



*« Créer de la peinture végétale  
avec les plantes sauvages  
comme les hommes  
préhistoriques »*

Travail de fin de formation

Séverine Debusschere

01/07/2023

## **Table des matières**

|  |           |
|--|-----------|
| 1.1 Cahier des charges.....                | 3         |
| 1.2 Grille des séquences d’animation ..... | 4         |
| 1.3 REMARQUES .....                        | 8         |
| 1.4 PREPARATION.....                       | 8         |
| 1.5 Fil rouge général .....                | 9         |
| 1.6 Itinéraire .....                       | 10        |
| <b>2 . Module d’animation .....</b>        | <b>11</b> |
| 2.1 Introduction.....                      | 11        |
| 2.2 Séquence 1 .....                       | 12        |
| 1. Mise en situation .....                 | 12        |
| 2. Déroulement .....                       | 12        |
| 3. Fin du jeu .....                        | 12        |
| 4. Annexes .....                           | 13        |
| 2.3 Séquence 2 .....                       | 17        |
| 1. Mise en situation .....                 | 17        |
| 2. Déroulement .....                       | 17        |
| 3. Fin du jeu .....                        | 17        |
| 4. Annexes .....                           | 18        |
| 2.4 Séquence 3 .....                       | 21        |
| 1. Mise en situation .....                 | 21        |
| 2. Déroulement .....                       | 21        |
| 3. Fin du jeu : .....                      | 21        |
| 4. Annexes .....                           | 22        |
| 2.5 Récré- nature.....                     | 38        |
| 2.6 Séquence 4 .....                       | 38        |
| 1. Mise en situation .....                 | 38        |
| 2. Déroulement .....                       | 38        |
| 3. Fin du jeu .....                        | 38        |
| 4. Annexes .....                           | 39        |
| 2.7 Séquence 5 .....                       | 43        |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 1. Mise en situation .....      | 43 |
| 2. Déroulement .....            | 43 |
| 3. Fin du jeu .....             | 43 |
| 4. Annexes .....                | 44 |
| 2.8 Séquence 6 .....            | 47 |
| 1. Mise en situation .....      | 47 |
| 2. Déroulement .....            | 47 |
| 3. Fin du jeu .....             | 47 |
| 4. Annexes .....                | 48 |
| 2.9 Séquence 7/Conclusion ..... | 50 |
| 1. Mise en situation .....      | 50 |
| 2. Déroulement .....            | 50 |
| 3. Fin du jeu .....             | 50 |
| 4. Annexes .....                | 51 |

# **1.Présentation du module d'animation**

## **1.1 Cahier des charges**

- Objectif général : reconnaître et apprendre à utiliser 3 plantes sauvages comestibles communes, découvrir que la nature qui nous entoure est une mine d'or si on veut fabriquer de la peinture (tout en prenant les précautions de sécurité et de respect de l'environnement).
- Thème de l'animation : fabrication de peintures végétales comme les hommes préhistoriques, avec 3 plantes sauvages comestibles (ici ortie, coquelicot et baies de sureau).
- Niveau : 7-11 ans
- Nbre participants : maximum 16
- Unité de lieu (site) : cour, prairie, haies du CRIE
- Durée du module d'animation : 2h30
- Nombre d'animateurs pour le module : 1 ou 2
- Budget ://// €
- Échéance de conception du module : 01/07/2023

## 1.2 Grille des séquences d'animation

| Séquences  | Objectifs spécifiques POURQUOI ?                          | Messages QUOI ?   | Moyens d'animation COMMENT ?   | Moyens d'apprentissage APPROCHE ? | Rythme    | Durée + Lieu              | Matériel   | Compétences exercées |
|------------|---|---|--|-----------------------------------|-----------|---------------------------|--|----------------------|
| Accueil    | Mettre en situation historique                            | Nous allons voyager dans le temps, vers l'époque des hommes préhistoriques                                  | Images de grottes et peintures rupestres et hommes préhistorique s: « Bonjour et bienvenus. Aujourd'hui nous allons voyager très très loin, vous aimez voyager ? » | Visuel et imaginaire              | calme     | La cour du CRIE           | Images plastifiées                                       | /                    |
| Séquence 1 | Voyager dans le temps grâce à un cerceau+ formule magique | Se glisser dans le cerceau pour se retrouver il y a entre -15 000 et -30 000 ans environs(le paléolithique) | formule magique et physique : passage dans le cerceau et bouchon sur le visage+ amulette   | Imaginaire                        | actif     | 10 min<br>La cour du CRIE | Cerceau décoré de végétation, bouchon brûlé et amulettes | /                    |
| Séquence 2 | Vivre un événement  | Pour la chasse au mammoth,  | Jeu de coopération   | Kinesthésique/ludique             | dynamique | 20 min<br>La prairie      | Image et vocabulaire                                     | /                    |

|            |  |   |                                |                      |            |                           |  |   |
|------------|--|---|--------------------------------|----------------------|------------|---------------------------|--|---|
|            | , la scène de chasse, pour la réaliser en peinture par la suite            | les hommes préhistoriques creusaient un grand trou et le camouflaient avec des feuilles et branches par-dessus pour piéger le mammouth(qu'il tombe dedans), ils avaient alors assez à manger pour le groupe pour un bon moment          | pour chasser le mammouth       |                      |            |                           | Masque & déguisement de mammouth +clochettes avec attaches           |   |
| Séquence 3 | Découvrir les 3 plantes qui vont nous permettre de fabriquer nos peintures | Une plante se compose de : tige, feuilles, fleurs, fruits, racines. Le coquelicot se reconnaît par ses pétales rouges froissés, le sureau par ses baies noires en grappe et l'ortie par ses poils urticants sur feuilles et tige vertes | Puzzles +étiquettes à replacer | Scientifique/ludique | coopératif | 10 min<br>La cour du CRIE | Plusieurs exemplaires de chaque espèce présentée/puzzles/ étiquettes | / |

|                 |   |  |  |                        |       |                               |                                   |   |
|-----------------|---|--|--|------------------------|-------|-------------------------------|-----------------------------------|---|
| Récré<br>Nature |   |  | Temps libre  |                        |       | 15 min                        | Liberté/explorati<br>on           | / |
| Séquence 4      | Identifier et cueillir les plantes dont nous avons besoin pour nos peintures sur le terrain | Maintenant qu'on sait les reconnaître, on part à la recherche de ces 3 plantes dans la nature proche pour les récolter dans nos paniers comme les chasseurs/cueilleurs                               | Identification et visualisation grâce aux explications de l'animateur via supports réels et images de livres (+ Règles de la cueillette) | technique              | actif | 20 min<br>Pairie/haies/canapé | Paniers, ciseaux                  | / |
| Séquence 5      | Fabriquer des peintures végétales   | Pour créer nos peintures végétales, il nous faut : les pétales du coquelicot, les baies du sureau, les feuilles de l'ortie + de l'eau. écraser, mélanger et filtrer chacun des 3 mélanges séparément | Cuisine/préparation  | Scientifique/technique | actif | 30 min les tourils            | Petits pots, eau, pilons, filtres | / |
| Séquence 6      | Utiliser la peinture végétale et  | Les hommes préhistoriques laissaient une   | Peinture sur papier à aquarelle ou   | Artistique/sensoriel   | Actif | 30 min canapé forestier       | Cartons, pinceaux, chiffons, eau  | / |

|                       |   |   |  |                          |        |                                      |  |   |
|-----------------------|---|---|--|--------------------------|--------|--------------------------------------|--|---|
|                       | créer la chasse au mammoth  | trace de leur passage en réalisant des peintures (art pariétal) sur les parois des grottes (c'est d'ailleurs grâce à cela qu'on en connaît beaucoup sur leur mode de vie de l'époque-on en a retrouvé ) | carton d'une grande fresque de la scène de chasse  |                          |        |                                      |  |   |
| Séquence 7/Conclusion | Retour vers notre époque + partage des ressentis sur la création en peinture végétale et sur notre voyage dans le temps | Comme les hommes préhistoriques, nous sommes capables de créer des peintures à base de végétaux sauvages sans avoir à aller acheter des peintures (chimiques) au magasin                                | Retour vers notre époque via le portail « cerceau », retour à la réalité, ce que chacun en a retenu ? retiré ? | Interpersonnel/sensoriel | rapide | 15 min<br>Prairie + derrière le CRIE | Cerceau décoré de végétation, corde, bâton de parole | / |

### **1.3 REMARQUES**

L'animation peut se développer en animation d'1 voire 2 journées.

L'animation se prête plus à la saison de l'été vu les plantes choisies, mais peut s'adapter à d'autres périodes de l'année en choisissant d'autres espèces de végétaux.

Plus précisément :

Brou de noix, gales de chêne, cynorrhodons, toutes les épices en poudre (curry, paprika, curcuma, etc), tous les petits fruits rouges à écraser, les légumes du potager, (épinards et persil= vert, chou rouge = bleu, betterave= rose, oignon= jaune, carotte= orange).

L'idée est d'expérimenter tout en s'amusant !

L'animation peut s'adapter aux plus petits en allant moins dans les détails de vocabulaire historique et botanique.

