



Vacances nature

30 activités à découvrir avec vos enfants !

SAISON PRINTEMPS-ÉTÉ



Ça y est, les vacances sont là !

Et il va falloir occuper les enfants tout l'été, pas toujours facile de trouver des idées... Heureusement, la nature est une source d'inspiration inépuisable. Facile d'accès, riche en découvertes, elle est idéale pour s'offrir des moments de partage et d'échange avec les enfants.

En forêt, dans un parc en ville ou à la plage, que vos enfants soient davantage dans la contemplation, dans l'action, ou encore dans la création, la nature se prête à toutes les expériences.

Voici nos idées d'activités pour vous inspirer, mais aussi quelques jeux pour vous lancer...

Sommaire

4 Les bons gestes dans la nature

Mes vacances nature...

6 en ville

10 à la campagne

14 au bord de la mer

18 à la montagne

SOURCES

- [Activités nature faciles](#)
- [Cueillette sauvage de printemps](#)
- [Magazine Good'planet](#)

Les bons gestes dans la nature

Si la nature nous donne beaucoup, ça n'est pas à sens unique... Nous devons apprendre à la respecter pour ne pas l'endommager ! Forêt, campagne, montagne, mer ou ville, où que vous soyez en vacances, voici quelques règles à suivre lors de vos prochaines activités nature.

zoom

Les règles de base à respecter

- Cueillir ou ramasser ce qui va réellement être consommé ou utilisé.
- Respecter la faune et la flore environnante en essayant notamment de ne pas marcher en dehors des sentiers et en évitant de faire trop de bruit.
- Laisser l'enfant soulever une pierre ou bouger un tronc mort pour regarder ce qu'il y a en-dessous, à condition de les remettre à la même place pour que les organismes qui s'y abritent ne soient pas privés de leur toit ou cachette.
- Expliquer pourquoi on ne touche pas un animal sauvage juvénile (par exemple : un faon couché dans des hautes herbes n'est pas abandonné mais risque fort de l'être si sa mère, partie s'alimenter plus loin, sent l'odeur de l'homme sur son petit à son retour).

Et à la mer ?

Attention, il existe une réglementation qui protège l'écosystème fragile des littoraux. Il est notamment interdit de :

- Ramasser du sable sur la plage. Seul le sable dit « éolien », celui qui a été déplacé par le vent sur les trottoirs, peut être collecté en toute légalité.
- Prendre des galets ou des coquillages.
- Arracher ou couper les plantes qui poussent en bord de mer

Pour la pêche aux coquillages, il existe aussi des règles à respecter (espèces autorisées, taille minimum, quantité maximum, conformité des outils utilisés.)
Renseignez-vous auprès de votre commune de vacances.



Mes vacances nature... en ville

Se rapprocher de la biodiversité même lorsque l'on habite en ville, c'est possible !

Au-delà des platanes qui bordent les avenues, il y a des dizaines d'espèces à découvrir et observer dans nos quartiers.

Jouer

Faites le jeu des couleurs : c'est le jeu d'équipe parfait ! Divisez un groupe d'enfants en équipes et lancez des défis : « rapportez quelque chose de blanc ! », « trouvez quelque chose de rouge ! ». Certaines couleurs seront plus simples que d'autres, alors allez-y crescendo, et commencez par le vert pour mettre tout le monde de bonne humeur !

Mettez la main dans le sac : placez dans un sac en tissu opaque, plusieurs éléments naturels de formes et textures variées (cailloux, fruits secs, brindilles, coquilles...). À tour de rôle, mettre la main dedans et dire ce que l'on ressent : ça pique ? c'est doux ? Puis choisir un élément et tenter de deviner ce que l'on tient dans sa main.

Créez un puzzle nature : découpez une feuille d'arbre en plusieurs parties, puis proposez à l'enfant de reconstituer le puzzle.

Observer

Cherchez des escargots : une bonne idée pour sortir pendant ou après la pluie : inépuisable sujet d'intérêt, l'étonnant gastéropode suscitera sans aucun doute une foule de questions. Toutefois, attention à pas soulever l'escargot directement car cela peut provoquer un effondrement de son manteau (où se trouve ses organes vitaux) et entraîner une mort très douloureuse. Avant de le porter, caressez sa coquille pour le prévenir de votre présence et attendez qu'il se soit rétracté pour le soulever.

