

75 activités pour profiter de la nature avec vos enfants

Dans ce bonus, nous avons dressé une liste d'activités amusantes à pratiquer dans la nature et en famille. Nous espérons que vous y puiserez de nombreuses idées et beaucoup de plaisir !



Pourquoi nous être limités à des activités de plein air ? Y a-t-il un intérêt particulier pour nos enfants de jouer dehors ? La réponse est OUI et il y a plusieurs raisons à cela :

Premièrement, les recherches suggèrent que le plein air peut nous apporter **santé et bonheur**. Selon une nouvelle étude publiée dans le journal de santé *Environmental Health Perspectives*, les femmes qui habitent à la campagne, à la montagne ou tout simplement proche de la nature **vivraient plus longtemps** que celles vivant sans verdure à proximité.

Sans aller jusque s'installer dans les bois pour y vivre, nous avons tous intérêt à passer plus de temps dans la nature. Vous avez sans doute, à un moment ou à un autre, déjà expérimenté le **rôle extrêmement réparateur** d'une connexion avec la nature.

Deuxièmement, les activités en nature répondent à un besoin fondamental des enfants qui est le besoin de **se défouler**. Aucune activité extérieure n'est accompagnée d'une pancarte "Ne pas courir, ne pas sauter, ne pas crier, ne pas ..." Parce que **la nature est généreuse**, nos enfants peuvent y être pleinement eux-mêmes.

Troisièmement, le contact avec la nature accroît la **curiosité** et la capacité d'assimiler des connaissances, de comprendre le monde. Chaque contact direct avec les milieux naturels, chaque exploration, chaque découverte participe au **développement intellectuel** et à l'**imaginaire** des enfants. Lorsque les enfants observent, réfléchissent, enregistrent et partagent

les modèles et les rythmes de la nature, ils participent à un processus qui favorise la **sensibilisation scientifique et écologique**, la résolution de problèmes et la **créativité**.

De nos jours, même les enfants des régions rurales ne sont plus autant encouragés qu'avant à sortir s'amuser dans la forêt. Nous perdons ce côté qui est essentiel au développement de chaque enfant. Pour qu'un enfant garde son sens inné de l'**émerveillement**, il a besoin de la compagnie bienveillante d'un adulte qui puisse l'accompagner dans la découverte de ces activités, les partager et redécouvrir avec lui la joie, l'excitation et le mystère du monde dans lequel nous vivons.

En tant que parents, nous pouvons donner un exemple important en éteignant nos portables et en explorant de nouveau la nature.

Nous allons pouvoir ralentir et **passer du temps ensemble...**

Jouer dehors est une façon très simple pour les familles de récolter tous les bienfaits des grands espaces pour le bonheur et la santé. C'est également une façon de cultiver notre amour de la nature. Une enfance passée à jouer dehors, à côtoyer le sauvage et à créer des aventures est un **grand cadeau que nous pouvons offrir à nos enfants, et un cadeau qui fera d'eux des adultes résilients, des adultes heureux.**



Quoi de plus important que de donner aux petits **un lien chaleureux et confiant avec la Terre ?**

Thèmes généraux



1. **Chasses aux trésors** : vos petits aventuriers partent à la recherche des trésors de la nature. Ils peuvent chasser des objets, des images et même des sons. Ils seront ravis de vous montrer leur butin une fois la chasse terminée. Organisez cette chasse en forêt, en montagne, dans un parc ou même en ville. Vous serez surpris de tout ce que l'on peut y découvrir !
2. **Observer les nuages**. Apprenez à les reconnaître pour savoir le temps qu'il va faire. Amusez vous à rechercher des silhouettes et des visages dans leurs formes mouvantes. Inspirez-vous en pour les dessiner ensuite.
3. **Admirer l'aube et le crépuscule**. Se lever suffisamment tôt pour voir le premier rayon de soleil inonder le paysage. Ou au contraire choisir avec soin un point de vue unique pour profiter d'un coucher de soleil. Saisissez la beauté de la lumière qui accompagne l'aube et le crépuscule.
4. **La piste des animaux**. Les animaux sauvages sont difficiles à observer. En revanche, ils laissent de nombreuses traces et indices de leur présence. Partez à leur recherche. A vous de les découvrir... Et de les identifier !
5. **Les empreintes dans la neige**. Profitez d'une chute de neige pour partir à la chasse aux empreintes d'animaux. Soyez le premier à découvrir celles du chien, du chat, du renard, du lapin, de l'écureuil, de la musaraigne, de la pie ou du merle.
6. **Créer votre randonnée à partir d'une carte**. Aventurez-vous en dehors des sentiers battus à l'aide d'une carte et d'une boussole. Apprenez à vos enfants à s'orienter.
7. **Créer un parcours balisé 1**. Les signes de pistes étaient un langage précieux pour les indiens. Créez vos propres signes à l'aide de petites branches et de cailloux. Amusez vous à emprunter une piste que vous aurez préalablement balisée. Laissez vos enfants découvrir chaque indice qui les mènera jusqu'au but que vous avez fixé. Pensez à placer un petit trésor à la fin du parcours !