### **1.4 PREPARATION**

- Fabriquer un cerceau décoré de végétaux pour le voyage dans le temps
- Préparer des colliers amulettes à récupérer à la fin de l'animation pour pouvoir les réutiliser (en bois et ficelle pour des matières écologiques et durables)
- Préparer un bouchon de liège avec bout brûlé pour les grimages
- Préparer un costume de Mammouth
- Prévoir les images nécessaires pour chaque étape de l'animation (elles se retrouvent dans les annexes)
- Matériel : petits pots de verre, pinceaux, bâtonnets, mortiers, filtres, eau, papier, carton, ciseaux, paniers, crayons gris, clochettes avec lien en tissus

## **1.5 Fil rouge général**

Accueil des enfants dans la bienveillance et introduction en expliquant qu'aujourd'hui nous allons voyager dans le temps pour aller explorer comment faisaient nos ancêtres, les hommes (et les femmes) préhistoriques pour se débrouiller dans la nature sans tout ce dont nous disposons aujourd'hui comme matériel et facilités. Plus particulièrement pour laisser leur trace, s'exprimer. La première forme d'art : art rupestre (pariétal) = photos.

Voyage dans le temps aux moyens du cerceau et de la formule magique.

Une fois qu'ils sont passés, ils reçoivent une amulette et 3-4 traces de bouchon noir sur les joues pour s'imprégner et symboliser l'époque.

Quelques explications historiques, scientifiques avec jeu de chasse au mammouth

Ils utilisaient ce qu'ils trouvaient dans la nature, mais quoi ?

Nous, aujourd'hui nous allons utiliser des plantes sauvages comestibles que nous pouvons trouver autour de nous. (Puzzles par petits groupes+ étiquettes).

Questionner les enfants pour voir ce qu'ils connaissent de ces plantes, les nommer et en montrer des vraies en photos et en réel.

Pause.

Cueillette des fleurs/fruits pour la préparation des peintures.

Préparation des mixtures par petits groupes.

Peinture de l'empreinte de la main des enfants ou d'ombres d'animaux.

Retour vers notre époque via le portail et conclusion.

## 1.6 Itinéraire



Image : google map

1. Introduction et voyage dans le temps
2. Chasse au mammouth
3. Puzzles
4. Cueillette
5. Préparation des peintures
6. Peintures
7. Conclusion et retour au CRIE

## **2 . Module d'animation**

### **2.1 Introduction**

Bonjour et bienvenus.

Aujourd'hui nous allons voyager trèèèè loins, vous aimez voyager ? Nous allons voyager dans le temps, vers l'époque des hommes préhistoriques !!

Les hommes préhistoriques étaient les premiers artistes, ils peignaient sur les parois des grottes, est-ce que vous avez déjà vu de telles peintures ? (En vrai, en photos, à la télé ? Montrer quelques images) Est-ce que vous savez pourquoi ils réalisaient ces peintures ? (pour laisser une trace de leur passage, pour montrer que cette grotte est occupée, grâce à eux on a une idée précise des animaux qui existaient à l'époque...)

Est-ce que vous savez comment ils réalisaient ces peintures ?

C'est ce que nous allons tenter de découvrir et revivre aujourd'hui !

Donc, comme je vous l'ai dit, nous allons voyager dans le temps.

## 2.2 Séquence 1

### Voyage dans le temps

**Auteurs : Séverine Debusschere**

**Objectif :** mise en situation historique, plongeon dans le contexte

**Catégorie :** écologie

**Age conseillé :** 7-11

**Nombre de participants :** max 16

**Lieu :** cour du CRIE

**Durée :** 10 min

**Type d'approche :** imaginaire

**Message(s) :** Nous allons aller à l'époque de nos ancêtres pour voir comment cela se passait.

### 1. Mise en situation

Tous les enfants sont placés en un cercle pour que tous entendent et voient bien.

« Ce qui est le plus embêtant quand on voyage, c'est le trajet, hein c'est long...Ici nous avons une solution super simple, une formule magique, je vais vous la révéler : »

### 2. Déroulement

La formule magique : « **Préhistoric mundi vegetales colorum** »,

Tout le monde dit la formule magique ensemble 3 fois, puis l'animateur montre le portail pour voyager dans le temps (cerceau orné de feuillages), chaque enfant passe dedans et reçoit une amulette + traces de bouchon brûlé (s'il est d'accord) sur les joues après le passage dans le cerceau.

### 3. Fin du jeu

L'activité prend fin lorsque tout le monde est « arrivé dans l'ère préhistorique ».

#### Conseils :

- Soit juste passer au travers du cerceau soit sauter soit faire passer le cerceau dans tout le groupe sans le laisser tomber, en fonction du groupe et de l'âge
- S'assurer que chaque enfant est d'accord d'avoir des traces de bouchon sur le visage, certains n'aiment pas

## Matériel

- Amulettes
- Bouchon brûlé
- Cerceau orné de feuillage
- Images du contexte préhistorique

## 4. Annexes



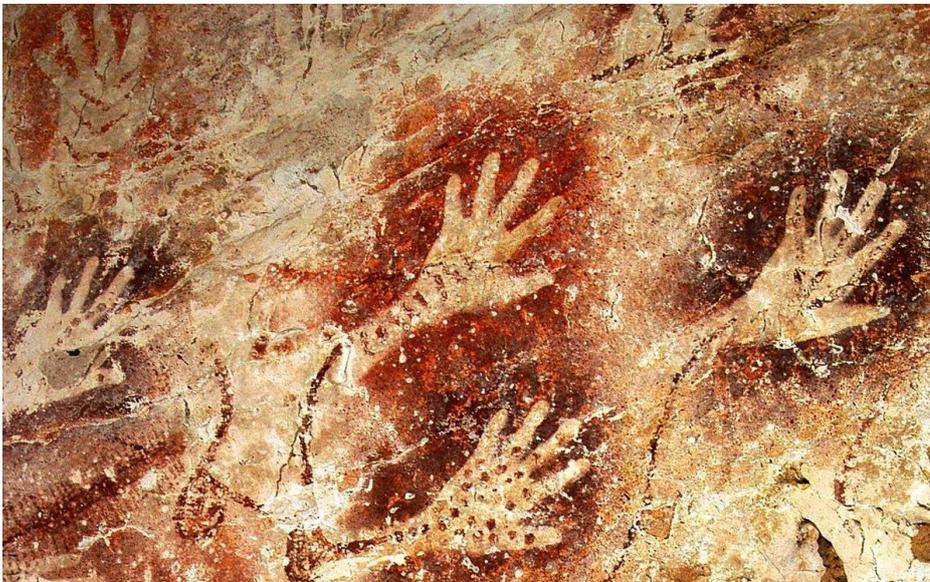
photo : Séverine Debusschere



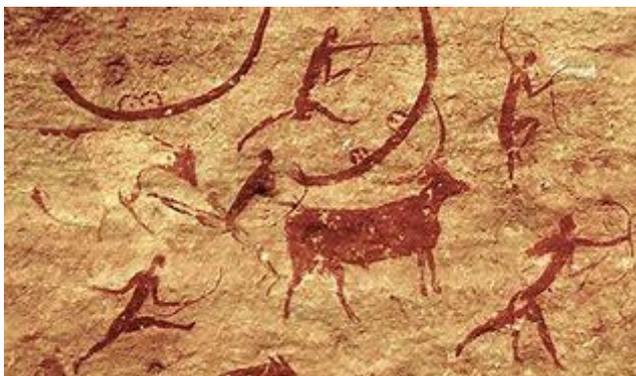
Photo : Séverine Debusschere



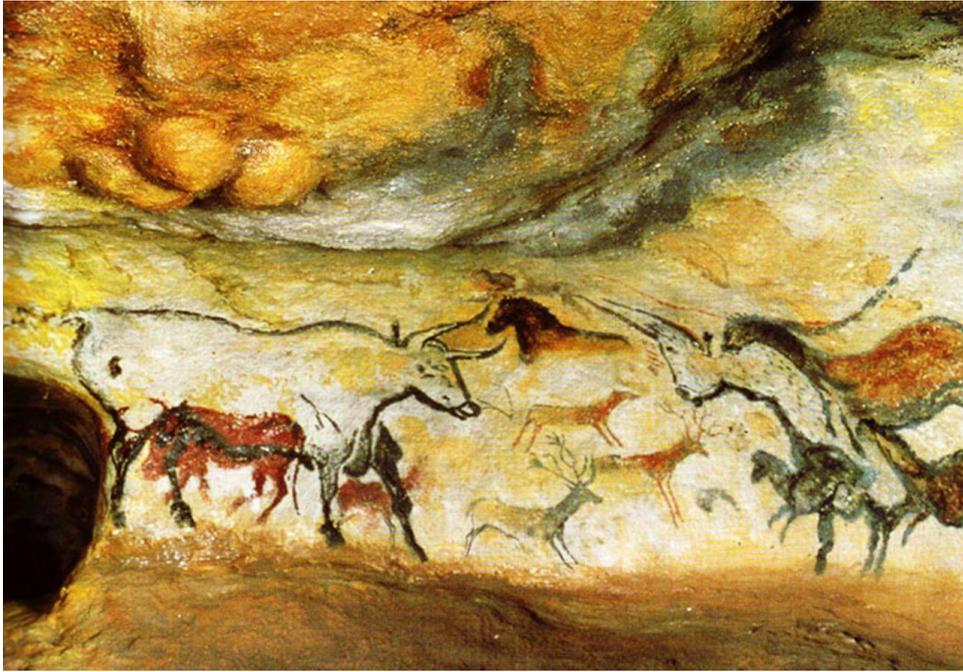
photo : Séverine Debusschere



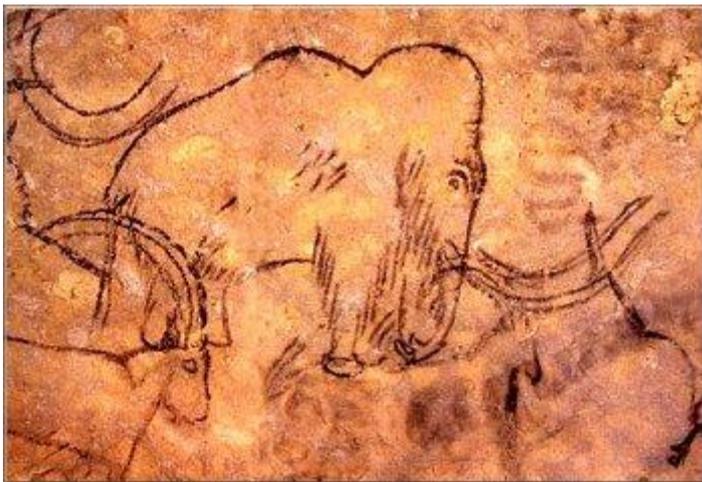
<https://th.bing.com/th/id/R.3ab7007a1c4d80d65da4e24838f51680?rik=tQqXH%2bAmPnq0Zg&riu=htp%3a%2f%2fpbs.twimg.com%2fmedia%2fc58MWZ7UYAA58L5.jpg&ehk=NHhld9%2bYx0YjdOLuck9TKbqkcx2f6HOTe9zrLE57VQ8%3d&risl=&pid=ImgRaw&r=0>



