



Premiers pas dehors

Le carnet d'activités



REEA
Réseau Éducation
à l'Environnement Auvergne


PRÉFÈTE
DE LA RÉGION
AUVERGNE-
RHÔNE-ALPES

Direction Régionale de
l'Environnement, de
l'Aménagement et du Logement
Auvergne-Rhône-Alpes

 **APPEL
À COMMUNS**
grandir en lien avec la nature

Création :

REEA, Avril 2026

Inspiré de :

Lamy, Christel (2026). *Se lancer dans des projets nature avec les tout-petits : Guide à destination des professionnel·les de la petite enfance*. Books on Demand. – [Annexes téléchargeables](#)

Mareuil, Elise (2017). *Jouer avec la nature : 70 activités d'éveil pour les tout-petits*. Dunod.

Photos :

Pose Sauvage, Vincent Amaridon

Carbala, Renaud Daniel

Moments Nature

Aller dehors dès la petite enfance permet aux enfants de se construire, tant physiquement que psychologiquement. Aussi, nous souhaitons encourager les actions qui permettent aux tout-petits de sortir.

Dans la continuité de l'exposition photo "Premier pas dehors", nous vous proposons d'expérimenter une sélection d'idées d'activités. Ce carnet, est avant tout un outil pour vous aider à accompagner vos tous petits dans leurs premiers pas dehors. Lancez-vous, et si d'autres idées vous viennent, n'hésitez pas à les noter à la fin de celui-ci mais aussi à nous les partager.

Forts de leur expérience, les acteur·trices du Réseau Éducation à l'Environnement Auvergne (REEA) ont mutualisé leurs connaissances et compétences pour les partager avec les Établissements Accueils de Jeunes Enfants et les familles.

Leur rôle est entre autre de vous accompagner pour faciliter l'intégration régulière de la nature dans le quotidien des jeunes enfants, notamment en organisant, des animations dehors ou des journées d'échanges de pratiques.

Découvrez l'exposition photo Premiers Pas Dehors qui illustre les 4 enjeux fondamentaux du Aller dehors.

En savoir plus sur l'exposition



Écouter et observer

Objectifs

Créer un espace-temps magique et profiter de ce moment.

Matériel

- Une couverture,
- Un arbre feuillu.

Déroulé

Proposer aux enfants de se poser sur la couverture, de manière confortable. Leur demander d'écouter les bruits de la nature qui l'entoure pendant quelques instants.

Pour les plus grands, il est possible de leur faire nommer les sons.

Si la brise s'invite, proposer aux enfants de rester allongé et de regarder les jeux de lumières créés par des reflets du soleil dans les feuilles.

Posture de l'adulte

Observer et laisser faire.

Variante

Installer des miroirs incassables en milieu naturel, au pied d'un arbre, suspendu dans des branches pas trop hautes, et inviter les enfants à aller dans cet espace pour observer ce qui se passe.



Dînette, popote et patouille

Objectifs

Décider de l'interaction avec les éléments, choisir son projet.

Matériel

- Trouver des ustensiles authentiques de vaisselle variée, solide, en bois, alu ou autre en ressourcerie, plat, pincettes à escargots, plats, casseroles, etc,
- Apporter de l'eau ou pas selon le lieu, la saison,
- Habillement : en période froide, préférer les équiper d'une combinaison chaude et imperméable. Par temps chaud, prévoyez un change.

Déroulé

Laisser libre l'imagination des enfants, à toucher, mélanger, regarder, transvaser, ...

Posture de l'adulte

Accepter que l'enfant se salisse, laisser la place à la créativité.



Explorer

au ras des pâquerettes

Objectifs

Découvrir le monde qui nous entoure.

Matériel

- Possible avec rien, sinon avec des boîtes loupes,
- Tenue couvrante même s'il fait un peu chaud.

Lieu : un espace d'herbe accueillant, si possible avec des herbacées diversifiées et un peu hautes.

Déroulé

Une fois au sol, on rampe, on s'assoit on observe, on attrape doucement. C'est top si les adultes se mettent aussi au ras du sol.

Posture de l'adulte

Accompagner l'enfant dans son exploration.



Modelage-nature

Objectifs

Découvrir le monde qui nous entoure.

Observer les éléments.

Matériel

- Boule d'argile
- Ou pâte à modelé ou pâte à sel maison (cf recette à la fin du carnet).

Déroulé

Partir en quête de trésors dans la nature, feuilles, pomme de pin, écorces, ...

Puis s'installer dans un espace de nature confortable.

Réaliser des empreintes en roulant, appuyant les éléments naturels sur la pâte à modeler et observer les traces laissées.

Il est tout à fait possible de réaliser cette deuxième étape à la maison, ultérieurement.

Posture de l'adulte

Aider l'enfant à installer la pâte à modeler (ou pâte à sel).



