

« Il fait nuit, c'est l'heure d'aller au lit ! »

Et si pour une fois, vous sortiez vous balader dans la nature... Oui oui, dans la nature la nuit !!! Enfilez une petite laine (les nuits sont fraîches) et découvrez la nature près de chez vous au cœur de la nuit. De quoi tordre le cou aux idées reçues et constater qu'il n'y a pas de quoi avoir peur.

Même pas peur du noir

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** et laissez-vous envahir par la nuit.

Observez la Lune, qui reflète la lumière du Soleil, éclaire plus ou moins nos pas dans la nuit, selon qu'elle est pleine ou au 1^{er} quartier. En ville ou près des villes, il est même parfois bien difficile de ne pas être pollué par la lumière des enseignes et autres réverbères.



À l'affût de la nuit...

Rendez-vous un peu avant la tombée de la nuit **à la croisée des chemins** (pas la peine de vous perdre dans les bois, restez sur les petits chemins !) soit à la lisière d'un bois, soit au milieu des prés et des champs, ou encore à proximité d'un point d'eau (mare, étang, rivière...) ou tout simplement au fond de votre jardin !

Patience en silence et soyez attentifs car **dès que la nuit tombe, la vie s'active autour de vous** et vous pourrez peut-être observer quelques animaux du crépuscule tels que...

- les limaces
- les amphibiens (crapauds, salamandres...)
- le renard
- les petits rongeurs (souris, mulot, loir, lérot...)
- les insectes
- le blaireau
- les chauves-souris
- le chevreuil
- les lièvres et lapins
- les chouettes et hiboux
- le hérisson
- le sanglier
- les mustélidés (putois, belette...)
- et bien d'autres !



Même pas peur des bruits dans la nuit !

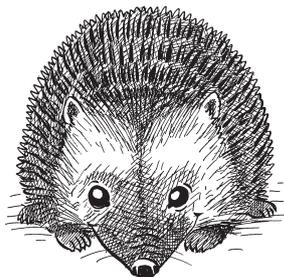
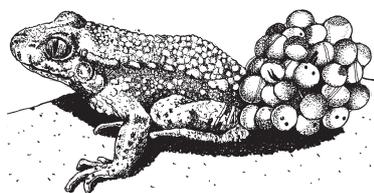


Le soir, dans un coin de nature ou au fond de votre jardin, asseyez-vous dos à dos (pour avoir moins peur !), éteignez vos lampes, faites le silence et tendez l'oreille avec vos mains en parabole...

L'entendez-vous ???

Le train siffler...

Une note flûtée "tutuut" pure et répétée qui perce la nuit ? Ce n'est pas le train mais le **crapaud accoucheur** qui siffle sa présence pour attirer les femelles. Il se trouve très souvent sur des tas de pierre ou des vieux murets.



Petit mais bruyant

Le **hérisson** ne chante pas mais il fait énormément de bruit lorsqu'il part en chasse. Une fois la nuit tombée, il parcourt parcs, bois et jardins à la recherche d'insectes, d'escargots et autres vers. Mais comme il ne voit pas grand-chose, il grogne, renifle et gratte le sol. De quoi surprendre dans la nuit !

L'astuce CPN...

Il est également possible de vous procurer une panoplie de super-espion avec un pistolet amplificateur de sons, muni d'une mini-parabole, pour percevoir les sons les plus faibles ou les plus lointains.



L'insomniaque...

En ville, la profusion de sources lumineuses perturbe l'activité du **merle noir** qui est un des rares oiseaux diurnes à chanter aussi la nuit !



Le locataire du dessus !

Si vous entendez des petits couinements ou grincements (faites-vous des bisous sur le dos de la main pour l'imiter) c'est le **loir gris** qui a élu domicile chez vous ou dans le voisinage. Excellent grimpeur et très gourmand il grignote volontiers graines et fruits toute la nuit !

Un cri effrayant !

Dans la nuit, un cri strident qui glace le sang... Plus personne ne bouge, il s'agit de l'**effraie des clochers** qui chasse. Cette petite chouette, bien inoffensive pour l'homme, produit également une sorte de ronflement ou de sifflement rauque en vol.



Le chant des cigales...

Mais non, c'est le chant du **grillon** qui berce nos nuits d'été ! Les stridulations sont produites par le frottement de ses élytres (ailes rigides servant à protéger les ailes souples pour le vol) et seul le mâle « chante ».



Sans oublier :

Le vent dans les feuilles, l'eau qui coule...



Les trésors de la nuit

Munissez-vous de lampes de poche et partez dans un coin de nature pour faire, non pas une chasse aux fantômes, mais une chasse aux trésors de nuit !

Découpez ou recopiez les images ci-dessous qui vous indiquent les formes des éléments naturels que vous devez retrouver dans la nuit à la lueur de vos lanternes.

Répartissez-vous les cartes et comparez vos trouvailles.

