



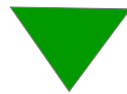
# Une Éducation **Nature** pour mes Enfants

► 4 étapes pour démarrer

« Emmenez-les à la rencontre de vos propres bonheurs  
d'enfants. »

- Louis Espinassous

# A qui s'adresse ce guide ?



Aux parents qui veulent plus de nature pour l'éducation de leurs enfants.

## ET VOUS EN FAITES PEUT ETRE PARTIE ?

Vous regrettez que vos enfants fréquentent si peu la nature.

Vous habitez en ville.

Vous êtes conscient que plus de nature favorise une bonne santé physique et psychique.

Vous habitez à la campagne mais vous ne savez pas par quoi commencer.

Vous rêvez une enfance au vert pour votre enfant.

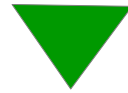
Vous vivez la nature dans vos loisirs et souhaitez en imprégner votre style éducatif.

Vous êtes grand-père ou grand-mère et vous ne savez pas comment suggérer à vos enfants de faire vivre davantage la nature à leurs propres enfants.

Vos plus beaux souvenirs d'enfance sont empreints de nature.

Vous souhaitez simplement que la nature soit présente dans l'éducation de vos enfants, mais vous manquez d'idées ou de références pour y réussir.

# Qui sont ces parents qui pratiquent une Éducation Nature ?



Des parents qui questionnent leurs choix

Des parents qui ont fait le choix de vivre à la campagne parce qu'ils sentent que la nature au pas de leur porte est ce qu'il y a de plus équilibrant pour leur enfant.

Des parents qui vivent en ville et qui savent qu'il est possible d'inviter la nature dans leur quotidien.

Des parents qui souhaitent que leur enfant ne fasse pas partie de cette écrasante majorité qui sait nommer des dizaines de marques mais ne connaît pas un nom de fleur.

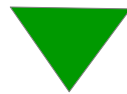
Des parents persuadés qu'avant d'éduquer leur enfant au développement durable, il est essentiel de lui faire vivre la nature au quotidien.

Des parents en quête d'une éducation par le vrai, le concret, le sensoriel.

Des parents qui veulent faire par eux-même et arrêter de casser leur tirelire pour avoir l'air de « bons parents ».



# Comment ai-je commencé ?



En ayant le sentiment qu' « éducation » était indissociable de « nature »

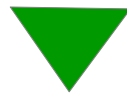
Enfant, je parcourais la campagne à l'affût du monde sauvage. Cabanes, herbiers, élevages improbables... Mes parents avaient quitté la capitale et je m'emparais de cette véritable école de la vie dans laquelle ils me permettaient d'évoluer. Je sais aujourd'hui que j'y ai mes racines et qu'elles sont une ressource et une force au quotidien.

Mes 1er pas d'animatrice nature m'ont révélé combien le champ des possibles était vaste pour éveiller l'enfant à la nature. La nature ouvre d'elle-même les portes, même les plus réticentes, à ses merveilles et relie à lui-même quiconque vient à sa rencontre.

Devenue maîtresse d'école, j'ai sérieusement creusé l'univers pédagogique et la connaissance de l'enfant. Ma pratique m'a confirmé que les principes invitant le naturel fonctionnaient à coup sûr, à condition simplement de réunir quelques conditions favorables.

Aujourd'hui maman, je trouve mon équilibre en construisant une parentalité au naturel. Et je constate pour mon plus grand plaisir que ma fille se régale de nature ! A condition là encore de respecter quelques principes.

# Par quoi pouvez-vous commencer ?



Par agir dès aujourd'hui sur votre quotidien.

**Les pièces de votre logement** : font-elles écho aux aventures que vous avez vécues dans la nature ?

**Votre extérieur** : permet-il au quotidien de se sentir au contact de cette nature ?

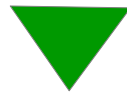
**Vos sorties au grand air** : en êtes-vous pleinement satisfait(e) ?

**Votre répertoire d'activités nature** : vous serez sûrement intéressé(e) par de nouvelles pistes d'activités !

Chaque élément de votre vie de parent peut contribuer à une éducation nature de votre enfant.

Apprenez à découvrir ceux qui gagneraient à être transformés !

# Est-ce simple de **dé**buter une Éducation Nature ?



Oui ! Je vous propose de vous laisser guider par les conseils qui vont suivre.  
Étape par étape.

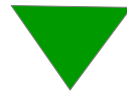
**Les entrées pourraient être multiples.** J'en ai choisi 4 qui à mon sens permettent en peu de temps de faire entrer la nature dans l'éducation que nous offrons à nos enfants.

Peut-être feuillotez-vous ce guide en simple curieux : j'espère dans ce cas que vous y trouverez quelque source d'inspiration.

En revanche, si vous souhaitez réellement grâce à ce guide démarrer une démarche d'Éducation Nature, cela va vous demander une certaine rigueur.

1. Dès à présent, pour lire ce guide, créez des conditions favorables : éloignez-vous de toute source de distraction, éteignez votre portable et installez-vous à votre aise.
2. Lisez ce guide du début à la fin.
3. Appliquez chaque étape dès que vous en avez fini la lecture. Elles sont toutes relativement simples, il vous faudra seulement les adapter à votre contexte.
4. Ne restez pas seul(e) avec vos questions ou vos difficultés. Nous sommes en général nombreux dans le même cas que vous ! Venez en parler grâce à la rubrique *Commentaires* du blog *Éveil et Nature*, ou dans le groupe Facebook du même nom.

