

Par Emilie Lagoeyte

Du blog www.eveil-et-nature.com



Conseils pour organiser une sortie nature en famille

AVERTISSEMENTS

Emilie Lagoeyte © Copyright 2015 <http://eveil-et-nature.com>

N'hésitez pas à partager ce livre électronique !

Une seule condition : ne pas le modifier

 Ce livre ne peut pas être revendu

Oui, la pratique d'activités dans la nature peut comporter des risques. Rester à la maison aussi ! Soyez vigilant dans chacune de vos activités mais ne vous privez pas pour autant de les faire ! A vous de faire un usage raisonné de ce guide et des conseils que je vous y donne. Familles-nature et les personnes qui participent au blog déclinent toute responsabilité en cas d'accident et ne pourront être tenus pour responsables de quelque manière que ce soit.

Emilie Lagoeyte, <http://eveil-et-nature.com>

SOMMAIRE

INTRODUCTION

BIEN CHOISIR LE LIEU	4
S'ADAPTER AUX PARTICIPANTS	5
S'ADAPTER A LA METEO	12
VARIEZ VOS EXPLORATIONS	16
CONSTITUEZ-VOUS DES CLASSIQUES	17
DERNIERS CONSEILS POUR BIEN CHOISIR LE LIEU	19
GESTION DU TEMPS : 7 ERREURS A EVITER	20
36 PISTES D'ACTIVITES NATURE (PARMI TANT D'AUTRES)	23
Petit guide de bonne conduite dans la nature	23
Pour jouer énergiquement	25
POUR RESSENTIR ET OBSERVER LA NATURE	27
POUR BRICOLER	29
POUR IMAGINER	31
POUR APPRENDRE	33
POUR SE LANCER UN DEFI	35
BIEN PREPARER SON MATERIEL	39
FICHE D'AIDE A L'ORGANISATION MATERIELLE DE VOTRE SORTIE NATURE	40
CONCLUSION	41
PETITE BIBLIOGRAPHIE	42

INTRODUCTION

Vous souhaitez **partager votre passion de la nature avec votre petite famille** ? Vous considérez que la **nature** est un **lieu de ressourcement et d'épanouissement** pour petits et grands ? Donc vous avez certainement très envie de vous lancer prochainement dans une sortie nature en famille, peut-être d'ailleurs le faites-vous fréquemment.

Si vous débutez, alors vous trouverez dans ce guide les éléments incontournables pour préparer votre sortie.

Si vous pratiquez régulièrement des balades nature en famille, venez piocher des idées qui étofferont votre pratique !

Lors de nos sorties nature, nous sommes parfois confrontés à quelques difficultés. La météo est incertaine, la gourde est vide, le petit dernier traîne les pieds... Je me souviens de Léa, cette adolescente dont la semelle a commencé à s'arracher de la chaussure alors que nous ne marchions que depuis une heure. Heureusement, un autre participant avait eu la bonne idée de placer un bout de ficelle dans son sac à dos. Il l'a simplement noué autour de la chaussure abimée et la promenade a pu continuer. Sans ce petit tour de passe-passe, nous aurions certainement rebroussé chemin. Et Léa aurait peut-être même terminé pieds nus !

Je souhaite grâce à ce guide partager quelques conseils issus de ma pratique qui pourront vous éviter de tels désagréments mais surtout j'espère que cela vous permettra d'accéder à tous ces petits bonheurs que l'on peut vivre dans la nature en famille !



BIEN CHOISIR LE LIEU



Il y a quelques années, j'ai participé à une randonnée de trois jours dans le Vercors en compagnie notamment d'une mère et de ses deux enfants, Noé, 4 ans et Maëva, 2 ans. L'expédition aurait sans doute été un fiasco sans quelques astuces. Le groupe était notamment accompagné d'un âne. Tout d'abord cette brave bête a eu la gentillesse de nous alléger de quelques accessoires (nos duvets en l'occurrence, qui ne sont pas tellement lourds mais volumineux). Mais elle a aussi accepté sur son dos tantôt Noé tandis que Maëva faisait la sieste dans un porte bébé sur le dos de sa mère, tantôt Maëva alors que Noé marchait fièrement en guidant l'âne par la longe. Pour cette randonnée, le choix du lieu était propice à un moment fort de partage en pleine nature, mais il était audacieux de partir trois jours en montagne avec de si jeunes enfants. Toutefois, une préparation soignée a permis aux plus jeunes de vivre une aventure inoubliable en tout confort et sécurité et aux adultes de partager leur passion de la randonnée avec leurs enfants tout en oubliant pas de se faire plaisir eux aussi !

Pour bien choisir le lieu de vos activités, commencez en effet par vous faire plaisir. Votre enthousiasme sera contagieux. Puis adaptez-vous à tous les participants, leurs besoins, leurs envies. Ecartez les sources d'inquiétude ou de désagrément en vous adaptant à la météo et aux caractéristiques du lieu. Et enfin amusez-vous ! Petits et grands, tous ensemble, partagez !

S'ADAPTER AUX PARTICIPANTS

Lorsque vous préparez un repas, vous avez toujours en tête les particularités des personnes qui vont déguster votre préparation : il faut mixer pour le plus petit, la plus grande a une préférence pour tel aliment, votre ami suit un régime... Pour autant, vous souhaitez faire découvrir à tous une saveur, alors vous cuisinez, à votre sauce !

Et bien je vous souhaite beaucoup de plaisir à assaisonner votre prochaine sortie nature, chacun y goûtera et votre choix judicieux des ingrédients conduira à un régal vitaminé, en famille !

LEUR AGE

De 0 à 1 an

Les bébés sont fragiles, certes, mais les moments passés dans la nature leurs sont profondément bénéfiques ! S'il est essentiel d'adapter chacune de nos activités à leurs besoins primaires, leur poids plume et leur besoin de se pelotonner contre un parent rendent possibles bien des choses. N'oubliez surtout pas d'emporter avec vous les quelques accessoires indispensables pour le nourrir et le changer. Et choisissez le mode de portage le plus adapté à vos besoins : écharpe, porte bébé ventral, dorsal, latéral...



Personnellement, j'utilise un porte bébé *Manduca*^{MD} que j'apprécie parce qu'il permet de porter notre bébé contre notre ventre lorsqu'il est tout petit puis dans notre dos quand il est plus grand. Il permet un positionnement physiologique du bébé (jambes pliées en grenouille) qui ne porte pas atteinte à son développement et lui permet d'être confortablement installé. Avec ce portage, notre bébé est au plus près de notre centre de gravité ce qui répartit bien son poids (il paraît moins lourd). Lorsqu'il fait froid, on peut porter un manteau par-dessus. En revanche lorsqu'il fait chaud, un porte bébé à armature permet une meilleure ventilation.

A condition de respecter son confort, on peut donc emmener son bébé presque partout, y compris sur de longs trajets. Ce dont il faut profiter si l'on aime marcher car cela évolue lorsque l'enfant grandit !

DE 1 A 3 ANS

C'est l'âge du début de la marche. Très hésitante au début, plus engagée par la suite mais toujours en décalage de nos grandes enjambées. Votre tout petit alterne entre désir de marcher absolument et besoin d'être porté, ou simplement d'arrêter de marcher !



Vos promenades devront donc être courtes à moins que vous puissiez encore porter aisément votre enfant. Là encore, vous n'oublierez surtout pas les quelques affaires essentielles pour le changer (une simple serviette posée sur un blouson au sol peut faire office de tapis de linge), l'hydrater (pas encore facile de boire à la gourde !) ou le nourrir.

Votre petit enfant est émerveillé par tout ce qui l'entoure. Il a besoin de toucher, de goûter, de gratter, de jeter... Cela nécessite de votre part une attention de tous les instants. Non pas qu'il y ait plus de dangers que dans une maison mais ils sont moins familiers et l'imagination des enfants ne manque pas de nous surprendre. Soyez tout d'abord particulièrement vigilant à tout ce que l'enfant est tenté de mettre à la bouche : cailloux, feuilles, petits fruits qui sont parfois toxiques... J'ai appris à ma fille de 16 mois que les petites boules rouges ou noires, type baies de troène, « C'est NON ! » (et je joins le geste à la parole). Et bien croyez-moi, en promenade, si elle aperçoit par exemple une boule rouge de houx, elle la montre et dit : « NON ! » (en joignant le même geste à la même parole). Bon, ce qui n'empêche qu'elle est parfois tentée d'y goûter, mais ça fait son chemin !

Mais surtout, accompagnez votre enfant dans ses découvertes. Il a envie de goûter des petits fruits ? Faites-lui cueillir des framboises! Il s'arrête sans cesse pour gratouiller la terre ? Alors arrêtez-vous pour de bon, installez-le dans un endroit propice au gratouillage et laissez-le patouiller ! Il développe ses sens, il s'approprie les éléments, il teste inlassablement les propriétés des matériaux et la loi de la gravité. Et pourquoi ne pas le laisser trotter pieds nus dans la mousse, à condition d'avoir vérifié que vous n'êtes pas sous un châtaignier ?!

