

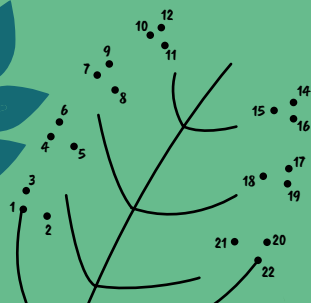
DÉCOUVRE EN T'AMUSANT LA NATURE PRÉSERVÉE DE TON DÉPARTEMENT !

# Mon carnet d'activités nature

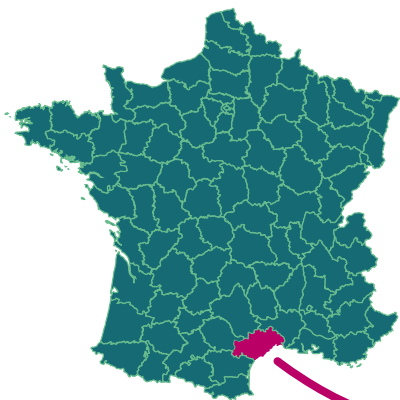


CE CARNET APPARTIENT À :

\_\_\_\_\_



# Bienvenue dans l'Hérault !



Dans ton département la nature n'est jamais bien loin. Viens découvrir tous ses secrets en t'amusant ! Nous te révélerons aussi 6 supers pouvoirs qui te permettront de la protéger.



L'HÉRAULT

## SOMMAIRE

Les paysages de l'Hérault .....	page 3
Les animaux .....	page 10
Les arbres et plantes .....	page 16
Quiz parents.....	page 22



*Ce carnet d'activités est fait pour toi. Toi qui grandis dans l'Hérault et qui seras le citoyen de demain, je souhaite qu'il te permette de découvrir cette extraordinaire nature sans laquelle nous ne pourrions vivre.*

**Kléber Mesquida,**  
Président du Département de l'Hérault

# Les paysages de l'Hérault

INCROYABLE ! On trouve presque tous les paysages dans l'Hérault :



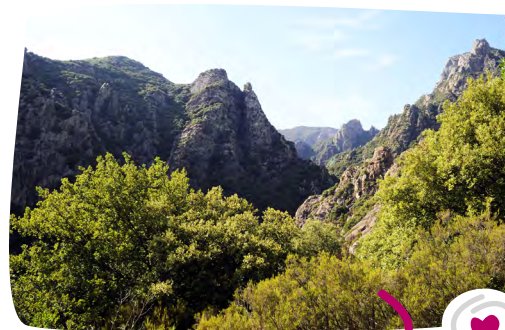
## MER ET ÉTANGS

qui accueillent de nombreux oiseaux migrateurs.



## CAMPAGNE ET GARRIGUE

C'est l'arrière-pays typique de la Méditerranée.



## MOYENNES MONTAGNES

de leurs sommets, le regard se perd jusqu'à la mer.



ET TOI ?  
ENTOURE  
LE PAYSAGE QUE  
TU PRÉFÈRES !

LE SAVAIS-TU ? La forêt s'agrandit dans l'Hérault ! Sa surface a doublé en 40 ans.





# Trouve les 7 différences



LE SAVAIS-TU ? Il y a des milliers d'idées de balades et d'activités en nature sur [herault-tourisme.com](http://herault-tourisme.com). Profites-en !



# Quel est le bon chemin?

AIDE L'ÉCUREUIL à trouver son chemin puis colorie-le.



LE SAVAIS-TU ? Pour protéger les écureuils le Département leur a installé des ponts au-dessus des routes.

