

# MINI-GUIDE DU PARC

PRATIQUE - LUDIQUE - FAMILIAL



## À FAIRE DANS LA NATURE AVANT 12 ANS

Jouer librement  
dans la nature



Faire une collection  
de coquillages



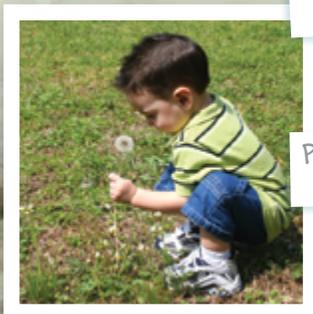
Ecrire un poème  
sur la nature

S'allonger dans l'herbe  
et observer les étoiles



Organiser une chasse  
aux trésors

Construire une cabane



Préparer un sirop  
de pissenlit

JUIN 2018



Une autre vie s'invente ici

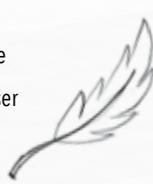
**Vivre dès l'enfance de belles expériences dans la nature développe à tout jamais la sensibilité et la curiosité, deux qualités qui contribuent à l'épanouissement.**

**Les enfants passent actuellement beaucoup trop de temps à l'intérieur des maisons. L'attrait des écrans notamment les empêche d'être dehors. Bien sûr, certaines équipes pédagogiques prennent des initiatives, font sortir les enfants, apportent la nature dans l'école, etc. mais rien ne vaut l'expérience directe. Explorer sans contrainte et profiter de leurs cinq sens au contact de la nature permettent aux enfants de se fabriquer des souvenirs inoubliables.**

« On s'arsent toudis du lait qu'on a bu dins l'temps »

## 50 CHOSES À FAIRE DANS LA NATURE AVANT 12 ANS

► Combien de ces activités dans la nature avez-vous réalisées avant l'âge de 12 ans ? Faites le test et demandez aussi à vos enfants ou petits-enfants de le faire. Vous constaterez certainement que le temps passé dans la nature diminue fortement d'une génération à l'autre.

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="radio"/> Observer une libellule                               | <input type="radio"/> Monter au sommet d'un mont                       |    |
| <input type="radio"/> Tresser une couronne de fleurs sauvages              | <input type="radio"/> Faire un sifflet avec un brin d'herbe            |  |
| <input type="radio"/> Aller à la pêche à la ligne                          | <input type="radio"/> Faire un château de sable                        |  |
| <input type="radio"/> Planter un arbre                                     | <input type="radio"/> Attraper une sauterelle et la relâcher           |  |
| <input type="radio"/> Faire une promenade en barque                        | <input type="radio"/> Sentir une fleur sauvage                         |  |
| <input type="radio"/> Mettre ses pieds dans la rivière                     | <input type="radio"/> Dessiner avec un bloc de craie                   |    |
| <input type="radio"/> Suivre des têtards dans une mare                     | <input type="radio"/> Ecouter les grenouilles croasser                 |  |
| <input type="radio"/> Faire de la pâte à modeler avec de la boue           | <input type="radio"/> Arroser des plantes au jardin                    |  |
| <input type="radio"/> Prendre une grenouille dans la main                  | <input type="radio"/> Observer une fleur sauvage                       |  |
| <input type="radio"/> Jouer à l'hélicoptère avec une samare d'érable       | <input type="radio"/> Observer un arbre de près et l'enlacer           |  |
| <input type="radio"/> Jouer dans les vagues                                | <input type="radio"/> Marcher sur un tronc d'arbre tombé               |  |
| <input type="radio"/> Se faire recouvrir dans le sable                     | <input type="radio"/> Trouver son chemin avec carte et boussole        |  |
| <input type="radio"/> Attraper un crabe... et le relâcher                  | <input type="radio"/> Construire une cabane                            |  |
| <input type="radio"/> Grimper, escalader les rochers                       | <input type="radio"/> Tailler une branche avec un couteau              |  |
| <input type="radio"/> Faire une collection de coquillages                  | <input type="radio"/> Regarder ce qu'il y a sous l'eau                 |  |
| <input type="radio"/> Se laisser mouiller par la marée montante            | <input type="radio"/> Marcher et se rouler dans les feuilles           |  |
| <input type="radio"/> Trouver un galet original                            | <input type="radio"/> Regarder se coucher le soleil jusqu'au bout      |  |
| <input type="radio"/> Allongé sur le sable, regarder les nuages            | <input type="radio"/> Ecrire un poème sur la nature                    |  |
| <input type="radio"/> Se laisser pousser par le vent                       | <input type="radio"/> Semer des graines et les voir germer             |  |
| <input type="radio"/> Cueillir des mûres pour la confiture                 | <input type="radio"/> Tenir un ver de terre dans la main               |  |
| <input type="radio"/> Tenir un insecte dans sa main                        | <input type="radio"/> Organiser une course d'escargots                 |  |
| <input type="radio"/> Ramasser des plumes et les conserver                 | <input type="radio"/> Installer une mangeoire pour les oiseaux l'hiver |  |
| <input type="radio"/> Manger un fruit directement cueilli à l'arbre        | <input type="radio"/> Déguster une carotte juste déracinée             |  |
| <input type="radio"/> S'émerveiller devant une araignée qui tisse sa toile | <input type="radio"/> Suivre une coccinelle se promener sur la main    |  |
| <input type="radio"/> S'allonger dans l'herbe et observer les étoiles      | <input type="radio"/> Se promener dans la nuit                         |  |

