



 **DES ÉTOILES...**

AUX 
PETITS
DÉTAILS

pour se reconnecter à la nature...

SE RECONNECTER À LA NATURE, un enjeu de société, un souhait partagé.

Passer une nuit à la belle étoile est une **expérience marquante** pour ceux et celles qui l'ont vécue.

Entre souvenirs et émotions, la nuit remet "à sa place" et invite aux questionnements et à la **reconnexion à cette nature** qui nous entoure, qui souffre et dont nous sommes pourtant tant dépendants.

Et vous, vous le faites pourquoi ?



L'humain a besoin d'obscurité pour se construire. Dès notre jeune âge, il nous faut apprendre à affronter la peur du noir. Nous avons aussi besoin du noir et du sommeil pour vivre. Or, les humains fuient le noir. Nous vivons dans des bulles de lumière artificielle (villes, écrans...) dont la plupart perturbent notre sommeil.

Il est temps de se reconnecter avec la nuit, la nature...

ENTRE VOS MAINS, VOTRE KIT OSONS LA NUIT!



UN KIT ENRICHIS

Ce kit vous emmènera régulièrement vers des ressources vidéos ou web grâce aux QR code à scanner au fil des pages.

N'ayez pas peur, vous verrez, vous y découvrirez encore bien d'autres ressources amusantes (des vidéos concoctées rien que pour vous, des tutoriels ludiques, des activités originales, etc.)

Impossible pour vous de scanner les QRcode, la majorité des ressources et liens vous emmènent sur le site web www.osonslanuit.be/espaceressources

Une joyeuse réalisation de l'équipe du CRIE DE MOUSCRON
(Centre d'initiation à l'environnement)



www.criemouscron.be

LES QR CODE, COMMENT ÇA MARCHE ?

- 1 Ouvrez l'application appareil photos de votre smartphone
- 2 Pointez l'appareil photos sur le QR code
- 3 Cliquez sur le lien qui apparaît à l'écran pour rejoindre la page web que nous vous proposons

Testez !



Passer une nuit à la belle étoile, quelle drôle d'idée quand même !



Voici selon nous, un déroulé pour votre nuit à la belle étoile.

N'hésitez pas à l'adapter à votre réalité.

- **dans l'après-midi** : Préparez votre repas
- **en début de soirée** : Accueil de la famille, des ami.e.s si vous le faites en groupe, présentez l'endroit où vous comptez dormir, échangez vos angoisses, envies pour cette nuit à venir autour d'un petit apéro
- Lancez votre feu pour installer l'ambiance et préparez votre cuisson
- Lancez les enfants sur la préparation des monstres (voir fiche)
- **moment du repas** : A table ! (le végétarien n'est pas si mauvais, enfin parlons-en)
- **au crépuscule** : Les chauve-souris sont sorties : observez-les
- Allez hop, on part à la découverte de la faune (avec les yeux et les oreilles)
- **quand la nuit tombe** : Et vous votre rapport au noir, à la nuit, c'est comment ?
- C'est le moment d'observer les étoiles et de raconter l'histoire avant d'aller dormir
- **quand la nuit est noire** : Dodo : vive l'aventure !
- **à l'aube** : Oui oui vous risquez bien d'être déjà levé car le soleil lui l'est déjà depuis un certain temps... et pas sûr que tout le monde aura bien dormi ;-)

Avec une tente, ça marche aussi ?

- Une nuit à la belle étoile, ça signifie qu'on aperçoit les étoiles quand on ouvre les yeux... pas évident dans une tente vous avouerez ;-)
- On vous invite donc fortement à tenter l'aventure «sans ustensiles au-dessus de votre tête mais si c'est fort rassurant pour vous d'avoir une tente : pourquoi pas ! Vous ferez sans la prochaine fois !



Votre rôle en tant qu'animateur - parent

- Sauf si vous êtes seul.e, il faudra bien qu'une personne organise un peu cette expérience pour le groupe. Et cette personne : c'est vous !
- Oh, ce ne sera pas bien compliqué. Si vous lisez les documents contenus dans ce kit avant votre nuit et que vous rassemblez le matériel minimal, vous aurez déjà fait le plus gros. Ensuite, il faudra juste endosser le rôle d'animateur.ice pour proposer les activités. Il faudra parfois donner les consignes, lire une histoire... rien de compliqué !



Préparer votre soirée

Tout ce qu'il faudrait faire en amont

MATOS À PRÉPARER

Pour dormir

Il fait froid la nuit, beaucoup plus que vous ne le croyez et même en plein été ! Voici ce qu'il conviendrait de préparer pour une nuit «correcte» :

- Une bâche pour vous isoler du sol, et un petit matelas de sol
- Des vêtements chauds et un bonnet (pas indispensable),
- Un duvet bien chaud par personne



Pour le ciel

Découpez votre recherche étoile selon les indications fournies. Vous pouvez vous entraîner avant la soirée ;-)



Pour observer

A priori rien d'obligatoire mais c'est évidemment plus sympa quand on a des jumelles pour regarder la lune et quelques lampes de poche...



Pour faire du feu

Si vous décidez de faire votre feu uniquement au bois (voir fiche sur le feu), préparez votre bois et petit bois. Prévoyez un peu de réserve car la soirée pourrait être longue ;-)

Si vous ne souhaitez pas faire de feu, optez pour une grosse bougie de jardin



La lanterne rouge

La lumière blanche traditionnelle «pollue» notre vision et à chaque utilisation, il faut 20 min à nos yeux pour se ré-acclimater dans le noir. C'est pourquoi, en astronomie, on utilise une lampe de poche avec une lumière ROUGE à bricoler soi-même avec un papier de bonbon ou du crépon.

Audacieux ?

Tentez la soirée sans aucune lumière artificielle !



Pour le repas

Selon votre choix de menu, faites vos courses et si cela est possible faites l'exercice de voir d'où viennent vos achats (voire fournissez-vous chez un producteur local)

Dans la fiche «Un bon repas» vous trouverez de nombreuses recettes veggie pour le barbecue... pourquoi ne pas tenter ?



