martin, en écoutant les gentilles qui vivaient dans la montagne, sut quand semer le maïs et le blé :

« Quand les feuilles bourgeonnent, on sème le maïs / Quand les feuilles tombent, on sème le blé. »

Anciens proverbes

Chaque goutte de sève contient la plénitude de l'arbre entier

On reconnaît un arbre à ses fruits



Bienfaits et besoins

Nous ne sommes pas en dehors de la nature : nous en faisons partie

La nature nous offre tout ce dont nous avons besoin pour bien vivre, même si nous ne nous en rendons pas toujours compte.

Pour identifier plus facilement ces besoins, on peut utiliser une histoire comme base. Organisés en groupes, les élèves liront l'histoire d'une journée dans la vie de Maren. Ils devront souligner les mots ou les actions qui expriment ses besoins les plus fondamentaux. Ensuite, ils écriront comment Maren satisfait ces besoins et d'où provient ce avec quoi elle y arrive. Pour terminer, ils partageront le travail du groupe avec le reste de la classe. En conclusion, ils se rendront compte que derrière tout cela se trouve la nature.

Une journée dans la vie de Maren

Le réveil de Maren sonna pile à sept heures. Un rayon de soleil se glissait par le volet mal fermé, éclairant la chambre. En se levant, elle ouvrit la fenêtre et respira profondément : l'air du matin était frais et sentait la terre mouillée par la pluie de la nuit précédente. Ce jour-là, elle avait gymnastique, alors elle enfila son survêtement et se dirigea vers la cuisine.

Elle prépara une tartine avec du beurre et de la confiture et but un verre de lait, suivant le conseil de sa grand-mère pour avoir des os solides. Elle prit son sac à dos, enfila ses baskets et sortit de la maison.

Tous les jours, elle allait à l'école à pied avec son inséparable Eki, qui vivait dans le quartier. Ils passèrent par un petit parc où les oiseaux chantaient sans cesse. Le sol était couvert de feuilles mortes, et ils ne purent s'empêcher de s'amuser en sautant dans un tas de feuilles. Avant d'entrer en classe, ils burent un peu d'eau à la fontaine de la cour.

Le matin, elle eut musique, gymnastique et sciences. Pendant la récréation, ils s'assirent au soleil, car il faisait encore un peu froid. Maren sortit de son

sac en tissu le sandwich qu'elle avait apporté et le mangea tout en parlant des projets du week-end.

Lorsqu'elle eut terminé, elle rangea le sac et resta un instant à regarder les nuages qui se déplaçaient lentement dans le ciel.

En sortant de l'école, elle rentra chez elle à pied. Ce jour-là, il y avait des lentilles à manger. Elle s'assit à table et se resservit, car elle avait faim. Ensuite, elle débarrassa la table et alla dans sa chambre faire ses devoirs. Elle alluma la lampe du bureau, car le ciel était nuageux et la lumière venant de la fenêtre ne suffisait pas.

Quand elle eut terminé, elle prit son vélo et descendit dans la rue. Elle fit quelques tours dans le quartier puis alla dans la cour arrière retrouver ses copains et copines. Le sol était un peu boueux à cause de la pluie, mais cela ne les déranger pas. Ils couraient, riaient et finirent avec les pantalons pleins de boue. Le cœur de Maren battait fort et elle avait chaud au visage, mais elle était heureuse, profitant de ces moments de jeu.

En rentrant à la maison, elle prit une douche chaude. La vapeur remplit la salle de bain et le miroir s'embua complètement. Elle enfila son pyjama et s'assit un moment sur le canapé pour lire, tandis que dehors il commençait à faire sombre. Par la fenêtre, elle voyait les lampadaires s'allumer un à un.

Le dîner fut léger : une omelette, un peu de salade et des fruits en dessert. Après avoir dîné avec sa famille et passer en revue les événements de la journée, Maren alla se coucher. Elle éteignit la lumière, écouta pendant quelques secondes le bruit lointain des voitures et le balancement des branches de l'arbre de la cour agitées par le vent. Elle ferma les yeux et, sans trop réfléchir, s'endormit. Demain sera un autre jour, semblable... mais jamais exactement pareil.

Par exemple :

BESOINS	COMMENT ILS SONT SATISFAITS	D'OÙ PROVIENT CE AVEC QUOI ON LES SATISFAIT
Manger	En consommant des aliments.	• Les plantes nous fournissent des fruits, des légumes, des céréales et des légumineuses. • Les animaux herbivores se nourrissent de plantes. • Des sols fertiles et des insectes pollinisateurs permettent qu'il y ait de la nourriture.
S'habiller	En utilisant des vêtements et des chaussures.	• Selon les composants des vêtements : coton, laine, pétrole (matières synthétiques). • Chaussures : cuir, pétrole
Boire, s'hydrater	En buvant de l'eau.	• Les rivières, les lacs, les nappes phréatiques et la pluie forment le cycle de l'eau. • Les forêts aident à purifier et à stocker l'eau. • La nature agit comme une « usine d'eau potable ».
Respirer	Grâce à l'oxygène de l'air.	• Les plantes produisent de l'oxygène. • Les forêts et les océans régulent le climat et réduisent la pollution.
Se laver	Avec de l'eau chaude et des produits de nettoyage.	• Pour chauffer l'eau, une source d'énergie est nécessaire : gaz, électricité... La base de cette énergie nous est fournie par la Terre. • De nombreux composants des produits de nettoyage sont extraits des plantes.
Lumière	Le jour, grâce au soleil, et, le reste du temps, à l'aide de lampes.	• Le soleil est la base de notre énergie. • Il existe de nombreuses façons d'obtenir de la lumière artificielle, mais toutes nécessitent des ressources extraites de la nature.
Protection	En construisant des maisons et d'autres types d'abris.	• Bois, argile, pierre, sable, fibres végétales, métaux. • Isolation naturelle (laine, liège). • Le climat et le relief influencent la manière et les lieux de construction.
Santé	En adoptant des habitudes saines et en utilisant des médicaments.	• De nombreux médicaments proviennent des plantes et des champignons. • L'air propre réduit les maladies. • Être dans la nature réduit le stress et améliore l'humeur.
Loisirs	Espaces de détente et de loisirs.	• Parcs, plages, montagnes et forêts pour jouer et se détendre. • Activités de plein air : marcher, nager, observer les animaux. • Connexion émotionnelle avec l'environnement naturel.
Relations sociales	En famille, en entretenant des amitiés et en renforçant les relations.	• Les espaces naturels peuvent servir de lieux de rencontre. • Traditions liées à la nature (promenades, repas en plein air...).
Tranquillité	Relaxation et repos.	• Les sons de la nature apaisent. • Les paysages verts réduisent l'anxiété. • Dans la nature, on trouve le silence et des rythmes naturels.