Découvrir les sons de la nature

Objectifs

Favoriser une découverte ludique et sonore de la nature.

Matériel

- Enregistrer avec l'enfant des sons de la nature,
- Ou bien en télécharger légalement sur un site internet,
- Ou écouter en direct.

Prenez avec l'enfant des photos associées aux différents sons, ou utiliser des cartes imagières

Déroulé

S'installer dans un environnement calme et confortable.

Disposer quelques images devant lui.

Proposer à l'enfant d'écouter un son et de l'associer à l'image correspondante.

Vous pouvez écouter le même son sur une durée plus ou moins longue.

Pour les plus grands, vous pouvez demander à l'enfant de classer les sons, par type : animaux, végétaux, météo, ...

Posture de l'adulte

Cette activité est un temps calme, commencez par des sons du quotidien, faciles à reconnaître.



Peinture aux doigts

et sur miroir

Objectifs

Développer la motricité fine de l'enfant

Encourager la découverte du monde

Matériel

- Peinture naturelle, (cf ; recette à la fin du carnet) dont les couleurs sont proches de l'environnement dans lequel vous vous installerez.
- Miroirs incassables
- Optionnel : pinceaux, éponges, chiffon, pomme terre, tout ce qui peut permettre de peindre
- Prévoir de quoi se rincer les mains, ...

Déroulé

Installer un ou plusieurs miroirs au sol, de façon à ce que l'enfant puisse y avoir accès facilement. L'idéal est de le mettre, au sol, sous un arbre, pour augmenter les jeux de lumières. Proposer à l'enfant de dessiner ce qu'il souhaite de cette nature qui l'entoure.

Posture de l'adulte

Accepter que l'enfant se salisse

Le laisser faire des découvertes



Partager des trésors

Objectifs

Expérimenter le don, la réciprocité, sans obligation.

Matériel

- Éléments naturels variés (feuilles, cailloux, fleurs).

Déroulé

Chaque enfant ramasse quelques trésors.

L'adulte propose : « Tu veux offrir un trésor à [prénom] ? » (sans forcer).

Posture de l'adulte

Valoriser le geste, même minime : « Tu lui as donné une feuille ! Il sourit ».



Jouer avec l'eau

Objectifs

Accompagner la motricité

Encourager la découverte corporelle

Matériel

- Accompagner la motricité
- Encourager la découverte corporelle

Déroulé

Installer une petite baignoire, cuvettes, ou autres récipients qui permettront à l'enfant de tester des jeux de transvasements.

L'enfant, doit pouvoir se tenir assis, debout, à côté ou dedans pour tester des transvasements.

Lui proposer de s'amuser avec les différents ustensiles. Il peut aussi découvrir seulement avec son corps.

Posture de l'adulte

Observer et laisser faire l'enfant.

Accepter qu'il soit mouillé, rassurer l'enfant s'il n'aime pas être mouillé.



Carte postale du paysage

Objectifs

Découvrir des formes, textures, couleurs.
Accompagner la motricité fine.

Matériel

- Une carte format A5 ou A4,
- Adhésif double face.

Déroulé

Au cours d'une balade, proposer à l'enfant de trouver des éléments de formes, couleurs ou textures différentes.

- Pour les couleurs : colorier un carré pour qu'il ait un exemple de couleur à chercher.
- Pour les formes, dessiner des formes simples à retrouver. (Ronde, droit, denté, triangle).
- Pour les textures, vous pouvez coller des tissus, éléments de textures différentes que l'on pourra retrouver facilement dans la nature.

La thématique peut être aussi, de remplir la carte postale avec les éléments naturels qu'il aime le plus, ces petits trésors.

Posture de l'adulte

Aider l'enfant à classer les éléments qu'il trouve.
Aider à tenir la carte.



Cheminer pieds-nus

Objectifs

Exercer la motricité et la sensorialité des pieds.

Développer l'acquisition du schéma corporel et de l'équilibre.

Matériel

- Barquettes récupérations, couvercles de boîte en carton, ou plastiques, petite bassines...
- Herbes, feuilles, gros haricots secs, petites lentilles, sable, mousse, eau,...
- Une serviette-éponge, épaisse.

Déroulé

Poser les barquettes au sol, les remplir des éléments naturels, de manière à permettre un cheminement d'une barquette à l'autre. Il est tout à fait possible de créer un chemin des matières sans barquette.

Terminer par la barquette eau et la serviette-éponge pour essuyer les pieds.

Possible de faire cette découverte à quatre pattes ou avec les mains.

Posture de l'adulte

Observer les ajustements posturaux.

Ne pas commenter chaque pas.



Sauter dans les flaques

Objectifs

Décider de l'interaction avec l'eau (sauter, contourner, observer).

Matériel

- Flaques d'eau claire, bâtons pour remuer, feuilles qui flottent.

En fonction de la météo, prévoir un équipement pour l'enfant lui permettant de se mouiller librement et un change à proximité.

