

## Pratique 1 par Supercluster

### Les cercles concentriques de perception

**Durée** : de 30 minutes à 1 heure

L'objectif de l'activité est d'introduire l'art **de l'écoute et de l'observation attentive**, de préférence en extérieur. C'est une pratique pour élargir notre capacité à écouter et à regarder autour de nous à 360 degrés et sur une grande distance. La pratique couvre plusieurs sens et répond au besoin des personnes en difficulté de santé de comprendre que nous pouvons améliorer notre sens de l'espace et notre mobilité sans la nécessité de nous déplacer physiquement. **La pratique est organisée en 3 cercles concentriques imaginaires allant de la perception de notre propre corps jusqu'aux horizons visuels et sonores.** Inspirés par la manière dont **les hiboux et les chauves-souris** cartographient l'espace avec des sons, les participants apprennent à cartographier un paysage très détaillé et diversifié qu'ils peuvent naviguer avec leur imagination avec une grande précision.

Trouvez un endroit intéressant pour vous asseoir dans un espace ouvert où vous pouvez voir loin et écouter clairement un grand nombre de sons. Dessinez 3 cercles concentriques sur un papier et cartographiez les sons que vous entendez autour de vous pendant 15 minutes. Vous pouvez dessiner le mouvement des sons dans l'espace si vous le souhaitez. Vous pouvez également marquer les sons possibles, ceux que vous ne pouvez pas entendre mais que vous pouvez deviner avec votre vision. Découvrez votre horizon visuel et sonore aux bords du troisième cercle plus grand. Soyez conscient de la manière dont les animaux se déplacent dans l'espace autour de vous : se sont-ils éloignés ou se sont-ils rapprochés ?

**Étape 1** : Introduisez la pratique en parlant de la façon dont nous pouvons percevoir les sons en 3D avec nos oreilles (faites des recherches sur les sons binauraux) et chuchotez depuis l'arrière de l'un des participants en vous déplaçant doucement d'une oreille à l'autre. Remarquez comment la personne qui vous écoute peut clairement percevoir d'où vient votre voix sans vous regarder.

**Étape 2** : invitez chaque participant à s'asseoir de préférence sur le sol, si possible, et à choisir une direction à regarder. Proposez de définir la direction cardinale qu'ils regardent (N,E,S,O) qu'ils devront noter sur leur feuille de papier plus tard.

**Étape 3** : Donnez à chaque participant une feuille de papier et un stylo et invitez-les à dessiner 3 cercles concentriques (ou vous pouvez donner des feuilles de papier avec les cercles concentriques déjà imprimés). Expliquez que le premier petit cercle central concerne le son que leur corps produit et que le deuxième cercle

concentrique correspond aux sons qu'ils écoutent à une distance de plus ou moins 50 mètres. Le troisième cercle correspond à une plus grande distance définie par la profondeur du paysage, cela peut aller de 500 m à plusieurs kilomètres où vous pouvez voir des montagnes, par exemple.

**Étape 4** : Utilisez une horloge ou une clochette pour régler une alarme de 15 minutes et précisez que les participants n'ont pas besoin de regarder leur montre ou téléphone portable mais juste de se concentrer avec leurs sens, vous direz quand le temps ce sera écoulé.

**Étape 5** : Invitez les participants à s'asseoir en silence pendant 15 minutes et donnez les instructions suivantes : marquez sur le papier votre orientation en haut de la page. Maintenant, marquez l'emplacement relatif de chaque son que vous pouvez écouter en utilisant les 3 cercles concentriques. Dessinez un petit symbole de votre choix pour chaque type de son si vous le souhaitez.

**Étape 6** : Invitez chaque participant à partager son dessin avec les autres après la pratique. Ils peuvent prendre des photos avec leur téléphone portable et explorer les différences et ce qu'ils ont en commun.

**Étape 7** : proposez la découverte d'applications sur le téléphone portable :

- Merlin Bird pour reconnaître les oiseaux par leurs chants (<https://merlin.allaboutbirds.org/sound-id/>)
- Decibel X ou similaire pour mesurer les décibels et le seuil de bruit potentiels dans la ville

**Outils nécessaires pour l'activité** : Pour cette pratique, vous n'avez besoin que d'une feuille de papier et d'un crayon pour chaque participant.

**Évaluation** : Le succès de l'activité peut être évalué par la créativité et la complexité des dessins.

**Autres commentaires** : Si la pratique doit se faire à l'intérieur, vous pouvez ouvrir une fenêtre et inviter tout le monde à écouter à travers la fenêtre et à cartographier ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur en même temps.

**Références** : Cette pratique est inspirée par de grands enseignants, la Nature bien sûr, mais aussi Rich Blundell et le projet Oika, Jon Young du projet 8 Shields et les partenaires du projet No One Forgotten, entre autres, merci !

"L'Art de la Connexion" en tant que méthodologie pour les artistes avec et sans handicaps © 2024 par Hopeart, Voarte, Supercluster, Abana, Action Synergy est licencié sous CC BY-NC-ND 4.0. Pour voir une copie de cette licence, visitez <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/Image>