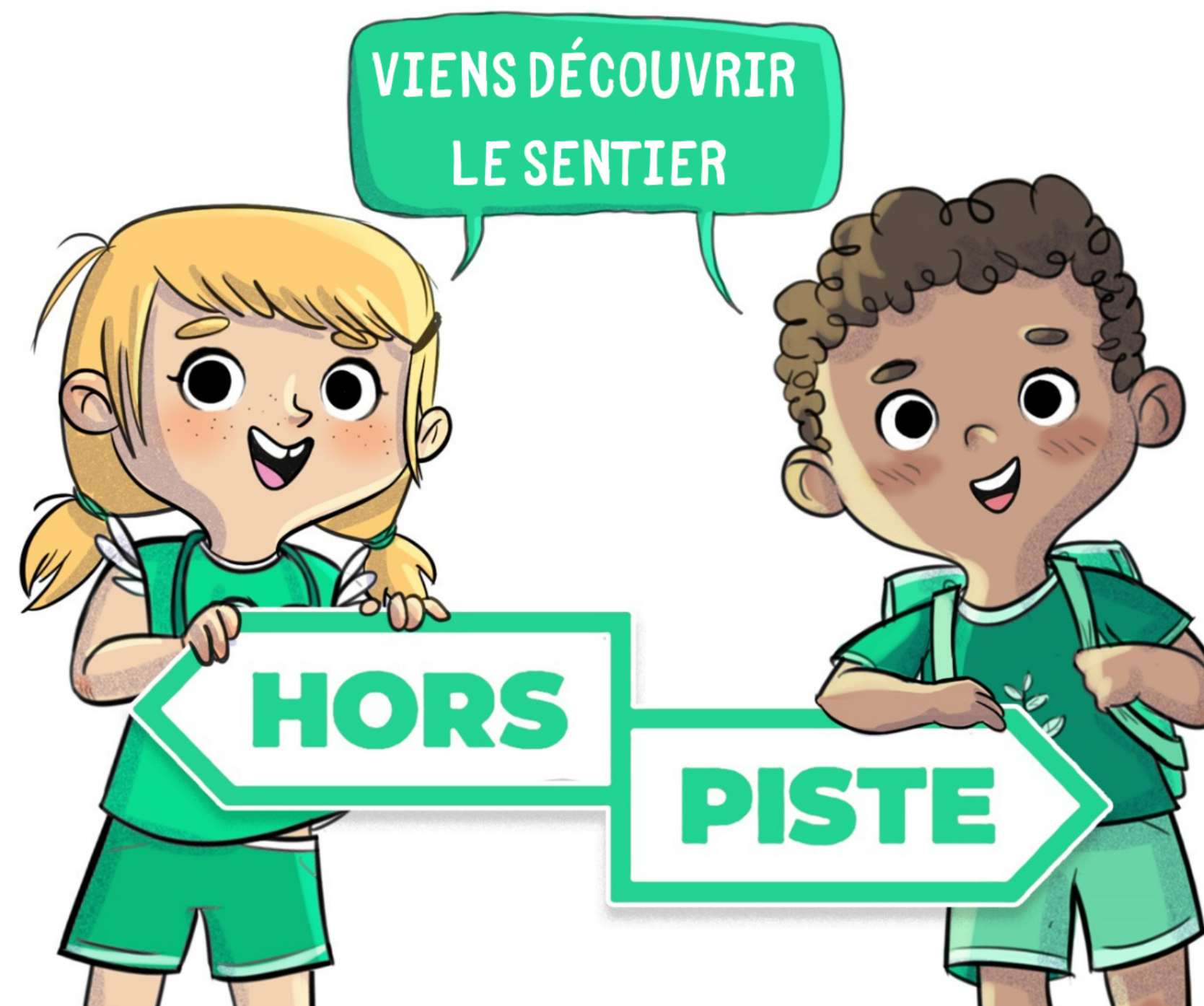




Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec



UDS

Université de
Sherbrooke



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

Cette activité est adaptée de l'atelier *Les bienfaits de la nature*, un atelier complémentaire du programme HORS-PISTE. La version initiale a été créée par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et l'Université dans la nature.

Vous pouvez télécharger le sondage de satisfaction à l'aide de ce code QR. Vous pourrez le remplir plus tard pour nous transmettre votre avis sur cette activité. Nous vous invitons ensuite à ranger votre téléphone afin de pleinement vous immerger en nature!