# Et si ma situation n'est pas idéale pour une telle éducation ?



Le plus dur est souvent de se lancer. C'est sur cela que nous allons nous concentrer.

Je ne sais pas si vous êtes comme moi, mais je fais partie de ces gens qui réfléchissent parfois un peu trop avant de se lancer. « Et si je n'y arrive pas, et si c'est trop compliqué, et si... » A l'inverse, il est même parfois plaisant de rêver à ce que l'on pourrait faire, mais il est dommage d'en rester là !

En ce qui me concerne, une fois engagée concrètement dans un projet, mon énergie se décuple et je trouve en général le moyen d'arriver à mes fins.

Consciente de ce travers, j'ai élaboré quelques outils qui me permettent désormais de me lancer sans tergiverser et de maintenir le cap vers mon objectif.

Si vous avez le même travers que moi, rassurez-vous ! Vous trouverez à la fin de chacun des 4 guides qui vont suivre un support qui vous évitera de procrastiner.

Utilisez-le ! Je suis sûre que cela vous aidera à démarrer, dès aujourd'hui, vers une éducation plus « nature » de vos enfants !



# Sommaire

Étape 1

Mon habitation

Étape 2

Mon extérieur

Étape 3

Mes sorties nature

Étape 4

Mon répertoire

C'est parti pour l'Étape 1 !



# ETAPE 1

La nature sous notre toit grâce à la table d'observation de la nature

## Mon habitation

« Aide-moi à faire seul. »

- Maria Montessori



# 1.1

## Un dispositif inspiré de la pédagogie Montessori

Tout simple, ce dispositif se décline dans de nombreuses pédagogies. Appelée « Table d'observation de la nature » dans la pédagogie Montessori, il répond à une des clés de cette approche :

*Proposer à l'enfant un environnement propice à son développement.*

Grâce à cet environnement, l'enfant sera capable de s'emparer seul de tout ce qui lui est nécessaire pour se former et appréhender le monde qui l'entoure.

Une Éducation Nature pour mes enfants > Mon habitation



Photo : Elsa > [mercimontessori.blogspot.fr](http://mercimontessori.blogspot.fr)

*La manipulation des pots en verre est un apprentissage à part entière qui a une place centrale dans la pédagogie Montessori.*

Dans une démarche d'Éducation Nature, on fera en sorte que l'environnement de l'enfant soit empreint de nature. Qu'il face écho aux activités que l'enfant a vécu dans le milieu naturel. Qu'il lui permette de les prolonger à sa guise, de retour à la maison.

# 1.2

## Mettre en place cet espace de nature 1/3



### LUI CHOISIR LE MEILLEUR EMPLACEMENT

- à proximité immédiate de l'espace de jeu et de travail de votre enfant
- près d'une fenêtre à sa hauteur si cela est possible
- Dans un lieu calme (loin de la télé par exemple!)

### L'ADAPTER A SON ENFANT

- À la bonne hauteur
- Avec des contenants appropriés: corbeilles, bocal, présentoirs à collections, tiroirs, filets suspendus, caisse au sol, etc.
- Avec des matériaux choisis : table en bois, pots en terre ou en verre, corbeilles en osier...

# 1.2

## Mettre en place cet espace de nature 2/3



*La corbeille à toucher : ses éléments varient au fil de nos promenades !*

Les éléments naturels seront entreposés/exposés temporairement. Au gré des collectes, des cueillettes, des expériences. Ils évoluent selon les endroits parcourus, les saisons et bien sûr, l'âge de l'enfant.

Une Éducation Nature pour mes enfants > Mon habitation

### QUELS ELEMENTS NATURELS DANS CET ESPACE ?

Voici quelques exemples : (*l'âge est donné à titre indicatif!*)

- 1 à 3 ans : petits éléments collectés en grande quantité : pommes de pin, noix, glands (vigilance avec ces petits éléments qui peuvent rentrer dans la bouche...)
- 4 à 7 ans : objets fétiches : plume, joli caillou, nid d'oiseau, petits élevages temporaires (escargots, vers de terre, gendarmes...), petites cultures dans des pots, observation de la germination de graines...
- 8 à 12 ans : herbier, collections : fossiles, plumes, cocons, cônes rongés par un écureuil ; expériences : dissection de pelotes de réjection, dissolution du calcaire ; petits élevages temporaires un peu plus techniques à réaliser : chenilles, fourmis, petits animaux aquatiques, etc.



# 1.2

## Mettre en place cet espace de nature 3/3



### OUTILS ET INSTRUMENTS DU COIN NATURE

*(âge donné à titre indicatif)*

- 1 à 3 ans : différentes pinces : pince à épiler, pince à escargots, pince à toasts... ; compte-gouttes, seringue (sans aiguille, bien sûr!), cuillères...
- 4 à 7 ans : loupes, compte-fils, vaporisateur...
- 8 à 12 ans : microscope



# 1.3

## Le coin nature au quotidien

### PISTES D'ACTIVITES

- Jeux de motricité fine : enlever un à un les pétales d'une pâquerette avec une petite pince, transvaser des noix entre 2 récipients avec une pince à escargots, retirer les graines d'une pomme de pin avec une pince à épiler...
- Bac à sable miniature : dessiner dans le sable à l'aide d'une tige, d'une plume, d'un rameau de sapin, y construire un mandala avec des pétales, des cupules de glands, jolies graines ou autres plumes ; y aménager un jardin de lutin avec de la mousse ou d'autres matériaux qui évoquent le jardin...
- Jouer avec les sonorités des éléments récoltés en mettant à disposition des contenants sonores : en métal, en terre, en bois, en verre...
- Réaliser des bouquets au fil des promenades.



