

## Relever le défi!

Passer du temps à l'extérieur  
peut avoir des effets positifs sur  
ta santé mentale et physique.

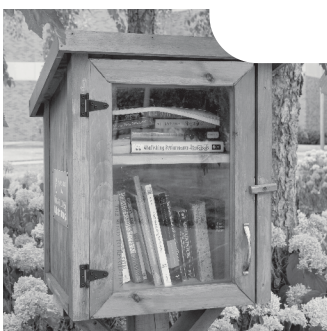
Voici des activités amusantes à  
entreprendre en plein air, quelle  
que soit la saison !

Joins-toi à tes amis pour mettre  
les pieds dehors, profiter de la  
nature et relever le défi !

**Penses-tu pouvoir terminer  
la liste avant tes 18 ans ?**



**Activités à  
entreprendre  
en plein air avant  
d'avoir 18 ans**



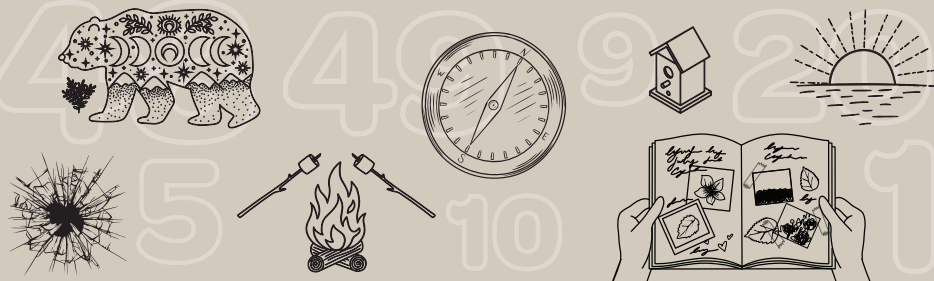
Cette liste de **50 activités à entreprendre en plein air** avant d'avoir **18 ans**, s'inspire de listes dressées par l'Alliance pour la nature des enfants du Canada, Actif pour la vie, Apprendre par les arbres, Evergreen, Green Schoolyards America, l'Entomological Society of America et le National Trust (du Royaume-Uni).

[grandsudbury.ca/terreacoeur](https://grandsudbury.ca/terreacoeur)

EarthCare  
Terre à cœur  
S U D B U R Y

Greater!Grand  
Sudbury

- ☐ 1. Tenir un journal de la nature.
- ☐ 2. Participer à une randonnée dans la nature de la Rainbow Routes Association.
- ☐ 3. Planter un arbre.
- ☐ 4. Participer à un nettoyage communautaire des déchets.
- ☐ 5. Trouver un cône de percussion.
- ☐ 6. Calculer un indice de biodiversité.
- ☐ 7. Manger un bleuet frais cueilli par toi-même.
- ☐ 8. T'essayer au patin, à la raquette, au ski ou à la luge.
- ☐ 9. Construire une cabane d'oiseaux ou un nichoir pour chauves-souris.
- ☐ 10. Rôtir des guimauves sur un feu de camp.
- ☐ 11. Trouver et cueillir des graines de fleurs sauvages indigènes et les planter.
- ☐ 12. Assister à un concert en plein air.
- ☐ 13. Visiter une ferme ou un marché d'agriculteurs de la région.
- ☐ 14. Identifier Vénus et Mars dans le ciel nocturne.
- ☐ 15. Participer à un BioBlitz.
- ☐ 16. Te porter bénévole dans un jardin communautaire ou une forêt nourricière.
- ☐ 17. Visiter l'Aire de conservation du lac Laurentien.
- ☐ 18. Emprunter quelque chose à la bibliothèque en vue de le lire ou de le visionner en plein air.
- ☐ 19. Observer le lever du soleil.
- ☐ 20. Observer le coucher du soleil.
- ☐ 21. Créer de l'art sur le thème de la nature : peinture, photographie, sculpture, collage, poème.
- ☐ 22. Cartographier le cheminement des eaux de pluie de ton école ou de ta maison jusque dans les plans d'eau locaux.
- ☐ 23. T'adonner à la pratique de la pleine conscience, à la méditation ou au yoga en plein air.
- ☐ 24. Participer au Grand dénombrement des oiseaux.
- ☐ 25. Te porter bénévole avec Oiseaux Canada pour aider à préserver les insectivores aériens.
- ☐ 26. Cartographier la migration des martinets ramoneurs.
- ☐ 27. Rechercher et identifier dix espèces pollinisatrices (p. ex., abeilles, papillons, mouches, coléoptères).
- ☐ 28. Apprendre les noms de cinq plantes en anishinaabemowin.



Activités à entreprendre en plein air avant d'avoir 18 ans

- ☐ 29. Apprendre les noms de cinq animaux en anishinaabemowin.
- ☐ 30. Visiter un lac que tu n'as encore jamais vu.
- ☐ 31. Faire des ricochets avec un caillou.
- ☐ 32. Visiter un lieu public ayant fait l'objet d'un reverdissement.
- ☐ 33. Observer et dessiner les phases de la lune chaque jour pendant un mois.
- ☐ 34. Prendre note de la température et des précipitations pendant un mois ou une saison.
- ☐ 35. Fabriquer une presse à fleurs et l'utiliser pour préserver tes plantes préférées.
- ☐ 36. Construire un hôtel pour les abeilles ou pour les insectes avec du matériel trouvé dans ton bac de recyclage ou à l'extérieur.
- ☐ 37. Participer à la libération annuelle de truites dans le ruisseau Junction.
- ☐ 38. Te déplacer sur un tronçon du sentier du ruisseau Junction.
- ☐ 39. Te renseigner sur les plantes médicinales et comestibles locales.
- ☐ 40. Prêter attention aux odeurs. Identifier les plantes odoriférantes.
- ☐ 41. Dessiner le diagramme d'un insecte.
- ☐ 42. Dessiner le diagramme d'une plante.
- ☐ 43. Apprendre à identifier cinq nouveaux oiseaux et leurs chants.
- ☐ 44. Planter, faire pousser et manger un fruit ou un légume.
- ☐ 45. Apprendre à identifier cinq espèces envahissantes dans ta région.
- ☐ 46. Échanger un livre dans une Petite bibliothèque gratuite.
- ☐ 47. Essayer de fabriquer des colorants, des peintures ou des encres naturels avec du matériel comme de la terre, des fruits, des épices, de la cendre de bois et de la craie.
- ☐ 48. Créer un mandala sur le thème de la nature.
- ☐ 49. Apprendre à lire une boussole.
- ☐ 50. Essayer la pratique « Sit Spot. » Trouver un lieu en plein air où t'asseoir régulièrement pour observer l'environnement et réfléchir.



Trouvez d'autres ressources en ligne à [grandsudbury.ca/50activites](https://grandsudbury.ca/50activites)