Bienvenue sur le sentier de Léo et Charlie

Prépare-toi à partir à l'aventure

Coucou, moi c'est
Léo! Et elle, c'est
mon amie Charlie!

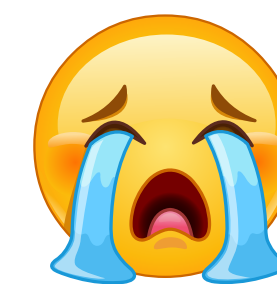
Viens découvrir les merveilles de
la nature avec nous! Nous avons
créé des activités et des questions
pour t'aider à prendre conscience
de ta connexion à la nature.

Avant de partir, j'aimerais savoir :
Qu'est-ce que tu aimes
dans la nature?
Qu'est-ce que tu aimes moins?



À toi de jouer!

En marchant vers la prochaine
activité, identifie un élément
de la nature qui te fait vivre
une de ces émotions.



Tristesse



Dégoût



Peur



Surprise



Colère



Joie

Avis aux personnes lectrices!

Le but de cette activité est de ressentir les bienfaits de la nature sur son bien-être. De nombreuses études suggèrent que l'interaction avec les environnements naturels permet d'améliorer différents aspects de la santé physique et du bien-être des enfants et des adultes.

Nous vous invitons à vous connecter à la nature à travers vos cinq sens, grâce à la pleine conscience. La pleine conscience, c'est simplement de prêter attention à ce qui se passe en soi et autour de soi dans le moment présent, sans porter de jugement.

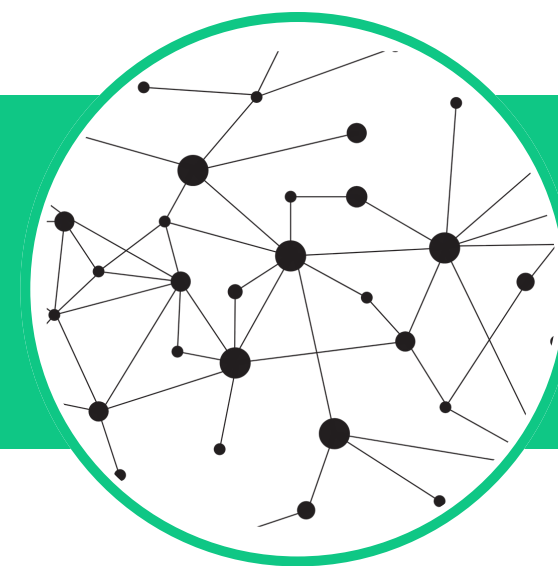
Nous vous invitons à essayer chaque activité, sans pression. Sortez doucement de votre zone de confort en essayant les activités en fonction de l'énergie et du temps que vous avez. Vous pourrez toujours essayer d'autres activités plus tard!

Les sections « Charlie/Léo veut savoir » vous invitent à réfléchir à l'expérience vécue pendant l'activité.

Les sections « À toi de jouer » vous proposent une activité à réaliser en chemin vers la prochaine station.

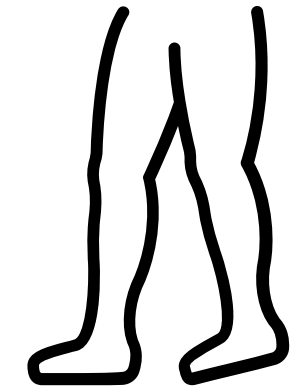
Explorer la nature en soi

Observe les sensations dans ton corps



Sens tes pieds posés au sol.

Observe tes jambes : sont-elles tendues ou détendues?



Sens ton ventre se gonfler et se dégonfler à chaque respiration.

Que ressens-tu sur ton visage?



Lentement, bâille et étire tout ton corps.

Léo veut savoir!

Comment était ton expérience?
Est-ce que tes pensées faisaient
comme un tourbillon dans ta
tête?

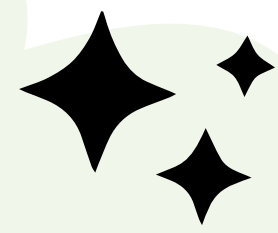


À toi de jouer!

Pour te rendre à la prochaine
activité, marche vite ou cours!

