

LIVRET DE DÉCOUVERTE

Toucher
Observer
Écouter
Sentir
Ressentir



RETROUVONS NOTRE LIEN
SENSIBLE À LA NATURE !

Sensoried
Sentier pieds nus
de Muttersholtz

Maison
de la Nature
du Ried et
de l'Alsace
centrale

Muttersholtz
ici l'aventure prend racine naturellement



CENTRE PERMANENT D'INITIATIVES
POUR L'ENVIRONNEMENT

PRIX LIBRE,
CONTRIBUTION
SUGGÉRÉE : 2€

À la Maison de la Nature, nous croyons à l'importance du lien à la nature et c'est pour cela que nous avons ouvert en 2015 Sensoried, le sentier pieds nus.

En effet, un contact régulier et prolongé avec la nature favorise le bien-être physique, psychologique et émotionnel, réduit le stress, améliore l'estime de soi et la créativité.

Se sentir bien dans la nature, au milieu du vivant est aussi une étape essentielle pour mieux la connaître et la préserver.



Ce livret de découverte propose, au travers d'activités, de recréer du lien avec le milieu naturel, le long de l'itinéraire du sentier pieds nus.

À dix endroits du sentier, repérables sur le terrain à ce picto (📍), il suggère des activités simples en lien avec le milieu naturel environnant.



- Si vous disposez d'un livret par personne ou pour deux, munissez-vous d'un crayon.



- Si vous êtes responsable d'un groupe : piochez au gré des pages dans les suggestions d'activités et sentez-vous libre de les adapter.

Tes sens en éveil,
pars à la découverte
sensible du Ried.
Ouvre et ferme les yeux,
demeure silencieux,
prends le temps
d'écouter, d'observer,
de sentir, de ressentir...

?^{Quiz} La nature et moi :

À quelle fréquence je vais dehors ?

Qu'est-ce que j'apprécie dans la nature ?

Plus jeune, est ce que j'allais aussi souvent dehors ?

Et mes parents, allaient ils jouer dehors quand ils étaient petits ?

Est-ce que quelque chose m'empêche d'aller dehors aussi souvent que je le souhaiterais ?



Bienvenue dans le Ried !

/ Cabane d'accueil /

J'habite ici depuis bien longtemps. Je parcours les prairies, je longe et traverse les ruisseaux, je m'endors parfois au creux d'un arbre. Ce sentier recèle bien des secrets et des trésors pour qui sait prendre le temps et observer.



? Devinette

À ton avis, à quoi me sert mon bâton équipé d'un crochet ? Comment m'appelle-t-on ici ? (indices sur le panneau de la cabane d'accueil - réponse p.15)

.....
.....
.....
.....
.....
.....



Découvre le secret du Ried !
Sur chaque page (de la p.2 à 14) trouve une **lettre surlignée de jaune**. Reporte-les page 15 pour reconstituer la phrase mystère !



Entre ici, dans le Ried !

/ Autour du brochet, départ du sentier /



? Devinette

Le sentier est installé dans une zone inondable naturelle. Entre novembre et février, le site est inondé par les remontées de la nappe phréatique. À ton avis jusqu'où peut monter le niveau de l'eau sur la statue du Hockemann ? (réponse p.15)

Lien nature

Observe cette sculpture végétale à l'entrée du sentier. Avec quel arbre typique du Ried a-t-elle été construite ? Sauras-tu le reconnaître en regardant attentivement les feuilles ? (indices sur le panneau)



 Feuille de saule

 Feuille d'aulne

 Feuille de chêne

Activité

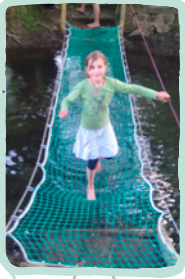
COMME UN ARBRE

Installe-toi à un endroit du sentier qui te plaît. Debout, les pieds bien en contact avec le sol, les bras au-dessus de ta tête. Ferme les yeux, et imagine que tu es un arbre. Tes bras deviennent des branches. Sens tes racines sous tes pieds, qui cherchent l'eau. Sens-tu la sève qui parcourt ton tronc et tes branches, le vent qui fait trembler tes feuilles et l'oiseau qui vient se poser sur tes branches ?

3

Du bout des doigts, du bout des pieds

/ Autour du filet / pont / passage des galets /



Sensation

Marche **pi**eds nus dans l'**herbe**, puis sur le **pont**, traverse ensuite la **rivière** sur le filet et marche sur les **galets**. Certains endroits sont-ils plus frais et d'autres plus chauds ? À quel endroit, la sensation est-elle la plus agréable pour toi ? (*entoure la réponse*)

herbe galets pont rivière

? Devinette

(indices sur le panneau - réponse p.15)

- Observe et touche les galets dans les bacs. Pourquoi sont-ils arrondis ?