<https://th.bing.com/th/id/OIP.mZwCh61SkeTueyUt8ZnQiwHaEW?pid=ImgDet&rs=1>



<https://i.pinimg.com/originals/42/f1/83/42f1837d67636f503163192b68b973f1.jpg>



[https://th.bing.com/th/id/R.47597085a867bbf33f41cadbd80031cf?rik=mGIIIbg2U4DIPw&riu=http%3a%2f%2fwww.medaille-passion.fr%2ffiches%2f24\\_Rouffignac\\_fichiers%2fimage008.jpg&ehk=AWYolr6rQfYVAJQRx4fb3gBsKZdHuTgMk%2bBrtensuBg%3d&risl=&pid=ImgRaw&r=0](https://th.bing.com/th/id/R.47597085a867bbf33f41cadbd80031cf?rik=mGIIIbg2U4DIPw&riu=http%3a%2f%2fwww.medaille-passion.fr%2ffiches%2f24_Rouffignac_fichiers%2fimage008.jpg&ehk=AWYolr6rQfYVAJQRx4fb3gBsKZdHuTgMk%2bBrtensuBg%3d&risl=&pid=ImgRaw&r=0)



<https://i.pinimg.com/736x/c5/7c/1b/c57c1b90ac71ebc6738fefe40acc4e8f--prehistoric.jpg>



<https://www.hominides.com/wp-content/uploads/2022/05/clan-devant-caverne.jpg>



<https://www.mozaweb.com/fr/mozaik3D/TOR/oskor/barlang/960.jpg>

## 2.3 Séquence 2

### Chasse au mammoth

**Auteurs : Séverine Debusschere**

**Objectif :** que les participant en apprennent un peu plus sur la préhistoire : peintures rupestres, chasse, cueillette.

**Message(s) :** nous allons vivre une scène de chasse au mammoth pour pouvoir la raconter par la suite comme le faisaient nos ancêtres, la représenter en peinture pour pouvoir en garder une trace.

**Catégorie :** mammifères-historique

**Age conseillé :** 7-11ans

**Nombre de participants :** max 16

**Lieu :** prairie

**Durée :** 20 min

**Type d'approche :** ludique et kinesthésique

#### 1. Mise en situation

L'animateur fait 2 groupes d'enfants : les chasseurs et le mammoth.

Les enfants qui sont le mammoth se déplacent ensemble, il y en a un qui a le masque et les autres parties de l'animal (pattes, queue) en fonction du nombre de participants, tous sont ensemble entourés d'une corde pour former le mammoth.

Les enfants qui sont les chasseurs doivent se déplacer par 2 chacun une main liée à l'autre et ont une clochette.

Le but est d'encercler le mammoth sans se faire entendre, le mammoth essaie de se camoufler.

#### 2. Déroulement

À l'époque, les hommes faisaient un énorme trou et la camouflaient avec des branches et des feuilles, le but était de faire tomber le mammoth dans le trou pour l'attraper (ils avaient ainsi assez de viande à manger pour un bon moment). Ici, nous n'allons pas faire tomber les copains, mais le groupe des chasseurs va encercler le groupe mammoth. Les chasseurs doivent se déplacer sans faire de bruit, sans faire sonner la clochette, sinon retour se camoufler dans les buissons.

#### 3. Fin du jeu

Le jeu prend fin quand le mammoth a été encerclé.

L'animateur montre aux enfants des images de peintures rupestres relatant des scènes de chasse et explications de vocabulaire, et propose de faire la même chose : la représenter en peinture pour pouvoir en garder une trace.

### Conseils :

- On peut échanger les rôles des groupes si on a le temps
- Attention aux chutes dans les déplacements de groupes

### Matériel

- Images
- Vocabulaire
- corde + masque + pattes et queue du mammoth en carton
- Clochettes
- Ficelle/morceaux de tissus pour accrocher les clochettes

## 4. Annexes

- Blog : [Activité manuelle préhistoire : les peintures rupestres aux épices \(faire-decouvrir-l-ecologie-aux-enfants.fr\)](http://activite-manuelle-prehistoire-les-peintures-rupestres-aux-epices-faire-decouvrir-l-ecologie-aux-enfants.fr) pour le vocabulaire
- Images



[https://cdn.futura-sciences.com/buildsv6/images/wide1920/1/a/3/1a3bb34913\\_103163\\_mammoth-laineux-cc.jpg](https://cdn.futura-sciences.com/buildsv6/images/wide1920/1/a/3/1a3bb34913_103163_mammoth-laineux-cc.jpg)



[https://sm.mashable.com/mashable\\_in/seo/default/researchers-say-woolly-mammoth-went-extinct-4000-years-ago-o\\_psr9.jpg](https://sm.mashable.com/mashable_in/seo/default/researchers-say-woolly-mammoth-went-extinct-4000-years-ago-o_psr9.jpg)

- Modèle de masque

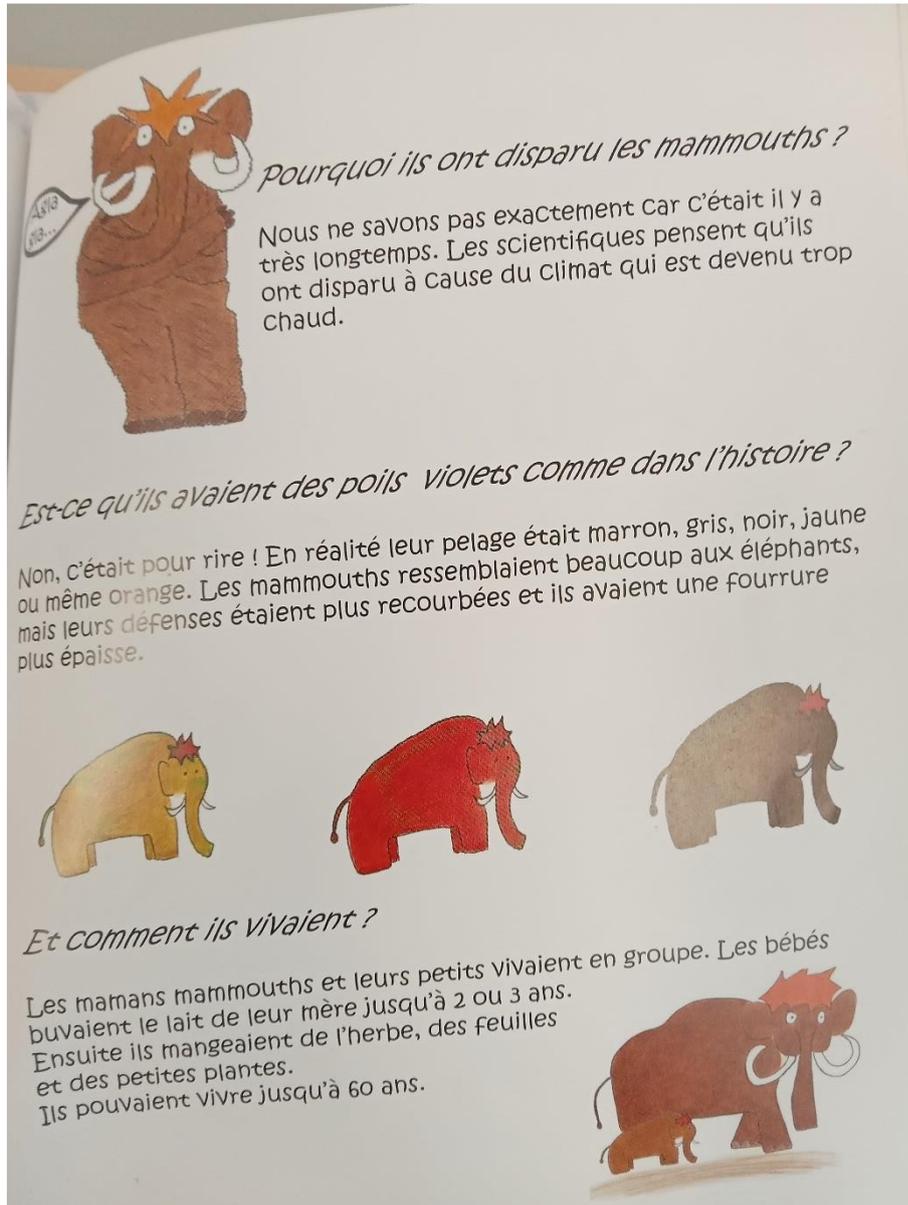


Photo : Séverine Debusschere

Matériel : carton, laine, peinture, colle, élastique, marqueurs, papier collant, rouleau papier essuie-tout, papier W-C