Explorer la nature avec la vue

Regarde bien autour de toi



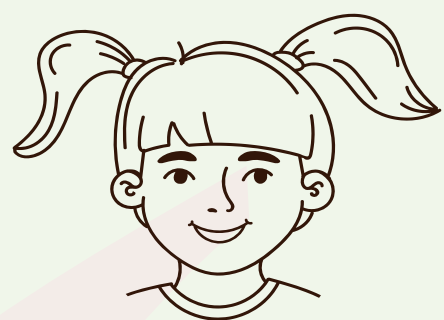
Regarde les couleurs, les ombres et la lumière.

Observe les formes dans le ciel, les branches et les troncs des arbres.



Cherche au sol des traces d'animaux ou des insectes.

Mets tes mains sur tes yeux, mais garde tes yeux ouverts.



Enlève tes mains... et admire la beauté de la nature!

Charlie veut savoir!

Comment te sens-tu quand tu observes la nature?

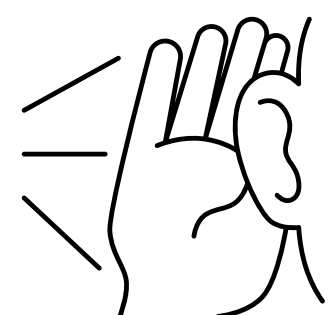


À toi de jouer!

Place tes mains autour de tes yeux comme si tu tenais des jumelles. Choisis un élément de la nature autour de toi et dis : « Je vois avec mes jumelles quelque chose de [donne la couleur] ». L'autre personne doit deviner ce que c'est.

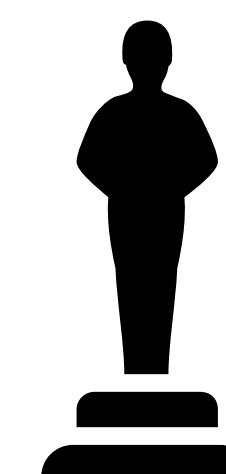
Explorer la nature avec l'ouïe

Écoute avec attention



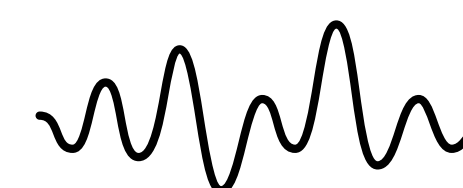
**Mets tes mains en coupe autour de tes oreilles,
comme un cerf!**

Reste immobile et en silence, comme une statue.



Quels sons entends-tu près de toi?

Et au loin?



Charlie veut savoir!

Comment te sens-tu quand tu
écoutes la nature?



À toi de jouer!

Continue de bien écouter les
sons autour de toi. Marche
doucement sans faire de bruit.



La nature en mouvement

Fais des mouvements comme les animaux et les arbres



Avant de commencer, échauffe-toi doucement. Garde chaque posture quelques instants avant de passer à la suivante. Prends ton temps. Respire lentement.



L'arbre



La feuille au vent



Le chat



Le sapin



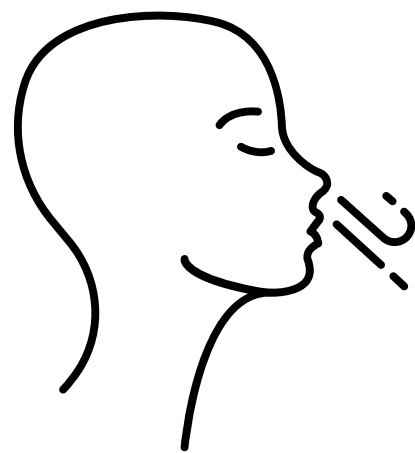
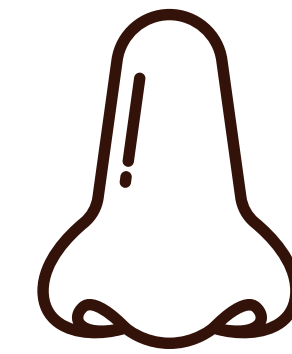
Le chien tête en bas

À toi de jouer!

Marche jusqu'à la prochaine activité en imitant les animaux de ton choix!

Explorer la nature avec l'odorat

Inspire à fond



Ferme les yeux pour mieux sentir.

**Inspire lentement par ton nez, plusieurs fois.
Concentre-toi sur une odeur.**



**Ouvre les yeux... et essaie de trouver
d'où vient cette odeur!**



Léo veut savoir!

Quelles sont les odeurs que tu préfères dans la nature?



