SESSION 1 – Acquisition de connaissances / acculturation

	Thèmes pressentis		Sous-thèmes et aspects abordés
Webinaire 1 (1er oct. 2026)	• Lumière vs obscurité	Des notions de physique pour comprendre	Les cycles naturels, la composition spectrale de la lumière, les métriques, la diffusion...
	• Pollution lumineuse	Les impacts multiples de la lumière artificielle nocturne	Gêne pour les astronomes, impacts sur la faune et la flore, santé humaine, perte de l'environnement nocturne.
	• Ciel étoilé	Du rêve à la science	Des cosmologies à l'astronomie moderne - La Lune - Les météores - comment connecter l'astronomie aux autres thèmes
	• Paysages nocturnes	Théâtre visuel et sonore de notre expérience nocturne	La notion de paysage - les règles de fonctionnement du paysage nocturne : aveuglement, désorientation, peur, immersion - Les représentations visuelles du paysage nocturne (peinture, photo) - Les paysages sonores nocturnes - Les paysages nocturnes comme ressource territoriale : la montagne la nuit ; inscription des activités dans le paysage nocturne ; explorer et contempler les paysages nocturnes
	• Patrimoines culturels et historiques liés à la nuit et au ciel	Redécouvrir le versant obscur de nos traditions locales	S'éclairer jadis - Histoire du ciel et événements astronomiques locaux - Peur et imaginaire - bêtes réelles ou fantastiques - les loups jadis dans le Queyras et les Alpes cottiennes (Italie) ; les créatures fantastiques dans le folklore alpin et dans le folklore local (Queyras et Alpes cottiennes) ; contes, veillées, rituels et fêtes ; mobiliser le folklore aujourd'hui dans les activités sociales et touristiques.
	• Biodiversité	La diversité du vivant impacté	Exemples sur des espèces de faune et flore : relations prédateur/proie, physiologie, attraction/répulsion…
		La perception du monde nocturne	Fonctionnement de l'œil humain vs types d'yeux animaux (mammifères, oiseaux, reptiles, poissons, insectes, arachnides... - l'audition animale et la nuit - l'olfaction animale la nuit - Des sens autres : ultrasons, vision UV (chiroptères, insectes, papillons et arachnides...)
	• Sommeil, santé et déconnexion	La nuit : un besoin vital pour le vivant	Un monde qui dort : cycles biologiques et rôle de la lumière - processus du sommeil chez l'humain - sommeils animaux et végétaux - le sommeil perturbé - lumière intrusive et écrans - rythmes et horaires du sommeil - Le sommeil retrouvé ?

Les participants seront sollicités pour nous faire un retour sur les thèmes à développer lors de la formation en présentiel.

Formation 1 (15 oct. 2026)

Thèmes du webinaire / MODULES DE CONNAISSANCE	Animations : jour ou nuit	Déclinaison en animations MODULES D'ANIMATIONS
• Lumière vs obscurité	J et N	Fabrication d'un mini-spectromètre
	J et N	Mesures de spectres (éclairage public, soleil...)
• Pollution lumineuse	N	Utilisation d'outils de sciences participatives pour mesurer la pollution lumineuse
	N	Analyse de différents éclairages extérieurs ; mesures d'intensité, de spectres, types de luminaires...
• Ciel étoilé	J et N	Utilisation de cartes du ciel : reconnaître les principales constellations
	N	Utilisation d'applications sur smartphone (Stellarium...)
	N	Utilisation des jumelles et d'une lunette pour l'observation (?)
• Paysages nocturnes	N ou J	Écoute et description de paysage nocturne sonore (en direct en extérieur ou en salle d'après support)
	J	Identification en vue de leur valorisation des points de vue et haut-lieux nocturnes du territoire
	N ou J	Initiation / Exercice de dessin de paysage nocturne (en extérieur ou d'après photo) - Initiation photo de paysage nocturne
• Patrimoines culturels et historiques liés à la nuit et au ciel	J	Mini-concours : le bestiaire du Queyras et des Alpes cottiennes (chaque équipe liste les créatures fantastiques et de légende connues, le bestiaire le plus riche gagne)
	J	Esquisser ma "carte de nuit" : recenser les patrimoines liés à la nuit et au ciel à l'échelle de mon territoire d'action
	J	Imaginer une sortie nocturne sur le thème du folklore et des contes, de l'archéo-astronomie ou de l'éclairage ancien
	J et N	Les effets du conteur : quelques éléments de mise en scène ; initiation aux jeux d'ombres et de silhouettes avec les mains
• Biodiversité	J	Élaboration et test d'un quiz des sons nocturnes
	J	Identification de sites écologiquement particulièrement sensibles à la lumière
	J et N	Expérimentation de l'adaptation de la vision humaine (comment notre vision se fait piéger)
• La vision animale et autres sens	N	Expérimenter la vision en ultra-violets grâce à une lampe UV
	J et N	Focus chauves-souris avec détection d'ultras-sons
• Sommeil, santé et déconnexion	J	Identifier son chronotype ; repérer les éléments défavorables à son rythme biologique dans les journées précédentes

SESSION 2 – Déclinaison territoriale (tourisme, protection ciel nocturne...)

Webinaire 2

Thèmes pressentis
• Les labels (réserves de ciel étoilé, Villes et villages étoilés...)
• Agir concrètement contre la pollution lumineuse à mon échelle
• Organiser une animation nocturne (exemples de thèmes)
• La question de la sécurité en animation nocturnes

Les participants seront sollicités pour imaginer quel pourrait être le versant nocturne de leur activité d'ici la journée en présentiel.

Formation 2

Thèmes du webinaire / MODULES DE CONNAISSANCE	Animations : jour ou nuit	Déclinaison en animations MODULES D'ANIMATIONS
• Les labels pour protéger le ciel étoilé (réserves de ciel étoilé, Villes et villages étoilés...)	N	Atelier : imaginer un label pertinent pour le Queyras
• Agir concrètement contre la pollution lumineuse à mon échelle	J	Jeu de rôle (une commune faces aux besoins de lumière et aux besoins d'obscurité)
• Organiser une animation nocturne (exemples de thèmes)	J et N	Fabrication d'un nocturlabe (pendant nocturne des horloges solaires) ; Utilisation du nocturlabe
	N	Observation de satellites ; applications smartphone dédiées ; sensibilisation aux problèmes
	J	Comment mettre en oeuvre un « jardin de nuit » / agir pour la faune nocturne dans son jardin
• La question de la sécurité en animations nocturnes	J	Exploration des différents volets (matériel, tenue...) et d'outils (éphémérides...)