

*Cet ensemble d'activités de pleine conscience est conçu pour connecter les élèves avec le monde naturel dans un endroit qui a de l'importance et de la signification pour eux, la cour d'école.*

### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE :

- Se connecter avec le monde naturel en utilisant les cinq sens

### AU COURS DE CETTE ACTIVITÉ, LES ÉLÈVES VONT :

- Utiliser leur sens pour voir, entendre, sentir et toucher des objets trouvés dans le monde naturel
- Pratiquer la pleine conscience afin de se sentir connecter au monde naturel

### MATÉRIAUX :

- Cadres vides ou petits cerceaux



**NIVEAUX :**  
de la maternelle à la 6e année

L'écoanxiété est plus que jamais présente chez les élèves d'aujourd'hui. Les flux de nouvelles et de médias sociaux sont très pessimistes concernant l'environnement ; les forêts brûlent, le niveau des océans augmente et le climat change. Les élèves peuvent se sentir impuissants face aux problèmes écologiques à grande échelle qui se produisent dans des endroits lointains.

Une première étape pour habiliter les élèves à prendre de l'action écologique consiste à les connecter au monde naturel. David Sobel a dit : « Si nous voulons que les enfants s'épanouissent, qu'ils deviennent vraiment autonomes, permettons-leur d'aimer la Terre avant de leur demander de la sauver. » Les activités de pleine conscience ci-dessus ont été conçues pour aider les élèves à se rapprocher davantage du monde qui les entoure.

# La mise en place

## PORTER ATTENTION

1. Amenez les élèves à se rencontrer à un point de rencontre désigné sur la cour d'école.
2. Comme les élèves vont se promener dans la cour, passez en revue toutes les directives de sécurité qui ont été préétablies pour les sorties à l'extérieur, par exemple, assurez-vous de pouvoir voir l'enseignant, revenir au point de rencontre lorsque vous êtes rappelés, etc.
3. Déterminez à l'avance une série d'« arrêts » pour visiter la cour d'école. Ces arrêts pendant la promenade peuvent fournir une structure indispensable à une activité ouverte et peuvent être revisités lors de futures séances.
4. Demandez aux élèves de se promener autour de la cour (en suivant la série d'arrêts) en tenant un cadre vide. Si vous n'avez pas de cadres vides, vous pouvez utiliser un petit cerceau ou fabriquer des boucles à partir de cure-pipes.
5. Demandez aux élèves : « *Que remarquez-vous ?* ». L'utilisation d'un cadre peut aider à focaliser leur attention.



(Crédit photo : Jacqueline Whelan)

6. Après avoir exploré la cour, retournez au point de rencontre et demandez aux élèves de faire part de leur expérience.

# La mise en marche

## PREMIÈRES ÉTAPES VERS LA PLEINE CONSCIENCE

1. Trouvez un coin tranquille de la cour d'école.
2. Demandez aux élèves de s'asseoir ou de se tenir debout en cercle, selon leur niveau de confort dans la cour.

3. Expliquez : « Aujourd’hui, nous allons observer notre environnement avec nos sens.
- Quand je dis “geai bleu”, nous allons nous retourner et regarder avec nos yeux.
  - Vous aurez 1 minute pour remarquer avec vos yeux ce qui est autour de vous.
  - Quand je “cacarde” comme un geai bleu, vous allez retourner vers l’intérieur du cercle. ».
4. Demandez aux élèves de partager ce qu’ils ont remarqué avec le groupe. Assurez-vous de souligner la différence entre l’environnement bâti et l’environnement naturel.

### REMARQUER LE MONDE NATUREL

1. Répétez l’activité, mais cette fois, invitez les élèves à se concentrer uniquement sur l’environnement naturel.
2. Il est possible qu’un élève remarque un autre enfant ou un autre adulte. Il est important de souligner que les humains font partie de l’environnement naturel : « *Nous sommes la nature ! La nature fait partie de nous* ».

## La mise en train

### LA PLEINE CONSCIENCE ET LES SENS

Lors des séances suivantes à la cour de l’école, répétez l’activité ci-dessus, en changeant les consignes :

- Demandez aux élèves d’observer avec leurs oreilles en écoutant les sons qui les entourent : d’abord tous les sons, et ensuite les sons provenant du monde naturel. Les élèves voudront peut-être fermer les yeux s’ils sont à l’aise.
- Demandez aux élèves d’observer avec leur nez en sentant leur environnement.
- Demandez aux élèves d’observer avec leurs doigts en touchant ce qui est à portée de main. Il est possible que les élèves répondent : « Rien que de l’herbe ! ». Cette réponse offre une excellente occasion d’explorer la diversité des plantes qui poussent sur le terrain d’une cour d’école typique.

### LES SUPERLATIFS

Lors d’une série de visites à la cour de l’école, invitez les élèves à remarquer les contraires dans l’environnement naturel :

- Quelle est la chose la plus grande que vous pouvez voir ? Quelle est la plus petite ?
- Quel est le son le plus fort que vous pouvez entendre ? Quel est le plus doux ?
- Quelle est l’odeur la plus aigre que vous pouvez sentir ? Quelle est la plus douce ?
- Quel est l’objet le plus rugueux que vous pouvez toucher à portée de main ? Quel est le plus doux ?

Éco Héros s'engage à aider les enfants à gérer l'écoanxiété. C'est pourquoi Éco Héros et Ipsos Canada ont entrepris [deux études](#) visant à déterminer les attitudes et les actions des enfants (âgés de 6 à 11 ans) et de leurs parents à l'égard des questions environnementales. Ces recherches ont relevé les cinq forces motrices de l'action écologique. Il s'agit d'un cadre utile pour inciter les enfants à agir en faveur de l'environnement.

[Soulager l'écoanxiété](#) : Cette page présente les cinq forces motrices de l'action écologique et en fournit des exemples.

[Des histoires qui inspirent l'éco-action](#) : Les histoires sont un moyen de montrer aux élèves qu'il est possible de faire une différence face à l'urgence climatique. Cette activité comprend une liste de suggestions d'histoires pour les différents niveaux scolaires.

# Adaptations pour les apprenants du français langue additionnelle

Cette leçon peut être adaptée afin de répondre aux besoins des apprenants du français langue additionnelle, soit les élèves d'immersion française ou bien les apprenants ALF (actualisation linguistique en français) dans les écoles de langue française.

Une stratégie pour soutenir les apprenants du français langue additionnelle est le pré-enseignement du vocabulaire. En voici quelques suggestions :

<b>VOCABULAIRE LIÉ AUX CINQ SENS, PAR EXEMPLE</b>	<b>VOCABULAIRE LIÉ AUX ÉLÉMENTS NATURELS, PAR EXEMPLE :</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• La vue</li><li>• Un œil, les yeux</li><li>• L'odorat</li><li>• Le nez</li><li>• L'ouïe</li><li>• Les oreilles</li><li>• Le goût</li><li>• La bouche</li><li>• La langue</li><li>• Le toucher</li><li>• Une main</li><li>• La peau</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Un caillou</li><li>• Une feuille</li><li>• Une brindille</li><li>• Une cocotte</li><li>• Un gland</li><li>• Une fleur</li><li>• De l'herbe</li><li>• Un oiseau</li><li>• Un arbre</li></ul>
<b>VERBES LIÉS AUX CINQ SENS, PAR EXEMPLE :</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Regarder</li><li>• Voir</li><li>• Écouter</li><li>• Entendre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sentir</li><li>• Goûter</li><li>• Toucher</li></ul>