

Centres de la petite
enfance en nature

5 activités en plein air pour renforcer les liens avec votre enfant



Carrefour
francophone

5 activités en plein air pour renforcer les liens avec votre enfant

Dans un monde de plus en plus connecté, on peut avoir tendance à se laisser facilement emporter par les écrans et le quotidien, au détriment des bienfaits de la nature. **Les activités en plein air sont pourtant essentielles et offrent des avantages physiques et émotionnels précieux pour toute la famille.**

Le jeu en plein air stimule la motricité et la créativité chez les enfants. Cela leur donne envie d'explorer et découvrir toujours plus. Les études ont démontré que les enfants qui sortent régulièrement en extérieur développent une **meilleure coordination** et une **plus grande capacité de concentration**. Ils sont généralement de meilleure humeur et plus résistants face au stress.

De plus, le plein air bénéficie aussi aux adultes ! Se promener en nature ou s'asseoir à l'ombre d'un arbre aide à réduire la tension artérielle, améliore la qualité du sommeil et diminue les niveaux de cortisol (l'hormone du stress).

Et quoi de mieux pour renforcer les liens que de passer du temps dans la nature ? Cela aide, sans aucun doute, à créer des souvenirs heureux et durables.

Vous trouverez dans ce guide **cinq activités** adaptées aux jeunes enfants. Vous pourrez les réaliser, quelle que soit la saison, même en hiver !

Quand nous sommes en nature, le temps ralentit, chaque moment peut être savouré. Alors, **préparez vos bottes, votre manteau et votre sourire, et partez à l'aventure avec votre enfant !** Vous verrez que vous allez oublier votre téléphone le temps de quelques heures.





4 conseils pour une sortie en nature réussie avec vos enfants !

Pour que les sorties en nature avec les enfants soient réussies, il est essentiel de se préparer correctement. Vous trouverez ici quelques conseils pour que vos sorties se déroulent en toute sécurité :



Bien choisir ses vêtements

Vérifiez toujours la météo avant une sortie et adaptez les vêtements de vos enfants aux températures. En hiver, les couches multiples sont conseillées : une couche de base pour évacuer l'humidité, une couche intermédiaire isolante (comme une polaire) et une couche extérieure imperméable et coupe-vent. Certains accessoires sont indispensables en fonction de la saison comme, par exemple : un bonnet, des mitaines, une écharpe, des bottes chaudes et étanches. En été, des vêtements légers sont préférables, ainsi qu'une crème solaire et une casquette, ou encore, un chapeau, pour éviter les coups de soleil.



Bien préparer son sac

Qui dit sortie en nature, dit sac à dos. Les essentiels à y glisser sont :

- Une trousse de premiers soins qui comprend des pansements, un désinfectant et un remède contre les piqûres d'insectes.
- Des en-cas nutritifs et beaucoup d'eau pour rester hydraté.
- Du désinfectant, utile en cas d'égratignures.

Si vous partez en forêt, il est préférable d'informer quelqu'un de votre itinéraire, de l'heure prévue de retour et de vérifier la météo avant le départ.



Sensibiliser à la nature

Ces moments seront parfaits pour transmettre à vos enfants le respect de l'environnement. Pour cela, vous êtes leur meilleur exemple ! Ramener vos déchets avec vous permettra de ne laisser aucune trace de votre passage. Pour cela, avoir un sac poubelle dans ses affaires est idéal ! Marcher sur les sentiers aide à ne pas perturber les écosystèmes et vous pourrez apprendre à vos enfants à observer les animaux sans les déranger.



Apprendre quelques règles de sécurité

Connaître les conseils de sécurité de sa région est essentiel. Par exemple, si vous croisez un ours en Ontario, ou tout autre animal sauvage, il est recommandé de rester calme, de ne pas courir et de reculer lentement tout en gardant l'animal en vue. Une cloche à ours ou un spray anti-ours peuvent être utiles dans les zones où ces animaux sont présents. Il est aussi toujours utile de rappeler à son enfant qu'on ne mange jamais un fruit ou un champignon que l'on ne connaît pas. Les enfants peuvent grimper aux arbres avec prudence et parcimonie, sous la supervision d'un adulte, car cela fait partie des expériences qui lui feront aimer la nature et cela aide à développer leur motricité.

Maintenant que vous êtes bien préparés, voici cinq idées d'activités en plein air à essayer avec vos enfants.