Donnez aux enfants un herbier. Mais attention un herbier un peu particulier : il n'y a pas de feuilles, seuls les contours sont dessinés et la première lettre de l'espèce est indiquée. L'enfant part ensuite chercher les éléments pour compléter l'herbier.

Reconnaitre un arbre les yeux fermés. Les arbres ont tous des «peaux» différentes ; en les touchant on peut sentir des écorces plutôt lisses et douces, d'autres plus rugueuses ou blessées. Leur aspect change avec les années. En vieillissant, l'écorce devient plus marquée, fissurée ou craquelée. Proposez aux enfants de fermer les yeux et faites-leur découvrir un arbre simplement au toucher afin qu'ils apprennent à le distinguer de son voisin. Une formidable expérience sensorielle.





Agir

Plantez : les activités de jardinage ont l'avantage d'être aussi réalisables sur de petits espaces (jardinières suspendues, pots sur un balcon, rebords de fenêtre) qui peuvent accueillir des aromatiques, un pied de tomates-cerises, un fraisier. Vous avez un jardin ? Vous pouvez aussi faire germer des graines (luzerne, lentilles, pois chiches, radis...). L'occasion de s'initier aux semis dans des boîtes à œufs et apprendre à patienter avant de repiquer les plants en pleine terre.

Découvrez notre campagne www.jagisjeplante.org et sa boîte à outils du planteur.

Pour apprendre à planter et aider la biodiversité, visionnez nos tutos et téléchargez nos nombreux livrets d'information gratuits pour les grands et les petits. Et si vous souhaitez que les plantations soient au programme de la prochaine rentrée scolaire, foncez découvrir notre grand concours #JagisJePlante avec Ducobu !



Créez des gîtes pour les insectes en disposant par-ci par-là des petits tas d'écorces d'arbres, de pommes de pin, de paille ou encore de tiges creuses. Ils offriront une multitude de cachettes pour les coccinelles, les osmies (petites abeilles sauvages), les carabes... Et pour les perce-oreilles, un pot retourné, rempli de paille leur offrira un gîte idéal.

Pour savoir comment le créer, téléchargez notre DIY.

Fabriquez des bombes à graines, c'est une activité rapide, facile et très appréciée des enfants qui vivent en milieu urbain. Ils s'amuseront à lancer ces petites boules, composées de terre, d'argile, de graines et d'un peu d'eau dans des espaces de terre oubliés pour égayer un peu leur environnement. Une autre manière d'aborder la biodiversité, même en ville. Attention à préserver les milieux fragiles.

À partager en famille

Découvrez une ferme cueillette.

La ferme cueillette est un moment à partager en famille plein de surprises quand on prend le temps de répondre à toutes les questions que les enfants posent en découvrant comment poussent tous ces légumes qu'ils ne reconnaissent pas : pourquoi certains sont cachés dans la terre, d'autres naissent des fruits, d'autres encore sont en fait des fleurs comme l'artichaut ou le brocoli ? Et puis, il est très amusant de déterrer la carotte la plus biscornue ou de trouver une énorme pomme de terre ! Dans ces fermes, il n'y a pas de légumes calibrés, parfaitement ronds et lisses, vive la diversité avec ses imperfections et ses différences !



Partez à la chasse aux trésors !

Trouvez tous les trésors de la ville de la liste suivante...



→ une plume



→ une fourmi



→ un bourgeon



→ un papillon



→ un merle



→ un escargot



→ une toile d'araignée



→ une pâquerette

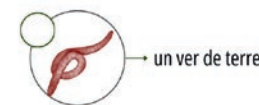


→ un insecte rouge



→ une feuille de lierre

Bonus



→ un ver de terre

Mes vacances nature... à la campagne

Une promenade en pleine nature peut être pimentée de jeux et d'activités, surtout si elle a lieu à la campagne !

De ses vergers à ses prairies, en passant par ses forêts, la campagne est le royaume des plantes et des petites bêtes.

Voici nos idées pour aller de pré en pré...



