
Mes Outils de lecture de paysage

Principe de base :

Le « paysage » est une image objective que va enregistrer l'œil mais vous allez expérimenter des situations pour le découvrir autrement !

C'est aussi des perceptions, des ressentis et des interprétations complexes et bien souvent individuelles.

1. Jeux du coup de crayon, paysage interprété

L'esquisse du paysage représente les lignes de forces !

Lieu : Paysage avec un panorama d'environ 180 ° à minima.

Matériel : Une feuille et un crayon

Consignes :

a) Observer le paysage en se demandant quelles lignes, je peux dessiner facilement et simplement. Étayer verbalement avec les grands contrastes (couleurs, formes...) pour faciliter le dessin.

b) Établir ensuite si je commence par dessiner en 15 - 10 puis 5 coups de crayon (ou inversement), le même panorama pour restituer les éléments du paysage que je viens d'observer. (Pas si facile que ça !)

c) Aider à dessiner en posant des questions :

Exemples de questions :

- Les traits sont plutôt horizontaux, verticaux, ondulés ?
- Quels sont les éléments naturels dans le paysage significatif selon vous ?
- Il y a-t-il des signes de négligence dans ce paysage ?
- Quels sont les anomalies du paysage ?
- Quels sont les points d'accroche de ce paysage ?



2. Jeux de l'appareil photo par binôme, paysage interprété

Mise en relief d'un paysage !

Lieu : Paysage, être à l'extérieur.

Matériel : Une feuille et un crayon

Consignes :

- a) Se mettre par deux, l'un endosse le rôle « d'appareil photo » et l'autre effectue le tirage, ici il réalise le dessin. Celui qui effectue le « tirage » et donc le dessin est dos à celui qui endosse le rôle « d'appareil photo » afin de ne rien regarder du paysage.
- b) « L'appareil photo » met les mains en forme de jumelle au niveau des yeux.

- Garder les pieds fixes et déplacer la tête, et éventuellement le buste de droite à gauche et/ou de bas en haut.

- Observer le paysage et chercher un élément que l'on aimerait prendre en photo. (Cela peut être au premier, au second ou en arrière-plan.)

- Formuler et illustrer ce que l'on veut prendre en photo pour que le Binôme avec les explications effectue le tirage, c'est-à-dire qu'il effectue le dessin. Ce que « l'appareil photo » cadre, je peux le dessiner simplement et facilement.

- Exprimer, expliquer et illustrer verbalement avec des contrastes (couleurs, formes...) pour faciliter le dessin du partenaire.

- c) Intervertir les rôles et effectuer le même exercice. Prendre de nouveaux éléments, un nouveau point du paysage que celui qui vient d'être observé.

(Ça peut être une fleur, un arbre, un nuage !)





3. Ressentir le paysage

Cette pratique permet de travailler l'attention - la concentration et elle permet d'identifier des sensations !

Lieu : Dehors face à un Paysage.

Matériel : Tenue décontractée

Consignes :

- a) Essayer cet exercice debout ou assis avec suffisamment d'espace entre les personnes pour être paisible.
- b) Choisissez un lieu avec de l'espace pour le groupe.
- c) Fermer les yeux et concentrer vous sur votre respiration sur 4-5 cycles respiratoires, sans rien forcer, juste à votre propre rythme.
- d) Porter votre attention sur le vent que vous percevez.
- e) Respirer de nouveau avec une attention sur les bruits perçus.
- f) Quel est le bruit de Fond ? de tête ? Est-il fort ou Leger ? Continu ? d'où provient-il ? de l'activité humaine ? des animaux ? de l'environnement extérieur : eau, vent, feuille, vague, ...
- g) Déplacer votre attention sur les sensations que vous percevez.
- h) Comment est l'air qui passe dans vos narines ? Froid ? Chaud ? Sec ? Humide ?
- i) Quelles odeurs percevez-vous ?
- j) Effectuer le même type de questionnement avec la même technique pour questionner ce que vous pouvez observer, après avoir entre ouvert les yeux et choisi un point fixe dans l'horizon.
- k) Est-ce beau ? à votre goût ? ou laid ? Pourquoi ? qu'est-ce que cela amène comme sensations ? Agréables ? Désagréables ?
- l) Terminez en proposant de percevoir comment on se sent dans son corps. Tendu ? Détendu ? des zones douloureuses ? ... rester à l'écoute de son propre corps !
- m) Ramener doucement la conscience sur la respiration 2-3 cycles et ouvrir les yeux quand la personne est prête à son propre rythme.





4. J'encourage à inventer d'autres exercices de lecture de paysage !