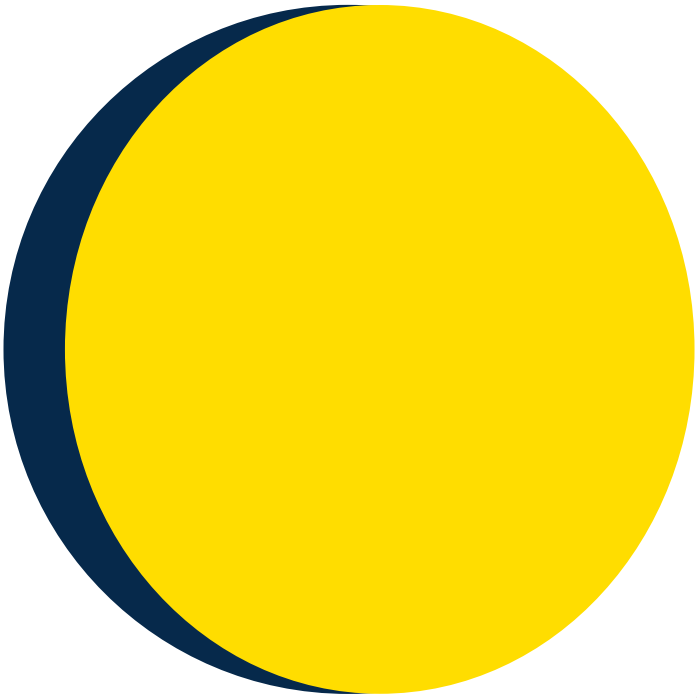
"La nuit tout est plus vrai..."
Marguerite Duras

30 juin 2023

Lune gibbeuse croissante



La nuit va être courte, c'est l'été !

05h55 21h53

Se **reconnecter à la nature** est devenu **un enjeu** de société et **un souhait partagé par de nombreuses personnes. Passer une nuit à la belle étoile** est souvent une **expérience marquante** pour ceux et celles qui l'ont vécue. Elle procure **souvenirs et émotions**, elle remet "à sa place" et invite aux questionnements et à une **reconnexion à cette nature** qui nous entoure, qui souffre et dont nous sommes pourtant intégralement 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...

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
- **19h** : 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
- **19h30** : Lancez votre feu pour installer l'ambiance et préparer votre cuisson
- **20h00** : Lancez les enfants sur la préparation des monstres (voir fiche)
- **20h30** : A taaable ! (le végé c'est pas si mauvais, enfin parlons-en)
- **21h30** : Les chauve-souris sont sorties : observez-les
- **22h00** : Allez hop, on part à la découverte de la faune (avec les yeux et les oreilles)
- **22h45** : Et vous votre rapport au noir, à la nuit, c'est comment ?
- **23h00** : C'est le moment d'observer les étoiles et de raconter l'histoire avant d'aller dormir
- **23h30** : Dodo : vive l'aventure !
- **6h00** : 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 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

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 le ciel
Découpez votre cherche étoile selon les indications fournies. Vous pouvez vous entrainer 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...

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.

INVITER DES AMIS, DES COUSIN.E.S ?

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. Cette couche d'air est plus froide que le sol, du fait 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 des indices de la nuit ?

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 À VOUS INSTALLER AU MIEUX

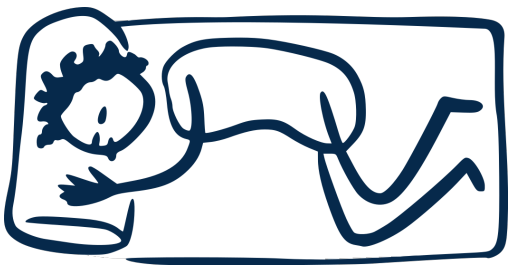
Choisir mon emplacement
Dormir la tête en bas ou lutter toute la nuit contre une légère pente, c'est (très) pénible. Vérifier plusieurs fois que votre emplacement est stable, relativement droit et si une légère pente existe, placez votre tête en haut de celle-ci.

