

Les 5 S E N S O

Introduction 6

Ressentir la nature 8

Entendre 🌸☀️🌿	10
Sentir 🌸☀️🌿	11
Toucher 🌸☀️🌿	12
Goûter 🌸☀️🌿	14
Voir 🌸☀️🌿	16

Observer, explorer 18

Suivre les traces d'animaux :	
les empreintes 🌸☀️🌿	20
Suivre les traces d'animaux :	
les restes de repas 🌸☀️🌿	22
Chercher des fossiles 🌸☀️🌿	24
Observer le ciel 🌸☀️🌿	26
Expérience carline 🌸☀️	29
Faire un affût 🌸☀️🌿	31
Expérience fourmis 🌸☀️🌿	32
Piège de lumière à papillon 🌸☀️	34
Autour de la mare 🌸☀️	36

Créer, construire 38

Sifflet à coulisse 🌸	40
Pétoire de feuille 🌸☀️	43
Peintures et pinceaux nature 🌸☀️🌿	44
Écrire avec des pierres 🌸☀️🌿	47
Écrire avec du bois brûlé 🌸☀️🌿	49
Mobile nature 🌸☀️🌿	50
Cairn et cailloux 🌸☀️🌿	53
Moulin pour le ruisseau 🌸☀️	54

Radeau pour voguer sur l'eau 🌸☀️🍂	56
Morpion ou jeu de dames 🌸☀️🍂❄️	59
Badaboum 🌸☀️🍂❄️	60
Fléchettes de bardane 🌸	62
Pistolet plantain 🌸	64
Maison pour les lutins 🌸☀️🍂❄️	66
Se parer de nature... 🌸☀️🍂	69
Maquillage végétal et minéral 🌸☀️🍂	70

Vivre dehors 72

Glaner, tout simplement 🌸☀️🍂	74
Salade en bocal 🌸☀️🍂❄️	76
Tartines fleuries 🌸☀️	79
Boisson des champs 🌸☀️	80
Recueillir la sève de bouleau 🌸	82
Beignets champêtres 🌸☀️	84
Sucettes au sirop d'érable ❄️	86
Pêche à la ligne 🌸☀️🍂	88
Cabane pour le goûter 🌸☀️🍂❄️	91
Tipi dans le jardin 🌸☀️🍂	92
Abri norvégien (dans la neige) ❄️	94
La vie au grand air! 🌸☀️🍂	96
Faire du feu avec une loupe 🌸☀️	99
Organiser un foyer 🌸☀️🍂	101
Faire du feu sur la neige ❄️	102
Chapatis garnis 🌸☀️🍂❄️	105
Galettes de lentilles aux légumes 🌸☀️🍂❄️	106
Brochettes de fruits 🌸☀️🍂	108
Brochettes de pain danois (<i>snobrød</i>) 🌸☀️🍂❄️	111
Tisane rupestre... aux cailloux! 🌸☀️🍂❄️	112

Annexes 114

Petits bonheurs.....	116
Bibliographie inspirante.....	116
Bibliographie technique.....	116
Associations et structures ressources.....	117
Vigie-Nature et les sciences participatives.....	117

Les pictogrammes suivants vous indiquent la ou les meilleures saisons pour réaliser chaque activité :
 printemps 🌸 — été ☀️
 automne 🍂 — hiver ❄️