



CATALOGUE DES PRESTATIONS  
ASSOCIATIONS

# PRESENTATION

## Qui suis-je ?

J'ai toujours été proche de la nature et de l'humain. Ce sont des valeurs qui m'ont été inculquées depuis ma plus tendre enfance. Invariablement, j'allais gratouiller la terre lorsque j'avais besoin de me vider l'esprit, ou admirer une belle fleur, un arbre ou même m'occuper des animaux de la maison. J'ai toujours ressenti ce besoin vital.

Pendant quinze ans, j'ai été assistante sociale. Mais avec les années, je ne me sentais plus du tout en phase avec certaines facettes de mon métier.

Puis je suis tombée malade. Une affection invalidante, douloureuse, longue qui m'a fait remettre à plat toute ma vie. De par mes traitements, je ne pouvais plus consommer les produits du commerce. J'ai donc commencé à tout fabriquer moi-même au niveau alimentaire, cosmétique, produit d'entretien, etc. En parallèle, j'ai intensifié mon potager et continué les cours de sophrologie, méditations, développement personnel, initiés quelques années auparavant, accélérant ma rémission.

Une fois guérie, il était inenvisageable de reprendre ma vie professionnelle où je l'avais laissée. Impossible pour moi de ne plus être en lien quotidien avec la nature ! Mon bien-être en dépendait.

Il était temps, pour moi, de faire le grand saut pour être en parfait alignement : formation de naturopathe, d'éducateur nature mais aussi en énergétique (reiki, réflexologie palmaire et plantaire).

Etre alignée à sa mission de vie, c'est travailler chaque jour avec passion et amour, en incarnant son véritable être, aussi, me voilà devant vous, à vous présenter les services de GAABE.



- Céline

## Important

- Pour les animations enfants, une même activité peut être proposée à plusieurs âges, les informations, animations, ateliers sont adaptés selon le niveau de connaissance des enfants.
- Un animateur reçoit 20 participants enfants maximum + les encadrants et accompagnateurs du groupe (dont la présence est obligatoire).
- En cas d'intempéries, une animation réalisée en extérieur pourra être reportée (si le planning des deux parties le permet) ou remplacée par une variante en salle (sous réserve d'une salle à disposition)
- Animations en extérieur à l'automne, hiver et début printemps : prévoir un k-way ou un coupe-vent imperméable, des chaussures adaptées.
- Animations en extérieur l'été, prévoir une casquette, une crème solaire, une gourde, des chaussures adaptées. Nous ne disposons pas d'un lieu d'accueil pour les animations en intérieur, nous nous déplaçons dans votre établissement ou dans les salles dont vous disposez.

## Le catalogue mode d'emploi

Icône saison : Printemps  Eté  Automne  Hiver 

Nombre de séances (demi-journée) : (1) (2) (4) (8)

## Outils pédagogiques

Des outils de capture et d'observation d'espèces (épauillettes, souterrarium, boîtes-loupes...).

Des outils d'identification des espèces et de compréhension des milieux.

Des outils pour se repérer sur le terrain, observer et mener une investigation (jumelles, longues vues, boussoles, fiches d'identité...).

Pour les enfants, un rituel bien ancré qui comprend un temps de présentation de l'animation, un recentrage pour amener le calme ; un atelier préparé en concertation avec l'association (dirigeant, responsable enfance, jeunesse), un temps de jeu libre dans la nature, un debriefing de fin de séance, un rituel de clôture de séance.

# SOMMAIRE

## 3-6 ans

Bingo nature (1)	   	page 12
Land Art dans tous ses états (1)	  	page 12
La nature s'invite dans l'association (1)	   	page 10
Si la nature m'était contée (4)	   	page 15
C'est un jardin extraordinaire (1)		page 14
Silence.... Ça pousse (1)		page 14
Les insectes s'invitent dans notre quotidien... (1)	  	page 10
Notre potager sur mesure (4-8)	   	page 19
La ronde des saisons (8)	   	page 19
Quatre séances à la carte (4)	   	page 19
Huit séances à la carte (8)	   	page 19

## 7-9 ans

J'observe les petites bêtes (1)	 	page 9
J'observe les plantes (1)		page 9
J'abrite les oiseaux (1)	 	page 10
Du blé au pain (4)	   	page 15
Du blé aux pâtes (4)	   	page 16
Papilles en ébullition (2)	 	page 14