Pour partager

Moments inoubliables en vue ! Gardez l'appareil photos à proximité, ce serait dommage de ne pas immortaliser ça !

Et pourquoi ne pas partager vos meilleurs souvenirs de cette nuit en participant à notre concours (voir dernière page)



**INVITER LES AMIS,
LA FAMILLE**

**C'est plus sympa à
plusieurs !**

VÉRIFIER LE LIEU OÙ VOUS COMPTEZ VOUS INSTALLER

Il peut être utile d'y aller une fois un soir avant pour écouter / voir et déterminer le matériel nécessaire.

ATTENTION : si vous n'êtes pas chez vous, des autorisations pourraient être nécessaires. Nous ne sommes pas responsables de celles-ci.

PENSEZ AU RÉVEIL



Au petit matin, après une nuit claire et fraîche, tout est recouvert de rosée. La chaleur emmagasinée pendant le jour monte du sol et se diffuse dans la couche d'air voisine plus froide en raison de l'absence de nuage pendant la nuit. Cela déclenche alors la condensation de la vapeur d'eau. Si la couche d'air humide est au contact du sol, la condensation ne se produit qu'en surface et forme uniquement de la rosée. Si cette couche d'air humide s'épaissit, le brouillard apparaît. Ainsi, il peut y avoir de la rosée sans brouillard, mais pas de brouillard sans rosée !

Pourquoi ne pas parcourir le jardin à l'aube pour découvrir les indices de la nuit ou les toiles d'araignées recouvertes de rosée ?



Installer le bivouac

Dormir à la belle étoile est une chouette occasion de questionner son rapport au confort. Il est certain que ce n'est pas «comme d'habitude» mais est-ce véritablement inconfortable ? N'y a-t-il pas d'autres avantages à cette situation ?

La sensation du contact rapproché avec la nature, les odeurs, les sons, le soleil qui se lève, le chant des oiseaux, une légère brise sur la joue...et parfois les satanés moustiques ;-)

VOICI QUELQUES INFOS POUR VOUS AIDER A VOUS INSTALLER AU MIEUX



Choisir mon emplacement

Dormir la tête en bas ou lutter toute la nuit contre une légère pente, c'est (très) pénible. Vérifiez plusieurs fois que votre emplacement est stable, relativement droit et si une légère pente existe, placez votre tête en haut de celle-ci.

Matelas, sac...

Dans le bon ordre. Il est ESSENTIEL d'être coupé de l'humidité du sol. Placez votre matelas gonflable ou en mousse sur le sol (si vous avez une bâche vous pouvez la placer d'abord), ensuite votre sac de couchage. Il faut éviter que celui-ci ne soit en contact avec l'herbe.

Pour avoir bien chaud...

L'humidité ne doit pas rentrer dans votre sac de couchage. N'y entrez pas avec des vêtements humides (gage de nuit pénible). Faites donc très attention à vos chaussettes ! Si elles sont mouillées, enlevez-les pour dormir. Un polar peut vous aider si vous êtes frileux.se. Ne vous fiez pas à la température de la soirée, elle va

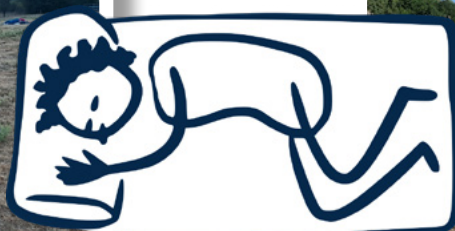
descendre continuellement jusqu'au point froid du petit matin. Enlevez une couche est plus facile que d'en ajouter une au milieu de la nuit. Vous pouvez aussi faire quelques exercices (pas trop, pour ne pas suer) avant de rentrer dans votre sac de couchage.

Pour ne pas devoir quitter son sac

Sortir de son sac la nuit est désagréable. Pour l'éviter, contrôlez que vous ayez tout le nécessaire à portée de main (lampe de poche, chaussures, polar, thermos...) Enfin, pensez à faire le petit pipi du soir ;-) (lutter la vessie pleine durant une partie de la nuit pour ne pas sortir du lit est énergivore !)

Et si j'ai vraiment peur

Rien d'anormal, toute situation nouvelle amène ses questions et angoisses. Ne laissez pas votre esprit imaginer le pire. Chaque bruit inquiétant n'est souvent qu'un petit animal qui bouge ou du vent. Un petit coup de lampe de poche rassure si besoin. Réveiller les proches si vraiment ça ne passe pas.



Pas de «belle» soirée sans feu

Son crépitement et sa chaleur qui se diffuse contribuent au bien-être que vous ressentirez au coin d'un feu de camp.

Ce moment privilégié se prépare : l'occasion rêvée pour discuter, se raconter des histoires, prendre le temps de perdre son regard dans les couleurs et les formes des flammes.

PS : vous ne pouvez faire de feu ?
Tentez l'aventure avec une grosse bougie d'extérieur !



Un feu en mode « écolo »

Le traditionnel «charbon de bois et allume-feu» c'est efficace mais pourquoi ne pas tenter un feu plus «naturel» en utilisant plutôt du bois, des brindilles et cônes de pin pour votre feu ?

Préparez votre matériel et prévoyez un peu plus (les braises de bois s'éteignent plus vite que le charbon) C'est aussi l'occasion de parcourir le jardin ou les alentours à la recherche du matériel et de réapprendre une compétence essentielle : faire du feu !

Et puis convenons-en : les allume-feux au pétrole ne sont vraiment pas bon pour la santé, ni pour l'environnement.

💡 Le saviez-vous ?

Le charbon de bois est assez impactant pour le climat !

- Selon l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), pour produire une tonne de charbon de bois, il faut environ cinq tonnes de bois, ce qui participe évidemment à la déforestation.
- Du point de vue polluant, la combustion d'1 kg de charbon laisse échapper environ 3,7 kilogrammes de CO₂ soit l'équivalent de 27 kilomètres parcourus avec une voiture classique (émettant 140 g de CO₂ au kilomètre).
- Soyez donc économe ou passez au bois sec, c'est juste une question d'habitude ! Il existe aussi des alternatives (que vous trouverez surtout sur internet)

VOUS ÊTES AUDACIEUX ?