Tous les endroits sont donc propices à la promenade avec les 1 à 3 ans mais je vous conseille toutefois d'éviter les terrains trop accidentés.

DE 3 A 6 ANS

Petits marcheurs, grands curieux ! Votre enfant n'est pas encore prêt pour parcourir de longues distances et il ne vous est plus possible de le porter. Il faut donc prévoir de courtes promenades ponctuées d'arrêts stratégiques. Ici un sous-bois pour faire un jeu sensoriel, là une énorme fourmilière, un pré pour des jeux de poursuite...

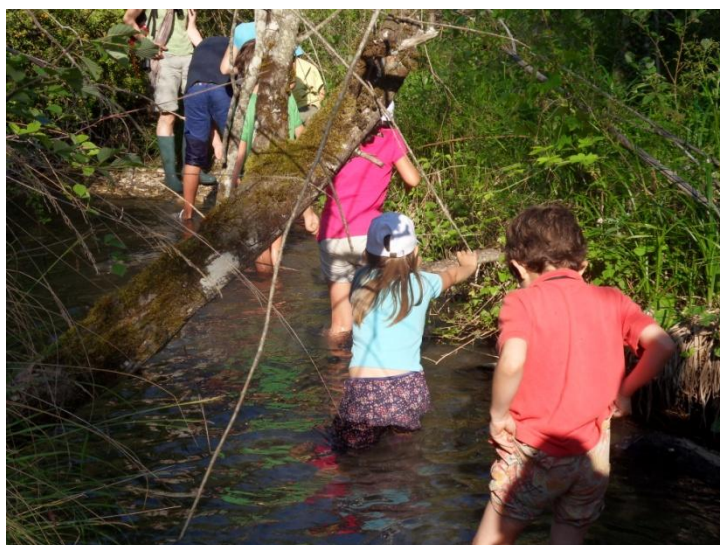
A cet âge-là, l'enfant a encore un besoin primordial de toucher, de manipuler, mais ses gestes sont plus fins. Il aimera collecter, assembler grossièrement, lancer... Il se passionne de tout pour peu qu'on lui en laisse le temps ou qu'on le guide. Attirez son regard sur les choses : faites-lui contempler la cime des arbres ou observer un oiseau par exemple. Emerveillez-vous à ses côtés, exprimez vos émotions et écoutez les siennes !

Les terrains plats ou à faible dénivelé et peu accidentés sont à mon avis les plus propices aux balades nature avec les 3-6 ans.

6 A 12 ANS

Voilà de bons marcheurs potentiels, pour peu qu'ils soient motivés ! N'hésitez pas à ajouter un peu de difficulté à la progression (dénivelé, petite escalade...) et à valoriser l'exploit. A cet âge, les enfants sont toujours aussi curieux, ils vont vous questionner. Si vous ne savez pas répondre, n'hésitez pas à chercher avec eux des réponses dans un guide de terrain.

Ils ont besoin d'action : prévoyez au moins une activité énergique : fabrication de cabanes, grimper dans un arbre, jeu de poursuite... Mais ils sont également toujours dans l'exploration sensorielle et adoreront avoir les pieds dans l'eau, goûter le suc d'une herbe (si vous êtes sûr qu'elle est comestible !), jouer les yeux bandés et apprendre à nommer leurs sensations.



12 A 16 ANS

Excellents marcheurs, ces grands enfants sont également capables de porter un peu de poids dans leur sac à dos. Ils aiment se sentir impliqués dans la préparation de la sortie et dans le choix des activités. C'est ainsi que se développera peu à peu leur autonomie. Ils sont capables d'être très habiles et aimeront utiliser du matériel technique : jumelles, boussole, canif...

A condition que vous arriviez à les motiver, vos ados peuvent se plaire en tout type de lieu : campagne, bord de mer, forêt, montagne... Variez les plaisirs !



ADULTES

Il est fréquent de croire que les adultes sont plus autonomes que les enfants. Cela n'est pas forcément le cas quand on est dans la nature ! Assurez-vous que chacun dispose du minimum nécessaire à son confort (de l'eau, des chaussures et vêtements adaptés...) puis essayez d'enthousiasmer les adultes autant que les enfants ! Peut-être auront-ils plus de retenue à participer aux jeux que les enfants... surprenez-les en inversant les rôles ! L'adulte a guidé l'enfant qui avait les yeux bandés ? C'est maintenant à l'adulte de se bander les yeux !

LEUR NOMBRE

PETIT COMITE

C'est la situation idéale pour papillonner d'une découverte à une autre lors d'une balade nature. Vous aurez un échange privilégié avec vos enfants et cette configuration sera particulièrement favorable à des activités qui requièrent concentration et attention. C'est dans ces conditions que vous

avez le plus de chances d'observer un animal de près, sans le déranger.
Frissons garantis !

Attention, s'il y a plus d'enfants et que vous êtes seul(e), il vous faudra définir un cadre clair si vous voulez éviter les comportements trop agités.

Commencez par jouer à des jeux plutôt énergiques puis fixez l'attention des enfants, par exemple grâce à un jeu sensoriel. Ils seront alors plus réceptifs et plus ouverts au milieu naturel qui les entoure.

2 A 4 ADULTES + 2 A 6 ENFANTS

Cette configuration ouvre à un maximum de possibles ! Le groupe n'est encore pas trop important et l'on peut envisager d'observer des animaux si on le souhaite (plutôt de loin, avec des jumelles). On peut également organiser des activités favorisant l'interaction et l'émulation, type jeux de coopération.



La tendance naturelle veut que dans ce type de groupe, les adultes discutent entre eux de leurs histoires d'adultes tandis que les enfants jouent entre eux à leurs jeux d'enfants. Et c'est bien normal ! Toutefois, je ne peux que vous conseiller d'essayer de favoriser aussi l'interaction entre petits et grands, vous en retirerez d'immenses satisfactions !

AU-DELA

Dans les grands groupe s'instaure généralement une grande émulation voire une forte excitation. On s'éclate, on se chamaille, on s'interpelle et on en gardera un excellent souvenir. C'est déjà beaucoup ! La nature aura permis d'être dans un cadre agréable permettant de profiter les uns des autres.

Si vous souhaitez que votre sortie de groupe soit vraiment une sortie nature, cela va nécessiter une préparation particulière. Peut-être vous faudra-t-il définir un thème, par exemple 'promenade botanique en sous-bois'. Peut-être devrez-vous prendre un rôle d'animateur. Cela n'est pas forcément évident. Si vous le souhaitez, vous pouvez faire appel à un professionnel, animateur nature ou accompagnateur en montagne par exemple.

Dans tous les cas, pensez à l'impact de votre présence sur le milieu naturel. Le bruit va déranger certains animaux, les effrayer peut être, le piétinement pourra dégrader certains milieux fragiles... Essayez de minimiser les conséquences de votre passage !



LEUR NIVEAU

Le niveau des participants n'est pas forcément lié à leur âge. Lorsqu'il s'agit de votre famille proche, vous connaissez parfaitement le niveau de chacun et savez intuitivement en tenir compte. En revanche, lorsque vous invitez des amis, adultes ou enfants, à participer à votre sortie, il va falloir vous adapter. N'hésitez surtout pas à revoir vos ambitions à la baisse ! Tant pis si vous n'avez pas atteint le sommet de la montagne mais la bonne ambiance que vous aurez instaurée pendant la balade et les petites découvertes faites en chemin seront tout aussi importantes ! Et lorsque vous le pouvez, prévoyez une sortie 'test' afin de vous faire une idée du niveau de chacun.

LEURS ENVIES



Photo : Cofaru Alexandru

Deux approches sont possibles : soit vous questionnez les participants sur leurs envies, éventuellement en les impliquant dans la préparation, soit vous cherchez à susciter cette envie. Dans le second cas, misez sur le côté magique du lieu, sur les rencontres extraordinaires que vous allez y faire et surtout sur la manière dont vous allez rendre ce lieu magique et extraordinaire aux yeux des participants. Vous pouvez pour cela compter sur l'efficacité de petits jeux très simples qui éveilleront l'enthousiasme du groupe. J'en propose plus loin dans ce livre, à vous de choisir ou d'inventer les vôtres !

LEURS COMPETENCES

Quand cela est possible, faites en sorte de ne pas prendre en charge tous les éléments de l'organisation ou de la logistique d'une sortie. Par exemple,

pensez à équiper chaque participant qui en est capable d'un sac à dos dans lequel il portera son eau et ses affaires personnelles. Concernant le côté plus 'nature' voire naturaliste, peut-être pourrez-vous compter sur les compétences de certains participants. Questionnez-les, faites-les parler, faites-les entrer en communication avec les autres participants !

