



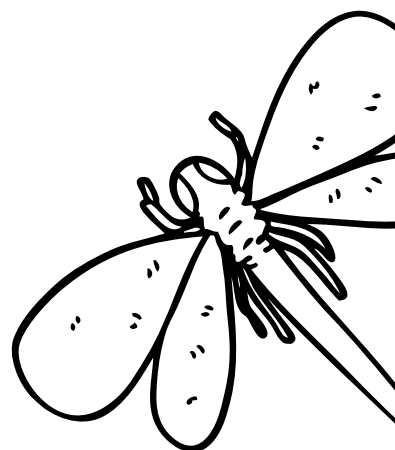
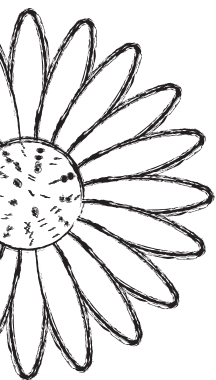
MON CARNET



D'ACTIVITÉS NATURE

à l'occasion de la journée de la Terre

Le Lab Mobile - Tous droit réservés



POURQUOI LA JOURNÉE DE LA TERRE ?

Savais-tu que le Jour de la Terre fut célébré pour la première fois le 22 avril 1970 ? C'est une journée que l'on fête un peu partout, l'occasion de rappeler que faune et flore sont essentielles et qu'il faut les protéger. Et oui, notre belle planète regorge de merveilleuses choses.

Pour l'occasion nous t'avons créé ce petit carnet où tu retrouveras plein d'activités pour t'amuser tout en découvrant la nature !

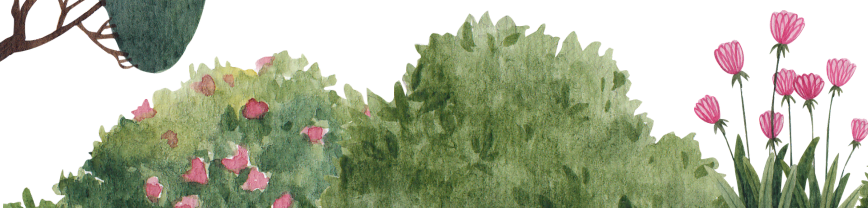
Et pourquoi ne pas profiter de cette journée pour donner des défis à tes copains et ta famille ?

- ✦ Revégétalise ta ville avec des seeds bombs. Tu trouveras à la fin du carnet comment les réaliser !
- ✦ Rassemble les jouets dont tu ne te sers plus, puis emmène les dans un lieu de collecte pour leur donner une seconde vie !
- ✦ Recycle tes emballages à la maison en organisant une journée créative : imagine de super bricolages !
- ✦ Réduis ta consommation d'eau pendant 1 semaine pour économiser les ressources de la Terre, elles sont précieuses et indispensables. Alors top chrono, on prend sa douche en 3 minutes seulement !

Prêt pour l'aventure ?

Retrouve aussi l'application **WAG** (We Act for Good) où une section t'es réservée avec tout un tas de défis, jeux, bricolages pour prendre soin de la planète.

C'est parti !



PETITE COMPTINE

À CHANTER EN FORET !



J'suis content, c'est l'printemps, aujourd'hui j'ai rien à faire
Quelle aubaine, turlutaine, je marche le nez en l'air
J'suis content, c'est l'printemps, les arbres sont en couleurs
Dans les nids, les petits s'égosillent tous en chœur

Le matin, le matin ne rime plus avec chagrin
À midi, à midi, je n'aurai pas plus de soucis
À quatre heures, à quatre heures ça rime avec tartines au beurre
Et le soir, et le soir, ça rime toujours avec espoir

J'suis content, c'est l'printemps qui vient juste après l'hiver
Le voilà, youpla-la, c'est joli pis c'est pas cher
J'suis content, c'est l'printemps, c'est pour moi qu'elles butinent
Les abeilles, dans l'soleil, me préparent mes tartines