VOIR LA VIDÉO ICI





# Retrouve tous les mots

ARBRE  
CAMPAGNE  
ETANGS

FLEUR  
MER  
MONTAGNE

M	R	E	M	W	S	W	N	V	S
L	S	A	U	E	U	L	C	G	E
S	V	M	Q	Y	T	M	C	X	H
R	N	O	T	Q	U	A	N	Ç	L
R	F	N	N	E	M	V	N	P	A
U	R	T	L	P	N	E	Ç	G	L
E	Y	A	A	D	Z	X	R	X	S
L	U	G	I	E	R	B	R	A	H
F	N	N	F	F	B	N	A	U	Ç
E	Y	E	N	Y	Z	P	U	D	F

LE SAVAIS-TU ? Dans l'Hérault on peut voir des traces de reptiles plus vieux que les dinosaures ! (près du Lac du Salagou).

## Quiz nature

RÉPOND À CES 3 QUESTIONS  
et va vite voir les réponses page 8  
pour devenir un **Super Hérault**  
de la nature.



1. Combien de temps met une **bouteille en plastique** pour se décomposer ?

A. 500 ANS    B. 1 000 ANS    C. 1 500 ANS

2. En combien de temps la forêt se régénère-t-elle après un incendie ?

A. 5 À 10 ANS    B. 10 À 20 ANS    C. 20 À 30 ANS



3. **95%** des feux de forêt sont d'origine humaine.

A. VRAI    B. FAUX



LE SAVAIS-TU ? Dans les forêts, les arbres communiquent entre eux et s'entraident par l'intermédiaire de champignons.

# Deviens un Super Hérault de la nature

Découvre les petits gestes qui te donneront le pouvoir de protéger la nature.

## Question 1. RÉPONSE B

Une bouteille en plastique peut rester 1 000 ans dans nature !

## Question 2. RÉPONSE C

Il faut 20 à 30 ans après un incendie pour qu'une forêt retrouve son aspect initial.

## Question 3. RÉPONSE A.

Effectivement 95% des feux de forêt sont d'origine humaine. La foudre est la seule cause naturelle.

### LA DURÉE DE VIE DES DÉCHETS JETÉS DANS LA NATURE



Mouchoir  
en papier  
**3 MOIS**



Journal  
**6 MOIS**



Peaux  
de fruit  
**6 MOIS**



Pneu en  
caoutchouc  
**100 ANS**



Bouteille  
en plastique  
**1000 ANS**



Bouteille  
en verre  
**4 000 ANS**



### RAMENER TOUS SES DÉCHETS

Pour que la nature reste belle et propre, le mieux est de repartir avec tous ses déchets, même les peaux de fruits.

**Petit conseil :** emmène un sac spécial pour les déchets, c'est plus pratique !

### JAMAIS DE FEU EN FORÊT ...

... Même pour jouer car le feu peut vite se propager.

Les barbecues ou le camping en pleine nature c'est chouette, mais seulement dans les zones prévues à cet effet.

Renseigne-toi avant de partir en balade l'été : certains sites forestiers peuvent être fermés à cause des risques d'incendie.



**super  
pouvoir  
N°2**



### L'INFO EN + : POURQUOI LA NATURE EST-ELLE IMPORTANTE ?

Car elle est composée d'êtres vivants qui nous donnent tout ce dont nous avons besoin pour vivre : de l'air frais, de la nourriture, de l'eau, des médicaments et bien plus encore.

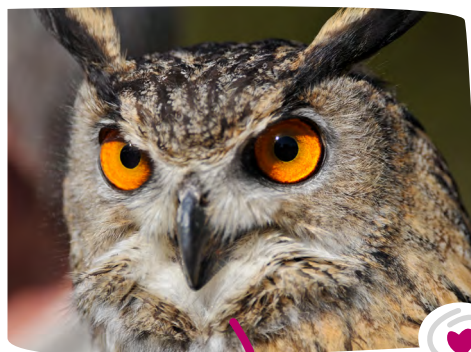
# Les animaux

Dans ton département tu peux trouver des animaux aux incroyables pouvoirs !



LA SALAMANDRE

Elle a le pouvoir d'auto-guérison !  
Elle peut reconstituer les parties de son corps !



