

# DAILY DOSE OF NATURE

ALLEZ, DEHORS  
LES ENFANTS !!



# LE GUIDE DES JEUX EN PLEIN AIR POUR LES PARENTS

POUR INCITER VOS  
ENFANTS À JOUER  
DEHORS TOUS LES  
JOURS



IL EXISTE DES  
MILLIERS DE  
MANIÈRES POUR  
ENCOURAGER  
LES ENFANTS  
À JOUER EN  
PLEIN AIR



Construire un camp, grimper dans les arbres, jouer au chat ou à cache-cache... Aussi naturel que cela puisse paraître, jouer en plein air ne coule pourtant pas de source. Des études montrent en effet que les enfants jouent de moins en moins dehors. Pourtant, les avantages sont nombreux. C'est même essentiel pour la santé physique et mentale des enfants. C'est bénéfique pour leur confiance en eux, leur résistance, leurs interactions sociales et leur créativité. Cela renforce également leur système immunitaire.

Nous\* avons donc créé un guide d'inspiration spécialement pour vous, afin de vous aider à inciter vos enfants à jouer dehors au quotidien. Vous trouverez des conseils pratiques, des activités et des astuces. Parce qu'il existe des milliers de façons d'encourager les enfants à sortir une heure chaque jour, nous sommes heureux de les partager avec vous dans ce guide !

**En 2019, le nombre d'enfants jouant dans les rues, sur les places et dans les parcs a diminué de 37 % par rapport à 2009. Dans les villes, les enfants sont deux fois moins nombreux à jouer dehors.\*\***

*\*en collaboration avec des scientifiques, des pédopsychologues, la Vlaamse Dienst Speelpleinwerk (Agence flamande des aires de jeux) et l'association SNUIT*  
*\*\*Source : Het Grote Buitenspeelonderzoek (Enquête sur les jeux en plein air) de Kind&Samenleving*



# VOUS PENSEZ QUE VOS ENFANTS JOUENT TROP À L'EXTÉRIEUR ? C'EST IMPOSSIBLE !

Est-il judicieux de laisser ses enfants jouer dehors ? La réponse est OUI ! En effet, selon des études, le fait de s'amuser dans la nature procure de nombreux effets positifs. Karolien Raeymaekers, pédopsychologue, présente neuf avantages.

9 RAISONS  
DE JOUER  
DEHORS



*Karolien Raeymaekers,  
pédopsychologue*

### **1. LES JEUX EN PLEIN AIR AMÉLIORENT LES CAPACITÉS MOTRICES**

« Sauter dans des flaques d'eau, courir après un ballon, escalader... Dans la nature, les enfants développent de manière ludique leurs capacités d'équilibre et de coordination. »

### **2. LES JEUX EN PLEIN AIR RÉDUISENT LE STRESS**

« Le stress ? Pas dans la nature ! Les jeux en plein air offrent un répit indispensable à l'esprit débordant de nos enfants. La liberté offerte par la nature crée un espace mental – essentiel pour évacuer le stress et se détendre. La nature est l'exutoire idéal ! Les enfants peuvent décharger leur trop-plein d'énergie physique et d'émotions en courant, en escaladant, en sautant et même en criant. Cela leur apporte du calme. »

### **3. LES JEUX EN PLEIN AIR FAVORISENT LES INTERACTIONS SOCIALES**

« On trouve plus facilement des enfants à l'extérieur qu'à l'intérieur : les occasions de se faire de nouveaux amis sont donc plus nombreuses. Et comme l'espace ne manque pas à



l'extérieur, votre enfant peut choisir quand il veut jouer seul ou avec un copain.