**Vite il faut découvrir la vraie vie ! En route pour la nature ! Pas besoin d'aller dans une réserve naturelle, un petit coin de jardin, un simple talus, une haie, un bois, la plage ou le bord d'une rivière recèlent des trésors et offrent d'innombrables chances de s'émerveiller. N'hésitez pas à vous balader sur l'un des nombreux sentiers de randonnée parcourant le Parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale.**

### ● S'ÉMERVEILLER DEVANT UNE ARAIGNÉE QUI TISSE SA TOILE

Les animaux sauvages, tels que lapins, musaraignes, taupes ou écureuils ne sont pas faciles à observer ! Par contre les tous petits animaux tels que les vers de terre, les mille pattes et les cloportes sont beaucoup plus accessibles. Il suffit de soulever une pierre ou de creuser la terre. Ces animaux sont souvent source de répugnance et de dégoût, alors que si on les observe de tout près, à l'œil nu ou avec une loupe, ils sont tout à fait fantastiques et sympathiques. N'hésitez pas à encourager vos enfants à prendre un ver ou un insecte dans sa main avec délicatesse pour mieux le découvrir.



« Le ver de terre, en le caressant dans un sens c'est tout lisse, dans l'autre c'est râpeux »

### COMMENT FAIRE ? UN HUBLOT POUR REGARDER SOUS L'EAU

#### MATÉRIEL

- un tube en PVC le plus large possible, de 40 à 50 cm de long
- un grand élastique solide
- du plastique transparent

Fixer la feuille de plastique à une extrémité du tuyau avec l'élastique. Il suffit de plonger le tube dans l'eau pour bien distinguer la vie sous l'eau.



### COMMENT FAIRE ? UN COIN D'OBSERVATION

Cette activité est idéale à la tombée de la nuit. Un moment exceptionnel à partager avec les enfants !

Choisir un endroit tranquille dans le jardin ou la forêt où le passage des animaux est fréquent (près d'une haie, d'un tas de bois, d'un arbre).

S'installer confortablement sur une petite couverture et rester silencieux et immobile tout en observant et écoutant les phénomènes de la nature qui surviennent : un insecte qui rampe, une chouette ou une chauve-souris qui vole, une musaraigne qui cherche sa nourriture, etc.

Ce petit coin deviendra vite un endroit où vous aimerez vous reposer et vous relaxer.

### LES TIQUES : PRÉVENIR AVANT, SURVEILLER APRÈS

Les beaux jours sont propices aux escapades dans la nature. Mais c'est aussi la saison préférée des tiques, porteurs de la maladie de Lyme.

> Avant votre balade : choisir des vêtements longs et clairs pour offrir moins de prises aux tiques et pour les détecter plus rapidement.

> Au retour de votre balade : inspecter complètement le corps (aisselle, l'aîne ou le creux d'un genou). Chez les enfants, n'hésitez pas à inspecter la tête ou l'arrière des oreilles.

Pour en savoir plus : [www.eveil-et-nature.com](http://www.eveil-et-nature.com)

### ASTUCE

#### Se fondre dans la nature

> Que ce soit en forêt ou dans le jardin, le jour ou la nuit, adaptez votre tenue vestimentaire à l'environnement dans lequel vous vous trouvez. Pull, T-shirt et pantalon de la couleur du lieu pour être camouflé (chauds si besoin).