Bingo nature (1)	   	page 12
Les lutins en actions (1)	  	page 11
Land Art dans tous ses états (1)	  	page 12
Qui se cache dans la nature version végétale ? (1)	  	page 13
Qui se cache dans la nature version animale ? (1)	  	page 13
La nature s'invite dans l'association (1)	   	page 10
Si la nature m'était contée (4)	   	page 15
C'est un jardin extraordinaire (1)		page 14
Silence.... Ça pousse (1)		page 14
Les insectes s'invitent dans notre quotidien... (1)	  	page 10
À la recherche du trésor ! (1)	   	page 11
Course d'orientation naturaliste (1)	   	page 12
Eponge du bout du monde (1)	   	page 15
Pour être incollable sur les oiseaux (4)	   	page 16
Se situer dans l'espace proche (4)	   	page 17
Objets de décoration (4)	   	page 17
Jeux d'extérieur (4)	   	page 18
Observation/Fabrication d'objets techniques (4)	   	page 17
Déchets : deuxième vie (4-8)	   	page 18
Cueillette et dégustation (8)	   	page 20
Notre potager sur mesure (4-8)	   	page 19

La ronde des saisons (8)	   	page 19
Quatre séances à la carte (4)	   	page 19
Huit séances à la carte (8)	   	page 20
<b>10-12 ans</b>		
Eponge du bout du monde (1)	   	page 15
Bingo nature (1)	   	page 12
Les lutins en actions (1)	  	page 11
Land Art dans tous ses états (1)	  	page 12
Qui se cache dans la nature version végétale ? (1)	  	page 13
Qui se cache dans la nature version animale ? (1)	  	page 13
La nature s'invite dans l'association (1)	   	page 10
Les insectes s'invitent dans notre quotidien... (1)	  	page 10
À la recherche du trésor ! (1)	   	page 11
Pour ne plus perdre le nord ! (1)	   	page 11
Course d'orientation naturaliste (1)	   	page 12
J'abrite les oiseaux (1)	 	page 10
Œuvres sculptées (1)	 	page 13

Si la nature m'était contée (4)	   	page 15
C'est un jardin extraordinaire (1)		page 14
Silence.... Ça pousse (1)		page 14
Pour être incollable sur les oiseaux (4)	   	page 16
Se situer dans l'espace proche (4)	   	page 17
Objets de décoration (4)	   	page 17
Jeux d'extérieur (4)	   	page 18
Observation/Fabrication d'objets techniques (4)	   	page 18
Déchets : deuxième vie (4-8)	   	page 18
Cueillette et dégustation (8)	   	page 20
Notre potager sur mesure (4-8)	   	page 19
La ronde des saisons (8)	   	page 19
Quatre séances à la carte (4)	   	page 19
Huit séances à la carte (8)	   	page 20
<b>+12ans</b>		
J'abrite les oiseaux (1)	 	page 10
Les insectes s'invitent dans notre quotidien... (1)	  	page 10
Les lutins en actions (1)	  	page 11
À la recherche du trésor ! (1)	   	page 11
Pour ne plus perdre le nord ! (1)	   	page 11
Course d'orientation naturaliste (1)	   	page 12

Bingo nature (1)	   	page 12
Land Art dans tous ses états (1)	  	page 12
Qui se cache dans la nature version végétale ? (1)	  	page 13
Qui se cache dans la nature version animale ? (1)	  	page 13
Œuvres sculptées (1)	 	page 13
Eponge du bout du monde (1)	   	page 15
C'est un jardin extraordinaire (1)		page 14
Si la nature m'était contée (4)	   	page 15
Pour être incollable sur les oiseaux (4)	   	page 16
Se situer dans l'espace proche (4)	   	page 17
Objets de décoration (4)	   	page 17
Jeux d'extérieur (4)	   	page 18
Observation/Fabrication d'objets techniques (4)	   	page 18
Déchets : deuxième vie (4-8)	   	page 18
Notre potager sur mesure (4-8)	   	page 19
La ronde des saisons (8)	   	page 19
Quatre séances à la carte (4)	   	page 19
Huit séances à la carte (8)	   	page 20

## Adulte : Reconnexion à la nature

Cueillette sauvage du printemps		page 20
Cueillette sauvage été		page 20
Cueillette sauvage automne		page 20
Cueillette sauvage d'ail des ours		page 20
Transformation d'ail des ours		page 21
Fabrication de tawashi	   	page 21
Batch cooking	   	page 21
Fabrication de chantilly karité	   	page 21
Fabrication de macérât huileux de lilas		page 21
Fabrication de macérât vinaigré de pissenlit		page 21
Fabrication de baume apaisant		page 21
Fabrication de produit d'entretien de la maison	   	page 22
Fabrication de jeux naturalistes pour petits et grands		page 22
Fabrication de nichoirs oiseaux		page 22
Fabrication de nichoirs pipistrelles		page 23
Fabrication d'un calendrier de l'avent bien-être		page 23
Bain de forêt printemps		page 23
Bain de forêt été		page 23
Bain de forêt automne		page 23