Le matin, le matin, ne rime plus avec chagrin
À midi, à midi, je n'aurai pas plus de soucis
À quatre heures, à quatre heures ça rime avec tartines au beurre
Et le soir, et le soir, ça rime toujours avec espoir

J'suis content, c'est l'printemps, je compte les rossignols
J'suis gâté, c'est congé, je n'irai pas à l'école
J'suis content, c'est l'printemps, poussent les petits bourgeons
Dans les prés, sur mon nez, poussent les petits boutons

Le matin, le matin, ne rime plus avec chagrin
À midi, à midi, je n'aurai pas plus de soucis
À quatre heures, à quatre heures ça rime avec tartines au beurre
Et le soir, et le soir, ça rime toujours avec espoir

J'suis content, dans l'étang y a de nouveau des grenouilles
Elles s'enlacent, elles s'embrassent, y en a même qui s'tripatouillent
J'suis content, c'est l'printemps, j'aurai bientôt une petite soeur
C'est maman, en chantant, qui me l'a dit tout à l'heure

Par ici pour écouter
la comptine



Le matin, le matin, ne rime plus avec chagrin
À midi, à midi, je n'aurai pas plus de soucis
À quatre heures, à quatre heures ça rime avec tartines au beurre
Et le soir, et le soir, ça rime toujours avec espoir

J'suis content, c'est l'printemps

Henri Des



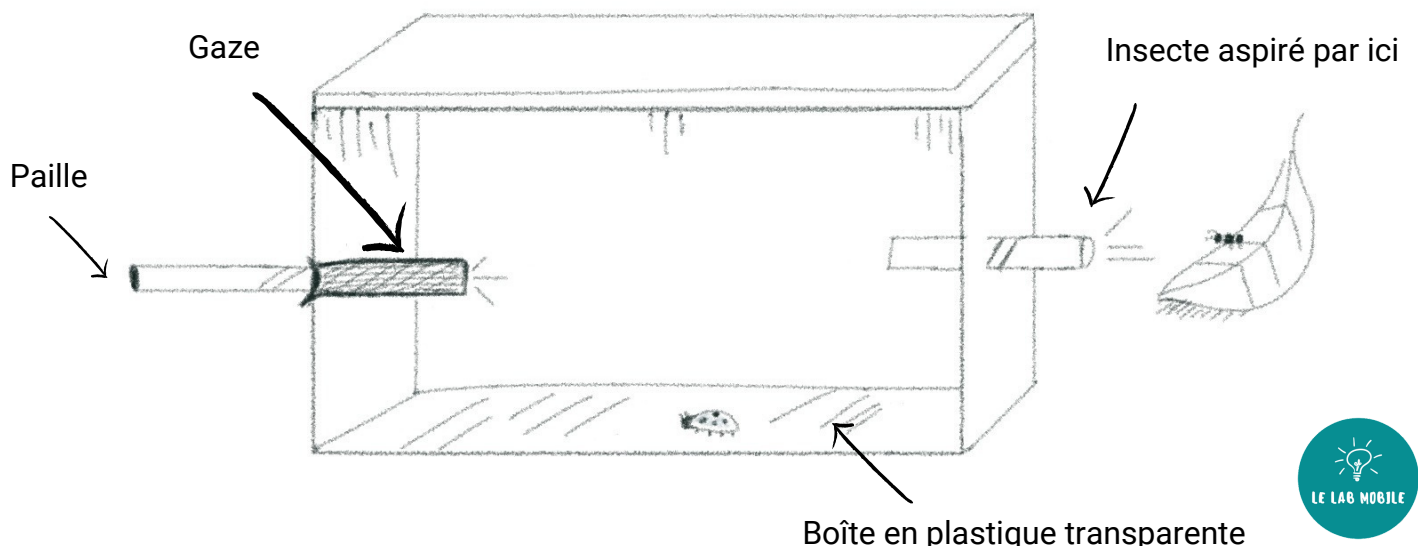
FABRIQUE TON ASPI-INSECTES

Tu aimerais observer calmement toutes ces petites bêtes qui courent, volent, sautent ? Avec l'aspi-insectes, c'est possible ! Nous allons t'expliquer comment le fabriquer !

