

DEHORS

Jeux
Santé
Nature *en famille*

30 activités à vivre
dans la nature



Maison
de la Nature
du Sundgau



La Maison de la Nature du Sundgau œuvre depuis plus de vingt ans, dans la sensibilisation de tous les publics à la nature et à l'environnement.

Fort de son expérience, elle vous partage dans ce recueil de fiches ses activités préférées : découverte sensorielle, jeux, relaxation, il y en a pour tous les goûts et pour toute la famille !

Voyage sensoriel 1

15 min

Lieu de l'activité

Public

Matériel

- Coussin de chaise

Déroulement

Asseyez-vous confortablement et prenez trois grandes inspirations et expirations. Puis, l'un après l'autre, dirigez votre attention vers chacun de vos sens :

La vue

Observez la nature autour de vous. Que voyez-vous ? Quelles formes, quelles couleurs, quels jeux de lumière sont représentés ?

L'ouïe

Fermez ensuite les yeux et concentrez votre attention sur ce que vous entendez. Des cris d'oiseaux, le bruissement du vent, des branches qui craquent ? Maintenez les yeux fermés jusqu'à ce que vous ayez entendu 10 sons différents.

Comment ça marche ?

1 Arrêtez-vous dans un endroit qui vous plait : un verger, une forêt, un bord de rivière...

2 Identifiez le lieu de l'activité :



: activité à réaliser en forêt



: activité à réaliser en forêt ou prairie,
verger, bord de rivière...

3 Identifiez le type de public :

• Un adulte : sélectionnez les fiches 

• Avec des enfants : sélectionnez les fiches 

4 Sélectionnez le type d'expériences que vous aimeriez vivre dans ce milieu :

• Ressentir : exercer vos cinq sens, toucher, sentir...
choisissez les fiches **vertes**

• Découvrir : jouer, apprendre, s'amuser...
choisissez les fiches **brunes**

• Se détendre : rêver, écrire, faire du yoga...
choisissez les fiches **bleues**

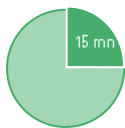
5 Récupérez le matériel nécessaire dans le sac qui vous est mis à disposition.

6 Lisez le déroulement de l'activité.

Profitez !

Voyage sensoriel

1



- Coussin de chaise

Asseyez-vous confortablement et prenez trois grandes inspirations et expirations. Puis, l'un après l'autre, dirigez votre attention vers chacun de vos sens :

La vue

Observez la nature autour de vous. Que voyez-vous ? Quelles formes, quelles couleurs, quels jeux de lumière sont représentés ?

L'ouïe

Fermez ensuite les yeux et concentrez votre attention sur ce que vous entendez. Des cris d'oiseaux, le bruissement du vent, des branches qui craquent ? Maintenez les yeux fermés jusqu'à ce que vous ayez entendu 10 sons différents.

Le toucher

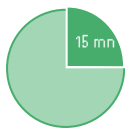
Ouvrez à nouveau les yeux et trouvez autour de vous 4 objets aux textures différentes : molle, dure, douce et piquante.

L'odorat

Prenez quelques respirations profondes et sentez l'odeur de la forêt. Réussirez-vous à identifier au moins une odeur dans le cocktail qui vous entoure ? Champignons ? Pins ? Mousse ?

Balades des sens

2



- Aucun

Balade pieds nus :

Retirez simplement vos chaussures et vos chaussettes ! Puis marchez au rythme qui vous convient, essayez différents endroits, différentes textures et concentrez-vous sur la sensation que vous éprouvez.

Marche lente :

Marchez lentement, très lentement, le plus lentement possible. Essayez de rendre chacun de vos pas, de vos gestes, le plus lent possible. Concentrez-vous sur votre respiration. Réalisez un long pas tout en inspirant doucement, puis un autre pas en expirant tout doucement.

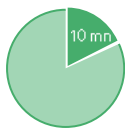
L'invitation de la forêt :

Laissez courir votre regard dans la forêt. Puis sans réfléchir, laissez-vous emporter par ce qui vous appelle. Ce peut être un arbre à la forme étrange, une souche moussue ou un bruit qui vous intrigue. A vous de sentir l'invitation de la forêt et de voguer au gré de vos envies.



Jeu du miroir

3



- Petits miroirs

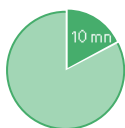
Ce jeu consiste à se déplacer en regardant le ciel à l'aide d'un miroir orienté vers le ciel.

Pour cela, prenez un des petits miroirs, puis posez-le sur votre nez, en l'orientant horizontalement vers le ciel. Ensuite, déplacez-vous tout doucement en continuant à regarder dans le miroir de cette manière. Effet de dépaysement garanti !

Nous vous conseillons de réaliser ce jeu par deux, car on ne voit pas où l'on marche ! L'un se déplace donc avec le miroir au bout du nez et l'autre le guide.

Mon ami l'arbre

4



- Bandeaux

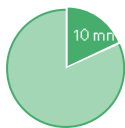
Ce jeu consiste à reconnaître les arbres par le toucher et se réalise par deux. Une personne se bande les yeux et donne la main à la seconde personne, qui va la guider vers un arbre de son choix.

