

# 10 activités à faire en nature avant 12 ans

Plusieurs études le démontrent : vivre des expériences positives en nature lors de l'enfance augmente notre attachement et notre engagement envers l'environnement. Cela développe aussi de nombreuses compétences. Voici quelques pistes d'activités simples, à faire avec des enfants, ou à (re)vivre en tant qu'adultes.



Photo : CRIE-Saint-Hubert

## 1. Construire une cabane

Quelques morceaux de bois mort ou des objets de récupération, éventuellement de la ficelle, et c'est parti ! Construire une cabane permet aux enfants un investissement physique et imaginaire et développe leurs capacités techniques. Conseil : incitez à la simplicité pour ne pas les décourager.



Photo : pxriere.com

## 2. Sortir la nuit, voire dormir à la belle étoile

Ressentir les changements qui s'opèrent à la tombée du jour, faire une balade nocturne, écouter ce qui vit la nuit, dépasser nos peurs, puis s'endormir sous les étoiles. L'occasion d'observer les constellations – ou d'en inventer – en s'éloignant de toute pollution lumineuse. Le lendemain, contempler le lever de soleil et comprendre le cycle jour/nuit. Conseil : veillez à vous prémunir du froid, de la rosée et de la pluie.



Photo : Céline Teret

## 3. Réaliser un journal nature

Observer la nature mois après mois et compiler dans un carnet les traces des expériences vécues. Aquarelle, écriture, dessins, empreintes, collages... soyez créatifs ! Voilà une excellente manière d'enregistrer vos souvenirs et de contempler les changements qui s'opèrent dans la nature au fil des saisons.



Photo : Arnaud Ghys

## 4. Créer une œuvre de land art

Laisser libre court à l'élan créatif des enfants (et des adultes) en leur proposant de créer une œuvre éphémère à partir d'éléments naturels. Ils développent de cette manière leur dextérité fine et leur sensibilité artistique. Parfois, donner quelques consignes ou un thème peut faciliter la créativité. Parcourir ensuite des photos d'autres œuvres de land art.

Ces activités (et beaucoup d'autres) sont davantage détaillées dans :

- *Les 50 incontournables*, de l'association anglaise National Trust, traduites par Els De Man sur <https://elsdeman.wixsite.com/locolibri/les50>
- *Pistes*, L. Espinassous, éd. Terre vivante, 2018
- *Copain des Bois*, éd. Milan, 2019

- *60 jeux, activités, aventures dans la nature*, éd. du Gerfaut, 2020
- *L'école de la forêt*, éd. Ulmer, 2019

Voir aussi la rubrique Outils pp.42-43.



Photo : Arnaud Ghys

### 5. Observer les p'tites bêtes

**R**ampantes, volantes, sauteuses, elles sont partout et plus fascinantes les unes que les autres ! Dans les champs, les jardins, sous les pierres, les vieilles souches ou encore à proximité des zones humides..., munissez-vous d'une loupe et partez à leur découverte. Les rassembler délicatement sur un drap blanc peut en faciliter l'observation.



Photo : CRIE-Saint-Hubert

### 6. Cuisiner au feu de bois

**F**aire du feu, ça s'apprend. Et ça réchauffe ! Les corps, mais aussi les aliments. Pommes caramélisées à la cannelle, chips d'orties, châtaignes grillées ou encore les immanquables marshmallows rôtis raviront les papilles. Attention : pour faire un feu en forêt, il faut l'accord du propriétaire. A éviter aussi en cas de sécheresse.



Photo : Sophie Lebrun

### 7. Marcher pieds nus

**E**nlever chaussures et chaussettes et parcourir le sol d'une prairie ou d'une forêt. Le ressentir, de la plante des pieds jusqu'au bout des orteils. Boue, herbe, mousse, feuilles mortes, eau, cailloux... variez les sensations. Avoir les yeux bandés peut aider à mieux ressentir.



Photo : CRIE-Saint-Hubert

### 8. Chercher des traces d'animaux

**C**omme une chasse aux trésors, partons à la recherche de plumes, d'empreintes, de poils, de crottes, de terriers... Mais à qui appartiennent-ils ? Certains livres vous aideront à les identifier, mais vous pouvez aussi inventer ensemble une histoire.



Photo : CRIE-Saint-Hubert

### 9. Jouer dans l'eau

**Q**ue ressentez-vous lorsque vous mettez les pieds ou les mains dans l'eau d'un ruisseau ? Analysez vos sensations. Et si on faisait un concours de ricochets ? On pourrait aussi construire ensemble un moulin ou un radeau miniature, pour aborder des notions de physique élémentaire. Puis partir à la découverte de la rivière et de sa faune.



Photo : Pixabay / Ilona Ilyés

### 10. Faire de la musique nature

**C**réer des instruments de musique à partir d'éléments naturels est assez simple : sifflet en saule, pipoir en noisetier, kazoo en sureau ou flûte en renouée du Japon... En plus d'éveiller les enfants à la pratique des sons, ce sera l'occasion de les initier au maniement d'un canif. Vous trouverez des tutoriels sur internet.