



# ALLEZ ZOU! *Tout le monde dehors !*

Ouch ! Selon Santé publique France (ex-Institut de veille sanitaire), 39 % des enfants ne jouent jamais en plein air en semaine et un sur deux ne mettrait même pas le nez dehors après l'école... Peut-être qu'en effet nos enfants passent trop de temps enfermés entre quatre murs. Et qu'un grand bain de nature leur ferait du bien (les études disent que ça booste leur créativité et leur pouvoir de concentration, que ça réduit le stress... ça vaut le coup d'essayer). Sauf qu'il y a peu de chances de les voir passer la porte du jardin, bidouiller sur le balcon ou filer au parc de leur propre chef : entre les patouilles dans la gadoue et l'appel de la tablette, leur choix est souvent vite fait. On va donc devoir la jouer fine (et mettre sa casquette de gentille animatrice pour la bonne cause). Ça tombe bien, on a dégotté plein d'idées sympas pour qu'ils prennent leur dose de « vitamine N » (comme nature) sans – trop – rechigner. Et ça pourrait même nous amuser nous aussi.

LES FAIRE SORTIR, D'ACCORD.  
MAIS SI ON NE VEUT PAS QU'ILS  
PRENNENT ÇA POUR LA PUNITION  
DU SIÈCLE, MIEUX VAUT PRÉPARER  
DE CHOUETTES ACTIVITÉS.

par **MARIE FRANÇOIS**



## Partir à la chasse aux trésors

### Les parapluies japonais

On tend un tissu blanc sous 3 ou 4 branches d'un arbre ou d'un gros buisson et on secoue pour voir ce qui tombe dedans. L'installation en elle-même va déjà être source d'aventure – qui fait la courte échelle? En prime, ce jeu est une surprise garantie : chaque récolte est différente. Certains ne s'amuseront qu'à compter les prises, d'autres essaieront d'attraper les bêtises, d'autres encore poseront mille et une questions sur leurs couleurs, leur nature, etc.

**Variante.** On peut faire ça aussi avec un arbre fruitier pour récolter (selon la saison) des fleurs, des bourgeons, des fruits mûrs ou pas tout à fait...

### Table de nature

Il suffit de réserver une petite étagère ou un coin de bureau à leurs récoltes de balade – fleurs, coquillages, plumes, marrons, etc. – pour que les enfants se replongent d'eux-mêmes dans leurs histoires. Un vrai trait d'union entre les sorties et la maison. On met à leur disposition une loupe, une cuillère et/ou un bâtonnet, une pince et des pots pour ranger tous ces trésors. Certains vont dépiauter comme des scientifiques en herbe, d'autres vont être plus créatifs (collages, assemblages...). Ce petit cabinet de curiosités doit être évolutif, donc, on se met d'accord sur ce qu'on range et ce que l'on jette au fur et à mesure.

**Idée créative :** on recouvre une grande feuille de Scotch double face et on y dépose nos trouvailles : fleurs séchées, brindilles, coquilles d'escargots... Puis on saupoudre de terre ou de sable pour habiller le fond.

### À LIRE

« 50 activités nature avec les enfants », de Marie Lyne Mangilli Doucé, éd. Terre vivante, 14 €.

« Au secours ! Mes petits-enfants débarquent », de Louis Espinassous et Frédéric Lisak, éd. Plume de Carotte, 19 €.

« La famille buissonnière », de Marie Gervais, éd. Delachaux et Niestlé, 19,90 €.

« Comment élever un enfant sauvage en ville », Scott D. Samson, éd. Les Arènes, 21,90 €.

« J'observe la nature », de Cécile Jugla, éd. Nathan, coll. « Dokéo », 14,90 €.

## En faire de petits explorateurs

### La randonnée minuscule (vers 5-6 ans)

On dessine un parcours à l'aide d'une ficelle, de petits bouts de bois (type allumettes) ou de cailloux et on demande aux enfants de se transformer en fourmis. L'imaginaire fonctionne à fond : armés d'une loupe, les voilà prêts à explorer le monde fascinant des minuscules... Au début, l'idéal est de se mettre à quatre pattes avec eux et d'inventer des histoires. Mais, après quelques minutes, ils sont en complète autonomie.

**Pour aller plus loin.** Les boîtes-loupes complètent la panoplie du parfait observateur. On y introduit les petites bêtes (avec un bâtonnet, par exemple, au cas où ça pique) pour les regarder sous toutes les coutures sans avoir à les tripoter. Ça marche aussi avec des carapaces vides ou des fleurs (Haba, 4,40 € sur [brindilles.fr](http://brindilles.fr)).

**A lire.** *Petites bêtes à la loupe*, de Maggie Li, éd. Fleurus, un guide documentaire joliment illustré avec une loupe offerte.