J'ai récemment animé une balade nature à destination de familles. J'avais prévu une activité sensorielle, une autre plus créative et enfin une observation d'indices de présence d'oiseaux. Cette promenade s'est terminée par une explication très complète et fort intéressante sur les conifères de cette forêt, qui nous a été proposée par l'un des participants qui s'est avéré être botaniste. Une agréable surprise !

Quoi qu'il en soit, gardez en tête que peu de compétences sont indispensables pour réussir une activité nature en famille. Je pense qu'un peu de préparation et d'organisation permettra un déroulement serein, faites ensuite appel à vos qualités pour rendre votre sortie extraordinaire, jouez de votre dynamisme, de votre qualité d'écoute, de votre imagination ou peut-être de votre aptitude à théâtraliser !

S'ADAPTER A LA METEO

En juillet dernier, nous avions prévu avec ma petite famille de nous promener dans la campagne environnante. Le ciel était clair, mais la météo prévoyait de la pluie. En effet, une pluie fine nous a cueillis à peine sortis de la voiture. Ma fille, qui avait 13 mois, avait été habillée assez chaudement et a fait la sieste dans le porte bébé sous le parapluie. Je garde pour ma part un excellent souvenir de cette balade toute simple. Les oiseaux semblaient s'ébrouer joyeusement, la pluie réveillait les odeurs fuitées de la végétation et je me sentais apaisée d'écouter clapoter les gouttes, bien au sec dans mon équipement. Nous avons même eu la chance d'observer d'assez près un chevreuil qui gambadait le long de la lisière, ce qui est assez fréquent en fin d'averse. Evidemment, sans un équipement adapté, nous serions retournés à la maison, au sec !

CONSULTER LE BULLETIN METEO



Photo : le thai son

Avant de partir, mieux vaut se renseigner sur les conditions météo. C'est même indispensable si vous sortez en montagne (la météo change rapidement en montagne et les conditions peuvent rapidement devenir extrêmes : orage, brouillard épais, fortes chutes de neige... Mieux vaut anticiper !).

Plusieurs solutions s'offrent à vous pour obtenir un bulletin météo :

PAR TELEPHONE

Enregistrez le numéro de Météo France dans votre téléphone portable :

32 50

PAR INTERNET

Là encore, Météo France est le service incontournable :

www.meteofrance.com

Vous trouverez également un bulletin intéressant sur Météociel avec des précisions sur l'évolution de la pression, de l'hygrométrie ou autres paramètres techniques :

www.meteociel.fr

En montagne, consultez le bulletin local neige et risques d'avalanches.

APPLICATIONS

Vous pouvez télécharger l'application météo Smartphone, iPhone, Tablette, sur : <http://www.meteofrance.com/mobiles>

ET MAINTENANT, OU ALLER...

S'IL FAIT TRES CHAUD

Evidemment, équipez-vous de chapeaux et vêtements pouvant vous protéger du soleil et buvez régulièrement, on ne le dira jamais assez. Et cherchez un peu de fraîcheur ! Sous-bois, bord de rivière, bord de mer...

S'IL FAIT TRES FROID

Lorsqu'il fait froid dehors, il fait froid partout. Limitez si vous le pouvez le temps d'exposition aux vents froids (crêtes, coteaux ventés...). Et bien entendu équipez-vous de vêtements chauds, en ayant à l'esprit qu'une grande partie des pertes de chaleur se fait par la tête ou le cou (donc mieux vaut un bonnet et une écharpe). Evitez les longues pauses, le corps a besoin

d'être en mouvement pour envoyer de la chaleur jusqu'aux extrémités !



S'IL PLEUT BEAUCOUP

Je précise « S'il pleut beaucoup », parce qu'en revanche s'il n'y a que quelques gouttes, vous avez alors le temps idéal pour chausser vos bottes (les enfants adorent) et vos imperméables et observer les escargots ou sentir à plein nez les odeurs de sous-bois. C'est d'ailleurs après une averse que vous triplez vos chances d'apercevoir un animal sauvage car ils ont l'habitude de courir à découvert pour s'ébrouer librement.

En revanche, par forte pluie n'insistez pas. Ecourtez au maximum la balade ou restez au chaud, ce serait dommage que votre enfant garde un rhume comme souvenir de sa sortie nature ! Pensez alors à toutes les activités nature que vous pouvez faire à l'intérieur : bricolage, jeux de société, quizz, mais également retoucher vos croquis de terrain, construire un diaporama de votre dernière sortie ou encore vous initier aux sciences participatives.

NE PRENEZ PAS DE RISQUE INUTILE

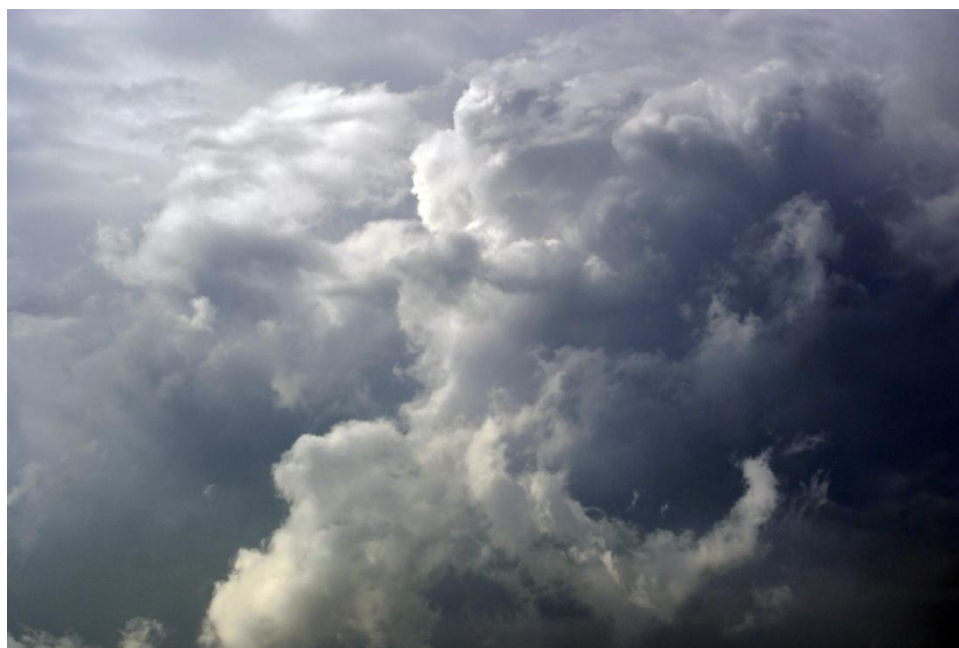


Photo : Brian Norcross

Lorsque la météo est particulièrement défavorable, mieux vaut savoir annuler ou changer radicalement son programme.

RISQUES D'ORAGE

Je ne m'étendrai pas ici sur les consignes de sécurité en cas d'orage (ne pas s'abriter sous un arbre isolé, ne pas courir, essayer de s'isoler du sol et de se recroqueviller, etc.). Je souhaite seulement vous conseiller de ne pas vous éloigner d'un abri sûr en cas de risque d'orage. On peut considérer qu'une maison est un abri sûr, une voiture peut en être un à condition d'être stationnée à l'abri de toute chute d'arbre, de branche ou de pierre et d'être éloignée du lit d'une rivière ou d'un cour d'eau, même à sec (il faut avoir l'œil !), car en cas de brusque précipitations, l'eau peut monter très vite.

VENTS VIOLENTS

J'habite non loin de la vallée du Rhône, je peux donc vous parler du vent ! Lorsque les arbres sont secoués par les bourrasques, évitez de vous promener dessous car il y a un risque de chutes de branches. Ce n'est pas un temps idéal pour réaliser des activités d'éveil sensoriel car le vent prend beaucoup de place dans notre paysage sensoriel. En revanche, de nombreux bricolages s'appuient sur la force du vent. C'est le moment d'essayer !

CANICULE

Ne négligez pas les fortes chaleurs. Les enfants peuvent être particulièrement affectés par une déshydratation ou un coup de soleil, les adultes doivent se méfier eux aussi. Je vous conseille lorsqu'une canicule est annoncée de prévoir vos activités nature en extérieur le matin, tôt si possible, ou dans la soirée. Vous vous régalez de ce que nous offre la nature aux heures fraîches de l'été, et pourquoi ne pas organiser une balade de nuit ?!

NEIGE

C'est un régal de jouer dans la neige. Méfiez-vous toutefois du risque d'avalanche si vous êtes en montagne : évitez les fortes pentes ou les couloirs d'avalanche, même si vous êtes tout en bas, et consultez le bulletin des risques d'avalanches. En cas de risque élevé, il est impératif de rester sur les lieux aménagés à moins d'avoir une excellente connaissance de la montagne.