À ce stade, on peut travailler deux autres concepts : **l'éco-dépendance** et **l'interdépendance**. Réponds aux questions suivantes en utilisant la vie de Maren comme exemple afin de définir ces deux concepts :

— **Pouvons-nous vivre sans la nature ? Combien de temps ?**

En donnant des exemples simples : sans air, seulement quelques minutes ; sans eau, quelques jours ; sans nourriture, quelques semaines... Ce sont des besoins fondamentaux qui dépendent directement de la nature.

— **Que se passerait-il si la nature disparaissait ?**

Nous n'aurions pas de nourriture, il n'y aurait pas d'eau potable, la qualité de l'air se dégraderait... Les êtres humains ne pourraient pas survivre. Cela montre que notre vie est liée à l'existence de la nature.

Grâce à la réponse à la question précédente, on comprend facilement que les êtres humains dépendent totalement de la nature. Autrement dit, nous sommes **ÉCO-DÉPENDANTS**.

— **Maren peut-elle faire tout cela toute seule ?**

Maren a besoin du travail d'autres personnes dans sa vie quotidienne (agriculteurs, enseignants, responsables des services municipaux...), elle a besoin d'infrastructures (magasins, école, logement...) et, parfois, de l'aide de ses parents ou de ses amis et amis... Maren ne peut ni vivre ni fonctionner seule, car elle a besoin des autres.

Dans ce cas, on parle d'**INTERDÉPENDANCE**, car les êtres humains ont besoin les uns des autres.

En résumé :

- **Éco-dépendance** : les êtres humains dépendent de la nature pour vivre. La relation est unidirectionnelle, comme les oiseaux insectivores qui dépendent des insectes (mais les insectes ne dépendent pas des oiseaux).
- **Interdépendance** : les êtres humains ont besoin les uns des autres pour vivre en société. Dans ce cas, la relation est bidirectionnelle et les deux parties en tirent un bénéfice. Dans la nature, on trouve aussi de nombreux exemples : les abeilles transportent le pollen des fleurs, aidant ainsi les fleurs à se reproduire ; en échange, les abeilles obtiennent du nectar pour se nourrir.



Avons-nous suffisamment d'opportunités dans notre environnement pour satisfaire ces besoins ?

Dans cette section, on cherche à amener les élèves à analyser leur environnement proche et à prendre conscience de la présence de la nature autour d'eux et d'elles. Il est proposé de réaliser une activité en petits groupes. Trois espaces seront étudiés, en commençant par la salle de classe et en allant jusqu'à un parc ou un espace vert du quartier.



Observation de la salle de classe et des couloirs proches

Observez pendant quelques minutes et répondez :

- Y a-t-il des éléments de la nature dans l'établissement scolaire ? Plantes, lumière naturelle, fenêtres (air, lumière naturelle), espaces ouverts, matériaux naturels (bois, papier) ...
- Quels besoins satisfont-ils ? Air propre, bien-être, tranquillité, santé.
- Comment serait la salle de classe sans aucun lien avec la nature ?
- Comment pourrions-nous l'améliorer ?

Exploration de la cour de l'école

Faites un parcours dans la cour ou l'aire de jeux.

- Y a-t-il des éléments pouvant représenter la « nature » ? Arbres ou plantes, potager, espaces verts, possibilité d'observer des animaux (oiseaux, papillons, insectes...).
- Quels besoins satisfont-ils ? Santé et activité physique, loisirs et repos, air propre, vivre ensemble, tranquillité.
- Comment pourrions-nous améliorer la situation actuelle ?

Analyse du quartier

Sortez de l'établissement et observez les rues, les places et les parcs. Les groupes peuvent se répartir pour observer différentes zones.

- Quels espaces ou éléments naturels y a-t-il dans le quartier ? Parcs, arbres dans les rues, jardins, rivières ou espaces verts à proximité.
- À quoi servent-ils ? Pour jouer, se reposer, se promener, être avec des amis...
- Quels besoins satisfont-ils ? Tranquillité, sécurité, relations familiales et amicales, santé, air propre...

TRAVAIL DE SYNTHÈSE

De retour en classe, rassemblez les résultats de chaque groupe. Tirez des conclusions en vous posant des questions comme :

- Où y a-t-il le plus de nature : dans la salle de classe, dans l'école ou dans le quartier ?
- Quels besoins sont le mieux satisfaits ?
- Quels espaces pourraient être améliorés ?

Question clé pour conclure : Pensez-vous qu'avoir la nature plus proche améliore notre qualité de vie ?

RÉFLEXION FINALE Même s'il n'existe pas d'environnement totalement exempt d'influence humaine, il y a de nombreuses façons et de nombreux espaces pour profiter de la nature. De plus, il est entre nos mains d'augmenter ces opportunités et d'en profiter davantage.

Projet final

5

ACTIVITÉ

Deux types de projets peuvent être réalisés : l'un, plus simple, destiné à la communauté scolaire, et l'autre plus ambitieux, afin de partager et diffuser le thème travaillé.

A | Vous pouvez préparer une sorte d'exposition à l'école avec les travaux réalisés. Pour cela, rassemblez les mots, images, éléments... obtenus lors de chacune des activités menées et, avec les conclusions, réalisez des affiches ou des panneaux pour diffuser l'information dans l'établissement. De plus, vous pouvez former une équipe pour « rendre l'école plus verte » et essayer de mettre en œuvre les propositions formulées afin d'améliorer la situation.

B | Sélectionnez un parc ou un espace vert du quartier et proposez un parcours pour se connecter à la nature en utilisant les sens, en réunissant différents exercices à réaliser à divers endroits. Le projet final pourrait être partagé avec les familles de l'établissement scolaire et le voisinage, en représentant le parcours choisi sur une carte.