.....

.....

.....

- Depuis le pont, laisse tomber une feuille dans le ruisseau, observe son trajet... jusqu'où le ruisseau pourrait-il la transporter ?

.....

.....

.....

C Activité

ARTISTE NATURE

Ramasse au sol des éléments naturels (feuille, écorce, cailloux, brindilles) : cercle, spirale, triangle, remplis la forme de ton choix avec ces éléments en faisant varier les formes et les couleurs et en laissant parler ta créativité !



De vert et d'eau

/ Au pied de l'ancien pont et du repère de crues /

? Devinette

Au bord du ruisseau des tiges de saules ont été plantées en 2017.

Les voilà devenues de petits arbres. Avec leurs branches régulièrement taillées, on peut :

- fabriquer des paniers
- construire des clôtures végétales
- nourrir les animaux

(réponse p.15)



C Activité

QU'AS-TU VU DU RIED ?

• Trouve un partenaire de jeu. Le premier choisit un élément du paysage naturel (arbre, haie, prairie, rivière...). Le second pose des questions pour découvrir cet élément. Mais attention, le premier répond uniquement par OUI ou par NON, jusqu'à ce que le second trouve la solution.

• Dessine un élément du paysage que tu as choisi.

Lien nature

Sur le pont en béton, une échelle de mesure indique le niveau atteint par l'eau lors des inondations. En t'installant juste à côté, regarde où t'arriverait l'eau en période d'inondation.

Si tu étais un animal, ces inondations te gêneraient-elles ? Pourquoi ?

Où pourrais-tu te réfugier ?



5

Du haut de la digue

/ Sur la digue /

Activité

- Observe ces 2 dessins du Ried sur le panneau et décris chaque image avec 2 mots. Lequel ressemble le plus à ce que tu vois depuis la digue ? Compare avec un camarade.



.....

.....

.....

.....

- Pour chaque dessin, trace le chemin d'un hérisson qui se déplace le long des haies, des bandes enherbées et des bords de forêts pour satisfaire ses besoins (nourriture, abri). Quel paysage apprécierait-il le plus ?

Sensation

Au niveau de la palissade, assieds-toi sur le petit banc. Ferme les yeux et écoute les sons autour de toi. Quels sons as-tu entendus ? Réalise une carte sonore en dessinant et en donnant une forme aux sons que tu entends. Et si tu n'as rien entendu, as-tu apprécié ce silence ?



Carte sonore : donne une forme à chaque son et dessine le sur la carte à l'endroit où tu l'entends.

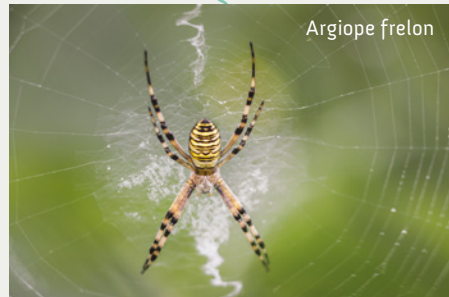


Vous êtes ici +

Le Grand Ried d'Alsace centrale

Au cœur de la plaine d'Alsace, entre Strasbourg et Colmar, le Grand Ried d'Alsace centrale est délimité par l'Ill à l'ouest et par le Rhin à l'est.

Le paysage façonné par l'activité agricole, forme ici un ensemble de prairies humides bordées de haies et entrecoupées de petites forêts.



Argiope frelon



Tariet des prés

Ce milieu naturel est marqué par l'omniprésence de l'eau. La nappe phréatique, réservoir souterrain d'eau potable, y affleure en de jolies sources.

De nombreux cours d'eau traversent ce paysage, marqué par des inondations entre novembre et avril.



Héron cendré



Courlis cendré



Calopteryx éclatant

Ces conditions naturelles favorisent la présence d'une faune et d'une flore remarquables ainsi que d'une mosaïque de milieux (prairies, roselières, bosquets, mares...). Le Grand Ried est reconnu à l'échelle européenne pour sa richesse naturelle.

La densité et la diversité des insectes et des oiseaux sont exceptionnelles. Au printemps, des oiseaux comme le Courlis cendré ou le Tarier des prés viennent se reproduire. Leurs nids installés au sol sont très sensibles au dérangement.

Ce paysage de prairies humides reste cependant menacé. Les pratiques agricoles intensives, la destruction d'habitats, le dérangement des espèces liés à la fréquentation réduisent la biodiversité et mettent en péril l'avenir de ces espaces fragiles.



