

Et si on allait dehors ?

Sortir avec mon enfant de la naissance à 6 ans





Introduction



Être à l'extérieur permet de profiter des **nombreux bienfaits** du dehors et participe pleinement au bien-être de l'enfant, de la femme enceinte et de toute la famille.

En plein air, l'enfant peut bouger, jouer, s'exprimer plus librement et construire sa personnalité.

Cette brochure met en lumière les avantages du plein air pour les enfants, de la naissance jusqu'à 6 ans : à chaque âge, ses découvertes et ses plaisirs !

Sa structure par tranches d'âge permet d'accéder directement aux informations.

Elle propose également des **conseils pratiques** pour bien s'équiper, ainsi que des idées d'activités et de sorties adaptées.

Il existe mille et une façons de profiter de la vie au grand air. **En partageant ces moments avec votre enfant**, vous aurez peut-être l'occasion de redécouvrir, vous aussi, la joie des instants passés dehors.

Alors, n'attendez plus... **profitez-en** pleinement !

Table des matières



Aller dehors, de nombreux bienfaits pour l'enfant	5
Des bienfaits pour sa santé physique	7
Des bienfaits pour son épanouissement	7
Sortir durant la grossesse	8
En pratique	8
Sortir avec un bébé : de la naissance à la marche	9
En pratique	9
Comment l'équiper ?	11
Les bienfaits	13
Sortir avec un petit enfant : de la marche à 3 ans	15
En pratique	15
Comment l'équiper ?	16
Les bienfaits	17
Sortir avec un enfant : de 3 ans à 6 ans	19
En pratique	19
Comment l'équiper ?	20
Les bienfaits	21
Pour aller plus loin...	23
Comment habiller l'enfant par temps froid ?	23
Comment habiller l'enfant par temps chaud et ensoleillé ?	24
Le bébé peut-il tomber malade dehors ?	25
Et si le temps manque pour sortir avec l'enfant ?	25
Et si on faisait entrer l'extérieur à l'intérieur ?	26
Quelques idées d'activités simples	27
Déjà avec un tout-petit...	27
... Et quand il grandit	28

Aller dehors, de nombreux bienfaits pour l'enfant

Maintien du taux
de vitamine D

Croissance

Prévention
de la myopie

Rencontres

Prévention
de l'obésité

Développement
psychomoteur

Confiance
en soi

Immunité



Bien-être



Des bienfaits pour sa santé physique

Aller dehors régulièrement permet à l'enfant de renforcer son **système immunitaire** et le rend **plus résistant** aux écarts de température ambiante.

Exposé à la lumière naturelle, il produit plus de **vitamine D**, importante pour la croissance et l'immunité.

En regardant de loin et de près, il fait travailler les muscles de ses yeux. Il exerce sa **vision** et diminue ainsi les risques de myopie.

Plus actif dehors qu'à l'intérieur, en bougeant il soutient son **développement moteur, se dépense** et favorise un poids santé.

Dehors, il est moins exposé aux **polluants intérieurs** et certains allergènes. Ces substances se retrouvent dans les espaces fermés. Elles peuvent être nocives pour la santé.

L'activité physique régulière et l'exposition à la lumière naturelle permettent aussi à l'enfant de **réguler ses cycles de sommeil** et de mieux dormir.

Des bienfaits pour son épanouissement

Être dehors peut aider l'enfant à **se détendre**, à **profiter de l'instant présent**, à **s'apaiser**. Souvent les activités en extérieur favorisent le bien-être.

Dehors, l'enfant a de nombreuses occasions d'expérimenter par lui-même, de jouer et de **s'exprimer plus librement**. Il gagne ainsi en **autonomie** et devient plus confiant.

À l'extérieur, il peut **rencontrer** de nouvelles personnes et se faire de **nouveaux amis**. Il peut aussi partager de **précieux moments** avec ses proches. Cela contribue à **renforcer les liens**.

Sortir durant la grossesse

En pratique

Être dehors, même pour de courtes durées, a de nombreux bienfaits.

Le contact avec la nature, la lumière du jour et l'air frais ont un **effet positif** sur le moral et le bien-être.

