

# Balade et balados



1 à 2 heures



Santé mentale

## APERÇU

Marcher en nature a de nombreux bénéfices, incluant l'amélioration de la concentration et de la santé physique ainsi que la réduction du stress et de l'anxiété. Dans cette leçon, les personnes étudiantes vont marcher en nature tout en écoutant un balado. Elles utilisent l'expérience pour se connecter avec la nature et réfléchir sur les thèmes des balados.

## UTILITÉ

- Se connecter à la nature ;
- Améliorer la santé physique et mentale ;
- Approfondir la compréhension du contenu du cours ;
- Rendre plus fort les relations entre personnes étudiantes.

## MATÉRIAL

- Téléphone intelligent et écouteurs ;
- Épisode de balado sur un sujet pertinent au cours ;
- Série de six à huit citations tirées de l'épisode (une série par groupe de quatre personnes) ;
- Souliers et vêtements appropriés pour marcher à l'extérieur ;
- Pages à colorier et crayons de couleur (un paquet par personne avec des restrictions qui ne lui permet pas de marcher dans la nature).

## PRÉPARATION

1. **Sélectionnez un épisode de balado et créez un document de six à huit citations tirées de l'épisode.**  
Les personnes étudiantes devront discuter des citations avant d'écouter le balado.
2. **Cartographiez une marche qui dure aussi longtemps que l'épisode.** Tentez de trouver une piste en forêt ou, si c'est impossible, un chemin qui amène les personnes étudiantes à travers des parcs ou des rues avec beaucoup de végétation.

- 3. Une semaine à l'avance, annoncez que la classe se tiendra à l'extérieur et que vous allez écouter un balado.** Dites aux personnes étudiantes qu'elles ont besoin d'un téléphone intelligent et des écouteurs. Aussi, dites-leur qu'elles vont passer de 15 à 60 minutes à marcher dehors (dépendamment de la longueur de l'épisode), donc qu'elles ont besoin de s'habiller de façon appropriée à la température prévue.
- 4. Assurez-vous que les personnes étudiantes puissent télécharger l'épisode sélectionné.** Certaines personnes peuvent déjà avoir une application sur leur téléphone pour les balados. Celles-ci devraient être capables de télécharger l'épisode à partir de l'application. Les autres peuvent ne pas en avoir. Ces personnes pourraient bénéficier d'avoir un fichier audio téléchargeable à partir d'un courriel ou du site du cours. Ainsi, elles n'auront pas à utiliser leurs données mobiles pour lire en continu le balado hors de la portée du wifi de l'institution d'enseignement.

## PROCÉDURE

- 1. Impliquez les personnes étudiantes en les permettant d'explorer les citations de l'épisode.** Donnez à chaque groupe de quatre une série de six à huit citations de l'épisode. Demandez à chaque personne étudiante de choisir une citation qui leur parle et d'expliquer à leur groupe les raisons derrière ce choix. Après quelques minutes de discussion en petit groupe, rassembler le groupe-classe. Lisez une des citations qui vous parle et expliquez pourquoi. Par la suite, invitez deux ou trois personnes à partager leur citation avec la classe. L'objectif de cette activité est de permettre aux personnes étudiantes de commencer à se lier avec le sujet du cours. Cette étape est importante surtout si le balado explore des concepts abstraits ou des idées qui devraient être nouvelles pour beaucoup de personnes.
- 2. Partagez l'objectif de la leçon et expliquez la partie de balade de l'activité.**
  - Assurez-vous que tout le monde connaisse le parcours et les consignes de sécurité (par exemple, de marcher avec un pair et demeurer sur le chemin). Encouragez les personnes étudiantes à marcher à leur propre rythme et à prendre le temps d'apprécier leur environnement.
  - Fournissez les instructions et le matériel de coloriage pour les personnes ne pouvant pas se balader.
  - Assurez-vous de spécifier le temps et l'endroit du rassemblement après la balade. Cette annonce est particulièrement importante pour les personnes ne participant pas à la balade.
- 3. Pilotez l'activité pendant la balade.** Les personnes étudiantes devraient commencer à écouter le balado.
- 4. Débreffez l'activité.** Après la marche, animez un cercle de partage où les personnes étudiantes ont l'occasion de partager leurs réactions. Si la température le permet, les personnes enseignantes sont encouragées à tenir ce cercle à l'extérieur. Une grande partie de l'éducation se tient à l'intérieur, donc les occasions d'avoir des expériences en nature sont limitées. Ceci est particulièrement vrai avec l'augmentation des interactions dans des communautés virtuelles. Moins que nous sommes dans la nature, plus il devient difficile de créer des relations avec les autres espèces et l'écosystème qui nous supporte.