Découvrir

Devenez détective de la biodiversité en utilisant une petite loupe. Les plantes les plus banales, les animaux les plus communs peuvent révéler des détails extraordinaires, dignes d'un monde imaginaire.

Jouez les pisteurs en emportant un petit bloc d'argile humide pour prélever des empreintes et essayez d'identifier les traces d'animaux.

Guettez l'heure des chauves-souris : depuis plusieurs années, le dernier week-end d'août met en lumière ce petit mammifère volant, qui en général, ne laisse personne indifférent et surtout pas les enfants ! L'été est une saison propice pour les observer. Une fois que vous les avez repérées, revenez chaque soir, pour noter l'heure de la première chauve-souris.

Observer

Fabriquez une longue vue factice avec des tubes cartonnés (papier toilette/absorbant), une manière amusante de restreindre son champ de vision pour mieux focaliser son attention sur l'endroit visé.



Emportez avec vous un petit cadre photo qui servira de cadre d'observation pour les enfants. Cette technique est bien plus efficace que de pointer du doigt dans une vague direction ou de dire : à droite, à gauche (notions pas toujours acquises selon l'âge).

Jouer

Faites le jeu du miroir, donnez aux enfants un miroir de poche (environ 10 cm de diamètre). Montrez que l'on peut voir l'envers et l'endroit d'une feuille en même temps. En mettant le miroir sous le nez, il est possible d'observer les feuilles des arbres, ainsi que le ciel, à l'envers.

Dissociez les sons les uns des autres, comme par exemple le vent dans les feuilles, les branches qui bougent, le chant d'un oiseau, le vrombissement des insectes... Vous pouvez aussi fermer les yeux pendant 1 minute et prêter attention à tous les sons que vous entendez. A la fin, chacun raconte ce qu'il a entendu, dans le bon ordre !



Goûter

Récoltez des mûres, fraises des bois, violettes ou champignons (girolles et cèpes sont deux espèces comestibles très facilement identifiables, dont la saison varie avec la météo mais qui s'étale de la fin du printemps à l'automne). Et si vous êtes bredouille, tant pis, les enfants pourront ramasser : feuilles, écorces, mousses et autres matières naturelles tombées au sol pour de futures créations (herbiers, compositions végétales, pots-pourri...).

Cueillez des fleurs comestibles comme des pâquerettes ou des jeunes pousses de pissenlit qui peuvent agrémenter des salades. Les feuilles d'orties font de délicieuses soupes, les fleurs d'acacias se dégustent en beignets et les fleurs de tilleuls, une fois séchées, peuvent parfumer des tisanes maison.

Faites de la farine, il n'est pas rare de croiser des champs de blé à la campagne, l'occasion rêvée d'expliquer aux enfants comment se fabrique la farine. En prenant juste quelques épis lors de la balade, vous pourrez leur proposer de moulinier les grains et leur expliquer tout ce qu'on peut faire avec.



Fabriquer

Créer une œuvre unique ! Connaissez-vous le *Land Art* ? C'est le fait de réaliser une œuvre en pleine nature, à l'aide de matériaux trouvés dans cet environnement (par exemple : des branches, feuilles d'arbres, mousse, plumes d'oiseaux, pommes de pin...). L'idée est de ramasser pendant la balade une multitude de matériaux trouvés à terre et de réfléchir progressivement à ce que l'on peut en faire. Les enfants - comme les adultes - vont adorer imaginer leur œuvre, collective ou non. "Et si on faisait un dinosaure ?"

Construisez un épouvantail rigolo. Parce qu'il faut protéger à tout prix le potager de papi et mamie, proposez aux enfants de confectionner un épouvantail rigolo : un vieux t-shirt, un chapeau, un foulard, des lunettes, une cravate, de la paille.... Aidez-les pour le corps (un vieux manche à balai et un bâton pour les bras) et laissez-les créer le reste, version campagne ou super héros. Il n'y a plus qu'à le nommer et à l'installer !

À partager en famille

Organisez une visite chez un apiculteur.

Enfilez la combinaison blanche pour assister à l'ouverture d'une ruche et découvrir quelques secrets sur les abeilles !

- Comment s'organise une colonie avec les larves, les ouvrières, la reine ?
- Comment se fabrique la cire ?
- Qu'est-ce que la propolis ?
- À quoi servent les réserves de miel ?