La grossesse est une période idéale pour pratiquer une **activité physique** douce et régulière en **extérieur**, comme la marche.

Bouger à l'extérieur permet de s'oxygéner et maintient en forme.

Cela facilite les conditions de l'accouchement et contribue à retrouver un bon tonus après la naissance.

Ces sorties peuvent aussi être l'occasion de **découvrir** le quartier, les parcs ou les chemins à proximité... Autant de lieux à retrouver avec votre bébé après sa naissance.



Sortir avec un bébé de la naissance à la marche

En pratique

Il est possible de sortir avec un bébé, environ **3 semaines** après la naissance. En cas de températures clémentes, si le bébé est bien couvert, la sortie peut être prévue plus tôt.

Certaines circonstances peuvent retarder cette première sortie : des températures négatives, un bébé qui n'a pas repris son poids de naissance, un bébé prématuré. Un professionnel de la santé peut être consulté en cas de doute quant au timing de cette première promenade.

En **portage**, dans son **landau** ou sa **poussette** ? C'est selon ce qui **vous convient le mieux**. L'important est que vous vous sentiez à l'aise et confortables tous les deux !



Au début, il est préférable d'envisager de **courtes sorties** de plus ou moins 20 minutes. Par la suite, la **durée** peut être adaptée en fonction des **rythmes** et du **bien-être** du bébé : Est-il détendu ? Semble-t-il avoir trop chaud ou trop froid ?

Avant la promenade, il est plus confortable que votre bébé soit nourri et changé.
Que prévoyez-vous d'**emporter avec vous** ?

« Dans ma commune, j'ai participé à une balade poussettes. Un bon moment pour moi de partages et de rencontres avec d'autres familles. »

(Julien)



Comment l'équiper ?



Le bébé est plus sensible au froid et à la chaleur, sans être capable de le dire. Sa tenue est alors **adaptée** à la météo du jour et à ses besoins.



- Couvrir sa tête et ses oreilles d'un **bonnet** dès qu'il fait plus **frais** ou **venteux**, surtout lors des premières semaines de vie.
- Quand il fait **froid**, lui mettre plusieurs **épaisseurs** de vêtements et **protéger ses mains et ses pieds**.
- L'utilisation d'un système de portage permet au bébé de bénéficier de la chaleur du corps de l'adulte qui le porte.
- En landau et en poussette, la chancelière permet de couper le froid.



En cas d'utilisation de la protection de pluie, l'enlever dès que possible afin que l'enfant profite de ce qui l'entoure.



POUR EN SAVOIR PLUS sur les systèmes de portage, les landaus et les poussettes, consultez la brochure ONE «Le matériel de bébé. Petit guide pour bien choisir»



- Par temps **chaud**, des **vêtements légers** en coton assurent plus de confort au bébé.
- **L'exposition directe au soleil est à éviter avant l'âge de deux ans.**
- Utiliser une **ombrelle** pour le protéger des rayons du soleil.
- La **capote** du landau ou de la poussette doit être **abaissée à plat** pour permettre une circulation de l'air et éviter que la température ne monte trop à l'intérieur.



- Un tissu sur le landau empêche cette **circulation de l'air**.

- Si nécessaire, prévoir une **moustiquaire** afin de le protéger des **insectes**.



Les bienfaits



Dehors, le tout-petit découvre de nouveaux **sons**, de nouvelles **odeurs**, de nouvelles **couleurs**, de nouvelles **sensations** (vent, luminosité...).

Le sortir de temps en temps du porte-bébé ou de la poussette peut lui permettre d'en profiter davantage.

En extérieur, le bébé **perçoit plus intensément** les différents moments de la journée, les saisons, la météo. Il découvre son environnement.

Les sorties sont souvent pour lui des occasions de **rencontres** : le monsieur qui lui sourit à l'arrêt du bus, le chien du voisin...



« L'autre jour au parc, couchée sur la couverture avec mon petit, j'ai suivi son regard et je me suis laissée émerveiller en observant le monde à sa hauteur !

