

39 activités extérieures amusantes au printemps

Source: [Actif pour la vie](#)

Le soleil est plus chaud, les oiseaux chantent et les enfants ne supportent plus leurs vêtements d'hiver. Le printemps est à nos portes! Après son long sommeil hivernal, la nature semble maintenant s'éveiller et bouillonner d'activité. Les bourgeons éclatent, les insectes bourdonnent et les animaux font leur nid. Les enfants débordent eux aussi d'énergie! Heureusement, au printemps, les activités simples, faciles et amusantes ne manquent pas pour se défouler à l'extérieur. En voici une quarantaine que vous pouvez faire gratuitement avec vos enfants.

1. Partir sur les traces du printemps

Promenez-vous dans votre quartier ou dans un parc et cherchez les signes du printemps avec votre enfant, en l'encourageant à utiliser ses cinq sens. Que voyez-vous? Que sentez-vous? Que ressentez-vous?

Apprentissages : pleine conscience et initiation aux sciences naturelles.

2. Sauter dans des flaques d'eau

La prochaine fois que votre enfant verra une flaque d'eau, encouragez-le à sauter dedans! Sauter dans une flaque renforce les muscles et améliore la coordination des jambes, et c'est tellement amusant! Ne vous souciez pas des éclaboussures : les vêtements et les enfants peuvent toujours être lavés et séchés.

Habilité : saut.

3. Prendre un bain de boue

Au printemps, la boue ne manque pas! En jouant dans la boue, les enfants utilisent leur créativité et leur capacité à résoudre des problèmes. Et en pelletant, creusant, versant, soulevant et déplaçant de la boue, ils développent leur dextérité manuelle, qui leur sera utile toute leur vie. Qu'ils fassent des gâteaux, des châteaux ou des œuvres d'art, vous serez surpris de leur inventivité.

Apprentissages : créativité, résolution de problèmes, dextérité manuelle et traitement sensoriel.

4. Jouer dans la pluie

Les jours de pluie ne sont pas gris : ils offrent tant de [possibilités de s'amuser!](#) La pluie transforme la nature en un terrain de jeu ruisselant qui ne demande qu'à être exploré. Alors, enfiler vos imperméables et vos bottes, et sortez jouer. Les enfants peuvent recueillir les gouttes dans des contenants, les attraper avec leur langue, les faire résonner sur des casseroles et des poêles, faire des courses de brindilles dans les caniveaux ou les ruisseaux, ou chanter et danser sous la pluie.

Habiletés : mouvement, créativité et résolution de problèmes.

5. Grimper à un arbre

Oui! Laissez votre enfant grimper à un arbre. Il renforcera ses muscles, améliorera sa coordination et se familiarisera avec les risques et les plaisirs du jeu en hauteur. Montrez à votre enfant les arbres qui se prêtent bien à l'escalade, c'est-à-dire ceux qui ont des branches basses solides. Incitez-le à prendre conscience de sa hauteur, et aidez-le à apprendre à descendre en toute sécurité.

Habiletés : grimper et se suspendre.

6. Chercher des vers de terre

Creuser la terre pour trouver des vers est amusant et éducatif. Les enfants aiment examiner les vers et constater qu'ils n'ont pas de bras, de jambes ou d'yeux.

Apprentissages : creuser, traitement sensoriel et initiation aux sciences naturelles.

7. Tourner en rond

Encouragez votre enfant à tendre les bras sur le côté, et à tourner en rond le plus vite possible jusqu'à ce qu'il tombe. Cette activité simple l'aidera à développer son équilibre et son orientation spatiale.

Habiletés : équilibre et orientation spatiale.

8. Faire du yoga printanier

Montrez à votre enfant à s'étirer comme un arbre, à sauter comme une grenouille, à se recroqueviller comme une semence, ou à voler comme un papillon. Voilà quelques postures printanières simples de [yoga](#) que vous pouvez essayer ensemble dans un parc ou dans votre cour.

Apprentissage : conscience corporelle.

9. Planter des semences

Semez ensemble des plantes faciles à entretenir comme des haricots ou des tournesols. Si vous n'avez pas de cour, vous pouvez les planter dans un contenant sur votre balcon ou même à l'intérieur. C'est l'occasion idéale d'expliquer à votre enfant d'où provient la nourriture et comment s'occuper d'une plante.

Habileté : dextérité.

10. Se promener à vélo

C'est le temps de faire la mise au point de vos vélos et de partir en promenade! Si votre enfant apprend encore à rouler à vélo, emmenez-le dans une rue tranquille ou un parc pour qu'il s'exerce. S'il est plus expérimenté, promenez-vous sur une piste cyclable ou jouez à des jeux pour développer ses habiletés, par exemple zigzaguer entre des objets alignés.

Habiletés : équilibre et mouvement.