8. **Fabriquez un aquascope** pour observer la faune et la flore des rivières et des étangs.
9. **Randonnée insolite en ville.** A l'aide d'une carte IGN récente, repérez les petits coins de nature qui subsistent en ville. Tracez un itinéraire qui les traverse et lancez-vous sur ce nouveau parcours. Vous découvrirez que l'espace urbain abrite des trésors naturels insoupçonnés !
10. **Dressez une carte de la bio diversité de votre voisinage.** Les animaux et les plantes foisonnent autour de nous, même en ville. Observez le dessous des pierres, les creux dans les murs, les flaques, les fossés, les toits... Postez-vous à l'affût près des fleurs et des bosquets, vous serez surpris de constater à quel point la vie fourmille autour de vous !
11. **Organisez un pique-nique.** Ne soyez pas trop exigeant sur le lieu. Il peut s'agir du parc près de chez vous. Rangez votre repas dans un sac, prenez une couverture et apportez-la au parc. Les enfants peuvent jouer un peu et ensuite toute la famille peut profiter du repas en plein air. Le simple changement de rythme par rapport à la vie de tous les jours rendra ce moment amusant pour tout le monde !
12. **Fabriquez un herbier** des plantes citadines. Faites-en un autre pour celles de la campagne et encore un pour celles de la montagne.
13. **Faites une confiture et des bonbons aux coquelicots**
14. **Faites une chasse aux fossiles :** selon la région ou vous vous trouvez, il existe de nombreuses possibilités : fougères dans les pays charbonniers, dents de requins près de la mer, ammonites, Etc. Un univers fascinant à faire découvrir à vos enfants.
15. **Organisez un bivouac.** Une activité parfaite pour les jeunes aventuriers. Partir en bivouac, cela signifie être autonome, c'est-à-dire marcher, porter un sac à dos, cuisiner et passer la nuit dehors. Une excellente activité, pour découvrir la montagne et apprendre à connaître ses limites. Commencez par un parcours facile et limitez vous à une seule nuit. Lancez-vous ensuite dans une aventure de trois jours et plus ! Le virus vous gagnera rapidement et vous donnera l'envie de plus grandes aventures.
16. **Cuisiner sur un feu de camp.** Un moment inoubliable à partager en famille ou avec les amis.
17. **Essayez la descente en rappel** avec des moniteurs
18. **Trouver un géocache.** Voilà qui peut constituer un but de randonnée très motivant pour les enfants.
19. **Descente d'une rivière en canoë.**

Activités de plein air à pratiquer dans le jardin



L'endroit idéal pour s'amuser en plein air, c'est évidemment votre jardin ! Faire participer les enfants aux activités de jardinage est une première étape pour les sensibiliser aux merveilles de Dame Nature. Mais le jardin est un endroit qui regorge d'autres possibilités. Regardez nos propositions et laissez-vous tenter :

20. **Observez les oiseaux.** L'hiver, il est très difficile pour les oiseaux de trouver de la nourriture. Pourquoi ne pas leur fabriquer une mangeoire ? Si vous disposez d'un jardin, d'un balcon ou d'un simple appui de fenêtre, vous pouvez attirer les oiseaux. Apprenez à les reconnaître grâce à leurs chants, la couleur de leurs plumes ou la forme de leur bec.
21. **Construisez votre station météo.** Décodez la forme des nuages, mesurez le sens et la force du vent, le niveau des précipitations. Comme les anciens, essayez de prévoir le temps qu'il va faire demain.
22. **Fabriquez un potager.** L'une des meilleures façons d'amener les enfants à apprécier une alimentation saine est de les laisser être fiers de cultiver et de récolter leur propre nourriture. Vous n'avez pas besoin d'un grand terrain pour faire cela non plus - une petite jardinière sur le rebord de la fenêtre fera tout aussi bien l'affaire.
23. **Faites pousser des fleurs.** Obtenez un catalogue de semences et laissez vos enfants choisir les fleurs qu'ils veulent cultiver. Les petites mains sont douées pour creuser. Demandez aux enfants de faire les trous pour les fleurs qu'ils veulent planter.
24. **Plantez un petit parterre d'herbes aromatiques** avec votre enfant, faites-lui savoir que c'est à lui d'en prendre soin.
25. **Fabriquez un four solaire.** Le soleil tape dur l'été. Profitez de son énergie gratuite et abondante pour tester vos meilleures recettes !
26. **Observez les petites bêtes du jardin.** Celles qui rampent : vers de terre, limaces, cloportes, fourmis, escargot, araignées et celles qui sautent ou qui volent : sauterelles, coccinelles, abeilles. Vous serez surpris par le nombre et la variété des habitants de votre jardin. Si vous les capturez, pensez à les relâcher après les avoir observées !