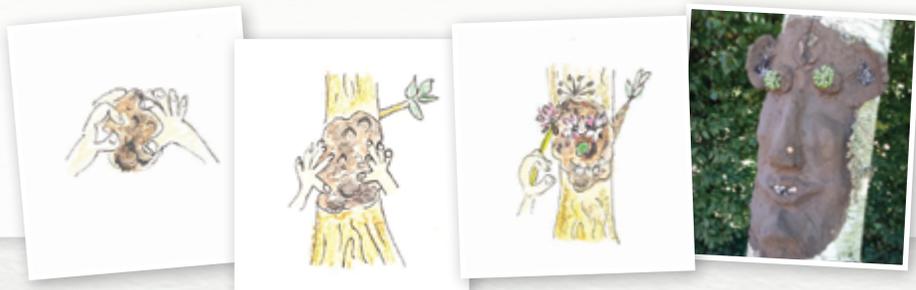
> La nuit, vous pouvez aussi emporter une cape sombre pour vous cacher dessous.

> Évitez de porter du parfum, vous seriez vite repéré !

Mettre la main à la pâte, c'est important pour renouer un contact avec la nature et profiter de nos cinq sens. Se déconnecter de la nature c'est aussi se priver de notre odorat, de notre toucher, etc. : il ne reste que la vue. Pourtant, les jeunes enfants sont spontanément attirés par un tas de terre ou une flaqué d'eau avant d'entendre « Ne touche pas », « Ne saute pas », sous prétexte qu'ils vont se salir. Développer ses cinq sens au contact d'un environnement naturel est nécessaire pour l'équilibre de tout individu.

### COMMENT FAIRE ? DES ARBRES À TÊTE D'ARGILE

En mélangeant de la terre argileuse avec de l'eau, on obtient facilement une pâte à modeler naturelle qu'il suffit d'appliquer sur un tronc d'arbre. En ajoutant quelques éléments naturels glanés à proximité, vous obtenez des personnages bien sympathiques, auxquels vous pourrez donner un nom !



#### ASTUCE

**Se salir, c'est bon pour la santé !**

Laissez votre enfant jouer dans le jardin et se salir de temps en temps. Le contact avec la terre, les feuilles mortes, l'eau, bref avec de la « saleté », apporte de nombreux bienfaits pour leur santé. Ces micro-organismes, ou microbes en langage courant, participent au renforcement de leur système immunitaire.

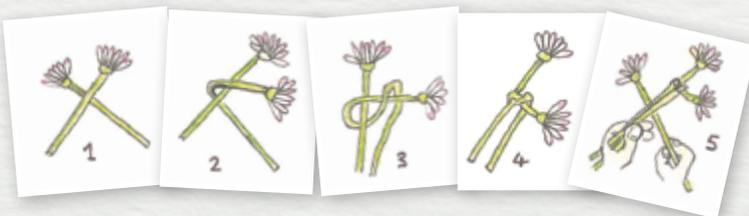
[www.eveil-et-nature.com](http://www.eveil-et-nature.com)

### • TRESSER UNE COURONNE DE FLEURS SAUVAGES

Facile et rapide à réaliser, une couronne de fleurs fraîches se tresse avec toutes les fleurs dont les tiges sont souples et longues : pissenlits, pâquerettes, renoncules, etc. Vous pouvez aussi associer plusieurs espèces, plusieurs couleurs, même de l'herbe pour lui donner un air champêtre.

#### ATTENTION

Pour le respect de la nature, si vous cueillez des fleurs sauvages, ne cueillez que ce dont vous avez besoin et de préférence les fleurs présentes en très grande quantité.



### NE RIEN FAIRE, JOUER LIBREMENT DANS LA NATURE

Emmenez les enfants en petit groupe dans la nature et faites confiance en leurs capacités de jeux spontanés et en leur imagination. Ils seront tantôt explorateurs, marchands de feuilles, constructeurs de cabane de lutins...Vive la prodigieuse fécondité du temps perdu. Dans un monde obsédé par la performance et la compétitivité, les emplois du temps de nos enfants sont surchargés d'activités organisées : école, sport, musique, etc. Nous pensons bien faire ! Et si nous leur dégagions aussi du temps pour ne rien faire et leur permettre de jouer librement dans la nature ?



