

1 heure dehors

en famille !

Le magazine numérique pour apprendre
et s'éveiller avec la nature, au fil des saisons

13 activités
nature

De 18 mois à
12 ans

BALADES
BRICOLAGES
RECETTE
SAVOIR FAIRE
YOGA

Les insectes
Le retour des oiseaux
migrateurs
Le printemps

+ des fiches
d'activités
pédagogiques
à faire à la maison

1 HEURE DEHORS EN FAMILLE

SOMMAIRE



3 PRÉSENTATION 1 HEURE DEHORS

*Quelques mots pour présenter le projet 1 heure
dehors en famille*

4 SORTIR EN MARS

Bonjour Printemps !

5 PETITE OU GRANDE SORTIE ?

Organiser vos sorties en fonction de votre temps.

6 SOMMAIRE DES ACTIVITÉS

Que faire dans la nature en mars ?

7 CONNAISSANCES NATURALISTES

Le retour des oiseaux migrateurs.

8 LES PETITES SORTIES

Des balades sensorielles sans matériel.

14 LES GRANDES SORTIES

Des activités à faire avec des éléments naturels

34 YOGA

Une séance à faire dehors

37 RECETTE

Une recette à faire découvrir à votre enfant

39 DIY DE L'AVENTURIER OU PETITE SURVIE

Pour les enfants qui aiment l'aventure !

40 LITTÉRATURE

Quelques livres pour aller plus loin.

BONUS POUR LES ABONNÉS :
CHERCHE ET TROUVE LES PLANTES



1 HEURE DEHORS EN FAMILLE
NUMÉRO 7 Mars 2023



1 heure dehors en famille pour éveiller son enfant à la nature et développer tout son potentiel



1 heure dehors c'est un magazine mensuel dans lequel vous trouverez des idées pour accompagner votre enfant dehors lors de petites ou de grandes sorties.

Chaque activité est déclinée en 3 tranches d'âge :



Petite graine d'explorateur : - de 3 ans



Jeune pousse d'explorateur : de 3 à 6 ans



Explorateur en herbe : + de 6 ans

Je vous guiderai sur ce que vous pourrez observer, sentir ou ramasser dans la nature à chaque saison avec les pages **Connaissances naturalistes** pour que, petits et grands, vous puissiez vivre des moments de partage, en harmonie avec la nature.

Une **séance de yoga** dans la nature permettra à votre enfant de se détendre et d'apaiser ses émotions.

Une **recette** mettra en avant un fruit ou un légume de saison que votre enfant prendra plaisir à cuisiner.

Enfin, le **témoignage** d'un parent qui pratique 1 heure dehors viendra vous conforter dans votre choix.

1 heure dehors c'est également



L'abonnement annuel pour les familles qui souhaitent pratiquer 1 heure dehors en famille toute l'année.

Cet abonnement vous permettra de recevoir chaque mois un **bonus** ou un **outil** pour votre enfant en plus de votre magazine + accès au groupe privé Instagram sur lequel je détaille chaque activité.

et bientôt...



Un ebook par saison pour les enseignants !

SORTIR EN MARS

Bonjour printemps

Au printemps, une énergie fraîche et nouvelle s'empare de nous. Profitons de celle-ci pour aller plus loin dans notre challenge #1heuredehors.

Vous aviez l'habitude de sortir une fois par semaine ? Essayez de prévoir une seconde sortie. Vous étiez déjà parvenu à faire deux temps dehors par semaine grâce au challenge de début d'année ? Essayez de prévoir un petit temps chaque jour !



Le mois de mars est le mois du printemps : fleurs, oiseaux, insectes, plantes... Tout reprend vie et un nouveau cycle débute. Beaucoup de choses sont à observer dans la nature. Le printemps c'est LA saison pour commencer une (re)connexion à la nature.

Quelques dates à retenir au mois de mars :

- Samedi 18 mars : journée mondiale du recyclage.
- Lundi 20 mars : équinoxe de printemps, Ostara et Printemps.
- Dimanche 26 mars : heure d'été (+1heure)

Qu'est-ce qu'Ostara ? C'est une fête païenne célébrée le jour du printemps. Elle symbolise le renouveau de la vie et de la terre.

Que fait-on à Ostara ? Les rituels d'Ostara célèbrent le renouvellement de la vie sous plusieurs formes : on peint des œufs, symboles de renaissance et de fécondité, les bébés animaux, spécialement les poussins, canetons, et lapereaux, sont tous symboliques de la saison. Le lapin, ancien symbole de la Lune, représente le renouvellement de la fertilité de la Terre.

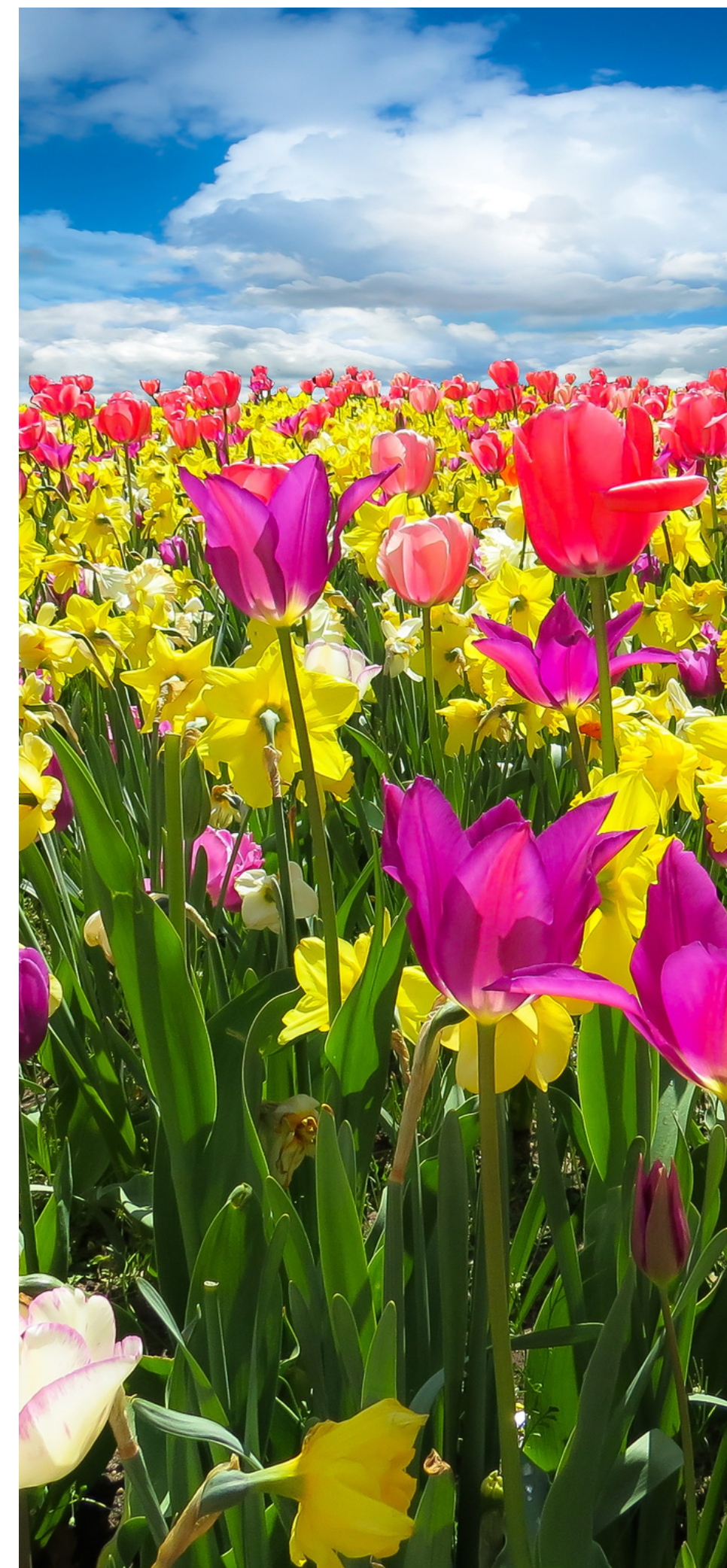
Dans ce numéro, vous retrouverez donc des activités autour de ces thèmes.

PROGRAMMATION DES SORTIES

Faire 1 heure dehors chaque jour est un idéal mais au quotidien, cela peut sembler complexe à mettre en place. Je vous propose donc de découper vos sorties en deux catégories : les *petites sorties* (courtes et sans matériel) pour vous balader et vous laisser porter sensoriellement par la nature, et les *grandes sorties* (longues et avec matériel) pour vous permettre de vivre pleinement dans la nature.

Les petites sorties

Dans la semaine, sortez au moins une fois, laissez-vous guider par les idées de la rubrique "les petites sorties" qui vous donneront des objectifs de balades et apprenez à utiliser vos sens pour découvrir la nature avec votre enfant.



Les grandes sorties

Lorsque vous avez un peu plus de temps, souvent le week-end, organisez une grande sortie (au moins une heure). Préparez en amont le matériel nécessaire et suivez ce déroulement :

Jeu libre	Laissez votre enfant explorer l'environnement.
Collation	Prenez un petit goûter avec une boisson réconfortante.
Activité	Proposez une activité du magazine.
Jeu libre	Laissez votre enfant explorer l'environnement.
Rangement	Rangez ensemble l'activité.



SOMMAIRE DES ACTIVITÉS

LES PETITES SORTIES

1. Balade autour des insectes
2. Balade autour des oiseaux
3. Balade autour d'Ostara
4. Balade autour des premières plantes
5. Balade autour des arbres

LES GRANDES SORTIES

6. *Prépare un hôtel à insectes*
7. *Décore des oeufs*
8. *Fabrique des bombes à graines*
9. *Prépare un poussin fleuri*
10. *Cherche et trouve : le retour des oiseaux migrants*