On vous explique



osonslanuit.be
(espace ressources)



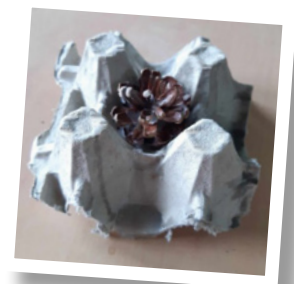
Pourquoi ne pas tenter l'allumage sans allumette, ni briquet ?

FABRIQUER UN ALLUME-FEU NATUREL

Infos



osonslanuit.be
(espace ressources)



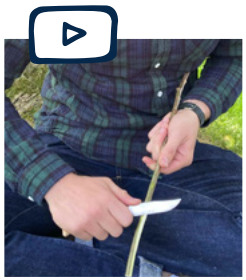
Permis couteau

S'il y a bien un outil indispensable en bivouac, c'est le couteau.

Véritable ustensile à tout faire, il vous sera utile dans de nombreuses circonstances.

Pour les aventures en nature, il est important d'apprendre à le manipuler dès le plus jeune âge en respectant quelques règles.

Tailler un bâton en toute sécurité



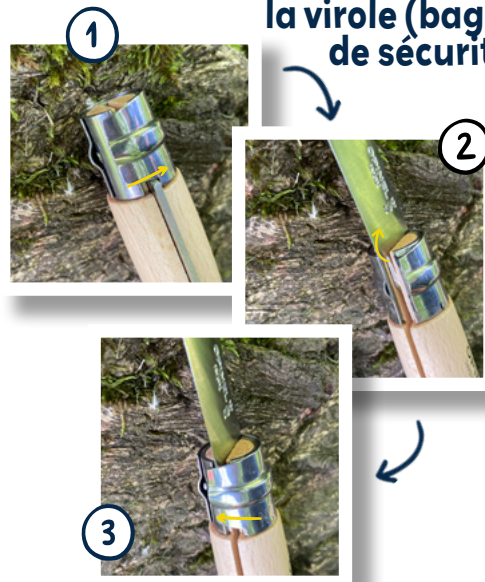
osonslanuit.be
(espace ressources)



On vous explique en vidéo



Sécuriser la virole (bague de sécurité)



= couteau sécurisé

FAIRE DU FUSAIN

Comment faire du fusain pour dessiner sur les arbres à partir de bois brûlé.



On vous explique



osonslanuit.be
(espace ressources)

UTILE POUR...

FABRIQUER UNE ÉTOILE VÉGÉTALE

Apprenez à faire de simples étoiles avec une branche souple. De quoi décorer votre bivouac avant d'oser la nuit !



On vous explique

osonslanuit.be
(espace ressources)

On vous explique



osonslanuit.be
(espace ressources)

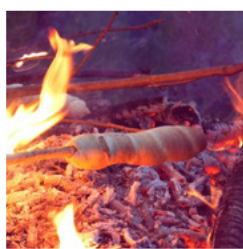


Salé ou sucré, plusieurs façon de manger autour du feu avec l'aide d'un bâton taillé.

CUIRE DES CHAMALLOWS OU DU PAIN SUR BÂTON



On vous explique




Un bon repas pour la convivialité

Ahh... le bonheur d'un repas au barbecue, ça sent l'été, ça sent les ami.e.s, ça sent les rigolades et l'ambiance qui fera de cette nuit, une expérience marquante.

Qui dit barbecue dit saucisse ou steak, ça roule évidemment mais pourquoi ne pas profiter de cette nuit pour tenter l'expérience du barbecue végé... Non non vous verrez c'est aussi très bon!

Petit rappel pour une «cuisson santé»

- La viande ne doit être mise sur le barbecue que lorsque les braises sont bien rouges et la viande ne doit pas devenir noire. Pour diminuer au maximum le risque de formation de substances cancérigènes, le meilleur moyen reste de faire cuire les viandes lentement et l'idéal est de placer les aliments à dix centimètres au minimum des braises.
- N'utilisez évidemment aucun bois traité pour alimenter votre feu... rien ne se perd, rien ne se crée, tout file dans votre corps !

Pourquoi ne pas profiter «sans culpabiliser» de ce moment de cuisson pour s'interroger sur la façon dont on cuit les aliments ailleurs sur la planète... Pour nous, barbecue signifie convivialité, pour beaucoup barbecue signifie contrainte quotidienne... 

ET SI ON CUISINAIT DE L'ORTIE CE SOIR ?



Intégrer des plantes sauvages de temps à autre à son menu apporte de nombreux bénéfices : saveurs, vertus, alimentation saine et durable, réduction des impacts sur l'environnement, reconnexion à la nature et à soi-même...

CRÊPES AUX ORTIES



cuisinesauvage.org

recette



QUICHE AUX ORTIES

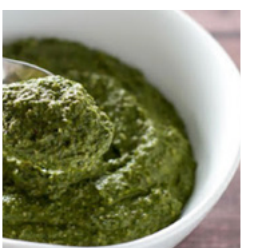


cuisinesauvage.org



recette

PESTO D'ORTIES



cuisinesauvage.org

recette



recette



osonslanuit.be
(espace ressources)

CHIPS D'ORTIES



ENVIE D'AUTRES RECETTES DE PLANTES COMESTIBLES



cuisinesauvage.org

Partir à la découverte de la faune

La nuit est le royaume d'un tiers des vertébrés et deux-tiers des insectes !
Et dire que nous, pendant ce temps là, nous sommes dans nos maisons...
Il est temps de partir à leur découverte!

ACTIVITÉ 1



CHASSE À LA LAMPE DE POCHE (OU À LA LUMIÈRE LUNAIRE)



Chacun.e part explorer les alentours muni.e de sa lampe de poche (ou de ses simples yeux) pour observer en détail ce que nous prenons rarement le temps d'observer...

Plongez-vous dans les feuillages, cherchez sur les fleurs, au pied des haies, sur les feuilles d'arbres, au ras du sol... ça grouille de vie «cachée». Au bout de quelques minutes, revenez partager vos trouvailles ou emmenez le groupe voir votre découverte.