- 1 Il te suffit de te munir d'une boîte transparente avec son couvercle, vérifie qu'elle est bien propre.
- 2 Commence par percer un trou avec un compas (tu peux demander de l'aide à tes parents). Ensuite, agrandis le avec un stylo de façon à ce qu'une paille rentre dedans. Répète l'opération de l'autre côté de la boîte.
- 3 Coupe une paille en deux et insère la paille dans le trou jusqu'à ce qu'elle dépasse de 2 cm à l'intérieur.
- 4 Ensuite, enfile autour de la paille une gaze ou un morceau de collant qu'il faut que tu coinces dans le trou que tu as fait. Regarde sur le schéma ci-dessous pour comprendre. Cette technique va t'empêcher d'avalier les insectes !
- 5 Insère la deuxième partie de la paille dans l'autre trou .
- 6 Pense à bien refermer la boîte.

Emporte ton aspi-insectes pendant tes balades. Dès que tu vois un insecte que tu aimerais observer de plus près, pose l'extrémité de la paille où il n'y a pas de gaze près de la petite bête puis aspire délicatement.

Observe le pendant 5 minutes et n'oublie surtout pas de le relâcher dans son milieu naturel pour qu'il continue sa petite vie !



TA RECETTE DE SOUPE D'ORTIES À FAIRE EN FAMILLE !



Ingrédients :

300 g de pousses d'orties
300 g de pommes de terre
4 échalotes
1 gousse d'ail
1.5 litres d'eau
25 g de beurre
15 cl de crème fraîche épaisse
Du sel, du poivre noir

En famille, cueillez quatre ou cinq bonnes poignées d'orties, faites attention à ne pas vous piquer, pour cela utilisez des gants !

Plus la plante est haute et les feuilles larges, plus il y aura d'amertume ! Privilégiez les plantes basse et petites.

Lavez-les soigneusement afin d'en retirer le pouvoir urticant (pour ne plus qu'elles puissent vous piquer).

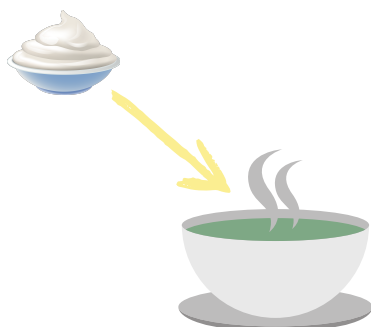
Dans une cocotte, mettez 25g de beurre et faites revenir la gousse d'ail et 4 échalottes émincées, ajoutez les pommes de terre taillées en petits cubes, une fois celles-ci bien dorées, mettez les feuilles d'orties sans les tiges.

La pomme de terre, comme tout ce qui contient de l'amidon, a le pouvoir de limiter l'amertume. Il ne faut pas hésiter à en rajouter un peu plus.

Puis couvrez d'eau, salez, poivrez à votre goût. Laissez cuire une vingtaine de minute.

Mixez, réchauffez en ajoutant la crème fraîche, Servez sans attendre.

Et bon appétit !!



TES INSECTES EN CARTONS

Fabrique tes insectes 3D en carton que tu as observés pendant la balade. Tu peux ensuite les colorier ou les peindre. N'hésites pas à faire marcher ton imagination et pourquoi pas inventer un super insecte roi de la forêt ! On te donne quelques exemples pour t'aider !



Il te suffit de découper les différentes parties des insectes dans du carton à l'aide de ciseaux, puis tu pourras venir superposer et coller les couches de carton pour apporter le relief et que ton insecte prenne forme !