SÉANCE DE YOGA

11. La petite plante

LA RECETTE

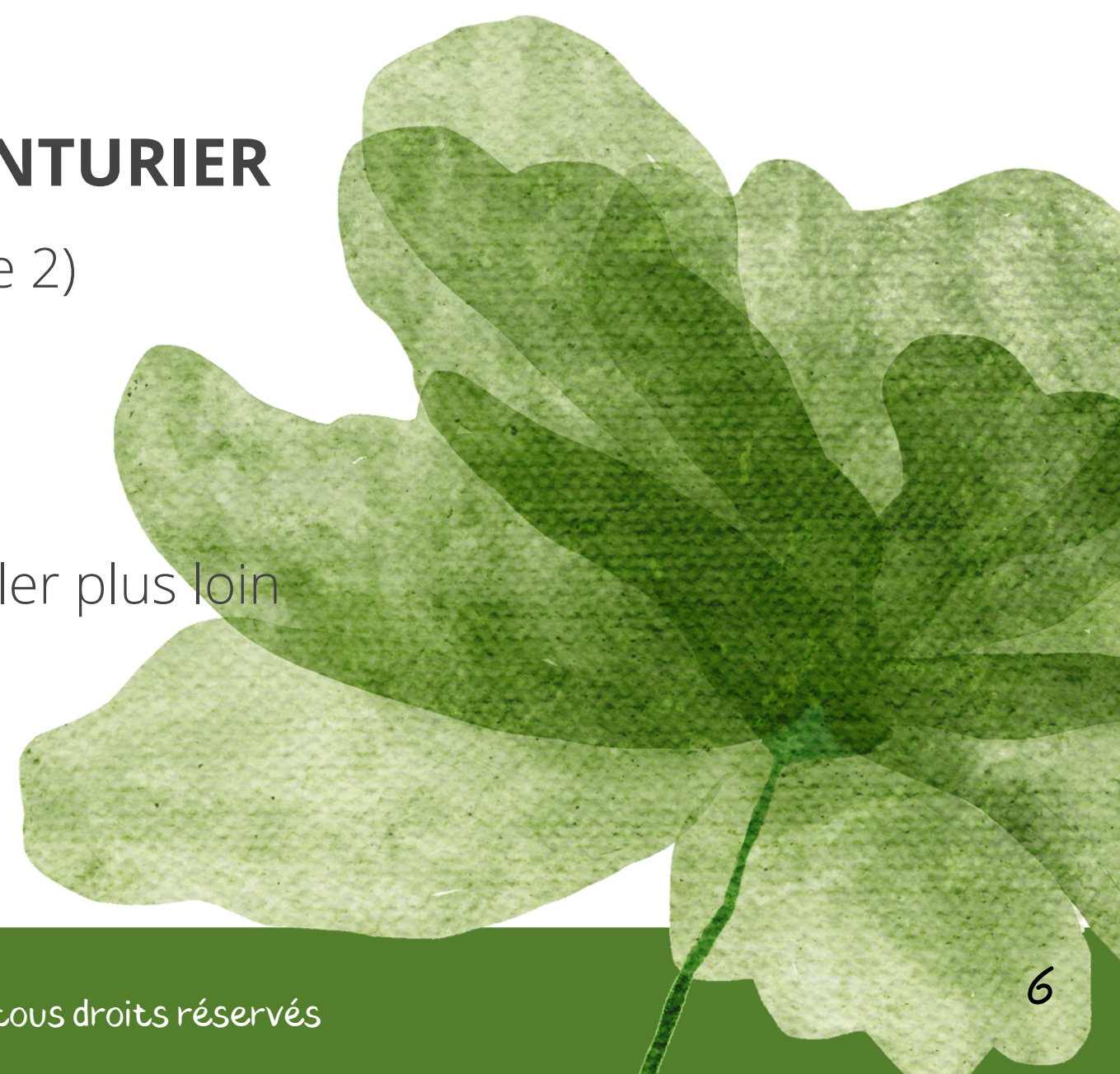
12. Macérât huileux de pâquerettes

LE DIY DE L'AVENTURIER

13. Les nœuds (partie 2)

LITTÉRATURE

14. Des livres pour aller plus loin



LE RETOUR DES OISEAUX MIGRATEURS

Connaissances
naturalistes

OBSERVONS LE CIEL

Au mois de mars débute le grand retour des oiseaux migrateurs. Ce retour va s'échelonner sur plusieurs mois, de mars à mai.

Les différentes espèces se dirigent selon un calendrier précis. Les étourneaux sansonnets et les bergeronnettes grises arrivent pendant les premiers jours de printemps, les martinets noirs et les rossignols philomèles reviennent durant les derniers jours d'avril.

En général, les espèces d'oiseaux qui hivernent dans le bassin méditerranéen et qui doivent parcourir un petit trajet, arrivent plus tôt que celles qui reviennent d'Afrique tropicale.

Les conditions météorologiques peuvent modifier le plan de vol des oiseaux migrateurs de quelques jours mais ne le changent pas fondamentalement.

«Une hirondelle ne fait pas le printemps». Ce proverbe montre bien qu'à l'intérieur même d'une espèce, tous les individus ne rentrent pas tous en même temps. Les premières hirondelles rustiques sont généralement observées autour du 20 mars, le gros de la troupe dans la

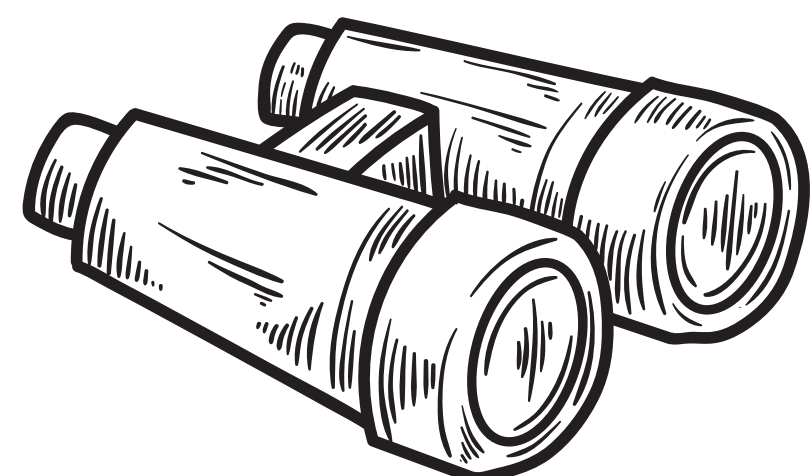


Milan noir

première moitié d'avril et les dernières seulement fin mai. Dans beaucoup d'espèces, les mâles rentrent quelques jours avant les femelles pour s'approprier un bon lieu de nidification.

Calendrier des retours :

- Début mars : cigogne blanche, grive musicienne, bergeronnette grise, alouette des champs;
- Mi mars : milan noir, rougequeue noir, pouillot véloce, chardonneret élégant;
- Fin mars : martinet à ventre blanc, fauvette à tête noire, serin cini, hirondelle rustique.



Source : www.vogelwarte.ch

LES PETITES SORTIES DE MARS

PROGRAMME

1. Balade autour des insectes p.9
2. Balade autour des oiseaux p.10
3. Balade autour d'Ostara p.11
4. Balade autour des premières plantes p.12
5. Balade autour des arbres p.13



1 Petites sorties autour des insectes

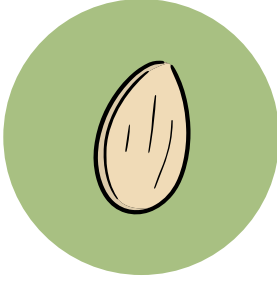

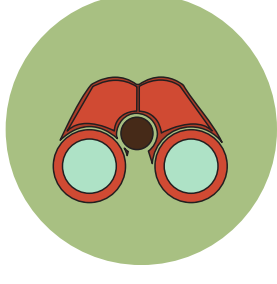
Le printemps arrive et les premiers insectes sortent le bout de leurs pattes.

Où observer les insectes ?

Partout ! En forêt, au jardin, dans la mare dans la rue et même dans nos maisons !



DÉROULEMENT

	<ul style="list-style-type: none">• La vue : montrez des insectes à votre enfant puis placez un insecte dans un pot loupe ou un filet pour lui permettre de mieux le voir. Vous pouvez lui demander de dire la couleur de cet insecte.• Le toucher : si votre enfant en a envie, vous pouvez déposer un insecte dans sa main : un gendarme ou une coccinelle.
	<p>Reprenez les propositions ci-dessus et ajoutez :</p> <ul style="list-style-type: none">• La vue : demandez à votre enfant de décrire ce qu'il voit et amenez-le à compter le nombre de pattes, d'antennes, d'ailes...• Le toucher : laissez votre enfant prélever les insectes à placer dans un pot loupe.
	<p>Reprenez les propositions ci-dessus et ajoutez :</p> <ul style="list-style-type: none">• La vue : proposez à votre enfant de comparer plusieurs insectes et de dire ce qu'ils ont en commun. Proposez une loupe de botaniste. Si votre enfant trouve un insecte mort, vous pouvez aussi lui proposer de l'observer dans un microscope.



2 Petites sorties autour des oiseaux migrateurs

Les oiseaux migrateurs commencent à faire leur grand retour.

Dans la rubrique "Compétences naturalistes" vous pourrez savoir quels sont les oiseaux à observer au mois de mars.



DÉROULEMENT

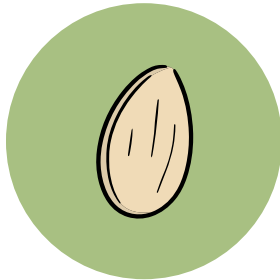

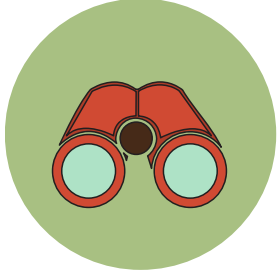
	<ul style="list-style-type: none"> • La vue : montrez des oiseaux à votre enfant : des oiseaux qui se posent sur le sol, sur les fils électriques, dans les arbres et dans le ciel ! • Le toucher : invitez votre enfant à toucher des plumes s'il en trouve par terre.
	<p>Reprenez les propositions ci-dessus et ajoutez :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La vue : à l'aide des cartes de nomenclature de la page 35, proposez à votre enfant de reconnaître les oiseaux qu'il peut observer facilement. Pour cela prévoyez une balade d'observation des oiseaux. Installez-vous confortablement avec une paire de jumelles et aidez-le à les observer. • L'ouïe : à l'aide de l'application BirdNET, aidez vous enfant à identifier certains chants d'oiseaux.
	<p>Reprenez les propositions ci-dessus et ajoutez :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La vue : à l'aide d'un guide, proposez à votre enfant d'en apprendre davantage sur les oiseaux qu'il observe et plus particulièrement de repérer les éléments distinctifs qui aident à leur identification. • L'ouïe : emportez quelques appeaux pour mémoriser le chant des oiseaux et essayer d'en attirer quelques uns au cours de votre balade.

3 Petites sorties autour d'Ostara

Lundi 20 mars sera le jour de l'équinoxe, le premier jour du printemps et la fête d'Ostara. Organisez une fête du printemps à la maison. Le jour J : allumez quelques bougies, préparez un bouquet de fleurs et jetez vos bombes à graines dans la nature. Quelques jours avant, faites des petites balades pour découvrir les premiers signes du printemps et ramassez des éléments naturels pour préparer votre table du printemps.



DÉROULEMENT



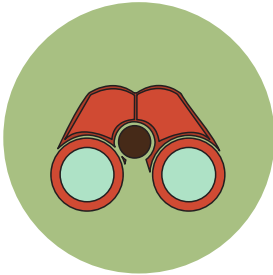
	<ul style="list-style-type: none"> • La vue et le toucher : cueillez des fleurs sauvages pour les mettre dans un vase sur votre table du printemps. Touchez la terre, l'herbe, caressez les fleurs et les nouvelles feuilles. Ramassez tout ce qui évoque le printemps. • L'ouïe : faites une pause dans la nature et écoutez les bruits : chants des oiseaux, souffle du vent, l'eau du ruisseau... • Odorat : chaque fois que vous rencontrez une fleur, sentez-la.
	<p>Reprenez les propositions ci-dessus et ajoutez :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La vue : à l'aide de votre herbier des premières fleurs (bonus de février), identifiez les fleurs lors de votre balade. Observez la lumière qui est différente de la lumière de l'hiver. Cherchez des insectes, des jeunes pousses, des bourgeons éclos... Cherchez la vie qui vous entoure. • L'odorat : prenez de l'humus dans vos mains et sentez cette terre fraîche et fertile. Observez-la et voyez comme elle est "vivante".
	<p>Reprenez les propositions ci-dessus et ajoutez :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La vue : prélevez et identifiez dans un guide les nouvelles fleurs rencontrées. Placez ces fleurs dans votre herbier des premières fleurs ou fabriquez-en un nouveau. Avec une loupe du botaniste, observez du humus qui se compose de nombreux être vivants.

4 Petites sorties autour des premières plantes

Au printemps, les plantes font leur retour dans les forêts, les jardins, les parcs... Celles que l'on nomme souvent "mauvaises herbes" sont en réalité des plantes qui peuvent avoir de nombreuses vertus. Attention cependant, alors que la nature nous offre de nombreux bienfaits à travers les plantes, il existe beaucoup de plantes qui sont toxiques. Il est important d'expliquer cela aux enfants. Ne jamais consommer de plantes et bien se laver les mains après manipulation sont des règles essentielles à leur transmettre. Petit à petit vous apprendrez à votre enfant à repérer certaines de ces plantes.



