



VAS NUS PIEDS !

Nombre de graines à gagner : 2

À toi de jouer !

Sais-tu qu'une des raisons pour lesquelles nous avons perdu le contact avec la terre est... que nous enfermons nos pieds dans des chaussures ! Dans ce défi, tu vas envoyer tes chaussures se promener et tu vas parcourir la nature pieds nus ! Tu vas voir, ils vont te remercier et toi, tu vas vivre une chouette expérience de nature !

Amuse-toi à préparer un **petit parcours** sur lequel tu vas varier les plaisirs ! Installe au sol une série de carrés d'éléments naturels, un peu comme une marelle.

Pour cela, regarde autour de toi : de la mousse, du sable, de la terre, de l'herbe coupée, des fougères, des feuilles d'arbres... Recherche des éléments qui vont procurer les meilleures sensations à la plante des pieds ! Tu peux faire 5, 8 ou 10 carrés.



Ton parcours est prêt ? Alors enlève chaussures et chaussettes...

Ferme les yeux et le **plus lentement possible**, avance sur ton parcours. Arrête-toi sur chaque élément. Sois bien concentré, porte toute ton attention sur les sensations produites.

Et c'est parti ! Envie de le refaire dans l'autre sens ? Tiens, pourquoi pas...

Attention : si vous êtes plusieurs, respectez le **silence** ! Par contre, quand tout le monde est passé une ou plusieurs fois sur le parcours, **échangez** vos impressions : quelle est la matière la plus agréable ? La plus étrange ? Qu'on reconnaît le plus facilement ?

La note de l'accompagnateur

Marcher pieds nus dans la nature est une expérience sensorielle de haut intérêt. Elle permet de démultiplier ses ressentis et procure des effets positifs sur la santé. Cette pratique, naturelle chez les enfants, est souvent perçue comme inappropriée voire négative lorsqu'on devient adulte. Alors qu'en ôtant les semelles qui nous coupent du sol, nous rééquilibrons la charge électromagnétique contenue dans notre corps et stimulons les zones plantaires.

Marcher pieds nus t'oblige à **ralentir** et à faire attention à l'endroit où tu poses un pied après l'autre. Analyse un peu l'espace dans lequel tu souhaites évoluer. Si tu ne fais pas de parcours, prends garde aux diverses « surprises » que te réserve le milieu naturel.



Profite de la **rosée du matin** pour faire un petit tour dans le jardin et l'herbe humide. Tu vas ressentir un grand plaisir, venant de tes pieds ! Tu vas sentir qu'ils se réveillent en douceur.

Tu vas tellement adorer marcher pieds nus dans la nature que les prochaines pluies, voire la neige, ne te freineront plus !



Ils sont tout sales, tes pieds !



Mais c'est pas grave ! Les pieds, ça se lave !