Déroulé

L'enfant choisit son mode d'exploration : spectateur, expérimentateur, créateur.

Posture de l'adulte

Accepter les bottes mouillées. Ne pas dire « Ne saute pas ! »



Construire avec la boue

Objectifs

Choisir son projet, ajuster seul sa stratégie.

Matériel

- Terre argileuse,
- Eau de pluie,
- Cailloux,
- Brindilles.

Déroulé

L'enfant façonne librement : gâteaux, murs, rivières.

Il décide de la consistance, de la forme, de l'usage. Pour les plus grands, il est possible de les inviter à dessiner un visage sur un tronc et à lui donner l'expression souhaitée.

Posture de l'adulte

Ne pas proposer de modèle. Dire : « Tu fais ce que tu veux avec la boue. »



Le départ apaisé

Objectifs

Dire au revoir à la nature avec gratitude.
Clôturer un temps dehors.

Matériel

- Un dernier trésor (feuille, caillou) ramassé par l'enfant (et l'adulte).

Déroulé

Avant de partir, chaque enfant (ou l'adulte pour lui) dit : « Merci, forêt. À bientôt. »
Et repose son trésor.

Cela peut être l'occasion pour les enfants qui ramassent beaucoup d'éléments, d'offrir une grande partie de leur trésor, sans éprouver de frustration de devoir laisser les objets sur place.

Posture de l'adulte

Faire le geste avec respect.



Table des saisons

Objectifs

Favoriser la découverte multisensorielle propre à chaque saison.

Matériel

- Une table, un panier, un espace accessible à l'enfant, qui pourra rester en place plusieurs jours, semaines.
- Des bocaux, sacs, coupes, paniers ...

Déroulé

Lors d'une balade avec l'enfant, proposer de récolter des éléments symboliques en lien avec la saison.

De retour à la maison, les disposer dans des contenants adaptés, qui pourront être observés tout au long d'une période.

Posture de l'adulte

S'assurer que ce qui est ramassé n'est pas dangereux pour l'enfant.

La table d'observation peut être alimentée par des livres, des images, des sons, en lien avec le thème de celle-ci.



Le pont de tronc

Objectifs

Développer l'équilibre, l'inhibition (l'impulsion de courir) et la confiance en soi.

Matériel

- Tronc d'arbre couché (hauteur < 20 cm, stable, sans écorce instable).

Déroulé

L'enfant traverse le tronc à son rythme (marche, à quatre pattes, en se tenant).

Posture de l'adulte

Être à proximité sans intervenir.

Dire : « Je suis là si tu as besoin. »



Quelques recettes de bases

Peinture aux doigts

Argile en poudre, eau, épices de couleurs.

Mélanger l'argile avec un peu d'eau, puis les épices dans un saladier.

Peinture

1 pot de yaourt de talc en poudre, 1 pot de gomme arabique, 2 pots d'eau chaude, colorant naturel, extrait de pépins de pamplemousse (conservateur, 5 gouttes par litre).

Mélanger l'eau chaude et le colorant, puis diluez dedans la gomme arabique.

Ajouter ensuite le talc, puis l'extrait de pamplemousse.

Pâte à sel

1 verre de sel fin, 1 verre d'eau tiède, 2 verres de farine.

Mélanger la farine et le sel, puis versez l'eau en une fois et bien malaxer. La pâte ne doit pas coller aux doigts. Si elle est trop collante, ajouter de la farine, si elle est trop friable de l'eau.

Avant de la faire cuire, laisser sécher 12h environ. Faire cuire entre 75°C et 110°C.

Pâte à modeler

1 pot de yaourt de farine, ½ pot de fécule de maïs, 1 pot d'eau, ½ de sel, 2 cuillères à soupe d'huile, des épices pour colorer.

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier, l'huile en dernier. Colorez la pâte avec les épices. Faites cuire une boule de pâte dans une casserole, remuer constamment (la pâte est prête lorsqu'on a du mal à remuer.) Laisser refroidir.

Se conserve deux semaines dans une boîte hermétique.

A votre tour, complétez ce carnet avec vos activités préférées.

.....

.....

Objectifs

.....
.....
.....

Matériel

-
-
-

Déroulé

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Posture de l'adulte

.....
.....
.....

Objectifs

Matériel

-
-
-

Déroulé

Posture de l'adulte

Objectifs

Matériel

-
-
-

Déroulé

Posture de l'adulte

Objectifs

Matériel

-
-
-

Déroulé

Posture de l'adulte



**Réseau Éducation
à l'Environnement Auvergne**

17 avenue Jean Jaurès,

63200 MOZAC

07 44 44 43 84

contact@ree-auvergne.org

www.ree-auvergne.org



Direction Régionale de
l'Environnement, de
l'Aménagement et du Logement
Auvergne-Rhône-Alpes