LE HIBOU

Il a des yeux derrière la tête !  
Il peut tourner son cou presque complètement (à 270°).



LE TARDIGRADE

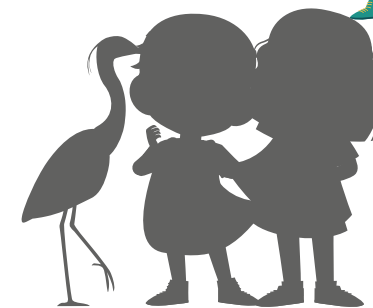
Il est indestructible. Il peut survivre à 30 ans de congélation ou dans un environnement sans oxygène.



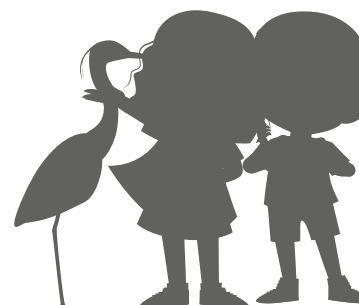
LE SAVAIS-TU ? Il y a plus de 600 espèces d'abeilles sauvages dans l'Hérault, un record en France !



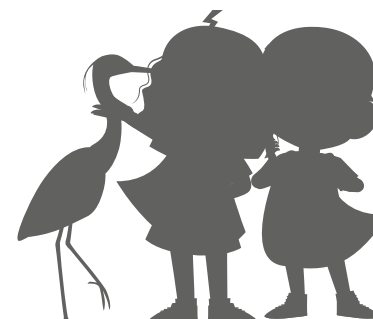
# Trouve la bonne ombre



A.



B.



C.



D.



E.

LE SAVAIS-TU ? La présence du héron est un signe de bonne santé des zones humides (zones en bord de lac ou d'étang).

Bonne réponse à l'effet



# Trouve quel est cet animal et colorie-le



LE SAVAIS-TU ? En moyenne, 423 insectes sont hébergés dans 1 seul chêne.

## Quiz nature

RÉPONDS À CES 2 QUESTIONS  
et va vite voir les réponses page 14  
pour devenir un **Super Hérault**  
de la nature.



1. On peut donner à **manger** aux animaux sauvages.

A. **VRAI**

B. **FAUX**



2. Les chiens doivent  
obligatoirement être tenus  
en laisse dans les espaces  
naturels sensibles.

A. **VRAI**

B. **FAUX**



LE SAVAIS-TU ? Le Département protège 9 400 hectares d'espaces naturels sensibles, l'équivalent de 18 400 terrains de foot. Tu peux même les explorer !

# Deviens un Super Hérault de la nature

Découvre les petits gestes qui te donneront le pouvoir de protéger la nature.

## Question 1. RÉPONSE B

Il est préférable de ne pas donner à manger à un animal sauvage car la nourriture humaine ne leur convient pas.

De même, il vaut mieux ne pas le toucher car savais-tu que si tu touches un jeune animal, ton odeur pourrait faire fuir sa mère qui l'abandonnerait ?

## Question 2. RÉPONSE A

Il est effectivement demandé de garder nos animaux en laisse dans les espaces protégés pour le respect de la faune, des autres utilisateurs (vélo, cavaliers...), et pour éviter les déjections en surnombre.



### L'INFO EN + :

#### POURQUOI DIT-ON QUE CERTAINES ESPÈCES SONT MENACÉES ?

Une espèce menacée est un animal ou un végétal dont le nombre d'individus a fortement baissé ou baissera dans les années futures si rien n'est fait pour la protéger.



### RESTER DISCRET COMME UN NINJA

Pour avoir la chance d'apercevoir les animaux, et pour ne pas les effrayer, il faut savoir garder ses distances surtout pendant la période de reproduction et des naissances de février à juin.

**Petit conseil :** prends des jumelles pour pouvoir observer les animaux sans les déranger.

### SURVEILLER TES ANIMAUX DE COMPAGNIE

En gardant tes animaux de compagnie près de toi tu protèges les espèces sauvages car elles ne seront pas perturbées.