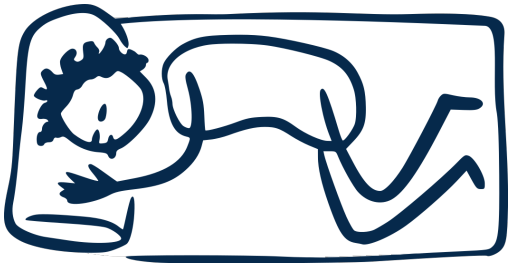
Matelas, sac...
Dans le bon ordre. Il est ESSENTIEL d'être coupé de l'humidité du sol. Placez votre matelas gonflable ou en mousse sur le sol (si vous avez une bâche vous pouvez la placer d'abord), ensuite votre sac de couchage. Il faut éviter que celui-ci ne soit en contact avec l'herbe.

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

Le crépitement du feu et la 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» est efficace mais si vous tentiez un feu plus «naturel» en utilisant plutôt du bois, des brindilles et cônes de pin pour votre feu ?

Il faut préparer un peu plus son matériel et en prévoir un peu plus (les braises de bois s'éteignent plus vite que le charbon) mais c'est aussi l'occasion de parcourir le jardin 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, c'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'un kilogramme de charbon laisse échapper environ 3,7 kilogrammes de CO_2 soit l'équivalent de 27 kilomètres parcourus avec une voiture classique (émettant 140 g de CO_2 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 ?

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

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...

ENVIE D'AUTRES RECETTES ?

Voyez cette brochure plein de recettes et d'astuces !

BROCHETTES DE LÉGUMES ET FETA

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 aubergine
- 4 tomates séchées
- 1 courgette
- 1 oignon rouge
- 1/2 poivron jaune
- 8 tomates cerises
- 200g de feta
- 8 feuilles de laurier
- 10cl d'huile d'olive
- 1 càs de persil haché
- 1 gousse d'ail hachée
- sel / poivre

1. Rincez et coupez l'aubergine en cubes. Rincez et coupez la courgette en fines tranches, dans la longueur. Coupez les tomates séchées en deux. Taillez le morceau de feta en 16 dés. Entourez chacun d'une tranche de courgette. Nettoyez et coupez le demi-poivron en 8 morceaux. Pelez et taillez l'oignon en 8 morceaux.

2. Sur 8 brochettes, répartissez les éléments en disposant dans l'ordre 1 feuille de laurier, un morceau d'oignon, un cube d'aubergine, une roulade de feta-courgette, une tomate cerise, une roulade feta-courgette, une tomate séchée et un morceau de poivron.

3. Déposez les brochettes dans un plat à gratin profond. Arrosez-les de 5 cl d'huile d'olive, salez, poivrez et laissez mariner, 30 mn. Mélangez le reste d'huile avec l'ail et le persil.

4. Faites cuire les brochettes, 4 mn par face. Enduisez-les d'huile parfumée et dressez-les sur assiettes.

Partir à la découverte de la faune

La nuit, c'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!

N'ayez pas peur, vous ne courez aucun risque dans nos contrées et même si vous croisiez un loup (la chance !) il ne vous arriverait rien d'autre qu'une petite accélération du coeur ;-)

ACTIVITÉ 1 ★ CHASSE À LA LAMPE DE POCHE (OU À LA LUMIÈRE LUNAIRE)

Chaucun.e part explorer les alentours muni de sa lampe de poche (ou de ses simples yeux) pour observer en détail ce qu'on prend 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 (et ou photos prises avec votre gsm) 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 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.

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 noir ;-(
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 paraitre 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.

En apprendre davantage ?

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.

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

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 CHAUVE-SOURIS

Animaux nocturnes connus de tous.tes, les chauve-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 !

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.

Peur du noir
Notre rapport à la nuit

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 !

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 !