On construit aussi plus rapidement un camp ensemble que tout seul. Les enfants apprennent ainsi à négocier, à communiquer et à résoudre des conflits. Un vrai travail d'équipe ! »

### **4. LES JEUX EN PLEIN AIR RENFORCENT LA CONFIANCE EN SOI**

« Chaque cabane construite et chaque structure escaladée renforce la confiance en soi de nos enfants. Toute réussite personnelle, aussi minime soit-elle, les encourage. »

### **5. LES JEUX EN PLEIN AIR AIDENT À RÉSOUDRE DES PROBLÈMES**

« Dans la nature, les conséquences sont immédiates pour l'enfant, sans jugement. S'il marche trop vite sur un tronc d'arbre, il va glisser. S'il saute dans une flaque d'eau, son pantalon sera mouillé. Les enfants apprennent ainsi à être prudents ou, au contraire, cela les aide à résoudre des problèmes. Et s'ils ne

## LE GUIDE DES JEUX EN PLEIN AIR POUR LES PARENTS

parviennent pas tout de suite à faire quelque chose, ils développent leur persévérance et apprennent à gérer leurs frustrations. »

**6.**

### **LES JEUX EN PLEIN AIR AUGMENTENT LA CONCENTRATION**

« Grimper en haut d'un arbre demande une bonne dose de concentration : une compétence qui s'avère utile non seulement en jouant, mais aussi à l'école. Après la récréation, ils sont plus attentifs en classe. Il est donc judicieux de les laisser jouer à l'extérieur quand ils rentrent de l'école, avant qu'ils fassent leurs devoirs. »

**7.**

### **LES JEUX EN PLEIN AIR PERMETTENT DE RESTER EN BONNE SANTÉ**

« Assis sur les bancs de l'école toute la journée et devant un écran une fois rentré à la maison ? Non merci ! Jouer en plein air apporte de l'activité physique, nécessaire pour rester en forme et réduire le risque de surpoids. Dans la nature, les enfants entrent également en contact

avec des microbes qui renforcent leur système immunitaire. »

**8.**

### **LES JEUX EN PLEIN AIR PERMETTENT DE FAIRE LE PLEIN DE VITAMINE D**

« La vitamine D provient en partie de l'alimentation, mais elle est surtout absorbée par la peau en s'exposant au soleil. Et c'est gratuit ! La vitamine D est bénéfique pour les os et les muscles et rend plus heureux. Envoyez donc vos petits aventuriers dehors pour qu'ils reçoivent leur dose quotidienne, mais on n'oublie pas la crème solaire. »

**9.**

### **LA NATURE OFFRE UN ENVIRONNEMENT D'APPRENTISSAGE PRÉCIEUX**

« Les enfants ont naturellement envie d'observer, de découvrir et d'expérimenter : les activités parfaites pour une expérience d'apprentissage enrichissante. Ils sont stimulés par ce qu'ils perçoivent avec leurs sens. On se rappelle toujours mieux des choses quand on le vit soi-même. »

**« Les enfants devraient jouer dehors une à deux heures par jour. »**

*Karolien Raeymaekers, pédopsychologue*





# POURQUOI EST-CE UNE BONNE CHOSE DE PRENDRE DES RISQUES EN JOUANT ?

« Les enfants aiment les défis. Ils cherchent et repoussent leurs limites. C'est comme cela qu'ils évoluent. Les nouvelles expériences et les découvertes passionnantes font également monter l'adrénaline, déclenchent des frissons et renforcent leur sentiment de fierté. C'est ainsi que votre enfant prend confiance en lui. »



*Ann Steverlynck, professeure  
Bachelier Pédagogie du Jeune enfant,  
Arteveldehogeschool*



**Vous stressez quand votre enfant grimpe dans un arbre ?**

OUI  NON

**Vous avez des sueurs froides lorsque votre enfant déboûle à toute vitesse sur son vélo ?**

OUI  NON

**Vous manquez vous évanouir lorsque votre enfant saute d'une certaine hauteur ?**

OUI  NON

**Vous insistez pour que votre enfant fasse attention chaque fois qu'il va jouer dehors ?**

OUI  NON

**Vous attachez un traceur GPS au poignet de votre enfant lorsqu'il va jouer dehors ?**

OUI  NON

**Vous avez répondu « oui » à au moins une de ces questions ?** Nous vous comprenons parfaitement ! Parce qu'en tant que parents, nous voulons exposer nos enfants au moins de risques possible. Pourtant, c'est précisément en prenant des risques que votre enfant apprend. Peut-on grimper dans cet arbre en toute sécurité ? Ce mur n'est-il pas trop haut pour sauter ? Laisser votre enfant essayer par lui-même lui permettra de découvrir ce qu'il peut faire... et ce qu'il ne peut pas faire. À l'extérieur, il peut faire de nombreuses expériences et en tirer des leçons. Et bien sûr, vous pouvez le garder à l'œil.