À toi de jouer!

Imagine que tu es une couleuvre. Inspire lentement par ton nez. Puis, expire doucement par ta bouche en sifflant : « ssssssss » le plus longtemps possible.

Explorer la nature avec le goût

Goûte en pleine conscience



Si tu as une collation, prends-la dans tes mains.
Psst : si tu n'as pas de collation, essaie avec de l'eau ou continue plus loin!

Avant de manger

Observe ton aliment : sa taille, son poids, sa forme, sa couleur.

Sens l'odeur de ton aliment.

Est-ce que ta bouche produit de la salive?

As-tu déjà envie de goûter?

En mangeant

Mastique de chaque côté de la bouche.

Goûte lentement. Aimes-tu la saveur?

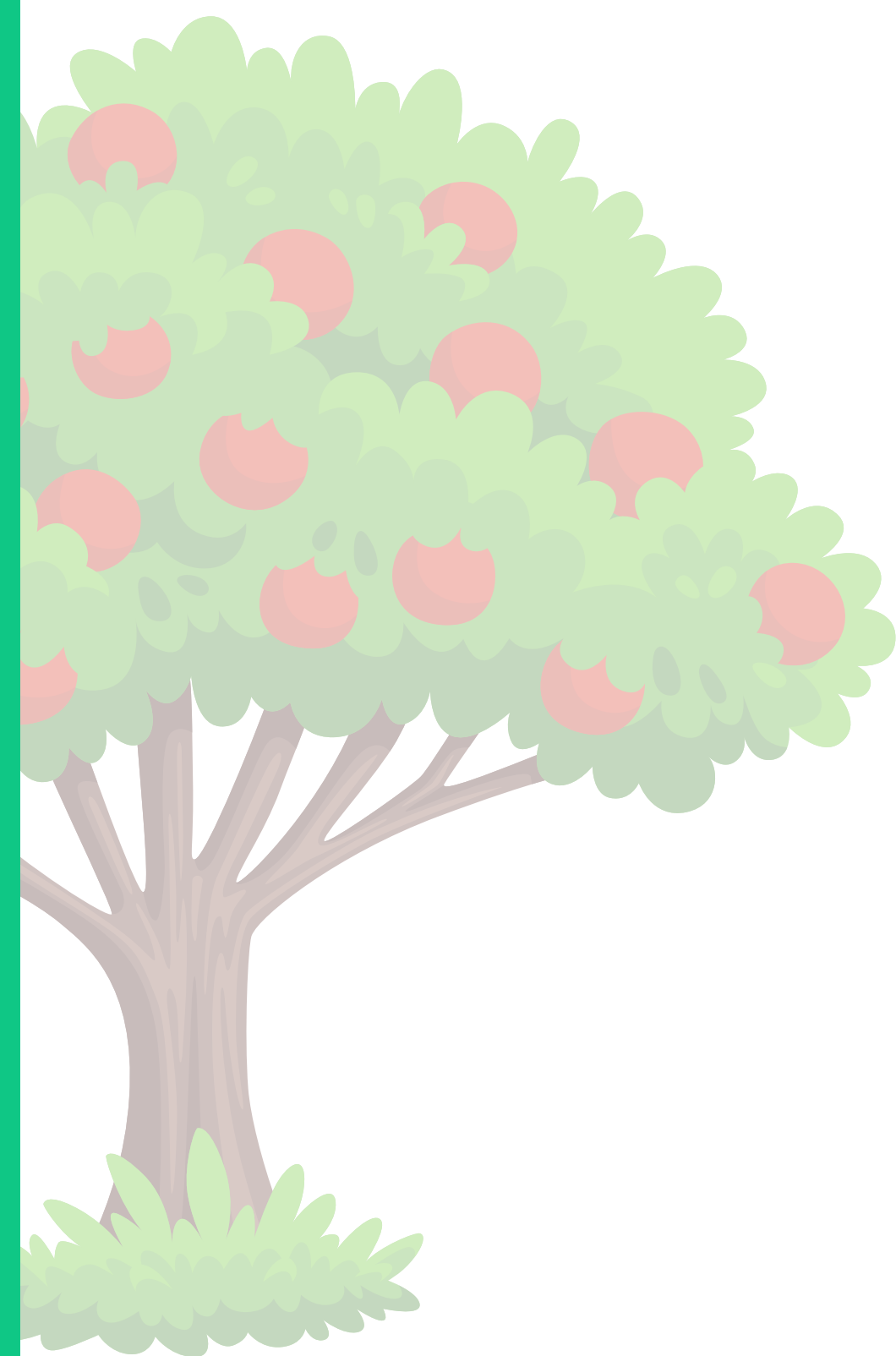
Ton aliment est-il salé, sucré, acide, amer ou piquant?

