



100 #momentsnature
100 jours d'été

La nature est une source de joie.

Elle nous entoure, peu importe où nous nous trouvons ou qui nous sommes. Tout ce que nous avons besoin de faire, c'est de la chérir. Profitez pleinement des 100 jours d'été avec 100 moments nature



Plaisirs simples



Vie active


























































































Découvertes et aventures



Évasion et décrochage

- | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|--|--|--------------------------|--|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> | 1. Réveillez-vous tôt le matin pour regarder le levé du soleil. | | | <input type="checkbox"/> | 21. Recherchez une abeille et observez comment elle recueille le pollen et le nectar des fleurs. | | | |
| <input type="checkbox"/> | 2. Dressez votre tente dans votre cour arrière et campez en famille par une chaude soirée d'été. | | | <input type="checkbox"/> | 22. Plantez une petite plante dans votre cour arrière et regardez-la pousser. | | | |
| <input type="checkbox"/> | 3. Partez à la recherche d'un trèfle à quatre feuilles en compagnie d'un ami. | | | <input type="checkbox"/> | 23. Cueillez un pissenlit blanc, soufflez dessus et faites un vœu en regardant les graines s'envoler. | | | |
| <input type="checkbox"/> | 4. Faites une chasse au trésor – trouvez des objets qui commencent par toutes les lettres de "MomentsNature". | | | <input type="checkbox"/> | 24. Serrez un arbre dans vos bras! C'est bon pour le corps, pour l'âme et pour l'esprit. | | | |
| <input type="checkbox"/> | 5. Trouvez 3 espèces différentes d'oiseaux et recherchez leurs noms. | | | <input type="checkbox"/> | 25. Faites un collier avec des fleurs que vous trouvez dans l'herbe. Offrez-le à un être cher. | | | |
| <input type="checkbox"/> | 6. Couchez-vous dans l'herbe et écoutez les sons de la nature. Combien de sons différents entendez-vous? | | | <input type="checkbox"/> | 26. Jouez à la balle pieds nus dans l'herbe. | | | |
| <input type="checkbox"/> | 7. Trouvez 3 variétés différentes d'arbres et recherchez leurs noms. | | | <input type="checkbox"/> | 27. Cueillez un bouquet de fleurs sauvages et offrez-le à une personne que vous aimez. | | | |
| <input type="checkbox"/> | 8. Grimpez dans un arbre et restez assis sur une grosse branche. | | | | <input type="checkbox"/> | 28. Regardez les étoiles. Sortez dehors quand le ciel est clair et comptez les étoiles. Essayez de trouver « l'homme sur la lune » ou la grande ourse. | | |
| <input type="checkbox"/> | 9. Escaladez une colline de votre quartier et admirez la vue. | | | <input type="checkbox"/> | 29. Préparez un pique-nique simple et mangez dehors en famille. | | | |
| <input type="checkbox"/> | 10. Découvrez un parc où vous n'êtes jamais allé. Consultez le Localisateur de parcs sur le site valnature.ca pour en trouver un près de chez vous. | | | <input type="checkbox"/> | 30. Trempez vos pieds dans un lac et ressentez la différence entre les chauds rayons du soleil et l'eau fraîche du lac. | | | |
| <input type="checkbox"/> | 11. Regardez les nuages et repérez 5 formes familières. | | | <input type="checkbox"/> | 31. Dansez sous la pluie par une journée pluvieuse d'été. | | | |
| <input type="checkbox"/> | 12. Allez cueillir des petits fruits en famille et préparez un délicieux dessert. | | | <input type="checkbox"/> | 32. Plantez des fleurs dans votre cour. | | | |
| <input type="checkbox"/> | 13. Regardez le soleil se coucher après une longue journée d'été. | | | <input type="checkbox"/> | 33. Creusez le sable jusqu'à ce que vous trouviez de l'humidité. | | | |
| <input type="checkbox"/> | 14. Enlevez vos chaussures et marchez pieds nus dans l'herbe. | | | <input type="checkbox"/> | 34. Écoutez des sons nocturnes, comme le chant des criquets. | | | |
| <input type="checkbox"/> | 15. Mettez vos bottes de pluie et amusez-vous dans les flaques en famille après une averse. | | | <input type="checkbox"/> | 35. Écoutez le son apaisant des gouttes d'eau sur les feuilles des arbres. | | | |
| <input type="checkbox"/> | 16. Faites voler un cerf-volant et regardez-le danser dans le vent. | | | | <input type="checkbox"/> | 36. Marchez pieds nus sur la plage. | | |
| <input type="checkbox"/> | 17. Trouvez un gros brin d'herbe et placez-le entre vos pouces pour faire un sifflet. | | | <input type="checkbox"/> | 37. Promenez-vous dans la nature et recherchez un bâton de marche. | | | |
| <input type="checkbox"/> | 18. Sortez et cherchez des objets dans la nature de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel. | | | <input type="checkbox"/> | 38. Sautez d'une pierre à l'autre dans le ruisseau, le lac ou l'étang le plus près de chez vous. | | | |
| <input type="checkbox"/> | 19. Marchez dans un parc de votre quartier et recherchez des signes de présence de la faune comme le chant des oiseaux, des pistes d'animaux et des insectes. | | | | <input type="checkbox"/> | 39. Cherchez des arcs-en-ciel pendant une averse. | | |
| <input type="checkbox"/> | 20. Identifiez cinq odeurs différentes dans un parc du quartier ou dans votre cour arrière. | | | <input type="checkbox"/> | 40. Sautez de pierre en pierre dans un ruisseau peu profond. | | | |
| | | | | <input type="checkbox"/> | 41. Allez nager dans un lac. | | | |