Cet exercice peut être comparé aux « **bains de forêt** » (Shinrin Yoku, originaires du Japon). L'idée est de se promener tranquillement en forêt, sans ne se presser ni avoir d'objectifs précis, et de laisser la nature nous envelopper. Il a été scientifiquement démontré que cette pratique apporte de nombreux bienfaits pour notre corps et notre esprit, donc voici les cinq principaux :

- Elle renforce le système immunitaire, grâce aux phytoenzymes, des substances naturelles libérées par les arbres, ce qui contribue à améliorer nos défenses.
- Elle réduit le stress, en diminuant le taux de cortisol dans l'organisme.
- Elle améliore l'humeur, en nous faisant nous sentir plus calmes et plus positifs et positives.
- Elle augmente la concentration et la créativité, en stimulant notre esprit de manière naturelle.
- Elle favorise un sommeil de meilleure qualité, en nous aidant à nous reposer plus profondément.



Répartis en groupes, les élèves devront analyser le parc en utilisant leurs sens. On portera une attention particulière à chaque sens, et l'objectif sera de se souvenir de tout ce qui est perçu. Pendant le parcours, on réalisera de courts exercices pour entraîner l'ouïe, le toucher, la vue et l'odorat. Pour certains exercices, le travail se fera en équipe, car une aide ou une collaboration sera nécessaire.

Selon la taille de l'espace naturel choisi, deux modalités de mise en œuvre de l'activité peuvent être envisagées :

- Chaque groupe choisit un sens et, après avoir expérimenté l'exercice, fait réaliser l'activité aux autres groupes, guidés par le groupe qui l'a mise en pratique. Si le parc est petit et ne comporte pas différentes zones, cette option peut être la plus adaptée. À la fin, on concevra une carte en combinant l'ensemble des résultats.

- Si le parc est vaste et permet aux groupes de se répartir dans l'espace, il peut être intéressant que tous les groupes travaillent avec tous les sens, on attribuera un guide différent pour chaque exercice au sein du groupe. À la fin, les sensations de l'ensemble des élèves seront partagées et comparées : quelles sont les couleurs dominantes dans la zone du parc explorée par chaque groupe ? Et les sons ? Pour élaborer la carte finale, on pourra choisir que chaque groupe dessine son propre parcours (4 ou 5 cartes au total) ou bien sélectionner, parmi tous les parcours réalisés, celui qui est le plus adapté à chaque sens et concevoir une carte unique.

À la fin, les éléments et les sensations qui auront marqué les élèves tout au long du parcours seront indiqués sur la carte, accompagnés de la proposition de l'exercice. On construira ainsi une carte sensorielle reflétant l'ensemble de l'expérience. Pour faciliter le travail, après chaque exercice, un membre du groupe sera chargé de noter les conclusions, à tour de rôle.

Exemples d'exercices

Dans la partie où se trouvent les fiches des élèves, vous trouverez les exercices écrits sur des cartes, de manière plus détaillée. On découpe les cartes et, à tour de rôle, pendant qu'un membre du groupe lit l'exercice, les autres le réalisent. Il est recommandé de lire les cartes à l'avance afin de prévoir le matériel nécessaire : foulards pour se bander les yeux, montre ou chronomètre, cahiers et stylos, un sac...



La vue

Exercice 1 : REGARD LENT

Observe une zone précise pendant 2 minutes (un arbre, l'herbe, le sol...). Essaie de repérer : différentes couleurs, des formes curieuses et des ombres... Ensuite, partage ce que tu ne vois pas habituellement. Quelle est la couleur la plus présente ? Pourquoi ?

Exercice 2 : À LA LOUPE

Marche comme si tu étais au ralenti et choisis un élément. Approche ton visage à la distance d'une paume de main et observe-le de près. Quelle différence y a-t-il entre observer un élément de loin ou de près ? Comme on donne un titre à un tableau, oserais-tu donner un nom à l'image que tu as observée de près ?

Exercice 3 : VOIR L'INÉDIT

Cet exercice consiste à regarder ce qui est habituel d'une autre manière, c'est-à-dire à l'envers. Pendant une minute (ou le temps que ton corps permet), penche-toi vers l'avant et observe le paysage à l'envers, en regardant entre tes jambes. Observe et réfléchis : comment ce que tu vois change-t-il ?

On peut également réaliser un exercice similaire en s'allongeant par terre. Choisis un arbre à large cime et allonge-toi dessous. Profite pendant quelques minutes en regardant vers le haut. Que vois-tu ? Comment ce que tu observes bouge-t-il avec ce regard ? Branches, feuilles, peut-être un oiseau, des nuages... l'influence du vent sera très visible.



L'ouïe

Exercice 1 : ÉCOUTER LES YEUX FERMÉS

Ferme les yeux pendant 1 à 2 minutes et identifie : des sons proches, des sons lointains, des sons naturels et non naturels. Écris-en un de chaque type. Quel son as-tu identifié pour la première fois ? Lequel t'a le plus marqué(e) et pourquoi ? Est-il agréable ou désagréable ?

Exercice 2 : CARTE DES SONS

Mettez-vous par deux. Une personne, les yeux fermés, indique d'où provient le son qu'elle entend, et son ou sa partenaire réalise une carte indiquant les directions. Quel son a été le plus facile à localiser ? Quelles difficultés as-tu rencontrées pour identifier la direction des sons ?

Exercice 3 : LE SON DU CALME

Les yeux bandés, écoute pendant une minute dans le silence le plus complet. Choisis le son qui t'apporte le plus de tranquillité et explique pourquoi.



Le toucher

Exercice 1 : MAINS EXPLORATRICES

Touche cinq éléments différents (tronc, feuille, graine, lichen...) et décris leur texture, leur température et leur dureté ou douceur.

Exercice 2 : OÙ SUIS-JE ?

Mettez-vous par deux. Une personne aura les yeux bandés avec un foulard et l'autre, en la tenant par la main, la guidera sur un court trajet jusqu'à un arbre. Explore bien l'arbre par le toucher puis, toujours les yeux bandés, retourne au point de départ. Après avoir ouvert les yeux, tu devras retrouver l'arbre que tu as touché. Ensuite, échangez les rôles.

Exercice 3 : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les yeux bandés, une autre personne te donnera trois petits éléments (une graine particulière, une pierre, une feuille...). Ils peuvent être placés dans un sac. En utilisant le toucher, analyse s'ils sont lisses ou rugueux, durs ou mous... et réponds à la question suivante : à ton avis, de quoi s'agit-il ?



L'odorat

Exercice 1 : ODEUR ET ÉMOTION

Choisis un élément précis (terre, fleurs, mousse...) et sens-le. Écris ce que cette odeur te fait ressentir.