*Les activités du coin nature prolongent ce qui a été vécu dehors (ici : collecte de glands).*

- Faire vivre des élevages de quelques jours, au fil des saisons.
- Observer à la loupe les petits animaux de l'élevage et réaliser des croquis ou dessins légendés.
- Réaliser un herbier pour apprendre le nom des plantes.
- Observer au microscope des cellules végétales.
- Etc. !!!

C'est presque terminé pour cette 1ère étape...

Mais avant de passer à l'étape suivante...

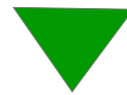
# Tatata! Faites le point !

Prenez une grande inspiration (si, si!)  
Puis visualisez votre intérieur.

Imaginez VOTRE table d'observation de la nature.  
Pensez à votre enfant en train d'y jouer, d'explorer, de s'y construire...

Et maintenant, munissez-vous d'un crayon avant de tourner la page !

# Chez moi, la Table d'observation de la nature 1/2

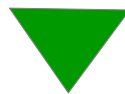


Vous êtes déjà passé à l'action, votre Table d'observation de la nature est déjà prête ?  
Super, dans ce cas vous pouvez passer cette étape.

Dans le cas contraire, vous augmentez considérablement vos chances de passer à l'action si vous planifiez votre projet. Donc prenez le temps **MAINTENANT** de compléter votre plan d'action !



# Chez moi, la Table d'observation de la nature 2/2



Pièce dans laquelle je vais installer cette table :

Quels outils ou ustensiles puis-je mettre à disposition de cette table (pots en verre, corbeille, ...) :

Support adapté à la taille de mon enfant que je vais utiliser (table, étagère, ...) :

3 activités que je peux suggérer à mon enfant :

Quels contenants puis-je mettre à disposition de cette table (pots en verre, corbeille, ...) :

Si je dois acquérir du matériel, j'en fais la liste ici (pensez *recup'*) :

Fin de l'Étape 1



# ETAPE 2

Bain de nature au quotidien grâce à  
une micro réserve de biodiversité  
**Mon extérieur**

[Eveil-et-Nature.com](http://Eveil-et-Nature.com) > Guide de démarrage



« Maintenant, nous savons que l'extraordinaire est sous nos  
pieds, si seulement nous prenons le temps de regarder,  
d'écouter, de sentir. »

- Joseph Cornell

# 2.1

## Un laboratoire à ciel ouvert

Un jardin où foisonne la biodiversité, c'est chaque jour une ribambelle d'observations et de découvertes essentielles pour votre enfant.



Refuge LPO balcon - Illustration : Cécile Rousse

Vous pouvez participer à la campagne de la LPO (Ligue de Protection des Oiseaux) :  
« Mon balcon est un Refuge LPO »

Grâce à un espace riche en biodiversité à domicile, votre enfant pourra :

- Découvrir les mœurs des petits animaux qui fréquentent le jardin
- Connaître le nom des plantes, leurs besoins, prendre soin d'elles
- Connaître par cœur la morphologie de dizaines d'êtres vivants sans avoir à ouvrir un manuel de sciences naturelles
- Ressentir l'évolution des cycles naturels et mesurer l'effet des saisons
- Faire naître une passion pour la botanique, la zoologie ou l'ornithologie
- Réaliser des expériences sur le terrain pour mesurer la portée de ses actions. Exemple : Dans quelles conditions un nichoir va-t-il attirer une famille d'oiseaux ?
- Se sentir concerné par les actions de protection de la nature, y contribuer dans sa réserve de biodiversité
- Etc. !



# 2.2

## Créez VOTRE réserve de biodiversité 1/4

Pour démarrer, je vous propose de suivre ces quelques étapes . Elles sont simples, n'hésitez pas à y associer votre enfant !

### PREMIEREMENT : à planter chez vous 5 plantes pour nourrir les oiseaux et les petits mammifères



*SUREAU NOIR*  
Lumière ou demi-ombre  
Tous types de sol  
Fleurs en corymbe au début de l'été  
Baies noires en grappes en été



*NOISETIER*  
Demi-ombre à ombre  
Craint un sol trop acide  
Floraison : janvier à mars  
Noisettes : juillet à octobre



*LIERRE*  
Ombre à demi-ombre  
Tout type de sol  
Floraison : septembre à octobre  
Baies noires à la fin de l'hiver



*TOURNESOL*  
Plein soleil  
Tout type de sol  
Floraison : juillet-août  
Production de graines en septembre



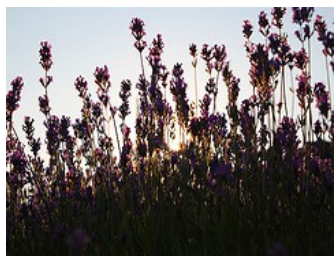
*POIRIER*  
Soleil  
Terre bien drainée  
Floraison : mars à juin  
Paires : juin à octobre (selon les variétés)