Bain de forêt hiver	❄️	page 23
Land Art automne	🍁	page 23
Land art hiver	❄️	page 23
Land Art printemps	🌸	page 23
Land Art été	☀️	page 23
Construire une cabane	🍁 ❄️ 🌸 ☀️	page 24
Se lancer dans le low poo / no poo	🍁 ❄️ 🌸 ☀️	page 24
Ces petits gestes qui changent tout	🍁 ❄️ 🌸 ☀️	page 24
Ortie mon amie	🍁 🌸	page 24
Cette succulente aloe vera	🍁 ❄️ 🌸 ☀️	page 21
La sauge qui sauve	🌸	page 20
Initiation à la permaculture	🍁 🌸	page 25
Initiation à la naturopathie	🍁 ❄️ 🌸 ☀️	page 25



## Classement des ateliers par thématique

### Atelier demi-journée sur le Vivant

#### J'observe les petites bêtes 🍁 🌸

7-9 ans

**Présentation :** Une animation pour tout découvrir des vers de terre et de leur importance pour la biodiversité. Repérage dans leur milieu naturel si le temps le permet. Prélèvement pour les enfants qui le souhaitent. Observation. Apport théorique de la part de l'intervenant. Les sens des enfants seront sollicités pour une étude naturaliste poussée. Possibilité de co-construire un souterrarium pour les plus grands (prévoir une animation à la journée dans ces cas-là). Le souterrarium reste sur place pour le reste de la saison et permet une observation au quotidien.

**Matériel fourni :** loupes, fiche pédagogique, souterrarium et outils de construction de ce dernier si c'est l'option choisie.

**Commentaire :** Cette animation se déroule en extérieur puis en salle.

#### J'observe les plantes 🌸

7-9 ans

**Présentation :** Cette séance est destinée à étudier le cycle de développement des plantes : de la graine à la récolte. Possibilité de co-construire l'observatoire de plantes pour les plus grands (prévoir une animation à la journée dans ce cas-là). Ce dernier reste sur place pour le reste de la saison et permet une étude quotidienne. L'animateur poursuivra le projet en plantant des graines à intervalles réguliers pour continuer l'observation.

**Matériel fourni :** loupes, fiche pédagogique, observatoire de plante et outils de construction de ce dernier si c'est l'option choisie, les graines.

**Commentaire :** Cette animation se déroule en salle.



## J'abrite les oiseaux ❄️ 🌸

7-9 / 10-12/+12 ans

**Présentation :** Après des informations naturalistes sur les oiseaux, les élèves se lanceront dans la fabrication de nichoirs pour volatiles (à choisir : nichoirs pour hirondelles, pipistrelles, queues rouges ou mésanges). Cette séance s'adapte à tous les âges.

**Matériel fourni :** Fiche pédagogique, matériel et outils pour fabriquer les nichoirs, support sde coloriage.

**Commentaire :** Cette séance se déroule dans l'enceinte de l'association.

## Les insectes s'invitent dans notre quotidien ... ❄️ 🌸 ☀️ 3-6/7-9 / 10-12/+12 ans

**Présentation :** Cette animation commence par un rapide tour de connaissances des insectes par les enfants. Puis nous partons en promenade pour recueillir les feuillages, branchages et autres outils nécessaires au remplissage de l'hôtel à insectes que l'éducatrice nature aura apporté ou construit en classe pour les plus grands (prévoir une journée dans ce cas-là).

**Matériel fourni :** Guide d'identification des insectes, structure de l'hôtel à insectes, verres loupes, aspirateur à insectes.

**Commentaire :** Cette séance se déroule en intérieur et extérieur (parc, sous-bois). Les enfants devront donc être chaussés et vêtus en conséquence.

## Atelier demi-journée sur l'Espace et temps

### La nature s'invite dans l'association 🍁 ❄️ 🌸 ☀️

3-6/7-9 ans

**Présentation :** La ronde des saisons sera abordée durant cette séance avec des apports théoriques et une ballade dans le but de mettre en place, dans la salle d'animation, une table de la nature qui sera déclinée à toutes les saisons et sans-cesse renouvelée par les trouvailles des enfants.

**Matériel fourni :** outils pédagogiques, poutre du temps.

**Commentaire :** cette séance se déroule aussi bien dans la salle que dans la nature proche de la salle, un parc, un sous-bois. Les enfants devront donc être chaussés et vêtus en conséquence.

## Les lutins en action

7-9/10-12/+12 ans

**Présentation :** Suspensions arboricoles et jeux d'adresse naturalistes sont au programme de cette séance. De quoi fabriquer, tresser, jouer à travers plusieurs ateliers qui travailleront la motricité, l'observation et la concentration.