## ÉVALUATION

Dans les dernières minutes du cours, créez un espace pour que les personnes étudiantes consolident leurs apprentissages.

- **Option du savoir et de la compréhension :** Les personnes enseignantes peuvent créer des questions pour tester les personnes étudiantes sur leur compréhension des concepts clés ou du thème du balado.
- **Option de réflexion :** Invitez les personnes étudiantes à prendre dix minutes pour écrire (ou enregistrer) une réponse qui inclut :
  - **Un lien entre le texte et un autre texte :** En quoi les idées du balado vous rappellent-elles un autre texte (livre, article, diapositives, film, chanson, etc.) ?
  - **Un lien entre le texte et soi-même :** En quoi les idées du balado sont reflétées dans votre propre vie, dans vos propres idées et dans vos expériences ?
  - **Un lien entre le texte et le monde :** En quoi les idées de ce balado se reflètent-elles dans le monde (passé, présent et futur) ?

## ÉQUITÉ, INCLUSION ET APPARTENANCE

- Cette balade est une bonne occasion pour écouter et centrer les idées et contributions intellectuelles des personnes autochtones, noires et de couleur. Plusieurs excellents balados par des personnes autochtones, noires et de couleur existent et vous pouvez demander à vos bibliothécaires de vous aider à trouver le meilleur balado pour votre cours.
- L'expérience partagée de passer du temps à l'extérieur peut aider à bâtir un sens de communauté chez les personnes étudiantes. En marchant dans la nature, elles vont faire face à plusieurs défis, comme les maringouins, la neige dans les bottes, l'épuisement physique, trouver comment agir avec leurs pairs en dehors d'une salle de classe, etc. Vivre ses défis ensemble aide à créer une relation communautaire.
- Pour rendre cette activité accessible à l'ensemble des personnes, assurez-vous d'avoir des alternatives pour celles n'ayant pas de téléphone intelligent ou des écouteurs. Vous pouvez demander d'emprunter de l'équipement auprès des services de technologie et d'information de votre institution.
- Préparez une version alternative de l'activité pour les personnes à mobilité réduite. Par exemple, vous pouvez leur suggérer de trouver un endroit calme sur le campus et colorier en écoutant l'épisode du balado. Tout comme marcher en nature, colorier peut aider à trouver le calme intérieur.
- Les personnes étudiantes peuvent ne pas pouvoir ou ne pas être vêtues de façon appropriée pour la température. Selon la température, les personnes enseignantes peuvent apporter de la crème solaire, des gants ou tout autre vêtement ou objet rendant la balade plus confortable.

## ADAPTATIONS ET EXEMPLES

- Si vous voulez offrir plus de contrôle sur leur apprentissage aux personnes étudiantes, vous pouvez publier une série de quatre ou cinq différents épisodes et les inviter à choisir celui qui les intéresse le plus.

## RESSOURCES UTILES

- [Ours noirs à Gatineau-Ottawa : coexister en toute sécurité](#) de la Commission de la Capitale nationale
- [Balados autochtones](#) de Radio-Canada
- [Briser le code — Le déclic](#) sur Télé-Québec