La personne masquée devra toucher l'arbre, afin d'identifier ses caractéristiques : branche, mousse, lichen... Après quelques secondes on revient au point de départ, toujours par deux.

La personne masquée pourra alors retirer son bandeau et tenter de retrouver l'arbre qu'elle vient de toucher.

Micro-randonnée

5



- Loupes
- Ficelle

Cette activité consiste à observer le sol avec précision. Pour commencer, déposez au sol, une ficelle.

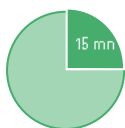
Prenez ensuite une loupe et suivez doucement, très doucement la ficelle.

Décrivez ce que vous voyez et discutez ensemble de ce que vous avez pu observer.

Vous pouvez ensuite changer d'endroit si vous le souhaitez et y faire une autre micro-randonnée.

Carte sonore

6



- Crayon
- Planche
- Carte sonore (au dos)
- Coussin de chaise
- Bandeau

Asseyez-vous confortablement à un endroit qui vous convient, contre un arbre par exemple. Durant deux à trois minutes environ (*ça peut être plus, ou moins selon vos envies*) contentez-vous de fermer les yeux et d'écouter tous les sons de la forêt. Si vous êtes tentés d'ouvrir les yeux, vous pouvez mettre un bandeau, afin de vous concentrer un maximum sur les bruits environnants.

Une fois ces quelques minutes passées, ouvrez les yeux et tournez cette fiche. Vous êtes au centre; indiquez ensuite sur la fiche tous les sons que vous entendez et à quel emplacement : devant à droite, loin derrière à gauche loin. Une fois votre carte remplie d'au moins six sons différents, vous pourrez quitter votre emplacement.

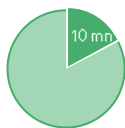
Loin devant à
droite



Près, derrière
moi

Loin derrière à
gauche

Le parfum naturel 7



- Petits pots en plastique

Sortez les petits pots du sac et partez dans la forêt, à la recherche d'éléments naturels.

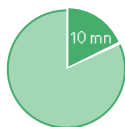
Remplissez vos petits pots des éléments trouvés (feuille, mousse, terre, baies, écorce...) puis prenez un petit bâton et touillez en prenant soin d'écraser légèrement les éléments.

Vous n'avez plus qu'à sentir votre parfum, voir si l'odeur vous plaît, la comparer.

Essayez avec d'autres éléments, d'autres combinaisons et découvrez tous les parfums que la nature peut vous offrir.