Un bousier



Une fourmi



Une mante religieuse

ÉCOUTE LA NATURE

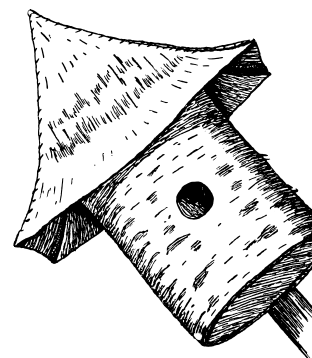


UNE BIBLIOTHEQUE DE BRUITS D'OISEAUX

BIRDNET

Une super application pour identifier le bruit des oiseaux, tu vas épater tous tes copains ! Enregistre grâce à ton microphone le chant que tu veux identifier, puis l'application te donnera le nom de cet oiseau ainsi que de nombreuses informations sur celui-ci.

Il est aussi possible de découvrir des chants d'oiseaux en tapant le nom de l'oiseau que tu veux écouter. Pour ça, rends-toi dans le menu à droite, clique sur "explorez votre région", choisis un oiseau, puis clique en bas à gauche sur "eBird". Tu trouveras une fiche descriptive avec des photos et le chant de l'oiseau en question !



PODCASTS & HISTOIRES AUDIO AUTOUR DE LA NATURE

RADIO KIDUKI

Découvre plein de choses pour agir pour la planète

BLOOM - J'AIME LA NATURE

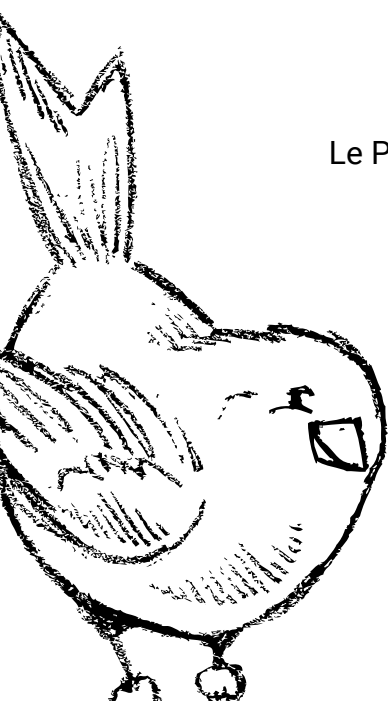
Le Podcast qui t'emmène dans le monde merveilleux de la nature

RADIO BAMBOU

Deviens incollable sur l'écologie

BESTIOLES

Découvre les aventures du monde animal



FAIRE POUSSER UN CITRONNIER CHEZ SOI, UN JEU D'ENFANT

1

Préleve les plus beaux pépins bien dodus et fermes.

2

Nettoie-les à l'eau claire légèrement chaude de manière à retirer entièrement la pulpe à l'aide d'une brosse à dent.

3

Fais les sécher ensuite à l'air libre même sous les rayons du soleil directs pendant 8 jours. Les pépins doivent être complètement secs et propres comme sur la photo.



4

Mets-les ensuite dans un bol avec de l'eau à température ambiante pendant 48 heures afin que les pépins se ré-humidifient en profondeur et que les molécules d'eau pénètrent bien à l'intérieur pour « réveiller » la graine.

5

Enrobe les pépins dans du coton humide à l'abri de la lumière dans le noir complet (dans un placard ou tiroir par exemple) pendant 25 jours environ, le temps que les germes apparaissent.

6

Porte une attention particulière à ce que le coton reste bien humide mais pas détrempé non plus, sinon des moisissures pourraient se développer.

7

Il faudra donc surveiller régulièrement ce qui vous donnera l'occasion de constater que les pépins ont grossi par rapport à l'étape 3. Et c'est bien normal, ils sont pleins d'eau et les germes sont en train de se constituer.



8

Plante ensuite délicatement les pépins germés dans un pot de petite taille (4-5 cm de diamètre), et ce dès que les germes mesurent environ 1cm en dirigeant les germes vers le bas. Le cas échéant, ce n'est pas très grave, la gravité fera le reste et dirigera le germe dans le bon sens.

9

Recouvre d'une terre très légère qui aidera au bon développement des racines.