Exercice 2 : QUELLE EST CETTE ODEUR ?

Ferme les yeux et laisse un autre participant placer un élément sous ton nez (une fleur, de l'herbe, de la terre...). En utilisant l'odorat, essaie de deviner de quel élément il s'agit.

Exercice 3 : UNE ODEUR JAMAIS SENTIE AUPARAVANT

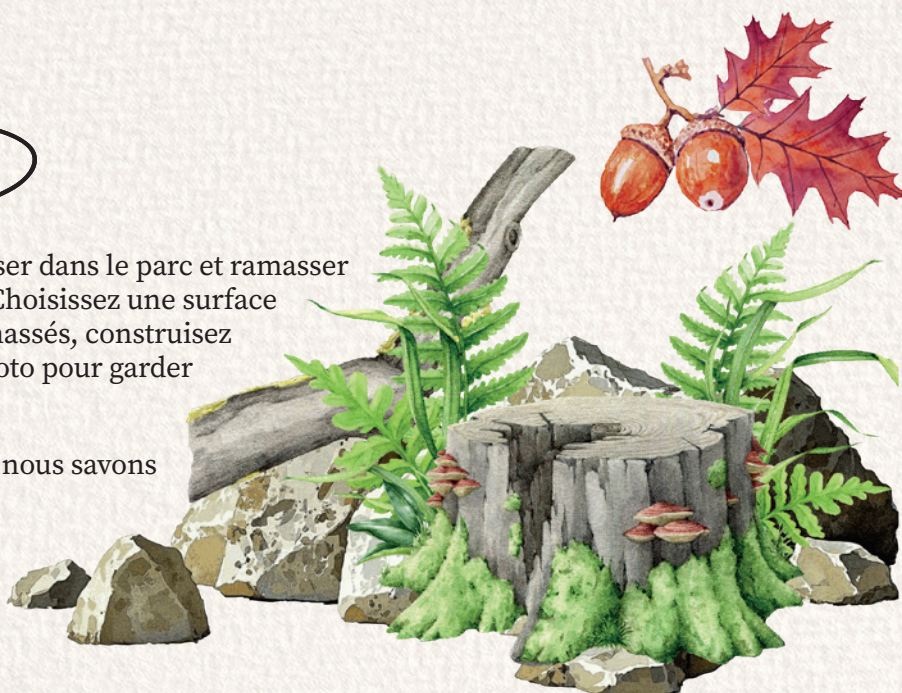
Déplace-toi lentement dans l'environnement, comme si tu étais au ralenti, et sens les différents éléments que tu rencontres sur ton chemin. Choisis-en un que tu n'avais jamais senti auparavant. Quelle émotion ou quelle sensation cette odeur te procure-t-elle ? Quel lien cette sensation a-t-elle avec l'environnement ?

On peut réaliser de nombreux exercices. Choisissez ceux qui vous semblent les plus adaptés ou ceux qui correspondent le mieux au groupe. Certains permettent de travailler plusieurs sens en même temps. Par exemple : formez des binômes et reliez-les à l'aide d'un long bâton, chacun le tenant par une extrémité avec une main. Un participant aura les yeux bandés. L'autre, en guise de guide, marchera un peu. Puis, échangez les rôles. Choisissez un espace où il est possible de marcher sans risque de trébucher.

ART ÉPHÉMÈRE

Pour finir, le groupe peut se disperser dans le parc et ramasser au sol un objet qui plaît à chacun. Choisissez une surface plate et, avec tous les éléments ramassés, construisez une œuvre d'art. Prenez-en une photo pour garder une trace de la création.

L'œuvre restera sur place, même si nous savons qu'elle ne durera pas longtemps !



Retournons au début

Pour conclure, il serait intéressant de savoir si quelque chose a changé au cours du processus. Pour cela, refaites le questionnaire initial et obtenez une nouvelle « photographie générale » de la classe. Comparez-la avec les résultats recueillis au début. Peut-on observer une différence ? Quel a été le résultat le plus significatif ?

Bibliographie

- **Educación social a la luz de los 7 saberes de Edgar Morin** (coordinateurs : Jose Manuel Gutiérrez Bastida, Jose Ignacio de Guzmán Alonso)
https://www.espace-ressources.org/wp-content/uploads/2024/03/EducacionEcosocial_ALaLuzDeLos7SaberesDeEdgarMorin.pdf
- **Nature Therapy: Relaxing Full Motion Forestry with Natural Sounds** (30'41")
<https://www.youtube.com/watch?v=Kb8CW3axqRE&t=1318s>
- **Un baño de bosque despierta los sentidos (Alex Gesse)**
<https://www.elperiodico.com/es/entre-todos/20180414/alex-gesse-un-bano-de-bosque-despierta-los-sentidos-6751087>
- **Baños de Bosque o Shinrin Yoku: aprende a disfrutarlos en 7 pasos** (10'06)
<https://www.youtube.com/watch?v=AxeJAWNMIU>
- **Basona**
<https://www.basona.org/bosque-eu.html>
- **Basotik fundazioa**
<https://www.basotik.eus/eu/basoa-gara>
- **Cristina Enea Fundazioa**
<https://www.cristinaenea.eus/eu/baso-bainuak-sarrera>
- **Entre les arbres: Qu'est ce qu'un bain de forêt ?**
<https://entreesarbres.com/quest-quun-bain-de-foret/>
- **Bain de forêt en pleine nature | Reportage** (2'52")
https://www.youtube.com/watch?v=J_clhrgZuBg
- **Les bienfaits du bain de forêt - La Fabrique de Résilience** (9'52")
<https://www.youtube.com/watch?v=8eP-FvE8FVc>

Contenus et activités pour les élèves

Être en pleine nature, en plus d'être agréable, est très bénéfique pour notre santé et notre bien-être. Lorsque nous nous immergeons dans une forêt, que nous écoutons le chant des oiseaux ou que nous sentons le vent sur notre visage, le corps et l'esprit se détendent. Nous prêtons plus attention, nous nous sentons souvent plus heureux et, en plus, nous apprenons des valeurs que nous pouvons appliquer dans notre vie quotidienne, comme le respect, la patience et la responsabilité.

En revanche, vivre éloigné de la nature peut entraîner des conséquences négatives. Passer trop de temps dans des espaces fermés ou dans des environnements dépourvus de nature peut nous rendre nerveux, fatigués ou découragés. De plus, si nous ne respectons pas l'environnement, nous pouvons l'endommager sans nous en apercevoir.