Astuce

Vous avez un point d'eau : c'est LE spot à aller observer ↘



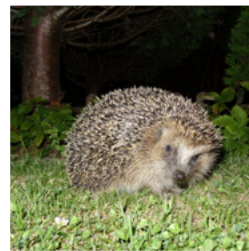
J'AI TROUVÉ QUOI ?



Des insectes endormis; et oui, ils dorment fréquemment sur les fleurs qu'ils butinent !



Des vers de terre : l'humidité de la nuit les fait remonter en surface.



Le hérisson : l'habitant nocturne du jardin probablement à la recherche de limaces ou d'escargots.



L'araignée : de nuit, avec une lampe de poche, on peut facilement voir les yeux des araignées.



Le triton, la grenouille ou le crapaud : pour eux, les rayons du soleil sont souvent «trop chauds» alors ils sortent de nuit et font leur emplette dans votre jardin.

PLEIN D'AUTRES IDÉES D'ACTIVITÉS



osonslanuit.be
(espace ressources)

★ LA POLLUTION LUMINEUSE : UN FLÉAU



Cette petite balade nocturne vous a peut-être permis de constater que la nuit c'est de moins en moins noire...

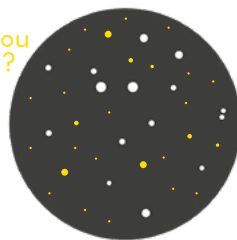
Les humains, peut-être poussés par la peur du noir, ont mis de la lumière partout et tout le temps. **Cette lumière est un fléau pour les animaux. Elle perturbe leurs cycles de vie (alimentation, reproduction, déplacement) et entraîne des disparitions massives d'espèces.**

Ça peut paraître anecdotique mais c'est un souci énorme pour le maintien de la biodiversité. Biodiversité qui est notre "assurance vie" pour faire face au défi de demain.

MESURER LA QUALITÉ DE VOTRE CIEL

Comptez les étoiles que vous voyez au travers d'un simple rouleau de papier toilette et obtenez une estimation de la qualité de votre ciel !

visibles ou invisibles ?



explications

osonslanuit.be
(espace ressources)

LE SAVIEZ-VOUS ?

- En Europe, un seul lampadaire tue 150 insectes par nuit : faites-le compte !
- Des ornithologues estiment à 6 millions le nombre d'oiseaux détournés de leur axe de vol migratoire par les lumières nocturnes. Pour un million d'entre eux, le piège est mortel : perturbés, ils sont incapables de s'orienter.
- L'échelle de Bortle est une échelle numérique qui mesure le niveau de luminosité du ciel nocturne dans un endroit déterminé.

ACTIVITÉ 2

★ CHASSE À L'OREILLE



Le soir, dans un coin de nature ou au fond de votre jardin, asseyez-vous dos à dos (pour avoir moins peur !), éteignez vos lampes, faites le silence et tendez l'oreille avec vos mains en parabole...

Après une bonne minute, faites le bilan en groupe :

- Déjà avez-vous réussi à faire le silence pendant une minute ? Pour les humains, c'est souvent un exercice compliqué ;-) et si vous retentiez ?
- Sinon qu'avez-vous entendu ? Des bruits naturels ou des sons produits par les humains (avion, voiture...)



VOICI CE QUE VOUS POURRIEZ ENTENDRE

LE HÉRISSON

Il respire fort



LA MUSARAIGNE

Des petits cris stridents



LA CHOUETTE CHEVÊCHE

On dirait qu'elle miaule



LE CRIQUET

Qui stridule comme un serpent à sonnette



LE LÉROT

Petit rongeur des vergers



LE MOUSTIQUE

Terreur de nos nuits



LE CRAPAUD COMMUN

Qui frotte ses ballons



explications



osonslanuit.be
(espace ressources)

IMITER LA CHOUETTE

Apprendre à imiter le chant de la chouette avec les mains.

! Attention cela peut déranger les animaux !

LA POLLUTION SONORE : UN PEU DE SILENCE SVP !



Vous l'avez sans doute constaté, le bruit est omniprésent, et singulièrement le bruit produit par l'humain.

Ces bruits ont un impact sur le sommeil, l'humeur des humains mais aussi sur de nombreux animaux qui, à défaut de s'y accommoder, doivent fuir (et c'est le cas pour bon nombre d'entre eux...).

ACTIVITÉ 3

★ À LA RENCONTRE DES CHAUVES-SOURIS



Animaux nocturnes connus de tous.tes, les chauves-souris sont autour de nous.

Mais avez-vous pris le temps de les observer ?

C'est facile : couchez-vous dans l'herbe et regardez vers le ciel, leurs silhouettes vont bientôt apparaître.

Pas besoin de lampe de poche, laissez simplement vos yeux profiter du spectacle et admirez leurs prouesses en vol.

Et c'est vrai qu'il en faut de la technique pour capturer un moustique en plein vol et de nuit !

LA PIPISTRELLE, LE JEU DU CHAT ET DE LA CHAUVES-SOURIS

Cette chauve-souris très gourmande qui se régale d'insectes. Tous y passent à condition d'avoir au moins 6 pattes et des ailes.

Un podcast de la série **BESTIOLES**



radiofrance.fr
(podcast bestioles)

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Quand on est une chauve-souris, on mange des insectes.
Une seule d'entre elles peut manger plus de 2000 moustiques en une seule nuit d'été !
En se délectant de toutes sortes d'insectes, elles jouent d'ailleurs un rôle primordial dans la lutte contre les ravageurs de cultures (oliviers, vignes, pommiers, etc.) et la chenille processionnaire du pin (larve du papillon de nuit qu'elle mange volontiers!).
Quel formidable insecticide naturel !
- **Les chauves-souris utilisent l'écholocation** pour chasser à la volée les insectes attirés par les lumières extérieures. Chacune émet, par la bouche ou le nez, des ultrasons. Ce sont des sons à haute fréquence, que nous, humains, ne pouvons pas entendre. Ces sons « ricochent » sur les insectes en vol et les ondes sonores reviennent en écho aux grandes oreilles des chauves-souris, comme une parabole.