Ton histoire qui fait peur

Les grands mythes autour de la nuit

Les humains ont un besoin irrépressibles 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 le peuple égyptien, Nout est la déesse du Ciel et de la Nuit. Elle étend son corps fin et majestueux au-dessus de la Terre, en plaçant toujours sa tête à l'ouest et ses pieds à l'est.
Cette position n'est pas due au hasard, car chaque soir Nout avale Rê, le dieu-soleil, lorsque celui-ci se rapproche de l'horizon. Durant la nuit, Rê voyage dans le corps de Nout à bord d'une barque tirée par des étoiles appelées « celles qui ignorent la fatigue ». Et chaque matin, Nout le met au monde comme son enfant.
On trouve souvent des représentations à l'intérieur même des sarcophages où elle avale ou enfante le soleil. Nout, qui est la mère de quatre dieux dont le culte est associé aux rites mortuaires Osiris, Isis, Nephthys et Seth , est également la déesse des morts.
Les corps des défunts voyagent en elle dans des barques, puis vont ressusciter sous forme d'étoiles.
Lorsque la déesse est représentée sur un sarcophage, celui-ci symbolise le corps de Nout, qui va accueillir le mort et le protéger.
Il existe de très vieux papyrus, datés de plus de 3 500 ans, qui racontent l'histoire de Nout. Mais sa représentation la plus célèbre se trouve dans la vallée des rois (dans le tombeau du pharaon Ramsès VI).

Aztèque : Pour que revienne le jour

Chaque nuit, lorsque le soleil disparaît, c'est comme si le monde basculait dans le chaos, dans un univers dangereux et sombre qui existait avant tout autre chose.
Un dieu règne ici : Tezcatlipoca. Avec son frère, le célèbre dieu-serpent à plumes Quetzalcoatl, ils sont les divinités les plus importantes pour le peuple aztèque. Tezcatlipoca a le corps noir comme la nuit, il porte autour de son cou une pierre d'obsidienne qui est une sorte de miroir lui permettant de voir l'avenir des hommes.
Dieu de la Nuit, du Temps, mais aussi « celui dont nous sommes les esclaves », « l'ennemi des deux côtés » ou encore « possesseur du ciel et de la terre », Tezcatlipoca est très craint des hommes.
Il faut dire que chaque nuit, il erre sur les chemins, portant parfois sa tête entre ses mains, et défie les promeneurs attardés. Les moins courageux meurent de peur alors que les autres tentent de lui échapper.
Les Aztèques n'ont donc qu'une seule crainte : que le jour ne revienne pas et que le chaos nocturne demeure.
Alors pour encourager le soleil à se battre contre les terribles 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. Une autre recherche révèle que 10% ont tellement peur de l'obscurité, qu'ils n'osent pas aller aux toilettes pendant la nuit.

Scandinavie : une cavalcade éternelle

Fille de Norfi, un géant de glace, Nott est la déesse de la Nuit pour le peuple viking. C'est une femme sombre et puissante qui s'est mariée à plusieurs reprises. 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 alors 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 premières traces écrites de l'histoire de Nott et de son fils Dag figurent dans L'Edda de Snorri, manuel de poésie scandinave daté du XIIIe 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 au VIIe siècle avant J.-C., dans un long poème appelé Théogonie, 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 d'enfants. Dans le gouffre, demeurent avec elle les jumeaux Hypnos et Thanatos, dieux du Sommeil et de la Mort. Dans sa sombre lignée, on compte aussi 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 ?

ACTIVITÉ

À LA RECHERCHE DES ÉTOILES ET CONSTELLATIONS

- Muni 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 ? Casiopée, 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 ;-( )

LE SAVIEZ-VOUS ?

- **L'échelle de Bortle** est une échelle numérique à neuf niveaux qui mesure le niveau de luminosité du ciel nocturne dans un endroit déterminé. Elle quantifie le niveau d'observabilité astronomique des objets célestes et la gêne causée par la pollution lumineuse.

Une histoire avant d'aller dormir

Raconter des histoires, c'est la grande habitude des humains depuis des millénaires.
Autour du feu pour essayer de comprendre ce qu'on avait vu, découvert durant la journée ou pour écouter ce que les ancêtres avaient à nous appendre.

UN CONTEUR DANS LE JARDIN

Le CRIE de Mouscron a enregistré un conteur qui nous propose une belle histoire autour de la grande ourse. Envie de l'écouter ? Scannez le qrcode, placez votre gsm au centre du groupe et laissez-vous porter !

BESTIOLES
Les aventures du monde animal !
Un podcast pour les 5-7 ans de France Inter.

LE LOUP, UNE AVENTURE SOLITAIRE

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

Et demain, vous faites quoi ?

Chouette cette nuit à la belle étoile ! Mais pourquoi vous arrêtez maintenant?
La nature a besoin de chaque bonne volonté et vous pouvez aider, juste un peu, beaucoup, parfois, tout le temps... à la folie !

