



MÉTHODE

Fiche séquences éducatives

## Planète CPS // Je m'appelle et j'aime dans la nature

Nature et Santé Santé-Environnement

### Mots clés

compétences psychosociales

Cette activité est un classique dans le monde des activités CPS. Dans cette version nous ajustons la consigne pour faire entrer la nature dans le cercle de discussion.

### Objectifs

S'exprimer devant les autres

Se présenter en partageant un goût en lien avec la nature

Identifier des points communs au sein du groupe

Développer la compétence cognitive de connaissance de soi et des autres

## Préparation

Pour être plus à l'aise dans l'animation de cette activité, nous vous recommandons de lire la [partie théorique de planète CPS](#).

Ainsi que la fiche récap « [renforcer la connaissance de soi](#) » proposée par Promotion Santé Normandie.

## Installation

Activité à réaliser idéalement en extérieur

A minima, préparer un espace en intérieur sans table, ni chaise, suffisamment grand pour accueillir les participants en cercle.

## Description

Cette activité se déroule en 2 étapes :

**Se présenter** : 15 à 30 minutes selon la taille du groupe

L'animateur présente l'activité : Il s'agit de se présenter tour à tour, en partageant son prénom et une chose que nous aimons dans la nature.

L'animateur invite les participants à former un cercle.

L'animateur montre l'exemple. Il va au centre du cercle et dit par exemple « je m'appelle Amélie et j'aime dans la nature le son de mes pas sur les feuilles mortes en automne ».

L'animateur reprend ensuite sa place au sein du cercle et il invite un participant à se présenter.

Quand tous les participants sont allés au centre du cercle, passer à la seconde étape.

**Debrief CPS : 30 minutes**

Pour animer ce temps de discussion, vous pouvez vous appuyer sur la fiche méthode « [Animer le temps de discussion d'une activité CPS](#) ».

## Variantes possibles

**Cette activité peut se décliner à l'infini, en changeant la consigne !**

**Mise à jour de cette page :**

05/11/2025

Nous pouvons partager un animal que nous aimons, un végétal, une odeur, un paysage, etc...

**La durée**

30 min à 45min selon la taille du groupe et l'âge du public

s aussi se concentrer sur ce que nous aimons dans la saison actuelle. je m'appelle Amélie et j'aime en été les orages de fin de journée.

**riante possible** consiste à proposer aux participants de faire un pas lorsqu'ils aiment la même chose que la personne qui se présente. est plus dynamique, elle permet de rendre visible les points renforcer le sentiment d'appartenance au groupe. En revanche, il cile de se présenter en partageant un gout et de voir peu ou pas de ancer dans le cercle. Cela devra être discuté durant la phase de permet de prendre conscience de notre besoin de se sentir appartenir Parfois volontairement des personnes vont se présenter et partager e qui permettra de se démarquer du groupe. C'est intéressant d'en urant le debriefing.

---

**permis la rédaction de cet article**

rée du cartable des compétences psychosociales de l'IREPS Pays de

---

**· Méthode**

**Le public**

A partir de 8 ans

**Les effectifs minimum et maximum**

de 5 à 15 personnes

**Auteur (s)**



**Promotion Santé  
Auvergne-Rhône-  
Alpes**

69008 Lyon



Acteur régional

ESE

*Education, animation,  
médiation*

*Plaidoyer*

*Ingénierie de projet*

*Formation*

*Offre documentaire*

Air Extérieur

Environnement intérieur

Santé-Environnement

•



**PÔLE  
ÉDUCATION  
PROMOTION  
SANTÉ —  
ENVIRONNEMENT**  
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

## **Pôle ESE**

69002 LYON



Acteur régional

ESE

*Information,  
communication,  
sensibilisation*

*Plaidoyer*

*Animation de réseau,  
dialogue territorial*

*Formation*

Santé-Environnement

Planète CPS