**Matériel fourni :** Matériel et outils nécessaire à la séance.

**Commentaire :** Nécessite trois adultes minimum. Cette séance se déroule en nature (parc, sous-bois).

## À la recherche du trésor !

7-9/10-12/+12 ans

**Présentation :** Cette activité de plein air fait travailler à la fois l'écriture, la lecture de plan et la représentation de l'environnement proche. Elle demande de la coopération et de la communication entre les enfants.

**Matériel fourni :** Outils pédagogiques, supports pour dessiner le plan et... trésor (!)

**Commentaire :** Cette animation se déroule idéalement dehors mais peut s'adapter aux locaux si la météo ne le permet pas. Elle fait partie des quatre ateliers « se situer dans l'espace proche ».

## Pour ne plus perdre le nord !

10-12/+12 ans

**Présentation :** En l'espace d'une demi-journée, les enfants apprendront à dompter une boussole à travers divers jeux, le temps d'une ballade dans la nature.

**Matériel fourni :** boussole, outils pédagogiques.

**Commentaire :** Cette activité fait partie des quatre ateliers « se situer dans l'espace proche ».

## Course d'orientation naturaliste



7-9/10-12/+12 ans

**Présentation :** Course d'orientation dans un espace naturel arboré avec le thème de la nature en toile de fond. De quoi travailler le vocabulaire naturaliste, et l'espace.

**Matériel fourni :** Balises et matériel pour la course.

**Commentaire :** Cette activité peut demander à inclure le prix d'une location de car par l'association. Elle fait partie des quatre ateliers « se situer dans l'espace proche ».

## Atelier demi-journée sur explorer le monde

### Bingo nature



3-6 ans /7-9 ans/10-12 ans/+12 ans

**Présentation :** Cette activité ludique permet à l'enfant d'évoluer en pleine nature, de se dépenser... Mais pas que !!! Elle est l'occasion d'acquérir un vocabulaire naturaliste, des connaissances sur les éléments naturels qu'il sera amené à étudier en classe. Le bingo s'adapte à tous les âges avec des défis de plus en plus durs à remporter !

**Matériel fourni :** Matériel nécessaire au bingo mais également à l'observation des animaux et végétaux (verres loupes, jumelles, etc).

**Commentaire :** Cette activité se déroule dans un sous-bois ou un parc arboré.

### Land art dans tous ses états



3-6 ans /7-9 ans/10-12 ans/+12 ans

**Présentation :** C'est une séance d'art un peu particulière qui sera proposée aux enfants, puisqu'il s'agira de fabriquer une œuvre sur un thème imposé en lien avec la nature. Selon leur âge, ils pourront avoir le choix entre plusieurs techniques : le dessin, le piquage, le collage, etc.

**Matériel fourni :** Supports et matériel pour réaliser l'œuvre.

**Commentaire :** Cette animation peut servir d'objets offerts pour la fête des mères et des pères. Nécessite trois adultes.

## Qui se cache dans la nature ? version végétale 7-9 ans/10-12ans/+12ans

**Présentation :** Déterminer des plantes demande de la patience, de la recherche et de l'observation. Cette animation permettra aux élèves d'adopter une démarche scientifique d'identification des plantes sauvages. Nous observerons ainsi leurs différentes formes, leurs couleurs, les fleurs et le milieu naturel dans lequel elles se développent. Pour les + de 12 ans, nous adapterons cette animation de manière plus technique, nous utiliserons notamment des méthodes de suivis scientifiques (transect, quadras...).

**Matériel fourni :** Clefs de détermination, loupes, guide d'identification, images de plantes.

**Commentaire :** Prévoir des chaussures et vêtements de terrain.

## Qui se cache dans la nature ? version animale 7-9 ans/10-12 ans/+12ans

**Présentation :** Partons à la recherche des nombreuses bêtes qui nous entourent : elles sont grosses, petites, voire minuscules, nous font souvent peur et pourtant, elles sont indispensables à l'équilibre de la vie ! Volatiles, insectes, arachnides, myriapodes, autant d'espèces à découvrir, admirer et apprécier !

**Matériel fourni :** Boîtes-loupes, guides d'identification, aspirateur à insectes.

**Commentaire :** Prévoir des chaussures et vêtements de terrain.

## Œuvres sculptées 10-12/+12 ans

**Présentation :** Avec cette animation, les enfants commenceront à utiliser des outils techniques afin de couper des tiges puis de sculpter des baguettes de sorciers, de fées, des sapins et autres bâtons de marche. Tout en ayant des apports théoriques sur les différentes essences de bois.

**Matériel fourni :** Opinel à bout rond, tiges de noisetier ou autres arbres à fort pouvoir végétatif, sécateurs.

**Commentaire :** Utilisation d'un Opinel à bout rond. Cet atelier se fait en groupe de 12. Il faut donc prévoir une journée. Cette activité se fait idéalement au printemps, en nature à proximité d'un noisetier sauvage. Une autre version peut se faire en classe. Dans ce cas-là ; l'éducatrice nature apportera les branches.