Comment décrirais-tu la texture : ton aliment est-il crémeux, croquant, juteux?



À toi de jouer!

Continue de te concentrer sur les sensations dans ta bouche en marchant.



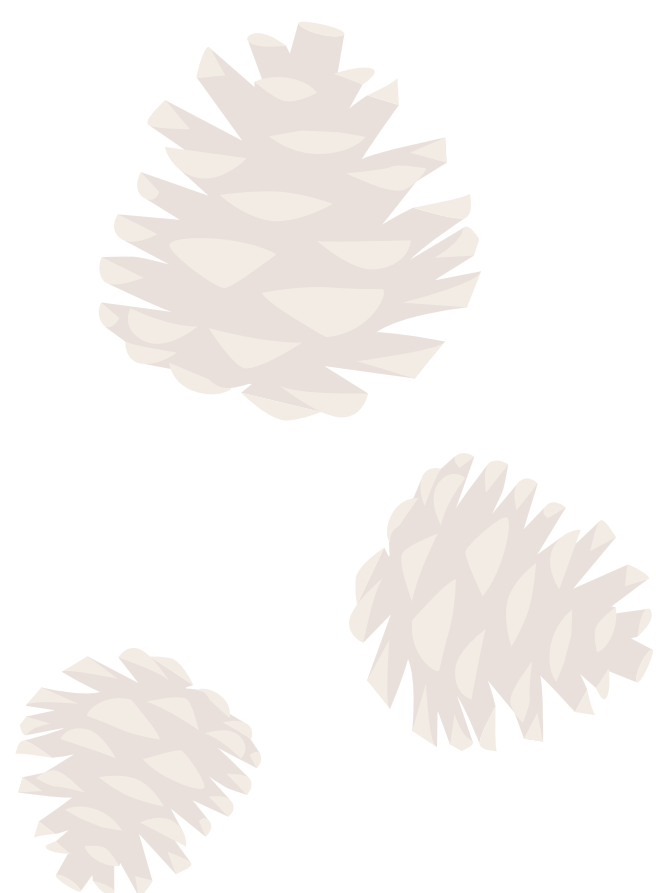
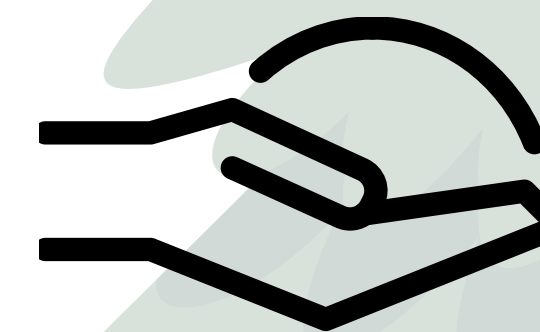
Explorer la nature avec le toucher

Explore la nature avec tes mains



**Touche autour de toi les éléments de la nature :
roche, branche, feuille, racine, herbe, fleur, terre...**

**Prends une petite poignée de terre et presse-la
doucelement entre tes mains.**



Léo veut savoir!

Ta poignée de terre est-elle
chaude ou froide? Humide ou
sèche? Douce ou rugueuse?



À toi de jouer!

En marchant, choisis
un arbre. Touche
son écorce, ses
feuilles ou ses
épines. Observe ses
couleurs, ses odeurs,
ses sons, ses
textures. Imagine
son histoire.

La nature en souvenir



Léo et Charlie te remercient d'avoir marché avec eux!



Charlie veut savoir!

Comment te sens-tu maintenant?
Quelles activités aimerais-tu refaire chez toi?
Qu'est-ce que tu as aimé?
Qu'est-ce que tu as moins aimé?

À toi de jouer!

En partant, profite de la nature avec tous
tes sens à la fois.

Quand tu seras à nouveau en nature,
refais une activité que tu as aimée pour
ressentir ton lien avec la nature. Tu peux
la faire dans un parc, une cour, sous un
arbre... ou même sur un petit bout de
pelouse! Et ce, été comme hiver!