+ corde et éventuellement 4 pattes réalisées en carton et peinture (1 par enfant)

## Informations didactiques.



Extrait du livre : « Pourquoi Mammoth », Julie Léglise, éditions : gamineries.fr

## 2.4 Séquence 3

### Puzzles

**Auteurs : Séverine Debusschere**

**Objectif :** découvrir les plantes dont nous allons parler par eux-mêmes. En observant pour reconstituer les puzzles

**Message(s) :** apprendre à reconnaître et identifier 3 plantes sauvages courantes (le coquelicot, l'ortie, le sureau noir ) grâce à l'observation + tenter d'identifier les parties de chaque plante grâce aux étiquettes+ explications « théoriques »

**Catégorie :** botanique

**Age conseillé :** 7-11

**Nombre de participants :** max 16

**Lieu :** la cour du CRIE

**Durée :** 10 minutes

**Type d'approche :** scientifique/ludique

### 1. Mise en situation :

- Constituer des petits groupes de 2 ou 3 (idéalement 3 groupes car 3 puzzles) bien espacés et avec une surface plane (table, tourril, sol, banc, ...)
- Distribuer un puzzle à reconstituer par groupe (chaque groupe a un puzzle différent)

### 2. Déroulement :

- Les groupes tentent de reconstituer leur puzzle
- Une fois que chaque groupe pense avoir reconstitué correctement sa plante, leur distribuer les étiquettes afin qu'ils placent aux bons endroits les parties de leur plante (tout ne saura pas forcément être placé ! Les prévenir)
- Chaque groupe fait le tour des autres puzzles reconstitués sans rien changer
- Puis leur demander s'ils connaissent le nom de ces plantes (autre chose à propos de ces plantes et s'ils sont d'accord avec les puzzles reconstitués et les étiquettes placées)
- Modifier s'il y a lieu
- Apporter les explications complémentaires concernant les plantes
- Montrer des exemplaires de vraies plantes apportées par l'animateur et aussi en photos

### 3. Fin du jeu :

Le jeu se termine lorsque toutes les explications nécessaires ont été données concernant les différentes plantes

**Conseils :**

- Puzzles (le nombre de pièces dépend de l'âge des enfants)
- Laisser parler les enfants sur les connaissances qu'ils ont peut-être déjà et qu'ils peuvent partager avec les autres

**Matériel :**

- Puzzles
- Etiquettes à replacer
- Plantes (vraies + images)

**4. Annexes**

Images à découper en puzzles



[Sambucus nigra L., 1753 - Sureau noir, Sampécher-Description, fiches détaillées \(mnhn.fr\)](https://mnhn.fr)



[Urtica dioica L., 1753 - Ortie dioïque, Grande ortie-Description, fiches détaillées \(mnhn.fr\)](#)



Image : livre : « le petit guides des fleurs sauvages », Sophie Padié, éditions FIRST

Modèles pour remplacer les étiquettes.

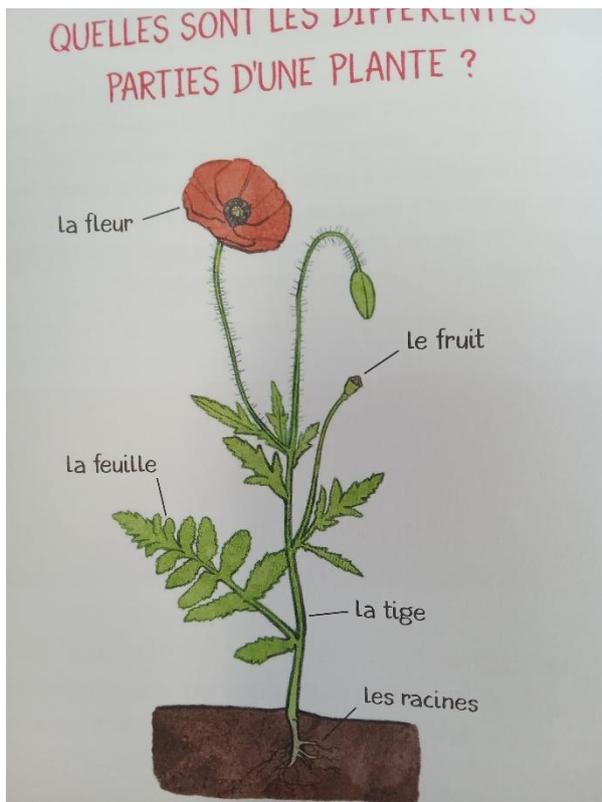


Image : livre : « Mon petit guide nature, les plantes sauvages comestibles », éditions : rustikid

## Informations didactiques.

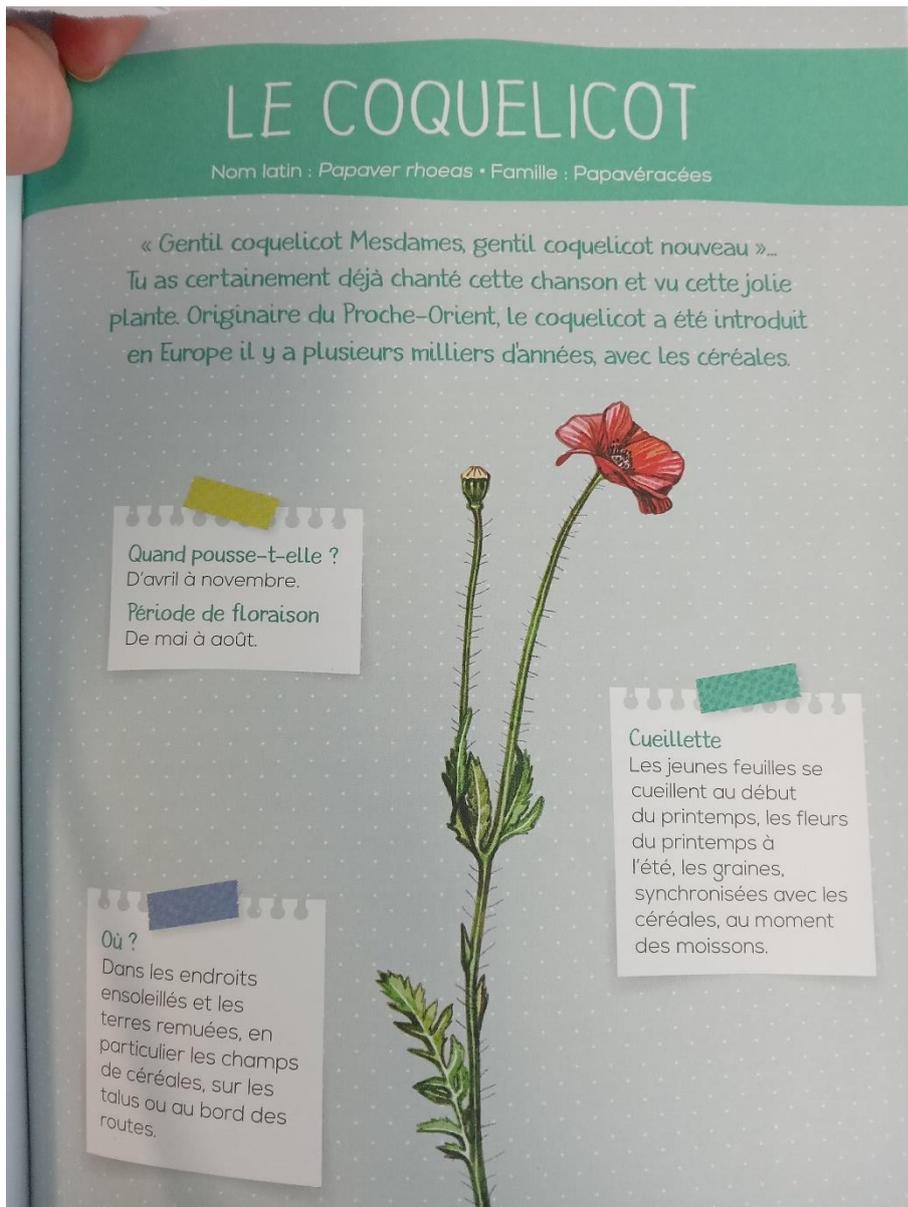


Image : livre : « Mon petit guide nature, les plantes sauvages comestibles », éditions : rustikid

