



Encadrer une marche de nuit – sous le ciel étoilé

EN UN COUP D'ŒIL



Lieu

Dehors sur un parcours connu et sûr, loin des routes



Idée clé

Préparer et encadrer une marche de nuit en sécurité et s'émerveiller de la grandeur de Dieu sous le ciel étoilé



Préparation

Matériel 10 min · Préparation 45 min



120 minutes



6 à 16 scouts



à partir de 16 ans



reconnaître le parcours de jour



Matériel

- ☐ des lampes frontales, si possible avec lumière rouge
- ☐ un parcours reconnu de jour, avec une carte
- ☐ une trousse de secours et un téléphone chargé avec les numéros d'urgence
- ☐ une carte du ciel ou une appli d'astronomie (écran en mode nuit)
- ☐ des tapis de sol ou des couvertures pour s'allonger



Déroulement

0–20'

Préparation – Fixer le parcours, l'horaire et les rôles : un responsable devant, un « serre-file » derrière. Compter les participants avant le départ.

20–30'

Règles – Rester groupés, orienter les lampes vers le sol, rester silencieux – nous sommes des invités dans l'habitat des animaux.

30–75'

Marche de nuit – Faire une partie du parcours sans lumière ; les yeux ont besoin d'environ 20 à 30 minutes pour s'habituer complètement à l'obscurité.

75–100'

Ciel étoilé – S'allonger sur les tapis et chercher les constellations : la Grande Ourse, l'étoile Polaire, Cassiopée.

100–120'

Temps spirituel et retour – Psaume 8,4-5 : « Quand je contemple les cieux, ouvrage de tes doigts... qu'est-ce que l'homme pour que tu te souviennes de lui ? » Puis retour tous ensemble ; on compte à l'arrivée.



Encadrer une marche de nuit – sous le ciel étoilé



Comment ça marche – expliqué simplement

- 1 Parcourir l'itinéraire de jour avant : pas de ravins, de points d'eau ou de routes non sécurisés.
- 2 Un responsable devant, le serre-file derrière ; compter régulièrement.
- 3 Trouver l'étoile Polaire : prolonger environ cinq fois le côté arrière du chariot de la Grande Ourse.
- 4 Utiliser la lumière rouge – la lumière blanche annule l'adaptation des yeux à l'obscurité.
- 5 Pour les plus jeunes, prévoir un programme où personne n'a besoin d'avoir peur.

💬 **Exemple :** « Éteignez tous vos lampes et attendez. Après quelques minutes, vous verrez de plus en plus d'étoiles. Dieu les a faites – et pourtant il te connaît par ton nom. »



Sécurité

- Faire peur, lancer des défis ou effrayer n'a pas sa place dans le programme – le dispositif de protection s'applique aussi la nuit.
- Vérifier la météo et annuler en cas d'orage, de tempête ou de verglas ; respecter les règles d'accès aux forêts et réserves naturelles.
- Pour les plus jeunes, informer les parents à l'avance ; personne ne part seul, personne n'est laissé en arrière.



Variantes

- Marche silencieuse : une portion du parcours sans un mot, seulement écouter.
- Histoires de constellations : chacun invente sa propre histoire pour une constellation.



À méditer

Quand t'es-tu émerveillé pour la dernière fois de la grandeur de Dieu ?