# 2.2

## Créez VOTRE réserve de biodiversité 2/4

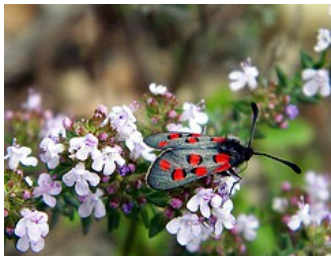
DEUXIEMEMENT : à planter chez vous  
5 plantes pour nourrir les insectes



LAVANDE

Soleil

Sol drainé à sec  
Floraison : avril à  
septembre



THYM

Soleil

Sol alcalin ou neutre  
et drainé ou sec  
Floraison : mars à  
août



SAUGE

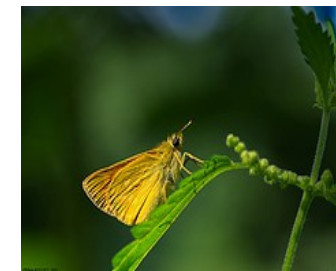
Soleil

Sol alcalin à neutre et  
drainé ou sec  
Floraison : mai à  
septembre



CHEVREFEUILLE

Soleil à mi-ombre  
Sol neutre et drainé  
Floraison : juin à  
octobre



ORTIE

Tout type d'exposition  
Floraison : fin juin à  
septembre  
Remarque : de  
nombreux papillons  
viennent y pondre  
leurs œufs !

# 2.2

## Créez VOTRE réserve de biodiversité 3/4

Ces nichoirs abriteront des abeilles et des guêpes solitaires (totalement pacifistes!).  
Installez-les bien au soleil, à proximité de fleurs à butiner.

### TROISIEMEMENT

#### 2 nichoirs pour les insectes

##### *TIGES PLEINES ET CREUSES*

*Attachez solidement entre elles des tiges pleines et creuses, ou remplissez un contenant (voir photo).*

*Bouchez une extrémité avec de l'argile.*

*Type de tiges : bambou, roseau, paille, sureau...*



##### *BÛCHES PERCEES*

*A l'aide d'une perceuse, réalisez des trous de 3 à 15 mm de diamètre.*

*Vous constatez que l'un de ces trous a été bouché ? Bingo ! C'est qu'un œuf ou une larve s'y développe !*



# 2.2

## Créez VOTRE réserve de biodiversité 4/4

Voici 2 gîtes 4 étoiles, souvent oubliés dans un coin du jardin... Une ribambelle de petits locataires y trouvent refuge !

### QUATRIEMEMENT

#### 2 abris pour les petits animaux



#### MURET DE PIERRES SECHES

*Abri rêvé des lézards qui aiment se chauffer sur les pierres. Ils y trouvent également refuge contre les prédateurs et les intempéries. Vous pouvez aménager de petites cavités entre les pierres !*

Photo: Isabelle Blanchemain



#### TAS DE BOIS

*Gîte de rêve pour les hérissons: ils y passeront volontiers l'hiver ! Mulots, insectes et parfois même chauves-souris ou oiseaux apprécieront également ce logis ! Laissez ce tas de bois se décomposer, vous pouvez y ajouter de nouvelles bûches l'année suivante.*

C'est presque terminé pour cette 2e étape...

Mais cette fois encore...

# Faites le point !

Inspirez profondément.  
Puis visualisez votre extérieur.

Imaginez VOTRE micro réserve de biodiversité.

