



Guidare un'uscita notturna – sotto il cielo stellato

IN SINTESI



Luogo

All'aperto su un percorso conosciuto e sicuro, lontano dalle strade



Idea centrale

Pianificare e guidare in sicurezza un'uscita notturna e meravigliarsi della grandezza di Dio sotto le stelle



Impegno

Materiale 10 min · Preparazione 45 min



120 minuti



6-16 scout



dai 16 anni



esplorare il percorso di giorno



Materiale

- ☐ lampade frontali, possibilmente con luce rossa
- ☐ un percorso esplorato di giorno, con cartina
- ☐ cassetta di primo soccorso e un cellulare carico con i numeri di emergenza
- ☐ carta del cielo o app delle stelle (schermo in modalità notte)
- ☐ materassini o coperte per sdraiarsi



Svolgimento

0-20'

Pianificazione – Stabilire percorso, orari e ruoli: un capo davanti, un «chiudifila» dietro. Contarsi prima di partire.

20-30'

Regole – Restare uniti, puntare le lampade verso il basso, fare silenzio – siamo ospiti nell'habitat degli animali.

30-75'

Uscita notturna – Percorrere un tratto senza luce; gli occhi hanno bisogno di circa 20-30 minuti per abituarsi del tutto al buio.

75-100'

Cielo stellato – Sdraiarsi sui materassini e cercare le costellazioni: il Grande Carro, la Stella Polare, Cassiopea.

100-120'

Meditazione e ritorno – Salmo 8,4-5: «Quando vedo i tuoi cieli, opera delle tue dita... che cos'è l'uomo perché te ne ricordi?» Poi si torna tutti insieme; all'arrivo ci si conta.



Guidare un'uscita notturna – sotto il cielo stellato



Come funziona – spiegato in modo semplice

- 1 Percorrere prima il tragitto di giorno: niente dirupi, corsi d'acqua o strade non protetti.
- 2 Un capo davanti, il chiudifila dietro; contarsi regolarmente.
- 3 Trovare la Stella Polare: prolungare circa cinque volte il lato posteriore del Grande Carro.
- 4 Usare la luce rossa – la luce bianca annulla l'adattamento degli occhi al buio.
- 5 Per i gruppi più giovani, pianificare il programma in modo che nessuno debba avere paura.

 **Esempio:** «Spegnete tutti le lampade e aspettate. Dopo qualche minuto vedrete sempre più stelle. Dio le ha fatte – eppure conosce te per nome.»



Sicurezza

- Spaventare, prove di coraggio o mettere paura non fanno parte del programma – le regole di tutela valgono anche di notte.
- Controllare il meteo e annullare in caso di temporale, vento forte o ghiaccio; rispettare le regole di accesso a boschi e aree protette.
- Con partecipanti più giovani informare prima i genitori; nessuno va da solo, nessuno resta indietro.



Varianti

- Cammino in silenzio: un tratto senza parole, solo ascoltare.
- Storie delle costellazioni: ognuno inventa una propria storia per una costellazione.



Su cui riflettere

Quando ti sei meravigliato l'ultima volta della grandezza di Dio?