Butome en ombelle



? Devinette

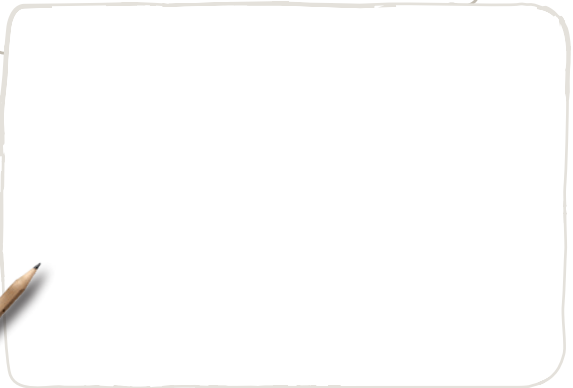
Avant d'être ce paysage de prairies, le Ried ressemblait à une forêt marécageuse. À quoi est due la transformation du paysage au début du Moyen Âge :

- au défrichement par les moines et les habitants
- à une gigantesque crue du Rhin
- au réchauffement climatique

(indices sur le panneau - réponse p.15)

Sensation

La pire créature du Ried est sans doute le moustique ;-). Ici batraciens, oiseaux et chauves-souris s'en régalent. Sais-tu imiter le bruit caractéristique qu'il fait en passant près de tes oreilles ? Dessine la créature du marais qui pourrait t'effrayer.



Activité



Ces boîtes sont remplies chacune avec un élément naturel typique du Ried. À deux, l'un plonge sa main dans la boîte et décrit sa sensation. L'autre essaye de deviner ce qui se cache dans la boîte.



7

Comme un animal

/ Cabane à nuages et pieds de digue /



Allonge-toi dans la cabane à nuages et observe le ciel. Vois-tu des nuages aux formes particulières ? Dans quel sens se déplacent-ils ? Que ressens-tu allongé ainsi ?



.....

.....

.....

? Devinette

• Parmi ces animaux, entoure les 7 présents dans le Ried. Ouvre les yeux, la réponse se trouve entre ici et le tunnel en saule.

Blaireau / Girafe / Sanglier /
Chevreuil / Pic / Lynx / Chouette hulotte / Licorne /
Héron cendré / Buse variable

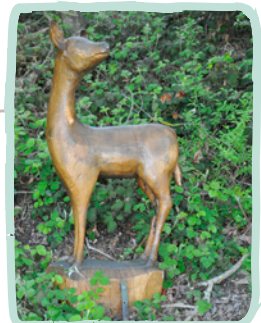
(réponse p.15)

• À deux : guide ton camarade qui a les yeux fermés, en lui tenant la main, jusqu'à la statuette en bois de l'animal. Laisse-le toucher et deviner les yeux fermés de quel animal il s'agit.



C Activité

Choisi un de ces 7 animaux présents dans le Ried et fais-le deviner à tes amis en imitant son cri ou sa démarche.





Ça joue !

/ Zone de jeux nature /



Devinette nature

- Qu'est-ce qu'une chauve-souris avec une perruque ?
- Quel fruit obtient-on en tirant sur la queue d'une vache ?
- Quel animal peut nous permettre de nous désaltérer ?

(réponse p.15)



Sensation

KIM NATURE : OUVRONS L'ŒIL !

Dispose au sol, sur une petite surface, 5/10 éléments que tu as ramassés autour de toi. Laisse tes camarades observer attentivement pendant une minute ta collection. Demande leur ensuite de se retourner. À eux de nommer de mémoire le maximum d'éléments présents.



MORPION NATURE

X		O
	X	
		X

Trace au sol une grille de 9 cases. À tour de rôle chacun dessine dans la case de son choix SOIT une croix, SOIT un cercle. Celui qui parvient à aligner 3 fois la forme qu'il a choisie (en ligne, colonne ou diagonale) a gagné.



Devinette

L'EMPREINTE

Relie chaque animal à son empreinte :

Chevreuril

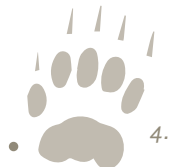
Sanglier

Renard

Héron

Blaireau

(réponse p.15)



9

Sens dessus-dessous

/ Bord de rivière /

? Devinette

L'herbe de ces prairies est fauchée en juin par les agriculteurs. À ton avis est-ce pour :

- nourrir les vaches
- se chauffer
- fabriquer des panneaux d'isolation

(réponse p.15)



Sensation

Choisis un animal dessiné sur le panneau et tente de te déplacer comme lui pendant 2 minutes, en utilisant les aménagements (tunnel, tronc, échasses) le long du sentier.

C Activité

AU RAS DU SOL

- En traversant le tunnel, observe ce qui se trouve juste devant toi au ras du sol. Petit insecte, herbe ou fleur, dessine un détail de ce que tu observes à cette hauteur. Compare avec le panneau.



