

DÉCOUVREZ L'EXTRAORDINAIRE DANS L'ORDINAIRE.
QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE REGARDER ET VOIR ?
ENTENDRE ET ÉCOUTER ?

PROMENEZ-VOUS, ET DÉCOUVREZ.

Marchez et émerveillez



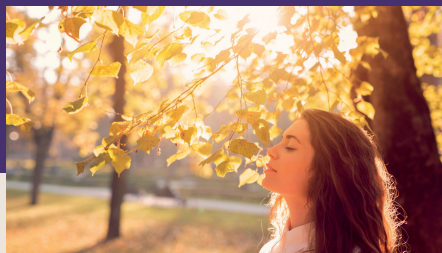
UNE PROMENADE LIBRE

Utilisez la promenade comme outil d'apprentissage. Marchez librement dans une zone familière et calme (pas d'appareils et peu de conversations). Laissez votre attention vagabonder et voyez ce qui vous saute aux yeux. À votre retour, écrivez librement dans votre journal ce que vous avez remarqué et les pensées ou observations qui vous viennent à l'esprit. Ne vous souciez pas d'écrire sur le même thème.



UNE PROMENADE OBSERVATRICE

Faites cette promenade dans un lieu familier; quelque part où vous avez été plusieurs fois auparavant. Recherchez activement des choses que vous n'avez jamais remarquées auparavant. Regardez le sol, le ciel, à gauche et à droite. Écoutez. Essayez également de le faire dans votre routine quotidienne. Sur l'autobus, sur un voyage en voiture, dans votre classe ou en regardant par la fenêtre d'une chambre. Quelles questions avez-vous sur ce que vous avez maintenant remarqué ?



UNE PROMENADE SENSORIELLE

Pendant cette promenade lente, concentrez-vous sur ce que vous voyez. Ensuite, qu'entendez-vous avec les oreilles, que sentez-vous avec le nez, que ressentez-vous sur votre peau ? Arrêtez-vous et fermez les yeux quelques instants. Observez-vous quelque chose que vous n'aviez pas observé auparavant. Remarquez lentement. Qu'est-ce que vous vous demandez? N'hésitez pas à ajouter des croquis à votre journal.



UNE PROMENADE CRÉATIVE

Il y a quelque chose dans la promenade qui peut susciter des pensées créatives. De multiples études l'ont démontré ! Au cours de cette promenade, utilisez votre environnement pour inventer une histoire qui explique ou explore quelque chose. Comment cet arbre a-t-il pu avoir cette forme ? Qu'y a-t-il sous la surface de cet étang ? Comment cette brique est-elle tombée de ce mur ? Vous n'avez pas besoin d'être scientifique, juste créatif !



UNE PROMENADE DE CHERCHE

Choisissez quelque chose que vous allez rechercher lors de cette promenade. Il peut s'agir d'un son, d'un objet, d'une couleur, d'un motif, d'un comportement, etc. Restez concentré dans votre recherche. Retournez les pierres, regardez vers le haut et vers le bas. Notez ou dessinez ce que vous trouvez. Quelque chose vous a-t-il surpris ? Quelles questions avez-vous sur ce que vous avez trouvé ? Ou n'a pas trouvé ?



UNE PROMENADE DE PHOTO

Choisissez un thème pour votre promenade. Couleur, forme, motif, perspective, petite échelle, grande échelle, signes, animaux, insectes, nuages, objets cassés, etc. Restez fidèle à votre thème. Essayez de prendre une photo de la même chose, mais expérimentez avec des angles et des distances différents. Prenez la même photo à différents moments de la journée ou même à différentes saisons. Que remarquez-vous ? Créer une exposition ou un collage !