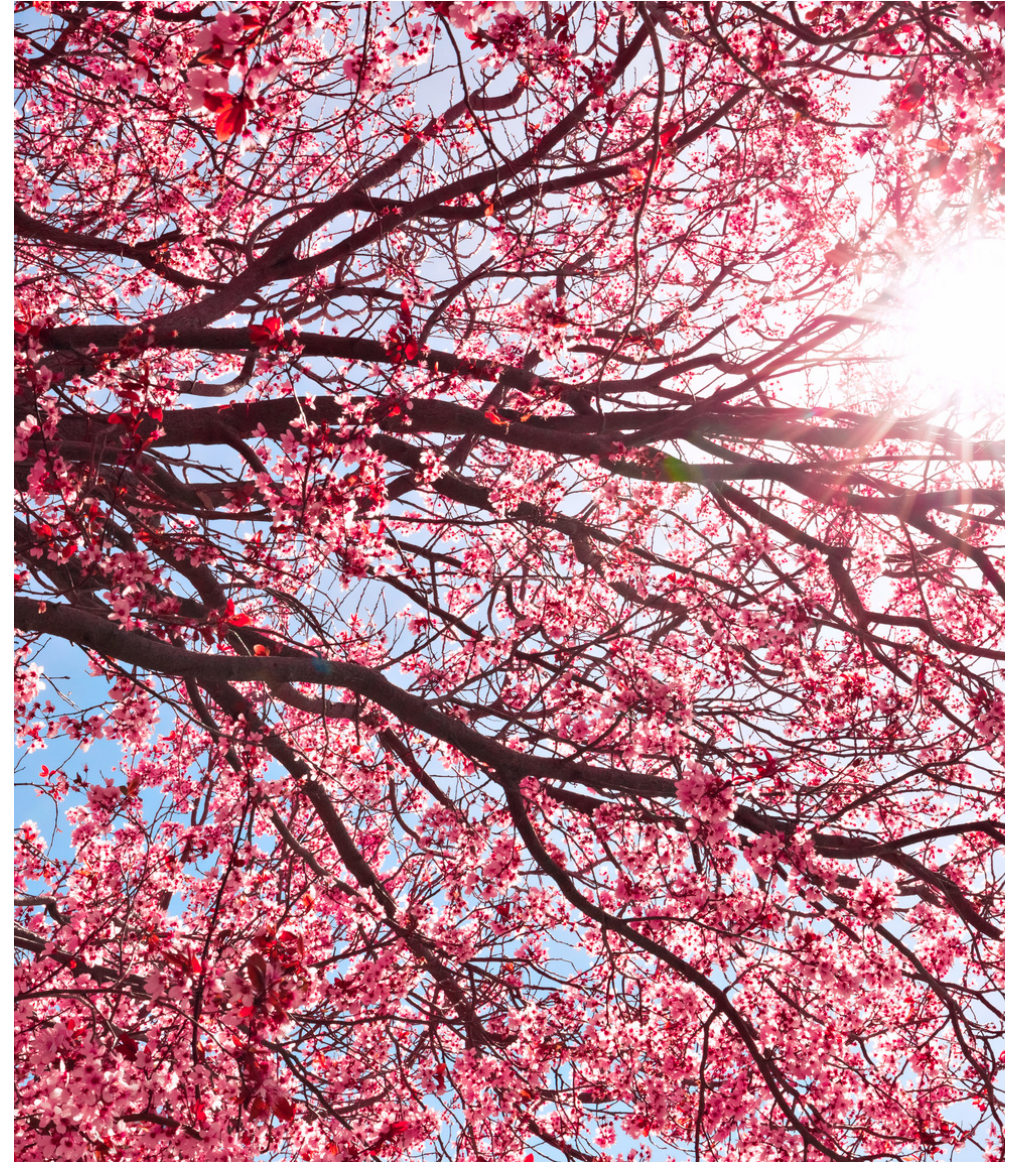
DÉROULEMENT

	<ul style="list-style-type: none"> • La vue et le toucher : les pâquerettes ! Laissez votre enfant les sentir, les toucher, les cueillir et faites une belle cueillette ensemble pour préparer le macérât huileux (rubrique recette).
	<ul style="list-style-type: none"> • La vue : montrez et expliquez à votre enfant que l'ortie est piquante. Essayez de l'aider à l'identifier rapidement lors de vos balades. Chaque fois que vous voyez une ortie, montrez-lui et faites en sorte qu'il ne s'approche pas.
	<p>Reprenez les propositions ci-dessus et ajoutez :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La vue : Cherchez les pissenlits ! Les feuilles qui forment une rosette sont présentes toute l'année. Il est intéressant de faire comprendre à votre enfant que le pissenlit est une plante qui ne correspond pas uniquement à l'inflorescence qui ne sera visible qu'en avril, mais que la plante se compose de racines, de feuilles puis de fleurs. • Le toucher : les pissenlits ne sont pas toxiques, ils sont consommables. Vous pouvez laisser votre enfant toucher les feuilles et en cueillir quelques unes pour les mettre dans son herbier.



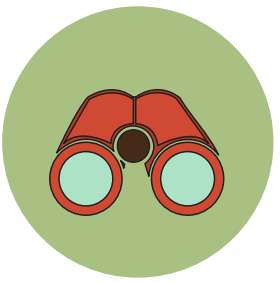
L'ortie fait partie des plantes médicinales les plus puissantes de la pharmacopée française. Elle est consommable, facilement identifiable et vous apportera de nombreuses vertus. Néanmoins, elle pique et il est préférable que les jeunes enfants ne l'approchent pas.

5 Petites sorties autour des arbres

Les arbres commencent à sortir leurs premières feuilles. Certains ont besoin d'un peu plus de temps mais leurs bourgeons gonflent. Parfois, les fleurs apparaissent avant les feuilles, d'autres fois ce sont les fruits (rappelez-vous du noisetier)... Il y a tant à observer sur un arbre au printemps !



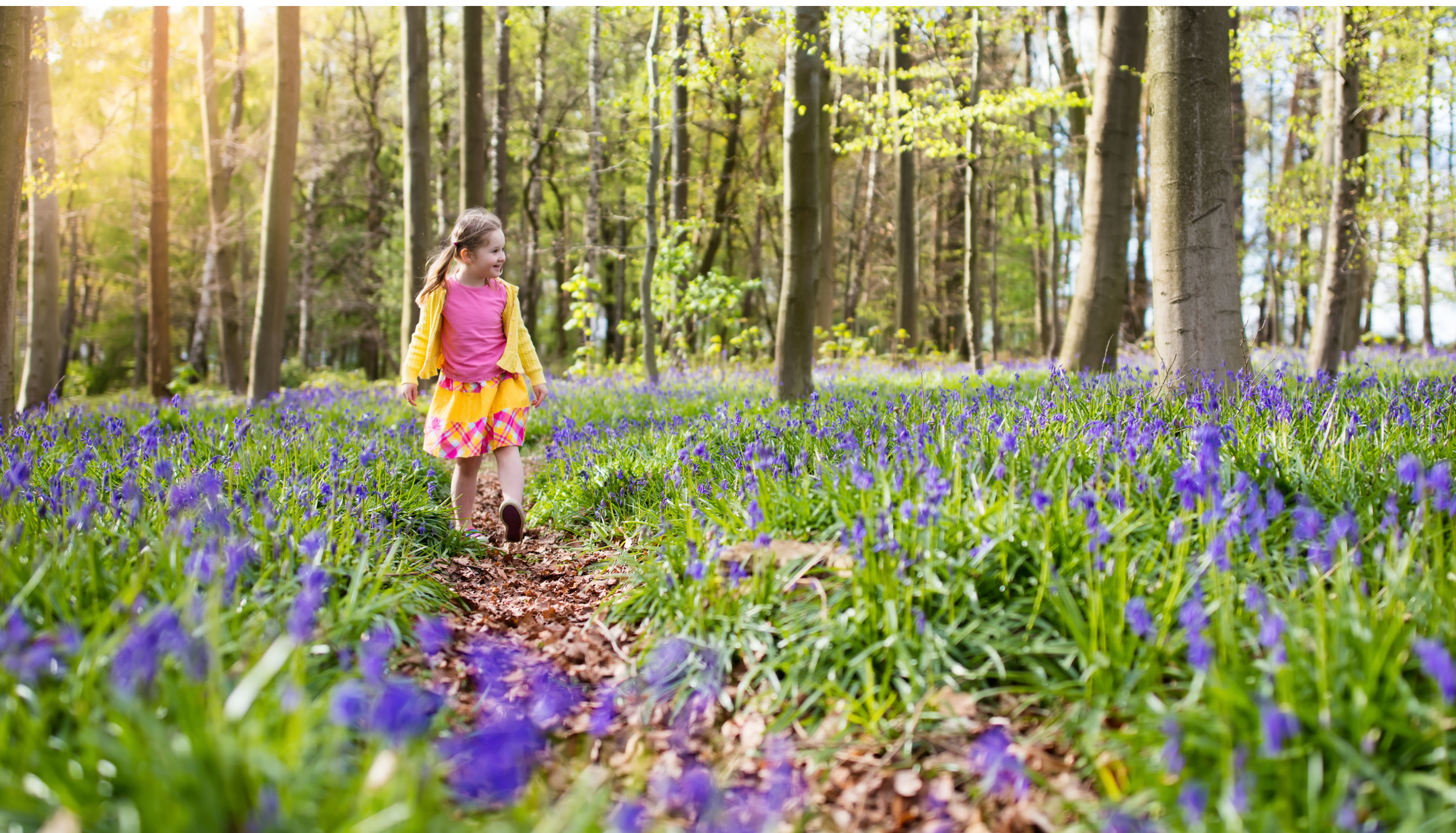
DÉROULEMENT

	<ul style="list-style-type: none"> • La vue : montrez à votre enfant les premières fleurs de magnolia. Elles sont grosses et les feuilles tombent vite. Il pourra les ramasser pour les toucher. • L'odorat : quel odeur à un arbre ?
	<p>Reprenez les propositions ci-dessus et ajoutez :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La vue : le débourrement des pruniers laisse apparaître de jolies fleurs blanches ou légèrement rose. Laissez votre enfant les observer à la loupe. • Le toucher : toucher le tronc, le caresser, faire un câlin à un arbre qu'on a choisi, est un moment très apaisant. Touchez les écorces de bouleaux, et retirez quelques morceaux qui ressemblent à du papier.
	<p>Reprenez les propositions ci-dessus et ajoutez :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La vue : observer les fleurs avec une loupe de botaniste et les dessiner. <p>Challenge : sauras-tu trouver : un arbre avec des fleurs, un arbre avec des fruits et un arbre avec des feuilles ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'ouïe : dans une forêt, assieds-toi et ferme les yeux pour écouter le bruit des arbres.

LES GRANDES SORTIES DE MARS

PROGRAMME

- | | |
|---|------|
| <i>6. Prépare un hôtel à insectes</i> | p.15 |
| <i>7. Décore des œufs</i> | p.19 |
| <i>8. Fabrique des bombes à graines</i> | p.24 |
| <i>9. Prépare un poussin fleuri</i> | p.30 |
| <i>10. Cherche et trouve : le retour des oiseaux migrateurs</i> | p.34 |



6 HÔTEL À INSECTES

Matériel :



Pour les moins de 3 ans : une boîte de conserve vide, des bambous, des bâtons, du carton, des morceaux d'écorce, des pommes de pin, mousse, fleurs...



Pour les 3/6 ans : même matériel que liste précédente + clou, marteau, feutrine noire, colle, fil jaune, fil de fer souple, 2 capsules de bouteille et marqueur noir



Pour les + de 6 ans : même matériel que liste précédente + cagette ou caisson en bois



DÉROULEMENT

	<ul style="list-style-type: none"> Laissez votre enfant mettre les éléments dans la boîte de conserve puis placez la boîte dans un jardin.
	<ul style="list-style-type: none"> Même déroulement que précédemment + Percer un trou au fond de la boîte avec un clou et un marteau Coller une bande de feutrine noire autour de la conserve Enrouler du fil jaune pour former des rayures Passer le fil de fer dans le trou du fond et former 2 boucles sur le dessus de la boîte. Coller les capsules pour former les yeux de l'abeille et la pupille au marqueur
	<ul style="list-style-type: none"> Même déroulement que précédemment mais dans une cagette ou une caisse en bois et en créant des compartiments avec du carton.