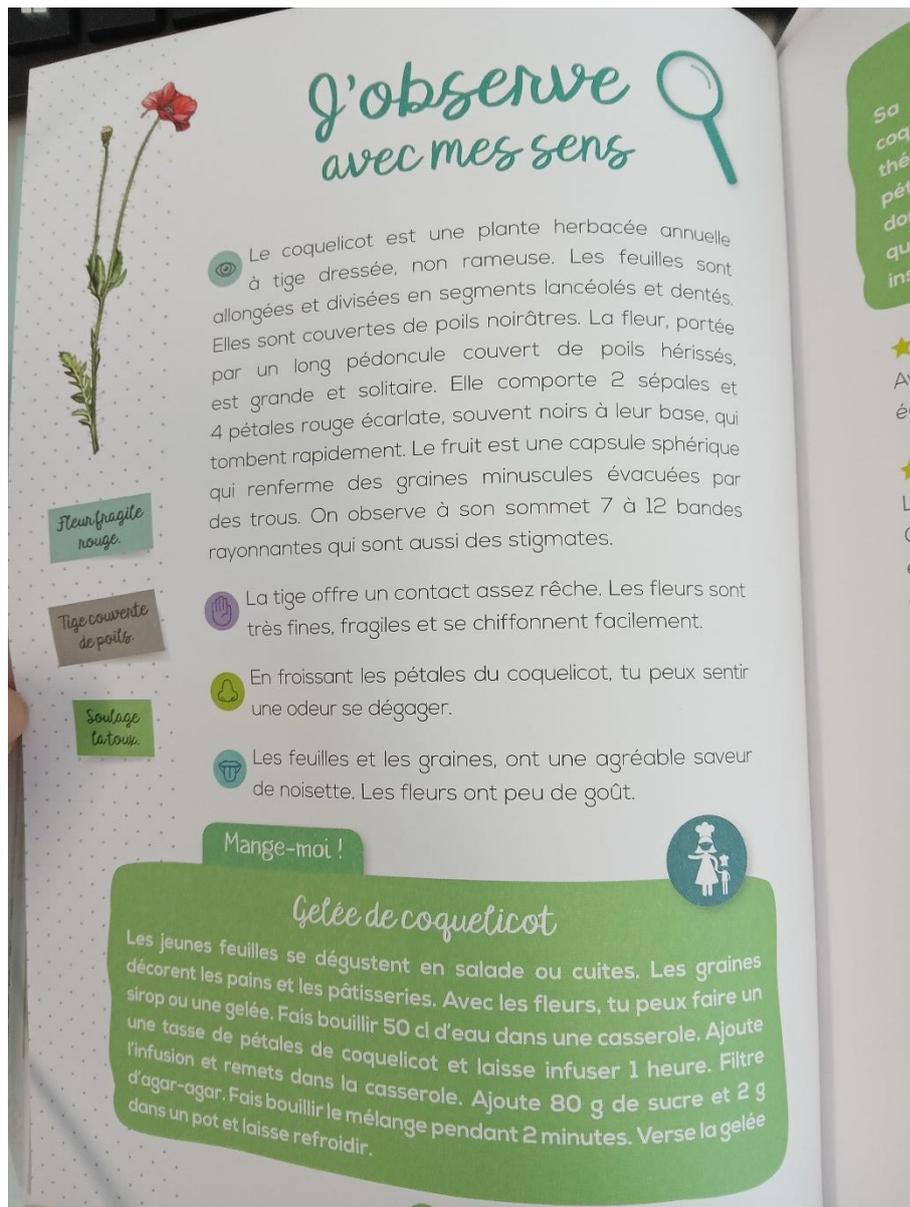


Image : livre : « Mon petit guide nature, les plantes sauvages comestibles », éditions : rustikid

## Super-pouvoir

Sa couleur si caractéristique intrigue. En fait, la fleur de coquelicot doit sa couleur à des pigments qui ont aussi des vertus thérapeutiques. C'est grâce à sa couleur vive et à la légèreté de ses pétales que le coquelicot a inspiré les peintres impressionnistes, dont Claude Monet. C'est sa couleur rouge qui indique également que le coquelicot ne vient pas d'Europe : sur notre continent, aucun insecte ne « voit rouge ».

### ★ Risques de confusion

Avec d'autres espèces de coquelicots, qui sont également comestibles.

### ★ Propriétés

Le coquelicot est une plante médicinale intéressante. Grâce à ses principes actifs, il a des propriétés calmantes et antitussives. Dans le commerce, il existe des sirops contre la toux qui en contiennent.

### ★ Le sais-tu ?

Le coquelicot est une plante messicole, ce qui veut dire « liée aux moissons ». On le trouve en effet dans les champs de blés quand ils ne sont pas traités aux herbicides... Pourquoi ? Parce que les graines sont tellement petites et nombreuses (1 coquelicot peut en produire jusqu'à 60 000) qu'elles se mêlent aux semences des céréales cultivées, la plante se trouve donc ressemée par la même occasion !



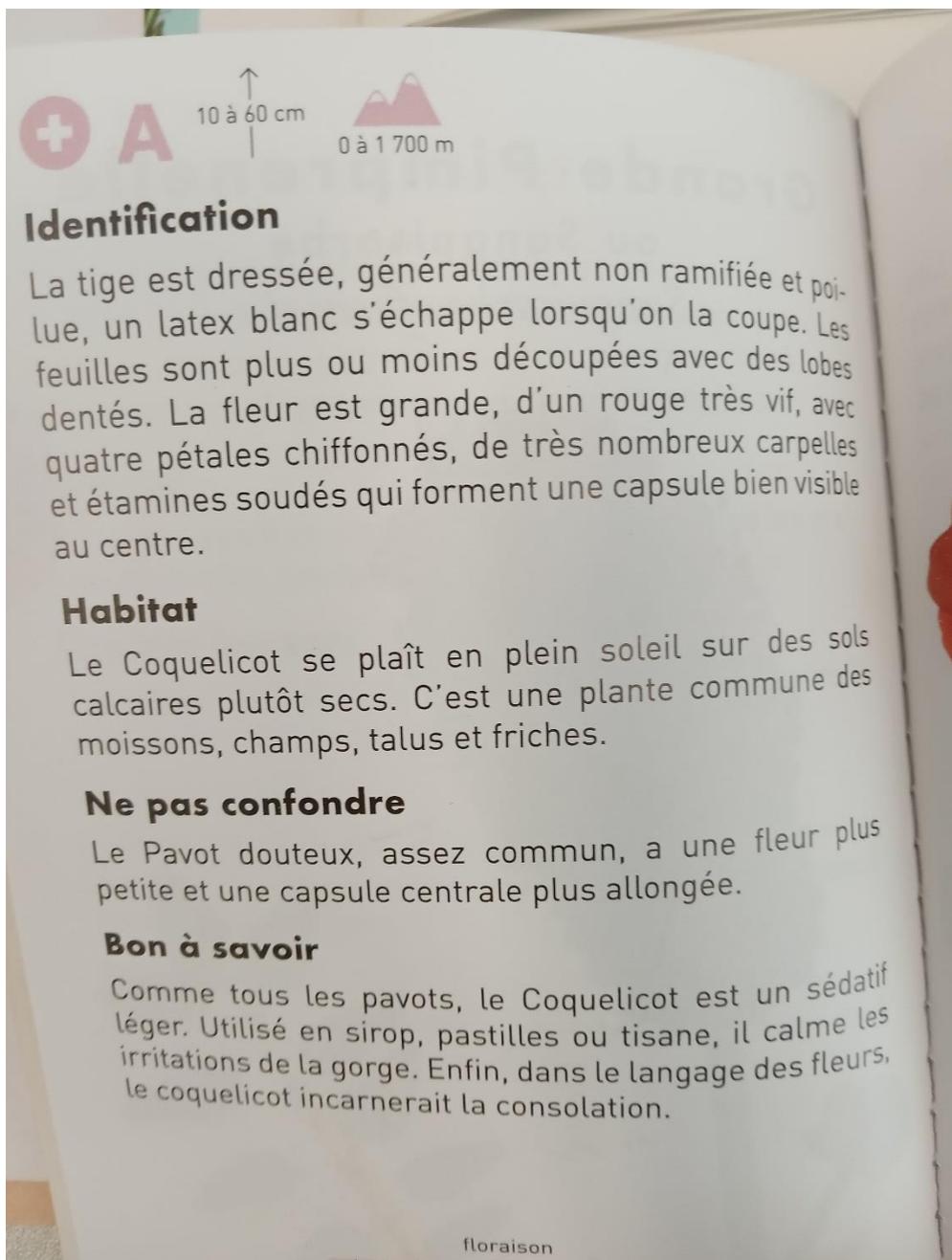
### Devinette

D'où vient le nom de coquelicot ?

Réponse : Le mot « coquelicot » est désigné en fait le coq, puis avec le temps, il s'est appliqué à la fleur qui a la même couleur rouge vif que la crête du coq.



Image : livre : « Mon petit guide nature, les plantes sauvages comestibles », éditions : rustikid



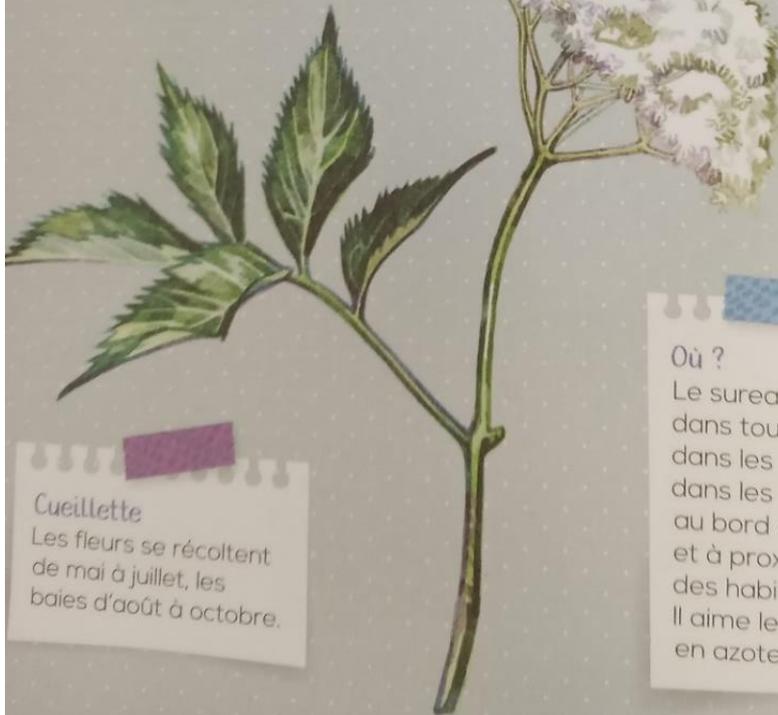
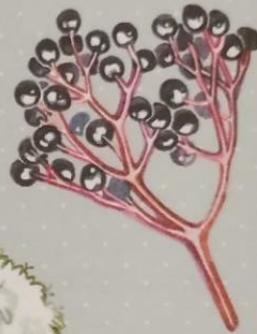
Images : livre : « Le petit guide des fleurs sauvages », Sophie Padié, éditions : Frist

# LE SUREAU NOIR

Nom latin : *Sambucus nigra* • Famille : Adoxacées

As-tu déjà goûté une boisson à base de sureau ?  
C'est délicieux ! Cet arbuste est utilisé dans toute l'Europe  
depuis longtemps. Les chercheurs sont même parvenus  
à démontrer scientifiquement ses vertus thérapeutiques.

