

Balade de nuit

Objectif : s'immerger dans la nature la nuit, établir un premier contact avec différents aspects de la nature la nuit afin de pouvoir approfondir ultérieurement.

Public : tous publics.

Durée : au minimum 45 minutes et éviter de dépasser les 2h, sauf avec un public d'avertis.

Période : pour une première découverte, privilégier l'été, il fait moins froid, mais pour approfondir, toutes les saisons sont propices...

Lieu : tous les lieux peuvent convenir, même s'il est plus intéressant de croiser différents milieux

tout au long de la balade (prairie, forêt, lisière, etc.) afin de voir un maximum de choses et de traverser des ambiances différentes.

Nombre de participants : éviter d'être trop nombreux (15 personnes maximum) sinon, faire plusieurs groupes.

Nombre d'animateurs : 3 (un qui ouvre la marche, un qui la ferme, et un qui se déplace dans le groupe pour s'assurer que tout va bien).

Matériel : une trousse de secours, le matériel nécessaire pour les activités proposées, une lampe de poche par animateur, une gourde.

Avant de partir

Sans prendre de risques inconsidérés (éviter les chutes de grêle !) et en étant correctement vêtus, sortez quelle que soit la météo. Bien entendu, adapter son parcours et la durée de la balade aux conditions météorologiques et au type de public, mais on a tellement l'habitude de ne sortir que par beau temps qu'on en oublie les sensations uniques d'une balade sous une pluie fine, dans les étendues blanches enneigées ou à travers les bourrasques de vent...

Il est important de bien préparer une balade de nuit. La qualité d'une sortie dépendra d'une bonne organisation. L'animateur devra avoir fait un repérage préalable en vérifiant qu'il n'y a aucun obstacle susceptible de gêner ou de freiner le groupe et en s'assurant que la balade est bien adaptée à son public. De même, il devra avoir déjà effectué plusieurs balades de nuit (seul ou entre adultes) afin d'être familiarisé avec les sensations éprouvées et les petites choses inattendues auxquelles on peut être confronté (par exemple : les effets visuels trompeurs, l'appréciation des distances dans le noir, les petits bruits, etc.). S'assurer que les enfants ont un équipement adapté (bonnes chaussures, habits contre le froid, la pluie, le vent) et qu'ils n'aient pas de lampe de poche sur eux (et éviter ainsi tout éblouissement inutile).

■ **De manière générale**, se renseigner avant sur les choses que vous êtes susceptibles de croiser lors de votre balade, afin d'avoir un certain nombre d'explications en stock, pour les nombreux moments où vos yeux avertis et curieux croiseront la route d'une chauve-souris, d'un vers luisant, d'un chevreuil, d'un crapaud, etc.

Déroulement

Penser à bannir les "k-way" et autres vêtements "bruyants" qui produisent un fond sonore qui couvre tout le reste.

Tout d'abord, il est nécessaire d'expliquer clairement aux enfants le déroulement de la soirée :

- leur laisser poser des questions et les inciter à faire part de leurs peurs, ils n'en seront que plus rassurés au moment du départ ;
- leur donner une idée du parcours et de la durée de la balade les rassurera aussi davantage.

Ensuite, si l'idéal est que les enfants n'aient pas de lampes de poche sur eux, chaque animateur doit alors impérativement en avoir une (avec des piles qui fonctionnent si possible !) ainsi qu'un minimum d'outils ou de matériels de secours. De même, l'animateur qui sera la référence à suivre durant toute la balade sera allé en reconnaissance dans la journée afin de s'assurer qu'aucun risque n'est encouru par le groupe.

Donner des consignes claires et fermes en termes de conduite à tenir : les enfants doivent rester calmes, attentifs, ne pas s'éloigner du groupe. Veiller aussi à ce qu'ils aient bien identifié le rôle de chaque animateur.

Ne pas oublier de donner le maximum de consignes avant de partir, car il est préférable de limiter le plus possible le bruit au cours de la balade... Il n'y a rien de plus désagréable une fois parti que de devoir s'arrêter toutes les deux minutes pour ajouter une consigne qu'on avait oubliée de donner avant.

Le départ est lancé...

Eviter à tout prix les dépassements sur les sentiers et demander aux enfants d'être le plus discret possible. Ensuite, s'assurer qu'aucun enfant du groupe n'est seul, bien établir des "places" entre les animateurs afin qu'ils soient bien répartis et vérifier que quelqu'un ouvre et ferme la marche.

Surtout, ne pas chercher la difficulté ! Le sentier le plus simple se transforme en aventure magique dès la nuit tombée... Penser à se repérer avec des endroits et des formes que l'on connaît, et ne pas hésiter à faire le lien avec des choses/endroits que les participants connaissent de jour.