42. Ramassez de jolies roches au bord de l'eau.  
43. Ressentez la caresse de la pluie sur votre visage pendant une averse.  
44. Aménagez un jardin (ou une jardinière) dans votre cour arrière, plantez des graines et regardez-les pousser.  
45. Ramassez de petites pierres et construisez un mini Inuksuk. 
46. Construisez un fort à l'aide de bouts de bois et faites semblant que vous et vos amis y habitez.  
47. Ramassez des coquillages sur la plage.  
48. Sortez et comptez le nombre d'écureuils que vous voyez. 
49. Visitez une rivière près de chez vous et comptez les amphibiens différents que vous y trouvez (par exemple: des grenouilles).  
50. Jouez à « Mon petit œil voit quelque chose qui... » en famille à l'extérieur.  
51. Amusez-vous sous un arrosoir dans le gazon.  
52. Ramassez des brindilles pendant une randonnée et fabriquez un capteur de rêves à accrocher dans votre chambre.  
53. Salissez-vous les mains en faisant une tarte de boue après une grosse averse.  
54. Dévaliez une colline herbeuse en roulant.  
55. Faites un feu de camp et faites griller des guimauves sur des bâtons. 
56. Jouez à la cache-cache dehors.  
57. Ramassez des brindilles et des pierres pour jouer au Tic Tac Toe à l'extérieur.  
58. Construisez une mangeoire à oiseaux à l'aide d'une pomme de pin, de beurre d'arachides crémeux et de graines. Accrochez-la à l'extérieur et regardez les oiseaux qu'elle attire. 
59. Faites des bulles dans un champ et poursuivez-les dans le vent.  
60. Construisez un immense château de sable.  
61. Asseyez-vous dans un jardin et observez les papillons qui volent.  
62. Faites rouler une bûche sur le côté et découvrez toutes les bestioles qui habitent en dessous. 
63. Écrivez votre nom dans la boue ou dans le sable à l'aide d'un bâton. 
64. Soyez fier du parc de votre quartier et jetez tous les déchets que vous trouvez. 
65. Fabriquez un virevent avec un ami. Regardez-le tourner au vent.  
66. Apportez un carnet de croquis au parc et dessinez trois arbres différents. 
67. Trouvez un endroit tranquille pour méditer et vous détendre. Laissez-vous apaiser par l'herbe fraîche et les sons de la nature.  
68. Construisez un appentis à l'aide de branches et racontez des histoires à l'intérieur. 
69. Demandez à quelqu'un de vous enterrer dans le sable à la plage et ressentez la chaleur du sable gorgé de soleil.  
70. Trouvez 3 variétés différentes de fleurs sauvages et recherchez leurs noms. 
71. Faites une promenade après une averse et comptez les vers de terre que vous voyez. 
72. Écrivez votre nom à l'aide de brindilles et de pierres que vous trouvez dans la forêt. 
73. Promenez-vous dans la nature avec votre famille et essayez d'identifier le son d'au moins trois animaux ou insectes différents (par exemple: des criquets)  
74. Touchez l'écorce de différents arbres et comparez la sensation qu'ils procurent. Certains sont-ils plus lisses que d'autres? 
75. Faites une chasse au trésor – trouvez des abeilles, des écureuils, des fourmis, des fleurs et des pommes de pin. 
76. Faites une chasse au trésor – trouvez quelque chose de rond, quelque chose de long et quelque chose de carré. 
77. Faites une chasse au trésor – trouvez quelque chose de vert, quelque chose de rouge, quelque chose de jaune et quelque chose de bleu. 
78. Recherchez un nid dans un arbre et essayez d'identifier l'oiseau auquel il appartient. 
79. Recherchez des pistes d'animaux près d'un ravin et essayez d'identifier l'espèce d'animal qui les a faites. 
80. Trouvez une araignée et regardez-la tisser sa toile. 
81. Mesurez le diamètre d'un arbre avec un ruban à mesurer et essayez de deviner son âge. 
82. Faites une promenade en silence dans un parc de votre quartier ou sur un sentier avec un ami ou un être cher.  
83. Jouez au bingo dans la nature. 
84. Visitez le site geocaching.com et faites une chasse au trésor avec un ami ou un être cher. 
85. Prenez votre appareil photo ou votre téléphone et photographiez un magnifique coucher de soleil.  
86. Enfilez votre maillot de bain et engagez une bataille de ballons d'eau dans votre cour arrière. 
87. Soupez dans votre cour arrière par une soirée chaude d'été.  
88. Faites une excursion dans un champ de fleurs près de votre ville.  
89. Lisez un livre sur un banc de parc. 
90. Jouez à « Marco Polo » à la piscine extérieure de votre quartier. 
91. Rendez-vous à pied ou à bicyclette jusqu'à un magasin de votre quartier et comptez le nombre d'arbres que vous voyez en cours de route.  
92. Faites flotter un bateau de papier sur un ruisseau ou dans un ravin. 
93. Jouez au Frisbee, au badminton ou au volleyball dans votre cour arrière ou dans un parc de votre quartier. 
94. Promenez-vous à bicyclette sur un sentier près de chez vous.  
95. Trouvez un endroit agréable dans un parc de votre quartier ou près d'un lac et dessinez le paysage qui s'offre à vous. 
96. Réveillez-vous tôt le matin pour regarder le soleil se lever en famille.  
97. Étendez-vous dans un hamac et écoutez les sons de la nature.  
98. Attrapez une sauterelle. 
99. Tenez-vous en équilibre sur un rondin.  
100. Explorez un ravin ou un ruisseau et découvrez les créatures qui y vivent. 