Loto des couleurs

8

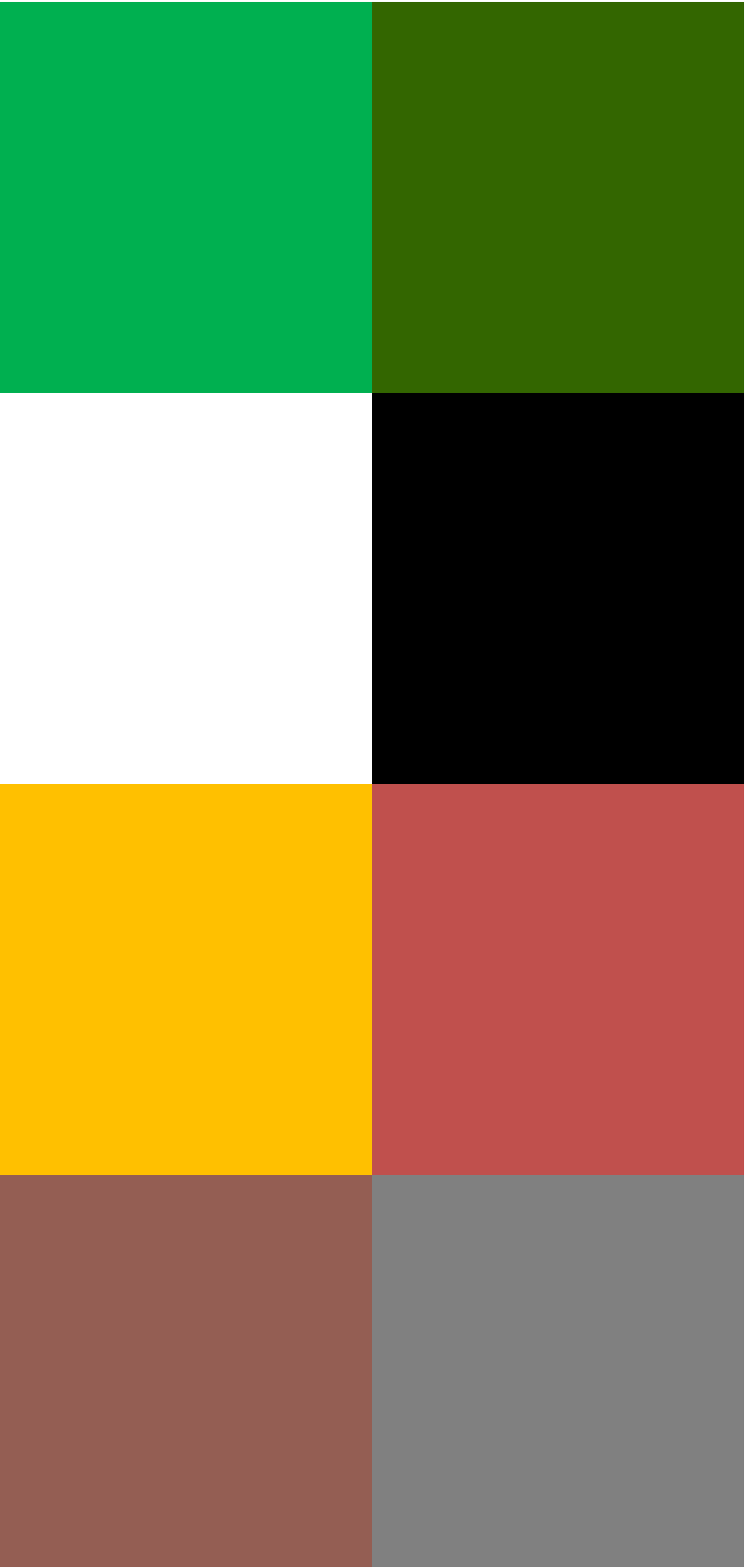


- Carte couleurs (au dos)

Le jeu consiste à récupérer des éléments naturels colorés dans la nature. Pour commencer, observez les huit couleurs au dos de la fiche.

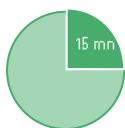
Partez ensuite à la recherche de ces huit couleurs autour de vous. Pour accroître la difficulté, vous pouvez vous donner un temps limite pour augmenter l'enjeu.

Attention les couleurs doivent correspondre parfaitement ! Eh oui, vert clair c'est vert clair, pas vert foncé !



Loto nature

9



- Cases à remplir (au dos)

Le but de l'activité consiste à remplir chaque case d'un élément naturel, qui correspond à la description. Pour ce faire, vous trouverez au dos de la fiche la description de neuf éléments naturels à rechercher autour de vous.

Il ne doit y avoir qu'un seul exemplaire de chaque élément. Une fois que toutes les cases sont remplies, le loto est réussi !

Trop dur ? Mais non ! Prenez bien le temps d'observer ce qui vous entoure et attardez-vous sur chaque élément, observez-les, touchez-les...

Quelque chose de

DUR

Quelque chose de

DOUX

Quelque chose de

ROND

Quelque chose de

LEGER

Quelque chose de

VERT

Quelque chose de

BRUN

Quelque chose de

LISSE

Quelque chose de

RUGUEUX

Quelque chose de

LONG

Les yeux ouverts

10

Durée
libre



- Crayon
- Planche
- Fiche à cocher (au dos)

Le but de l'activité consiste à observer autour de vous pendant que vous vous promenez...

Au dos de la fiche se trouve une liste d'éléments à observer dans la nature : animaux, plantes et autres merveilles de la nature.

Tout en vous promenant, essayez d'observer le plus d'éléments possibles ; dès que vous avez aperçu un des éléments de la carte, cochez-le dans la liste.

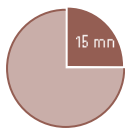
Pour trouver tous les éléments, peut-être faudra-t-il sortir des sentiers... en route vers l'aventure !

- Un oiseau
- Une souche
- Une feuille verte
- Une feuille jaune
- Une fleur jaune
- Une fleur rouge
- Une fleur bleue
- Une fleur blanche
- Un écureuil
- Une pierre
- Un papillon
- Un insecte
- Une araignée
- Un arbre avec deux troncs
- Un arbre tordu
- Un arbre solitaire

- Du lichen
- De la mousse
- Un gland
- Un escargot
- Une libellule
- Un lézard
- Un champignon
- Un pissenlit
- Un tronc couché
- Un terrier
- Une flaque
- Une plume
- Une rivière
- Un poisson
- Une empreinte de mammifère
- Une empreinte d'oiseau

Cache nid

11



- Aucun

Choisissez une zone sur le sol ou n'importe quel support, elle représente votre « nid ».

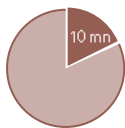
Commencez tout d'abord, à partir tous ensemble récupérer différents éléments naturels. Rapportez-les ensuite dans votre « nid ». Il vous faut environ une dizaine d'éléments.

Essayez de mémoriser pendant environ 30 secondes les éléments dans le nid. Une personne ôte ensuite un des éléments pendant que la ou les autres ferment les yeux. Ces dernières devront retrouver l'élément manquant.

Inversez ensuite les rôles pour ne pas faire de jaloux !

Loto - feuilles

12

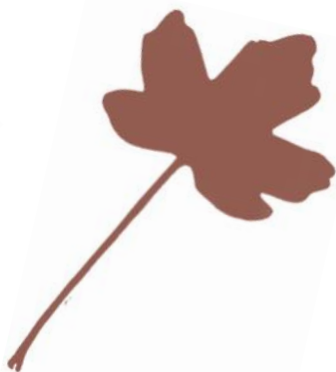
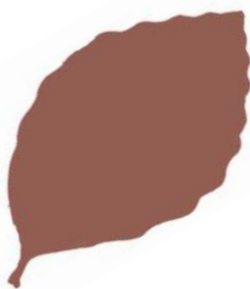
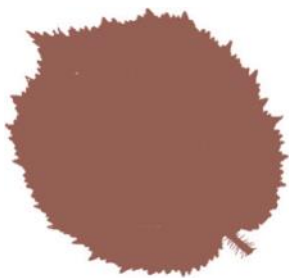


- Silhouettes de feuilles (au dos)
- Guide de détermination

Vous trouverez au dos de la fiche la silhouette de feuilles de huit espèces d'arbres.