# Les arbres et plantes

Ces 3 végétaux qui poussent dans l'Hérault ont d'incroyables pouvoirs...



LE PIN DE SALZMANN

Il résiste aux parasites !



LE CISTE BLANC

Il a des poils pour limiter le contact avec l'air chaud.



LA LATHRÉE CLANDESTINE

Elle n'a ni chlorophylle ni feuilles !

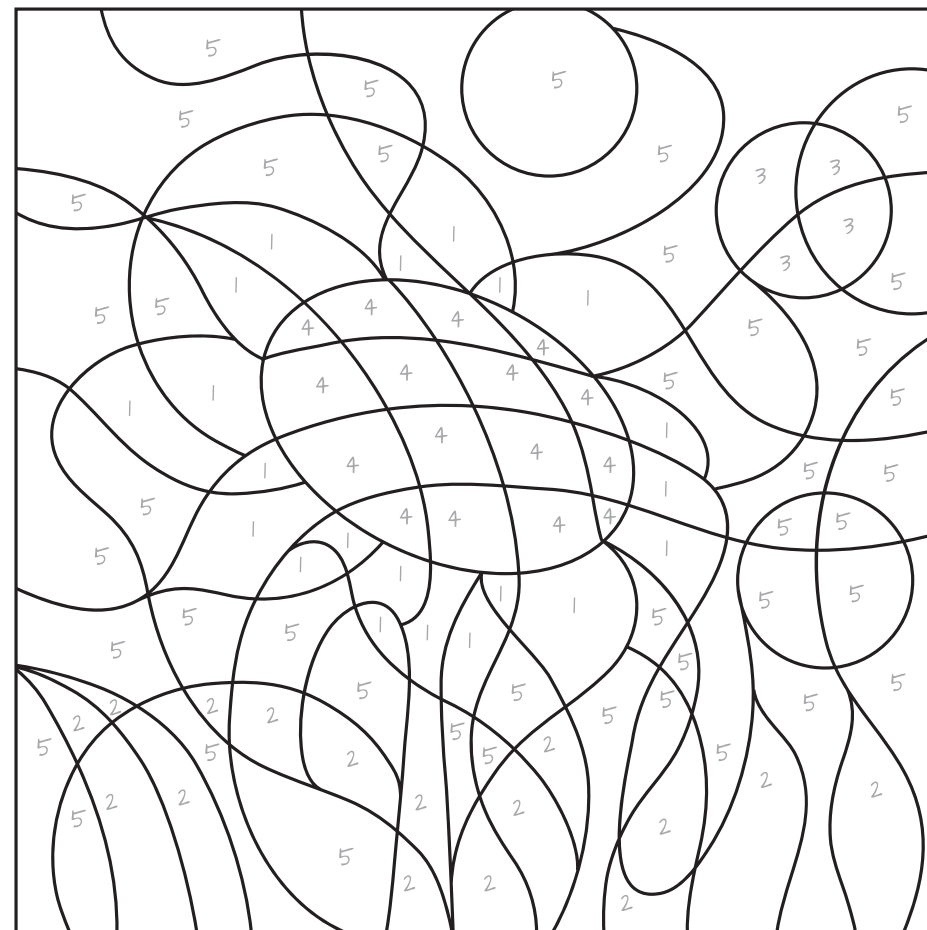
LE SAVAIS-TU ? Une plante carnivore vit dans l'Hérault ! Le Drosera capture les insectes grâce à ses tentacules gluants.