Le rôle clé du travail des pollinisateurs est un sujet passionnant pour des enfants à partir de 8 ans. Renseignez-vous sur les différents lieux et adresses selon les régions.



Partez à la chasse aux trésors !

Trouvez tous les trésors de la campagne de la liste suivante...





Mes vacances nature... au bord de la mer

La plage est pour les enfants un terrain de jeu et de découverte formidable : la météo, les marées, le vent redessinent sans cesse le paysage et avec du sable et de l'eau, seule la fatigue viendra tempérer l'énergie créatrice de enfants.



Découvrir

Trouvez toutes les traces de vie de la laisse de mer. Cet amas de débris animaux et végétaux qu'on retrouve en haut des plages, est souvent mal perçu car malodorant. Il est en réalité un véritable écosystème essentiel à la bonne santé d'une plage. La laisse de mer sert notamment de garde-manger pour les oiseaux migrateurs qui y trouvent des larves, des puces des sables... Invitez les enfants à observer de quoi se compose la laisse de mer afin qu'ils comprennent son utilité.

Observez et comptez les oiseaux du littoral est une activité amusante et éducative qui peut être pratiquée par tout le monde, avec ou sans paire de jumelles. Choisissez des sites où les oiseaux sont nombreux et proposez l'observation en posant des questions (Combien il y a d'oiseaux ? Combien il y a d'espèces différentes ? Quel est l'oiseau le plus grand ? Qui verra en premier telle espèce ? ...)

Organisez une sortie nocturne pour observer les étoiles en vous installant sur la plage. Laissez-vous porter par la beauté et l'immensité saisissante d'un ciel étoilé et partez à la recherche de la petite et de la Grande Ours !

Agir

Enfilez vos bottes pour une partie de pêche à pied récréative. Les enfants prendront plaisir à scruter les trous, explorer les rochers et dénicher quelques coques, moules et autres coquillages. Comme toute activité sur le domaine public, la pêche à pied est soumise à une réglementation qui varie en fonction de la zone géographique, de la saison, des espèces et de leur densité. Lisez notre article [Les bons gestes pour une pêche à pied responsable](#) pour réduire au maximum votre impact sur l'environnement.

Organisez une opération « ramassage des déchets ». Lors d'une balade en famille en bord de mer, joignez l'utile à l'agréable en encourageant les enfants à adopter un comportement écocitoyen. Le but du jeu ? Chacun ramasse tous les déchets qu'il trouve sur le sable et dans l'eau (bouteilles en plastique, emballages carton, masques, mégots...) et à la fin on compte. Celui ou celle qui a ramassé le plus de déchets gagne ! L'occasion idéale de prendre conscience du temps de dégradation des déchets abandonnés. Ils seront surpris d'apprendre qu'une bouteille plastique met 100 à 1000 ans à se décomposer dans la nature !

Quiz déchets

Qui dit vacances, dit souvent longs trajets à occuper... Alors pourquoi ne pas profiter de ce temps pour deviner en famille la durée de dégradation des déchets abandonnés en pleine nature ?



1/ Un mouchoir en papier

- A. 3 jours
- B. 3 semaines
- C. 3 mois



2/ Un ticket de transport, musée, cinéma...