JEU DE LA CHAUVES-SOURIS

Un jeu de groupe amusant où un moustique doit échapper à une chauve-souris en évitant les obstacles sur son chemin.



osonslanuit.be



CHAUVES-SOURIS EN ORIGAMI



osonslanuit.be
(espace ressources)

ACTIVITÉ 4

★ CHASSE À LA LOUPE

La nature n'existe que si on la regarde !

Et si on apprendait à mieux la regarder cet été ?
Regardez-la la nuit, regardez-la le jour !

Facile à prendre en main, la loupe permet d'ouvrir
son regard sur l'infiniment petit.

Un voyage à chaque observation !

**Cette loupe sera vos yeux cet été,
emportez-la partout !**

CE QUE J'AI VU



ESCALADER LES ÉCORCES COMME UNE PETITE BÊTE

S'imaginer petite bête et
escalader les sillons des
écorces. Approchez la loupe,
vous verrez, c'est vertigineux !



CE QU'ON NE VOIT PAS À L'OEIL NU

Plantes, pétales, minéraux,
insectes, champignons,
racines et autres éléments
peuvent être scrutés en
détails.

Développez votre sens de la
curiosité et observez de très
près ce que l'on ne voit pas
forcément à l'œil nu.



À LA RECHERCHE...

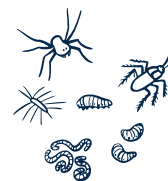


DES
PETITS
DÉTAILS

↳ **LOUPE**
à emporter
partout
à l'affût des
petits détails 
dans la nature



osonslanuit.be
(espace ressources)



DANS LA SURFACE DU CADRE

Cela n'y paraît peut-être pas
du premier coup d'œil mais
bien des petites choses
se cachent sous la simple
surface d'un cadre.
Équipé de votre loupe,
partez à leur rencontre !

Notre rapport à la nuit

Peur du noir

La peur du noir est quasiment animale. Elle est liée à l'instinct de survie. N'oublions pas que notre vie sensorielle est en grande partie fondée sur la vision, au détriment de l'ouïe et de l'odorat. Nous nous méfions donc davantage de l'obscurité, comme nos ancêtres qui vivaient en milieu naturel. **Mais est-ce bien raisonnable ?**



ACTIVITÉ 1



ET SI VOUS TENTIEZ DE MARCHER SANS LUMIÈRE ?

La première chose qui saute aux yeux la nuit, c'est qu'il fait noir !

Oui, mais en y regardant de plus près, pas tant que ça...

Et si, pour vous en convaincre, vous alliez faire une balade dans la nuit... mais sans lampe !

Rien de plus facile :

Choisissez un lieu que vous connaissez (ça fait moins peur !), rendez-vous sur place à l'aide d'une lampe (il fait nuit tout de même !) puis éteignez votre lampe et marchez droit devant vous, calmement, sur au moins une dizaine de pas.

Laissez-vous envahir par la nuit...

Plus fort encore : Tentez l'expérience les pieds nus : sensations garanties !

VEILLEUSE IMPROVISÉE

Un jerrican (ou un bidon), une lampe de poche et le tour est joué !



osonslanuit.be
(ressources)

ACTIVITÉ 2



CONSTRUIRE SON MONSTRE

Très souvent, la nuit fait peur, car avec ses ombres et pénombres, elle inquiète et inspire des créatures étranges et monstrueuses...

Voici une activité pour vaincre vos peurs de la nuit et de ses monstres fantasmagoriques.

En début de soirée, rendez-vous dans un coin de nature et **fabriquez, seul ou à plusieurs, un MONSTRE à partir des éléments naturels.**

Il peut prendre n'importe quelle forme, avoir n'importe quelle taille et être constitué de tout ce qui se trouve autour de vous, du moment qu'il s'agit d'éléments naturels.

Une fois la nuit tombée, votre monstre est terminé. **Éclairez-le avec votre lampe et racontez son histoire : Comment s'appelle-t-il ? D'où vient-il ? Que fait-il ? Pourquoi fait-il peur ? De quoi, LUI, a-t-il peur ?**

Envie d'aller plus loin : faites un concours d'histoires qui font peur !

TOUDOU N'A PLUS PEUR DU NOIR

Une histoire pour les enfants de 2 à 4 ans.



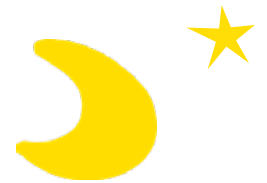
osonslanuit.be
(ressources)

Ton histoire qui fait peur

Les grands mythes autour de la nuit

Les humains ont un besoin irréprensibles d'expliquer ce qu'ils ne comprennent pas... Nos ancêtres lointains ont tous, quelque soit leur lieu de vie, imaginé des histoires autour de la nuit.

En voici quelques-unes à lire et à méditer.

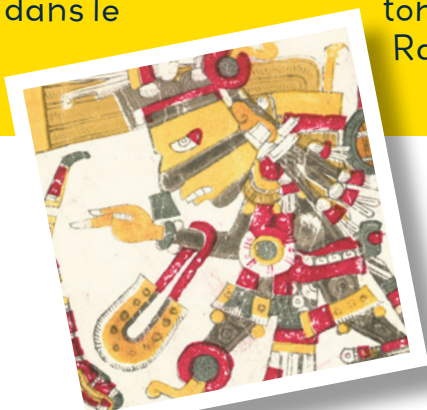


Egypte : Le festin de Nout

Pour les Égyptiens, Nout est la déesse du Ciel et de la Nuit. Elle étend son corps majestueux au-dessus de la Terre, sa tête à l'ouest et ses pieds à l'est. Chaque soir, Nout avale Rê, le dieu-soleil, lorsqu'il touche l'horizon. Durant la nuit, Rê voyage dans son corps à bord d'une barque tirée par des étoiles nommées « celles qui ignorent la fatigue ». Chaque matin, Nout le met au monde comme son enfant.

