

# Mon paysage sonore

Fermez les yeux pour distinguer tous les sons qui composent son environnement

Une fois arrivé sur le lieu de votre choix :

1. Mettez-vous à l'aise, debout ou assis selon ce qui vous convient le mieux
2. Fermez les yeux pendant les prochaines minutes et tendez l'oreille pour écouter tous les sons que vous percevez aux alentours, quels qu'ils soient
3. Commencez par écouter d'abord les sons qui se trouvent à proximité directe, c'est-à-dire devant vous, derrière et sur les côtés puis étendez votre écoute à ceux que vous percevez au loin
4. Rouvrez les yeux quand vous êtes prêt et inventoriez les différents sons que vous avez pu entendre (chants d'oiseaux, randonneurs qui parlent au loin, cri de marmotte, avion, ...) qui constitue votre paysage sonore (*prenez quelques minutes pour débriefer ensemble sur ce que chacun a entendu*)
5. Poursuivez en effectuant un protocole au choix parmi ceux indiqués

Cette activité a pour but de réaliser que l'on partage notre environnement avec tout le vivant qui nous entoure même si on ne le voit pas forcément, c'est-à-dire avec les espèces que l'on entend mais qui parfois passent inaperçus (les animaux par leurs cris ou l'humain par des bruits de discussion, hélicoptère, etc.) mais aussi celles que l'on n'entend pas (plantes, arbres, têtards dans les mares, ...).

## Mise en place

Seul ou à plusieurs avec un maître du jeu  
(indication en italique)

## Programmes

Colori sgargianti  
Un bell'incontro

## Durée

3 min