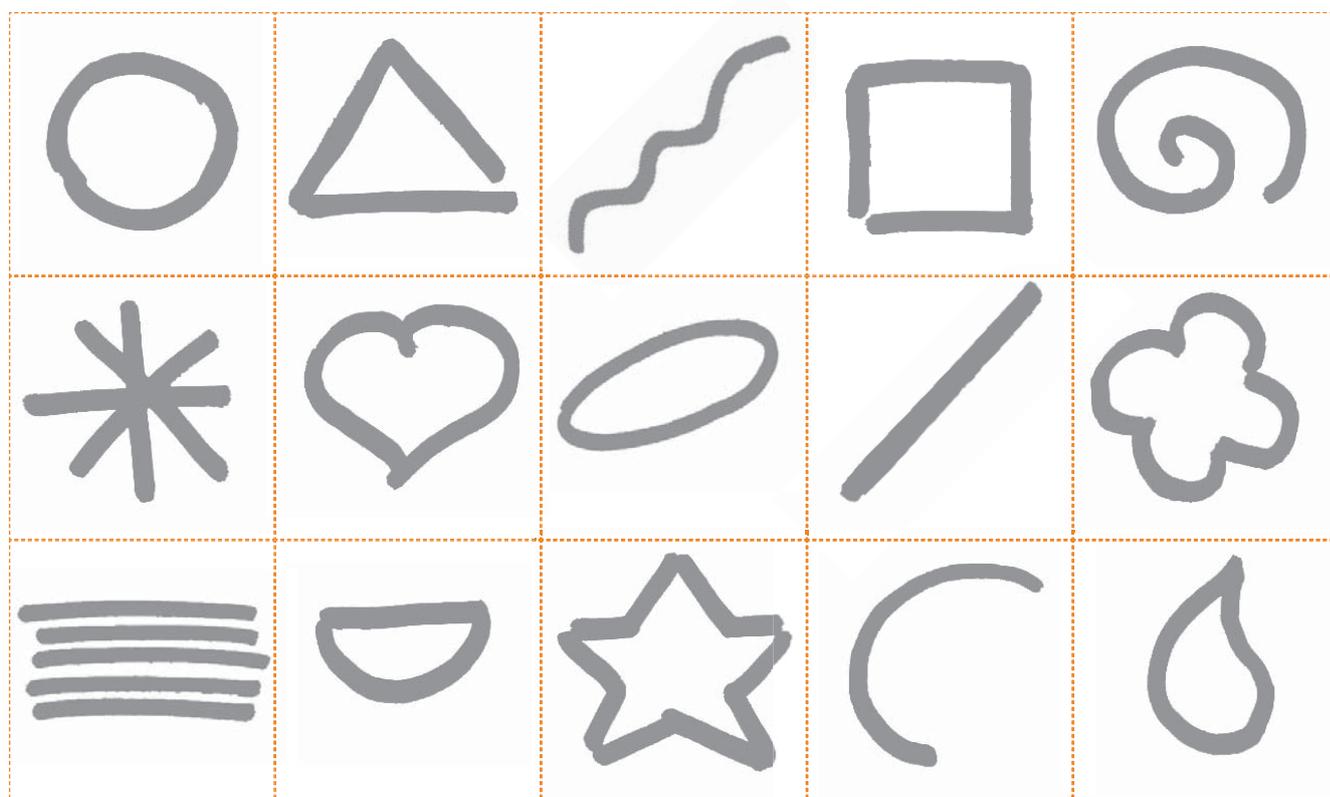
Matériel :

- des vêtements chauds
- une lampe de poche ou une lampe frontale
- un coin de nature



La nuit,
tous les chats sont gris !

Non, les chats ne perdent pas leur couleur à la nuit tombée ! C'est notre vision qui est altérée par le manque de lumière et nous ne distinguons plus aussi facilement les couleurs et les formes...



Pour les plus courageux, éteignez votre lampe et cherchez les formes au toucher, vous aurez des surprises !



Même pas peur des monstres !

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 trouvent autour de vous, du moment qu'il s'agit d'éléments naturels. Votre monstre sera laissé sur place face aux intempéries, il ne doit donc pas générer de pollution en contenant des plastiques ou autres éléments non dégradables naturellement !



Brrr... un monstre dans la nuit....

Une fois la nuit tombée, votre monstre est terminé. Eclairez-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 ?

...

N'hésitez pas à faire visiter votre « galerie des monstres » à votre famille, vos amis, vos voisins... pour vous amuser à faire peur à la nuit !

L'avis du pédopsy

Chercher soi-même des situations qui donnent le frisson permet de vivre la peur d'une manière atténuée. Il est important de laisser les enfants définir quand cette situation a lieu, quand elle se termine et jusqu'à quelle limite ils veulent aller. Cette expérience les aidera à ne pas perdre le contrôle dans les vraies situations de peur, de garder le calme nécessaire pour pouvoir les gérer.

De jour, ce n'est pas lui qui fait le plus peur !



Souhaitez une bonne nuit à votre monstre et revenez le voir le lendemain ou les jours suivants en journée...

