

# ACTIVITÉ DE CONTEMPLATION DE LA NATURE



SIERRA  
CLUB BC

Développez une relation avec un endroit particulier dans votre communauté locale et apprenez à observer les changements saisonniers dans la nature.

Traduction: Thierry Bodson et  
Lena Dietz Chiasson

**Matériel:** Aucun. Cependant, lors de journées humides et pluvieuses, apportez des pantalons de pluie ou des sacs en plastique afin que chacun puisse s'asseoir.

**Endroits possibles pour cette activité:** un jardin, un parc local, un endroit boisé ou herbeux, au bord d'une rivière ou d'un lac, sur une plage, etc.

**Temps requis:** 5 à 20 minutes

Les enfants n'ont pas souvent la chance de simplement observer leurs environs. Pour cette activité, les enfants utiliseront leurs sens pour observer et apprécier l'environnement naturel et développer un lien avec un endroit dans leur communauté.

## Étapes:

1. Dans l'endroit choisi, trouvez un espace où votre enfant peut s'asseoir confortablement : sous un arbre, dans l'herbe, sur la plage, etc.
2. Asseyez-vous à au moins un mètre de votre enfant afin que chacun ait un espace et du silence pour d'observer les environs.
3. Réglez une minuterie sur une minute. Utilisez vos sens pour activement écouter, observer, sentir (émotionnellement et physiquement). Encouragez l'utilisation de tous les sens sauf le goût. Écoutez les sons de la forêt ou du filet d'eau. Remarquez les odeurs et la direction de la brise autour de vous. Observez attentivement en haut, en bas et autour de vous, le plus possible. Sentez la terre sous vous, le soleil, le vent, la pluie ou la neige sur la peau.
4. Après une minute, prenez le temps de partager vos observations et réflexions. *Qu'avez-vous entendu? Que n'avez-vous pas entendu et pourquoi? Avez-vous senti quelque chose sur la peau? Qu'avez-vous senti? Quels plantes, insectes et animaux avez-vous vus? Avez-vous ressenti quelque chose en vous durant cette activité? Étiez-vous calme, détendu, distrait, agité?*

Retournez régulièrement à votre lieu d'observation, ayez peut-être pour objectif d'y retourner une fois par semaine, peu importe la météo, et à différents moments de la journée. Alors que vous devenez plus confortable dans votre lieu, allongez le temps. Vous serez surpris de la rapidité à laquelle vous restez assis 5, 10, 15 minutes.

Prenez le temps de noter les changements saisonniers. *Avez-vous vu d'autres plantes ou animaux? Avez-vous remarqué différentes senteurs? Quelles variations se sont produites en raison de la météo, de la saison ou du moment dans la journée?*

Continuez à vous amuser! L'identification d'oiseaux est idéale pour cette activité! Notez les couleurs et la taille des oiseaux aussi que leurs chants unique. Identifiez les espèces d'oiseaux l'aide de: [birdatlas.bc.ca/accounts/toc.jsp?lang=fr](http://birdatlas.bc.ca/accounts/toc.jsp?lang=fr) (aussi disponible en anglais) ou [birding.bc.ca](http://birding.bc.ca) (seulement disponible en anglais). Vous pouvez confirmer votre identification en trouvant les chants ici: [northwestbirding.com/BirdSongs/index.html](http://northwestbirding.com/BirdSongs/index.html)



# JOURNAL DE CONTEMPLATION DE LA NATURE

Dans votre endroit extérieur, trouvez un espace pour vous asseoir confortablement : sous un arbre, dans l'herbe, le long de la plage, etc. Écrivez ce que vous observez aujourd'hui et voyez comment cela change lors de vos prochaines visites.

Date:

Date:

Date:

Décrivez où vous êtes assis:

⋮

⋮

Pendant combien de temps  
êtes-vous resté assis?

⋮

⋮

Combien de chants d'oiseaux avez-vous entendu? Est-ce qu'ils ont été du même oiseau ou de plusieurs oiseaux différents ?

⋮

⋮

Quels autres sons avez-vous entendus?

⋮

⋮

Comment ressentiez-vous pendant que vous écoutiez ?

⋮

⋮

Notez la couleur et les chants des oiseaux que vous entendez et, à l'aide de [birding.bc.ca](http://birding.bc.ca), identifiez l'oiseau. Confirmez votre identification en trouvant l'appel d'oiseau à [northwestbirding.com/BirdSongs/](http://northwestbirding.com/BirdSongs/) (seulement disponible en anglais).



# ACTIVITÉ DE CONTEMPLATION DE LA NATURE



Trouvez un endroit spécial dans la nature où vous pouvez être à l'aise avec le calme et la tranquillité.

Notez vos observations ci-dessous

Qu'est-ce que vous voyez ?

Qu'est-ce que vous entendez ?

Qu'est-ce que vous sentez ?

Qu'est-ce qui vous intéresse le plus aujourd'hui ?