C'est pourquoi l'observation, la connaissance et le soin ne sont pas seulement bénéfiques pour la nature, mais aussi essentiels pour les êtres humains.

La relation entre l'être humain et la nature est plus profonde qu'on ne le pense. Chaque plante, chaque animal et chaque paysage nous enseignent quelque chose. Mais... comment nous relierons-nous réellement à notre environnement ? Que ressentons-nous dans un parc, dans une forêt ou dans notre quartier ? Et comment notre manière de regarder et de prendre soin de la nature change-t-elle avec le temps ?

Prépare-toi à observer, réfléchir, partager des idées et te reconnecter avec la nature qui, même si nous ne le remarquons pas toujours, fait partie de notre vie.



Moi et la nature

Dans l'exercice suivant, réfléchis bien à la question et coche la colonne qui correspond à ton opinion :

1	J'aime écouter différents sons dans la nature.					
2	J'aime voir des fleurs sauvages dans la nature.					
3	Quand je suis triste ou préoccupé(e), j'aime sortir et profiter de la nature.					
4	J'aime le jardinage.					
5	J'aime pratiquer du sport dans un environnement naturel.					
6	Je n'aime pas voir les animaux souffrir ni être maltraités.					
7	Je pense que les animaux sauvages doivent vivre dans leur habitat naturel.					
8	Pour moi, prendre soin des animaux est important.					
9	J'aime toucher les animaux et les plantes.					
10	Les êtres humains font partie de la nature.					
11	Nous ne pouvons pas vivre sans les animaux ni les plantes.					
12	Être à l'air libre me rend heureux/heureuse.					
13	J'ai conscience que ce que je fais a un impact sur la nature.					
14	Ne pas jeter de déchets par terre aiderait l'environnement.					
15	Les êtres humains n'ont pas le droit de nuire à la nature.					

Ensuite, partagez toutes vos réponses avec le groupe et extrayez les idées principales.



De quoi parlons-nous ?

Quand tu entends le mot nature, quelles choses, idées, lieux, êtres ou sensations te viennent à l'esprit ?

Écris ton nuage de mots :

Ensuite, rassemblez tous les mots liés à la NATURE que vous avez écrits et classez-les selon le critère suivant : éléments naturels, lieux, sensations, actions...



Quelle est la relation entre ces éléments ? Les mots suivants sont utiles pour décrire certaines de ces relations. Cherche leur signification et essaie de la comprendre. Ensuite, donne un exemple pour chacun, accompagné d'un dessin si tu veux..

BIOPHILIE

Qu'est-ce que c'est ?

Exemple :

BIOPHOBIE

Qu'est-ce que c'est ?

Exemple :

ANTHROPOCENTRISME

Qu'est-ce que c'est ?

Exemple :

BIOCENTRISME

Qu'est-ce que c'est ?

Exemple :

Astuce !

Analyser chaque partie de ces mots t'aidera à mieux les comprendre.

Tout change avec le temps

3 ACTIVITÉ

Comparaison entre générations : la nature avant et maintenant

Avec le temps, la relation des personnes avec la nature a beaucoup changé. Avant, les gens passaient plus de temps en plein air, avaient une relation plus proche avec la nature et la vie quotidienne était davantage liée à l'environnement naturel. Aujourd'hui, le mode de vie est différent, et cela a également changé notre manière de regarder et de nous relier à la nature.

Avec cette activité, nous découvrirons les expériences de personnes de différentes générations à travers une interview. L'objectif est d'identifier les similitudes et les différences et de réfléchir à notre relation actuelle avec la nature.



Que dois-tu faire ?

- Choisis une personne de plus de 65 ans (grand-père ou grand-mère, quelqu'un du quartier, un ami/une amie ou une connaissance).
- Prépare environ 8 questions sur sa relation avec la nature. Essaie d'éviter les questions auxquelles on répond uniquement par oui/non et privilégie les questions ouvertes permettant des explications.

Pendant l'interview

- Écoute avec respect, ne coupe pas la parole et ne corrige pas.
- Prends des notes ou enregistre un court audio ou une vidéo (avec permission).

Après

- Compare ton interview avec celles des autres membres du groupe.
- Réfléchis et écris les conclusions :
 - Qu'est-ce qui t'a le plus surpris/surprise ?
 - Quelles sont les principales similitudes et différences ?
 - Que pouvons-nous faire aujourd'hui pour améliorer notre relation avec la nature ?

Ma relation avec la nature en photographies

Choisis une photographie représentant un moment agréable que tu as passé dans la nature et écris une petite description.

Quel âge
avais-tu ?

Où étais-tu ? Avec qui ?

Comment te sentais-tu ?

Vis-tu aujourd'hui des moments similaires ?

Qu'est-ce qui te manque ?

Autres points que vous souhaiteriez mentionner :

Bienfaits et besoins

4

ACTIVITÉ

Nous ne sommes pas en dehors de la nature : nous en faisons partie

La nature nous offre tout ce dont nous avons besoin pour bien vivre, même si cela passe souvent inaperçu.

Regroupez-vous et lisez l'histoire d'une journée dans la vie de Maren. Soulignez les mots ou les actions dans l'histoire qui sont liés à ses besoins les plus fondamentaux. Ensuite, complétez le tableau en écrivant comment elle a satisfait ces besoins et d'où elle a obtenu ce qui était nécessaire.

Une journée dans la vie de Maren

Le réveil de Maren sonna pile à sept heures. Un rayon de soleil se glissait par le volet mal fermé, éclairant la chambre. En se levant, elle ouvrit la fenêtre et respira profondément : l'air du matin était frais et sentait la terre mouillée par la pluie de la nuit précédente. Ce jour-là, elle avait gymnastique, alors elle enfila son survêtement et se dirigea vers la cuisine.

Elle prépara une tartine avec du beurre et de la confiture et but un verre de lait, suivant le conseil de sa grand-mère pour avoir des os solides. Elle prit son sac à dos, enfila ses baskets et sortit de la maison.

Tous les jours, elle allait à l'école à pied avec son inséparable Eki, qui vivait dans le quartier. Ils passèrent par un petit parc où les oiseaux chantaient sans cesse. Le sol était couvert de feuilles mortes, et ils ne purent s'empêcher de s'amuser en sautant dans un tas de feuilles. Avant d'entrer en classe, ils burent un peu d'eau à la fontaine de la cour.