## C'est un jardin extraordinaire ☀️

3-6 ans /7-9 ans/10-12 ans/+12ans

**Présentation :** Visite d'un potager urbain, utilisant la permaculture comme mode de culture. Des notions théoriques, ainsi que le vocabulaire technique, seront abordés sur les différents types de légumes, la pollinisation, etc. Les sens seront en effervescence puisque les enfants pourront observer, toucher, goûter, jouer et planter.

**Matériel fourni :** Chaque visiteur repartira avec un œillet d'inde, qu'il aura planté lui-même.

**Commentaire :** Nécessite trois adultes minimum. Cet atelier se déroule sur la commune de Mions.

## Silence.... Ça pousse ! 🌸

3-6 ans /7-9 ans/10-12 ans

**Présentation :** Si tu ne vas pas à la nature, c'est la nature qui ira à toi ! Apports théoriques, préparation du matériel, semis, arrosage. Les enfants observeront ainsi la pousse de leurs légumes (essentiellement radis et salades) et les dégusteront ensuite ensemble.

**Matériel fourni :** cagette, terre, terreau et graines

**Commentaire :** Cette animation se déroule en salle, elle est initiée par l'éducatrice nature, puis le relais est pris par les animateurs(trices).

## Papilles en ébullition 🌸 ☀️

7-9 ans

**Présentation :** Après la cueillette de plantes dans la nature ; place à la préparation de sirops, confitures, gelées, tartes, biscuits, tisanes... De quoi régaler les petits et les grands.

**Matériel fourni :** Ingrédients et matériel pour les préparations.

**Commentaire :** Cette animation se fait en deux temps : une demi-journée de cueillette en plein air et une autre de préparation en salle. Il peut se décliner par saison, (voir l'atelier « cueillette et dégustation »)



## Eponge du bout du monde

7-9 ans/10-12 ans/+12ans

**Présentation :** Cette séance a pour but d'aborder la notion de déchets et de recyclage. Elle peut tout à fait s'inscrire dans la continuité d'une visite d'une usine de retraitement des déchets. Seront abordées les notions de recyclerie et de ressourcerie. Nous balaierons les petits gestes du quotidien qui change la donne côté écologie. Puis, nous fabriquerons un tawashi (éponge japonaise) à partir de chaussettes esseulées ou trouées, pour une deuxième vie aux objets.

**Matériel fourni :** Outils pédagogiques illustrant les propos, support servant à fabriquer le tawashi.

**Commentaire :** Cette activité se déroule entièrement en intérieur.

## Quatre séances : une séance par saison

### Si la nature m'était contée

3-6/7-9 ans/10-12 ans

**Présentation :** Une promenade, un arbre, un conte... Ces séances sont une bulle de sérénité, une parenthèse de détente. L'éducatrice nature apportera quelques informations naturalistes et anecdotiques sur les végétaux ou animaux rencontrés lors de la ballade.

**Matériel fourni :** Conte sur la nature, le vivre ensemble et outils de narration.

**Commentaire :** Cette animation se déroule idéalement dans un environnement proche des locaux.

### Du blé au pain

7-9 ans

**Présentation :** Ces quatre séances s'articuleront autour de toutes les étapes de la céréale : les semis, la pousse, la récolte, l'étape du blé à la farine et la fabrication du pain. Nous aborderons également les différentes céréales, et les fabrications de pains à travers le monde.

**Matériel fourni :** Outils pédagogiques, grains de blé, puis matériel nécessaire à la fabrication et cuisson du pain pour une dégustation collective.

**Commentaire :** Idéalement, nécessite un accès à un coin de terre pour planter le blé.

## Du blé aux pâtes



7-9 ans

**Présentation :** Ces quatre séances s'articuleront autour de toutes les étapes de la céréale : les semis, la pousse, la récolte, l'étape du blé à la farine et la fabrication de pâtes. Nous aborderons également les différentes céréales et les fabrications à base de blé dans le monde.

**Matériel fourni :** Outils pédagogiques, grains de blé, puis matériel nécessaire à la fabrication et cuisson des pâtes pour une dégustation collective.

**Commentaire :** Idéalement, nécessite un accès à un coin de terre pour planter le blé.

## Atelier demi-journée sur l'éducation à la santé, à la citoyenneté

### Pour être incollable sur les oiseaux



7-9 ans/10-12 ans/+12ans

**Présentation :** Chaque saison, nous développerons notre connaissance des oiseaux en abordant des données naturalistes, en les observant, en utilisant des supports ludiques, en leur fabriquant des abris. A la fin des séances, les enfants seront en capacité de reconnaître des chants d'oiseaux.