11. S'amuser avec une corde à danser

On peut s'amuser de bien des façons avec une corde à danser. D'abord, votre enfant doit apprendre à sauter avec ses deux pieds. Soyez patient et encourageant : c'est parfois un long apprentissage. Une fois cette habileté de base acquise, montrez différents sauts à votre enfant : chassé-croisé, écarts et canard boiteux.

Habiletés : saut et coordination.

12. Observer les nuages

Étendez une couverture sur le sol et invitez votre enfant à observer les nuages. Regardez-les en silence ou décrivez ce que vous voyez. Les nuages se déplacent-ils vite ou lentement? Quelles formes distinguez-vous?

Apprentissage : pleine conscience.

13. Construire un fort

Rassemblez du matériel que vous trouverez chez vous ou dans la nature, comme de vieux draps, de longs bâtons et de la corde. Laissez votre enfant utiliser son imagination et sa capacité à résoudre des problèmes pour construire un fort à l'extérieur. Les plus jeunes auront peut-être besoin de l'aide d'un parent ou d'une sœur ou d'un frère plus âgé.

Apprentissages : créativité et résolution de problèmes.

14. Jouer au ballon

La neige ayant fondu, on peut enfin jouer au ballon. Sur un terrain dégagé, bottez, faites rouler ou lancez le ballon avec votre enfant. Celui-ci pourra même improviser un match de soccer en famille, ou inventer son propre jeu.

Habiletés : coup de pied, lancer et créativité.

15. Faire de l'art pluvial

Flic, flac, flop. Sortez du papier, des pinceaux et de la peinture dehors en pleine averse. Montrez à votre enfant à se servir de la pluie pour nettoyer les pinceaux et étendre la peinture.

Apprentissages : créativité et motricité fine.

16. Sentir les fleurs

Les tulipes, le lilas et les jonquilles sentent si bon! Consacrez une promenade avec votre enfant aux fleurs. Combien de fleurs différentes trouverez-vous? Que sentent-elles?

Apprentissage : initiation aux sciences naturelles.

17. Dessiner avec de la craie

Parfois, on peut donner un coup de pouce au printemps en colorant nous-mêmes notre quartier. Faites des dessins à la craie sur le trottoir ou créez des [jeux, comme la marelle](#), avec votre enfant.

Apprentissages : créativité et motricité fine.

18. Explorer un étang

Sous la surface trouble d'un étang se cache un monde qui ne demande qu'à être découvert. Avec quelques seaux et un filet, transformez-vous en explorateurs des profondeurs. Pourrez-vous trouver des têtards et d'autres mini-créatures?

Apprentissages : sécurité autour de l'eau et sciences naturelles.

19. Partir à la chasse aux insectes

À la fin du printemps, le bourdonnement d'une foule d'insectes emplît l'air! Partez à la chasse aux insectes avec votre enfant. En voyez-vous sur des fleurs? Et sous les pierres et les bouts de bois?

Apprentissage : sciences naturelles.

20. Mijoter une « potion » naturelle

Cueillir, rassembler, mélanger. Les potions naturelles sont d'intrigants mélanges d'ingrédients qu'on retrouve dans la nature. On leur prête des propriétés magiques. Aidez votre enfant à préparer ses potions magiques en lui donnant des casseroles et en lui montrant quels ingrédients sont sécuritaires.

Apprentissages : créativité et sciences naturelles.

21. Observer les oiseaux

Le printemps est une période active pour les oiseaux. Ils choisissent leur résidence estivale, construisent un nid et élèvent leurs oisillons. Attirez-les près de chez vous en construisant ou achetant une mangeoire, ou allez les observer dans un parc ou près d'un étang. Quelles espèces d'oiseaux voyez-vous? Que font-ils? Les entendez-vous chanter?

Apprentissage : sciences naturelles.

22. Jouer dans le vent

Le printemps, c'est parfois venteux! Jouez dans le vent avec un cerf-volant, un drapeau ou des banderoles. Invitez votre enfant à lancer des objets, comme une feuille, une pomme de pin ou une plume. Que remarque-t-il?

Habilités : course et lancer.

23. Faire un pique-nique printanier

Faites un pique-nique printanier avec votre enfant. Emportez des aliments de saison, comme des fraises et des haricots, et remarquez à quel point ils sont savoureux quand on les mange dehors.

Apprentissage : saine alimentation.

24. Observer les abeilles et les papillons

Les abeilles et les papillons sont des pollinisateurs. Ils contribuent donc à la croissance des plantes et à leur production de fruits. Cherchez des abeilles et des papillons avec votre enfant et renseignez-vous sur les abeilles à miel en lisant des livres ou en regardant des documentaires ensemble.

Apprentissage : sciences naturelles.

25. Faire des dessins par frottis

Le printemps est riche en textures, qu'il s'agisse de l'écorce raboteuse, des feuilles lisses, de l'herbe mouillée ou des fleurs soyeuses. Invitez votre enfant à les remarquer et tentez de les immortaliser en faisant un dessin par frottis. Placez une feuille de papier sur une surface texturée et frottez-la avec un crayon de cire.