Le matin, elle eut musique, gymnastique et sciences. Pendant la récréation, ils s'assirent au soleil, car il faisait encore un peu froid. Maren sortit de son sac en tissu le sandwich qu'elle avait apporté et le mangea tout en parlant des projets du week-end.

Lorsqu'elle eut terminé, elle rangea le sac et resta un instant à regarder les nuages qui se déplaçaient lentement dans le ciel.

En sortant de l'école, elle rentra chez elle à pied. Ce jour-là, il y avait des lentilles à manger. Elle s'assit à table et se resservit, car elle avait faim. Ensuite, elle débarrassa la table et alla dans sa chambre faire ses devoirs. Elle alluma la lampe du bureau, car le ciel était nuageux et la lumière venant de la fenêtre ne suffisait pas.

Quand elle eut terminé, elle prit son vélo et descendit dans la rue. Elle fit quelques tours dans le quartier puis alla dans la cour arrière retrouver ses copains et copines. Le sol était un peu boueux à cause de la pluie, mais cela ne les déranger pas. Ils couraient, riaient et finirent avec les pantalons pleins de boue. Le cœur de Maren battait fort et elle avait chaud au visage, mais elle était heureuse, profitant de ces moments de jeu.

En rentrant à la maison, elle prit une douche chaude. La vapeur remplit la salle de bain et le miroir s'embua complètement. Elle enfila son pyjama et s'assit un moment sur le canapé pour lire, tandis que dehors il commençait à faire sombre. Par la fenêtre, elle voyait les lampadaires s'allumer un à un.

Le dîner fut léger : une omelette, un peu de salade et des fruits en dessert. Après avoir dîné avec sa famille et passer en revue les événements de la journée, Maren alla se coucher. Elle éteignit la lumière, écouta pendant quelques secondes le bruit lointain des voitures et le balancement des branches de l'arbre de la cour agitées par le vent. Elle ferma les yeux et, sans trop réfléchir, s'endormit. Demain sera un autre jour, semblable... mais jamais exactement pareil.

Cette fois, nous travaillerons sur deux autres concepts : **écodépendance** et **interdépendance**. Réponds aux questions suivantes et, en utilisant la vie de Maren comme exemple, trouve des exemples pour chacun des deux concepts.



Pouvons-nous vivre sans la nature ?
Combien de temps ?

Que se passerait-il si la nature disparaissait ?

Maren peut-elle faire tout cela toute seule ?

ÉCODÉPENDANCE

INTERDÉPENDANCE :



Avons-nous suffisamment d'opportunités dans notre environnement pour satisfaire ces besoins ?

Réunis en petits groupes, réalisez la recherche suivante : observez les éléments de la nature présents dans la classe, dans la cour ou l'aire de jeux de l'établissement et dans le quartier, réfléchissez aux besoins qu'ils satisfont et comment ces espaces pourraient être améliorés.

Ensuite, comparez ce que chaque groupe a observé et écrivez les conclusions principales sur la présence de la nature et notre qualité de vie.



Observons la classe et les couloirs proches

Y a-t-il des éléments de la nature ?

Quels besoins ces éléments satisfont-ils ?

Comment pourraient-on améliorer ces espaces ?

Explorons la cour de l'école

Y a-t-il des éléments de la nature ?

Quels besoins ces éléments satisfont-ils ?

Comment cela pourrait-il être amélioré ?

Analysons le quartier

Quels espaces ou éléments naturels y a-t-il ?

Quels besoins ces éléments satisfont-ils ?

Y a-t-il quelque chose qui vous manque ?

CONCLUSIONS

Où y a-t-il le plus de nature ?

Que pourrait-on améliorer ?

Le fait d'avoir la nature plus près améliore-t-il notre qualité de vie ?

Projet final

5

ACTIVITÉ

PROJET | A

Maintenant, nous allons partager tout le travail réalisé à l'école afin que les autres puissent aussi le voir !

L'exercice est le suivant :

1. Rassemblez toutes les informations obtenues lors des activités réalisées jusqu'à présent :
 - Choses que vous avez vues et entendues.
 - Mots-clés, descriptions.
 - Photos, dessins ou petits objets récoltés.
2. Avec tout cela, préparez une affiche ou une jolie fresque (grande, colorée et attrayante). Sur chaque affiche, incluez :
 - Qu'avez-vous trouvé ?
 - Qu'est-ce qui vous a le plus plu ?
 - Que devrait-on améliorer ?
3. Montez une petite exposition dans les couloirs, la cantine ou la cour de l'école, afin que tous les membres de l'établissement puissent la voir.

De plus, nous allons créer une ÉQUIPE VERTE pour rendre l'école plus écologique.

Écrivez vos idées et propositions : mettre plus de plantes, installer des nichoirs pour oiseaux, réduire les déchets plastiques, économiser l'eau...

Il est important de développer chaque proposition avec engagement, afin que l'école puisse décider de mettre en œuvre certaines améliorations. Qui fera partie de l'équipe ?



PROJET | B

Les espaces verts de notre environnement nous offrent l'occasion de renforcer notre connexion avec la nature, et on peut vivre cette expérience en utilisant tous les sens. Choisissez un parc ou un espace naturel proche de l'école, organisez-vous en groupes et profitez de l'environnement en utilisant l'ouïe, la vue, le toucher et l'odorat. Les observations recueillies pendant l'expérience devront être notées par écrit, et à la fin l'objectif sera de concevoir un parcours à partir des contributions de l'ensemble du groupe.

Utilisez les cartes suivantes. Découpez-les et répartissez-les entre les membres du groupe ; une personne lira la carte et les autres écouteront et réaliseront l'activité indiquée. Les durées indiquées sont approximatives et peuvent être ajustées selon le nombre de membres du groupe. Lisez au préalable la carte attribuée à chaque personne afin d'emporter le matériel nécessaire et de clarifier tout doute. Il sera important de prendre soin de l'ambiance de travail en groupe : lecture tranquille, prendre son temps, respecter les moments de silence...



