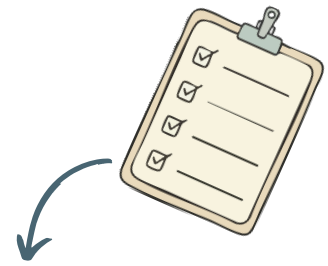




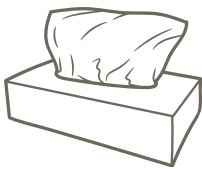
# Préparer une balade exploratoire

## Objectif

Offrir aux parents une petite checklist simple pour vivre une balade nature sereine et joyeuse avec leur enfant.



## À EMPORTER



## AVANT DE PARTIR

Vérifier la météo

Prévoir une tenue adaptée (couche chaude + coupe-vent)

Prendre une gourde d'eau

Glisser un petit encas

Prévoir un sac léger



## PENDANT LA BALADE

- LAISSER L'ENFANT CHOISIR LE RYTHME
- OBSERVER ENSEMBLE (SONS, TEXTURES, COULEURS)
- PROPOSER 1 OU 2 MINI-DÉFIS :
- TROUVER 3 CHOSES DOUCES
- ÉCOUTER 3 SONS
- CHERCHER UNE FORME DANS LES NUAGES
- FAIRE UNE PAUSE "RESPIRATION"

## AU RETOUR

- Regarder les trésors récoltés
- Choisir un souvenir à garder
- Noter un "moment précieux" de la balade