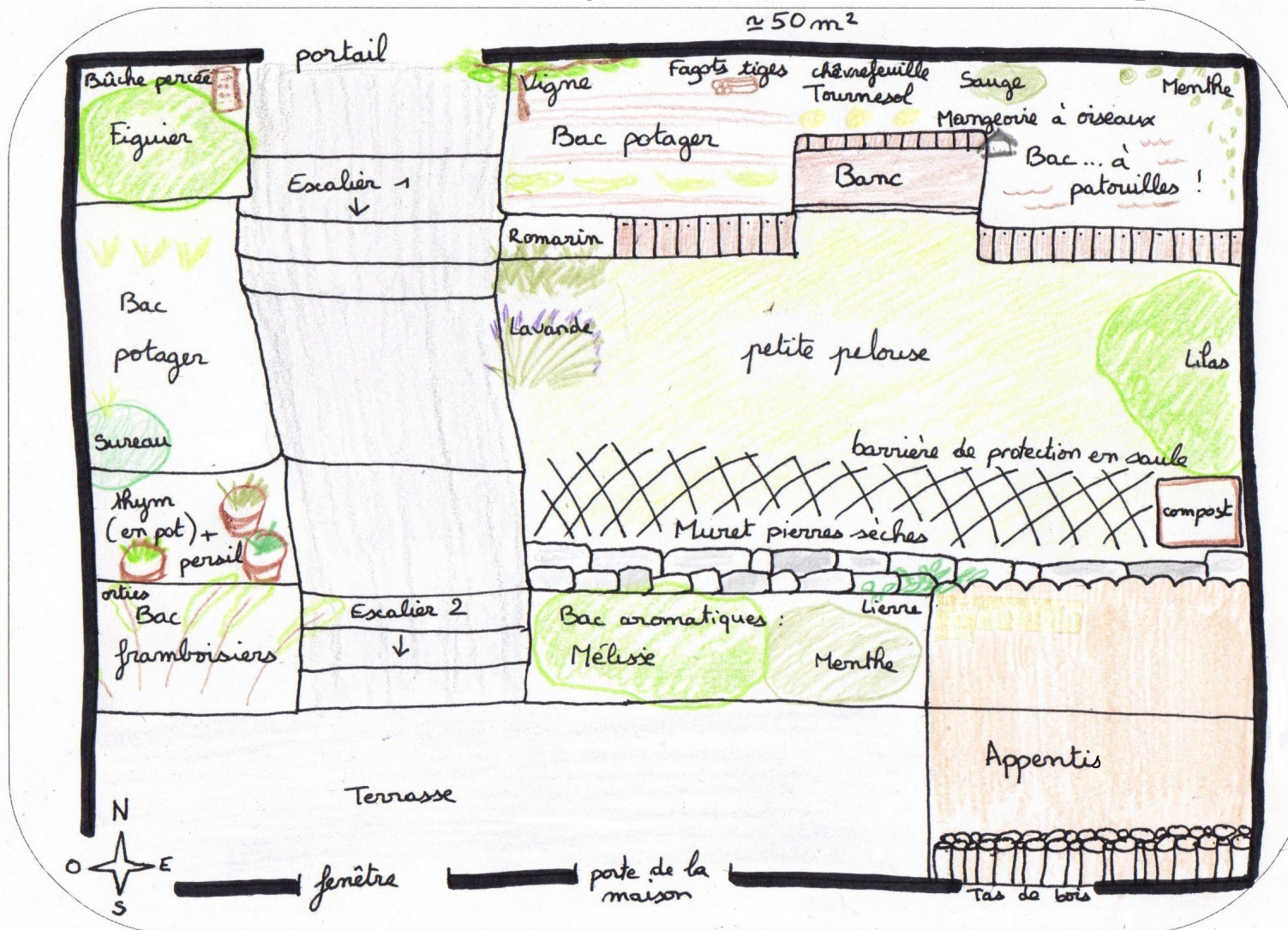
Pensez à ses caractéristiques, son espace, ses zones de soleil, d'ombre, son type de sol, l'endroit où vous installerez (peut-être!) les plantes en pot, ou en pleine terre... Pensez aussi à la façon dont vous coordonnerez les espaces de jeux, de détente, de culture, vos refuges pour la faune...

Puis munissez-vous d'un crayon et tournez la page.



# Afin de visualiser et planifier vos actions, je vous propose de Faire un plan !

A titre d'exemple, voici celui de mon jardin actuel :



## PLANTES POUR NOURRIR LES OISEAUX ET PETITS MAMMIFERES :

- Sureau noir
- Noisetier
- Lierre
- Tournesol
- Poirier (chez moi, il y a un figuier!)
- 

## PLANTES POUR NOURRIR LES INSECTES :

- Lavande
- Thym
- Sauge
- Chèvrefeuille
- Ortie

## NICHOIRS POUR LES INSECTES

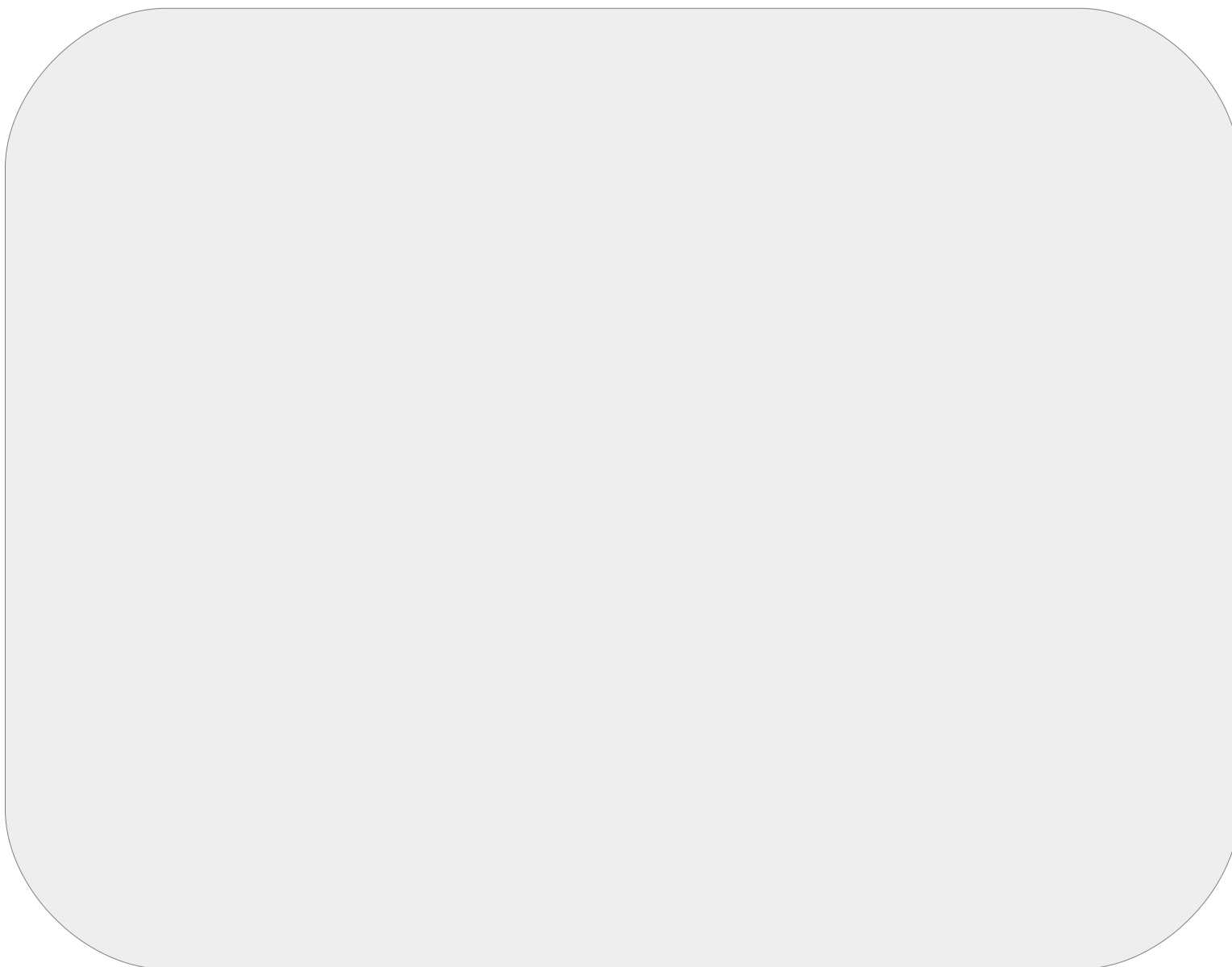
- Fagot de tiges pleines et creuses
- Bûche percée