10

Arrose généreusement sans pour autant détrempé la terre puis expose au soleil. Les premières pousses lèvent en 10 à 15 jours seulement.

Attention, si tu casses les germes, c'est fichu, il te faudra tout recommencer depuis le début avec un nouveau pépin.



MON LOTO NATURE



Fabrique ton Loto nature, une super activité pour rendre tes balades encore plus fun !

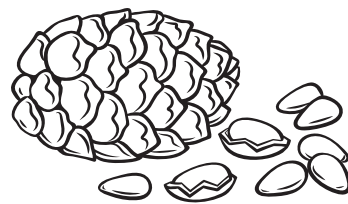
Le loto nature c'est une petite boîte , mais au lieu de tirer des chiffres, il faut trouver des éléments dans la nature pour la compléter !

Pour préparer ton loto nature il te faut une boîte de 6 ou 12 œufs et des feutres.

Tu peux décorer l'extérieur et dessiner à l'intérieur de la boîte les éléments à trouver lors de la balade en famille, par exemple : une pomme de pin, des feuilles, des cailloux... Tu peux aussi décliner le jeu et t'amuser à trouver des éléments de couleurs. Par exemple, si tu mets une case rouge, il te faudra trouver un fruit sauvage ou une fleur de cette même couleur.

Pour ajouter un défi supplémentaire, si tu as des frères et sœurs ou amis, tu peux faire la course avec eux : le premier qui fini de remplir sa boîte a gagné !

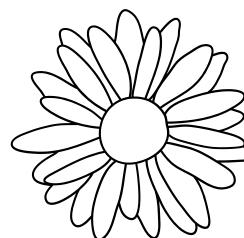
Et voilà le tour est joué ! Il n'y a plus qu'à enfiler ses chaussures pour partir à la conquête de la nature et remplir ta petite boîte !



Pomme de pin



Feuille d'érable



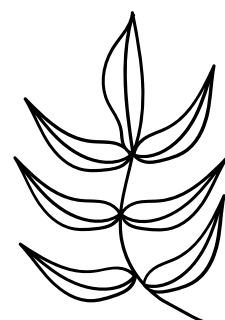
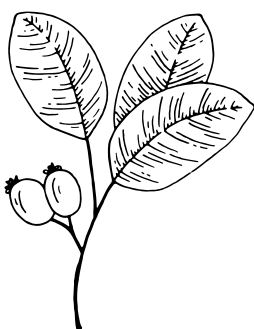
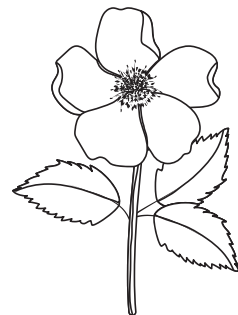
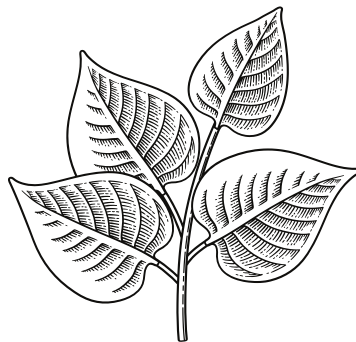
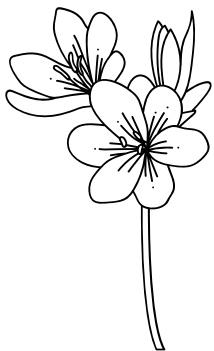
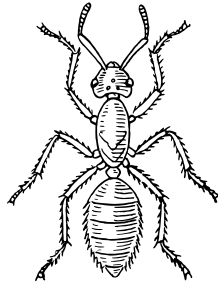
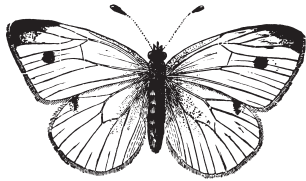
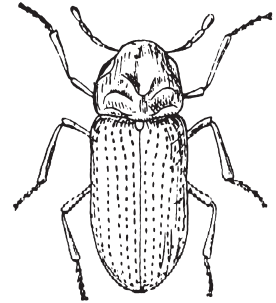
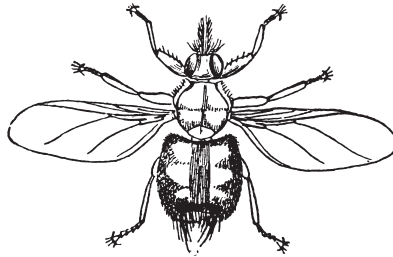
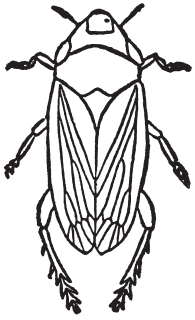
Margueritte