Pensez également à respecter les animaux sauvages : la neige leur rend très difficile l'accès à la nourriture et se déplacer leur coûte beaucoup d'énergie. Soyez donc discret et respectueux quand vous vous trouvez sur leur territoire (en sous-bois par exemple).



VARIEZ VOS EXPLORATIONS

La nature est une ressource inépuisable d'émerveillement, pour peu qu'on la respecte et que l'on sache s'ouvrir à ce qu'elle a à nous offrir. Varier ses explorations ne veut pas dire aller toujours plus loin ou en des lieux toujours plus exotiques. Au contraire ! C'est au pas de notre porte ou presque que l'on rencontre les petites merveilles qui nous font entrer réellement en contact avec la nature et s'immiscent peu à peu dans notre quotidien de telle sorte que petit à petit, on ne FAIT plus des activités dans la nature, mais on VIT la

nature, au quotidien ! Et c'est là que notre vie se transforme et qu'on s'en retrouve grandit !

Jugez par vous-même. Voici une courte liste de thématiques de sorties nature, parmi les milliers qui sont à votre portée !

- Observer les papillons de près
- Cueillir de baies, fleurs et plantes comestibles au bord du chemin
- Se poster à l'affût des chevreuils dans la prairie
- Compter l'âge d'un arbre
- Observer et écouter les chauves-souris
- Faire une randonnée minuscule loupe en main
- Pister les animaux du bois
- Capturer les insectes du sous-bois (et le relâcher ensuite !)
- Arpenter le territoire d'un blaireau
- Observer les rapaces de la campagne
- Reconnaître quelques orchidées dans le pré
- Ecouter le brame du cerf
- Inventorier les indices de présence du castor
- Etudier la santé de la rivière grâce aux insectes aquatiques
- Construire la plus belle des cabanes dans le parc
- Découvrir la microfaune réfugiée dans la haie
- Oser découvrir la vie (foisonnante !) d'une bouse de vache
- Ecouter battre le cœur d'un arbre
- ...

Je m'arrête là ? C'était juste pour vous convaincre ! Juste à deux pas de chez vous ! Des milliers de portes à ouvrir sur la nature !



Photo : Skydie

CONSTITUEZ-VOUS DES « CLASSIQUES »

Varié ses explorations n'exclut pas de revenir sur les lieux d'une activité nature qui vous a beaucoup plu ou qui a particulièrement marqué vos enfants. Au contraire ! Un lien privilégié se tisse après des rencontres successives avec un paysage, un arbre remarquable, un bosquet habité par une famille de merles, bref, un lieu que vous commencez à connaître en détails et dont vous avez rencontré quelques habitants secrets.

Un conseil : tenez un carnet dans lequel vous listez vos sorties nature. Notez la date, le lieu, la météo, les activités réalisées agrémentées de quelques commentaires. Vous pourrez plus facilement vous appuyer sur vos réussites antérieures afin de construire les prochaines, et ce même si vous n'aviez pas participé à toutes les sorties !



Joseph Cornell, dans son livre *Vivre la nature avec les enfants*, raconte comment il a émerveillé des enfants en centre de vacances simplement en leur faisant observer comment un arbre infiltrait ses racines dans d'étroites fissures de la roche et y puisait l'eau nécessaire à sa survie. Les jours suivants, des enfants faisaient un détour pour aller voir cet arbre et verser sur ses racines un peu du contenu de leur gourde. Les années suivantes, de nombreux

enfants retournaient spontanément voir 'leur' arbre : comment avait-il passé l'hiver ? Ses racines avaient-elles grandi ? Pouvait-on toujours se suspendre à sa branche au-dessus du chemin ? Ou que sais-je ? Ces enfants avaient créé un lien réel avec cet arbre.

Lorsque vous revenez sur un lieu qui a été marquant, vous pouvez proposer à votre enfant de retrouver tel endroit où il s'était allongé, de se rappeler de l'animal que vous aviez vu se faufiler entre les branches ou du jeu auquel vous aviez joué. De lui-même, il cherchera la cabane qu'il avait construite ou l'arbuste dans lequel il avait cueilli des fruits. Vous pouvez l'amener à constater l'évolution au fil des saisons, à remarquer les différences entre ce que l'on perçoit le jour ou la nuit ou d'une année sur l'autre. En construisant une relation privilégiée entre un lieu et tout ce que vous y avez vécu, vous construisez, pour vous et votre famille, une relation privilégiée avec les éléments naturels de ce lieu et donc la nature en général.

DERNIERS CONSEILS POUR BIEN CHOISIR LE LIEU

Vous avez pensé à vous adapter à tous les participants de votre sortie, vous avez pris la météo, vous avez une idée du lieu pour vos activités nature, il reste quelques petites précautions à prendre :

1. **Le terrain est-il accessible, praticable ?** Le mieux est de vérifier à l'avance, de prospecter ou au moins de jeter un coup d'œil. Vous y êtes déjà allé il y a deux ans ? Certains événements peuvent rendre un lieu impraticable : défrichage, crue, éboulement... A vous de voir, vous pourrez aussi improviser un changement de programme !
2. **Est-ce un terrain privé ?** Auquel cas il vaut mieux obtenir l'accord du propriétaire.
3. **Est-on en période de chasse ?** Mieux vaut alors se renseigner sur les lieux où sont prévues des battues. Pour cela, contactez les associations de chasse locales, regardez les affichages municipaux et parfois des panneaux indicateurs sont installés sur place par les chasseurs les jours de battue



GESTION DU TEMPS : 7

ERREURS A EVITER

C'est décidé, vous vous lancez dans la découverte de la nature en famille. Et pas plus tard que dimanche prochain ! Mais attention, avec l'enthousiasme on fonce parfois tête baissée, au risque de se cogner dans une branche !

Voici 7 erreurs de débutant à éviter absolument si vous voulez que votre sortie nature soit agréable du début à la fin :



Installation d'un bivouac à la tombée du soir

1- PARTIR A 11 HEURES DU MATIN SANS AVOIR PREVU DE PIQUE-NIQUE.

Mieux vaut choisir : soit vous ne souhaitez pas inclure le repas dans votre temps de sortie, dans ce cas partez de bonne heure, vers 9h si possible. Dans le cas contraire, prévoyez de quoi manger et boire. Cela demande un peu d'organisation mais vos enfants vont adorer, le risque est qu'ils souhaitent pique-niquer chaque dimanche ! ;-)

2- COMMENCER SA BALADE NATURE A 13 HEURES S'IL FAIT TRES CHAUD

Par forte chaleur, mieux vaut être en activité dehors le matin ou le soir, à la fraîche. A 13 heures, cherchez plutôt un coin d'ombre pour des activités calmes ou une sieste dans un hamac tendu entre deux arbres !

3- ARRIVER A LA TOMBEE DE LA NUIT POUR FAIRE UN AFFUT

Quelle merveilleuse idée ! Vous voulez vous mettre à l'affût des animaux sauvages. Emotions garanties ! Mais si vous voulez augmenter vos chances d'observer un animal lors de cet affût, mieux vaut respecter quelques principes et notamment arriver en avance pour vous installer à votre poste d'affût que vous aurez repéré auparavant. Si la nuit tombe à 21 heures, arrivez vers 19 heures, mangez tranquillement sur place puis installez-vous confortablement et chaudement. Les animaux sauvages sont en général très actifs juste après le coucher du soleil, mais en fin d'après-midi ils se cachent et observent les alentours. Si vous arrivez tôt et que vous êtes très discrets, ils oublieront votre présence et se mettront en activité comme à leur habitude. En revanche, si vous arrivez trop tard, ils seront déjà sur place, fuiront à votre arrivée et ne reviendront pas !

4- ROULER 1 HEURE EN VOITURE L'APRES-MIDI EN HIVER POUR SE RENDRE SUR LE LIEU DE BALADE

Supposons que vous sortiez de table à 13 heures. Le temps de charger tout le monde dans la voiture, vous partez à 13h30. Vous arrivez à 14h30. En hiver, le soleil est au plus bas dès 16 heures. Votre activité durera donc moins de deux heures, pour deux heures de trajet aller-retour. Cela vaut-il le coup ?

5- NE PAS AVOIR PREVU DE PORTAGE ADAPTE ALORS QUE C'EST BIENTOT L'HEURE DE LA SIESTE DU PETIT DERNIER



C'est pas grave ! Il dormira dans la voiture et maman restera à côté de lui ! Bah voyons... Sinon, je vous propose d'organiser la sortie de façon à ce que TOUTE la famille en profite. Et pour cela, la solution géniale est le porte bébé (voir chapitre 1 de ce livre). Environ jusqu'aux deux ans de l'enfant, il peut dormir sur votre dos, à condition d'être installé confortablement. L'idéal est d'être au moins deux adultes afin de pouvoir se relayer ou se répartir le matériel à porter.