PROLONGEMENT

	<p>Transvasements Fiche 1 : Dans une boîte d'œufs vide, demandez à votre enfant de remplir les compartiments avec des pois chiches que vous aurez préalablement colorés en jaune (encre ou colorant alimentaire).</p>
	<p>Sciences Fiche 2 : Relie les mots au corps de l'abeille.</p>
	<p>Géométrie Fiche 3 : Trace un hexagone au compas puis plusieurs pour former une ruche.</p>



TRANSVASEMENTS

Remplis la ruche avec du miel (pois chiches)





ANATOMIE

Relie les mots au corps de l'abeille.

4 AILES

THORAX

ABDOMEN

TÊTE



2 ANTENNES

DARD

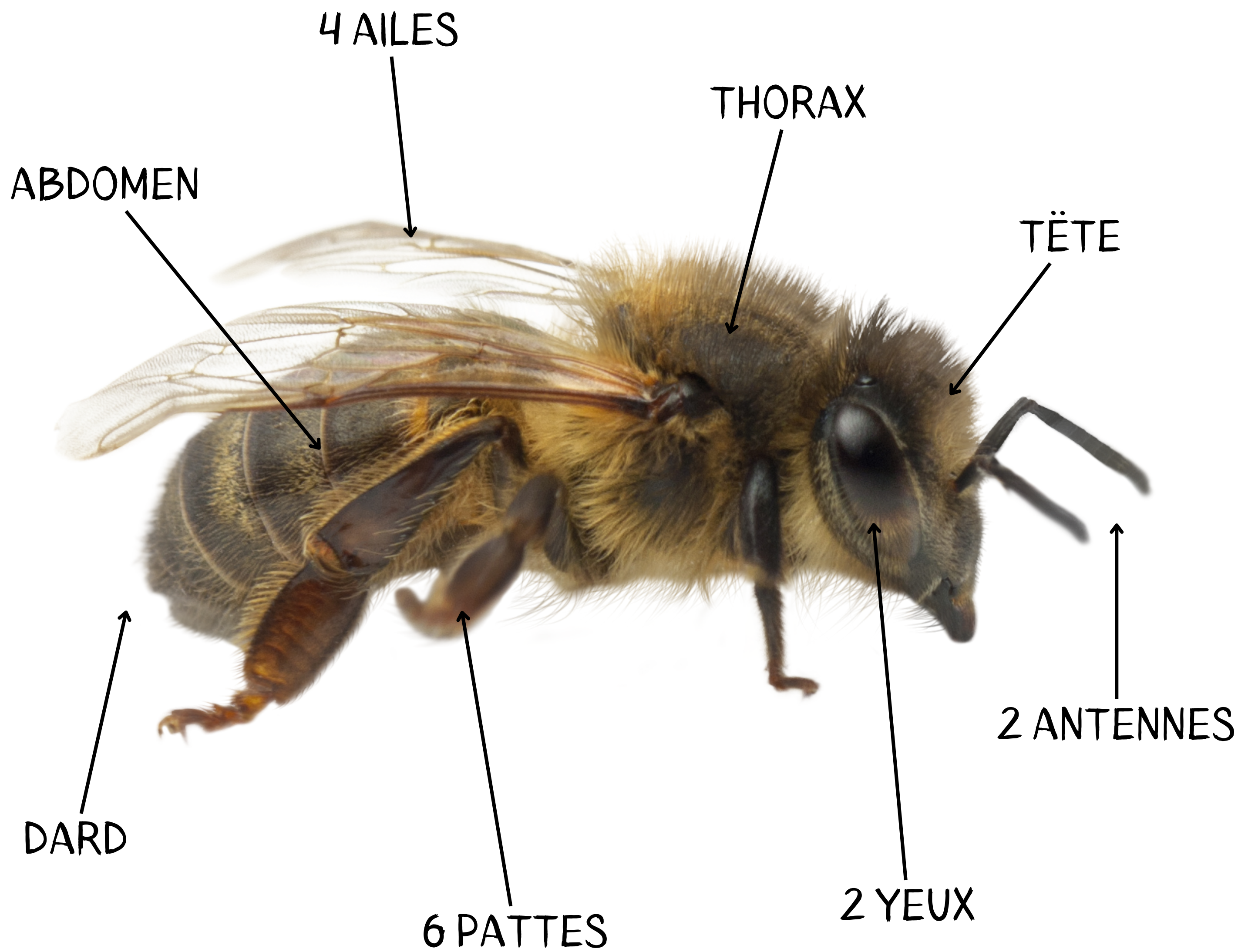
6 PATTES

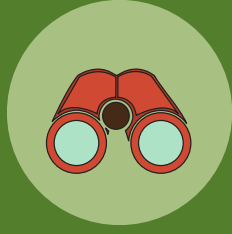
2 YEUX



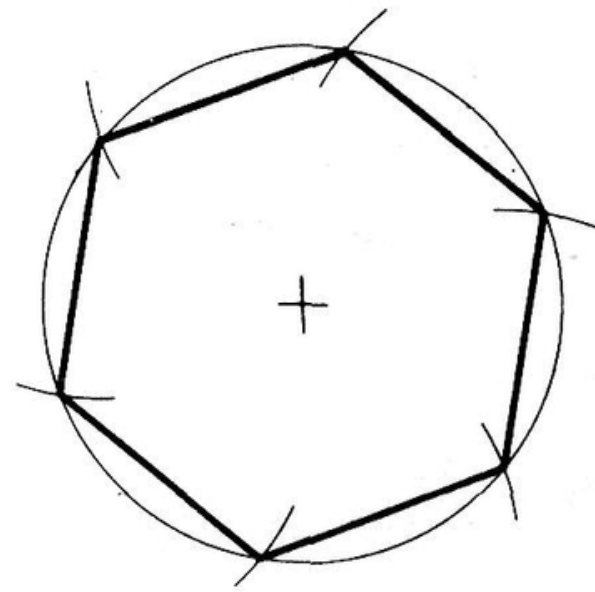
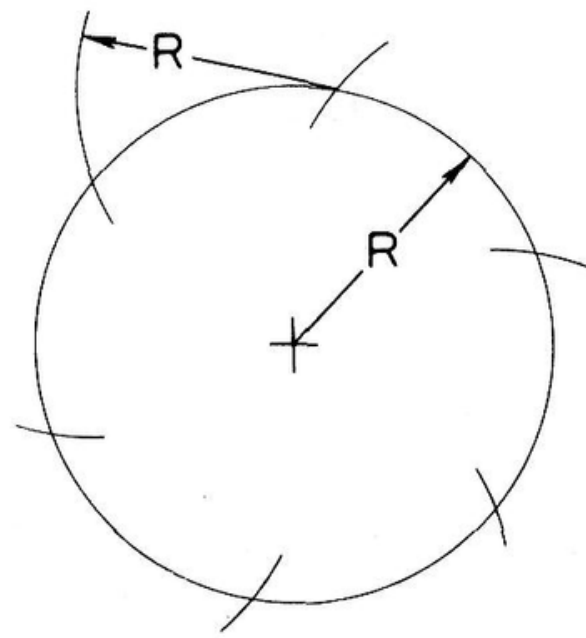
ANATOMIE

Relie les mots au corps de l'abeille.







Trace un hexagone en suivant les étapes de construction puis trace-en d'autres pour former les alvéoles d'une ruche.




7 OEUF DÉCORÉS

Matériel :

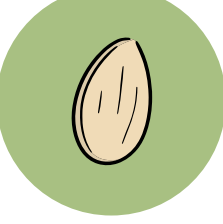

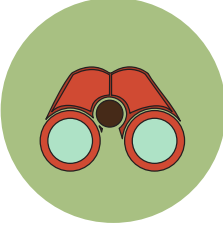
 Pour les moins de 3 ans : des œufs évidés, de la peinture et un pinceau.

 Pour les 3/6 ans : des élastiques et des œufs durs blancs, du chou rouge, du vin rouge et de la betterave, du vinaigre.

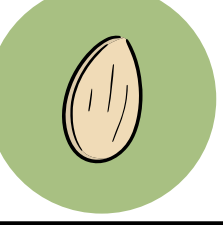

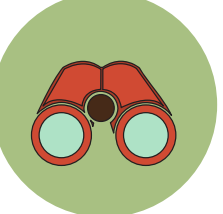
 Pour les + de 6 ans : des œufs blancs, des fleurs, petites branches de persil ou d'herbe, des bas en nylon usés, des élastiques, du chou rouge et de la betterave, du curcuma.



DÉROULEMENT

	<ul style="list-style-type: none"> • Percez la coquille de l'œuf au-dessus et en-dessous pour récupérer la matière et l'utiliser dans une recette. • Demandez à votre enfant de peindre l'œuf avec un pinceau, sans le casser.
	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez des œufs durs. • Faire bouillir du jus de betterave avec 1 cuillère à soupe de vinaigre. • Préparez une seconde casserole avec le chou rouge et du vinaigre. • Mettre du vin rouge dans un bol. • Déposez les jus dans des bols. • Enroulez l'élastique autour des œufs et plongez-les dans les bols avec les jus. • Laissez au moins 30 minutes. • Faire sécher sur une grille.
	<ul style="list-style-type: none"> • Même déroulement que ci-dessus en remplaçant les élastiques par cette étape : • Posez une branche de persil ou une fleur sur l'œuf et placez-le dans un bas en nylon. Fermez avec un élastique.

PROLONGEMENT

	<p>Motricité fine Fiche 4 : Écailler un œuf.</p>
	<p>Art Fiche 5 : Décorer l'œuf avec des végétaux.</p>
	<p>Expérience Fiche 6 : L'œuf rebondissant.</p>



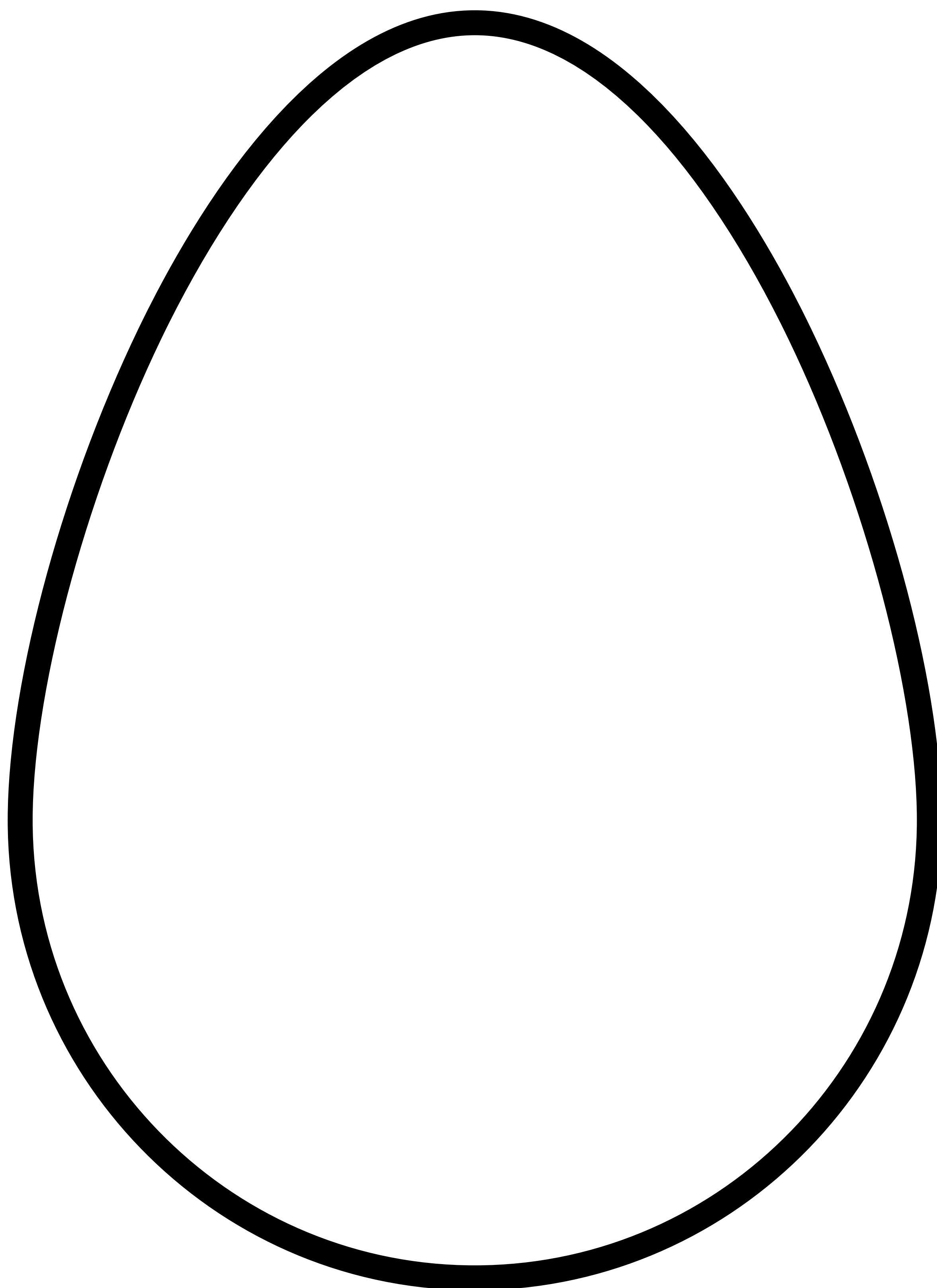
MOTRICITÉ FINE

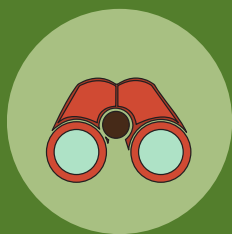
Écaille un œuf





Colle des végétaux pour décorer ton oeuf.