Nout est souvent représentée à l'intérieur des sarcophages où elle avale ou enfante le soleil. Mère de quatre dieux associés aux rites mortuaires – Osiris, Isis, Nephthys et Seth – elle est également la déesse des morts. Les défunts voyagent en elle dans des barques pour ressusciter sous forme d'étoiles. Lorsqu'elle est représentée sur un sarcophage, celui-ci symbolise son corps accueillant et protégeant le défunt.

Des papyrus datant de plus de 3 500 ans racontent l'histoire de Nout. Sa représentation la plus célèbre se trouve dans la vallée des rois, dans le tombeau de Ramsès VI.



Aztèque : Pour que revienne le jour

Chaque nuit, quand le soleil disparaît, le monde sombre dans un chaos dangereux et sombre, rappelant l'univers primordial. Tezcatlipoca, dieu de la Nuit et du Temps, y règne. Avec son frère Quetzalcoatl, le dieu-serpent à plumes, ils sont les divinités les plus importantes pour les Aztèques.

Tezcatlipoca, au corps noir comme la nuit, porte une pierre d'obsidienne en guise de miroir pour voir l'avenir des hommes. Surnommé « celui dont nous sommes les esclaves », « l'ennemi des deux côtés » et « possesseur du ciel et de la terre », il est craint des hommes.

Chaque nuit, Tezcatlipoca erre, parfois portant sa tête entre ses mains, et défie les promeneurs attardés, causant la mort de ceux qui succombent à la peur. Les Aztèques craignent que le jour ne revienne pas et que le chaos nocturne perdure. Pour encourager le soleil à vaincre les créatures de la nuit, ils sont prêts à tous les sacrifices, y compris celui des êtres humains.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon une enquête, relayée par *The Independent*, 40% des personnes ont peur de se balader dans leur maison une fois les lumières éteintes.

Scandinavie : une cavalcade éternelle

Fille de Norfi, un géant de glace, Nott est la déesse de la Nuit pour le peuple viking. Femme sombre et puissante, de son troisième et dernier époux, Delling, dieu de l'Aube, elle a un fils appelé Dag. Brillant et beau comme son père, il est le dieu du Jour.

Odin, le dieu tout-puissant de la mythologie nordique, décide de placer Nott et son fils dans le ciel. Leur donnant à chacun un cheval, il les oblige à chevaucher autour de la Terre, mère et fils se poursuivant sans cesse. Nott vient en premier, sur sa monture nommée Hrímfaxi, ce qui signifie « crinière de givre ».

De l'écume sort de la bouche du cheval galopant : c'est la rosée qui se dépose chaque matin sur les paysages. À sa suite galope Dag, sur le dos de Skínfaxi, dont le nom signifie « crinière de lumière », qui éclaire le ciel et la terre.

Les traces écrites de l'histoire de Nott et de son fils Dag figurent dans L'Edda de Snorri, manuel de poésie scandinave daté du XIII^e siècle.

Grâce à cet ouvrage, on sait que Nott précédant Dag, la nuit vient avant le jour. Cela expliquerait pourquoi au Moyen Âge encore, les Scandinaves décomptaient le temps en nombre de nuits et non pas en jours.



Grèce : Nyx, sombre mère

Nyx, déesse grecque de la Nuit, est née bien avant le Monde lui-même, et même bien avant les autres dieux. Son histoire et celle de sa sombre famille ont été racontées par Hésiode dans un long poème qui évoque l'origine des dieux grecs. Avec son frère Érèbe, le dieu des Ténèbres, Nyx vit dans l'inframonde, un gouffre sans fond au-delà des Enfers, où tout n'est qu'obscurité.

Chaque soir, Nyx quitte ce gouffre pour répandre sur la Terre son voile d'ombres et de noirceur, apportant la nuit aux hommes. C'est au moment de s'en aller qu'elle croise sa fille Héméra, la lumineuse et resplendissante déesse du Jour. Et c'est Héméra qui le lendemain ôtera le voile sombre de sa mère pour rendre la lumière aux hommes.

Ainsi, mère et fille ne font que se croiser au seuil de l'inframonde.

Nyx a beaucoup d'autres enfants qui demeurent dans le gouffre avec elle : les jumeaux Hypnos et Thanatos, dieux du Sommeil et de la Mort. Charon, qui sur sa barque accompagne les morts aux Enfers ; Moros, dieu de la Mort violente ; Némésis, déesse de la Vengeance et Kèr, qui hante les champs de bataille pour s'abreuver du sang des cadavres... Une bien funeste famille donc, s'il n'y avait Héméra.



LE NOIR, COULEUR MAUDITE...



Cette couleur est associée à des légendes populaires comme la peur du loup. D'ailleurs, beaucoup d'expressions du langage courant renvoient à cette

inquiétude : broyer du noir, être sur la liste noire, avoir des idées noires... Avec le christianisme, le noir devient ténèbres, il est relié à la mort et au péché. Après l'an mille, à une époque marquée par l'obsession du diable, le noir habille un bestiaire menaçant dont le souvenir reste encore vivace.

Lever les yeux et penser

Le ciel étoilé est propice à la pensée... Et si on se laisse un peu aller, de multiples questions surgissent, à la fois sur cet univers mais aussi sur notre place dans celui-ci.

Assis les yeux vers le ciel, pourquoi ne pas commencer la discussion par cette question posée à tous.tes :
Est-il important de regarder les étoiles ?