Savez-vous faire de la musique avec une feuille, une écore, une tige de pissenlit ? Ce sont là des gestes ancestraux ! Les enfants découvrent avec enthousiasme la nature en musique ou plus exactement la musique verte. Avec quelques cupules de gland, tiges, feuilles de lierre, branches de sureau, etc. il est presque possible d'imiter les sifflements des oiseaux. À chaque végétal, sa spécialité musicale. Quelles belles découvertes !

### • FAIRE UN SIFFLET

#### MATÉRIEL

- ▶ un couteau aiguisé
- ▶ un fil de fer
- ▶ du papier très fin de type papier à cigarette, papier sulfurisé ou sac plastique
- ▶ un élastique
- ▶ un sécateur

Coupez une branchette de sureau à la longueur adaptée. Pour un sifflet, comptez 6 à 8 cm, il est possible de couper à différentes tailles. De préférence une branche dont l'épaisseur correspond au minimum à un doigt, la plus droite possible et sans tiges latérales.

Videz la moelle avec le fil de fer.

Refermez une extrémité avec le papier fin puis l'attachez avec un élastique.

Bouchez l'autre extrémité avec un petit morceau de bois en laissant un passage d'air.

Taillez en sifflet à un centimètre du bord. Faites des essais et retaillez un peu si nécessaire.

Tous les détails sur <https://cpn-ptitscastors.free.fr>

Rubrique : Fiches du CPN

Les P'tits Castors



#### ASTUCE

##### Reconnaître le sureau noir

Le sureau noir est un arbuste qui pousse dans les clairières ou à la lisière des forêts et des haies. De mai à fin juin, ses fleurs blanches dégagent un délicieux parfum de miel. Ensuite, l'arbuste porte des baies foncées, qui, consommées crues, occasionnent des maux de ventre, mais produisent de savoureuses confitures une fois cuites.



Ne pas confondre le sureau noir avec le sureau Hièble (très rare en Caps et Marais d'Opale) qui fleurit en juillet-août et dont les fruits forment une grappe dressée vers le ciel alors que les grappes de fruits du sureau noir pendent vers le sol.

### COMMENT FAIRE ? UNE TROMPETTE EN PISSENLIT

Choisissez une belle tige de pissenlit et détachez la fleur pour ne garder que le tube creux. À main nue, avec un ongle, faire deux ou trois trous pour faire des notes.

Souffler ensuite dans le tube et faire varier le son en bouchant les trous, comme un flutiau... À vous de jouer maintenant. Si ça ne marche pas, patience ! Réessayer avec une autre tige !

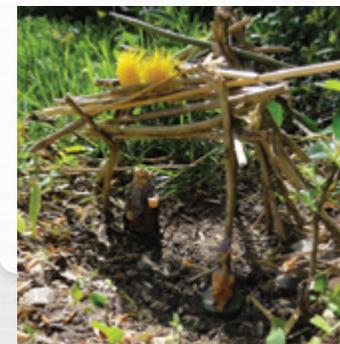
### COMMENT FAIRE ? UNE CABANE MINIATURE

Ramassez des branchettes de bois bien droites que vous casserez à la dimension souhaitée.

Choisissez aussi des baguettes avec une fourche pour les piliers et la charpente.

Avec une bobine de ficelle et des ciseaux, vous pourrez consolider votre mini construction, mais ce n'est pas obligatoire.

Il n'y a pas de règles précises, jouez avec l'équilibre et votre imagination.



Vous pouvez aussi tisser des branchettes ou des tiges pour réaliser des parois végétales, poser des cailloux au pied des poutres pour les maintenir, fleurir votre cabane, créer un jardinet, une mare, etc.

#### ASTUCE

**Être toujours équipé !**

Lors de vos activités de nature, il est conseillé d'avoir un petit canif et de la ficelle dans sa poche.



La nature est une source d'inspiration, à la fois pour les sciences et l'innovation mais aussi pour l'art (peinture, poésie, musique). La nature nous offre les plus beaux éléments pour la création. Regardez autour de vous et laissez courir votre imagination. Faites vous plaisir, le résultat n'en sera que plus beau.

## COMMENT FAIRE ? RÉALISER UN CARNET DE NATURE

À l'image des carnets de voyage, votre carnet de nature sera personnel et rempli de vos souvenirs, de vos émotions, de votre sensibilité. Créez des pages d'herbier, écrivez une poésie, dessinez, collez des photos, des images, des aquarelles, etc.