**Matériel fourni :** Outils pédagogiques d'observation et de reconnaissance des oiseaux, matériel et outils nécessaires à la fabrication de nichoirs. Connaissances, motricité et sport au programme.

**Commentaire :** Les séances se déroulent aussi bien en extérieur qu'en intérieur.



**Se situer dans l'espace proche** 🍁 ❄️ 🌸 ☀️

7-9 ans/10-12 ans/+12ans

**Présentation** : Ces quatre séances permettront aux enfants de travailler sur l'espace en utilisant plusieurs outils : boussole, plan, avec des supports ludiques et sportifs.

**Matériel fourni** : outils pédagogiques, boussoles, plans, supports et matériel pour écrire.

**Commentaire** : Cette activité demande la location d'un car pour une demi-journée.

**Objets de décoration** 🍁 ❄️ 🌸 ☀️

7-9 ans/10-12 ans/+12ans

**Présentation** : Chaque saison, petits et grands se serviront de la nature pour nourrir leur imaginaire et produire du land art en se servant de feuilles mortes, pommes de pin, plantes, feuilles et fleurs à travers plusieurs ateliers : suspensions arboricoles, parfums printaniers, marques pages champêtres...

**Matériel fourni** : Support et matériel pour écrire, peindre, dessiner et s'asseoir confortablement.

**Commentaire** : Nécessite trois adultes à chaque séance.



## Jeux d'extérieur



7-9 ans/10-12 ans/+12ans

**Présentation :** Une séance de sport naturaliste en plein air par saison. Au menu : bingo, bérêt nature, pioche image, kim sens. L'occasion de faire travailler les muscles et le cerveau car les apprentissages seront au cœur des jeux grâce aux appeaux et divers trésors sortis de la besace par l'éducatrice nature.

**Matériel fourni :** Outils pédagogiques, instruments d'observation, matériel pour les jeux.

**Commentaire :** Ces activités demandent à être chaussés en conséquence.

## Observation / Fabrication d'objet technique



7-9 ans/10-12 ans/+12ans

**Présentation :** Cette série d'interventions transformeront les participants en petits menuisiers naturalistes. Ils participeront (selon leur âge) à la fabrication d'objets qui permettra à tous d'observer les animaux (hôtel à insectes, nichoirs pour divers volatiles, souterrarium) et à leur faire prendre conscience de l'importance du recyclage (tawashi).

**Matériel fourni :** outils et matériel nécessaires à la fabrication des objets techniques.

**Commentaire :** Nécessite trois adultes.

## Déchets : deuxième vie



7-9 ans/10-12 ans/+12ans

**Présentation :** Chaque saison, nous aborderons la notion de déchets sous plusieurs aspects : les déchets, le tri, le nettoyage par les hommes et par les animaux, le recyclage, la fabrication d'un tawashi, etc.

**Matériel fourni :** outils pédagogiques, gants, matériel de nettoyage.

**Commentaire :** Possibilité de mettre en place une exposition pour l'association, dans ce cas, compter huit séances.



## Notre potager sur mesure



3-6/ 7-9 ans/10-12 ans/+12ans

**Présentation :** Au fil de l'année scolaire, les participants penseront, construiront, cultiveront et entretiendront leur propre potager. Ils pourront récolter et déguster le fruit de leur labeur dès le printemps. Une activité qui permettra d'aborder la nutrition, la vie souterraine des vers de terre et autres petites bêtes, le rapport à la terre et à la consommation, mais également les notions de déchets et de compost.

**Matériel fourni :** outils pédagogiques, matériel et outils pour faire le potager, graines.

**Commentaire :** Possibilité de proposer cette animation sur huit séances.

## Quatre séances à la carte



3-6/ 7-9 ans/10-12 ans/+12ans

**Présentation :** L'association choisit parmi les ateliers proposés, les quatre séances qu'il souhaite.

**Matériel fourni :** se référer à la déclinaison de chaque atelier.

## Huit séances : deux séances par saison

### La ronde des saisons



3-6/ 7-9 ans/10-12 ans/+12ans

**Présentation :** L'éducatrice nature interviendra deux fois par saison pour aborder la ronde des saisons à travers les végétaux et les animaux. Apports théoriques, observations, manipulations seront au rendez-vous avec la mise en place d'un journal de la nature pour chaque participant.

**Matériel fourni :** Guide de détermination des animaux et des végétaux, outils pédagogiques et d'observation, journal de la nature.