Trèfle

CARTES POSTALES À COLORIER

DE MA BALADE EN FORÊT



TES IMPRESSIONS VÉGÉTALES



Sais-tu que l'on peut faire des impressions à partir de feuilles ramassées dans la nature ? On t'explique tout ça juste ici ! Mais avant une petite promenade s'impose pour aller cueillir des feuilles ! Celles-ci doivent être fines et non vernissées (pas d'effet brillant). Cela peut être des feuilles d'arbres comme l'érable, le châtaignier, le chêne, le marronnier mais aussi des herbes telles que l'ortie, la renoncule, la fougère, la camomille sauvage...

1 Place le végétal sur un carré de tissu ou du papier : ça marche très bien aussi et tu pourras faire de chouettes invitations pour tes copains ou de jolies cartes postales !. Recouvre-le ensuite d'une feuille de papier absorbant et écrase méthodiquement en tapant avec un marteau. Demande de l'aide à un adulte, si besoin !

2 Quand toute la feuille est écrasée, soulève le papier absorbant et ôte la feuille. Le motif est alors imprimé sur le tissu !

3 Si le tissu n'est pas amené à être lavé, repasse juste ton impression au fer à repasser.

4 Si tu souhaites le passer en machine, mets à tremper ton tissu dans un mélange d'eau, de vinaigre blanc et de gros sel pendant une petite heure : ça aidera à fixer l'impression.



 Esprit_cabane

MA SEED BOMB



Mais c'est quoi une seed bomb ? Les bombes de graines appelées Seed Bomb sont des billes d'argile et de terreau contenant des graines de plantes ou de fleurs qui poussent facilement. Une fois réalisées il te suffit d'aller les jeter dans un espace vert abandonné en ville par exemple. Attention il faut la jeter où il y a de la terre bien sûr ! Sinon ça ne poussera pas... Ces petites billes de graines sèmeront de la couleur et de la verdure dans la ville !

Comment réaliser ma seed bomb ?

- ✦ Dans une bassine, mélange un peu de terreau, d'argile et un peu d'eau. Tu dois obtenir une pâte homogène qui te permettra de former une petite boule bien compacte. N'hésite pas à remettre un peu de terreau ou d'argile si ton mélange est trop liquide.
- ✦ Fais ensuite un petit trou dans la boule et enfonce 2-3 graines de Capucine par exemple (ou d'autres fleurs ou plantes que tu as chez toi) pour les placer en son centre.
- ✦ Refaçonne la boule pour qu'on ne voit plus les graines !

Et voilà tu es prêt à révégétaliser ta ville !

Prêts ? Lancez !

De la pluie, du soleil et le tour est joué, ta petite plante devrait pousser sans souci ! Tu peux t'amuser à revenir régulièrement voir si ce que tu as semé à poussé !





Les ateliers (ré)créatifs de bricolage 100% écolo !

N'hésite pas à nous envoyer des photos de
tes réalisations sur Instagram ou par email à
contact@lelabmobile.fr

✦ Retrouvez tous nos bricolages et astuces sur www.lelabmobile.fr ✦
et sur notre page Instagram [@lelabmobile](https://www.instagram.com/lelabmobile)