

# Le Radeau des perceptions

—  
outils & exercices







cerceau

Extérieur

Déposez le cerceau au sol.  
Il vous servira à délimiter  
l'espace d'observation.  
Pendant 10 minutes,  
prenez le temps de scruter  
tout ce qui est à l'intérieur  
du cerceau. Laissez votre  
imaginaire parler à partir  
de ce qui apparaît à votre  
regard.

Extérieur

Prenez le cerceau avec les deux mains et positionnez-le face à vous.

Portez votre attention sur la lisière du cerceau, comment il vient révéler ou masquer le paysage et les objets qui vous entourent.

Extérieur  
pour deux personnes

Déposez le cerceau  
quelque part. Mettez-vous  
tous deux côte-à-côte  
face au cerceau.  
Prenez le temps  
d'observer (5 minutes)  
ce qui se passe à l'intérieur  
silencieusement.  
Puis partagez vos  
observations.  
Constatez la singularité  
de vos regards.

votre exercice

vo**tre** ex**er**cice

cer**ce**au





**chaise**

Extérieur / Intérieur

Mettez une chaise sur vos épaules, les quatre pieds vers l'avant.

Observez l'extrémité des quatre pieds qui entrent ainsi dans le champ visuel.

Observez-les chacun à tour de rôle. Après ce temps d'observation, déplacez-vous en ouvrant votre regard à l'espace sans perdre de vue les pieds de la chaise. Pour finir, vous pouvez garder la chaise sur les épaules en la raccompagnant jusqu'au sol.

chaise

Extérieur

Placez une chaise à l'endroit de votre choix dans la nature. Prenez le temps de poser votre regard dans un rayon de 50cm, puis de 2m, puis de 10m et observez comment la perception change selon les distances.

Extérieur / Intérieur

Allongez-vous au sol,  
la tête sous une chaise.  
Observez la.

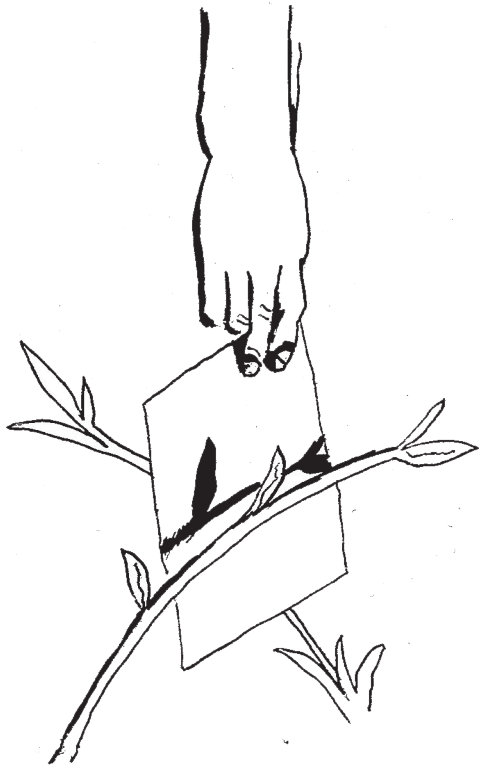
chaise

votre exercice

chaise

votre exercice

chaise



**feuille blanche**

Extérieur

Tenez le coin d'une feuille de papier blanc A4 entre le pouce et l'index et laissez la bouger avec le vent.

Observez.

Sentez comment vous percevez le vent sur votre visage en relation avec le mouvement du papier.

feuille blanche



Extérieur

**Posez la page blanche  
dans les hautes herbes  
et observez quelques  
minutes ce qui se passe  
dessus.**

## Extérieur

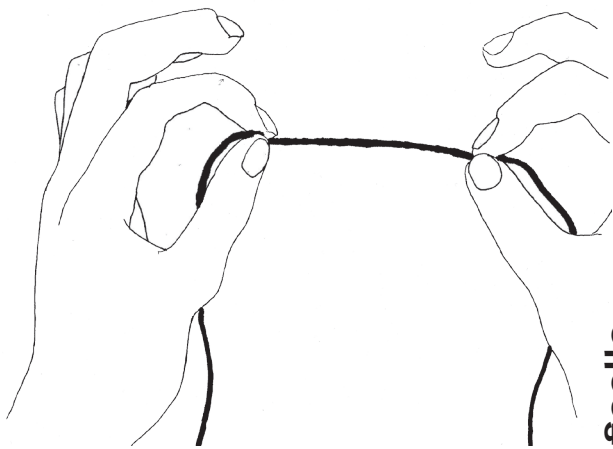
Tenez le papier blanc à deux mains, bras tendus devant vous et constatez la partie cachée du paysage. Levez les bras au-dessus de votre tête et observez de la même manière le ciel. Puis, lâchez le papier. Pendant sa trajectoire vers le sol, observez son mouvement libéré de vos doigts. Roulez la feuille en boule et écoutez le froissement du papier.

votre exercice

feuille blanche

votre exercice

feuille blanche



**ficelle**

Extérieur / Intérieur

Posez une extrémité de la ficelle sur votre cœur. Placez l'autre extrémité sur un élément de votre champ visuel, sans le toucher, qu'il soit près ou éloigné. Éprouvez la relation entre cet élément et vous. Profitez.

Extérieur / Intérieur

Tendre la ficelle à l'horizontal  
entre vos deux mains,  
la laisser tomber au sol  
et distinguer les variations  
de part et d'autre  
de la ligne aléatoire  
qu'elle dessine.