## ABRIS POUR LES PETITS ANIMAUX

- Muret de pierres sèches
- Tas de bois



# A vous de jouer !



*Indiquez le futur emplacement de :*

*VOS PLANTES POUR NOURRIR LES OISEAUX ET PETITS MAMMIFERES :*

- Sureau noir*
- Noisetier*
- Lierre*
- Tournesol*
- Poirier*

*VOS PLANTES POUR NOURRIR LES INSECTES :*

- Lavande*
- Thym*
- Sauge*
- Chèvrefeuille*
- Ortie (attention : cette espèce peut devenir envahissante)*

*VOS NICHAIRES POUR LES INSECTES*

- Fagot de tiges pleines et creuses*
- Bûche percée*

*VOS ABRIS POUR LES PETITS ANIMAUX*

- Muret de pierres sèches*
- Tas de bois*

Fin de l'Étape 2





# ETAPE 3

Votre prochaine sortie nature sans rien oublier

## Mes sorties nature



« Nous irons sûrement dans NOTRE chemin de sable, derrière l'école, là où l'on peut courir pendant plus d'1 kilomètre, le village en contrebas est bordé d'un long bois de châtaigniers plein de trompettes de la mort où l'on fait des « gamelles » mémorables et de délicieuses siestes, là où il y a un long talus où l'école de Gervans nous a aidés un jour à découvrir des ammophiles, là où il y a un enfoncement d'herbe fraîche où Élodie, 5 ans, adore qu'on s'assoie pour écouter et chanter. »

- Bernard Collot

# 3.1

## S'adapter à l'âge des participants

A CHAQUE ÂGE SES BESOINS... OU SES ENVIES !

0-1 ans :

- Portage physiologique (position « en grenouille »)
- S'il fait chaud ou que le porteur transpire beaucoup, je conseille un portage à armatures car les corps du bébé et du porteur ne sont pas en contact.
- Marche de plusieurs heures possible (profitez-en!)

1 à 3 ans :

- Pour l'enfant, alterner moments portés, marche et pause.
- Intérêt principal de l'enfant : toucher, gratter, goûter, jeter... Accordez-lui tout le temps nécessaire pour cette exploration sensorielle !

3 à 6 ans :

- Courte promenade avec arrêts stratégiques : sous-bois pour un jeu sensoriel, énorme fourmilière à observer, pré pour un jeu de poursuite...



*Ce porte-bébé nous a rendu bien des services !*

6 à 12 ans :

- Donner un but à la balade peut décupler la motivation : marcher jusqu'à ce rocher que l'on peut escalader, ce ruisseau où l'on peut construire un moulin, ce bois où l'on avait fait une cabane...
- Proposer un accessoire approprié : paire de jumelles, boîte-loupe, filet à papillons...

# 3.2

## S'adapter à la météo

Petit conseil : enregistrez le numéro de Météofrance dans votre portable : **3250**



*Par temps chaud, rien de tel qu'une balade... les pieds dans l'eau !*

Si la météo est idéale, vous pouvez donner libre cours à vos envies. Si ce n'est pas le cas, tout d'abord prévoyez un équipement approprié ! voici quelques conseils supplémentaires pour vous adapter :

- S'il fait très chaud : cherchez la fraîcheur ! Sous-bois, bord de rivière, balade matinale ou en soirée...
- S'il fait très froid : évitez le vent qui renforce la sensation de froid, faites en sorte que vos enfants soient toujours en mouvement, emportez une boisson chaude (thermos)
- S'il pleut : prenez bottes, parapluies et capuches, écourtez la balade s'il le faut... mais sortez quand même ! C'est le temps idéal pour explorer des sensations nouvelles, observer des escargots ou faire des pataugeades !