27. **Démarrer une ferme de fourmis.** Une activité de week-end amusante et instructive pour tout le monde.
28. **Transformez votre jardin en réserve de bio diversité.** Faites de vos enfants des amoureux de la nature en faisant de votre jardin un sanctuaire pour les oiseaux, les papillons, crapauds et hérissons.
29. **Fabriquez des pièges à empreintes.** Découvrez au matin quels sont les animaux qui traversent votre jardin durant votre sommeil.
30. **Construisez un bac à vers pour vos déchets.** Confiez à vos enfants le soin de ramasser les bons déchets et de surveiller la santé des vers.
31. **Faites un mur de boue.** Creusez un petit coin de votre jardin jusqu'à ce que vous arriviez au genre de terre argileuse. Plâtrer un peu de votre clôture avec et ensuite commencer à mouler des visages en elle, c'est quelque chose d'épique que les enfants peuvent travailler tous les jours - on aura bientôt l'impression que vous avez un mur de gargouilles !
32. **Faites du camping dans votre cour arrière.** Qui a dit qu'il fallait faire 160 km pour aller camper ? Prenez votre tente et installez-la dans votre jardin ou votre cour et profitez d'un camping dès que vous en avez envie !
33. **Faire un bonhomme de neige :** un classique à ne pas loupé lorsque la neige est tombée en abondance !

Activités de plein air à pratiquer dans la forêt



Chaque ville possède une réserve naturelle. Il n'est pas nécessaire que ce soit une grande forêt, un petit bois fera l'affaire. Fraîches en été, les forêts offrent aussi une protection naturelle les jours de pluie. Les forêts sont l'environnement idéal pour les activités de plein air.

34. **Construisez une cabane.** Il existe une multitude de techniques possibles. L'une des plus simples consiste à percher une longue branche dans le V d'un arbre pour faire un dos incliné pour le toit. Vous appuyez ensuite de longs bâtons contre lui. Servez-vous de votre tanière comme d'une planque, attendez et observez la vie sauvage qui nous échappe.
35. **Partez en cueillette dans la forêt.** Châtaignes, baies sauvages : mures, groseilles, figues. Revenez à la maison et fabriquez tartes et confitures.
36. **Devenez l'ami des arbres.** Apprenez à les identifier d'un coup d'œil et quelle que soit la saison. Apprenez à reconnaître leurs feuilles, leurs fruits, leurs bourgeons, leurs fleurs et leur écorce.
37. **Grimpez dans un arbre.** Prenez le temps de choisir l'hôte de la forêt qui vous accueillera. Puis allez-vous installer dans ses bras.
38. **Prenez du papier et des crayons et calquez l'écorce des arbres et les feuilles.** Posez le papier sur l'objet dont vous voulez reproduire la forme, puis déplacez doucement votre crayon sur le dessus.
39. **Devenez invisible!** Si vous vous promenez dans la campagne ou dans la forêt, un peu de camouflage et de patience vous permettront d'observer les animaux sauvages. Postez-vous et attendez le spectacle !
40. **Donnez aux enfants un appareil photo** et laissez-les faire un documentaire sur la nature.
41. **Ramassez un panier de merveilles** de la nature à rapporter à la maison pour une table nature saisonnière.
42. **Identifiez les plantes comestibles.** Les enfants plus âgés peuvent s'épanouir en apprenant des techniques de survie, en apprenant à utiliser de bons outils et à identifier les plantes comestibles.

43. **Apprenez à faire du feu sans allumette.** Jouez aux hommes des cavernes et revisitez l'une des plus grande découverte de l'homme !
44. **"Cache-cache en équipe"** Dans ce jeu, une seule personne se cache pendant que tout le reste du groupe compte jusqu'à 50. Puis le groupe se divise pour traquer la personne cachée. Quand quelqu'un la trouve, il se cache avec elle. Cela dure jusqu'au moment où tout le monde est caché.

