

Nature et relaxation

ou

Comment vivre la nature en mettant les cinq sens en éveil

Trop souvent, lors de sorties, j'ai constaté que les élèves ne savent pas regarder, observer la nature.

Comme je suis une adepte de la relaxation, j'ai voulu mêler découverte de la nature et relaxation à travers les sens. Mon but était de rendre l'élève attentif au fait qu'il peut tirer partie d'une promenade en arrivant à un certain bien-être, à une relaxation effective.

Lors d'une première sortie...

... nous avons parcouru le Parcours Vita autrement. Au numéro 1 nous exécutons les exercices indiqués. Au numéro 2 nous faisons des exercices différents qui devaient faire appel à nos cinq sens dans le but de relaxer.

Entre les différents points d'exercices, nous avons essayé de découvrir quelque chose de spécial, de beau, d'insolite.

Nous avons ainsi découvert un nombre incroyable de toiles d'araignées tissées à même le sol ou de branche en branche et cela devenait petit à petit spectacle extraordinaire pour les enfants.

Lors d'une deuxième expédition en forêt, ...

... nous avons développé les exercices d'éveil des cinq sens. Les enfants commençaient à inventer et en proposer aux autres à chaque arrêt. Il faut dire, qu'à force de pratiquer, ils connaissent des exercices de relaxation, de concentration facilement praticables à l'extérieur.

Pour les exercices couchés les enfants se munissaient d'une serviette éponge.

Nous avons ainsi connu des moments "magiques" où tous les trente élèves, ainsi que moi-même, étions étendus par un soleil encore chaud de cette arrière-saison 1997 que nous avons connue, étendus sur l'herbe à regarder bouger les feuilles en contre-plongée sur fond de ciel bleu, à sentir la brise caresser notre visage.

Nous avons effleuré, touché des troncs d'arbre plus ou moins rugueux, des doigts ou du plat de la main.

Les yeux fermés, des sensations différentes sont nées et nous avons essayé de les exprimer.

Nous avons écrasé des herbes, des brindilles

que nous sentions par la suite. Que d'odeurs insoupçonnées jusqu'à présent !

Les élèves trouvaient de plus en plus facilement de choses à regarder, écouter, toucher, sentir. Le seul sens délicat à mettre en éveil fut le goût. Je n'ai eu aucun mal à leur faire admettre qu'il fallait être prudent de ce côté-là.

Lors d'une troisième sortie autour de l'école, ...

... les enfants étaient répartis en six équipes de 5 avec une liste de verbes. Il leur fallait trouver des exercices en utilisant tous les éléments possibles de la nature.

En voici quelques exemples :

- Je tapote sur de l'écorce d'arbre.
- Je me couche sur le sol et je fixe une branche.
- J'écoute le chant d'un oiseau.
- Je souffle sur un brin d'herbe.
- Je fais des noeuds avec des brins d'herbe.
- J'observe une toile d'araignée.
- Je caresse de la mousse.

Des prolongements sont possibles à ces sorties.

- écoute musicale (enregistrements de chants d'oiseaux)
 - arts plastiques (dessins de toiles d'araignées après croquis sur place)
 - sciences (étude des essences d'arbres)
- etc...

Puisque les enfants sont très sensibles à la nature, veillons à ce qu'ils ne perdent pas cette capacité. Peut-être que devenus adultes ils chercheront dans cette nature "l'évacuateur de leurs soucis", la relaxation, le bien-être, bref la santé.

Blanche GIOP

CM2, école Amélie 1, Wittelsheim, Haut-Rhin