Bien entendu, ne prenez pas de risque inutile : canicule, vent violent (=chutes de branches...), risque d'orage, de crue ou d'avalanche... Il est essentiel d'adapter son programme et de savoir rebrousser chemin !



# 3.3

## Faites confiance à vos coins préférés

S'il est très motivant de découvrir de nouvelles contrées, vos coins préférés ont une saveur particulière.. Pensez à y revenir souvent !

Un lien privilégié se tisse avec un lieu dans lequel on retourne régulièrement. Cela développe une relation particulière avec les éléments naturels de ce lieu, permet de s'imprégner de son ambiance et d'observer ce qui change.

### PISTES D'ACTIVITES :

- Construire une cabane, la réparer, la transformer, décider d'y dormir par une belle nuit d'été...
- Tenir un carnet de terrain, apprendre à votre enfant à y noter ses observations au fil des saisons : floraison de telle fleur, empreintes d'animal à tel endroit...
- Ressentir l'ambiance du lieu : pendant 5 minutes, être silencieux et à l'écoute. Puis se raconter tout ce que l'on a entendu et ressenti aujourd'hui. Comparer avec les fois précédentes.
- Ritualiser une partie du déroulement : faire le « tour du propriétaire », dire bonjour à son arbre, observer un temps d'écoute, pique-niquer au bord du ruisseau puis vaquer à ses occupations...
- Prendre le temps ! Dans la nature, les plus belles surprises sont réservées à qui sait se poser...



Qui s'est le plus amusé grâce à cette cabane ? ;-)



# 3.4

## Gestion du temps : 7 erreurs type à éviter

*Voici 7 situations que j'ai vécues et que je vous déconseille fortement. Dans chaque cas... cherchez l'erreur !*

Partir à 11h du matin sans avoir prévu de pique-nique.

Commencer sa balade à 13h s'il fait très chaud.

Arriver après le coucher du soleil pour faire un affût.

Tout miser sur une activité d'écoute de chants d'oiseaux l'après-midi en été.



*Montage de bivouac à la tombée de la nuit... sensations garanties !*

Rouler plus d'1h en voiture en hiver pour accéder au départ de la balade.

Ne pas avoir prévu de portage adapté alors que c'est bientôt l'heure de la sieste du petit dernier.

S'embarquer pour une longue promenade si la météo est défavorable.

# 3.5

## Votre check-list spéciale sorties nature

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

Matériel optionnel		
<b>POUR S'ORIENTER</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Carte au 1/25000e (carte IGN)</li> <li><input type="checkbox"/> Boussole</li> <li><input type="checkbox"/> Plan de la balade distribué par un office de tourisme ou un parc naturel</li> <li><input type="checkbox"/> Montre</li> </ul>	<b>POUR PRELEVER, COLLECTER</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Boîtes en plastique</li> <li><input type="checkbox"/> Boîte-loupe</li> <li><input type="checkbox"/> Pince en plastique souple</li> <li><input type="checkbox"/> Gants en plastique pour éviter le contact avec certains éléments</li> </ul>	<b>POUR IDENTIFIER</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Guide d'identification avec des dessins clairs</li> <li><input type="checkbox"/> Fiches de terrain</li> </ul>
<b>POUR S'ORIENTER</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Jumelles</li> <li><input type="checkbox"/> Loupe</li> <li><input type="checkbox"/> Lampe torche</li> </ul>	<b>POUR JOUER</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Bandeau pour les yeux</li> <li><input type="checkbox"/> Drap</li> <li><input type="checkbox"/> Corde</li> </ul>	<b>POUR BRICOLER</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rouleau de ficelle</li> <li><input type="checkbox"/> Sécateur</li> </ul>
<b>POUR NOTER, FAIRE UN CROQUIS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Carnet naturaliste</li> <li><input type="checkbox"/> Crayon à papier</li> <li><input type="checkbox"/> Crayons de couleur, craies grasses</li> <li><input type="checkbox"/> Feuilles à dessin</li> <li><input type="checkbox"/> Planchette de bois avec une pince</li> </ul>	<b>POUR LE REPAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pique-nique</li> <li><input type="checkbox"/> Goûter</li> <li><input type="checkbox"/> Couverture</li> </ul>	<b>POUR COMMUNIQUER A PROPOS DE SA SORTIE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Appareil photo</li> <li><input type="checkbox"/> Caméscope</li> <li><input type="checkbox"/> iPhone, tablette</li> </ul>

C'est presque terminé pour cette 3<sup>ème</sup> étape...

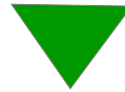
# Faites le point !

Prenez une grande inspiration  
Puis visualisez votre prochaine sortie nature.

Imaginez votre enfant en action.  
Pensez à ce qui lui plairait, le motiverait, l'intéresserait...

Et maintenant, munissez-vous d'un crayon avant de tourner la page !

# Notre prochaine sortie nature



Où ?

Quand ?

Météo :

Matériel à emporter :

*Utilisez la check-list : cochez chaque élément de la liste que vous devez emporter !*

Pistes d'activité

Éléments pour susciter la motivation :

Fin de l'Étape 3





# ETAPE 4

36 pistes d'activités nature à vivre  
avec mes enfants  
Mon répertoire



« Les gens qui ne savent pas apprivoiser les arbres disent que les forêts sont silencieuses. Mais dès que tu siffles, comme un oiseau, tu commences à entendre le bruit que font les arbres. »

- Jean-Marie Gustave Le Clézio

# 4.1

## Mille et une aventures dans la nature



La nature est une source inépuisable d'émerveillement, pour peu qu'on la respecte et que l'on sache s'ouvrir à ce qu'elle a à nous offrir.