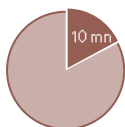
Le but du jeu consiste à retrouver ces feuilles dans la forêt qui vous entoure. Vous pouvez vous donner un temps limite pour accroître l'enjeu, ou prendre le temps...

Dans un second temps, vous pouvez vous amuser à rechercher le nom des arbres à l'aide du guide de détermination.



Qui suis-je ?

13



- Aucun

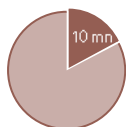
Pour ce jeu, mettez-vous côte à côte. Choisissez chacun un élément naturel que vous observez dans votre champ de vision (arbre, fleur, animal,...).

Une fois votre élément choisi, il s'agira de deviner celui de l'autre personne.

Posez une question à tour de rôle (est-ce que c'est grand ? Petit ? Animal ? Végétal ?). Le premier à avoir trouvé ce qu'observe l'autre a gagné !

*Vous pouvez compliquer la chose en vous mettant ensuite dos à dos !
Réservé aux spécialistes !*

L'appareil photo 14



- Aucun

Cette activité se réalise par 2. Une première personne sera le photographe. Elle devra orienter et diriger l'appareil photo, rôle tenu par la seconde personne.

Une fois qu'il a trouvé un sujet qui lui plaît autour de lui, le photographe oriente l'appareil photo, dont les yeux sont fermés.

Une fois bien cadré, le photographe ouvre le diaphragme de l'objectif, en touchant l'épaule de l'appareil photo, qui ouvre les yeux.

Il garde les yeux ouverts durant 3 à 5 secondes, puis le photographe appuie sur le déclencheur (épaule), pour prendre la photo.

Loto p'tites bêtes

15



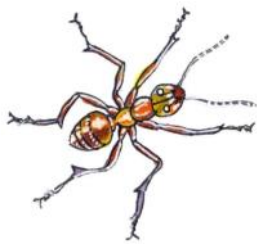
- Loupe
- Boîte Loupe

Le but de l'activité consiste à trouver au moins un animal des 6 grandes familles de petites bêtes dont vous trouverez la description au dos de cette fiche.

Pour ce faire, capturez délicatement l'animal à l'aide des boîtes loupes. Attention, il ne doit y avoir qu'un animal par boîte (pour éviter qu'ils ne se chamaillent entre eux).

Posez ensuite vos boîtes sur le verso de la carte. Quand il y a une boîte sur chaque case, vous avez gagné !

Pour trouver des petites bêtes, cherchez dans les endroits humides et sombres : sous les feuilles, dans le bois mort, les souches...



Insectes:

- 2 antennes
- Corps en 3 parties



Arachnides:

- 8 pattes



Myriapodes:

- Plus de 14 pattes
- 2 ou 4 pattes par segments



Crustacés:

- Entre 10 et 14 pattes



Mollusques

- Corps mou

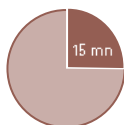


Vers:

- Corps long et annelé

Jeu de l'écureuil

16



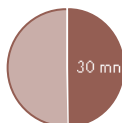
- Aucun

Dans cette activité, vous allez jouer le rôle d'écureuils qui se préparent à l'hiver en enterrant des réserves de nourriture.

Commencez par chercher chacun vingt glands (ou faînes) que vous allez discrètement dissimuler à différents endroits de la forêt. Une fois vos glands cachés, rapprochez-vous les uns des autres.

Comptez ensemble jusqu'à 10. Puis partez chacun récupérer vingt glands. Le premier à revenir au point de départ a gagné !

Evidemment, comme dans la nature, les glands récupérés peuvent être dérobés... et être ceux du voisin !



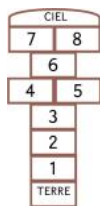
- Aucun

Quoi de mieux que de revisiter les jeux auxquels nous jouions lorsque nous étions enfants, en pleine nature ?

1, 2, 3 soleil : un vieux classique que les enfants (et les parents) adorent. Choisissez un terrain dégagé et un grand arbre à la place de l'habituel mur d'école !

Chat perché : un autre classique indémodable... Pas toujours facile de se percher dans la nature... pourtant souches et branches, feront amplement l'affaire !

La marelle : pourquoi ne pas construire votre propre marelle en utilisant des bouts de bois ?

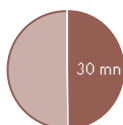


Le Pouik-Pouik : Choisissez un arbre. Une personne ferme les yeux et compte de vingt à zéro. Pendant ce temps, tous les autres doivent se cacher. Une fois à zéro, celle qui compte doit trouver les autres en touchant l'arbre. Si elle ne trouve personne, elle recompte, mais cette fois-ci de 19 à 0. Pendant ce décompte, les personnes cachées doivent revenir toucher l'arbre avant de se cacher à nouveau. Le jeu continue, mais à chaque décompte on ôte un chiffre, jusqu'à ce que toutes les personnes soient trouvées.