Ensuite, il est plaisant de marcher tranquillement dans le calme et de faire des petites pauses



© François Millet

régulières qui seront l'occasion de donner des explications sur des choses rencontrées en route, de prendre le temps d'écouter les bruits nocturnes, de raconter une légende, de réaliser un petit affût, de faire un jeu (attention, bien souvent, qui dit "jeu" dit "bruit" et excitation). Il n'y a pas de recette miracle, c'est à chacun de choisir avec quoi il voudra agrémenter la balade. Voici cependant quelques idées :

■ **Contes et légendes** : se renseigner auparavant sur les légendes locales et profiter d'un moment de pause pour en raconter une dans l'ambiance magique de la pleine nature la nuit. Profiter d'une petite clairière ou d'une lisière accueillante et, ne pas hésiter à emporter avec soi une petite tisane ou un chocolat chaud à servir à ce moment-là... Mais attention : si l'on décide de raconter une histoire provenant d'un livre, penser à la lire avant ! Ceci permettra d'éviter les mauvaises surprises telles qu'un passage effrayant au beau milieu de l'histoire et qui n'arrangera pas les éventuelles angoisses des participants.

Vous pouvez aussi mettre en place de nombreuses activités qui permettront aux jeunes de se familiariser avec la nuit de manière ludique (cf. "Boîte à outils nocturnes", p9).

■ **"Repos" individuel** : on peut demander aux enfants de se coucher par terre, à environ 10 mètres les uns des autres, afin de les laisser seuls dans la nuit pendant quelques minutes. Cette méthode est bien adaptée à un public de jeunes enfants.

Au retour

Il est important dès le retour de la balade, de garder l'atmosphère calme. La sortie pourra d'ailleurs s'achever par un conte ou une légende, juste avant de coucher les enfants ou se terminer par une nuit à la belle étoile. On peut aussi rebondir sur ce que le groupe a vécu pour échanger avec les participants sur les différentes émotions ressenties par chacun, à l'oral ou à l'écrit. Et enfin, pour peu que la balade dure un certain temps, ou qu'il fasse un peu froid, rien de tel qu'une petite tisane à partager au coin d'un feu lorsque l'on est de retour !

Trucs et astuces

■ **Le rôle du troisième animateur est fondamental** : c'est à lui de veiller à ce que chaque enfant se sente bien et respecte les consignes. Il devra régulièrement compter les enfants afin de garantir la présence de chacun.

■ **Adapter son parcours à son public**. Privilégier les endroits clairs, dégagés et les chemins larges avec des jeunes enfants, ainsi que les temps de pause en grand groupe où un animateur reprendra une place rassurante. Avec un public plus aguerris ou déjà initié, on pourra partir dans des endroits plus sombres, au fond de la forêt, et marcher sur des distances plus longues sans pause, privilégiant ainsi le contact individuel de chaque enfant avec la nature, en mettant légèrement en retrait votre rôle d'animateur, assurant uniquement la fonction de guide (connaissance du parcours et sécurité). Mais ne jamais oublier que les émotions sont à fleur de peau lorsqu'on se balade la nuit. Il faut alors être réactif et ne jamais rester enfermé dans un déroulement prévu. Répondre aux besoins du groupe, quitte à modifier ses activités. A aucun moment les enfants ne doivent être ou se sentir en insécurité, et l'on doit pour cela être en permanence à leur écoute et à l'écoute du terrain.

■ **Au début de la balade**, les enfants ne voient rien. Leur expliquer que leurs yeux vont progressivement s'habituer au noir (20 minutes environ sont nécessaires) mais qu'ils doivent à tout prix éviter de regarder la moindre lumière vive afin de ne pas être aveuglés et de devoir recommencer l'adaptation de zéro.

■ **Il est aussi possible**, si ce que l'on recherche est une approche assez large, et/ou si l'on a affaire à un public de jeunes enfants, de faire sa première sortie lorsque la Lune est suffisamment visible pour éclairer largement (en Pleine Lune ou quasi pleine), facilitant ainsi le parcours.

■ **Pour s'éclairer** en cas de besoin, penser avant de partir à recouvrir le point lumineux de sa lampe de poche avec du scotch d'électricien rouge, avec du papier de bombon rouge ou en l'ayant recouvert de vernis à ongle pour ne pas être ébloui.

■ **Pour optimiser les chances** d'entendre la vie nocturne, placer ses mains derrière les oreilles (comme si l'on agrandissait ses oreilles avec les mains) et marcher la bouche ouverte. Vous aurez ainsi une magnifique caisse de résonance !

■ **Pour marcher en silence**, apprendre à "dérouler" le pied. On pose d'abord le talon, puis on déroule progressivement le reste du pied. Ainsi, le bruit produit par la marche sera réduit.

■ **Profiter** aussi de l'obscurité pour développer les autres sens que la vue. Penser à se guider en "sentant" le sol sous ses pieds. Sans le surestimer, faire confiance à son corps.

■ **Pour limiter le bruit**, dire aux participants qu'ils peuvent chuchoter mais pas parler. Pour que tout le monde comprenne, leur demander de poser quelques doigts sur leurs gorges. S'ils sentent les cordes vocales vibrer, c'est qu'ils sont en train de parler, et non de chuchoter !

Extensions

Le lendemain, refaire la même balade en journée, pour comparer et se rendre compte des endroits traversés la veille. Ou au contraire, faire cette balade de nuit après l'avoir déjà faite une première fois de jour.

La première option, plus aventureuse et éveillante, sera à privilégier avec un groupe solide et mûre, et la seconde, plus rassurante, sera à prendre avec des jeunes enfants...



© François Millet