C'est souvent au pas de notre porte\_ ou presque ! que l'on rencontre les petites merveilles qui nous font entrer 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 !

C'est ce chemin que je vous engage à emprunter avec vos enfants, pour une découverte joyeuse de la vie et de soi... grâce à mille et une aventures dans la nature !

# 4.2

## Pour ouvrir l'œil



*Mémo nature*

### 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 !

### MEMO 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.

### CHEMIN DES OBJETS INSOLITES

Une dizaine d'objets insolites ont été dissimulés 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 !

### CHASSE AUX TRESORS

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 !

# 4.3

## Pour une découverte sensorielle



*Parfum nature*

### OU 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 !

### MON COIN MAGIQUE

En sous-bois, chaque participant cherche un petit coin qui lui plait : 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...

### 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 !

### 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 A 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.



# 4.4

## Pour jouer... énergiquement !



*Ces jeux énergiques sont... un besoin pour nos enfants !*

### ATTRAPE 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 !

### BERET DES ELEMENTS NATURELS

Comme dans 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.

# 4.5

## Pour faire soi-même



*Le Plantarium*

### 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 !

### ASPIRATEUR A 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 !

# 4.6

## Pour imaginer

### NICHOIR A 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 !

### JEUX D'ECRITURE

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.

Une Éducation **Nature** pour mes enfants > Mon répertoire



*Tableaux nature par mes élèves de maternelle*

### 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 cette face 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

### ARBRE A 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 !

# 4.7

## Pour apprendre

### 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 noix 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.

### 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.



*Et vous... qui pensez-vous avoir mangé cette noisette ?*

### 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 !



# 4.8

## Pour vivre la nature la nuit 1/2



*A l'affût... des castors !*

### 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. Équipez-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. Écoutez, observez, humez... Vous allez entendre les oiseaux chanter, des brindilles craquer, et peut être verrez-vous... votre animal !

### PROMENADE NOCTURNE

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 ABSOLUMENT 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...



# 4.8

## Pour vivre la nature la nuit 2/2

### 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 précautions nécessaires).



*Après une nuit... sous « tarp » !*

### JEU DU 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...) et assurez-vous que les participants ne sont pas impressionnés par ce jeu de nuit !

# 4.9

## Pour se lancer un défi

*Ce porte-bébé nous a rendu bien des services !*



### 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 ?

### PREPARER UN REPAS AVEC DES INGREDIENTS COLLECTES DANS LA NATURE

De nombreuses fleurs sont comestibles. Si vous êtes sûr de vous, agrémentez vos plats avec, cela fait sensation. Cela devient un défi si la totalité de votre repas a été trouvé autour de vous dans la nature !

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.

### EXPLORER L'ENTREE D'UNE GROTTTE

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 !

# 4.10

## D'autres idées ?

- Observer les papillons de près
- Fabriquer son filet à papillons
- Cueillir des baies, fleurs et plantes comestibles au bord du chemin
- Compter l'âge d'un arbre
- Pister les animaux du bois
- Capturer les insectes du sous-bois (et le relâcher ensuite !)
- Arpenter le territoire d'un blaireau
- Construire un hôtel à insectes
- Observer les rapaces de la campagne
- Reconnaître quelques orchidées dans le pré
- Écouter le brame du cerf
- Installer un nid pour les hirondelles
- Inventorier les indices de présence du castor
- Étudier la santé de la rivière grâce aux insectes aquatiques
- Découvrir la microfaune réfugiée dans la haie
- Oser observer la vie (foisonnante !) d'une bouse de vache
- Écouter 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 !



*Plongée dans l'univers minuscule...*

# Faites le point !

Prenez votre meilleur stabilo

Et surlignez toutes les activités que vous avez déjà réalisées.

Maintenant, choisissez-en une ou deux.

Au crayon, entourez-les... puis prévoyez de les intégrer à votre prochaine sortie nature !

A vous de les adapter, à vos enfants, au lieu et à vos envies.

Mais soyez certain que toutes les activités présentées dans ce guide sont accessibles à toutes les familles, le tout est de se lancer.

## Alors... lancez-vous !

Fin de l'Étape 4!

# 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 Connaître et Protéger la Nature), disponibles sur [www.fcpcn.org](http://www.fcpcn.org)

- La nature avec les tout petits
- Jardins sauvages
- Créez des refuges à insectes



Je souhaite que VOS premiers pas vers une Éducation  
Nature contribuent à une parentalité créative et des  
enfants joyeux et épanouis !

**MERCI** | AU PLAISIR DE LIRE VOS COMMENTAIRES  
Eveil-et-Nature.com | emilie.lagoeyte@eveil-et-nature.com

ET SI LA **NATURE** OFFRAIT CE DONT VOTRE ENFANT A BESOIN POUR S'EPANOUIR ?

[Eveil-et-Nature.com](http://Eveil-et-Nature.com)

Une Éducation **Nature** pour mes enfants | [Eveil-et-Nature.com](https://eveil-et-nature.com) | Emilie Lagoeyte