



# DÉFENSE D'Y VOIR !

Nombre de graines à gagner : 3

## À toi de jouer !

Tu vas marcher dans la nature, mais avec les yeux bandés ! C'est une vraie expérience qui procure des sensations incroyables. Au début, tu ne seras peut-être pas très rassuré, mais, en fait, tu vas adorer...

### Tu as besoin

- Un loup pour cacher tes yeux



## Prends tes repères et lance-toi !

- Avant de te lancer complètement dans ce défi, fais-toi accompagner pour la première fois, au moins.
- Choisis un coin de forêt que tu connais bien... ou pas !
- Là, observe soigneusement la végétation qui t'entoure et le sol. Repère les éventuels gros obstacles : souche, branches basses, ronciers, etc.
- Choisis un petit parcours de 10, 15 ou 20 mètres. Repère-le des yeux en te disant (dans ta tête) ce que tu vas faire. Par exemple : « Je vais marcher tout droit pendant 5 pas. Après, je tourne à droite pour passer près du gros Chêne. Derrière lui, il y a un gros roncier. Alors je le contourne par la gauche... »

- Tu peux, si tu veux, commencer par faire le parcours une ou deux fois avec les yeux grands ouverts.
- Quand tu te sens prêt.e, place-toi au départ de ton parcours. Mets ton loup (bandeau) sur les yeux et lance-toi !

### Petits conseils en passant...

Pendant le défi, va tout doucement. Concentre-toi sur le moindre de tes gestes. Tu vas ressentir les éléments de la forêt qui t'accueille et auxquels tu vas te confronter. Qu'est-ce que tu ressens ? Raconte...



Trop marrant, non ?!

## La note de l'accompagnateur

Pour organiser la réalisation du défi à plusieurs, dispatchez les participants dans une zone ne présentant aucun danger au sol, à bonne distance les uns des autres pour éviter les collisions... Insistez sur le repérage, la lenteur et l'introspection (le silence). Organisez un tour de parole pour permettre de verbaliser les ressentis.

## Les yeux bandés, en forêt, à plusieurs !

Faites-vous accompagner par deux référents. Comme pour l'expérience que tu as vécu tout seul, il faut choisir un lieu sans trop de ronces ou d'orties !

Un des deux référents aide à mettre les bandeaux au départ. Le deuxième va s'installer quelque part dans le lieu choisi pour l'expérience. Pour vous guider, il va chanter comme le Coucou (« Coucou ! Coucou ! »).

Chacun votre tour, vous marchez les yeux bandés, dans la direction du chant du Coucou. Il faut bien se concentrer, écouter, prendre le temps, marcher lentement, mettre les bras en protection...

Une fois que tout le monde est arrivé : on discute de ce que l'on a ressenti. Alors, facile ou pas facile ?



## Autre possibilité : le fil d'Ariane, tu connais ?

C'est un parcours matérialisé par une corde attachée d'arbre en arbre. Tu vas t'en servir pour cheminer en forêt, les yeux bandés.

- Quelqu'un peut l'installer pour toi, si tu as envie de vivre l'expérience pleinement. Si c'est toi qui l'installe, tu pourras aussi te préparer mentalement à l'étape « yeux bandés ». À toi de choisir !
- Il te faut une corde d'environ 25 mètres. Et aussi un bandeau (ou loup) pour cacher tes yeux.
- Tends bien la corde lorsque tu l'attaches aux arbres.
- Mets ton bandeau en te plaçant au départ. Puis chemine le long de la corde en la tenant avec les deux mains. Elle sera ton guide.
- Prends le temps de te concentrer sur ce que tu ressens pendant le parcours. Qu'est-ce que la corde t'apporte ? Quelles sont les informations que ton corps reçoit ? Note tout cela dans ton carnet de campagne !

Parfait pour les jeunes enfants !



### Si vous êtes plusieurs :

Chacun son tour ! Prenez le temps de la lenteur, concentrez-vous sur ce que vous ressentez. Faites l'expérience en silence. À la fin, quand tout le monde a terminé : discutez ensemble de vos ressentis.