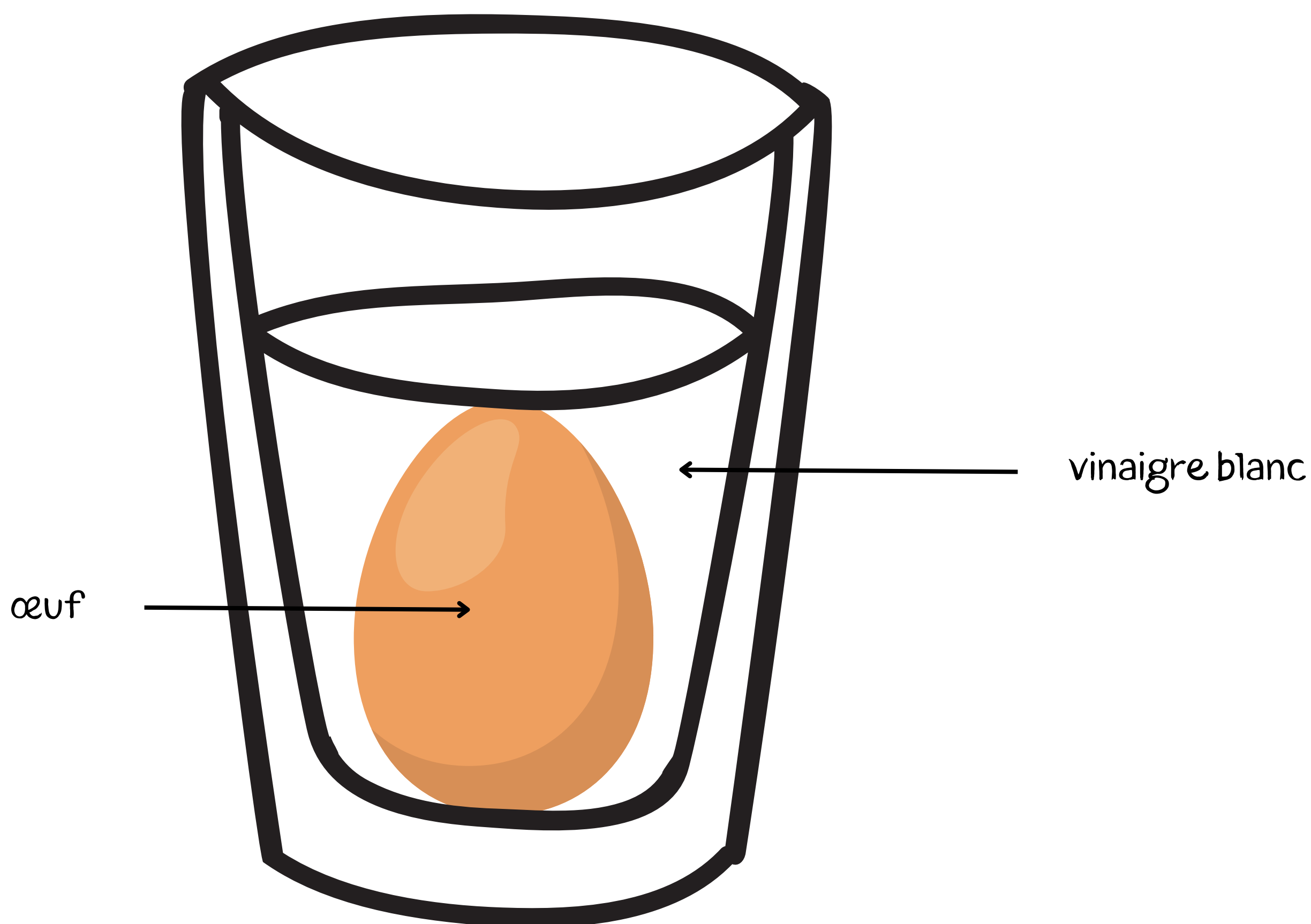


Matériel:

- vinaigre blanc
- 1 œuf
- 1 verre

Déroulement:

- Mets l'œuf dans un verre.
- Remplis le verre de vinaigre blanc.
- Laisse agir pendant 2 jours.
- Sors l'œuf délicatement et rince-le.
- Fais-le rebondir sur une table !

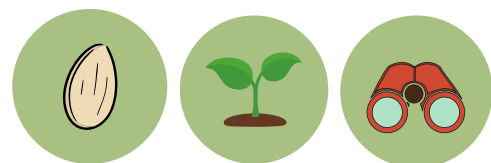


8 BOMBES À GRAINES

Matériel :

Pour tous :

- argile en poudre
- terreau
- eau
- des graines



DÉROULEMENT

	<ul style="list-style-type: none"> • Dans un saladier, mettez 1 tasse de terre et 2 tasses d'argile. • Ajoutez les graines. • Ajoutez un peu d'eau. • Mélangez pour former une boule compacte. • Formez plusieurs petites boules. • Laissez sécher 24 heures. • Jetez vos boules dans la nature le jour du printemps à Ostara.

PROLONGEMENT

	<p>Art Fiche 7 : Peindre des fleurs avec le bout des doigts.</p>
	<p>Jeu mathématiques Fiche 8 : Lance le dé et avance ton jardinier jusqu'au potager sans tomber sur un escargot !</p>
	<p>Mots mêlés Fiche 9 : Trouve le nom des fleurs.</p>

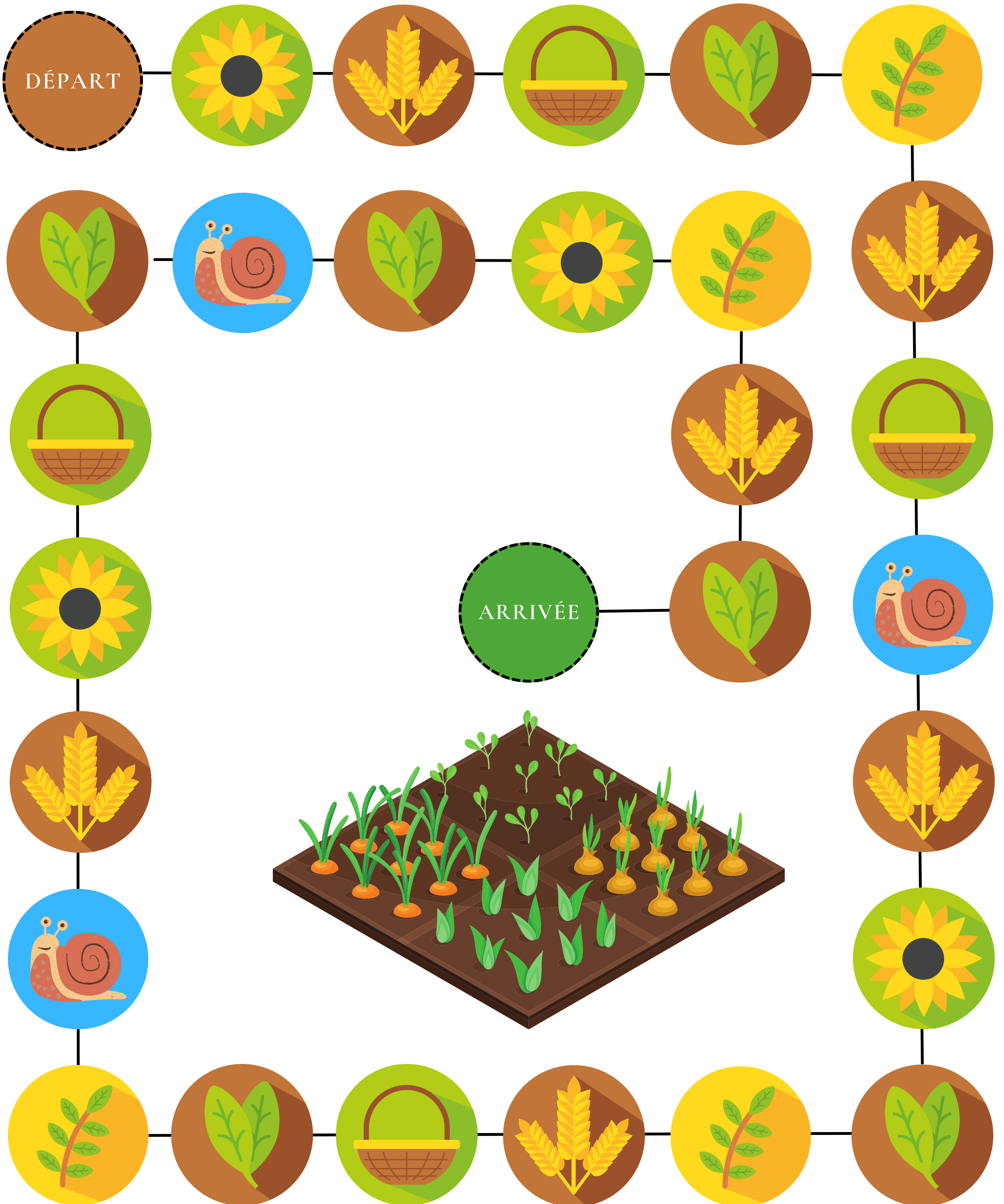


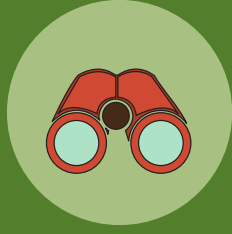
*Dessine des points colorés avec le bout de tes
doigts pour former des fleurs.*





Lance le dé et avance ton jardinier (pion) pour l'aider à arroser le potager. Si tu tombes sur une case escargot, tu retournes sur la case départ.





MOTS MÊLÉS

Cherche le noms des fleurs dans la grille

Les fleurs

C	X	V	I	O	L	E	T	T	E	L	A	Q	D
E	Q	B	J	A	C	I	N	T	H	E	B	C	U
R	D	C	O	N	S	O	U	D	E	R	V	L	Z
L	D	P	R	I	M	E	V	E	R	E	Y	D	X
G	E	B	H	C	K	N	A	R	C	I	S	S	E
M	R	Y	I	Q	R	X	P	O	I	F	S	R	I
C	T	N	D	Q	E	M	W	A	J	U	K	G	K
Q	J	O	N	Q	U	I	L	L	E	A	U	E	N
N	M	B	J	U	C	R	O	C	U	S	U	R	F
Y	Y	B	Y	Z	X	T	O	H	W	N	M	J	L
V	D	R	O	G	I	W	I	H	X	Z	O	T	B
W	L	O	F	C	O	Q	U	E	L	I	C	O	T
R	T	G	D	T	U	L	I	P	E	G	D	C	C
N	I	S	Y	C	A	R	D	A	M	I	N	E	P

cardamine	consoude
coquelicot	crocus
jacinthe	jonquille
narcisse	primevere
tulipe	violette

9 POUSSIN FLEURI

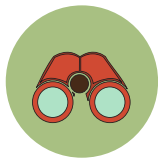
Matériel :



Pour les moins de 3 ans : gabarit du poussin et ruban adhésif transparent.