**Commentaire :** Certaines séances se feront en salle et d'autres à l'extérieur.

## Cueillette et dégustation

7-9 ans/10-12 ans

Chaque trimestre sera l'occasion de sortir en nature pour faire des cueillettes de produits de saisons que nous transformerons ensuite en confitures, tisanes, sirops, gelées, etc. De quoi régaler les papilles tout en montrant l'importance de la nature. Grâce à ces activités, nous aborderons les notions de nutrition (7-9 ans), vitamines et minéraux (10-12 ans).

**Matériel fourni :** Sécateurs, ingrédients et matériel pour les préparations.

**Commentaire :** Cette animation se fait en deux temps : une demi-journée de cueillette en plein air et une autre de préparation en classe soit huit séances d'une demi-journée.

## Huit séances à la carte

3-6/ 7-9 ans/10-12 ans

**Présentation :** L'association choisit parmi les ateliers proposés, les quatre séances qu'il souhaite.

**Matériel fourni :** Se référer à la déclinaison de chaque atelier.

## Ateliers d'une demi-journée pour adulte : reconnexion à la nature et au bien-être

### Cueillette sauvage du printemps de fleurs d'acacia, de sureau, et ses baies 1

**Présentation :** Tout commence par une ballade dans la nature environnante, le temps d'échanger sur les plantes, les arbres, les animaux croisés en chemin ; une cueillette, puis une dégustation de ce qui peut se cuisiner avec ces trésors.

**Matériel :** Sécateurs, fiche récapitulative, recettes.

**Commentaires :** Demi-journée en nature, être équipé en conséquence.

### Cueillette sauvage d'ail des ours

**Présentation :** Arrivés sur les lieux, nous entrons dans une bulle où tous nos sens seront sollicités. Ce sera une cueillette en conscience pour monsieur l'ail des ours en s'inspirant des bains de forêt japonais.

**Matériel :** Chaque participant viendra avec son contenant.

**Commentaires :** Activité en nature.

## Transformation d'ail des ours

**Présentation :** Après la cueillette, place à la transformation ! Les participants feront leur propre recette et repartiront avec de quoi régaler les papilles !

**Matériel :** Recette et ingrédients fournis.

**Commentaires :** Recette dans les locaux.

## Fabrication de tawashi

**Présentation :** Dans un souci de réduction de déchets, il y a des petits gestes qui peuvent être faits facilement. Cet atelier sera l'occasion d'apprendre à fabriquer ces éponges japonaises lavables en les tissant ou en les tricotant.

**Matériel :** Fourni.

**Commentaires :** Activité se déroulant dans des locaux.

## Batch cooking

**Présentation :** C'est l'art de préparer ses repas pour la semaine. Pour réduire ses déchets, être en bonne santé, il faut inévitablement en passer par la préparation des repas maison. Pour que cette activité soit agréable, il y a quelques bases à savoir en matière d'organisation. Après cette demi-journée, vous repartirez armés pour affronter ce nouveau challenge !

**Matériel :** Fiche récapitulative et recettes.

**Commentaires :** Se déroule en intérieur.

## Fabrication de produits cosmétiques

**Présentation :** Macérât huileux, vinaigré, baume apaisant, crème pour le corps sont autant de produits que l'on peut utiliser au quotidien... Votre corps ne vous en dira que merci ! Cette activité sera l'occasion de donner des explications sur les produits cosmétiques, bio, et de les fabriquer.

**Matériel :** Fourni.

**Commentaires :** Chaque participant repartira avec le produit qu'il a créé.

## Fabrication de produit d'entretien de la maison 🍁 ❄️ 🌸 ☀️

**Présentation :** Avec cet atelier vous apprendrez à fabriquer les produits d'entretien du quotidien (pour la vaisselle et le lave-vaisselle, entretien des sols, dégraissant, etc).

**Matériel :** Fourni pour toute la fabrication + recettes.

**Commentaires :** Un produit par atelier. Le participant repart avec le produit qu'il a créé.

## Fabrication de jeux naturalistes pour petits et grands 🌸

**Présentation :** Pour devenir un parent, grand-parent, animateur « passeur de nature », il faut avoir quelques bases. Cet atelier vous permettra de vous familiariser avec quelques espèces d'arbres, de plantes et de pouvoir être à même de montrer aux autres quelques activités natures originales et ludiques.

**Matériel :** Fiche mémo fournie.

**Commentaires :** Cette activité se déroule en nature. Possibilité d'avoir à utiliser la voiture pour s'y rendre.

## Fabrication de nichoirs pour oiseaux ❄️

**Présentation :** Avec cet atelier, vous fabriquerez un nichoir pour volatiles de nos régions. L'animatrice nature sera en soutien de votre construction et vous apportera des informations naturalistes concernant les volatiles de nos contrées.

**Matériel :** Outils, matériel et fiche pour la fabrication du nichoir.

**Commentaires :** Cette activité se déroule en intérieur. Chaque participant repart avec un nichoir à accrocher chez lui.



