

Académie Ever Active, Épisode 3.4

La Magie de la nature

Guide de l'éducateur

Résumé

Cet épisode encourage les élèves à visualiser une promenade dans les bois ! Nous nous connectons avec la terre et apprécions la beauté qui nous entoure en nous déplaçant à travers la forêt. Les élèves sont invités à bouger (sauter, sauter à cloche-pied, bondir, lancer) tout au long de l'épisode.

Liens au curriculum pédagogique

Vie active M1.1, 11.1, 21.1, 31.1, 41.1, 51.1, 61.1

Développement des habiletés motrices M2.1, 12.1, K2.2, 12.2, 22.2, 32.2, 42.2, 52.2, 62.2

Préparation et considérations

- Affichez ou distribuez des copies du guide visuel pour cet épisode de balado pour que les élèves puissent suivre et pour soutenir l'apprentissage auditif avec des indices visuels.
- Utilisez la transcription ci-dessous pour les élèves qui ont besoin d'une copie imprimée.
- C'est une expérience active, idéale pour être écoutée dans un grand espace avec de la place pour sauter, bondir et courir.
- Cet épisode dure 10:39. Si vous choisissiez de faire une pause pendant l'épisode ou de diviser l'écoute en deux parties, nous vous recommandons de mettre le balado en pause à 6:31

Vocabulaire clé

- sens
- bien enracinés
- résilience
- sauter
- sautiller
- opposé
- gratitude
- affirmations

Idées d'extension

- Journal de l'élève : éducation physique et bien-être
 - Pages: VA1, VA2, VA3, VA4, VA5, VA6, VA11, VA18, VA19, DHM1
- Parcours d'obstacles dans la cour de l'école : Utilisez les caractéristiques naturelles comme les collines et les souches, ainsi que des éléments comme les équipements de jeux, pour concevoir un parcours d'obstacles pour les élèves. Mieux encore, demandez aux élèves de concevoir leurs propres idées!

- Balade dans la nature à proximité : Emmenez votre classe pour une promenade dans un coin de nature proche, comme un groupe d'arbres et demandez-leur de faire des observations de leur environnement en utilisant tous leurs sens

Transcription

La Magie de la nature

Allo, bonjour les ami·e·s ! Je suis tellement contente de vous revoir à l'Académie Ever Active !

Aujourd'hui, on part pour une aventure très spéciale : une promenade en forêt !

Je vous invite à m'accompagner, alors quand vous entendez ce son... c'est votre signal ! Bougez de la façon qui convient le mieux à votre corps !

Vous êtes prêtes ? Vous êtes prêts ? C'est parti, suivez-moi !

Inspire profondément... et expire. Est-ce que tu sens ça ? L'odeur fraîche des aiguilles de pin, de la terre humide et des feuilles mortes flotte dans l'air.

Regarde autour de toi. Les grands conifères et les pins s'élancent vers le ciel. Sous la tête de ces géants, la mousse et les petites plantes recouvrent le sol de la forêt. Un chemin sinueux nous guide.

On a le temps de se promener et d'éveiller nos sens. Alors, on va écouter ensemble.

Est-ce que tu entends les mésanges qui se parlent ? Écoute bien.

Regarde comment le soleil perce à travers les branches, en créant des jeux d'ombre et de lumière.

Inspire à nouveau. Est-ce que tu remarques le mélange d'odeurs ? Il y a l'odeur fraîche des aiguilles de pin, des feuilles humides, le doux parfum de la mousse ?

Tends la main et appuie-la contre l'écorce d'un arbre près de toi. Quelle sensation est-ce que tu ressens ? L'écorce est-elle rugueuse ? Lisse ?

Les arbres vivent dans cette forêt depuis très, très longtemps. Imagine tous les gens, tous les animaux qu'ils ont vu passer sur ces sentiers. Ils se dressent fièrement au fil du temps et en toute saison, et ils offrent abri, ombre et refuge à la faune.

Même lorsque le vent souffle fort, les arbres restent ancrés dans la terre. Nous aussi, on peut être comme des arbres : robustes, fidèles et bien enracinés.

On va essayer quelque chose.

Tiens-toi debout, les pieds fermement posés sur le sol. Imagine que des racines poussent sous tes pieds et s'enfoncent profondément dans la terre.

Maintenant, fais lentement bouger tes bras comme les branches d'un arbre qui bougent dans le vent. Sens à quel point tes racines sont solides et te gardent bien en place.

Fléchis un peu les genoux et écarte les jambes. Est-ce que tu peux garder ton équilibre même lorsque le vent souffle ?

Excellent ! Tu as autant de résilience qu'un arbre.

En continuant la promenade, tu ressens une poussée d'énergie ! Tu veux de l'aventure !