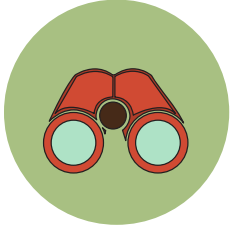
Pour les 3/6 ans : gabarit du poussin avec des trous pour passer les fleurs.



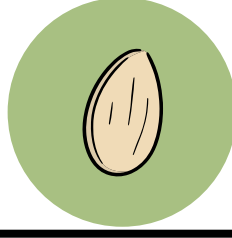

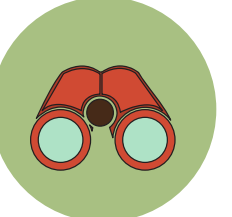
Pour les + de 6 ans : gabarit du poussin et presse-fleurs.



DÉROULEMENT

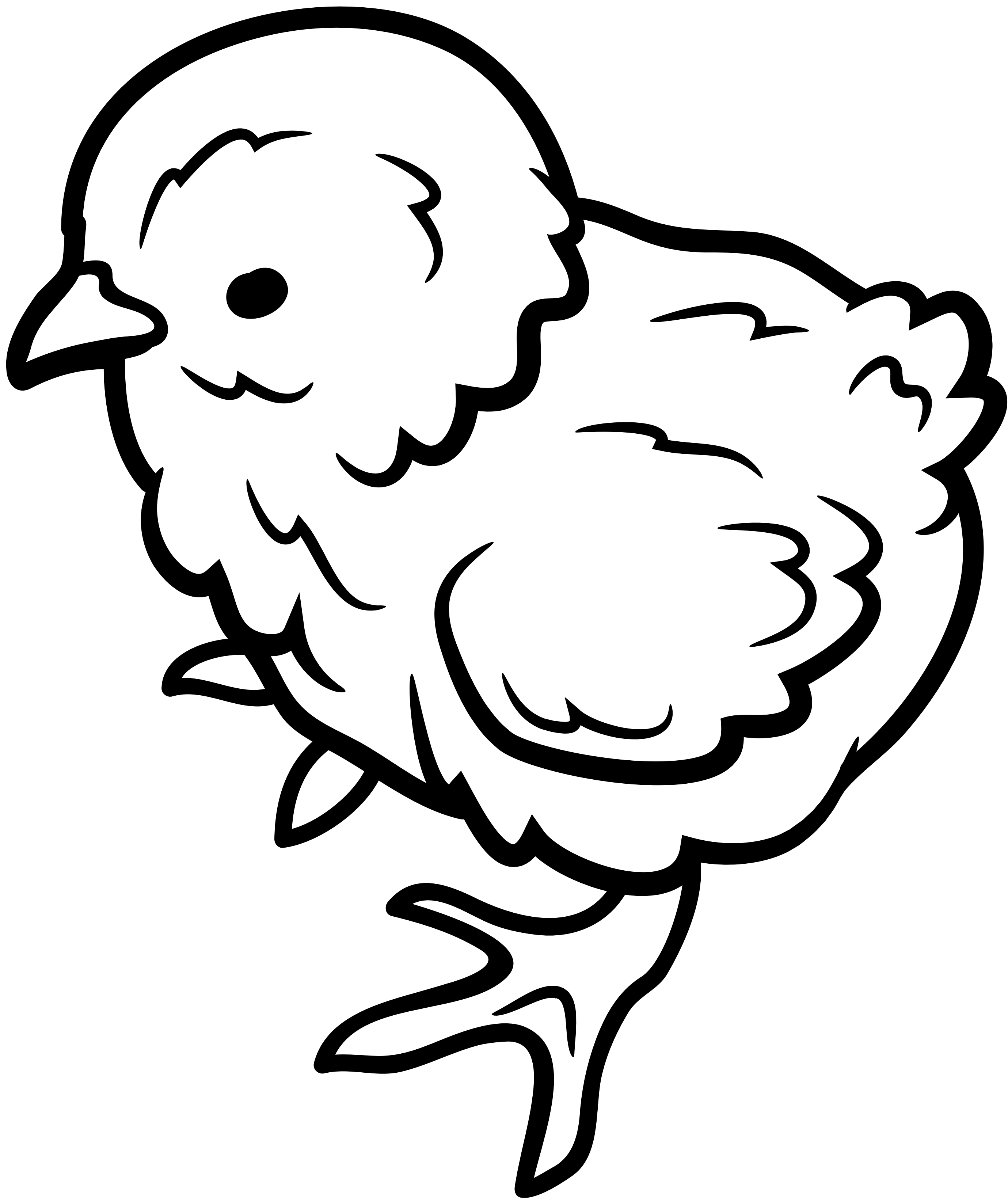
	<ul style="list-style-type: none"> • Préparez un poussin dans du carton. • Éviter le centre et fermez avec du ruban adhésif transparent. • Laissez votre enfant cueillir des fleurs jaunes (il y a déjà quelques pissenlits, ou les pétales de jonquilles) et les poser sur le ruban adhésif pour les faire tenir. • Les fleurs tiennent mieux si on ne pose que les pétales sur le ruban adhésif.
	<ul style="list-style-type: none"> • Préparez le gabarit et formez des trous au centre avec la pointe d'un crayon. • Demandez à votre enfant de cueillir quelques fleurs jaunes et de les insérer dans les trous.
	<ul style="list-style-type: none"> • Préparez un gabarit et demandez à votre enfant de cueillir quelques fleurs jaunes qu'il fera sécher dans un presse-fleurs avant de les coller sur le gabarit.

PROLONGEMENT

	<p>Art Fiche 10 : déchire et colle du papier jaune sur le poussin.</p>
	<p>Art Fiche 11 : Avec un rouleau de papier toilette forme des cercles jaunes puis ajoute des yeux, un bec et des pattes pour former des poussins.</p>
	<p>Sciences Fiche 12 : Cycle de vie du poussin.</p>



Déchire et colle du papier jaune pour faire les plumes du poussin.



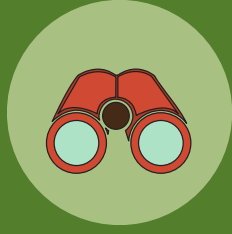
Fiche 11



ART

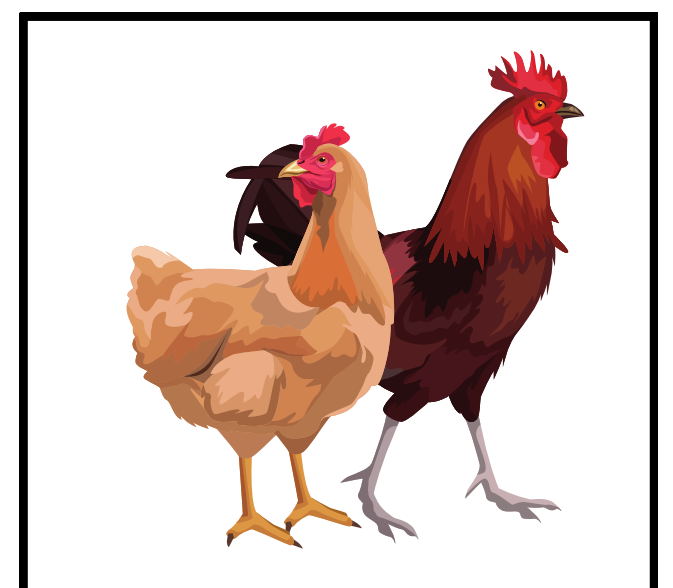
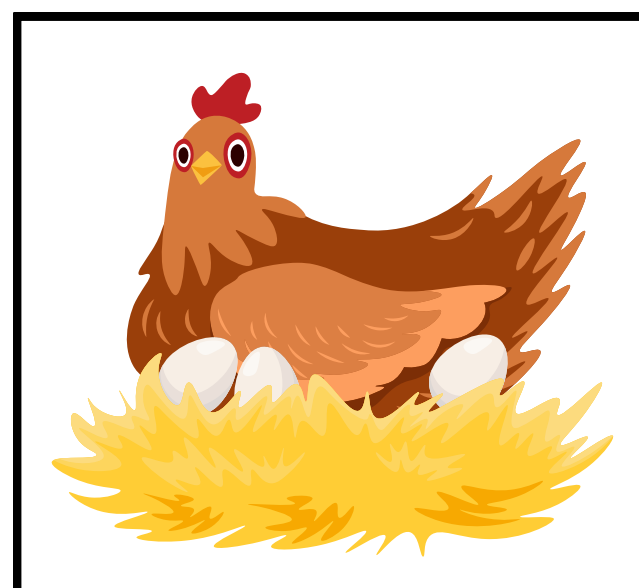
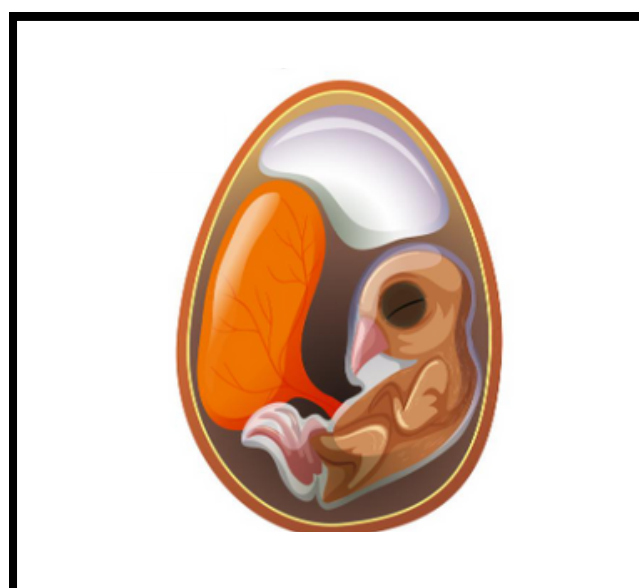
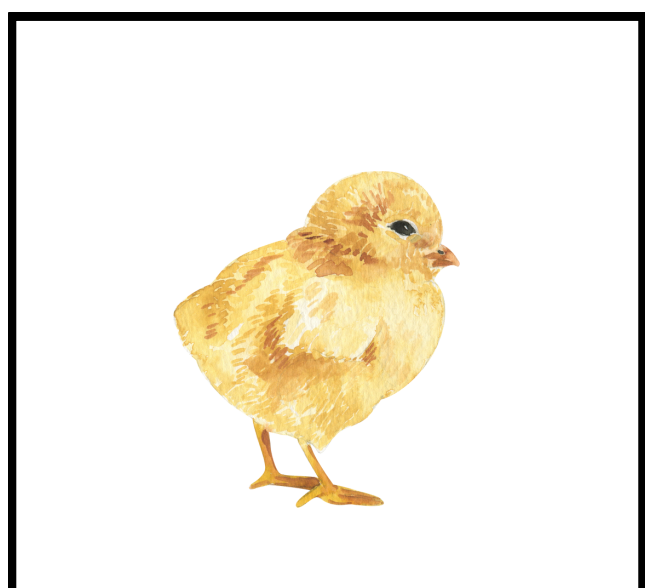
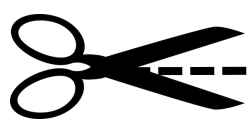
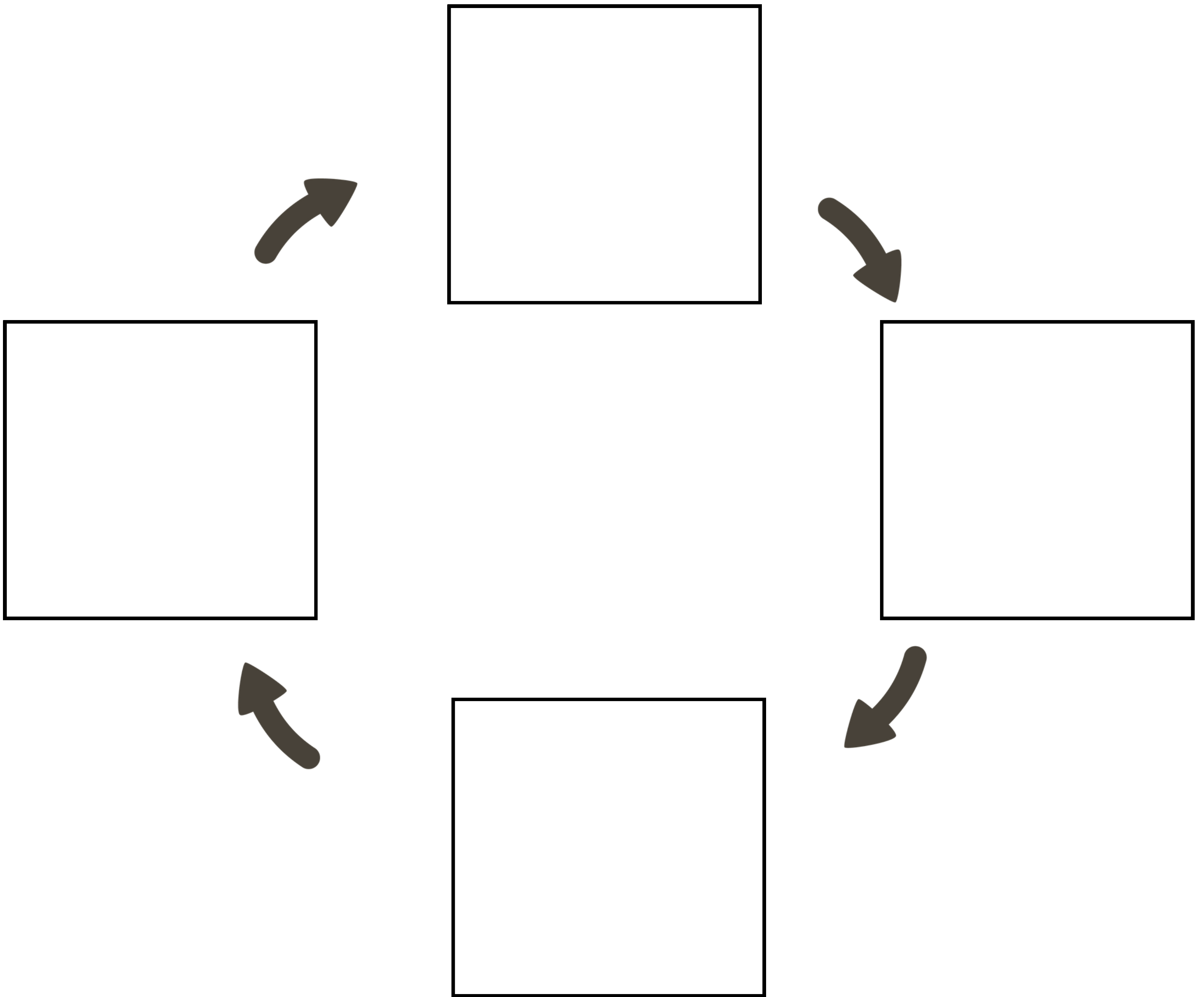
*Dessine des poussins avec un rouleau de papier toilette
comme le modèle*