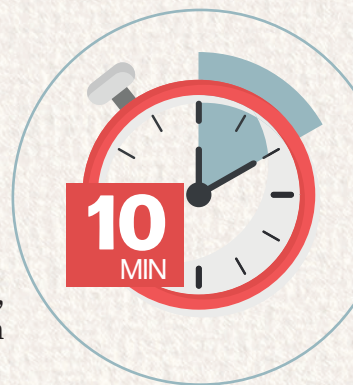
La vue



Exercice 1 : REGARD LENT

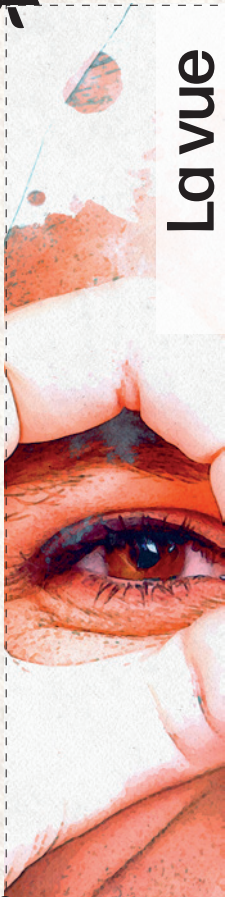
MATÉRIEL : **montre, cahier, stylo..**

1. Placez-vous en cercle et, une fois bien installés, regardez vers l'extérieur du cercle.
2. Dirigez le regard vers l'espace devant vous. En silence, observez ce qui vous entoure : arbres, herbe, terre, un bâtiment...
3. (Après deux minutes) Essayez de détecter : couleurs différentes, formes curieuses, ombres et lumières...
4. Maintenez le regard posé pendant 2 minutes, en observant attentivement l'environnement.
5. À la fin, tournez-vous lentement et regardez vers l'intérieur du cercle. Partagez avec les autres les couleurs, formes et éléments remarquables que vous avez observés. Quelle est la couleur la plus fréquente ? Pourquoi ? Quelles sont les formes principales ? Avez-vous vu un élément hors de place ?
6. Notez les impressions recueillies.





La vue



Exercice 2 : À LA LOUPE

MATÉRIEL : montre ou chronomètre, cahier, stylo.

1. Marchez lentement comme si vous étiez au ralenti dans l'environnement et concentrez-vous sur les éléments que vous trouvez sur le chemin (arbres, plantes, pierres, éléments créés par l'homme...). Choisissez un élément qui attire votre attention et consacrez deux minutes à l'observer.
2. Approchez-vous à une distance d'une paume et examinez en détail l'élément choisi : couleur, plis, fissures, s'il y a quelque chose de collé, si un animal passe par là...
3. Après 2 minutes, revenez lentement au cercle initial.
4. Partagez avec les autres : Quelles différences y a-t-il entre observer l'objet de loin ou de près ? Comme on donne un titre aux tableaux, oseriez-vous donner un nom à l'image observée de près ?
5. Notez ce que vous avez ressenti pendant l'exercice et ce qui vous a surpris(es).



La vue



Exercice 3 : VOIR L'INÉDIT

MATÉRIEL : montre, cahier, stylo.

1. Choisissez l'une des façons suivantes de réaliser l'exercice :
 - A. Debout, penchez-vous vers l'avant et regardez le paysage depuis le bas, entre vos jambes.
 - B. Choisissez un arbre au feuillage large, allongez-vous dessous et regardez vers le haut.
2. Une fois en position, observez attentivement pendant 2 minutes.
3. Concentrez-vous sur les éléments devant vous : branches, feuilles, oiseaux, nuages... Prenez en compte l'effet du vent et le mouvement des éléments observés.
4. (Laissez passer le temps). Ensuite, réfléchissez et discutez :
 - Comment ce que je vois change-t-il par rapport à mon regard habituel ?
 - Qu'est-ce qui passe normalement inaperçu ?
 - Quelles sensations ce changement de perspective me procure-t-il ?
 - Comment décririez-vous le mouvement de la forêt ?
5. Notez vos réponses.





L'ouïe

Exercice 1 : ÉCOUTER LES YEUX FERMÉS

MATÉRIEL : montre, cahier, stylo.

1. Asseyez-vous en cercle et fermez les yeux.
2. Écoutez attentivement les sons de l'environnement : d'abord les sons proches, puis les sons lointains ; distinguez les sons naturels des sons non naturels.
3. (Laissez passer 5 minutes) Maintenant, chaque participant dit un son identifié dans chaque catégorie : proche, lointain, naturel, non naturel.
4. Discutez :
 - Quel son avez-vous identifié pour la première fois ?
 - Quel son est le plus marquant et pourquoi ? Est-il agréable ou désagréable ?
5. Notez les réponses.



L'ouïe

Exercice 2 : CARTE DES SONS

MATÉRIEL : montre, foulards pour couvrir les yeux, cahier, stylo.

1. Cet exercice se réalise en binômes. Pendant qu'un/e participant/e fait l'activité, l'autre prend des notes, puis ils/elles échangent les rôles.
2. Asseyez-vous en cercle et bandez les yeux à celui/celle qui commence.
3. La personne aux yeux fermés écoute attentivement les sons et indique d'où ils proviennent.
4. Attendez cinq minutes pour identifier les directions des sons.
5. La personne aux yeux ouverts dessine sur une feuille une carte des sons, en marquant les directions indiquées par l'autre et en signalant les sources.
6. Réfléchissez : Quels sons ont été faciles à identifier ? Quelles difficultés avez-vous rencontrées pour localiser la direction des sons ?
7. Notez les résultats.





L'ouïe



Exercice 3 : LE SON DU CALME

MATÉRIEL : montre, foulards pour couvrir les yeux, cahier, stylo.

1. Placez-vous en cercle, bien installés, bandez-vous les yeux et gardez le silence.
2. Ouvrez vos oreilles, détendez-vous et écoutez attentivement les sons de l'environnement.
3. (Laissez passer 2 minutes) Sélectionnez le son qui vous apporte le plus de calme.
4. Ouvrez les yeux et attendez que les autres terminent.
5. Partagez votre choix avec le groupe et répondez : Pourquoi pensez-vous que ce son est relaxant ?
6. Notez les réponses.



Le toucher

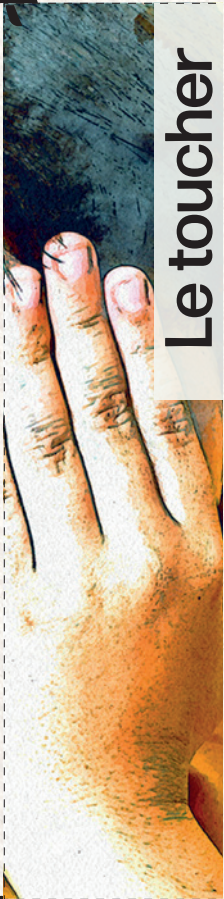


Exercice 1 : MAINS EXPLORATRICES

MATÉRIEL : montre, cinq éléments à explorer dans un sac, cahier, stylo.

