



SANS DESSUS-DESSOUS

Nombre de graines à gagner : 2

À toi de jouer !

Tu vas partir pour un voyage inédit, une expérience vraiment renversante !
Prépare-toi à tester trois manières de voir la nature autrement...

Tu as besoin

- D'un petit miroir



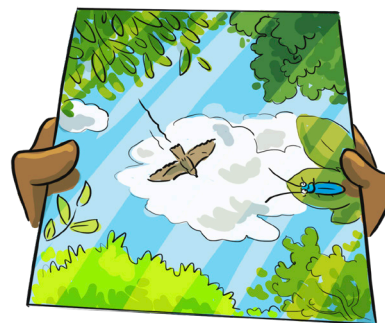
Marcher, les yeux dans le miroir...

- Choisis un chemin droit et sans encombre, une belle piste forestière, par exemple.
- Pose le petit miroir juste au-dessus de ton nez, sur l'arête.
- Regarde dedans et essaie de marcher comme ça.

Ça donne le vertige, non ?



Quand tu portes un regard différent sur les choses, cela t'apporte une nouvelle lecture du monde et cela enrichit tes capacités à percevoir ce qui t'entoure. **Partage ce que cela te fait** avec ceux qui t'accompagnent pendant ce défi.



Si vous êtes plusieurs et que vous avez chacun un miroir, vous pouvez :

- vous mettre à la queue leu leu. L'un d'entre vous guide le premier et toute la file avance. Attention, tout le monde garde le silence pour resté concentré sur l'expérience.

- vous mettre deux par deux. L'un est guide, l'autre le voyageur. Le guide n'intervient qu'en cas de danger.



La note de l'accompagnateur

La lenteur est de mise pendant cette expérience car elle est propice à la concentration et la conscientisation.

Si les participants mettent le miroir trop bas (sous les narines), la buée se crée ! Attention également : veillez à ce que les participants ne se mettent pas le reflet du soleil dans les yeux...

Admire le paysage... la tête en bas !

- Choisis un point de vue avec un paysage à admirer. Cela peut aussi être au cœur d'une forêt, au milieu d'une clairière.
- Tourne le dos au paysage que tu as choisi.
- Écarte les jambes.
- Penche-toi en avant et regarde entre tes jambes !



Tu as vu ? Le paysage est complètement différent quand tu le regardes dans ce sens !

Grimpe dans un arbre, pour faire le « cochon pendu » !

Tu as peut-être relevé le défi de grimper dans un arbre... Alors recommence !

- Cette fois, fais-toi **forcément** accompagner lorsque tu grimpes.
- Choisis une branche assez basse.
- Attrape-la avec tes mains fermement.
- Monte tes pieds pour atteindre la branche. Tu peux te faire aider. Te voici dans la position du « cochon pendu » ! C'est rigolo, n'est-ce pas ?
- Tu as la tête en bas, ouvre grands les yeux pour regarder autour de toi.



Important : sur ce dessin, la petite fille s'est mise dans une autre version de la position du « cochon pendu ». Et puis, elle a les yeux fermés... À toi de choisir dans quelle position du « cochon pendu » tu es le plus à l'aise. Dans tous les cas, fais toi accompagner pour garantir ta sécurité.

Maintenant, compare les trois techniques

Raconte ce que tu as vécu, ressenti pendant chacune d'entre elles.
Laquelle est dépayssante ?
Laquelle est super facile à faire ?
Laquelle peut-on faire absolument partout ?
Laquelle as-tu préféré ?
Écris tout cela dans ton Carnet de campagne...