La gamelle : Tracez un cercle de quelques mètres. Pendant qu'un gardien monte un petit tipi constitué de bâtons, les autres personnes se dispersent et essaient de trouver une cachette.

Lorsque le gardien a constitué son ouvrage, il crie « Gamelle ». Si le gardien voit un joueur sans bouger du cercle, il peut crier son nom, en précisant l'endroit où il se cache.

Les enfants nommés sont prisonniers et viennent se placer à côté du cercle. Pour qu'ils soient délivrés, un autre joueur doit parvenir à s'approcher sans être vu par le gardien et à casser l'édifice en bois. A ce moment, le gardien reconstitue le tipi au plus vite pendant que tout le monde retourne se cacher, et ainsi de suite.



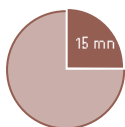
- Boule de pétanque en plastique

Le bobsleigh nature : trouvez une zone légèrement en pente. Prenez la boule de pétanque en plastique. Le but du jeu consiste à réaliser un parcours dans lequel cheminera votre boule, telle une piste de bobsleigh. Créez une piste avec des virages, un tremplin, un tunnel, puis laissez rouler la boule du haut de la pente ! Fous rires garantis !

Déplacer la boule : posez la boule de pétanque au sol à environ 5 mètres du sac à dos. Récupérez ensuite deux bâtons d'environ deux mètres de long et assez solides. Par deux, placez-vous de part et d'autre des bâtons et saisissez-en l'extrémité. Ensuite, essayez de soulever et déplacer la boule en plastique à l'aide des bâtons, afin de la déposer dans le sac ouvert.

Petits jeux nature

19



- Aucun

Nous vous proposons ici des petits jeux et bricolages, simples à réaliser avec des éléments naturels.

Jeu des bâtonnets : récoltez 16 bâtons ou bouts de branches (marche aussi avec des cailloux), et posez-les côte à côte. Chacun votre tour, retirez 1, 2 ou 3 bâtons. Celui qui prend le dernier bâton a perdu.

La tour infernale : récoltez toutes sortes d'éléments naturels puis empilez-les à tour de rôle afin de faire la tour la plus haute possible. Le premier qui fait tomber la tour a perdu.

Cerceaux : trouvez des lianes de lierre, de préférence épaisses et solides, et faites un anneau d'environ 20 cm de diamètre en les attachant avec un nœud. Trouvez un grand bâton solide et plantez-le dans le sol. Le but du jeu est de lancer l'anneau dans le bâton.

Le petit bateau : prenez une demi-coquille de noix, un petit bâtonnet, une petite feuille d'arbre. Posez un peu de glaise ou de terre humide au fond de la coque et plantez le mât au milieu, avec la feuille au bout. Il ne vous reste plus qu'à trouver un coin d'eau et voir si votre bateau flotte !

La couronne : prenez simplement une longue tige de lierre et formez un cercle de la taille de votre tête. Faites un nœud pour tenir le cercle. Vous pouvez tresser ensemble plusieurs tiges pour l'épaissir et agrémenter ensuite votre couronne de fleurs, feuilles, branches et autres décorations.

50 choses à faire... 20

11 ans 3/4



- Crayon
- Planche

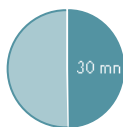
En 2012, la National Trust, association britannique de conservation de monuments architecturaux et naturels, a érigé une liste de « *cinquante choses à faire dans la nature avant d'avoir douze ans* ».

Nous leur empruntons leur concept en vous proposant la liste d'activités au dos de cette fiche. Vous pouvez vous en inspirer pour évaluer le nombre d'expériences vécues par votre enfant, lui proposer une aventure... ou encore vivre un moment de pleine nature avec lui (ou elle... ou eux...).

- Grimper sur un arbre
- Se laisser rouler jusqu'en bas d'une colline
- Camper dans la nature
- Construire une cabane
- Faire des ricochets
- Courir sous la pluie
- Faire voler un cerf-volant
- Attraper un poisson avec un filet
- Manger une pomme directement d'un arbre
- Cueillir des châtaignes
- Faire une longue sortie à vélo
- Dessiner un chemin avec un bâton
- Cuisiner une tarte aux pommes
- Construire un barrage
- Jouer avec la neige
- Faire une couronne de fleurs
- Faire une course d'escargots
- Créer quelque chose dans la nature
- Faire naviguer un bateau en papier
- Sauter sur les vagues
- Cueillir des mûres
- Découvrir l'intérieur d'un arbre
- Visiter une ferme
- Marcher pieds nus dans l'herbe
- Siffler dans un brin d'herbe
- Chercher des fossiles
- Observer les étoiles
- Monter tout en haut d'une grande colline
- Explorer une grotte
- Tenir une bête dans sa main
- Partir à la chasse aux insectes
- Observer des têtards
- Attraper une feuille qui tombe d'un arbre
- Suivre les traces de pas d'un animal
- Observer la vie aquatique d'un étang
- Construire une cabane à oiseaux
- Observer des animaux dans la forêt
- Attraper un papillon avec un filet
- Attraper un crabe
- Marcher dans la nature le soir
- Semer, récolter et manger
- Nager à la mer
- Construire un radeau
- Observer les oiseaux
- Trouver son chemin avec une boussole et une carte
- Faire de l'escalade
- Cuisiner sur un feu de camp
- Monter sur un cheval (ou poney)
- Trouver un trésor
- Descendre une rivière en canoë