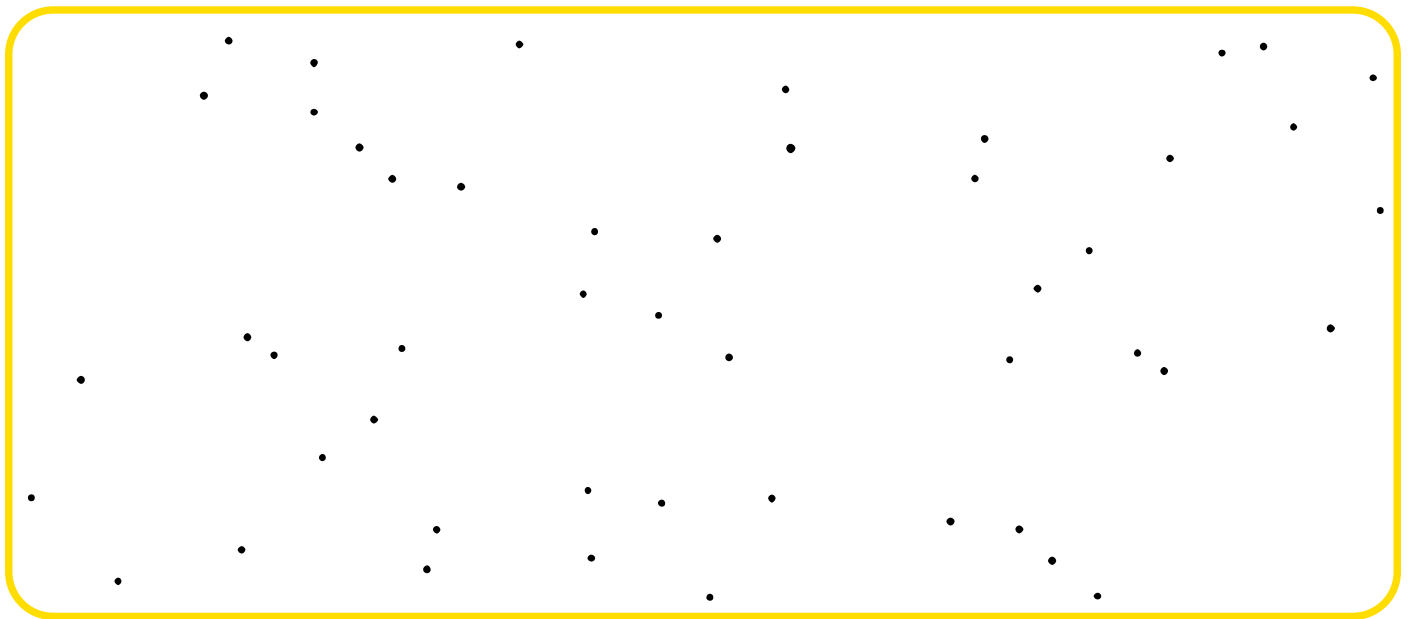
Enchaînez ensuite avec :

Sommes-nous seuls dans l'univers ?

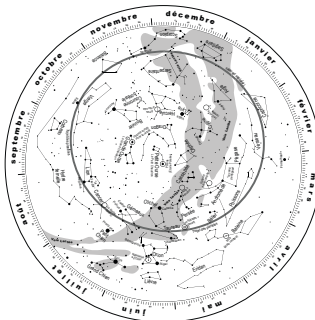
Pour terminer avec celle-ci :

La plus proche étoile est à 4 années lumière de la terre, en imaginant qu'elle possède une terre habitable, ne serait-il pas plus simple de protéger notre terre plutôt que de fuir et d'aller tenter de s'installer là-bas ?

★ DESSINE UNE CONSTELLATION



ACTIVITÉ



À LA RECHERCHE DES ÉTOILES ET CONSTELLATIONS

- Munis de votre cherche-étoiles, faites coïncider la date du jour avec l'heure d'observation et les yeux tournés vers le sud, commencez vos observations. Voyez-vous les constellations ? Trouvez-vous la grande ourse ? Cassiopée, Orion et sa ceinture ?
- Pouvez-vous compter de nombreuses étoiles ? Voyez-vous la voie lactée (quasi invisible en Europe de l'ouest à cause de la pollution lumineuse...)

CONSTELLATIONS EN GUIMAUVES



osonslanuit.be
(espace ressources)



stellarium-web.org

APPLI STELLARIUM

Stellarium est une appli de planétarium à code source ouvert et gratuit. Il affiche un ciel réaliste en 3D, comme si vous le regardiez à l'œil nu, aux jumelles ou avec un télescope.

★ LES PHASES DE LA LUNE

Semaine 1

nouvelle lune



premier croissant



Semaine 2

premier quartier



lune gibbeuse



Semaine 3

pleine lune

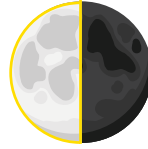


lune gibbeuse



Semaine 4

dernier quartier



dernier croissant



Semaine 5

nouvelle lune



LUNE GIBBEUSE CROISSANTE →

LUNE GIBBEUSE DÉCROISSANTE →

COMMENT EST LA LUNE CETTE NUIT ?

PODCAST LES MONDES DE CHLOÉ

Repérez les constellations et voyagez dans l'espace avec Chloé, sa grand-mère un peu sorcière et l'astrophysicienne Françoise Combes. Un voyage initiatique en 12 nuits, à écouter en famille dès 8 ans.



osonslanuit.be
(espace ressources)



à écouter ici

PROJECTEUR D'ÉTOILES

Voici une chouette activité pour découvrir les constellations, tout en se racontant des légendes du ciel étoilé.



osonslanuit.be
(espace ressources)