VOICI QUELQUES IDÉES POUR POURSUIVRE L'AVENTURE

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

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 à propos de l'environnement.

Les centres régionaux d'initiation à l'environnement
crie.be

- Et si vous retentiez une nuit à la belle étoile cet été ?
- Et si vous en parliez avec des voisin.e.s ?
- Et si vous tentiez de mettre un peu moins de viande dans les barbecues de cet été ?

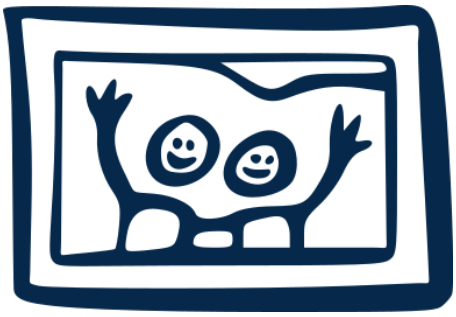
Et si vous alliez plus souvent dans la nature pour la découvrir ?

Et si vous tentiez de reconnaître le chant des 10 oiseaux courants du jardin ?

Et si vous sollicitiez votre commune pour qu'elle limite l'éclairage de nuit ?

Et si vous participiez à la nuit de la chauve-souris fin août ?

Et si vous participiez à la prochaine nuit de l'obscurité en octobre ?