Mon arbre

21



- Coussin de chaise
- Drap

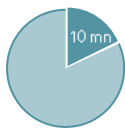
Choisissez un arbre qui vous inspire (par sa forme, sa taille, ses couleurs,...). Approchez-vous doucement, touchez l'écorce, sentez les feuilles ou la mousse sur son tronc... vous pouvez même lui parler. Prenez votre temps avec lui, puis asseyez-vous à ses pieds.

Une fois installé, vous pouvez observer autour de vous, lire, faire la sieste, ou réaliser différentes activités parmi celle que l'on vous propose (méditation, exercices de respiration, découverte des sens...).

Une fois que vous souhaitez partir, remerciez votre arbre, saluez-le; vous pouvez même l'enlacer (faire un câlin à un arbre aurait beaucoup de vertus apaisantes selon certains scientifiques).

Devenir arbre

22



- Aucun

Pour commencer, observez un arbre, celui que vous voulez. Imaginez ses racines, observez son tronc, ses feuilles, ses branches...

Ensuite, imaginez que vous êtes cet arbre. Vos pieds sont ses racines, vos jambes son tronc, vos bras deviennent ses branches et votre tête devient la cime.

Plantez vos pieds bien profondément dans le sol. Sentez le sol sous vos pieds, imaginez que vous faites courir vos racines dans le sol. Serrez vos jambes l'une contre l'autre, le corps bien droit. Puis tout en respirant très lentement, imitez la forme de l'arbre que vous venez d'observer : un tronc tortueux, des branches larges...

Une fois que vous avez l'impression d'avoir totalement reproduit la forme de l'arbre, concentrez-vous sur votre respiration et fermez les yeux : inspirez doucement, marquez une pause d'une ou deux secondes, puis expirez doucement. Puis tout en continuant à respirer, imaginez que l'énergie de la forêt est aspirée dans vos racines, passe par votre tronc puis se diffuse dans tout votre corps.

Vous pouvez également vous laisser bercer tout ou en partie par le vent.

Puis doucement, revenez au monde humain en rouvrant les yeux.



Le Haïku

23



- Feuille vierge
- Crayon
- Planche
- Coussin de chaise

Asseyez-vous confortablement, à un endroit qui vous attire, et composez un Haïku. Ces petits poèmes japonais se composent de 3 vers. Le premier comporte 5 syllabes, le second 7 syllabes et le troisième 5 syllabes à nouveau.

Pour vous inspirer, vous retrouverez quelques exemples au dos de la feuille.

Vous retrouverez également quelques astuces pour composer au mieux un beau haïku... mais la seule chose qui compte est de laisser parler votre imagination !

Une fois fini, lisez votre texte à voix haute.

Les règles du Haïku

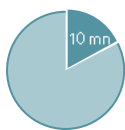
- 3 vers : 5 syllabes au premier, 7 au second, 5 pour le troisième
 - les rimes ne sont pas obligatoires
 - écrire au présent
 - le deuxième vers peut contenir une césure, une rupture, ou une opposition
-

Exemples de Haïkus

- Les heures s'enfuient
- Aube pluvieuse d'hiver
- Mais l'oiseau chante

- Perles de rosée
- Les gouttes de l'herbe humide
- Mouillent nos pieds nus

Bien-être partagé 24



- Crayon
- Petit carnet

Dans le sac, vous trouverez un petit carnet.

Laissez à l'intérieur de ce carnet un mot ou une phrase en rapport avec le bien-être, les émotions, le ressenti, ou simplement un message d'espoir ou de motivation; ce message peut être adressé à vous-même ou aux suivants.

Prenez ensuite un petit temps pour lire les messages précédents.

Matelas de feuilles

25



- Drap
- Coussin de chaise

Choisissez un endroit, plat de préférence, et allongez-vous.

Vous pouvez pousser les branches et les brindilles et installer un drap pour être plus à l'aise. Vous pouvez également rassembler des feuilles qui vous serviront de matelas, et sur lesquelles vous pouvez placer votre drap. Enfin, si vous le souhaitez, utilisez des feuilles comme oreiller.

Si vous vous installez au pied d'un arbre, vous pourrez observer son tronc, ses branches et le mouvement des feuilles dans le vent.

Vous n'avez plus qu'à vous détendre et à fermer les yeux.



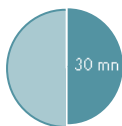
- Crayon
- Planche
- Coussin de chaise

Récupérez six éléments naturels dans la nature.