Quand pousse-t-elle ?  
Toute l'année.  
Période de floraison  
De mai à juillet.



Cueillette  
Les fleurs se récoltent  
de mai à juillet, les  
baies d'août à octobre.

Où ?  
Le sureau pousse  
dans toute l'Europe,  
dans les bois frais,  
dans les lisières,  
au bord des rivières  
et à proximité  
des habitations.  
Il aime les sols riches  
en azote.

Image : livre : « Mon petit guide nature, les plantes sauvages comestibles », éditions : rustikid

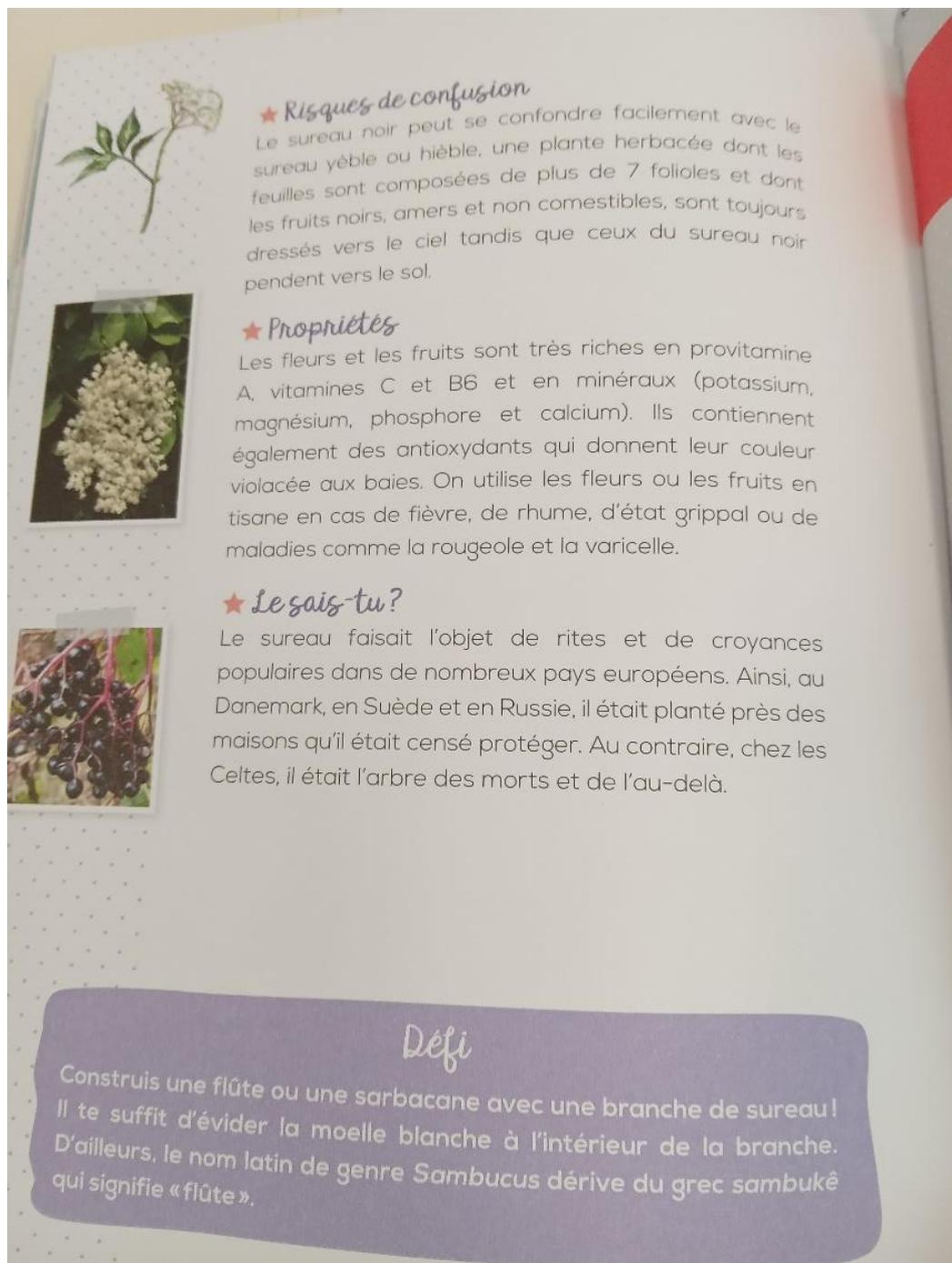


Image : livre : « Mon petit guide nature, les plantes sauvages comestibles », éditions : rustikid

## J'observe avec mes sens

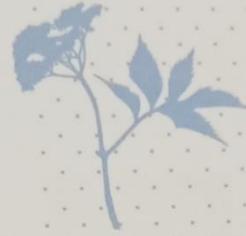


Le sureau est un arbuste qui peut atteindre 10 m de haut, voire davantage. Son tronc est couvert d'une écorce grise découpée en lanières. Les rameaux présentent de curieuses lenticelles (minuscules ouvertures) légères et sont remplis d'une moelle blanche. Les feuilles sont opposées et composées de 5 à 7 folioles ovales dentées. Les petites fleurs blanc crème sont regroupées en grands corymbes. Les fruits sont de petites baies noires.

En pinçant un jeune rameau de sureau, tu peux constater qu'il est tendre.

L'écorce et le feuillage dégagent une odeur fétide au contraire des inflorescences qui ont un parfum musqué agréable.

Les fleurs sont un peu sucrées, les baies également, avec une saveur acidulée, mais elles doivent être consommées cuites. Les fruits crus peuvent faire vomir.



Arbuste aux baies noires.

Odeur désagréable des feuilles.

Parfum musqué agréable des fleurs.

Mange-moi !

### Limonade de sureau

Pour préparer une limonade de sureau, mets dans un grand bocal 2 bonnes poignées de fleurs. Ajoute 100 g de sucre et 2 rondelles de citron, puis verse 1 litre d'eau froide. Recouvre d'un linge avec un élastique et laisse macérer au soleil durant 5 jours en remuant quotidiennement. Filtre et mets la limonade dans une bouteille à fermeture mécanique. Conserve-la dans un endroit frais ou au réfrigérateur durant 15 jours, pour obtenir une bonne gazéification.



Image : livre : « Mon petit guide nature, les plantes sauvages comestibles », éditions : rustikid

# L'ORTIE

Nom latin : *Urtica dioica* • Famille : Urticacées

Tu connais sûrement l'ortie pour avoir eu la désagréable surprise de te faire piquer par ses feuilles. Beaucoup détestent cette plante et pourtant elle est très intéressante d'un point de vue nutritionnel et gustatif.

Quand pousse-t-elle ?  
Presque toute l'année.  
Période de floraison  
De mai à octobre.

Où ?  
Partout en France  
près des maisons et  
dans les décombres.



Cueillette  
Cueille délicatement  
entre le pouce et  
l'index les petites  
feuilles au sommet  
de la plante. Si tu te  
fais piquer, cherche  
du plantain (voir page  
79) et frotte avec une  
feuille la zone irritée.  
Tu peux aussi mettre  
des gants.

70

Image : livre : « Mon petit guide nature, les plantes sauvages comestibles », éditions : rustikid

# J'observe avec mes sens

 L'ortie est une plante herbacée vivace, dressée, qui peut mesurer jusqu'à 1 m de hauteur. Ses feuilles dentées sont de forme ovale. Elles sont recouvertes, y compris les tiges, de poils creux qui injectent sous la peau une substance brûlante. Ses fleurs, petites et vertes, pendent en grappes à l'aisselle des feuilles. Observe-les à la loupe et tu remarqueras que certaines ne portent que des étamines (elles sont mâles) et d'autres, sur des pieds différents, que des pistils (elles sont femelles). On dit que c'est une plante dioïque.

 Toutes les orties ne piquent pas autant : certaines sont virulentes, d'autres presque douces.

 Les feuilles froissées dégagent une odeur d'herbe.

 L'ortie crue a un curieux goût de haricot vert. Cuite, sa saveur est différente de tout ce que tu connais... mais elle est très bonne !



Feuilles dentées.

Le mot ortie vient du latin *urere* qui signifie « brûler ».

Riche en protéines.

Mange-moi !

## Soupe d'ortie

Fais cuire 1 oignon, 2 pommes de terre épluchées et 1 courgette dans une grande casserole d'eau salée pendant 15 minutes. Ajoute 4 poignées de jeunes feuilles et continue la cuisson pendant 10 minutes à feu doux. Hors du feu, ajoute quelques pousses d'orties crues, finement hachées, et verse quelques gouttes de jus de citron et 2 cuillerées d'huile d'olive. Mixe et déguste chaud ou froid.