**« Jouer en prenant des risques n'est pas seulement amusant, cela apprend aussi aux enfants à mieux évaluer les risques. »**

*Tine Bergiers, Vlaamse Dienst Speelpleinwerk*

« Dans les jeux de plein air, il n'y a rien de bien ou de mal. Il n'y a pas de camp bien fait ou mal fait : on le construit comme on en a envie. Cette prise de conscience est libératrice. Il n'y a pas d'obligation de performance, ni pas de pression pour répondre aux attentes. Dans la nature, tout ne doit pas être parfait, si cela vous convient, ça suffit amplement. »

*Ann Steverlynck, professeure Bachelier Pédagogie du  
Jeune enfant, Arteveldehogeschool*

# DES MATÉRIEAUX ILLIMITÉS



LES MATÉRIEAUX  
NATURELS : DU  
CARBURANT POUR  
L'IMAGINATION



**Les jeux en plein air stimulent non seulement la créativité et l'ingéniosité, mais développent également l'imagination des enfants.** Les matériaux naturels stimulent leur imagination. Une simple branche se transforme immédiatement en baguette magique, en épée, en lance, voire en noble destrier. Votre pot de fleurs ? Votre enfant en fera tantôt un tambour, tantôt une estrade.

Encouragez votre enfant à trouver lui-même des occasions pour jouer dans la nature. Par exemple, face à un ballon et à une cage de but, il pensera immédiatement à un match de football. Mais si vous leur fournissez des matériaux naturels, ils inventeront leurs propres aventures.

**« Jouer est une exploration sans fin, une expérience permanente.**

**Les amateurs de construction de camps savent qu'un triangle est plus solide qu'un carré. Ceux qui ont les pieds mouillés découvrent qu'une seule nuit froide ne suffit pas à sécher le sol. Les plus petits se rendent compte que le gâteau de sable n'est finalement pas très bon. »**

*Tine Bergiers, Vlaamse Dienst Speelpleinwerk*



# 50 CHOSES À FAIRE AVANT L'ÂGE DE 12 ANS

PENSEZ À COCHER LES ACTIVITÉS AVEC UN POUCE PLEIN DE BOUÉ.

Saute dans les flaques d'eau : youpi ! Il pleut ! Le moment idéal pour tester la profondeur des flaques.

Fabrique un bonhomme de neige original.

Fais un câlin à un arbre : tu verras que chaque arbre procure une sensation différente. Chaque arbre est unique, tout comme les êtres humains.

Enterre-toi sous un tas de feuilles : opération camouflage.

Construis un château de sable : une forteresse avec des douves, un château avec des remparts ou plutôt des ponts ? Quel type d'architecte es-tu ?

Joue avec tes sens avec les yeux bandés : promène-toi avec une personne qui n'a pas les yeux bandés et touche un arbre, l'herbe, un mur, etc.

Siffle dans des matériaux naturels : serre un brin d'herbe ou un gland entre tes doigts et souffle dessus.

Prends la plus belle photo de la nature.

Regarde les nuages : une tête d'ours, une baleine ou un bateau de pirates, etc.

Orne tes cheveux de fleurs : collier de pâquerettes ou couronne de pissenlits, à toi de choisir.

Traverse une rivière ou un ruisseau : n'oublie pas tes bottes !

Fais des ricochets sur l'eau : trouve des galets plats et fais-les rebondir horizontalement sur l'eau. Alors, tu as réussi ?

Fais une promenade pieds nus : dans un jardin, un parc ou une réserve naturelle ou sur un sentier pieds nus.

Equilibre sur un arbre.

Dévale une montagne : la Flandre est un pays plat. Mais en y regardant de plus près, on peut apercevoir ici et là des collines couvertes de douces prairies.

Suis ton bâton dans une rivière : trouve un bâton et vois jusqu'où il flotte en aval.

Pars à l'aventure en franchissant des obstacles naturels.