Passé les 12 ou 15Kg de votre enfant, j'avoue que je n'ai plus de

solution miracle. Je peux vous suggérer une sieste en famille bien installés sur une couverture à l'ombre d'un arbre. Essayez au moins une fois, c'est inoubliable !

6- TOUT MISER SUR UNE ACTIVITE D'ECOUTE DE CHANTS D'OISEAUX L'APRES-MIDI EN ETE

S'initier à l'écoute et à la reconnaissance de chants d'oiseaux est une formidable occasion de rencontre sensible avec le monde sauvage. Il va toutefois s'avérer utile de développer quelques connaissances sur les mœurs animales afin que cette rencontre ait vraiment lieu.

Concernant les oiseaux, on ne les entend pas autant chanter selon qu'on est au printemps ou en été ou selon l'heure de la journée. Bon, au printemps, c'est un festival. Du matin au soir, ils sont affairés à se faire entendre de leurs voisins et vous pouvez en profiter vous aussi. Quand arrive la fin du mois de juillet, vous remarquerez que le paysage sonore change radicalement : les oiseaux deviennent beaucoup plus discrets et ne chantent plus que tôt le matin et au coucher du soleil dans une moindre mesure. Puis jusqu'au milieu de l'hiver, leurs chants deviennent épisodiques et reprennent enfin à pleins tubes dès la mi-février.

Conclusion, pour écouter les oiseaux chanter en été, choisissez le matin, le plus tôt possible !

7- S'EMBARQUER POUR UNE LONGUE PROMENADE SI LA METEO EST DEFAVORABLE

A éviter absolument ! Si vous avez consulté le bulletin météo et qu'il est mauvais, annulez votre sortie ou changez de programme. Essayez de prévoir la durée de votre balade et de l'adapter en fonction des prévisions. Si vous êtes sur le terrain et que le temps semble virer au mauvais, rebroussez chemin ! Mieux vaut remettre à plus tard ses activités que d'essayer un orage en famille.

36 PISTES D'ACTIVITES NATURE (PARMI TANT D'AUTRES)

Je vous propose maintenant un petit inventaire d'activités nature faciles à réaliser, parmi lesquelles vous pouvez piocher pour organiser vos premières sorties nature en familles. Vous pourrez ensuite les adapter à votre convenance, en inventer, et bien sûr et découvrir d'autres, sur le blog Familles-nature.fr ou dans les nombreux guides papier disponibles en librairie. Un seul mot d'ordre : AMUSEZ-VOUS !

PETIT GUIDE DE BONNE CONDUITE DANS LA NATURE



Nos amis les chiens peuvent semer la pagaille dans un milieu naturel si on ne les cadre pas !

Oui, la nature est un formidable terrain de jeu et de découvertes. Mais elle est fragile ! La nature, c'est plein de choses ! C'est par exemple des végétaux qui luttent pour grandir, pour être le premier à recevoir la goutte d'eau de pluie ou le meilleur rayon de soleil. C'est une foule de toutes petites bêtes qui se construisent un abri efficace pour échapper aux prédateurs, qui parcourent

des mètres et des mètres par jour (et même plus !) pour se nourrir et qui inventent des parades inimaginables pour séduire leur partenaire. C'est l'écureuil qui habite dans le parc, qui profite du petit matin lorsqu'il n'y a personne pour glaner les fruits tombés, qui sue à grosses gouttes pour nourrir ses petits, qui se fait poursuivre par notre chien au risque de se faire croquer...

Et vous, avec votre petite famille, vous allez vous inviter chez eux pour passer un agréable moment. Alors soyez des invités humbles et respectueux !

Voici quelques règles de bonnes conduites lorsque vous êtes dans la nature. Si vous les appliquez déjà, alors félicitations ! Vous faites partie des rares personnes qui ont ce genre de considération. A vous maintenant de transmettre ces bonnes manières à vos enfants !

- 1- **Soyez discrets** ! Ne hurlez pas, toutes les oreilles à la ronde vont vous entendre !
- 2- **Respectez la végétation**, ne la saccagez pas ! Si vous cueillez des fleurs, vérifiez qu'elles ne sont pas protégées. Vérifiez aussi qu'il y en a d'autres : ne cueillez pas le seul spécimen du coin, laissez la chance aux familles qui viendront après vous de l'admirer elles aussi !
- 3- **Adaptez votre collecte aux ressources locales**. Par exemple, si vous avez besoin de branches pour votre cabane, essayez au maximum d'utiliser celles qui sont déjà au sol. Il y a un bouquet touffu de noisetier ? Alors pas de problème, vous pouvez couper quelques branches, mais je dis bien QUELQUES branches ! En revanche, n'allez pas ratiboiser des arbres déjà fragiles.
- 4- **Ramassez tous vos papiers et débris**. Si vous lisez ce livre, je me doute que vous le faites déjà ! Alors vérifiez que vos enfants le font aussi et attention au vent qui emporte les petits papiers ! Je connais des familles qui prévoient un sac en plastique pour ramasser les petits débris qu'ils trouvent lors de leurs promenades. Un bel exemple à suivre !

Un dernier conseil, et de taille : n'oubliez jamais **qu'il est essentiel pour l'enfant de pouvoir jouer librement dans un espace riche et diversifié, et de manière régulière**. A vous, parent, de placer le curseur entre quelques restrictions pour évoluer en sécurité et en respectant le lieu et un espace de liberté dont vos enfants ont besoin !

Cela étant dit, je vous laisse maintenant découvrir quelques pistes d'activités. J'en fais une description sommaire, mais vous trouverez plus de détails pour chacune de ces activités sur mon blog Familles-nature.fr. Attention, elles ne sont à ce jour pas toutes publiées, mais je m'active pour y remédier !

POUR JOUER ENERGIQUEMENT

Je vous propose ces activités en premier lieu car elles sont souvent une bonne entrée en matière pour susciter l'enthousiasme des participants.



Photo : 2happy

Trappe-trappe nature

Il s'agit d'une variante nature de jeu de poursuite : un meneur de jeu annonce un élément naturel : « Epicéa ! Chêne ! Lichen ! Souche ! ». Lorsque les joueurs sont en contact avec l'élément énoncé, le poursuivant n'a pas le droit de les attraper !

La sardine

Un grand classique des jeux d'extérieur, rien de tel pour vivre un moment intense dans la nature !

La sardine est le joueur qui va se cacher. Les autres joueurs partent à sa recherche. Lorsque l'un d'entre eux le trouve, il s'installe avec lui dans sa cachette. Le dernier joueur à découvrir la sardine est le perdant, mais quelle tranche de rire pour lui de découvrir tous les autres serrés comme des sardines dans leur cachette !

Grimper aux arbres

Bien sûr, il faut prendre des précautions. Grimper aux arbres, cela s'apprend. Mais cela développe l'agilité des enfants et quel plaisir pour eux ! Plutôt que

d'interdire par précaution, je vous conseille d'apprendre et d'accompagner, c'est le meilleur chemin vers une attitude responsable.

Rappelez à votre enfant les règles de sécurité jusqu'à ce qu'il les intègre et veillez à ce qu'il les respecte : prendre appui seulement sur des branches solides, ne jamais mettre la tête vers le bas, ne pas grimper avec des bottes ou si les branches sont glissantes, toujours se tenir avec au moins une des deux mains et toujours demander de l'aide en cas de difficulté.

Pour commencer, choisissez un arbre dont les premières branches sont près



du sol et vigoureuses et dites à votre enfant de ne pas monter plus haut que votre propre hauteur. Parez-le avec vos bras si nécessaire. Observez-le et adaptez ce que vous lui permettez de faire à ses capacités d'agilité et de prudence.

Si vous vous en sentez capable, grimpez avec lui mais n'oubliez pas que vous êtes sûrement plus lourd que lui. Evitez absolument de vous placer juste au-dessus de lui.

Béret nature

Comme ans le jeu du béret classique, les joueurs sont face à face et ont chacun un numéro attribué. Mais au lieu de placer un béret au centre du jeu on dispose des éléments naturels. Le meneur du jeu désigne un des éléments par son nom (« Feuille de hêtre !») puis dit un numéro (« Numéro deux ! »). Le numéro deux de chaque équipe s'élance : le premier qui attrape la feuille de hêtre fait marquer un point à son équipe.

Chasse aux trésors

Préparez une liste d'éléments à collecter pour chaque participant (par exemple : 5 chapeaux de glands, une feuille de lierre, 3 fleurs jaunes différentes, quelque chose de doux, une feuille grignotée, quelque chose qui sent bon...). Laissez une demi-heure aux participants puis émettez un signal (dont vous avez convenu à l'avance !) pour rassembler tout le monde. Que chacun ouvre son sac et expose sa collecte !