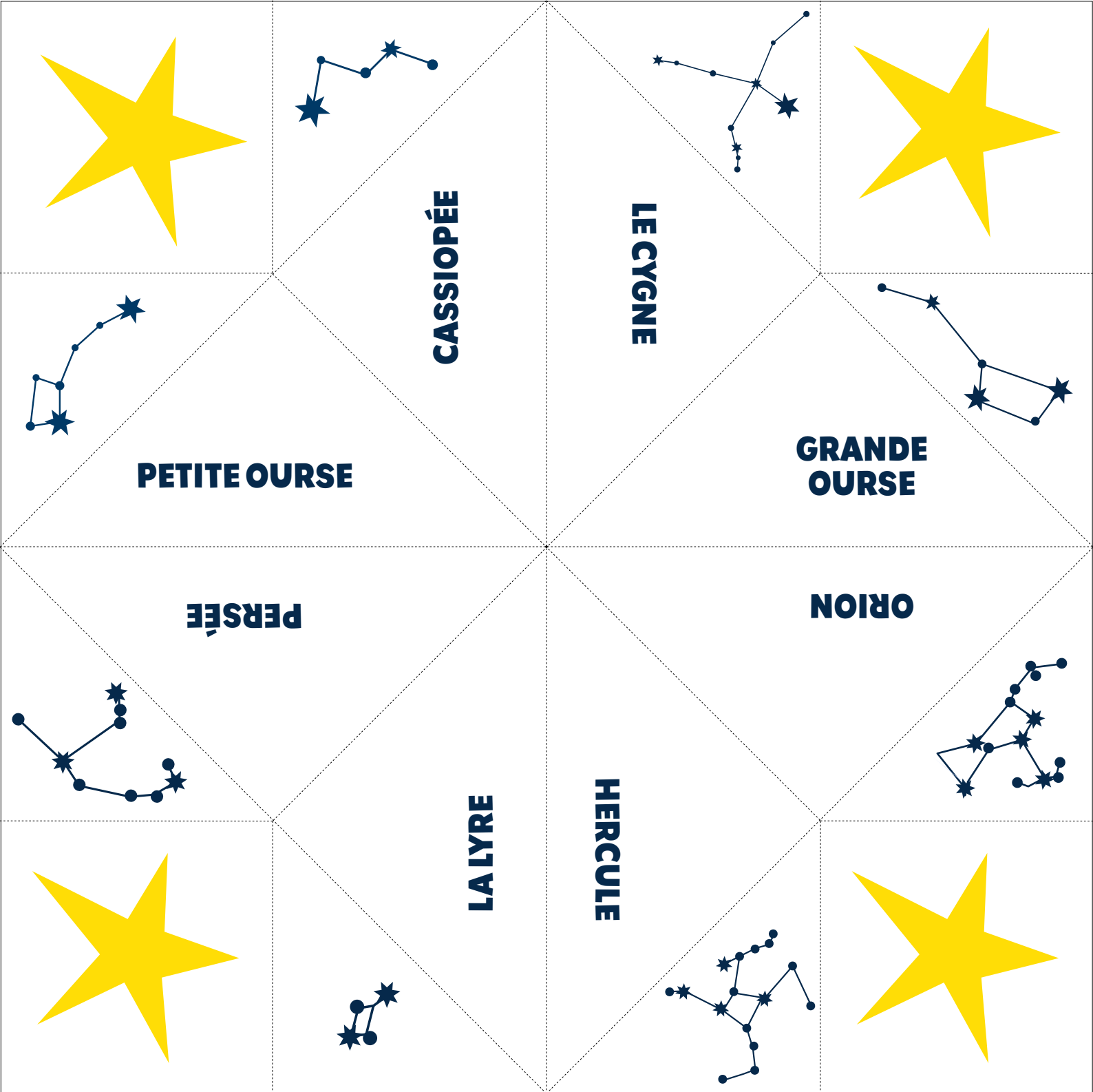
explications



PLEIN D'AUTRES IDÉES D'ACTIVITÉS



osonslanuit.be
(espace ressources)

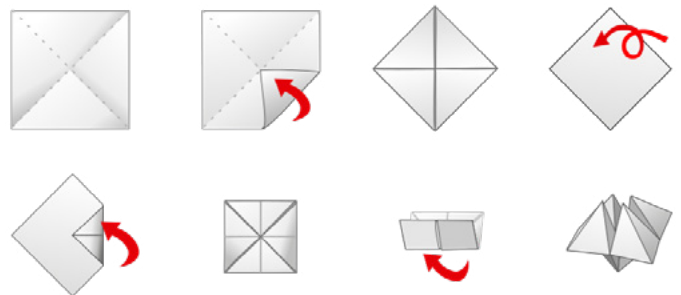


<<<< couper tout le contour de la cocotte >>>>

Découper la cocotte de sorte à avoir un beau carré. Plier la cocotte sur les pointillés comme indiqué ci-contre.

But du jeu : deviner le nom des constellations

Fichier à télécharger sur www.osonslanuit.be/ressources



Et demain, vous faites quoi ?

Alors cette nuit à la belle étoile, c'était chouette ?
Mais pourquoi vous arrêter maintenant ?

**La nature a besoin de chaque bonne volonté
et vous pouvez aider, juste un peu, beaucoup,
parfois, tout le temps !**



QUELQUES PISTES POUR POURSUIVRE VOS AVENTURES NATURE

#Agirpourenvironnement

Rapprochez-vous d'associations de défense de la nature
proches de chez vous.

Découvrez-les ici :

environnement.wallonie.be/ere/thematiques-et-acteurs.html



Les **11 Centres Régionaux d'Initiation à l'Environnement de Wallonie (CRIE)** sont des **lieux d'accueil et d'information** où travaillent des équipes de professionnels de **l'Education relative à l'Environnement**.

Ils sont **répartis sur le territoire de la région** afin de favoriser **l'accès de tous** à des ressources pédagogiques environnementales.

Découvrez-les ici : crie.be



ET SI...

- **Vous alliez balader plus souvent dans la nature ?**

visitwallonia.be/fr-be/3/jaime/promenades-et-randonnees

- **Vous appreniez à reconnaître les chants d'oiseaux
du jardin de manière ludique ?**

Parcours **C'EST CUICUI CHANTE** (gratuit)

criemouscron.be/?PresentationCuicui



- **Vous participez à la prochaine «Nuit de la chauve-souris» fin août ?**

En Belgique : natagora.be/la-nuit-europeenne-des-chauves-souris

En France : nuitdelachauvesouris.com/une-nuit-pour-les-chauves-souris.html



- **Vous sollicitez votre commune pour qu'elle limite l'éclairage de nuit ?**
- **Vous participez à la prochaine «Nuit de l'obscurité» en octobre ?**

ascen.be

Kit réalisé par le CRIE de Mouscron (Centre régional d'initiation à l'environnement)

Photos et illustrations : CRIE de Mouscron / Unsplash / Pxhere / cocomaterial / freepik

Sauf mention contraire, les contenus de ce kit sont placés sous licence Creative Commons CCbySA

Éditeur responsable : Gatien Bataille / rue de la vellerie 135 - 7700 Mouscron