

Prénom :

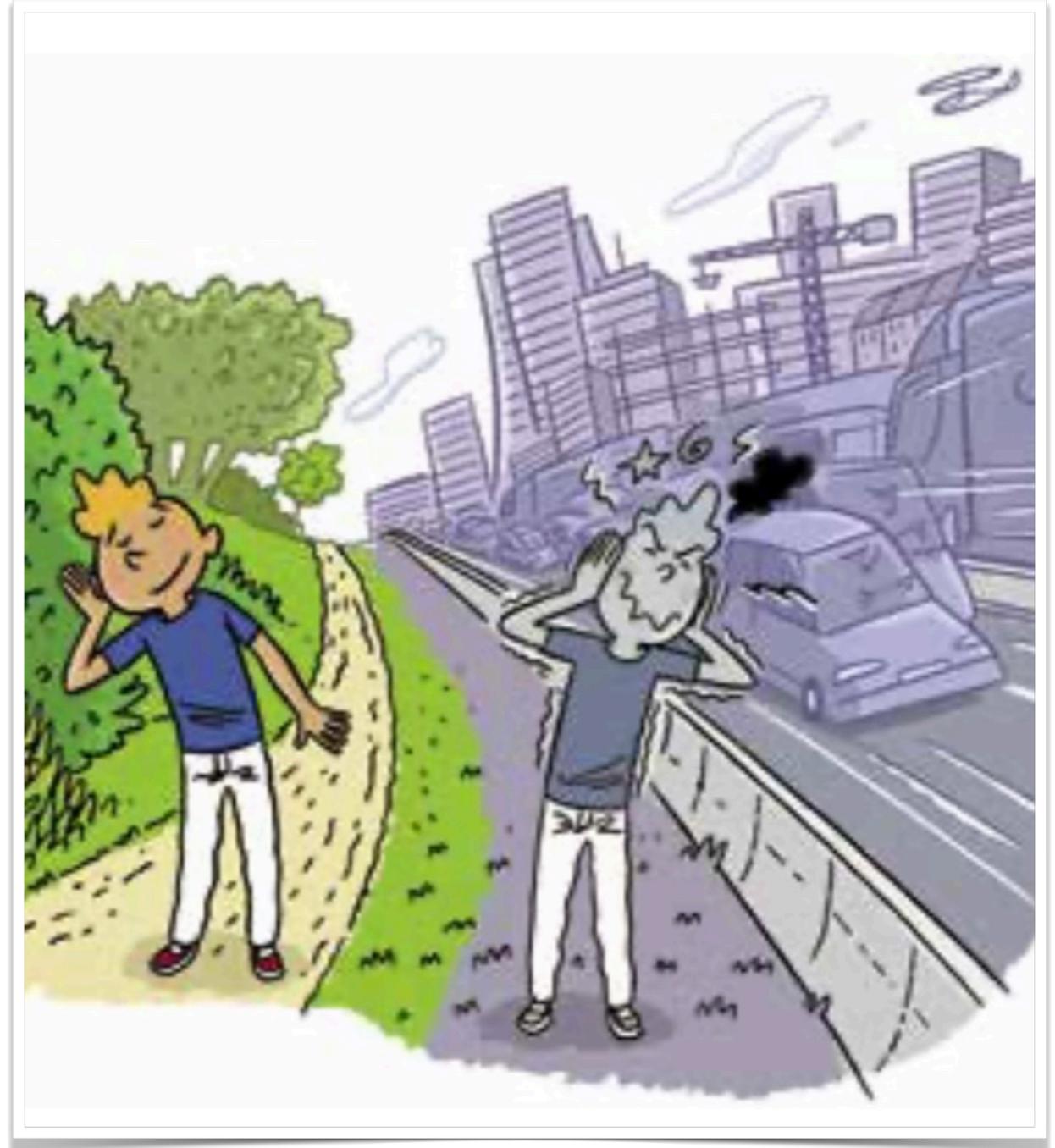
Carnet d'observation

Mes productions et mon
ressenti !

Parcours des 5 sens dans le milieu :

O Urbain

O En nature



Poste 1

Les bruits autour de moi...

Lorsque j'écoute (les yeux fermés?), qu'est-ce que j'entends ?

Note les bruits que tu entends :

Comment te sens-tu ?



Poste 2

Je sens les différentes odeurs...

Lors de cette petite balade, je me suis concentré(e) à ce que je sentais !

Note les senteurs que tu as perçues :

Comment te sens-tu ?



Poste 3

Liste d'objets à trouver et à toucher...

A toi de jouer !



Amuse-toi à trouver ces quelques objets ou matières, quelles sont tes perceptions à chaque fois que tu les touches ? Connecte-toi avec toi-même en pleine conscience !

Décris tes perceptions (lisse, rugueuse, dure, mou, froid, chaud, lourd, léger, etc.) :

une pierre

une fleur

du bois

un mûr

une planche

une feuille

de la peau

un habit

une barrière

un animal

Poste 4

Se mettre dans la peau d'une chouette...

Fixe un point et étonne-toi



Première activité : Amuse-toi à fixer, de manière très concentrée, un point devant toi à l'horizon, prends quelques minutes et décris TOUT ce que tu vois autours de toi :

2ème activité : Jouons à l'aveugle ! Comment as-tu vécu d'être le guide ? Et l'aveugle ? Décris ton ressenti dans les deux rôles !

Poste 5

Je déguste !

10 petits pots à déguster... qu'en penses-tu ?



Voici 10 pots avec 10 numéros, indique donc tes propositions pour chaque pot :

- | | |
|----|-----|
| 1: | 6: |
| 2: | 7: |
| 3: | 8: |
| 4: | 9: |
| 5: | 10: |

Arrives-tu à décrire comment tu as vécu cette expérience ? Stressée, calme, excitante, perturbante, féérique? autre adjectif ?



Poste 5 (suite)

Classe les aliments !

A toi de jouer !

Arrives-tu à trouver un moyen, seul ou à plusieurs, pour classer les différents goûts, matières, sensations que tu as ressentis ? Il n'y a pas de « bonne » ou « mauvaise » réponse, c'est ton ressenti qui s'exprime et chacun est différent ! Arrives-tu à faire un schéma ? Des étiquettes ? Nommer ?