1. Marchez lentement dans l'environnement et touchez au moins cinq éléments différents (tronc, feuille, graine, lichen, mousse...). Sélectionnez celui que vous préférez et observez-le attentivement avec le toucher.
2. Revenez au groupe et décrivez à tour de rôle :
 - Est-il lisse ou rugueux ?
 - Est-il dur ou mou ?
 - Est-il froid, chaud ou tiède ?
3. Notez les impressions générales.



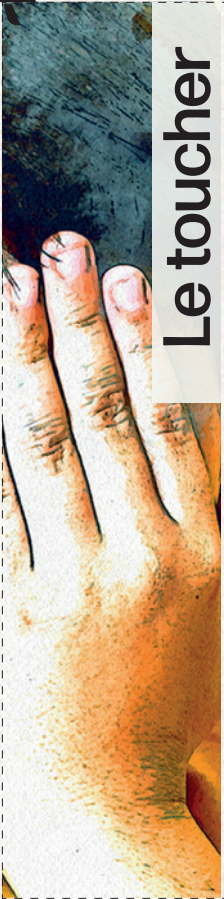
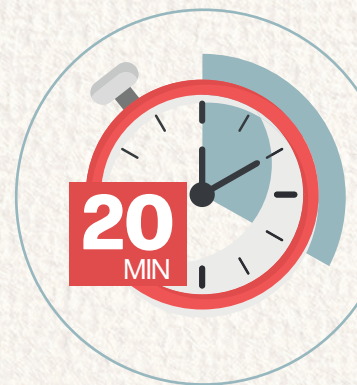


Le toucher

Exercice 2 : OÙ SUIS-JE ?

MATÉRIEL : montre, foulards pour couvrir les yeux, cahier, stylo.

1. Réalisez l'activité en binômes.
2. Un partenaire se bande les yeux et l'autre le/la guide jusqu'à un arbre sur un court parcours.
3. Les yeux fermés, explorez l'arbre : texture, forme, taille, caractéristiques du tronc...
4. Toujours les yeux fermés, revenez au point de départ avec l'aide du guide.
5. À l'ouverture des yeux, identifiez l'arbre exploré, décrivez-le et indiquez ses caractéristiques les plus faciles à reconnaître.
6. Changez de rôle.
7. Notez les résultats.



Le toucher

Exercice 3 : QU'EST-CE QUE C'EST ?

MATÉRIEL : montre, foulards, sac avec trois éléments différents, cahier, stylo.

1. Travaillez en binômes ; l'un se bande les yeux.
2. Celui/Celle qui n'a pas les yeux bandés remet un objet au/à la partenaire aux yeux fermés.
3. Décrivez : Texture (lisse, rugueuse, dure...), température (froide, chaude, tiède), matériau (pierre, bois...).
4. Avant d'ouvrir les yeux, dites à voix haute ce que vous pensez que c'est.
5. Répétez avec les autres éléments et partenaires.
6. Réfléchissez : Quelles caractéristiques permettent de reconnaître l'objet ?, Quelles difficultés avez-vous rencontrées pour l'identifier ?
7. Partagez vos impressions.



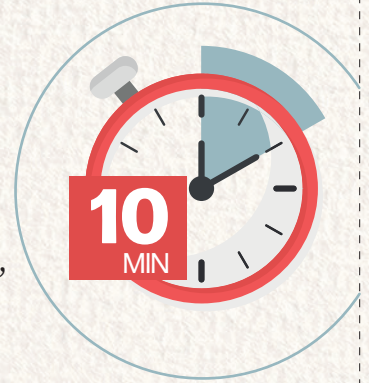


L'odorat

Exercice 1 : ODEUR ET ÉMOTION

MATÉRIEL : montre, cahier, stylo.

1. Placez-vous sur le lieu de l'exercice.
2. Choisissez un élément spécifique (terre, fleur, mousse, branche, feuille...).
3. Sentez-le et écrivez ce que vous ressentez. Si vous ne percevez pas d'odeur, choisissez un autre élément.
4. À la fin, réfléchissez en groupe :
 - Quelles émotions ou sensations provoque-t-elle ?
 - Quelle relation a-t-elle avec l'environnement ?
5. Notez vos impressions générales..

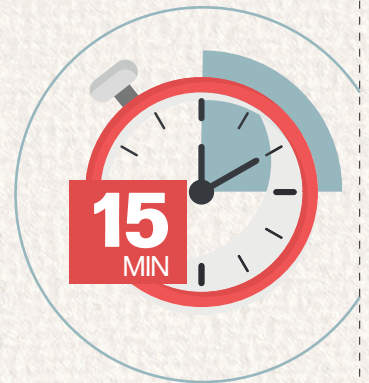


L'odorat

Exercice 2 : QUELLE EST CETTE ODEUR ?

MATÉRIEL : montre, foulards, cahier, stylo.

1. Le /La guide de l'exercice rassemble différents éléments pour que les autres les sentent (fleur, herbe, terre, feuilles...). Si l'odeur est faible, l'élément peut être coupé en morceaux.
2. Placez-vous en cercle et couvrez-vous les yeux.
3. Placez un objet sous le nez du participant.
4. Sentez attentivement et essayez de deviner ce que c'est. Dites votre réponse à voix haute avant d'ouvrir les yeux.
5. Réfléchissez : Quelle caractéristique distingue l'odeur ?, Quelles difficultés avez-vous rencontrées pour l'identifier ?, Cela vous rappelle-t-il quelque chose ?
6. Notez vos impressions générales.





L'odorat

Exercice 3 : UNE ODEUR JAMAIS SENTIE AUPARAVANT

MATÉRIEL : montre, cahier, stylo.

1. Placez-vous sur le lieu de l'exercice.
2. Marchez lentement et sentez différents éléments de l'environnement.
3. Choisissez un élément que vous n'avez jamais senti auparavant, sentez-le et écrivez comment il vous fait sentir.
4. Réfléchissez en groupe :
 - Quelles émotions ou sensations cette odeur provoque-t-elle ?
 - Quelle relation a-t-elle avec l'environnement ?
5. Notez vos impressions générales.



