

<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article391>



# Relaxation au crépuscule

- Archives du Blog - Année 2010-2011 - Lycée en santé -



Date de mise en ligne : vendredi 8 avril 2011

---

Copyright © Lycée George-Sand La Châtre - Tous droits réservés

---

## Marie-Madeleine Guivarc'h a proposé à un groupe d'élèves internes de participer, hier, jeudi 7 avril, à une promenade en soirée, dans la campagne, qui associe apprentissage de techniques de détente et découverte de la nature.

Nous avons d'abord cheminé autour d'un petit étang à l'écoute des bruits des animaux : braiment des ânes, criaillement des faisans, caquètement de la poule d'eau, babillage de [la fauvette à tête noire](#) [<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L375xH250/fauvette-a-tete-noire-dico-2g-bf451.jpg>] [Écoutez la fauvette à tête noire.](#)

et du merle, chant du rouge-gorge,

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L350xH281/e6eb6ab50aa239a56ac858b4cfb1ab-3fe6b.jpg>]

**Cliquez sur le player pour entendre le chant du rouge-gorge.**

et celui, répétitif, du [pouillot véloce](#).

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L249xH373/pouillot-veloce-yvto-2g-3172a.jpg>] **Pouillot véloce (en anglais : Common Chiffchaff)** [Cliquez pour entendre le chiffchaff du pouillot véloce.](#)

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L246xH375/mesange-bleue-yvto-3g-84b34.jpg>] **Mésange bleue** [Écoutez la mésange bleue.](#)

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L375xH250/mesange-charbonniere-yvth-6g-ced93.jpg>] **Mésange charbonnière** [Écoutez la mésange charbonnière.](#)

Toutes les mésanges, [la bleue](#) et [la charbonnière](#), étaient présentes, mais à notre grand regret, il était trop tôt pour le rossignol, qui n'a pas "rossignolé" pour nous !

A la jumelle, nous avons longuement observé [une foulque](#).

<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L375xH281/foulque-macroule-geol-5g-2-05d81.jpg> **Cliquez sur la photo pour entendre le cri de la foulque.**

C'est un oiseau qui ressemble à une poule d'eau, mais avec le front blanc et des pattes semi-palmées qui lui permettent de courir sur l'eau.

A côté de Lacs, au carrefour du hameau des Bergeries, Isabelle Viard, animatrice de la séance de relaxation, nous a fait asseoir dans le concert final de dizaines de merles qui chantaient.

C'est là qu'elle nous a appris des techniques de respiration et détente musculaire, associées à une prise de contact avec les éléments naturels (sol, air) et à une appréciation du moment.

Un peu plus tard, nous avons entendu des oiseaux nocturnes, [chevêche d'Athéna](#), [effraie des clochers](#), [vanneau huppé](#).

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L375xH281/cheveche-d-athena-redu-4g-b9f4f.jpg>] **Chevêche d'Athéna**

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L255xH374/effraie-des-clochers-hasp-2g-60ce6.jpg>] **Effraie des clochers**

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L375xH250/vanneau-huppe-dico-1g-0def1.jpg>] [Cliquez pour entendre le vanneau huppé.](#)

Pour écouter chanter tous les oiseaux :

[70 chants d'oiseaux du jardin sur Deezer.](#)

ou

[Les chants et les cris des oiseaux de France. Plus de 100 enregistrements disponibles sur Web Ornitho](#)

Vous l'avez entendu, brièvement dans votre jardin ? Un chant magnifique et mélodieux vous a conquis sans que vous ne puissiez l'identifier ? Espérons que [Web Ornitho](#) viendra à votre secours ! Amusez-vous à découvrir les chants et les cris des oiseaux qui vous réveillent le matin ou vous bercent pendant la journée...