# Que cache cette image ?



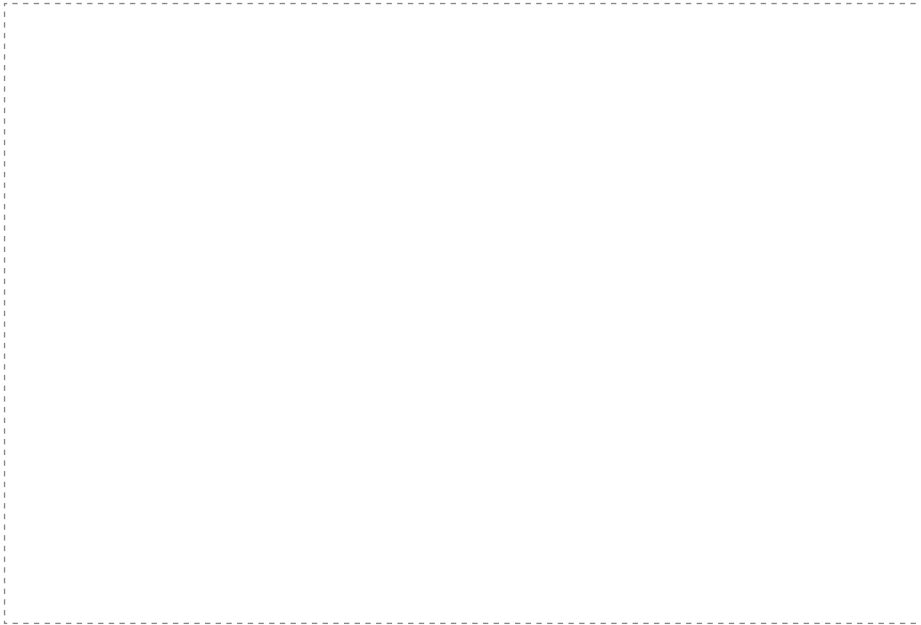
1 2 3 4 5



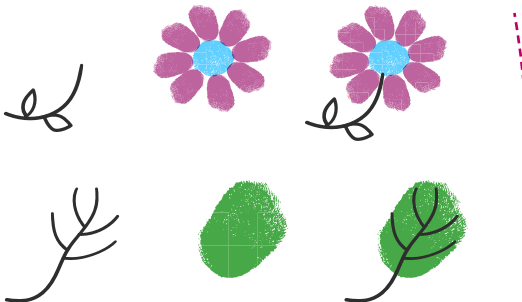
LE SAVAIS-TU ? Les plantes transpirent (l'eau entre dans les racines et s'évapore par les feuilles), et respirent (leurs feuilles absorbent de l'oxygène et rejettent du gaz carbonique).



# Dessine ta fleur ou ton arbre préféré



Dessiner une fleur et une feuille en 3 étapes :



## Quiz nature

RÉPOND À CES 2 QUESTIONS  
et va vite voir les réponses page 20  
pour devenir un **Super Hérault**  
de la nature.



1. Dans la nature **les sentiers** ont été créés par les animaux.

A. **VRAI**

B. **FAUX**

2. Pour certains insectes les fleurs sont :

A. **UN GARDE-MANGER**

B. **UN ABRI**

C. **UNE ÉCOLE**



LE SAVAIS-TU ? Planter un arbre c'est facile !

Les secrets ? Planter en pot et choisir une espèce locale.  
Retrouve tous nos conseils en vidéo.



# Deviens un Super Hérault de la nature

Découvre les petits gestes qui te donneront le pouvoir de protéger la nature.

## Question 1. RÉPONSE B

Les sentiers sont les marques de notre passage, sur beaucoup d'entre eux la végétation ne peut pas repousser.

## Question 2. RÉPONSES A ET B

Les fleurs servent d'abri et/ou de nourriture à de nombreux insectes.



### L'INFO EN + :

#### C'EST QUOI L'HYPER-FRÉQUENTATION DE LA NATURE ?

C'est un mot pour désigner le fait que de plus en plus de monde aime se promener dans la nature.

C'est positif, car le contact avec la nature est essentiel. Mais ça peut aussi devenir négatif si on ne fait pas attention. Chaque geste compte pour préserver nos espaces naturels.