- A. 3 à 12 semaines
- B. 3 à 12 mois
- C. 3 à 12 ans



3/ Une brique alimentaire

- A. jusqu'à 5 mois
- B. jusqu'à 1 an
- C. jusqu'à 2 ans



4/ Un emballage en papier/carton

- A. jusqu'à 6 mois
- B. jusqu'à 12 mois
- C. jusqu'à 2 ans



5/ Un mégot de cigarette

- A. 3 à 5 semaines
- B. 5 à 10 mois
- C. 1 à 5 ans



6/ Un chewing-gum ou un papier de bonbon

- A. 6 mois
- B. 1 an
- C. 5 ans



7/ Une boîte de conserve

- A. 10 ans
- B. 50 ans
- C. 100 ans



8/ Une barquette ou un objet en polystyrène

- A. 10 à 20 ans
- B. 50 à 80 ans
- C. plus de 100 ans



9/ Un pneu de voiture

- A. 10 ans
- B. 50 ans
- C. 100 ans



10/ Une canette ou barquette en aluminium

- A. 10 à 50 ans
- B. 100 à 500 ans
- C. 500 à 800 ans



11/ Un sac en plastique ou un produit hygiénique

- A. 400 à 450 ans
- B. 500 à 550 ans
- C. 600 à 650 ans



12/ Un filet de pêche ou des cordes

- A. 200 ans
- B. 600 ans
- C. 1 000 ans



13/ Un emballage ou objet en plastique

- A. 10 à 50 ans
- B. 50 à 100 ans
- C. 100 à 1 000 ans



14/ Une pile jetable

- A. 10 à 50 ans
- B. 80 à 200 ans
- C. 200 à 7 000 ans



15/ Un forfait de ski ou du polystyrène expansé

- A. 1 000 ans
- B. 2 000 ans
- C. 5 000 ans



16/ Une bouteille en verre

- A. environ 1 000 ans
- B. environ 2 000 ans
- C. jusqu'à 5 000 ans

À partager en famille

Devenez sentinelle de la nature !

Joignez l'utile à l'agréable et faites d'une sortie, un acte citoyen. Comment ? En participant à un programme de sciences participatives. Il en existe des dizaines accessibles à tous, dans les jardins, dans les rues des villes, sur le littoral et les plages, comme à la campagne. Une activité qui s'inscrit dans le temps, sur plusieurs petites sessions comme le programme « Sauvage dans ma rue » portant sur le référencement de la végétation sauvage (pissenlits et autres « mauvaises » herbes) et ouvert à tous.

Beaucoup d'enfants aiment se sentir investis d'une mission, il y a fort à parier que bien expliquée et accompagnée, l'observation des comportements et le comptage d'insectes (programme Spipoll), d'escargots, d'oiseaux de jardins, de chauve-souris, comme celui des plantes ou des laisses de mer sur les plages... les passionnera.



Partez à la chasse aux trésors !

Trouvez tous les trésors de la mer de la liste suivante...



trois coquillages



une mouette



une plante herbacée



de la laitue de mer



un bateau à voile



un caillou brillant



une empreinte d'oiseau



un crabe



une libellule



un bout de bois flotté

Bonus



une étoile de mer

Mes vacances nature... à la montagne

Passer des vacances à la montagne permet de profiter du grand air, tout en évitant les foules des bords de mer : de quoi déconnecter et se ressourcer ! En famille, c'est aussi l'occasion de se retrouver pour réaliser différentes activités en extérieur et créer des souvenirs mémorables. C'est certain, à la montagne, petits et grands prendront plaisir à (re)découvrir la faune et la flore environnantes, un grand bain de nature en perspective !

Découvrir

Enfilez vos chaussures de randonnée et (re)prenez le temps d'adopter un rythme plus lent... Rythme idéal pour marcher avec les enfants et partir à la découverte de la faune et de la flore environnantes. On privilégiera de petites distances - maximum 4 ou 5 km - et si possible avec une récompense à la fin (comme une baignade dans un lac par exemple). Il y a aussi des sentiers dits "d'interprétation", où les marcheurs sont invités à regarder certains éléments.



Estimez l'âge des arbres en fonction de leur hauteur !

Par exemple, si vous rencontrez un if en forêt, demandez aux enfants si cet arbre a vu le jour en même temps que papa ou maman, ou plutôt que mamie ou papi ?

- 0 à 10 cm : environ 1 à 2 ans
- 10 à 50 cm : environ 2 à 20 ans
- 50 cm à 2 m : environ 10 à 60 ans
- 2 m : environ 50 à 200 ans

Partez à la chasse aux crottes !

La faune des montagnes est particulièrement riche : bouquetins, chamois, izards mais aussi marmottes. Et s'il n'est pas toujours simple de les voir en balade, on peut facilement trouver des indices de leur présence en pistant leurs déjections. On peut les trouver sur les sentiers, en lisière de forêt, aux abords des cours d'eau ou près des points d'eau par exemple. Mais attention, n'oubliez pas que dans la nature, il faut rester sur les sentiers pour ne pas déranger la faune et la flore.



