

# 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<br>aux légumes 🌸☀️🍂❄️            | 106 |
| Brochettes de fruits 🌸☀️🍂                              | 108 |
| Brochettes de pain danois<br>( <i>snobrød</i> ) 🌸☀️🍂❄️ | 111 |
| Tisane rupestre... aux cailloux ! 🌸☀️🍂❄️               | 112 |

## Annexes ..... 114

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

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