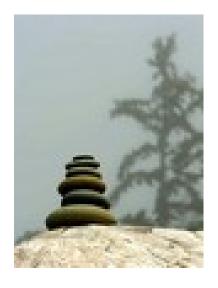
http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article391



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 <u>la fauvette à tête noire</u>
[http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L37 5xH250/fauvette-a-tete-noire-dico-2g-bf451.jpg] <u>Écoutez la fauvette à tête noire.</u>

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/L35 0xH281/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/L24 9xH373/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/L24 6xH375/mesange-bleue-yvto-3g-84b34.jpg] **Mésange bleue** <u>Écoutez la mésange bleue</u>.

[http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L37 5xH250/mesange-charbonniere-yvth-6g-ced93.jpg] **Mésange charbonnière** Écoutez la mésange charbonnière.

Toutes les mésanges, <u>la bleue</u> et <u>la charbonnière</u>, 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 <u>une foulque</u>.

http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L375 xH281/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, <u>chevêche d'Athéna</u>, <u>effraie des clochers</u>, <u>vanneau</u> <u>huppé</u>.

[http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L37 5xH281/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/L25 5xH374/effraie-des-clochers-hasp-2g-60ce6.jpg] **Effraie des clochers**

Relaxation au crépuscule

[http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L37 5xH250/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...