Activité 1 :

Développer ses sens en nature

Saison idéale : En toutes saisons.

C'est une des activités les plus simples à mettre en place. Il vous suffira pour cela de trouver un endroit sûr et calme dans la nature. Votre enfant pourra fermer les yeux pendant cette activité s'il est à l'aise avec cette idée, ou vous pouvez prévoir un bandeau à nouer. Si votre enfant ne se sent pas à l'aise, cela n'est pas obligatoire. Invitez-le à se concentrer sur les sons, les odeurs et les sensations qu'il perçoit autour de lui. Vous pouvez lui suggérer d'écouter le chant des oiseaux, le bruissement des feuilles ou encore à sentir l'écorce des arbres et la terre sous ses pieds.

Conseil pédagogique :

C'est le moment idéal pour expliquer à votre enfant comment les animaux utilisent leurs sens pour se déplacer dans leur environnement, pour trouver de la nourriture ou encore, pour détecter les dangers. Vous pourrez aussi faire remarquer à quel point il est important de prêter attention au quotidien. Cette activité aide non seulement à aiguïser les sens de votre enfant, mais aussi à développer son empathie et sa conscience de l'environnement.

Précautions :

Utilisez des peintures non toxiques et respectueuses de l'environnement pour protéger la santé de votre enfant et le lieu où vous faites cette activité. Assurez-vous que les galets utilisés ne proviennent pas de zones protégées, car leur collecte pourrait être interdite.





Activité 2 :

Créer des instruments de musique

Saison idéale : En toutes saisons.

Cette activité vous permettra d'allier la créativité et la nature. Profitez d'une promenade pour ramasser des éléments naturels comme des bâtons, des noix, des coquilles d'escargots vides, des cailloux ou encore, des feuilles. Une fois de retour à la maison, aidez votre enfant à assembler ces trésors pour inventer des instruments de musique. Vous pouvez, par exemple, fabriquer un bâton de pluie en remplissant une petite bouteille plastique de cailloux.

Conseil pédagogique :

Cette activité est parfaite pour parler des sons dans la nature et de leur rôle pour les animaux. Ils peuvent servir à communiquer, à localiser la nourriture ou à se protéger contre les prédateurs. Vous pouvez encourager votre enfant à imiter les sons des animaux.

Précautions :

Supervisez votre enfant quand il manipule des petits objets ou des outils comme des ciseaux ou de la colle. Assurez-vous au préalable que les matériaux utilisés soient sûrs et non toxiques.





Activité 3 :

Construire des cabanes en bois

Saison idéale : L'automne et l'hiver
(sans neige épaisse).

La construction de cabanes est une activité qui développe la motricité, la coopération et l'ingéniosité de votre enfant. Pour cela, vous pouvez utiliser des branches tombées, des feuilles et tout autre élément naturel. Cette activité peut être l'occasion de faire un jeu de rôle où votre enfant imagine qu'il est un animal cherchant un abri pour l'hiver. Vous pouvez aussi laisser votre enfant jouer librement et créer ses propres histoires.

Conseil pédagogique :

C'est l'occasion parfaite pour aborder les abris que les animaux construisent et pourquoi ils sont essentiels à leur survie. Vous pouvez parler des nids d'oiseaux, des terriers ou des huttes des castors. Si vous pratiquez cette activité avec d'autres enfants, ils apprendront à collaborer et partager avec les autres.

Précautions :

Les branches utilisées doivent être légères et stables pour éviter tout accident. Ne coupez pas de branches vivantes, mais utilisez uniquement celles qui sont déjà tombées au sol. La cabane devrait aussi être construite dans un endroit sûr, hors des sentiers où elle pourrait gêner d'autres promeneurs.





Activité 4 :

Peindre sur des galets ou des pierres

Saison idéale : Le printemps, l'été et l'automne.

Pour cette activité, il vous suffit de ramasser des galets lors de vos balades, puis de les utiliser pour peindre des animaux, des motifs ou encore, des visages. Vous pourriez très bien faire cette activité en plein air lorsque le temps est propice.

Conseil pédagogique :

Si votre enfant est intéressé, vous pouvez profiter de cette activité pour aborder la géologie de manière simple. Il est possible d'expliquer d'où viennent les roches, comment elles sont formées et pourquoi elles ont différentes formes et couleurs. Vous pouvez aussi le sensibiliser en expliquant à votre enfant pourquoi il est important de ne pas prendre plus de galets que nécessaire et de ne rien laisser derrière soi après l'activité.