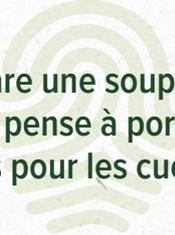
Écoute la nature les yeux bandés : combien de sons différents peux-tu repérer ?



Sème des graines  
de fleurs.



Organise une course  
d'escargots avec de  
vrais escargots.



Prépare une soupe aux  
orties : pense à porter des  
gants pour les cueillir !



Dors à la belle étoile : la  
meilleure nuit dans un  
hôtel 1001 étoiles.



Construis une cabane  
(en bois) ou un camp.



Cuisine sur un feu  
de camp.



Fais une  
promenade nocturne.



Jette-toi à l'eau.



Grimpe dans un arbre.



Nage dans un lac,  
une rivière ou la mer.



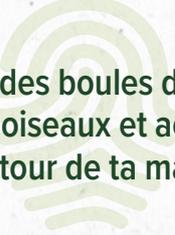
Fais une bataille de  
boules de neige.



Profite d'un coin  
tranquille dans la nature.

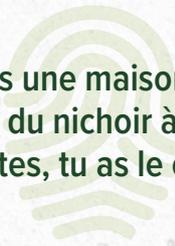


Fais pousser des herbes,  
des fruits ou des légumes.



Fabrique des boules de graisse  
pour les oiseaux et accroche-  
les autour de ta maison.

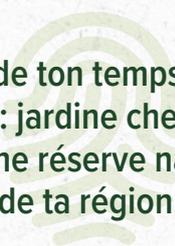




Construis une maison pour un animal : du nichoir à l'hôtel à insectes, tu as le choix !



Occupe-toi des animaux de la ferme : aide un fermier ou nourris les poules et ramasse leurs œufs.



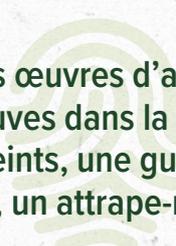
Donne de ton temps pour la nature : jardine chez toi ou dans une réserve naturelle de ta région.



Sauve les crapauds : aide-les pour leur migration annuelle (et enfle un gilet fluo !).



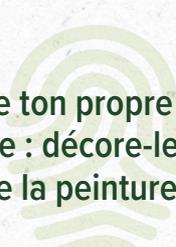
Plante un arbre.



Crée des œuvres d'art avec ce que tu trouves dans la nature : des galets peints, une guirlande de feuilles, un attrape-rêve, etc.



Réalise des gâteaux à la boue originaux.



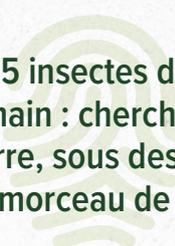
Fabrique ton propre bâton de randonnée : décore-le avec de la ficelle ou de la peinture écologique.



Observe des oiseaux avec des jumelles.



Trouve 5 oiseaux différents autour de ta maison.



Prends 5 insectes différents dans ta main : cherche-les sous une pierre, sous des feuilles, sous un morceau de bois, etc.



Suis les traces de 5 animaux différents : tu peux facilement trouver des empreintes sur les chemins boueux.



Ramasse des coquillages.



Observe une araignée à la loupe : attrape-la, observe-la et relâche-la.

Cherche des têtards : à partir de la fin mars, tu les trouveras dans les étangs ou les ruisseaux. Est-ce qu'ils ont déjà des pattes ?

Essaye de te rapprocher le plus possible d'un papillon : ils sont encore plus beaux de près.

Souffle sur un pissenlit pour que toutes ses graines s'envolent.

Plonge une épuisette dans l'eau et regarde ce qu'il y a dedans.

## ASTUCE

Tu as envie de savoir quelle espèce d'arbre tu fais un câlin, quel insecte se trouve sur ta main ou quel coquillage tu as trouvé ? Utilise l'application **ObsIdentify** : parfaite pour tout connaître de la nature dans ta poche.