Image : livre : « Mon petit guide nature, les plantes sauvages comestibles », éditions : rustikid

## Super-pouvoir

L'ortie contient environ 8 % de son poids frais en protéines (de même valeur que celles de la viande), 8 fois plus de vitamine C que les oranges et 2 fois plus de fer que les épinards !



### ★ Risques de confusion

Tu peux confondre l'ortie avec le lamier blanc qui ne pique pas, souvent nommé « ortie blanche » en raison de ses grandes fleurs blanches. Pas d'inquiétude en cas de confusion : le lamier blanc est comestible lui aussi.

### ★ Propriétés

Riche en vitamines et en minéraux, l'ortie est aussi l'un des végétaux qui renferme le plus de protéines. Elle apporte beaucoup d'énergie à ton corps et elle est recommandée en particulier quand tu as un coup de fatigue.

### ★ Le sais-tu ?

Les jardiniers font macérer quelques jours des feuilles et des tiges d'ortie dans de l'eau pour fabriquer un purin d'ortie, malodorant mais efficace, qui leur sert à la fois comme fertilisant et pour protéger les légumes des parasites.

### Anecdote

Si tu veux épater tes amis, cueille une pousse d'ortie et roule-la soigneusement entre tes doigts pour briser les poils urticants : tu peux alors la mâcher et l'avaler sans crainte de te piquer la langue !



Image : livre : « Mon petit guide nature, les plantes sauvages comestibles », éditions : rustikid

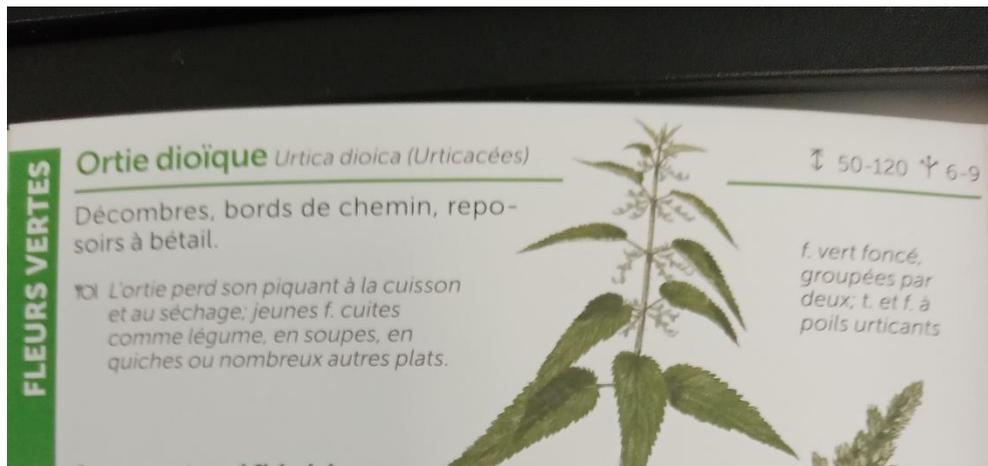


Image : feuillet : « croquer les plantes sauvages » éditions : salamandre

Etiquettes :

**La feuille**

**Le fruit**

**La tige**

**Les racines**

**La fleur**

## 2.5 Récré- nature

Temps libre dans la prairie – 15 minutes

### 2.6 Séquence 4

#### **cueillette**

**Auteurs : Séverine Debusschere**

- **Objectif :**

Cueillir eux -mêmes les plantes dont nous venons de parler en suivant les règles de la cueillette. Mettre tout de suite en pratique l'apprentissage de la séquence précédente.

**Catégorie : botanique, détermination**

**Age conseillé : 7-11 ans**

**Nombre de participants : max 16**

**Lieu : prairie, haies, canapé forestier**

**Durée : 20 minutes**

**Type d'approche : technique**

**Message(s) :**

- Cueillir ce dont nous avons besoin pour la séquence suivante, nous pouvons trouver notre matériel dans la nature.
- Les règles : cueillir seulement si on est certain de ce que l'on cueille (sinon : demander avis à un adulte), cueillir la quantité dont on a besoin (pas plus), ne pas arracher les racines pour permettre à la plante de repousser, cueillir en dehors de chemins de passage des animaux pour éviter l'urine, les excréments d'animaux sur les feuillages, demander à la plante l'autorisation de la cueillir.

#### **1. Mise en situation :**

- Délimiter l'espace cueillette
- Par 2 ou 3 enfants
- Distribution de petits paniers

#### **2. Déroulement :**

Les enfants partent à la cueillette comme leurs ancêtres, ils reviennent à un point de RDV (le canapé forestier : monter avant le point de RDV à tout le monde).

L'animateur et les enfants font le tri ensemble de ce qu'ils ont rapporté de leur cueillette (renommer les plantes), et gardent ce qui est intéressant pour la fabrication des peintures

#### **3. Fin du jeu :**

Le jeu prend fin lorsque le groupe a assez de matière pour fabriquer ses peintures.

### Conseils :

- Vérifier que tous les enfants ont bien compris ce qu'ils devaient chercher.
- S'assurer que tous les enfants ont bien vu où était le point de RDV.
- Apporter des plantes à l'avance ou prendre plus de temps s'il n'y a pas assez de plantes récoltées.
- Tester d'autres couleurs si les enfants ont récolté d'autres choses (en étant certain de la non-toxicité des éléments).
- Prévoir de quoi laver les mains des enfants.
- Autres idées en fonction de la saison : brou de noix, gales de chêne, cynorrhodons, toutes les épices en poudre (curry, paprika, curcuma, etc), tous les petits fruits rouges à écraser, les légumes du potager, (épinards et persil= vert, chou rouge = bleu, betterave= rose, oignon= jaune, carotte= orange). L'idée est d'expérimenter tout en s'amusant !

### Matériel

- Paniers
- Images de plantes à trouver

## 5. Annexes

### Sureau noir

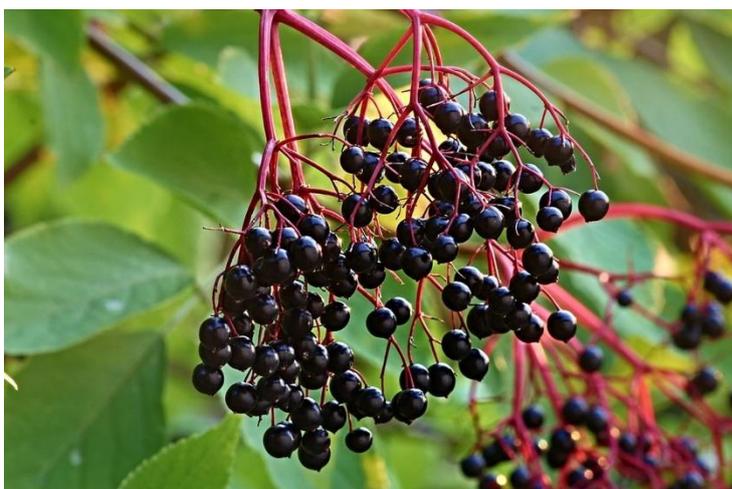


Photo :

<https://images.monpanierdachat.com/6357/products/263749/elder-3640683-960-720-8c5a147d-55bd-4647-b9af-344f238a39b1.jpg?fit=max&w=1600&h=1000>



Photo :

<https://th.bing.com/th/id/OIP.P8YZaP1QWj8WsseldV6sOQHaE2?pid=ImgDet&rs=1>



<https://th.bing.com/th/id/OIP.23I70iPFUtmQangH000dRwHaFj?pid=ImgDet&rs=1>

## Ortie



Images : photos Séverine Debusschere/livre : « Mon petit guide nature, les plantes sauvages comestibles », éditions : rustikid

## Coquelicot



Images : photos Séverine Debusschere

## 2.7 Séquence 5

### Préparation des peintures

**Auteurs : Séverine Debusschere**

**Objectif :** Fabriquer de la peinture avec les plantes sauvages, écraser, mélanger, observer les différentes réactions, couleurs, textures.

**Catégorie :** Botanique

**Age conseillé :** 7-11 ans

**Nombre de participants :** max 16

**Lieu :** les tourils à côté du canapé forestier

**Durée :** 30 minutes

**Type d'approche :** scientifique, technique

**Message(s) :** Tout le monde est capable de fabriquer de la peinture végétale en cherchant dans la nature, en prenant le temps d'expérimenter, de fabriquer, de poser des questions, d'observer, tout en gardant à l'esprit les règles essentielles de sécurité.

### 1. Mise en situation :

- Par groupes de 2-3 enfants
- Préparer un espace de travail pour chaque groupe avec 5 petits pots en verre, 1 filtre genre filtre à thé, 1 pilon, batônnetts, récipient avec un peu d'eau, les plantes à travailler.

### 2. Déroulement :

- Chaque groupe d'enfants pourra réaliser ses couleurs (1 couleur à la fois).
- Donner les instructions de préparation et faire en même temps qu'eux.
- Écraser les plantes coupées en petits morceaux dans un petit pot en verre avec le pilon, ajouter un peu d'eau, filtrer avec le filtre à thé et voir si la couleur et la texture nous plaisent si oui : ok, si non : ajouter un peu d'eau ou de vinaigre ou de jus de citron pour améliorer la couleur et mettre le petit pot de côté.
- Faire la même chose pour chaque couleur.

### 3. Fin du jeu :

Le jeu est terminé lorsque tous les groupes ont terminé de préparer leurs couleurs.

#### Conseils :

- Préparer quelques couleurs à l'avance pour avoir un modèle mais également pour avoir de la peinture à utiliser car comme toute expérience scientifique, le résultat peut différer.
- Mettre très peu d'eau à la fois dans les pots.