Précautions :

Utilisez des peintures non toxiques et respectueuses de l'environnement pour protéger la santé de votre enfant et le lieu où vous faites cette activité. Assurez-vous que les galets utilisés ne proviennent pas de zones protégées, car leur collecte pourrait être interdite.



Activité 5 :

Faire une chasse aux trésors en nature

Saison idéale : En toutes saisons.

Organisez une chasse aux trésors en pleine nature en créant une liste d'objets naturels à trouver. Pour cela, vous pouvez utiliser celle que nous avons partagée dans [l'infolettre d'août 2024](#) ou vous en inspirer. Au cours de la balade, votre enfant devra trouver ces éléments et les ramasser lorsque cela est possible. Pour ajouter du plaisir, vous pouvez transformer cette activité en un jeu pendant lequel chaque membre de la famille doit trouver un maximum d'objets de la liste.

Conseil pédagogique :

Cette activité est parfaite pour prendre le temps d'observer. Vous pouvez parler de la diversité des plantes, des animaux et de l'importance de chaque espèce dans l'écosystème. Rappelez-lui de ne pas déranger les habitats des animaux et de ne pas cueillir plus que nécessaire.

Précautions :

Ayez toujours une trousse de premiers soins avec vous et assurez-vous que votre enfant ne cueille pas de plantes sans savoir si elles sont sûres. Portez des vêtements adaptés à la saison et prévoyez des chaussures confortables pour la marche. Prenez soin de rester sur les sentiers balisés pour éviter les risques et minimiser l'impact sur l'environnement.

Sur le site [Ontario.ca](https://ontario.ca), vous trouverez quelques conseils pour éviter les conflits ou les contacts avec les animaux sauvages. Nous vous les rappelons aussi ci-dessous :

- Veillez à ce que votre famille et votre animal familier demeurent à distance sûre des animaux sauvages,
- Ne nourrissez pas les espèces sauvages et ne touchez pas à leurs excréments,
- Éviter d'attirer les espèces sauvages et ne leur procurez pas accidentellement de la nourriture, de l'eau ou un abri, par exemple en nourrissant votre animal familier à l'extérieur,
- Lavez toujours vos mains et supervisez le lavage des mains des enfants qui reviennent de jouer dehors,
- Laissez tranquilles les animaux sauvages qui semblent abandonnés (les parents sont souvent à proximité et reviendront),
- N'approchez pas un animal malade ou mort et n'y touchez pas.



De merveilleux moments en famille

Ces activités, simples, mais riches en découvertes, vous permettront de créer des souvenirs durables avec votre enfant.

Lorsque vous explorez la forêt, construisez une cabane ou cherchez des trésors en nature, vous aidez votre enfant à développer des compétences essentielles comme l'observation, la créativité et leur lien avec la nature. Vous contribuez en plus à sa santé physique et mentale, tout en prenant soin de votre propre bien-être.

Nous vous encourageons à intégrer régulièrement ces activités dans votre quotidien, peu importe la saison. Cela peut sembler plus difficile en hiver, mais c'est l'occasion de découvrir la nature sous un nouveau jour. Avec les bons équipements et une dose d'aventure, même les journées les plus froides peuvent se transformer en journées incroyables.

En vous inscrivant ici, vous recevrez chaque mois une infolettre enrichie d'informations sur la faune et la flore du nord de l'Ontario, ainsi qu'une idée d'activité à réaliser en famille. Nous vous tiendrons également informés de l'avancée du projet CPE en forêt dans les centres de petite enfance du Carrefour francophone du Grand Sudbury. Ce projet vise à développer la pédagogie de plein air dans les centres de petite enfance de l'Ontario, offrant ainsi aux jeunes enfants un contact privilégié avec la nature dès leur plus jeune âge.

Alors, pourquoi ne pas commencer dès maintenant ? Enfilez vos bottes, prenez votre enfant par la main, et partez à l'aventure ! Vous découvrirez que l'extérieur est un terrain de jeu sans fin, où chaque sortie est l'occasion de rire ensemble et de vivre pleinement l'instant présent.

Nous vous souhaitons de belles explorations et découvertes en famille !

**N'hésitez pas à nous partager vos escapades en nature
au carrefour.ca/cpeforest !**





**Carrefour
francophone**