Cycle de vie de la poule. Découpe et colle les images.

Comment se forme un œuf ? Voici une vidéo pour comprendre.



10

CHERCHE ET TROUVE : OISEAUX MIGRATEURS

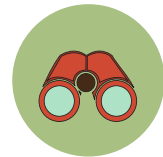
Matériel :










Pour les moins de 3 ans : les cartes-images



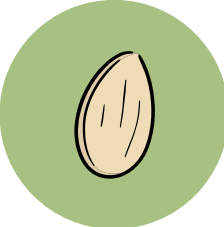

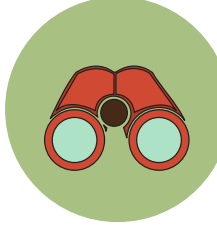
Pour les + de 3 ans : la fiche d'observation



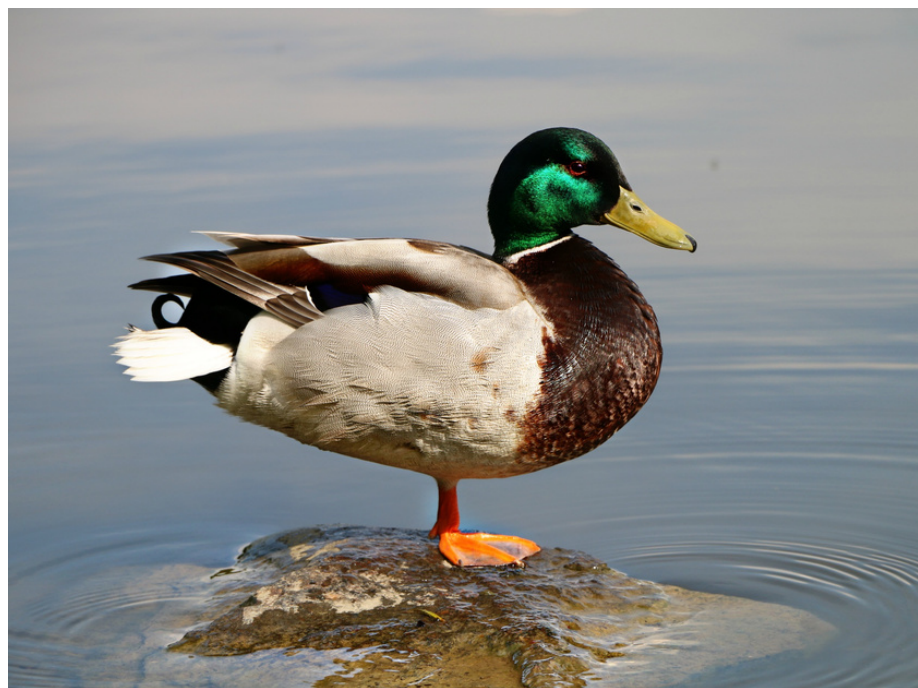
10 CHERCHE ET TROUVE

 Cigogne blanche <input type="checkbox"/>	 Grive musicienne <input type="checkbox"/>	 Bergeronnette grise <input type="checkbox"/>
 Milan noir <input type="checkbox"/>	 Pouillot véloce <input type="checkbox"/>	 Chardonneret élégant <input type="checkbox"/>
 Martiniet à ventre blanc <input type="checkbox"/>	 Fauvette à tête noire <input type="checkbox"/>	 Hirondelle rustique <input type="checkbox"/>

DÉROULEMENT

	<ul style="list-style-type: none"> Montrez les cartes-images à votre enfant et aidez-le à mémoriser les noms de ces oiseaux.
 	<ul style="list-style-type: none"> Observe le ciel à chaque sortie et coche les oiseaux que tu as observés. Tu peux ajouter la date.

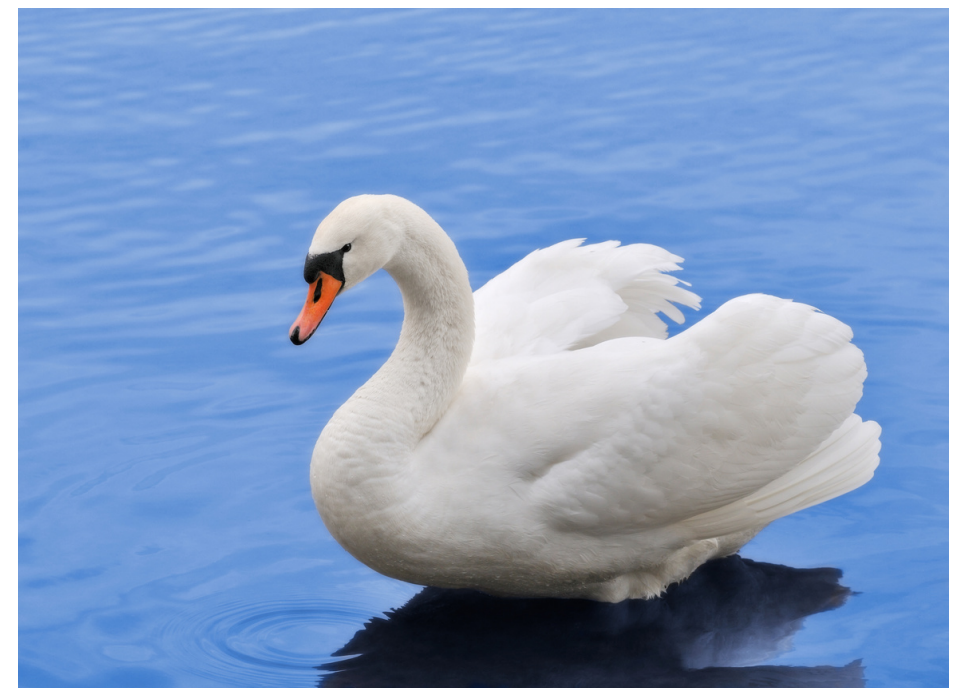
LES CARTES-IMAGES



CANARD



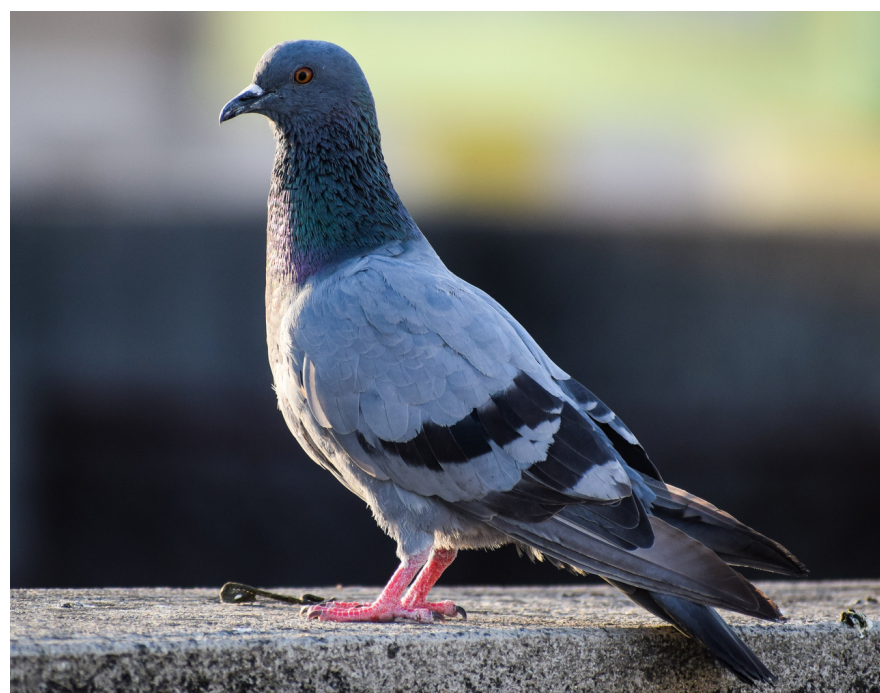
OIE



CYGNE



POULE



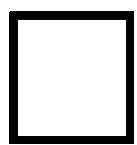
PIGEON



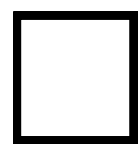
CIGOGNE



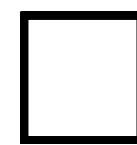
Cigogne blanche



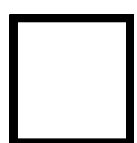
Grive musicienne



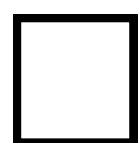
Bergeronnette grise



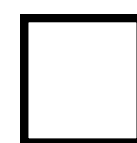
Milan noir



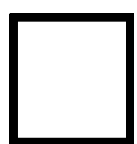
Pouillot véloce



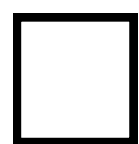
Chardonneret élégant



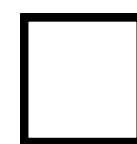
Martinet à ventre blanc



Fauvette à tête noire



Hirondelle rustique



- Améliore l'équilibre
- Accroît la respiration
- Remplit d'énergie
- Éveille à la nature et développe les sens

@mieux.vivre.demain



Hermine Guilbeau



Présentation

Je m'appelle Hermine Guilbeau, j'ai 41 ans et je suis sophrologue, professeur de yin yoga et professeur des écoles, actuellement en disponibilité pour suivre mon conjoint en Charente-Maritime. Je me suis formée en sophrologie et en yin yoga, afin de pouvoir aider les familles, et particulièrement les enfants, ainsi que les professeurs, dans leur quotidien souvent stressant. J'espère apporter aux autres ce que ces deux disciplines m'ont apporté : du calme et de vraies ressources pour rester zen, jour après jour.