Vous pouvez utiliser un carnet acheté tout fait ou le réaliser à partir de feuilles que vous assemblerez vous-même avec des brins de raphia. Pour protéger vos trésors les plus fragiles (plumes, graines, mousses et lichens...), placez-les dans des petits sachets en cellophane que vous fixerez dans votre carnet.



Poème et dessin réalisés par les élèves de CE2 de l'école Roger Salengro de Lumbres.

## ● ÉCRIRE UN POÈME SUR LA NATURE

Amusez-vous à créer un poème acrostiche. L'acrostiche est un jeu d'écriture qui facilite le démarrage ! Écrire à la verticale un mot inspirant, chaque lettre formant la première lettre de chaque vers.

Milieu naturel de vie

Agréable endroit pour les animaux

Ravissant miroir des astres

Écoute le chant du crapaud



## COMMENT FAIRE ? DESSINER AVEC UN MORCEAU DE BOIS

### MATÉRIEL

- ▶ une planchette
- ▶ des feuilles de papier dessin
- ▶ un flacon d'encre de chine.

Regardez autour de vous, choisissez une branchette bien rigide et utilisez-la comme pinceau pour dessiner. Ce pinceau inhabituel, vous fera créer des dessins originaux.



## ASTUCE

### Couleurs naturelles

Si vous n'avez pas d'encre de chine, vous pouvez utiliser des couleurs de la nature : poudre de terre, mousse, herbes fraîches, mûres et autres baies laisseront leurs couleurs sur le papier.



Attention, certaines plantes sont protégées. Le mieux est de les identifier puis de consulter le site de l'inventaire national du patrimoine naturel (INPN) à la rubrique « Espèces réglementées ».

Autre action possible pendant que vous photographiez les fleurs pour votre carnet de nature : prenez quelques minutes pour observer les pollinisateurs et participez au « Suivi Photographique des Insectes POLLinisateurs ». Le SPIOLL est une initiative du Muséum national d'Histoire naturelle et de l'Office Pour les Insectes et leur Environnement qui permet à chacun d'apporter sa contribution au monde scientifique.

Informations sur [www.spipoll.fr](http://www.spipoll.fr)



De nombreuses plantes sauvages prolifèrent dans les jardins, le long des chemins, des champs ou en forêt. La bonne nouvelle, c'est que certaines d'entre elles sont comestibles. Elles peuvent être cuisinées pour agrémenter vos plats. Alors apprenez à reconnaître et à cuisiner les plantes sauvages. Toutefois, la nature ne se consomme pas, elle se déguste ; alors bon appétit d'avance !

## COMMENT FAIRE ? UN SIROP DE PISSENLIT

### INGRÉDIENTS

- ▶ deux poignées de fleurs de pissenlit
- ▶ un litre d'eau froide
- ▶ 1 kg de sucre roux
- ▶ un demi citron non traité coupé en rondelles

Mettez les fleurs de pissenlit dans un litre d'eau froide. Chauffez lentement jusqu'à ébullition. Laissez refroidir toute une nuit. Egouttez les fleurs, bien serrer et ne gardez que le jus. Ajoutez 1 kg de sucre et un demi citron coupé en rondelles. Cuire à tout petit feu, sans couvrir jusqu'à la consistance d'un sirop.



## COMMENT FAIRE ? DES BEIGNETS DE FLEURS DE COURGETTE

### INGRÉDIENTS

- ▶ pâte à crêpes
- ▶ quelques fleurs de courgettes
- ▶ sel et herbes aromatiques de votre choix.

Préparez la pâte à crêpes puis lavez les fleurs de courgette et enlevez le pistil ou les étamines. Faites chauffer l'huile de friture. Trempez les fleurs dans la pâte à crêpes puis plongez-les dans la friture pendant 2 à 3 minutes. Retournez sur l'autre face lorsque la pâte commence à dorer. Egouttez-les sur du papier absorbant et dégustez.



### Savez-vous ?

La courgette fleurit d'avril à octobre. La fleur mâle possède les étamines, la fleur femelle renferme le pistil. Fleurs mâles et femelles se dégustent de la même manière. Sucrées ou salées, poêlées, en beignets ou encore farcies.



## ● CUEILLIR DES MÛRES POUR LA CONFITURE

### INGRÉDIENTS

- ▶ 1 kg de mûres
- ▶ 750 g de sucre
- ▶ le jus d'un citron
- ▶ 40 cl d'eau

Nettoyez les mûres sous l'eau froide.