- Pour le coquelicot, enlever la partie noire/mauve du centre de la fleur qui altère le rouge.
- Une fois qu'une couleur est prête, la mettre de côté pour éviter de la renverser ou de la mélanger avec une autre.

### Matériel

- Petits pots en verre
- Pilon
- Batonnets
- Eau
- Filtres à thé
- Facultatif : vinaigre, jus de citron
- Ciseaux

## 4. Annexes



Photo : Séverine Debusschere

## Fiches recettes :

- **Peinture à l'ortie :**

- Ingrédients :

- Une poignée de feuilles d'ortie
- De l'eau

- Recette :

- Couper les feuilles d'ortie en petits morceaux avec les ciseaux
- Les mettre dans un pot les écraser avec le pilon
- Faire passer le jus obtenu dans le filtre et écraser le reste des feuilles une deuxième fois dans le filtre pour extraire le maximum de jus
- Ajouter un peu d'eau au jus obtenu pour avoir la texture et la couleur qui vous plaît

- **Peinture au coquelicot :**

- Ingrédients :

- Une poignée de pétales de coquelicots
- De l'eau

- Recette :

- Placer les pétales dans un petit pot
- Ajouter un peu d'eau
- Écraser les pétales grâce au pilon
- Filtrer le mélange obtenu
- Écraser encore
- Ajouter un peu d'eau au jus obtenu pour avoir la texture et la couleur qui vous plaît

- **Peinture aux baies de sureau :**

- Ingrédients :

- Une tasse de baies de sureau
- De l'eau

- Recette :

- Enlever les baies de sureau de la branche.
- Écraser les baies grâce au pilon directement dans le filtre placé au-dessus d'un petit pot pour en extraire le jus.
- Ajouter un peu d'eau au jus obtenu pour avoir la texture et la couleur qui vous plaît.

## 2.8 Séquence 6

### Peinture

**Auteurs : Séverine Debusschere**

**Objectif :** Utiliser la peinture que nous venons de fabriquer. L'idée est de peindre la scène de chasse au mammoth que nous avons vécue en jeu tout à l'heure ou l'empreinte des mains comme sur les parois des grottes.

**Message(s) :** Utiliser la nature qui est à notre portée comme nos lointains ancêtres, les hommes préhistoriques.

**Catégorie :** Botanique

**Age conseillé :** 7-11 ans

**Nombre de participants :** max 16

**Lieu :** canapé forestier

**Durée :** 30 minutes

**Type d'approche :** artistique, sensoriel

### 1. Mise en situation :

- Chaque enfant s'installe confortablement dans le canapé forestier.
- Distribution de papier à aquarelle ou de cartons.
- Distribution de pinceaux et de crayons gris.
- Mise à disposition des petits pots de couleurs réalisés lors de la séquence précédente (placés au centre).

### 2. Déroulement :

- Explications techniques : d'abord faire un croquis au crayon gris puis ajouter les couleurs au pinceau (ou au doigt).
- Modèles à montrer.

### 3. Fin du jeu :

Le jeu se termine lorsque chacun a terminé son œuvre.

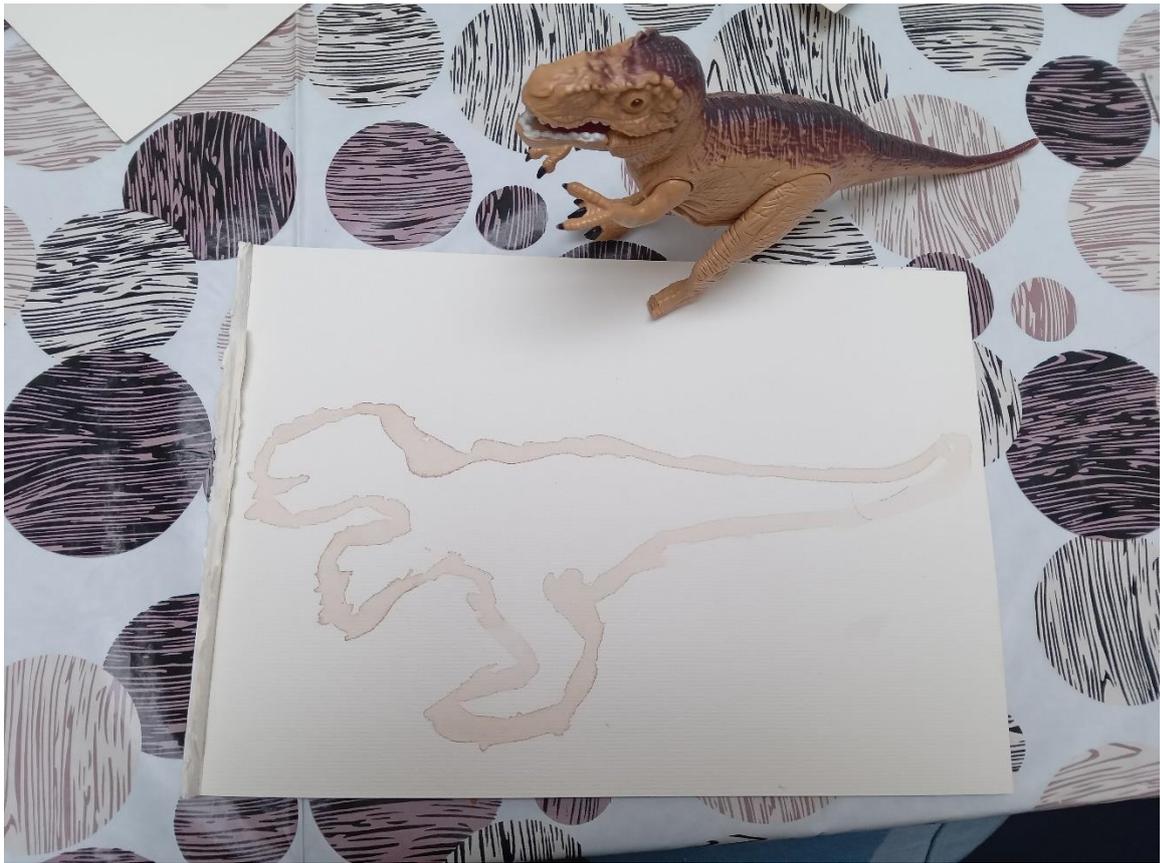
#### Conseils :

- Que chacun ait son espace de création.
- Que chacun ait accès à toutes les couleurs.
- Vérifier que les enfants portent de vêtements qu'ils peuvent salir.
- Autres idées : une grande fresque commune avec les empreintes de tout le monde, réaliser l'ombre d'animaux en aquarelle (dinosaures par exemple).

**Matériel :**

- Papier aquarelle ou carton
- Pinceaux
- Crayons gris
- Chiffons
- Modèles de réalisation à montrer

**4. Annexes**



Photos : Séverine Debusschere

TFF-Séverine DEBUSSCHERE

« Créer de la peinture végétale avec les plantes sauvages comme les hommes préhistoriques »

## 2.9 Séquence 7/Conclusion

### Retour à la réalité

**Auteurs : Séverine Debusschere**

**Objectif :** retour vers notre époque, se recentrer dans notre réalité

**Catégorie :** écologie, partage

**Age conseillé :** 7-11ans

**Nombre de participants :** max 16

**Lieu :** prairie + derrière le CRIE

**Durée :** 15 minutes

**Type d'approche :** interpersonnel/sensoriel

**Message(s) :** Nous avons utilisé la nature qui nous entourait comme nos ancêtres, les hommes préhistoriques. Nous sommes capables d'utiliser la nature qui nous entoure pour fabriquer de la peinture végétale mais en faisant attention à respecter les règles de la cueillette.

### 1. Mise en situation :

- Les enfants sont placés en file les yeux fermés en se tenant à une corde placée dans les mains de chaque enfant par l'animateur.
- Les enfants sont placés en cercle assis par terre pour l'échange des ressentis avec le bâton de parole.

### 2. Déroulement :

Les enfants sont menés quelques mètres plus loin (prairie derrière le bâtiment du CRIE) par l'animateur, ils gardent les yeux fermés, ils restent en file indienne, chacun leur tour ils vont ouvrir les yeux, sauter dans le cerceau et regarder autour d'eux pour le retour à notre époque.

Puis échange : ce que les enfants ont retenu, appris, ressenti avec un bâton de parole.

### 3. Fin du jeu :

Le jeu est terminé lorsque tous les enfants ont sauté dans le cerceau et ont pris le temps d'observer la nature autour d'eux et d'échanger sur leurs impressions et idées.

#### Conseils :

- Emmener les enfants dans un lieu tout près mais qu'ils n'ont pas encore vraiment eu le temps d'observer (la partie de la prairie derrière le CRIE).
- Marcher doucement avec la corde et rassurer les plus craintifs.

#### Matériel

- Le cerceau de la première séquence
- Une corde
- Bandeaux pour les yeux (facultatif)
- Un bâton de parole pour les échanges (un pinceau ou un bâton)

## 4. Annexes

### Idées pour aller plus loin :

**Séquence 1 bis** : fabrication d'une amulette avec caillou/coquillage/pâte autodurcissante...

**Séquence 5 bis** : fabrication de nos propres pinceaux

**Séquence 7** : montage d'un campement/ grotte

**Séquence 8** : feu de camp

**Séquence 9** : cuisine de sablés aux fleurs sauvages/aux mûres

**Séquence 10** : visite du musée de l'Iguanodon de Bernissart

### Livres utilisés :

Photos : Séverine Debusschere