Activités artistiques à réaliser avec l'aide de la nature



S'adonner au Land-Art ou fabriquer des objets à partir de la nature est un passe temps qui ressourçe, à tel point que certains en ont fait une thérapie. Mais heureusement, il n'est pas besoin d'attendre d'être malade pour en profiter !

45. **Pratiquez le Land-Art :** Utilisez tout ce que vous pouvez trouver, où que vous soyez, pour faire du Land-Art : jeux d'équilibre avec des galets, empreintes artistiques, silhouettes, cercles de feuilles, mandalas nature, lignes naturelles, Etc. Les possibilités sont infinies pour les artistes en herbe (c'est le cas de le dire ! ☺)
46. **Peignez des pommes de pin** avec des couleurs amusantes. Peindre des bâtons et les accrocher, peindre des pierres
47. **Dessinez des visages sur des glands**, avec leurs petites casquettes
48. **Fabriquez des mobiles naturels.** Croiser deux bâtons l'un sur l'autre pour faire une croix. Utilisez du fil pour y suspendre des feuilles, des coquilles ou des plumes. Laissez-les dans la nature pour surprendre les promeneurs !
49. **Sculptez des brochettes de feuilles.** Enfilez les feuilles sur un bâtonnet très fin presque comme un kebab. Placez-les dans le sol ou en exposition quelque part.
50. **Fabriquez des tentures de glace.** Placez les fleurs et les feuilles dans des bols en plastique, avec une boucle de ficelle qui en sort - congelez-les et vous obtiendrez un incroyable morceau d'art sur glace !
51. **Remplacez les fleurs et les feuilles par des graines et des noix** et non seulement vous avez une décoration de jardin astucieuse, mais vous avez une mangeoire très originale pour les oiseaux.

52. **Réalisez des tableaux naturels** à l'aide des spores des fougères ou des champignons
53. **Faites des instruments de musique nature.** Fabriquez des sifflets, flûtes de pan ou percussions à l'aide d'herbes et de branches.

Activités de plein air amusantes pour les enfants lors d'un séjour en camping



54. **Les pommes de terre cuites dans les braises.** Faites un feu jusqu'à obtenir de belles braises. Jetez-y vos pommes de terre pour les faire cuire. Le goût des patates cuites au feu est hors du commun ! Testez aussi le camembert fondu.
55. **Créez un tableau de camping.** Au fur et à mesure de vos journées, rapportez à votre emplacement des souvenirs quotidiens. Rassemblez vos roches, vos pommes de pin et vos coquillages dans un magnifique sanctuaire naturel.
56. **Construisez une balançoire.** Un camping n'est pas une maison tant qu'il n'a pas une petite balançoire suspendue à une corde quelque part. Vous avez besoin d'une corde solide, d'une bûche mince mais solide et d'un couteau pour percer un trou pour que la corde puisse passer à travers. Lancez-le deux fois sur une branche saine et épaisse et amusez-vous bien !
57. **Initiez vos enfants à la tradition des histoires de feux de camp.** Chantez des chansons de votre enfance, racontez des histoires et voyez toute la famille s'y mettre !

Activités de plein air à pratiquer à la plage



L'un des endroits les plus appréciés par les enfants, c'est la plage ! Allez-y dès que vous le pouvez et en particulier hors saison. Le sable, les trésors étonnants que l'on y découvre et le son des vagues déferlantes suffisent pour se déconnecter. Mais pour commencer à s'amuser, jetez un coup d'œil à ces activités :

58. **Réaliser une course de bille dans un circuit que vous aurez fabriqué.** Tracez un parcours dans le sable avec des ponts, des tunnels et de nombreux virages. Le but consiste pour les joueurs à faire avancer leur bille chacun à leur tour à l'aide d'une pichenette. Le gagnant est celui qui arrive le premier. Attention, toute sortie de parcours se solde par un retour à la case départ !
59. **Organisez une randonnée marine.** Marchez le long de la plage et laissez vous bercer par le rythme des vagues. Laissez-vous enivrer par l'odeur iodée de la mer. Contemplez l'horizon et sentez les embruns sur votre visage. Pied nus dans l'eau, c'est encore plus agréable.
60. **Partie de pêche à pied.** Lorsque la marée est basse, partez à la recherche des mille et un trésors que la mer a déposés. Découvrez ceux qui se cachent sous les algues et les rochers.
61. **Emplissez un coffre aux trésors** de ce que vous trouvez sur la plage : coquillages, bois flotté, morceaux de filets que la mer a déposés.
62. **Faites une partie de cerf volant.** Sur une plage hors saison, mais aussi dans une prairie ou le flanc d'une colline, amusez-vous à jouer avec le vent. Pour certains, la pratique du cerf volant est un véritable sport. Et que diriez-vous de fabriquer le votre ?
63. **Créez un système de barrage** à la marée descendante - aidez vos enfants à stimuler leur esprit d'ingénieur en élaborant un plan pour la construction d'un barrage.
64. **Chassez les vagues.** C'est un classique parfait pour les enfants de tous âges. (Et même les adultes, je ne me suis jamais lassé de ce jeu !) S'approcher le plus près de la rive et courir en arrière pour éviter de se faire mouiller lorsque la vague arrive