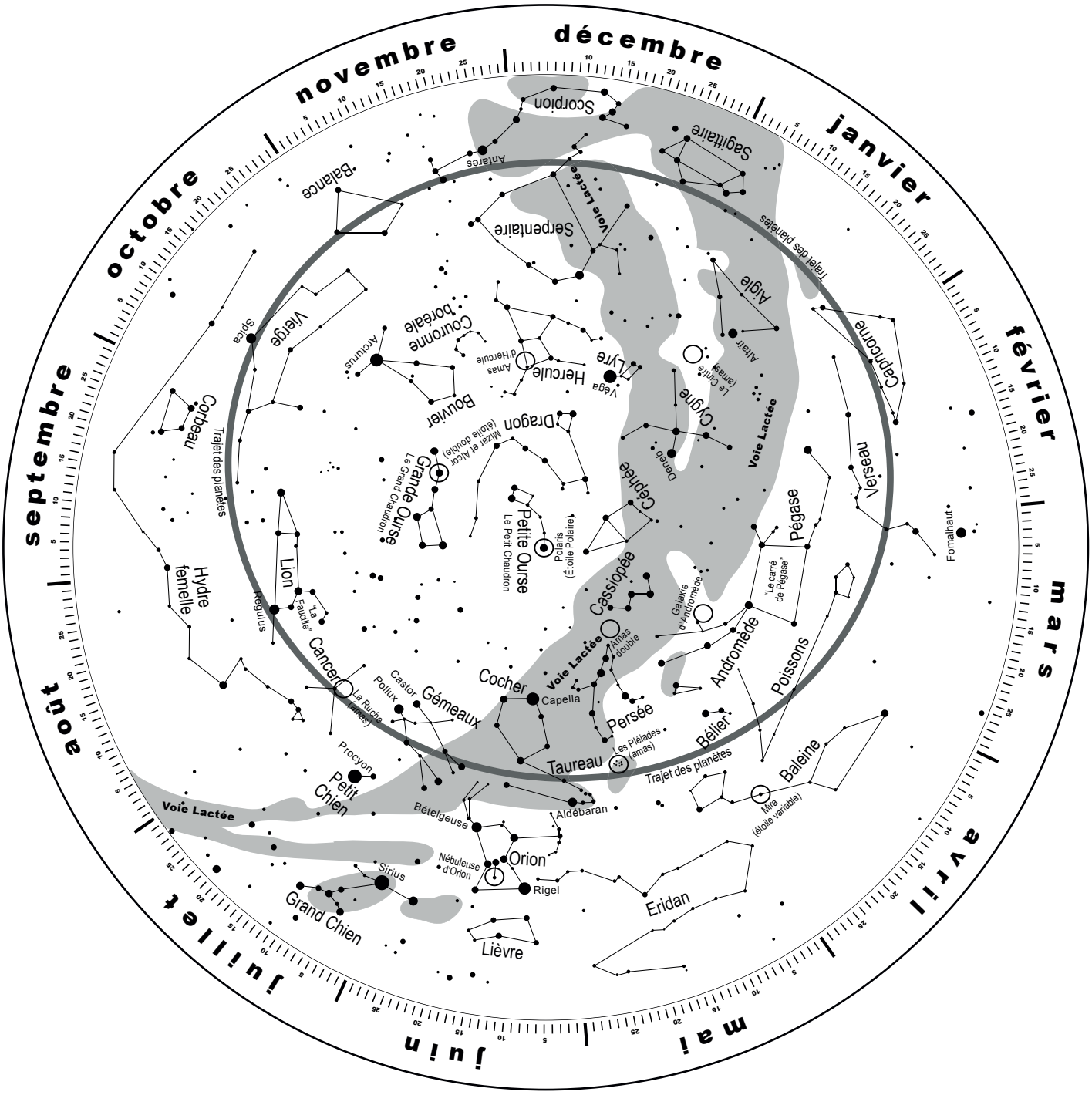


Partagez-nous la plus belle photo de votre nuit à la belle étoile !

En l'envoyant par email à
osonslanuit@yogile.com

Lien vers l'album partagé de vos meilleurs moments

Photos : CRIE de Mouscron / Unsplash / Pxhere
Kit réalisé par le CRIE de Mouscron
Sauf mention contraire, les contenus de ce kit sont placés sous licence Creatives Commons CCbySA
Éditeur responsable : Gatien Bataille / rue de la vellerie 135 - 7700 Mouscron



novembre
décembre
janvier
février
mars
avril
mai
juin
juillet
août
septembre
octobre
Scorpion
Antares
Sagittaire
Balance
Serpentaire
Voie Lactée
Trajet des planètes
Aigle
Altair
Capricorne
Vierge
Spica
Couronne boréale
Arcturus
Amas d'Hercule
Hercule
Lyre
Véga
Le Cinte (amas)
Cygne
Deneb
Bouvier
Corbeau
Trajet des planètes
Dragon
Mizar et Alcor (étoile double)
Grande Ourse
Le Grand Chaudron
Céphée
Petite Ourse
Le Petit Chaudron
Polaris (Étoile Polaire)
Verseau
Pégase
"Le carré de Pégase"
Fomalhaut
Hydre femelle
Lion
Régulus
"La Faucille"
Cassiopée
Galaxie d'Andromède
Andromède
Poissons
Cancer
La Ruche (amas)
Castor
Pollux
Gémeaux
Cocher
Capella
Amas double
Persée
Bélier
Les Pléiades (amas)
Taureau
Trajet des planètes
Baleine
Mira (étoile variable)
Procyon
Petit Chien
Bételgeuse
Aldébaran
Orion
Nébuleuse d'Orion
Rigel
Sirius
Grand Chien
Eridan
Lièvre

Cherche-étoiles

MINUIT

1 H

2 H

3 H

4 H

5 H

19 H

20 H

21 H

22 H

23 H

HORIZON NORD

HORIZON EST

HORIZON OUEST

HORIZON SUD

Découper l'ovale en restant à l'extérieur de la forme générale.

Ne pas découper les pointillés, ils indiquent les rabats à plier.

Plier ici

Plier ici

Plier ici

Conception initiale, gracieuseté du **Conseil national de recherches du Canada**

Tournez la carte du ciel pour faire coïncider l'heure de l'observation avec la date.

L'heure indiquée est l'heure normale, enlevez une heure pour l'heure avancée. Ainsi à 21 h., placez le disque à 20 h.

Le cherche-étoiles est conçu pour une latitude de 45°. Un ciel plus nordique serait semblable, mais les étoiles près de l'horizon sud ne seraient plus visibles.

Ne pas découper les pointillés. Les pointillés indiquent les rabats à plier.

Coller du ruban adhésif sur les rabats les consolidera.

Posez la carte ronde du ciel sur son support.

L'ovale montre la partie visible du ciel. Au centre se trouvent les étoiles situées au-dessus de la tête. Les étoiles proches de l'horizon sont près du bord. Pour identifier les étoiles, tenir le cherche-étoiles devant vous pour que l'horizon indiqué au bas coïncide avec celui vers lequel vous regardez. La Grande Ourse se trouve généralement vers le Nord.