App Store



Google Play



# 7 CONSEILS POUR JOUER PLUS SOUVENT EN PLEIN AIR

*Karolien Raeymaekers,  
pédopsychologue*



*Tine Bergiers, Vlaamse  
Dienst Speelpleinwerk*



*Arne Lannoo,  
enseignant à De Horizon*



*Naomi de Vries,  
SNUIT / Natuurpunt*

### 1. Tout dehors

« Dessiner, lire des bandes dessinées, jouer aux Lego... toutes ces activités peuvent se faire sur la table de jardin. Et quand votre enfant est à l'extérieur, les nouvelles idées de jeu peuvent fuser. »

*Tine Bergiers, Vlaamse Dienst Speelpleinwerk*

### 2. Faites le premier pas

« La nature est un grand terrain de jeu où il est impossible de s'ennuyer. Il suffit de mettre un pied dehors et ensuite tout se fait naturellement. »

*Naomi de Vries, SNUIT / Natuurpunt*

### 3. Sortez ensemble

« Sortez jardiner ou lire un livre. Vous donnerez ainsi le bon exemple. »

*Tine Bergiers, Vlaamse Dienst Speelpleinwerk*

### 4. Ne laissez pas la pluie vous arrêter

« La pluie crée de nouveaux jeux. Par exemple, partez en randonnée dans la boue ou organisez un concours de "saut dans les flaques". Enfilez une paire de bottes et c'est parti ! »

*Karolien Raeymaekers, pédopsychologue*

### 5. N'ayez pas peur de vous salir

« Prévoyez des vêtements pour jouer qui peuvent être salis et prévoyez une tenue de rechange. Vous aurez l'esprit tranquille et votre enfant pourra jouer librement. »

*Tine Bergiers, Vlaamse Dienst Speelpleinwerk*

### 6. Adoptez un animal

« Un chien, un lapin ou même une poule sont d'excellents compagnons de jeu pour votre enfant. »

*Arne Lannoo, enseignant à De Horizon*

### 7. Lâchez prise

« À l'extérieur, les parents n'ont pas besoin de constamment divertir et de guider leurs enfants dans leurs jeux. Les enfants y ont tout l'espace nécessaire pour laisser libre cours à leur créativité, alors laissez-les faire ! »

*Naomi de Vries, SNUIT / Natuurpunt*



## ASTUCES

**« Jouer dans la nature, c'est bouger, repousser ses limites et faire appel à son imagination. De plus, les enfants qui jouent dehors deviendront des adultes qui l'apprécient. Ils seront plus susceptibles de s'engager pour la planète. Ce sont les futurs gardiens de la nature. »**

*Naomi de Vries, SNUIT / Natuurpunt*

### **FABRIQUEZ UN BRACELET ARC-EN-CIEL**

Ne dites pas : « On va se promener. »

Mais plutôt : « On va fabriquer un bracelet arc-en-ciel. »

#### **Comment faire ?**

Collez un large bracelet de ruban adhésif autour du poignet de votre enfant, le côté collant vers l'extérieur. En chemin, il pourra coller des feuilles et fleurs de toutes les couleurs pour obtenir un bracelet arc-en-ciel à la fin de la promenade.

### **TRACEZ UN CIRCUIT DE VOITURES À LA CRAIE**

Ne dites pas : « Va jouer dehors. »

Mais plutôt : « On va dessiner un circuit de voitures à la craie. »

#### **Comment faire ?**

Dessinez un plan avec de rues à la craie. N'oubliez pas les passages pour piétons, les parkings et les maisons. Attachez votre ceinture !

### **TRANSFORMEZ LA SORTIE EN JEU DE PISTE**

Ne dites pas : « On va se promener. »

Mais plutôt : « On va chercher un truc dégoûtant. »

#### **Comment faire ?**

En cours de route, repérez quelque chose qui sent mauvais, quelque chose qui colle, quelque chose de pourri, etc.

# UN PETIT CREUX ?

Jouer, ça donne faim. Envie d'un en-cas tout ce qu'il y a de plus naturel ?



LA NATURE  
OFFRE DE  
NOMBREUX  
DÉLICES



### **GRIGNOTEZ UN PISSENLIT**

Les feuilles de pissenlit, très riches en vitamines et minéraux, sont comestibles. Il suffit de les faire blanchir quelques minutes dans l'eau pour atténuer leur amertume.