C'est pourquoi la nature a besoin de **Supers Hérault** tels que toi !



### TROUVER ET SUIVRE LA PISTE DES SENTIERS

Pour ne pas abîmer les jeunes pousses qui feront la forêt de demain, tu devras trouver et suivre les sentiers.

**Autre conseil :** laisser les routes forestières accessibles pour les secours, et refermer derrière toi les clôtures pour maintenir les sentiers.

### PROTÉGER LES FLEURS ET LES LAISSER GRANDIR

Les cueilletes de fleurs peuvent menacer des espèces même courantes (muguet, jonquilles...). En évitant de les cueillir tu les protèges et tu protèges les animaux qui en ont besoin.

**Petit conseil :** à la place tu peux les dessiner ou les photographier.



# Quiz parents

## CHERS PARENTS,

à votre tour de jouer, testez votre relation avec la nature !

### ET VOUS, QUEL PROMENEUR ÊTES-VOUS ?

Vous aimez les sorties nature ? Vous voulez savoir si vos habitudes ont un impact favorable sur l'environnement que vous aimez ? Ce petit test vous donnera des pistes de réponses !

Suivez le QR Code pour retrouver toutes nos astuces et profiter de la nature tout en la protégeant.



### 1. Avant de partir en balade vous avez l'habitude de :

- Prendre une bouteille d'eau.
- Pas besoin de préparation j'improvise sur place !
- ▲ Prendre un sacnet spécial pour ramener vos déchets.

### 2. Pour vous une balade en nature c'est avant tout :

- ▲ Choisir un sentier balisé pour profiter au mieux de cette nature.
- Une libre exploration loin des sentiers pour découvrir les plus beaux recoins secrets.
- Un espace détente où j'ai mes habitudes et mes petits raccourcis.

### 3. Vous découvrez une fleur magnifique, immédiatement vous :

- La cueillez pour la ramener chez vous.
- La cueillez en arrachant la tige et les racines.
- ▲ La prenez en photo mais vous ne la cueillez pas.

### 4. Par une chance incroyable vous apercevez un animal sauvage vous :

- ▲ Ne bougez pas et le regardez à distance sans faire de bruit.
- Vous approchez de lui pour essayer de mieux le voir.
- Essayez de lui donner à manger au cas où il ait faim.

### 5. Pour vous fumer en forêt c'est :

- Assez inévitable pour ceux qui ne peuvent pas s'en passer.
- ▲ Très dangereux et d'ailleurs interdit par la loi.
- Pas un problème, la forêt est un lieu de liberté.

La forêt, une expérience avant tout ! Vous y vivez des sensations fortes ... parfois au détriment de certains de vos habitudes peuvent s'effriter. Pas de soucis, suivez le QR code pour découvrir en 1 min pourquoi et comment protéger la faune et la flore.

Majorité de ■

Pour vous la forêt est une précieuse source d'émerveillement. Pourtant sans le savoir certaines de vos habitudes peuvent s'effriter. Pas de soucis, suivez le QR code pour découvrir en 1 min toutes les astuces pour la protéger !

Majorité de ●

Vous êtes un expert de la nature, vous savez profiter de ces merveilleux paysages tout en les protégeant. Vous connaissez les besoins de la faune et de la flore et vous savez vous faire discret pour ne pas les perturber.

Majorité de ▲

# Les 6 supers pouvoirs qui te permettront de protéger la nature !



RAMENER TOUS SES DÉCHETS



JAMAIS DE FEU EN FORÊT



RESTER DISCRET COMME UN NINJA



SURVEILLER TES ANIMAUX  
DE COMPAGNIE



TROUVER ET SUIVRE  
LA PISTE DES SENTIERS



PROTÉGER LES FLEURS  
ET LES LAISSER GRANDIR

Ne pas jeter sur la voie publique - Département de l'Hérault - ADPMG - Photos : AdobeStock - juin 2022