Mimes à plusieurs

Préparez des petits papiers. Sur chacun, écrivez le nom d'un animal, ainsi qu'un nombre entre 1 et 3. Un volontaire tire au sort un papier. Il va devoir mimer l'animal, aidé éventuellement par 1 ou 2 autres participants selon le nombre inscrit sur le papier. Par exemple, pour mimer un cerf, un joueur bras écartés mimera les bois, à cheval sur les deux autres à quatre pattes qui représenteront le corps de l'animal. Fou rire garanti !

Quel animal suis-je ?

Chacun note sur un post it le nom d'un animal, puis colle son post it sur le front d'un des participants. Chacun leur tour, les joueurs posent une question dont la réponse est oui ou non, jusqu'à découvrir le nom de l'animal collé sur leur front !

Le veilleur de nuit

Se joue la nuit avec une lampe de poche. Le veilleur est installé au milieu d'un pré avec sa lampe. A 2 mètres de lui est placé un objet qu'il surveille (un panier par exemple). Les autres joueurs sont dans les alentours, dissimulés par l'obscurité. Lorsque le veilleur pointe sa lampe sur un joueur et le reconnaît, il dit son nom et ce dernier vient s'asseoir à ses côtés. Lorsqu'un joueur parvient à s'emparer du panier, il est le gagnant de la partie ! (ou dans une variante, il délivre les prisonniers du veilleur qui peuvent se sauver dans l'obscurité).

Par précaution, vérifiez lorsqu'il fait encore jour que le terrain sur lequel vous allez jouer ne présente pas d'obstacle (pierre, trou, souche...).

POUR RESSENTIR ET OBSERVER LA NATURE



Les activités de cette rubrique recentrent l'attention des participants. Elles canalisent leurs sens et les ouvrent d'avantage au milieu qui les entoure.

Photo : Kaitlyn Watson

Où est mon arbre ?

Se joue par deux. Un joueur a les yeux bandés, le second le guide vers un arbre qu'il l'invite à toucher de haut en bas. De retour au point de départ, le joueur enlève son bandeau et tente de retrouver son arbre !

Ligne de vie

Une corde est installée entre plusieurs arbres. Le joueur a les yeux bandés et longe la corde. Si le terrain s'y prête, ce jeu peut se jouer pieds nus !

Mon coin magique

En sous-bois, chaque participant cherche un petit coin qui lui plaît : au pied d'un arbre, sous un buisson, près d'une jolie fleur... Pendant 5 minutes, personne ne parle, chacun s'immerge dans 'son coin', écoute, ressent, observe. Au signal, tout le monde se rassemble et on discute de ce qu'on a vu, entendu, ressenti, aimé ou pas...

Mémo nature

10 éléments naturels sont placés sur un drap au sol : feuille, caillou, plume, coquille d'escargot, noisette rongée, etc. Les participants ont 25 secondes pour les mémoriser. Les 10 éléments sont alors recouverts d'un tissu. Le but est de collecter 10 éléments identiques, ramassés aux alentours.



Randonnée minuscule

Une cordelette est posée au sol sur 2 ou 3 mètres de long. Elle représente le chemin à parcourir. Armés d'une loupe, les petits explorateurs vont suivre ce chemin à quatre pattes, nez au sol, comme s'ils étaient une petite fourmi en expédition dans la forêt vierge. Théâtralisez, faites jouer l'imaginaire et le merveilleux !

Parfum nature

Chaque participant est équipé d'un gobelet et d'un petit bâton. Le but est de créer son parfum en utilisant les éléments naturels des alentours : feuille odorante, fleur parfumée, mousse des bois... Il faut donc choisir, sentir, cueillir, écraser, mélanger... et avoir du nez !

Girouette à bruits

Les participants sont assis en cercle, silencieux. Chaque fois que quelqu'un entend un bruit, il le pointe du doigt, toujours en silence. Chant d'oiseau, feuilles agitées par la brise, chien qui aboie au loin... Au bout d'un moment, on discute de ce que chacun a entendu, on compare.

Chemin des objets insolites

Une dizaine d'objets insolites ont été dissimilés le long d'un parcours : passoire, tournevis, lampe de poche, personnage en plastique... Les participants doivent les repérer et les compter. Tant que le compte n'est pas bon, ils poursuivent leur recherche en étant toujours plus observateurs !

POUR BRICOLER

C'est par l'action que l'on devient acteur de ses découvertes et de ses apprentissages. Bricoler permet de transformer les éléments, d'avoir une action sur eux et d'en garder une trace. De plus, le bricolage peut être un trait d'union entre l'extérieur et l'intérieur. Un moyen de faire entrer un peu d'activités nature dans la maison !

Moulage d'empreintes

Repérez une empreinte de patte qu'un animal a laissée dans le sol. Posez un cercle de carton (formé à partir d'une bande de carton reliée à ses deux extrémités par deux trombones) autour de l'empreinte.



Coulez du plâtre à l'intérieur. Laissez prendre au moins 6 heures. Ramassez délicatement votre moulage et laissez-le sécher 24 heures. Retirez la bande de carton et enlevez les restes de terre avec un pinceau. Votre moulage montre la forme de la patte de l'animal qui a laissé l'empreinte !

Kazou

Un kazou est une sorte d'instrument de musique dans lequel on ne souffle pas mais on fait « Houuuuuu houuuuuuuu » en plaquant sa bouche autour. L'instrument déforme notre voix et produit un son très comique.

A l'aide d'une scie, coupez une branche de sureau. Coupez un tronçon de 10 centimètres de long. Videz la moelle qui est à l'intérieur à l'aide d'un tournevis. Avec une lime, faites un trou au milieu du tronçon. C'est là que vous placerez votre bouche. Refermez une extrémité du tronçon à l'aide d'un sac plastique fin fixé avec un élastique. C'est terminé. Maintenant, essayez !

Plantarium

Ce que j'appelle un plantarium est comme un aquarium très étroit dans lequel on ne va pas mettre de l'eau mais de la terre. On peut y planter des graines et observer la croissance des plantes, racines comprises. On peut aussi observer des vers de terre ou des insectes (que l'on relâchera ensuite).

Pour fabriquer le plantarium, il vous faut 2 plaques de plexi glace. Vous les espacez de 5 centimètres environ à l'aide de 3 tasseaux que vous fixez entre eux. Vous pouvez enfin visser le plexi glace sur les tasseaux. C'est terminé !

Si cela vous semble compliqué, faites un tour sur mon blog, je vais prochainement publier un plan de montage.

Aspirateur à insectes

Cet instrument sert à attraper des petits insectes sans les toucher, donc sans risquer de les blesser.

Il vous faut un pot en verre type petit pot de bébé, un tube en plastique transparent (diamètre intérieur : 0,6 ou 0,7 centimètres) de 30 centimètres de long, un autre de 7 centimètres. Percez 2 petits trous dans le couvercle du petit pot, faites passer dans chaque trou un des deux tubes. C'est prêt !

Pour capturer un insecte, aspirez dans le tube long avec votre bouche et placez l'extrémité du tube court contre le petit insecte. Celui-ci est aspiré et se retrouve dans votre pot. N'oubliez pas de le relâcher !

Arbre à souhaits

Dans un grand pot rempli de terre, plantez quelques jolies branches mortes. Collectez ensuite des éléments naturels légers (plumes, feuilles, petites graines) et à l'aide d'un fil attachez-les aux branches. Vous pouvez aussi peindre de petits morceaux d'écorce, les percer pour y passer le fil et les suspendre.

La légende dit que lorsqu'on accroche une décoration dans un arbre à souhaits, son propre souhait va être exhaussé !

POUR IMAGINER

Les activités dans la nature favorisent énormément l'imaginaire, qui est lui-même source de créativité et d'expression des émotions. Les enfants jouent naturellement avec leur imaginaire, n'hésitez pas à l'utiliser pour faire grandir leur enthousiasme !

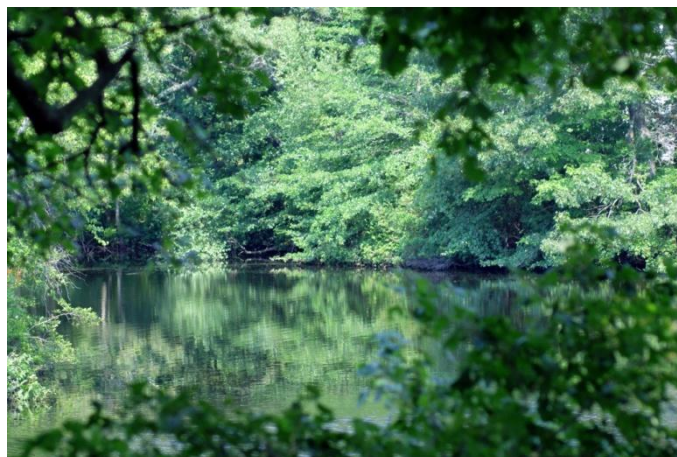


Photo : Brian Norcross

Nichoir à lutins

Cette activité est plutôt destinée à de tout jeunes enfants. Vous allez leur faire construire un nichoir destiné à abriter des lutins. Le couvercle d'une boîte d'œufs servira de support. Invitez votre enfant à y placer des éléments qui serviront à accueillir confortablement le lutin : un peu de mousse pour le lit, quelque chose pour faire une couverture, un toit, un bol, à manger... Laissez libre court à votre imagination, appuyez-vous sur celle de votre enfant, et théâtralisez !