1 Place-toi à genoux en petite boule, dans la posture de l'enfant.
Imagine maintenant que tu es une petite graine dans la terre d'un jardin.





2 Pose tes mains sur le sol, sens en toi pousser des petites racines et des petites tiges, et relève ton buste doucement comme si tu étais en train de germer, grâce à l'eau du sol et la douce chaleur du printemps.

3 Monte tes bras et ouvre tes mains : ce sont tes tiges qui commencent à se déplier, et tiens... tu aperçois le soleil !



4 Déplie tes jambes, imagine-les comme des racines qui s'enfoncent l'une après l'autre dans la terre.

11 YOGA : LE GIVRE



5

Respire bien en te redressant, et sens tes racines s'enfoncer plus profondément pour chercher l'eau et de quoi te nourrir, et tes petites tiges pousser avec leurs feuilles toutes vertes à la douce chaleur du soleil.



6

Ensuite, étire-toi très haut vers le ciel, sens comme tu grandis, grandis, grandis, et comme tu deviens une belle et solide plante.



7

Pour finir, tu peux balancer tes tiges et leurs feuilles de droite à gauche, bercées par le vent léger du printemps qui est en train d'arriver...



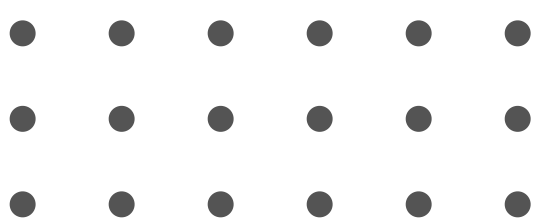
8

Relâche tes bras. Dans tout ton corps, sens l'énergie et l'équilibre que te donne ce soleil, cette terre, l'eau, cet air si doux... Petite plante, tu peux recommencer à trouver l'équilibre en toi, autant de fois que tu le souhaites.

LA RECETTE DU MOIS

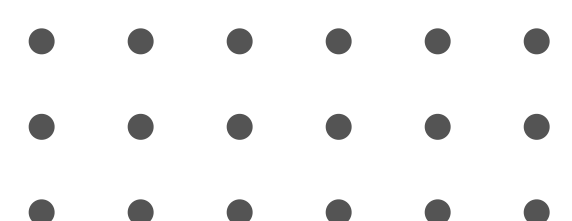
CUEILLETTE SAUVAGE

Cette semaine, je vous propose de faire une cueillette de pâquerettes. Nous allons préparer ensemble un macérât huileux pour bénéficier de toutes les vertus de la pâquerette pour notre peau.



Les bienfaits du macérât huileux de pâquerette

- Tonique, astringent, décongestionnant : ce macérât huileux est reconnu pour resserrer les tissus cutanés. En effet, la Pâquerette tonifie les vaisseaux sanguins et participe également à la décongestion des liquides présents dans le corps. Ainsi, elle sera très utile en cas de vergetures, cicatrices, peau fatiguée en manque d'élasticité et de fermeté.
- Cicatrisant : cette huile est utilisée contre les cicatrices. Riche en acides gras insaturés et en polyphénols, ce macérât huileux permet de rendre la peau plus souple, moins dure et d'atténuer les cicatrices.
- Apaisant, réparateur : le macérât huileux de pâquerette est riche en oméga 6, ce qui lui permet de régénérer le film hydrolipidique de la peau. Cette huile est apaisante, elle permet de maintenir l'élasticité de la peau. Elle peut s'utiliser sur le visage mais aussi sur l'ensemble du corps.



source compagnie-des-sens.fr

12

LA RECETTE EN DUO
PARENT/ENFANT

LE MACÉRÂT HUILEUX DE PÂQUERETTE

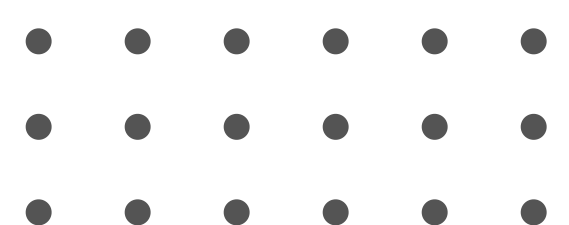
Ingrédients

Tous vos ustensiles doivent être stérilisés

- 100 g de fleurs
- couteau
- 40g de sel
- bocal type Le Parfait sans joint
- 700 ml d'huile d'olive
- linge propre
- 50 gouttes de vitamine E
- Flacon teinté
- Etiquette
- Entonnoir

Préparation (avec l'aide d'un adulte)

1. Placer les fleurs dans le pot.
2. Recouvrir d'huile sans trop tasser.
3. Fermer.
4. Placer au four à 50 degrés pendant 3 heures.
5. Remuer régulièrement.
6. Passer la préparation dans un linge pour la filtrer.
7. Exprimer avec les mains sans trop serrer pour faire sortir uniquement l'huile.
8. Ajouter la vitamine E.
9. Mettre dans un flacon à l'aide d'un entonnoir stérile.
10. Écrire le nom et la date sur l'étiquette.
11. Conserver à l'abri de la lumière



SAVOIR FAIRE : LES NOEUDS (PARTIE 2)

Aujourd'hui tu vas t'entraîner à faire ces nœuds. Tu en auras besoin pour installer un abri en forêt lors du prochain numéro. Clique sur le titre pour voir la vidéo.

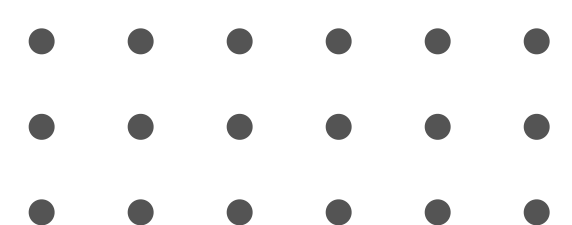
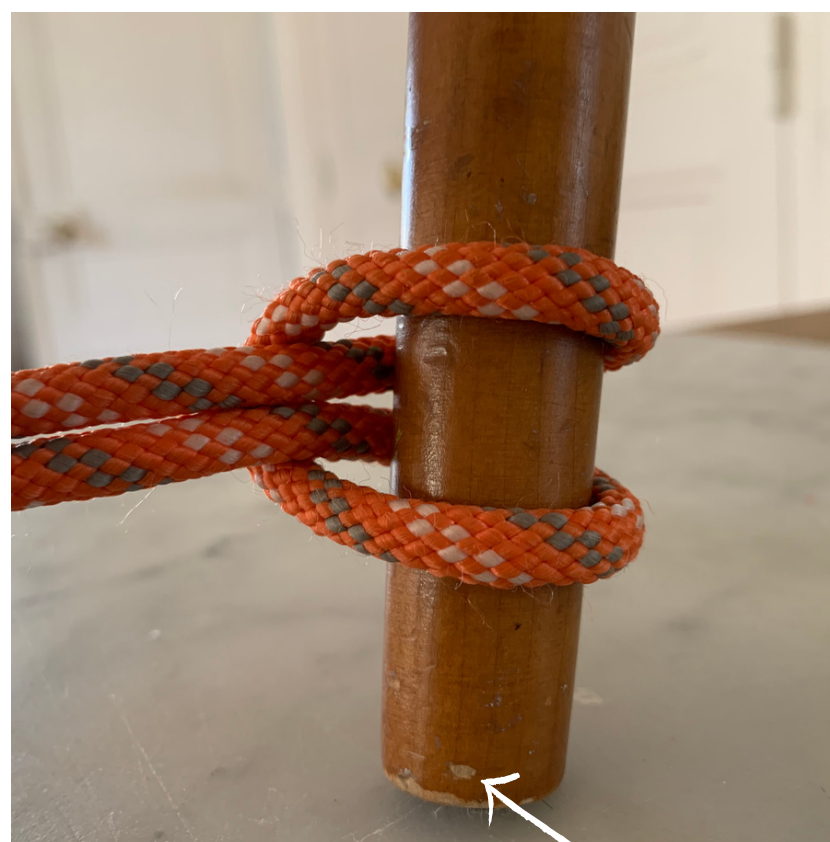
LE NOEUD DE LAGUIS



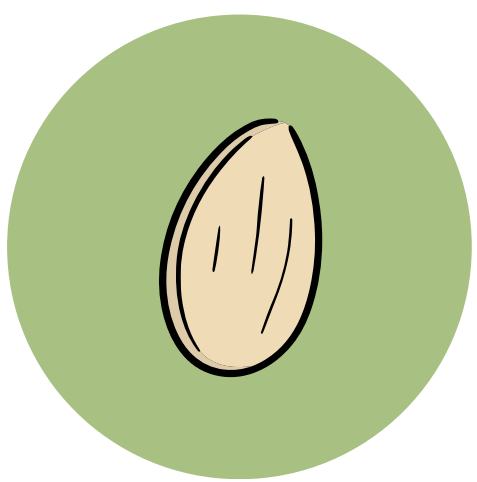
LE NOEUD DE TENSION



LE NOEUD DE PRUSIK



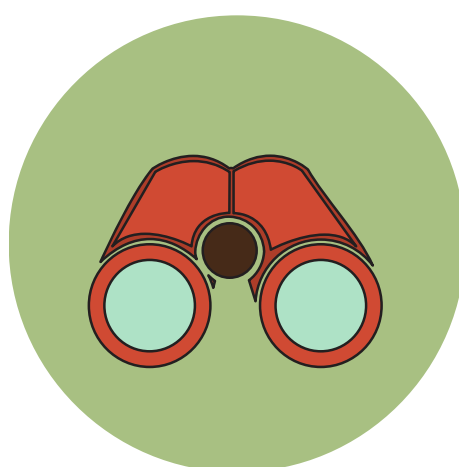
LES LIVRES DU MOIS



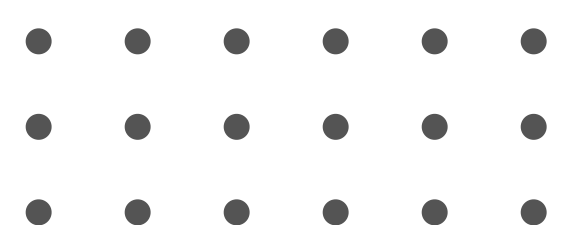
Un livre sonore pour initier votre tout petit au chant des oiseaux.
Didier Jeunesse



Un livre animé pour comprendre les changements de saison.
Usborne



Un livre animé pour comprendre la permaculture.
Tourbillon



Merci pour votre commande
et votre fidélité

Tout le contenu figurant sur ce document est la propriété de S'éveiller Naturellement, tous droits réservés. En tant que Client, vous êtes autorisé à visualiser et imprimer les produits à des fins personnelles. Les documents ne permettent au client de ne disposer sur ceux-ci que d'un droit d'usage privé, personnel, professionnel (pour 1 classe seulement) et non transmissible. Les documents ne doivent pas être distribués à d'autres personnes ou revendus en aucune manière. Les documents et informations contenus ne peuvent être publiés, tout ou en partie, sans l'autorisation écrite préalable de S'éveiller Naturellement. Le document dans son ensemble est protégé par le droit d'auteur.