### **CUEILLEZ DES MÛRES**

En été, des fruits bleu foncé et violets poussent sur certains buissons. Mais faites attention aux épines lors de la cueillette pour ne pas vous blesser. Rincez vos fruits à l'eau et savourez-les tels quels ou préparez un smoothie, une salade de fruits ou une confiture de mûres.



### **CUEILLEZ DES CHÂTAIGNES**

En automne, les châtaignes – celles avec une « petite touffe » – tombent des arbres. Retirez-les de leur bogue épineuse et mettez-les dans un bol d'eau. Les châtaignes qui coulent sont comestibles, celles qui flottent ne le sont pas. Vous pouvez les grignoter crues, les faire griller ou bouillir.



### **PRÉPAREZ UNE INFUSION D'ORTIES**

La cueillette est un peu délicate (n'oubliez pas vos gants !), mais vous pouvez préparer de nombreux mets savoureux à base d'orties. Que diriez-vous d'une soupe ou d'une tasse de thé aux orties ? Les orties sont très saines. Rincez soigneusement les feuilles et faites-les tremper dans de l'eau bouillante. Après quelques minutes de cuisson, elles ne piqueront plus.



Allez, hop ! Il est temps de sortir avec vos petits aventuriers ! De l'observation des nuages à la balade en kayak, ces jeux et aventures en plein air plairont à coup sûr à toute la famille.

# JOUER EN PLEIN AIR AVEC TOUTE LA FAMILLE

CONSEILS  
POUR VOS  
ESCAPADES EN  
PLEIN AIR



### JEUX

#### OBSERVER LES NUAGES

Étendez-vous dans l'herbe et regardez le ciel. Décrivez ce que vous voyez en laissant libre cours à votre imagination : un crocodile, un cœur, une voiture... Quelqu'un voit comme vous ? Vous gagnez un point si une autre personne voit pareil que vous dans les nuages. Envie de compliquer un peu le jeu ? Mettez-vous à plat ventre et observez le ciel à l'aide d'un miroir.

#### CHERCHEZ UN TRÈFLE À QUATRE FEUILLES

Le trèfle à quatre feuilles porte chance ! Et qui cherche trouve. Vous en avez trouvé un ? Faites-le sécher pendant plusieurs semaines entre les pages d'un gros livre. Vous pourrez ensuite l'encadrer en souvenir.

#### CACHE-CACHE INVERSÉ

Quelqu'un se cache et tous les autres doivent chercher. Celui qui trouve la personne cachée reste avec elle, jusqu'à ce que tout le monde ait rejoint la cachette. Papy, mamie, vous jouez aussi ?

#### BINGO DES INSECTES

Dressez une liste d'insectes et partez à leur recherche dans la nature : un scarabée, un cloporte, une abeille, un ver de terre, une coccinelle, un papillon... Celui ou celle qui trouve tous les animaux en premier gagne.

#### AVENTURES EN PLEIN AIR

##### AIRES DE JEUX BOISÉES

Saviez-vous que de nombreuses forêts disposent d'aires spécialement conçues pour les enfants ? Dans un tel espace de jeu ludique, ils peuvent se dépenser sans compter. De la chasse au trésor à la construction de camps, en passant par l'escalade et l'accrobranche : on parie qu'en fin de journée, vous n'en reviendrez pas du nombre de kilomètres parcourus par leurs petites jambes ?

Découvrez les forêts ludiques les plus sympas >



## PLAINE DE JEUX

Notre pays dispose de nombreuses plaines de jeux où vos aventuriers peuvent s'en donner à cœur joie ! Laissez-les s'amuser, glisser, sauter... et installez-vous tranquillement sur un banc ou une chaise en terrasse avec un verre.

[Envie de jouer et de s'amuser ? C'est par ici >](#)

## FERME PÉDAGOGIQUE

On a toujours du temps pour passer une journée à la ferme pédagogique ! Prêt pour une journée au grand air parmi les animaux de la ferme ? Si vous n'avez pas peur de vous salir, partez à la découverte de la ménagerie, partez en promenade avec des ânes, câlinez les lapins, brossez un poney et bien plus encore. Une visite à la ferme promet une journée inoubliable.