Habilités : motricité fine et traitement sensoriel.

26. Partir sur la trace des animaux

Quand un animal marche sur de la terre meuble et de la boue, il laisse ses empreintes. Partez avec votre enfant sur la trace des animaux, et tentez de repérer le plus d'empreintes différentes possible.

Apprentissage : sciences naturelles.

27. Tisser un nid d'oiseau

Les nids d'oiseau sont des œuvres d'art. Pouvez-vous en repérer un dans un arbre? Invitez votre enfant à ramasser des brindilles et des brins d'herbe pour tisser avec vous un nid d'oiseau.

Apprentissage : motricité fine, résolution de problèmes et créativité.

28. Lire un livre printanier en plein air

Il existe une foule de livres merveilleux sur le printemps pour les enfants. Écumez votre bibliothèque personnelle, consultez la collection de livres électroniques de votre bibliothèque municipale ou achetez un livre à votre enfant, puis trouvez un endroit confortable pour lui faire la lecture en plein air.

Apprentissage : lecture.

29. Retourner les bouts de bois et les pierres

Les bouts de bois et les pierres servent d'abri à des insectes singuliers. Invitez votre enfant à déplacer les grosses pierres et les troncs d'arbres morts pour jeter un œil dessous. N'oubliez pas de les remettre en place pour ne pas priver vos nouveaux amis de leur maison.

Apprentissages : lever, pousser, tirer et sciences naturelles.

30. Chasser les couleurs

Le printemps entraîne une explosion de couleurs. Partez en expédition avec votre enfant et dénombrez les couleurs que vous retrouverez dans la nature. Prenez des photos de chacune d'elles.

Apprentissages : observation et sciences naturelles.

31. Créer une œuvre d'art éphémère

À l'aide de matières naturelles qu'aura trouvées votre enfant (pierres, pommes de pin, coquillages, plumes), créez un mandala printanier ou votre propre œuvre d'art.

Apprentissages : créativité et motricité fine.

32. Faire un bouquet de fleurs

Les enfants aiment les fleurs. Ils sont naturellement portés à les cueillir pour former un bouquet. Laissez-les faire quand c'est acceptable. S'il n'y a pas de pissenlits dans votre gazon (chanceux!), dénichiez dans votre centre de jardinage local des fleurs peu dispendieuses que votre enfant pourra cueillir.

Apprentissages : créativité et appréciation de la nature.

33. Jouer à cache-cache

Si votre enfant a fait le tour des bonnes cachettes de la maison, il est temps de jouer dehors!

Apprentissage : résolution de problèmes, compter, courir.

34. Faire entrer la nature

Exposez dans un endroit spécial de votre maison les trouvailles naturelles de votre enfant. Gageons qu'il a souvent les poches pleines de pierres, de coquillages et d'autres trésors. En les exposant, vous lui permettrez de les examiner plus en détail et de développer sa curiosité.

Apprentissage : appréciation de la nature.

35. S'étendre sous un arbre

Examiner quelque chose de familier, comme un arbre, en adoptant une autre perspective aide les enfants à voir le monde sous un autre angle. Étendez-vous sous un arbre avec votre fils ou votre fille, et décrivez ce que vous voyez.

Apprentissage : pleine conscience.

36. Se tenir en équilibre sur une poutre ou un tronc

La prochaine fois que votre enfant verra une poutre au parc ou un tronc d'arbre mort, encouragez-le à marcher en équilibre dessus. Assurez-vous que le tronc n'est pas pourri ou glissant, et préparez-vous à prêter main-forte à votre enfant au besoin.

Habilité : équilibre.

37. Respirer l'air du printemps

Le printemps regorge d'odeurs fascinantes : les fleurs ont un parfum sucré, tandis que les prairies boueuses peuvent dégager une odeur nauséabonde. Remarquez l'odeur du printemps dans votre cour, un parc ou un sentier.

Apprentissage : sciences naturelles.

38. Faire des bulles

Les enfants aiment les bulles, grosses ou petites. On trouve une foule de [ressources](#) en ligne.

Habilités : traitement sensoriel, motricité fine et coordination.

39. Laver les jouets

C'est le temps du ménage du printemps! Les enfants aiment imiter les gestes des adultes. Tirez parti de cet intérêt en les invitant à laver leurs jouets à l'extérieur. Remplissez un petit bac d'eau savonneuse tiède, donnez à votre enfant un chiffon et laissez-le astiquer.

Habilités : traitement sensoriel et motricité fine.

*Les mesures prises afin de ralentir la propagation de la COVID-19 évoluent graduellement.
N'oubliez pas de suivre les directives de la santé publique sur les rassemblements et la
distanciation sociale dans votre région.*