Extérieur

Tendez la ficelle entre vos deux mains verticalement devant vous. Observer les différences d'échelle des éléments du paysage qui se superposent sur toute sa hauteur.



votre exercice

votre exercice

ficelle



**jumelles**

Extérieur

Prenez une paire de jumelles, repérez autour de vous une ombre. Focalisez votre regard sur la lisière entre ombre et lumière. Suivez cette ligne du regard. Observez la façon dont elle se dessine en fonction des surfaces qu'elle rencontre.

## Extérieur

Installez-vous de manière confortable. Regardez autour de vous une première fois sans jumelles et tâchez de repérer les nombreuses formes de vie qui vous entourent. À présent, regardez avec vos jumelles. Essayez de retrouver les mêmes formes de vie et observez-les, en partant du ras de l'herbe et en élevant petit à petit la vue. Prenez le temps de suivre les mouvements qu'effectuent ces êtres vivants.

Extérieur

Regardez dans des jumelles dans le sens inverse à celui employé habituellement. Appréciez la différence d'échelle entre vous et ce que vous voyez.

jumelles

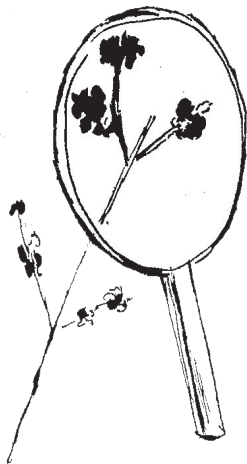
votre exercice

jumelles

votre exercice

jumelles





**loupe**

Extérieur / Intérieur

Munissez-vous d'une loupe  
et déambulez. Choisissez  
une chose. Explorez.  
Prenez votre temps.  
Puis recommencez.

loupe

Extérieur

Posez la loupe dans  
les hautes herbes jusqu'à  
l'équilibre, regardez les  
endroits nets, les plages  
floues, les déformations.

Extérieur / Intérieur

Observez votre propre corps à l'aide de la loupe et laissez travailler votre imaginaire.

votre exercice

loupe

votre exercice

loupe



**main**

Extérieur

Posez le dos de votre main sur l'herbe, contre le paysage ou le ciel et regardez les lignes de votre paume.

Prolongez-les mentalement et voyez ce qui se dessine à partir d'elles entre votre main et ce qui l'entoure.



Extérieur / Intérieur

Posez la pointe de l'index  
en haut de votre front.  
Au centre de votre champ  
visuel, des éclats de votre  
paume s'assemblent.  
Regardez droit devant  
et explorez le paysage.

Extérieur / Intérieur

Posez une main sur un œil  
puis fixez un point devant  
vous. Fermez maintenant  
l'autre œil.

Que voyez-vous ?

Quelle différence  
avec le premier regard ?

À présent, mettez vos  
deux mains sur les yeux  
et percevez ce qui vous  
entoure avec vos autres  
sens.

votre exercice

main

votre exercice

main



**masque de sommeil**

Extérieur / Intérieur

Prenez un masque de sommeil ou un bandeau de manière à obstruer votre vue. Déambulez. Choisissez un endroit. Mettez votre masque de sommeil ou votre bandeau. Déplacez-vous très lentement en essayant de palper l'environnement autour de vous, d'écouter les sons, de sentir la qualité de l'air et la texture des matériaux avec lesquels vous rentrez en contact.

masque de sommeil

Extérieur / Intérieur

Choisissez un endroit qui vous plaît pour vous y installer. Assis, debout, accroupi, couché, sur le dos, sur le ventre ou sur le côté, c'est vous qui décidez. Mettez le masque et caressez les différents éléments qui vous entourent, l'air y compris.

Extérieur / Intérieur  
pour deux personnes

Enfilez le masque et  
percevez les alentours en  
vous laissant guider par  
vos autres sens avec l'aide  
d'une seconde personne.  
Cette promenade en duo  
est à essayer de jour  
comme de nuit.

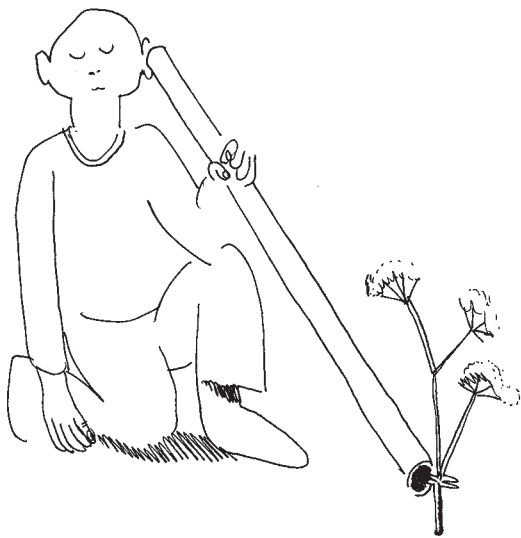


votre exercice

masque de sommeil

votre exercice

masque de sommeil



tuyau

Extérieur

Prenez un tuyau.  
Déambulez. Choisissez  
un endroit. Placez une  
extrémité sur votre œil et  
explorez l'environnement  
en tournant sur vous-même.

tuyau

Extérieur

Mettez une extrémité du tuyau contre votre oreille. Écoutez l'onde. Dirigez votre instrument vers différents sons environnants.

Extérieur / Intérieur

Choisissez de petits objets – cailloux, bouts de bois ou autres. Placez-les à l'entrée du tuyau et faites-les glisser tout en écoutant le son de leur chute.

tuyau

votre exercice

tuyau

***Traverses & Inattendus***

—

21-31 juillet 2017