65. **Body surf.** Il y a une technique pour ce surf génial sans planche. Apprenez à sentir la position idéale et l'instant précis où la vague va vous entraîner. Une seconde trop tôt ou trop tard, et c'est perdu. Mais lorsque vous êtes dans le tempo de la vague, quel plaisir !
66. **Sculptures de sable** - comme les châteaux de sable, mais plus intenses. Faites des sirènes géantes avec tout ce que la marée a déposé.
67. **Réalisez des monstres en bois flotté.** Construisez des monstres en bois flotté et en algues marines.
68. **Partez à la chasse aux crabes** - retournez les rochers à marée basse pour en voir de superbes. Les crabes sont des créatures fascinantes. Prenez le temps de les observer avant de les libérer.

Thèmes activités de nuits



« J'ai entendu cette phrase qui m'a profondément impressionnée, dans la bouche d'un enfant de huit ans : « Je donnerais n'importe quoi pour pouvoir, un soir, voir les étoiles »... Il en avait entendu parler, mais il ne les avait jamais vues »

(Maria Montessori)

69. **Une nuit à la belle étoile.** Offrez le spectacle magique d'une nuit étoilée à vos enfants. Apprendre à repérer des constellations, se laisser surprendre par la vision éphémère d'une étoile filante, ou observer la surface de la lune avec de simples jumelles constituent des moments de bonheur intense. Un matelas de randonnée, un duvet et hop, c'est parti pour une nuit à la belle étoile dans votre jardin !
70. **Découvrez les papillons nocturnes** à l'aide d'une lanterne et d'un drap blanc étendu sur le sol
71. **Les sentiers de nuit.** Embarquez-vous pour une randonnée de nuit. Partez en fin d'après midi, revenez à la lumière d'une frontale. La nuit, la nature semble différente. Elle est plus mystérieuse, parfois inquiétante et il faut apprendre à maîtriser ses propres peurs. Une expérience inoubliable qui ravira les petits comme les grands.

72. **Faites un affût de nuit** et vivez des instants magiques ! Beaucoup d'animaux sont nocturnes et commencent « leur journée » de nuit. Cachez-vous et découvrez leur vie secrète.
73. **Ecoutez la nuit.** Installez-vous au milieu d'une clairière et ouvrez grand vos oreilles. Ecoutez les bruits et les chants de la nuit. Vous serez surpris de leur diversité et de leur intensité.
74. **Dormir dans un hamac.** Pourquoi ne pas troquer la tente pour un hamac et profiter ainsi d'une belle nuit d'été ? A condition de bien se préparer, c'est encore plus amusant !
75. **Une partie de chasse aux étoiles filantes.** C'est tellement évident, mais quand on est à plat sur le dos avec un tapis enroulé autour de soi, alors que la voie lactée se dévoile, on se demande pourquoi on le fait pas plus souvent !

En conclusion...



Cette liste de suggestions devrait pouvoir vous occuper durant de nombreuses heures et de nombreux week-end. **Plongez-y sans attendre !** Les enfants grandissent toujours trop vite à ce que l'on dit. La pratique de ces activités Nature constituera pour vous comme pour eux une mine de merveilleux souvenirs.

Bien sûr, cette liste que nous vous offrons n'est pas exhaustive. Faites-vous part de vos propres suggestions d'activités de plein air pour les enfants. Nous serions ravis de les lire et de les partager avec les lecteurs d'**Actibulles**.

Nous vous proposons un défi : **monter cette liste à 100 propositions !** Nous nous engageons à l'actualiser avec toutes vos bonnes idées.

Quant à nous, nous reprendrons progressivement chacune de ces activités pour les détailler sur le site d'**Actibulles**. Nous en ferons des fiches thématiques destinées aux enfants et aux parents, pleines de ressources éducatives et de questions ludiques.

La mission que nous partagerons ensemble sera de leur faire apprécier les merveilles de la nature et d'en faire des défenseurs actifs. Ils le feront simplement parce qu'ils l'aimeront.