Installez-vous puis observez et touchez tous les éléments récupérés. A partir de ces éléments, composez une histoire, un poème ou un texte. Si l'inspiration manque, vous pouvez aussi simplement écrire de courtes phrases ou écrire tous les mots qui vous passent par la tête.

Seule consigne : votre composition doit contenir tous les éléments récoltés. Vous ne connaissez pas un élément ? Décrivez-le !

Utilisez l'arrière de la fiche pour écrire votre texte.



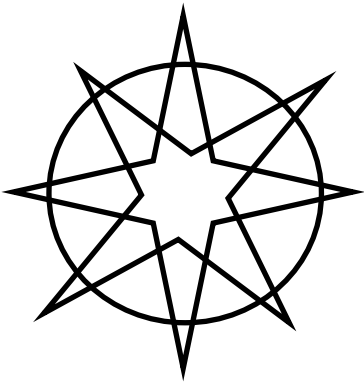
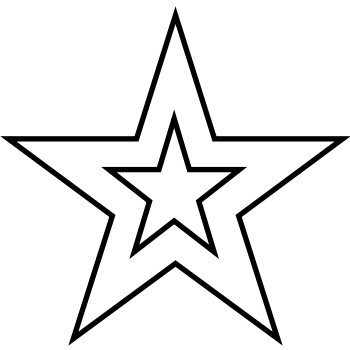
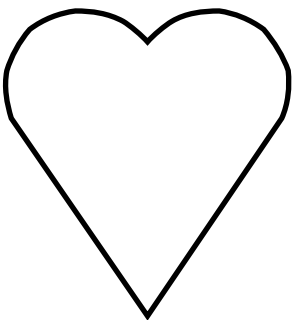
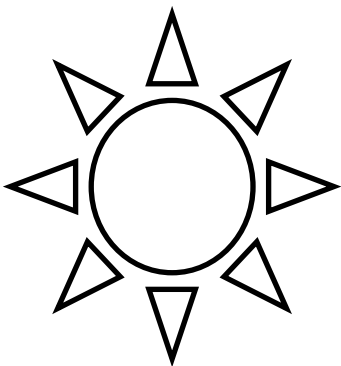
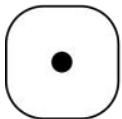
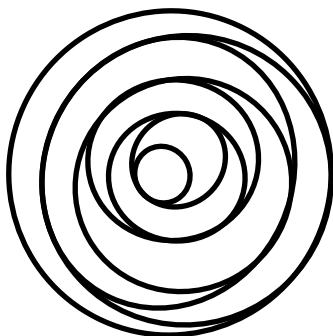
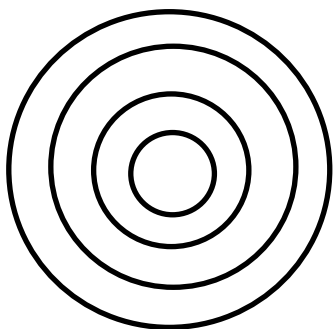
- Dé

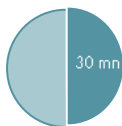
Cherchez autour de vous ce que vous voulez (branches, brindilles, pierres, feuilles, mousse, fleurs), puis essayez de composer une œuvre à partir de ces éléments trouvés.

Au dos de la fiche, se trouvent des idées de formes à composer en éléments naturels. Choisissez celle qui vous plaît ou laissez faire le hasard en lançant le dé.

Laissez libre cours à votre imagination !

Il n'y a qu'une seule règle à suivre : soyez respectueux, n'arrachez rien, prenez seulement ce qui se trouve au sol et qui est déjà tombé. Ne prélevez pas tout au même endroit, notamment si vous prenez des fleurs.





- Coussin de chaise

La méditation se fait généralement en position assise, les jambes croisées; mais l'important est de vous asseoir de la manière qui vous convient le mieux. Joignez vos mains ou posez-les sur vos genoux, puis fermez les yeux.

La respiration

Une fois installé, commencez par respirer doucement. Inspirez lentement, puis expirez lentement. Se concentrer est difficile au début, différentes pensées surgissent. N'essayez pas de ne penser à rien, concentrez-vous sur votre respiration, sur l'air qui entre par votre nez, qui s'insinue dans vos poumons et qui sort par votre bouche. Dès qu'une pensée survient, notez-la dans un coin de votre tête puis recentrez-vous sur votre respiration.

Le corps

Respirez de manière calme et tranquille, puis portez votre attention sur les différentes parties de votre corps : votre tête, votre crâne, vos oreilles, votre nez, vos yeux, vos lèvres. Puis votre cou, l'intérieur de la gorge, vos épaules, votre dos et ainsi de suite jusqu'au bout des orteils. Scannez votre corps tout en respirant lentement.

Les couleurs

Les couleurs seraient capable d'agir sur notre humeur et nos émotions. Tout en respirant de manière calme et tranquille : visualisez une couleur qui passe, qui vous enveloppe, qui vous immerge totalement.

Blanc : représente le calme. Il inspire et apaise. Il aide à faire le vide.

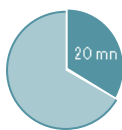
Rouge : représente la passion, la force. Il est lié à l'amour, au courage et à l'ardeur. Il aide à la circulation du sang et de l'énergie.