- À 2 : l'un choisit un animal dessiné sur le panneau. Sans le nommer, il le décrit avec précision à son camarade qui le dessine.



Le long des berges

/ Passerelle / Bac à sable /



? **Devinette**

Le Martin-pêcheur, oiseau typique des bords de rivière, se nourrit de petits poissons, insectes, crustacés et batraciens. Il repère sa proie depuis son perchoir et plonge brusquement pour l'attraper avec son bec fin. De quelles couleurs est son plumage ?
(indices sur le panneau « Comme un poisson dans l'eau »)

- rouge et vert
- noir et jaune
- orange et bleu

(réponse p.15)

C **Activité**

EMBARCATION NATURE

Seul ou avec les copains, rassemble des éléments naturels que tu trouves au sol. Assemble-les pour confectionner un objet éphémère qui flotte. Observe-le s'en aller sur l'eau.



Sensation

Installe-toi sous la sculpture en saule du Courlis. Parcours les pages de ton livret et rappelle-toi de tout ce que tu as fait et ressenti depuis le début de la balade. Choisis une personne que tu apprécies et à qui tu voudrais faire découvrir le sentier pieds nus.



Écris-lui une carte postale pour lui donner envie de venir
ou dessine lui le Martin-pêcheur.

Petit bilan de ma visite

SUR LE SENTIER :

- J'ai aimé :
- J'ai moins aimé :
- Ce que j'ai découvert :
- Comment je me sens après cette balade pieds nus dans le Ried ?



Sensoried est le 1^{er} sentier pieds nus gratuit de France. Il a été créé à l'initiative de la commune de Muttersholtz puis conçu et mis en œuvre par la Maison de la Nature. Il est ouvert chaque année depuis 2015, du 1^{er} mai au 30 septembre. Il propose au grand public de découvrir et comprendre le milieu naturel riedien de façon sensible, ludique et pédagogique. Il est entretenu quotidiennement par les salariés et bénévoles de la Maison de la Nature.

Pour aller plus loin dans la découverte du Ried, voici 7 courtes vidéos à partager :



- Les dessous du Ried



- La biodiversité du Ried



- L'agriculture du Ried



- Souvenir du Ried (part. 1 et 2)



- Sensoried, outil d'éducation à l'environnement



- L'avenir du Ried

Pour découvrir la phrase mystère, reporte ici **les lettres** sur fond jaune repérées à chaque page du livret. Place-les dans l'ordre des pages.

L' _____ r

RÉPONSES

- P. 3 : À attraper des personnes /// Le Hockemann. • P. 4 : Jusqu'aux genoux de la statue du Hockemann.
- P. 5 : Les pierres transportées par l'eau en roulant, se frottent, elles s'usent, se polissent et s'arrondissent. /// Les rivières du secteur rejoignent l'Il, qui se jette dans le Rhin. • P. 6 : Fabriquer des paniers et construire des clôtures végétales. • P. 7 : Pour la circulation du train. • P. 10 : Au défrichage par les moines et les habitants. • P. 11 : Blaireau, sanglier, chevreuil, pic, chouette hulotte, héron cendré, buse variable.
- P. 12 : Une souris - Un melon (=meuh long) - Le zébu car « quand zébu, j'ai plus soif » /// 1 : chevreuil - 2 : renard - 3 : sanglier - 4 : héron cendré - 5 : blaireau. • P. 13 : Nourrir les vaches. • P. 14 : Orange et bleu.

La Maison de la Nature c'est aussi :

- des sorties et ateliers nature chaque mois,
- un programme d'activités écotouristiques en été,
- des classes de découverte,
- des centres de vacances,
- des projets de mobilisation citoyenne et l'accompagnement des acteurs du territoire dans la transition énergétique, écologique et solidaire.

ACCÈS

À Muttersholtz, à 30 minutes de Colmar et 40 minutes de Strasbourg.

- Gare TER de Sélestat
- Bus TIS – Ligne B – Arrêt Ehnwihr
- Aire de covoiturage
- Borne de recharge électrique
- Parking vélo



CONTACT

Maison de la Nature du Ried
et de l'Alsace centrale
35 Ehnwihr
67600 Muttersholtz
06 03 78 74 14

www.maisonnaturemutt.org
ried@sensoried.fr

Sensoried
Sentier pieds nus
de Muttersholtz

Retrouvez les dates exactes d'ouverture
et l'actualité du sentier sur :

www.sensoried.fr
@sensoried



Illustrations : C. Delamarre - Photos : @Riedman Photographie, D. Gerber, D. Latron, Maison de la Nature du Ried et de l'Alsace centrale.
Graphisme : www.atelierrc.com - Mars 2022 - Impression onlineprinters - Ne pas jeter sur la voie publique ou dans la nature.