## Fabrication de nichoirs pour pipistrelles ❄️

**Présentation :** Avec cet atelier, vous fabriquerez un nichoir pour chauve-souris, fort utile pour la lutte contre les moustiques. L'animatrice nature vous guidera pas à pas lors de la construction et vous apportera des informations naturalistes concernant ces animaux peu aimés mais tellement utiles.

**Matériel :** Outils, matériel et fiche pour la fabrication du nichoir.

**Commentaires :** Cette activité se déroule en intérieur, chaque participant repart avec un nichoir à accrocher chez lui.

## Fabrication d'un calendrier de l'aveugle bien-être ❄️

**Présentation :** Tout est dit dans le titre ! Nous co-construirons de quoi vivre un mois de décembre tourné vers soi, en mode cocooning !

**Matériel :** Fourni.

**Commentaires :** Activité en salle.

## Bain de forêt printemps, été, automne, hiver 🍁 ❄️ 🌸 ☀️

**Présentation :** Cette tradition japonaise va s'inviter chez vous aux quatre saisons. Sérénité, bien-être, osmose avec la nature seront au rendez-vous en sollicitant tous vos sens.

**Matériel :** Besoin d'avoir les vêtements et chaussures adaptés à l'activité.

**Commentaires :** Cette activité a lieu en sous-bois.

## Land art printemps, été, automne, hiver 🍁 ❄️ 🌸 ☀️

**Présentation :** Au fil des saisons, vous laisserez votre imagination vous guider dans l'élaboration de véritables œuvres d'art naturalistes. Vous apprendrez également quelques techniques simples mais surprenantes pour mettre encore plus de magie dans vos productions.

**Matériel :** Outils et supports pour le déroulement de l'activité.

**Commentaires :** Cette activité se déroule en plein air.

## Construire une cabane

**Présentation :** Pour devenir un parent, grand-parent, animateur « passeur de nature », il faut avoir quelques bases. S'il est une activité qui passionne les enfants, c'est bien la construction de cabanes. Cet atelier vous permettra de vous familiariser avec des gestes simples pour pouvoir accompagner les enfants afin de leur expliquer la base de cette discipline !

**Matériel :** Fiche mémo fournie.

**Commentaires :** Cette activité se déroule en nature. Possibilité d'avoir à utiliser la voiture pour s'y rendre.

## Se lancer dans le low poo / no poo

**Présentation :** Changer ses habitudes d'hygiène n'est pas chose aisée. Cette séance vous expliquera comment faire rentrer le 100% naturel dans votre routine de lavage de cheveux.

**Matériel :** Fiche récapitulative des informations transmises.

**Commentaires :** Venir avec les cheveux fraîchement lavés vous permettra de réaliser des tests durant la séance.

## Ces petits gestes qui changent tout

**Présentation :** Durant cette séance, nous aborderons plusieurs thèmes sur l'écologie et les économies ! Quels gestes adopter au quotidien pour faire des économies d'énergie, de déchets et autres petits coups de pouce pour la planète et le portefeuille !

**Matériel :** Fiche récapitulative des informations transmises.

**Commentaires :** Activité se déroulant en salle.

## Ortie mon amie ! Cette succulente aloe vera. La sauge qui sauve.

**Présentation :** Etre expert en phytothérapie prend des années. Zoom sur quelques plantes dont les vertus sont intéressantes pour un quotidien au naturel. Chaque demi-journée sera l'occasion de découvrir l'une de ces plantes.

**Matériel :** Fiche récapitulative.

**Commentaires :** En nature ou dans les locaux selon la plante étudiée.

## Initiation à la permaculture 🍁🌸

**Présentation :** Cette animation est à destination des débutants qui souhaitent démarrer un potager pour la première fois où se mettre à la permaculture.

**Matériel :** Fiche récapitulative des informations transmises.

**Commentaires :** Activité se déroulant en salle.

## Initiation à la naturopathie 🍁❄️🌸☀️

**Présentation :** Cette information vous permettra de comprendre les bases de la naturopathie, sa philosophie, ses principes, ainsi que les différentes techniques utilisées : aromathérapie, phytothérapie, psychologie, alimentation, réflexologie, etc.

**Matériel :** Fiche récapitulative de l'information donnée, outils pratiques.

**Commentaires :** Demi-journée dans les locaux.



# Gaabé



Pour suivre notre actualité :

[www.gaabe-natureetbienetre.fr](http://www.gaabe-natureetbienetre.fr)



Céline Gaabé Natureetbienetre



[gaabe\\_natureetbienetre](https://www.instagram.com/gaabe_natureetbienetre)

[contact@gaabe-natureetbienetre.fr](mailto:contact@gaabe-natureetbienetre.fr)

Céline BA - 0661526714