Créons avec des feuilles

Organisez une collecte de feuilles. Les participants vont inventer un animal qu'ils vont réaliser en disposant ces feuilles sur un support. Des brindilles peuvent faire des pattes, les petites graines peuvent devenir des yeux, le tout peut être agrémenté par une petite plume ou tout autre chose collecté aux alentours. Les éléments peuvent être collés afin de conserver les réalisations, sinon, faites une photo du résultat. (Dans ce cas, n'hésitez pas à me l'envoyer par mail, je la publierai sur mon blog !)

Tableau nature

Préparez pour chaque participant un carré de carton sur lequel vous collez une bande de scotch double face. Une fois installés dans votre coin de nature, chacun retire la pellicule de protection de la deuxième face du scotch. Sur la face collante du scotch, il est alors possible de coller minutieusement des petits éléments naturels collectés : pétales de fleurs, petites graines, brins d'herbe, afin de réaliser son tableau nature.



Jeux d'écriture

De nombreux jeux d'écritures peuvent être adaptés aux activités nature. Je vous en propose ici un très simple. Avant d'écrire, une étape importante est une phase d'immersion dans le lieu, de calme. Vous pouvez par exemple proposer une activité sensorielle juste avant le jeu d'écriture.

Invitez chaque participant à s'installer seul, confortablement, dans un endroit qui lui plaît, avec une feuille et un crayon. Incitez à l'écoute et à l'observation, puis demandez à chacun d'écrire un texte en 10 minutes commençant par : « *Ici, c'est pas comme ailleurs...* ».

Au signal, rassemblez-vous et écoutez chacun lire son texte.

Attrapeur de rêves

Ramassez une baguette souple d'environ 1,50 mètre de long. Assemblez ses deux extrémités avec de la ficelle afin de former un cercle en bois. Toujours avec de la ficelle, formez grossièrement une sorte de toile d'araignée à l'intérieur du cercle, en faisant un nœud simple chaque fois que votre ficelle rencontre le bois. Suspendez des éléments naturels légers à ces ficelles. Vous pouvez agrémenter de perles, peindre le bois...

Voilà, vous pouvez accrocher votre *Dream catcher* !

POUR APPRENDRE

Ayez confiance en la capacité naturelle qu'ont les enfants d'apprendre, pour peu qu'ils soient en situation de découvrir des nouveautés, d'expérimenter par eux-mêmes ou de s'entraîner par la répétition d'actions ou de questionnements. La nature est un formidable laboratoire de découvertes. Si vous souhaitez que votre enfant apprenne des choses explicites, je vous déconseille de vous lancer d'emblée dans un cours magistral. Malgré votre propre enthousiasme, vous prenez le risque de susciter l'ennui et d'être déçu. Prenez appui sur la joie de vivre de votre enfant, puis canalisez-le vers une rencontre plus sensible. C'est alors seulement que de lui-même, il se questionnera, il vous questionnera et sera absorbé par les réponses qu'il obtiendra.

Réaliser son herbier

Tout d'abord, choisissez le thème de votre herbier : fleurs des bois, feuilles d'arbres, graminées... Collectez ensuite les éléments correspondant. A l'aide d'un guide de terrain ou d'une clé de détermination, essayez d'identifier chaque plante. Inscrivez son nom sur un petit papier que vous scotchez à sa tige. Placez ensuite votre plante dans un sac en plastique. De retour à la maison, placez soigneusement votre collecte sous presse : vous pouvez pour cela placer chaque plante entre deux feuilles de papier absorbant et recouvrir d'une pile de livres bien lourde. Quatre ou cinq jours plus tard, collez chaque plante sur une feuille de papier, inscrivez son nom à côté et reliez l'ensemble.

Vous bloquez sur une plante ? Vous ne trouvez pas son nom ? Prenez-la en photo et envoyez-la-moi. Je mobiliserai une équipe d'experts pour vous répondre !

Le loto nature

Préparez les cartons de loto : sur chacun, écrivez dans chaque case le nom d'un élément naturel. Si vous jouez à l'extérieur, chaque participant muni de son carton de loto va tenter de collecter chaque élément afin de compléter sa grille. Soit vous jouez en mode coopératif, soit vous choisissez que le plus rapide soit le gagnant. Pour jouer à l'intérieur, placez dans un grand sac les éléments naturels et tirez-les successivement au sort.

Qui a mangé cette noisette ?



Dans la nature, il n'est pas rare de découvrir les restes de repas d'un animal. Un cas d'école est l'observation de coquilles de noisettes décortiquées sous un noisetier. En automne, avec votre enfant, ramassez-en une dizaine et observez-les très minutieusement. Utilisez une loupe ! Voyez-vous des traces de coups de bec ? De coups de dents ?

Votre coquille est-elle cassée net ? Trouée ? Jouez les détectives et émettez des hypothèses pour tenter de découvrir l'auteur des grignotages. Vous pouvez vous munir d'un guide de terrain pour valider vos hypothèses.

Reconnaitre le chant des oiseaux

Tout d'abord, prenez le temps d'écouter le chant des oiseaux chaque fois que vous êtes dehors. Ils ont tant de choses à nous apprendre ! Pensez à faire tendre l'oreille à vos enfants. Ma fille de 16 mois pointe son oreille du doigt en me disant « T'entends ? » (ou plutôt « Ten ten ? ») lorsqu'un oiseau chante près de nous ! Essayez de voir à quoi ressemble l'oiseau que vous entendez. Est-il petit, gros, noir, a-t-il une houpette ?... Décrivez-le, vous le mémoriserez plus facilement. De même, essayez de décrire son chant, de l'imiter.

De retour chez vous, écoutez un guide sonore de chants d'oiseaux. On en trouve en ligne sur internet. Reconnaissez-vous celui de votre oiseau ?

Si vous réalisez régulièrement ce petit exercice, vous serez étonné de constater que vous avez déjà mémorisé plusieurs chants !



Photo : Vladimir Ovcharov

POUR SE LANCER UN DEFI

Cette rubrique est ma préférée ! Elle regroupe les activités les plus marquantes, celles qui laissent les souvenirs les plus profonds et façonnent nos goûts et nos personnalités. Elles sont pour la plupart assez simples à mettre en place, elles demandent cependant de l'audace et un peu d'organisation. Je vous souhaite de réussir à vous lancer ! Vous vivrez des moments intenses en famille dont vous serez fier et qui resteront dans vos annales !

Faire un affût



Vous avez repéré des indices du passage d'un animal ? Imaginez l'émotion que vous auriez vous et votre enfant si vous aviez la chance d'observer cet animal, en vrai !

Pour cela, cherchez une cachette dans laquelle vous pouvez vous installer confortablement : derrière un buisson, à la fourche d'un arbre... Environ 1 heure avant le coucher du soleil, gagnez votre cachette. Equipez-vous de vêtements chauds, sombres et non bruyants et ne vous parfumez pas ! Vérifiez que le vent ne portera pas votre odeur en direction de l'animal. Prenez une lampe de poche, mais ne l'allumez pas. Attendez. En silence. Ecoutez, observez, humez... Vous allez entendre les oiseaux chanter, des brindilles craquer, et peut être verrez-vous... votre animal !

N'oubliez pas de nous raconter votre aventure !

Balade de nuit

Quoi de plus magique qu'une marche sous les étoiles, en pleine nature ? Choisissez un parcours que vous connaissez bien, munissez-vous d'une lampe torche mais efforcez-vous de la garder éteinte. Si la lune est pleine, vous y verrez même parfaitement ! Je vous déconseille de vous amuser à raconter des histoires qui font peur. L'émotion est déjà bien assez intense. Au contraire, cherchez à susciter l'émerveillement et à rassurer. Il n'est absolument pas plus dangereux de se promener la nuit sur un chemin qu'en

plein jour. En revanche, vous avez beaucoup plus de chance d'entendre un animal sauvage ou d'observer certains animaux nocturnes : hérissons, salamandres, crapauds...

Là encore, racontez-nous, envoyez vos photos ! De tels témoignages sont des pépites !

Construire une cabane et dormir dedans



Il s'agit là d'une véritable aventure, à préparer soigneusement. Mais soyez certains que tous les participants en garderont un souvenir inoubliable !