Plus loin, une branche est tombée en travers du sentier. Approche-toi pour observer les toutes petites fourmis qui rampent dessus et les champignons qui poussent le long de son écorce.

OK, on va essayer de sauter par-dessus ! C'est beau ? Voici comment tu vas faire :

- Tu vas sauter en poussant avec un pied et tu vas atterrir sur l'autre pied.
- Peut-être que tu devrais prendre quelques pas de recul et prendre ton élan avant de sauter par-dessus la branche !
- Tu es capable ! Essaie et rappelle-toi d'atterrir en douceur.

Ouf ! Tu as réussi ! C'était pas mal le fun ! Maintenant, on va continuer notre chemin.

Aaaah, tu te sens rempli-e d'énergie et tu commences à sautiller ! Sautiller, c'est une combinaison de pas et de sauts. On va essayer ensemble.

- Fais un pas en avant et saute avec ce pied-là.
- Maintenant, change de pied : fais un pas, saute, fais un pas, saute.
- Balance tes bras dans le sens opposé à celui de tes jambes pendant que tu fais les mouvements de pieds.
- Lève tes genoux bien haut !

Est-ce que tu peux sauter plus vite, comme si tu faisais la course avec une amie ou un ami ?

Est-ce que tu peux sauter lentement, comme si tu te déplaçais dans de la mélasse ?

On va s'arrêter un moment. Pose ta main sur ta poitrine. Est-ce que tu peux sentir ton cœur battre ? Prends quelques instants pour communiquer avec ton corps et écouter ce qu'il te dit.

Après avoir sautillé, on arrive à une belle clairière. Un petit lac miroité devant nous. Le rivage est couvert de galets ronds et lisses.

Tu te penches et tu ramasses un caillou. Tu sens sa surface fraîche et lisse dans ta main.

Ta famille et toi, vous vous amusez parfois à voir qui peut lancer un caillou le plus loin. Tu veux essayer ?

- Tiens le caillou dans la main avec laquelle tu préfères lancer.
- Tiens-toi debout, le pied opposé un peu en avant.
- Lève le bras avec lequel tu vas lancer et plie le coude pour que la pierre soit près de ton oreille.
- Avec l'autre main, pointe vers ta cible.
- Fais un pas vers l'avant avec ton pied avant et lance le caillou en étirant le bras arrière vers l'avant !
- Une fois le caillou lancé, finis le mouvement avec ton bras et ton corps qui pointent vers ta cible.

Regarde les ondulations se déplacer sur l'eau du lac... de plus en plus loin... jusqu'à ce qu'elles disparaissent et que la surface redevienne calme.

Peut-être que tu remarques qu'en faisant ça, tu te sens calme.

Vous faites partie de la nature, et la nature fait partie de vous. Chaque arbre, chaque pierre et chaque oiseau contribue à notre monde à sa manière.

Je suis tellement reconnaissante envers la nature pour toutes les façons dont elle m'aide à me sentir forte, calme et heureuse. Toi, qu'est-ce que tu ressens quand tu passes du temps à l'extérieur ?

On peut s'occuper de la terre, tout comme elle s'occupe de nous. Mon ami m'a dit que sa famille fait une offrande de tabac chaque fois qu'ils cueillent des bleuets en été. Ils déposent le tabac sur le sol pour dire merci et pour promettre qu'ils ne prendront que ce dont ils ont besoin, en en laissant suffisamment pour les autres.

Il y a tellement de façons de faire preuve de gratitude envers la nature et de la protéger.

Peut-être que vous pouvez le faire en ramassant des déchets, en étant attentionné·e envers les plantes et les animaux, ou simplement en disant « merci » pour l'air frais et le soleil.

OK les ami·e·s, on va finir l'aventure d'aujourd'hui avec quelques affirmations positives. Répétez après moi :

« Je suis connecté·e au monde qui m'entoure ! »

« Je suis solide et je fais preuve de résilience ! »

« Je suis capable de retrouver ma sérénité dans la nature ! »

Merci, les ami·e·s, de m'avoir accompagnée aujourd'hui dans ma promenade en forêt. J'espère que vous avez aimé explorer, bouger et communier avec la nature.

Au plaisir de vous revoir la prochaine fois ! Entretemps, restez curieuses et curieux, et continuez à bouger et à explorer.

À bientôt ! Bye bye !

***Un grand merci à Hélène Caron, qui narre le personnage d'Olive L'Active.
Les effets sonores de cet épisode de balado ont été obtenus grâce à Epidemic Sounds.***

Avez-vous des commentaires ou des questions? Veuillez nous contacter par courriel à l'adresse resources@everactive.org. Merci!