Observer

Organisez une partie de pêche à l'épuisette au bord d'un lac ou d'une rivière pour observer la vie dans l'eau et identifier ses habitants : amphibiens, reptiles, insectes, oiseaux... Il suffira d'une épuisette et d'une paire de bottes et ensuite hop, on remet tout ce petit monde à l'eau !

Découvrez notre livret sur les Zones Humides (lac, rivière, tourbière, ruisseau...) pour tout savoir sur ces terres immergées - qu'il est urgent de protéger - et sans lesquelles, la vie sur Terre serait impossible.



Créer

Remplissez un carnet de souvenirs

Dessins, petits mots, photos, tickets de train ou de visite... garder une trace de vos vacances en famille. Et pensez à laisser quelques pages pour coller les petits trésors des enfants et faire un petit herbier par exemple !

Imaginer

Chassez le dahu, ce caprin imaginaire (aussi mystérieux que le Yéti) qui selon la légende aurait deux pattes plus courtes d'un côté pour être plus agile dans ses déplacements à flanc de montagne. Comment vous y prendrez-vous pour le débusquer ? Certains disent qu'il faut taper sur les troncs d'arbres à l'aide de bâtons pour qu'il sorte de sa cachette. Une activité à ne réserver qu'aux plus téméraires !

À partager en famille

Partez à la découverte des fermes de montagne !

La montagne est une terre de fromages, car les alpages servent à alimenter les vaches, les brebis ou les chèvres qui produisent du lait ! Pourquoi ne pas profiter des vacances pour aller visiter avec vos enfants, les fermes de la région ? Ils seront émerveillés devant les animaux et pourront se vanter auprès de leurs enseignants, de connaître tous les secrets de la fabrication des fromages !



Partez à la chasse aux trésors !

Trouvez tous les trésors de la montagne de la liste suivante...



6 façons d'agir

pour préserver la nature sur
www.jagispourlanature.org



Découvrir



Observer



Soigner



Alerter



Ramasser



Protéger



Plein d'autres façons d'agir pour la nature

Depuis 2010, la Fondation pour la Nature et l'Homme fédère et anime un réseau de 1 300 associations, collectivités et gestionnaires d'espaces naturels à la recherche de bonnes volontés pour mener à bien des actions concrètes de préservation de la nature.

En plus des actions sur le ramassage de déchets, découvrez toutes sortes d'activités de préservation de la biodiversité comme creuser une mare ; planter des arbres en ville ; compter les oiseaux migrateurs ; découvrir les papillons ; revégétaliser une dune ou encore aider un centre de soins de la faune sauvage.

Chaque année, plus de 4 000 actions en faveur de la nature sont à retrouver sur notre plateforme du bénévolat nature.

N'attendez-plus pour vous connecter à la nature !



www.jagispourlanature.org



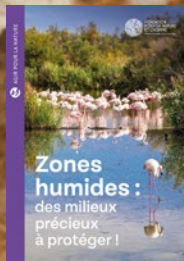
FONDATION
POUR LA NATURE
ET L'HOMME

Dépasser les clivages, inspirer les courages

La Fondation pour la Nature et l'Homme œuvre depuis 1990 pour que les solutions écologiques deviennent la norme de nos vies, sans laisser personne de côté. En plaçant l'humain au cœur de ses actions, elle lève les blocages économiques, politiques, psychologiques et sociaux qui entravent cet horizon, seul choix d'avenir.

Pour y parvenir, la Fondation démontre qu'agir pour le climat et la biodiversité est dans l'intérêt de tous. Avec son Conseil scientifique et ses partenaires, elle propose à celles et ceux qui ont le pouvoir d'agir, des décideurs politiques aux acteurs économiques en passant par les citoyens, des solutions qui concilient les impératifs de la planète et les besoins humains. L'exigence dans l'action, la co-construction, la solidarité et le dialogue avec tous sont les fondamentaux de sa méthode.

D'autres livrets à télécharger sur www.fnh.org



Avec le
soutien de



CRÉE EN 1990, LA FONDATION POUR LA NATURE ET L'HOMME EST RECONNUE
D'UTILITÉ PUBLIQUE, APARTISANE ET NON CONFESIONNELLE.