Il ne me semble pas que la qualité de la cabane soit l'élément le plus important. Vérifiez bien entendu qu'elle ne risque pas de s'effondrer sur les dormeurs et que chacun aura assez de place pour s'allonger confortablement.

Vous pouvez la garnir d'un matelas de feuilles mortes, ajouter éventuellement une bâche bien tendue sur le toit mais mieux vaut choisir une nuit où la météo est parfaitement clémente.

Je vous conseille de multiplier les petits plaisirs : amenez de quoi préparer du chocolat chaud, jouez de la guitare et faites chanter la troupe et le top du top : si vous en avez l'autorisation, allumer un feu de camp ! (en prenant évidemment TOUTES les conditions nécessaires).

Des photos ? Des anecdotes ? Promis, je consacre un article complet à vos témoignages !

Construire un radeau et naviguer avec

Je ne vais pas vous proposer ici d'explication technique de construction d'un radeau. Vous trouverez tout ce qu'il faut dans de bons guides d'activités comme Copain des bois (LE livre de chevet de mon enfance !). Mais cette activité se devait de figurer dans ma rubrique Défis ! Osez-vous le relever en famille ?

Tout d'abord, il vous faut trouver près de chez vous un cours d'eau tranquille, avec très peu de courant, un petit lac ou une marre dans lesquels il n'y ait pas de danger majeur. Ensuite, assurez-vous que tous les participants savent nager. Mieux vaut bricoler sur place, car il n'est pas aisé de transporter un

radeau. Assemblez, équilibrez, testez ! Arrivez-vous à monter à plusieurs dessus ? Avez-vous fait des rames ? Nous sommes impatients de voir la photo de votre exploit !

Explorer l'entrée d'une grotte

L'entrée d'une grotte ne manquera pas de susciter de l'émotion. C'est une porte vers un monde fait d'obscurité et d'inconnu. C'est un abri aussi, un point de mire vers l'extérieur. Au sol, des rochers, du sable, de l'argile. Sur les murs, des petites cavités, des insectes, des araignées. Au plafond, des anfractuosités, des stalactites, des nids d'oiseaux. Soyez discret en ce lieu tranquille. S'il n'y paraît pas, il est habité. Tendez l'oreille, ouvrez l'œil. S'il est plus que rare dans nos contrées qu'un ours habite les lieux, cela peut être le cas d'un renard ou d'un blaireau et de chauves-souris. Ces dernières sont très sensibles à votre présence et risquent d'être effrayées : ne vous attardez pas ! Mais gardez en mémoire leur aspect fragile et intrigant... Cette rencontre, si elle a lieu, est un cadeau pour vous et votre famille !

Préparer un repas avec des ingrédients collectés dans la nature

J'avoue atteindre les limites de mon domaine de compétences. Je connais de nombreuses plantes comestibles, parfois surprenantes et pas toujours très nourrissantes, mais je n'ai encore jamais composé un menu complet avec. Le défi est donc lancé !

Je me permets toutefois une recommandation : ne vous aventurez surtout pas à manger une plante si vous n'êtes pas ABSOLUMENT certain qu'elle est comestible. Certaines plantes sont toxiques, même en toute petite quantité. Pour valider votre cueillette, utilisez de bons guides de terrain et n'hésitez pas



à demander conseil à des spécialistes, les pharmaciens ou des associations de botanique par exemple.

Que le premier qui se lance nous envoie son menu !

Source de la photo : www.tela-botanica.org

BIEN PREPARER SON MATERIEL

Cherchez la simplicité pour vos sorties nature. Vous vous sentirez plus **libre**. Libre dans vos déplacements, libre de vos mouvements, libre aussi de changer de programme au gré de vos découvertes, **d'improviser**. **Ne vous surchargez surtout pas de matériel superflu**, et si cela est possible, répartissez le matériel à porter entre les participants. Votre enfant sera fier de porter dans son petit sac à dos sa gourde et un peu de ficelle pour improviser un bricolage !

Dans un premier temps, je vais vous lister le matériel que je considère indispensable pour une sortie nature. Je vous propose ensuite d'autres accessoires optionnels selon les activités que vous envisagez de réaliser.

Le tout est présenté sous forme **de liste à cocher**, vous pouvez en imprimer plusieurs exemplaires qui vous serviront à préparer chacune de vos sorties.

Quoi qu'il en soit, n'hésitez surtout pas à sortir les mains dans les poches à deux pas de chez vous pour un petit moment improvisé dans votre petit coin de nature !



Source de la photo : www.ete.tourisme-lescheires.com

FICHE D'AIDE A L'ORGANISATION MATERIELLE DE VOTRE SORTIE NATURE

Matériel indispensable	Matériel presque (!) indispensable
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sac à dos léger <input type="checkbox"/> Eau (gourde ou bouteille) <input type="checkbox"/> Trousse pharmacie 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Couteau type canif ou couteau suisse <input type="checkbox"/> Morceau de ficelle <input type="checkbox"/> Téléphone portable <input type="checkbox"/> Fruits secs, chocolat

Matériel optionnel	
<p>Pour s'orienter, dans le temps et dans l'espace</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> carte au 1/25000^e (carte IGN) <input type="checkbox"/> boussole <input type="checkbox"/> plan de la balade distribué par un office de tourisme ou un parc naturel <input type="checkbox"/> montre 	<p>Pour prélever, collecter, capturer</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> boîtes en plastique <input type="checkbox"/> boîte-loupe <input type="checkbox"/> pince en plastique souple <input type="checkbox"/> gants en plastique pour éviter le contact avec certains éléments
<p>Pour identifier</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> guide d'identification avec des dessins clairs <input type="checkbox"/> fiches de terrain 	<p>Pour observer</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> jumelles <input type="checkbox"/> loupe <input type="checkbox"/> lampe torche
<p>Pour jouer</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> bandeau pour les yeux <input type="checkbox"/> drap <input type="checkbox"/> corde 	<p>Pour bricoler</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> rouleau de ficelle <input type="checkbox"/> sécateur
<p>Pour noter, faire un croquis</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> carnet naturaliste <input type="checkbox"/> crayon à papier <input type="checkbox"/> crayons de couleur <input type="checkbox"/> craies grasses <input type="checkbox"/> feuilles à dessin <input type="checkbox"/> planchette de bois avec une pince 	<p>Pour communiquer à propos de sa sortie</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> appareil photo <input type="checkbox"/> caméscope <input type="checkbox"/> iPhone, tablette
<p>Pour manger</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> pique-nique <input type="checkbox"/> goûter 	<p>Pour le confort</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> couverture

CONCLUSION

Vous voici maintenant équipé de quelques éléments indispensables pour réussir vos premières sorties nature en famille. Soyez certain que plus vous en ferez, plus vous serez à l'aise pour les organiser et les animer, mais vous aurez également le plaisir de constater que vos enfants y prendront goût et en demanderont encore ! Et c'est bien normal, ils ont besoin de nature ! Ils ont besoin pour s'épanouir de jouer dehors, si possible dans un lieu avec un minimum de végétation donc un sentiment de nature.

Lorsque vous serez un peu plus 'rôdé' à l'animation de sorties nature en familles, vous aurez de plus en plus d'aisance à choisir l'activité la mieux adaptée aux participants, au lieu et à la saison. Je vous donne un dernier conseil : réfléchissez à la suite d'activités que vous proposez et à la construction de votre sortie dans son ensemble. Dans une prochaine publication, je vous présenterai une méthode simple pour construire une progression dans vos activités allant de l'enthousiasme initial à un état d'attention et d'ouverture vers plus de sensibilité et de connaissances. Mais c'est une autre histoire !



Je vous souhaite d'excellents moments partagés en famille dans la nature, en espérant vous croiser bientôt, sur mon blog ou en balade !

EMILIE LAGOEYTE

DU BLOG WWW.EVEIL-ET-NATURE.COM

PETITE BIBLIOGRAPHIE

AIDE A L'ORGANISATION DE BALADES NATURE THEMATIQUES :

PROMENADES NATURE – JUIN 2013

de Vincent Albouy , Marc Giraud , Juliette Cheriki-Nort

Editions Delachaux et Niestlé

CONSEILS PEDAGOGIQUES ET ACTIVITES NATURE

VIVRE LA NATURE AVEC LES ENFANTS – JANVIER 1995

Joseph Cornell

Editions Jouvence

PISTES POUR LA DECOUVERTE DE LA NATURE ET L'ENVIRONNEMENT – MAI 2007

Louis Espinassous

Editions Milan

LES CAHIERS TECHNIQUES DE LA GAZETTE DES TERRIERS

Publications de la FCPN (Fédération Connaitre et Protéger la Nature),
disponibles sur www.fcpn.org





Dernière mise à jour

Le 27 février 2015