Faites bouillir l'eau avec le sucre durant quelques minutes puis ajoutez les mûres.

Laissez cuire environ 30 à 40 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à obtention d'une confiture épaisse.

Incorporez le jus de citron et versez dans des pots ébouillantés.

Fermez les pots immédiatement et laissez refroidir.

Vous pouvez aussi faire de la confiture de sureau noir. La recette est la même mais commencez par égrener les baies à l'aide d'une fourchette pour les détacher des tiges (Reconnaitre le sureau noir, voir page 5).

### Pour aller plus loin :

« Glaner en Picardie et Nord-Pas de Calais » de Hubert Lévêque, aux éditions Tétrás.

« Dégustez les plantes sauvages - Promenades en pleine nature et recettes gastronomiques » de Marc Veyrat par François Couplan, aux éditions Sang de la terre.



Toutes les activités proposées dans ce mini guide ont pour objectif de recréer un lien avec la nature, pour les parents comme pour les enfants. Les scientifiques parlent de plus en plus du syndrome de manque de nature. Les enfants ne joueraient presque plus dehors. Sortez ! La nature est bénéfique, elle va vous émerveiller, vous ressourcer et vous inspirer. Vous trouverez dans ce mini-guide pratique, ludique et familial des idées d'activités pour sensibiliser les enfants à la nature pendant les vacances mais aussi au fil des saisons, dans votre jardin ou plus loin...

## COMMENT FAIRE ? UNE CHASSE AUX TRÉSORS

### MATÉRIEL

- ▶ un petit panier
- ▶ une liste de choses à rapporter
- ▶ un crayon pour cocher

### ASTUCE

#### Des trésors bien rangés

Évitez d'utiliser des sacs en plastique où tous les trésors vont s'entasser et s'abîmer. Privilégiez un petit panier ou une cagette en bois ou encore une boîte à trésors personnalisée lors d'un précédent atelier.



« Nous ne pouvons pas aimer l'eau, aimer le feu, aimer l'arbre sans y mettre un amour, une amitié qui remonte à notre enfance. Nous les aimons d'enfance. »  
Gaston Bachelard, La poétique de la rêverie.

Cette activité est idéale pour un petit groupe d'enfants, lors d'un goûter d'anniversaire par exemple. Constituez des équipes de deux et emmenez-les sur un parcours de promenade. Munis de leur panier et de la liste, ils doivent récolter dans la nature le plus d'éléments possibles de la liste !

Exemple de liste à personnaliser selon le lieu et la saison :

- une plume
- un caillou rond
- une noisette,
- une feuille dentelée,
- une fleur rose
- une graine d'érable
- une tige creuse
- une pâquerette
- une branchette fourchue
- une écorce
- un silex



## FAIRE UNE COLLECTION DE COQUILLAGES

Le cabinet de curiosités revient à la mode dans la décoration ! Inutile d'acheter de faux coquillages ou des graines exotiques : vous avez tout ce qu'il faut, gratuitement dans la nature.

Lors de vos promenades, ouvrez les yeux et remplissez vos poches ou vos sacs des formes et des couleurs extraordinaires qui vous attirent. Ici une plume bleue de geai, là un lichen, une inflorescence séchée ou une écorce de bois bicornue. Tout l'art consistera dans la présentation de vos trésors : casiers d'imprimerie chiné, cadres, globe en verre, vitrines, etc.

### Attention

Ne devenez pas des pilleurs de nature ! N'emportez que des éléments trouvés au sol ; plus question d'épingler des papillons ou des coléoptères !



Ce mini-guide n'est qu'une mise en appétit. Vous trouverez bien d'autres activités autour de la nature à réaliser avec les enfants dans votre médiathèque, dans les librairies ou sur Internet.

Ils nous ont inspirés : « Jouets de plantes » par Christine Armengaud (éditions Plume de carotte) et « Pistes » de Louis Espinassous (éditions Milan).

Le Parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale est une création du Conseil régional Hauts-de-France avec la coopération du Conseil départemental du Pas-de-Calais, et la participation de l'État, des organismes consulaires, des intercommunalités et des communes adhérentes.



BP 22 – 62142 Le Wast  
Tél. 03 21 87 90 90  
info@parc-opale.fr  
www.parc-opale.fr  
Facebook : Parc Opale



Parc  
naturel  
régional  
des Caps et  
Marais d'Opale