[Visitez ces fermes pédagogiques >](#)



## CAMPING

Il n'est jamais trop tôt pour apprendre à camper. Vivre jour et nuit en plein air et dormir sous une tente compacte ou un modèle familial spacieux comportant plusieurs « chambres » : aventure assurée ! Pas besoin de partir loin, vous pouvez même planter votre tente dans votre jardin. Et pourquoi ne pas opter pour un séjour dans un tipi, une caravane aménagée ou un camping équipé d'un étang de baignade ? Ces [adresses de camping adaptées aux enfants](#) leur plairont à coup sûr !!

[Tout sur le camping avec des enfants >](#)



### KAYAK

Faites vivre à votre famille une balade en kayak pleine de rebondissements ! Une sortie sur l'eau est toujours très amusante. Faites la course jusqu'à la petite cascade la plus proche, éclaboussez les autres avec vos rames, jouez avec les poissons que vous croisez... Les possibilités sont infinies.

À vos rames >

**« Sortir avec son enfant est positif pour la relation parent-enfant. Il s'agit d'une excellente occasion de faire quelque chose ensemble et de créer de nouveaux souvenirs. Passer du temps ensemble dans la nature permet de renforcer les liens. »**

*Naomi de Vries, SNUIT / Natuurpunt*



### VÉLORAIL

Une activité inoubliable à vivre avec vos enfants « sur des rails » ? Découvrez le vélorail ! Une expérience idéale à quatre : deux personnes qui se reposent et deux autres qui utilisent la force de leurs jambes. À vous de voir si vos enfants peuvent pédaler. Nous sommes en revanche convaincus que cela ira comme sur des rails !

### GÉOCACHING

Envie de pimenter un peu votre promenade en famille ? Et de réveiller les détectives qui sommeillent en vos enfants ? Le géocaching consiste à rechercher un trésor, aussi appelé une « cache », à l'aide de coordonnées GPS. Une chose est sûre : vos petits chenapans ne se plaindront plus jamais que la randonnée est ennuyeuse.

Découvrez le géocaching >

**Encore plus d'inspiration >**

# LES INDISPENSABLES POUR S'AMUSER EN PLEIN AIR

DE VÉRITABLES  
INCONTOURNABLES



1

## **CASQUETTE BUFF**

En plus d'ajouter une touche d'élégance à votre tenue, elle protège votre tête et votre visage du soleil.

24,95 €

2

## **SAC À DOS GREGORY (8L)**

Un sac à dos de randonnée pourvu de deux poches latérales, de bretelles et d'une sangle de poitrine réglables.

55 €

3

## **CASQUE DE VÉLO NUTCASE LITTLE NUTTY MIPS**

Un casque pourvu d'une couche protectrice supplémentaire pour une protection maximale en cas de chute. Pour les enfants à partir de 3 ans.

94,99 €

4



**4**  
**SAC DE COUCHAGE LAFUMA NUNAVÛT KID**

Sac de couchage synthétique. Pour les températures fraîches jusqu'à +7 °C.

**99,95 €**

5



**5**  
**POLAIRE AYACUCHO FITZROY SNAP**

Polaire douce fabriquée à partir de matériaux recyclés. Avec deux poches latérales pratiques et une poche à fermeture sur la poitrine. Les poignets et l'ourlet réglables empêchent le vent de pénétrer. De 6 à 16 ans.

**39,95 €**

7



**7**  
**KIKKERLAND MAKE YOUR OWN MOTOR BOAT**

Construisez votre propre bateau à l'aide d'une petite planche en bois ou en carton. Étanche et piles AAA incluses

**10,95 €**

6



**6**  
**SANDALES TEVA**

Des sandales de marche avec un rembourrage doux au niveau des talons pour plus de confort et des semelles en caoutchouc qui offrent une bonne adhérence. Disponibles du 28 au 40.