### L'« Empreintoscope »

On trouve sur Internet des dessins de traces d'animaux courants et on les imprime. On en reporte aussi les contours au crayon sur des feuilles de papier-calque et on réunit le tout en carnet. Ensuite, on part en balade, de préférence un lendemain ▶

DON SMITH/GETTY IMAGES.COM

Merci à Emilie Lagoeyte, animatrice nature et auteur du blog *Eveil et Nature*. Pour savoir comment organiser un bingo nature, faire une course aux feuilles ou aiguïser son ouïe en forêt, Emilie propose des articles gratuits et des cours en ligne détaillés (*Celen*, 36 € pour visionner les vidéos, télécharger des supports d'activités, etc.). [eveiletnature.com](http://eveiletnature.com)

## enfants

de pluie pour que le sol soit humide et que les empreintes soient bien marquées. Pour identifier de quel animal il s'agit, on compare ces traces avec les images et les calques de notre « Empreintoscope ». Dans un parc urbain, il faudra ouvrir l'œil, mais on peut trouver des traces d'écureuils, chiens, hérissons... En forêt, on essaie de repérer les « coulées », les petits chemins dessinés par le passage fréquent des animaux (qui sont souvent perpendiculaires aux sentiers principaux). On y trouvera sûrement des traces de renards, de chevreuils, de blaireaux...

**Pour aller plus loin.** On mène l'enquête pour savoir où l'animal s'est rendu : on déniche d'autres indices comme des restes alimentaires ou... des crottes (succès garanti !). Et, pour trouver des fiches d'observation détaillées, on file sur le site [salamandre.net](http://salamandre.net)

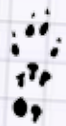


FLANPICTURE.COM

### 6 EXEMPLES DE TRACE



chien



écureuil



lièvre



chevreuil



renard



sanglier

## Jouer avec tous ses sens

### Mon ami l'arbre (dès 4 ans)

On invite les enfants, yeux fermés ou bandés, à toucher un arbre quelques instants. Puis, on les fait tourner sur eux-mêmes pour les désorienter un peu. Et on leur demande d'ouvrir les yeux et de retrouver leur arbre. Ils n'y arrivent pas ? C'est normal. Ensuite, on leur demande de recommencer en s'attardant sur tous les détails : les racines, le tronc, l'écorce, les branches qui pendent à leur hauteur, les feuilles... On les aide à prendre des repères au besoin. Et là, surprise, la reconnaissance est presque immédiate. On essaie nous aussi ?

**Pour aller plus loin.** Certains enfants posent des questions désarçonnantes : pourquoi les arbres ne bougent-ils pas ? Comment font-ils pour manger ? Pourquoi ont-ils de grandes branches ? Pour trouver de quoi satisfaire leur curiosité, on peut feuilleter ensemble *Les arbres*, de Pascale Hédelin (ill. d'Amandine Laprun), coll. « Mes p'tites questions », éd. Milan.

**Variante.** Pas d'arbres dans le coin ? On tente l'expérience avec les aromatiques du balcon. Ainsi, même l'odorat sera mis à contribution.

### Le fil d'Ariane (à partir de 5 ans)

Parce que les balades le nez en l'air, pour les enfants, ça va cinq minutes, on balise un petit parcours en attachant une corde autour de 4-5 arbres. On vérifie au passage qu'il n'y a pas d'obstacles sur le trajet (pas d'orties, pas de ronces...). Et on invite les enfants à suivre la corde les yeux fermés ou bandés (voire pieds nus). On peut leur donner la main s'ils ont un peu peur : le but est qu'ils soient assez en confiance pour se concentrer sur leurs sensations. On ne parle pas trop, on les laisse s'imprégner de l'ambiance : certains vont s'attarder sur les arbres qu'ils croisent, d'autres seront plus intrigués par le dispositif en lui-même... Qu'importe, le principal est qu'ils interagissent avec l'environnement. Nombreux sont ceux, d'ailleurs, qui demandent à refaire plusieurs fois le parcours.

**Et après ?** Riche en émotions, cette petite expérience peut nous laisser sur les rotules. On prévoit donc une pause goûter et pourquoi pas un temps calme : c'est le moment idéal par exemple pour lire *Rouge-Feuille* (l'histoire du périple d'un renard et d'un oiseau à travers les paysages et les saisons), de Juliette Parachini-Deny et Eric Wantiez, éd. Cépages. ■

### Les 5 règles d'or d'une sortie réussie

**On prend le temps :** on ne planifie pas l'aventure dans tous ses détails, on suit leur rythme et leurs chemins de traverse.

**On ne force rien :** s'ils n'ont pas envie de se mettre un bandeau sur les yeux ou de marcher pieds nus, ce n'est pas grave.

**On se met en retrait :** on donne tout juste une impulsion, on déclenche un jeu, mais, ensuite, on les laisse faire.

**On évite de jouer à la maîtresse :** on n'est pas là pour leur faire un cours de biologie. Donc, inutile de trop parler.

**On ne panique pas :** si l'activité ne prend pas, si on n'a pas les réponses à leurs questions... on peut s'y (re)mettre plus tard.