Orange : représente la chaleur, la vitalité, la motivation. Il apporte bonne humeur, optimisme et dynamisme. Il aide à faire le plein d'énergie.

Jaune : représente le soleil, la lumière. Il est lié à l'égo et à la santé du système digestif.

Vert : représente la nature, il nous relie à l'énergie naturelle de la terre.

Bleu : représente le ciel, la clarté, l'ouverture ; Il est lié aux voies respiratoires.



- Coussin de chaise

Respirer les terpènes

Prenez une bonne position, debout, les bras pendants sur le côté. Tout en inspirant doucement, amenez lentement vos bras en arc de cercle sur les côtés puis au-dessus de votre tête, la paume des mains tournée vers le haut. Lors de cette inspiration, imaginez que les terpènes, sous forme d'une boule de lumière verte, s'insinuent dans votre corps et le traverse.

Puis tout en expirant doucement, descendez vos bras, paumes vers le sol, devant votre corps, au niveau du ventre. Répétez ce cycle inspiration-expiration au moins 3 fois, puis placez vos mains l'une sur l'autre, au-dessus du bas-ventre. Restez ainsi, un petit moment (30s par exemple), les yeux fermés en imaginant que la lumière verte remplit tout votre corps.

Pousser un arbre

Un exercice très simple de respiration consiste à vous mettre debout et à vous appuyer contre un arbre, les bras tendus. Inspirez doucement, attendez 2-3 secondes puis expirez très lentement. A chaque expiration, poussez doucement l'arbre. Vous pouvez aussi visualiser l'énergie que vous transmet l'arbre. A chaque inspiration, elle traverse vos bras, votre corps tout entier. A chaque expiration, imaginez que vous redonnez à l'arbre son énergie mêlée à la vôtre, en le poussant légèrement.

Respiration abdominale

Asseyez-vous le dos bien droit. Posez une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine. Inspirez par le nez puis expirez longuement, en faisant sortir le maximum d'air par la bouche, tout en contractant vos abdominaux. Faites une série de 10 respirations de cette manière.

Respiration en carré

Assis le dos bien droit, inspirez sur 4 temps (comptez de 1 à 4), retenez votre respiration avec les poumons pleins sur 4 temps, expirez sur 4 temps puis retenez votre respiration, poumons vides sur 4 temps. Faites une série de 10 respirations de cette manière.

Yoga

30



- Coussin de chaise
- Drap

Placer un drap au sol puis choisissez une posture :

Posture de l'arbre

Pour travailler équilibre et concentration. Placer vous debout, les pieds au sol. Fixez un point devant vous. Toujours en fixant ce point, pliez progressivement une jambe et tournez le pied à 90°, pour placer la plante du pied sur la face interne de votre jambe d'appuis. Joignez ensuite les mains et placez vos coudes au niveau de la poitrine ou au-dessus de la tête.



L'étirement du chat

Commencez par vous installer à 4 pattes, à la manière d'un chat debout. Vous pouvez placer le repose-fesse sous vos genoux pour plus de confort. Étalez bien les doigts des mains et inspirez profondément en creusant le bas du dos et en levant la tête. Faites une expiration profonde en arrondissant le dos.



Posture de l'enfant :

Placez-vous à 4 pattes.
Posez vos fesses sur vos talons et mettez vos bras devant vous.
Le front posé sur le sol, effectuez une dizaine de respirations profondes.



Posture du bateau :

Allongez-vous, les jambes tendues et vos bras, le long du corps. Levez vos jambes, si possible, sans plier les genoux, puis levez le buste.
Le but est d'essayer de former un angle à 45°.
Maintenez cette position pendant une dizaine de respirations.
Expirez ensuite doucement en relâchant le corps.



Posture du chien tête en bas :

Placez-vous à 4 pattes.
Lors de l'expiration, poussez au niveau des bras et des jambes de manière à former une pyramide, dont votre bassin est le sommet. Tendez complètement vos bras et respirez profondément. N'essayez pas de toucher le sol avec vos talons. Allez-y de manière progressive en gardant les genoux légèrement pliés.



Posture du lotus :

Asseyez-vous le dos bien droit, croisez vos jambes en posant vos pieds sur vos genoux pliés. Puis joignez vos mains avant de les posez sur vos genoux, paumes vers le ciel, l'index touchant le pouce.
Cette posture est parfaite pour vous relaxer et entamer des exercices de respiration ou de méditation.



Réalisation: Maison de la Nature du Sundgau

Rédaction: Grellier François

Relecture: Jaeckel François

Conception et mise en page: Grellier François, Jaekel François, Alexandra Blanc

Inspirations: Grellier François, Jaekel François

Bibliographie:

- AUBRY, Isabelle. *40 activités dans la nature avec ses enfants*. Editions La plage, 2020
- Sceren-CRDP Franche– Comté. *Activités ludiques, sensorielles et naturalistes aux cycle 2 et 3*. 1999
- CORNELL, Joseph. *Les joies de la nature*. Editions Jouvence, 1992
- GERVAIS, Marie. *La famille buissonnière*. Delachaux et Niestlé, 2016

Illustrations:

Pixabay



Maison
de la Nature
du Sundgau