**54,95 €**



« Faites comprendre à votre enfant que ce n'est pas grave s'il salit ses vêtements. C'est en jouant dans la boue, en courant dans les feuilles, en grim pant dans un arbre et en sautant dans les flaques d'eau qu'on entre vraiment en contact avec la nature. »

Naomi de Vries, SNUIT / Natuurpunt

8

**DOPPER INSULATED  
(580 ML)**

Marcher, grimper et jouer, tout cela donne soif. N'oubliez pas votre gourde. Ce modèle est muni d'un gobelet qui permet de garder votre boisson bien fraîche ou chaude.

37,95 €

9

**COUTEAU DE POCHE  
OPINEL JUNIOR NO.7**

Besoin de couper une ficelle ou de tailler une branche pour faire griller des brochettes de guimauves ? Rien de plus facile avec ce couteau pliable pour enfants en acier inoxydable.

19,95 €

10

**CAMÉRA KIDYCAM  
KIDYWOLF**

Photographier la nature ou les copains ? Les jeunes aventuriers de 3 à 12 ans s'en donneront à cœur joie avec cet appareil photo résistant à l'eau. Ils s'amuseront encore plus avec les différents effets et arrière-plans amusants.

69,95 €

# DAILY DOSE OF NATURE

LA DOSE DE NATURE  
RECOMMANDÉE  
POUR LES ENFANTS

## LA PYRAMIDE DE LA NATURE

La nouvelle pyramide de la nature permet de déterminer très facilement le nombre de contacts avec la nature dont les enfants ont besoin. De la promenade dans l'herbe à jeter des cailloux dans l'eau : cette pyramide inversée constitue un guide pratique pour intégrer des moments de nature. Essentiels pour un mode de vie sain !



# LE GUIDE DES JEUX EN PLEIN AIR POUR LES PARENTS



## 1 TOUS LES JOURS JOUER DANS LA NATURE

**Durée :** 1 heure

**Où :** jardin, plaine de jeux, parc

**Quoi :** courir dans l'herbe, grimper et escalader, découvrir des insectes, ramasser des feuilles et des branches, etc.verzamelen...

## 2 TOUTES LES SEMAINES DÉCOUVRIR LA NATURE

**Durée :** 1-3 heures

**Où :** forêt, réserve naturelle, parc, jardin, ferme, zoo

**Quoi :** pique-nique, promenade, jardinage, cueillette de fleurs, nourrir les oiseaux et les animaux, etc.

# LE GUIDE DES JEUX EN PLEIN AIR POUR LES PARENTS



## 3 TOUS LES MOIS VIVRE LA NATURE

**Durée :** 1 journée ou week-end

**Où :** Ardennes, plage, dunes

**Quoi :** camping, escalade, canoë, participer à des journées de nettoyage des plages, etc.

## 4 TOUS LES ANS PARTIR À L'AVENTURE DANS LA NATURE

**Durée :** week-end ou vacances

**Où :** Ardennes, mer, à l'étranger

**Quoi :** randonnées aventureuses, randonnées nocturnes, profiter de la nature, etc.

**Pssst, eh toi !** Ces durées, lieux et activités ne sont que des exemples. Parce que la nature invite votre petit aventurier à des découvertes sans fin !

# DAILY DOSE OF NATURE



## Notre manifeste

Encourager le plus grand nombre possible d'enfants à explorer la nature pour avoir une dose quotidienne de nature : voilà l'objectif de Daily Dose of Nature.

Que ce soit dans le petit jardin de la maison ou au cœur des vastes forêts ardennaises, la nature est un terrain de jeu qui regorge de bienfaits physiques, mentaux et sociaux. En jouant dehors, mais aussi en grimpant, en construisant et en explorant, les enfants renforcent non seulement leurs capacités motrices, mais développent également des émotions positives, une meilleure capacité de concentration et réduisent leur stress. Ils apprennent à interagir les uns avec les autres et à résoudre des problèmes par eux-mêmes. En les encourageant à explorer la nature, nous leur offrons un cadeau d'une valeur inestimable : l'opportunité de devenir des adultes en bonne santé, épanouis et heureux.

Jouer dehors une heure par jour peut déjà avoir un effet significatif. Et il n'est pas non plus nécessaire de se rendre dans une grande forêt ou dans un cadre à couper le souffle : la nature se trouve à chaque coin de rue.

**[Découvrez le manifeste complet >](#)**



#dailydoseofnature