Un moment privilégié avec mon enfant ! »

(Yasmina)



Sortir avec un enfant de la marche à 3 ans

En pratique



L'enfant explore, découvre et est naturellement curieux. Si l'espace le permet, il peut se **déplacer** et **jouer librement**. À cet âge, il n'a pas encore conscience du danger. Il est nécessaire de **veiller à sa sécurité** en restant près de lui et en étant attentif à ce qu'il fait.

Il veut **expérimenter** de nouvelles situations comme grimper sur un banc, un rocher ou une structure de jeux. Quand cela est possible, le laisser faire à sa manière et à son rythme, **sans intervenir trop vite**. Il va ainsi trouver ses propres stratégies, **gagner en confiance** et améliorer sa motricité.



Comment l'équiper ?



En fonction à la météo, **plusieurs couches** de vêtements sont à prévoir. Il est facile d'en retirer ou d'en ajouter une, selon les **sensations** exprimées par l'enfant.

Sa tenue est à la fois pratique et **confortable**. Elle lui permet de **bouger** facilement et de **se salir** durant ses explorations. Comment habiller l'enfant par temps chaud ou par temps froid ? À retrouver aux pages 23 et 24.

Pour éviter trop de contraintes d'entretien, utiliser une tenue « **spéciale dehors** » :

- Vêtements usés ou tachés,
- Vieux vêtements un peu grands qu'il peut porter au-dessus de sa tenue habituelle,
- Salopette d'extérieur imperméable, qui couvre ses jambes, l'isole du froid et de l'humidité.

Lorsqu'il pleut ou qu'il fait humide, une paire de **bottes** lui permet de marcher dans les flaques et dans la boue.



Les bienfaits



Dehors, les conditions sont favorables aux **expériences sensorielles** et **motrices** variées : **toucher différentes textures** (herbe, bitume, terre...) ou exercer son **équilibre** sur un sol qui n'est pas plat et qui présente de petits obstacles.

L'enfant a également l'occasion d'y développer sa **force**, sa **dextérité**, sa **perception de lui-même dans l'espace**.

Lors des sorties, il peut **rencontrer** d'autres personnes. Ces interactions contribuent à sa **socialisation**.





Sortir avec un enfant de 3 ans à 6 ans

En pratique



Les **sorties** sont l'occasion d'**initier** l'enfant à **quelques règles** : rester à portée de vue de l'adulte, être accompagné pour traverser, jouer avec les autres enfants de façon respectueuse.

Certains apprentissages lui permettent de gagner en **indépendance**. Il peut apprécier le fait d'explorer, de prendre des initiatives et des risques mesurés. C'est ainsi qu'il **apprend par lui-même**, **dépasse ses peurs** et trouve ses propres solutions.

Pour **soutenir sa curiosité**, ne pas hésiter à lui **partager** vos questions, vos **observations**, vos **découvertes**. Il vous invitera peut-être à participer à **ses jeux** : un bon moment de **complicité** !



Comment l'équiper ?



Lui choisir une tenue « spéciale », réservée aux activités à l'extérieur et que l'enfant **peut salir**. Confortable, elle lui permet de **bouger librement**.

Adaptée à la météo, elle protège du froid et de l'humidité ou de la chaleur et des rayons du soleil. Comment habiller l'enfant par temps chaud ou par temps froid ? À retrouver aux pages 23 et 24.



Les bienfaits



L'enfant, à travers le jeu, améliore sa **motricité**.

Il peut faire des acrobaties, se lancer des défis (sur la balançoire, sur le vélo, en grim pant dans un arbre...). Tous ses exploits renforcent sa **confiance en lui**.

Avec ses copains et copines, il découvre le **jeu collectif** et développe les précieuses **compétences du « vivre ensemble »** : le respect, la solidarité, l'empathie, la coopération... C'est, par exemple le cas, s'il veut construire une cabane. Il lui faut de l'aide pour porter les bâtons et aménager la structure... et aussi des complices pour partager la joie de la réussite !

Dehors, il y a toujours quelque chose à faire. L'ambiance y est souvent plus légère et détendue.

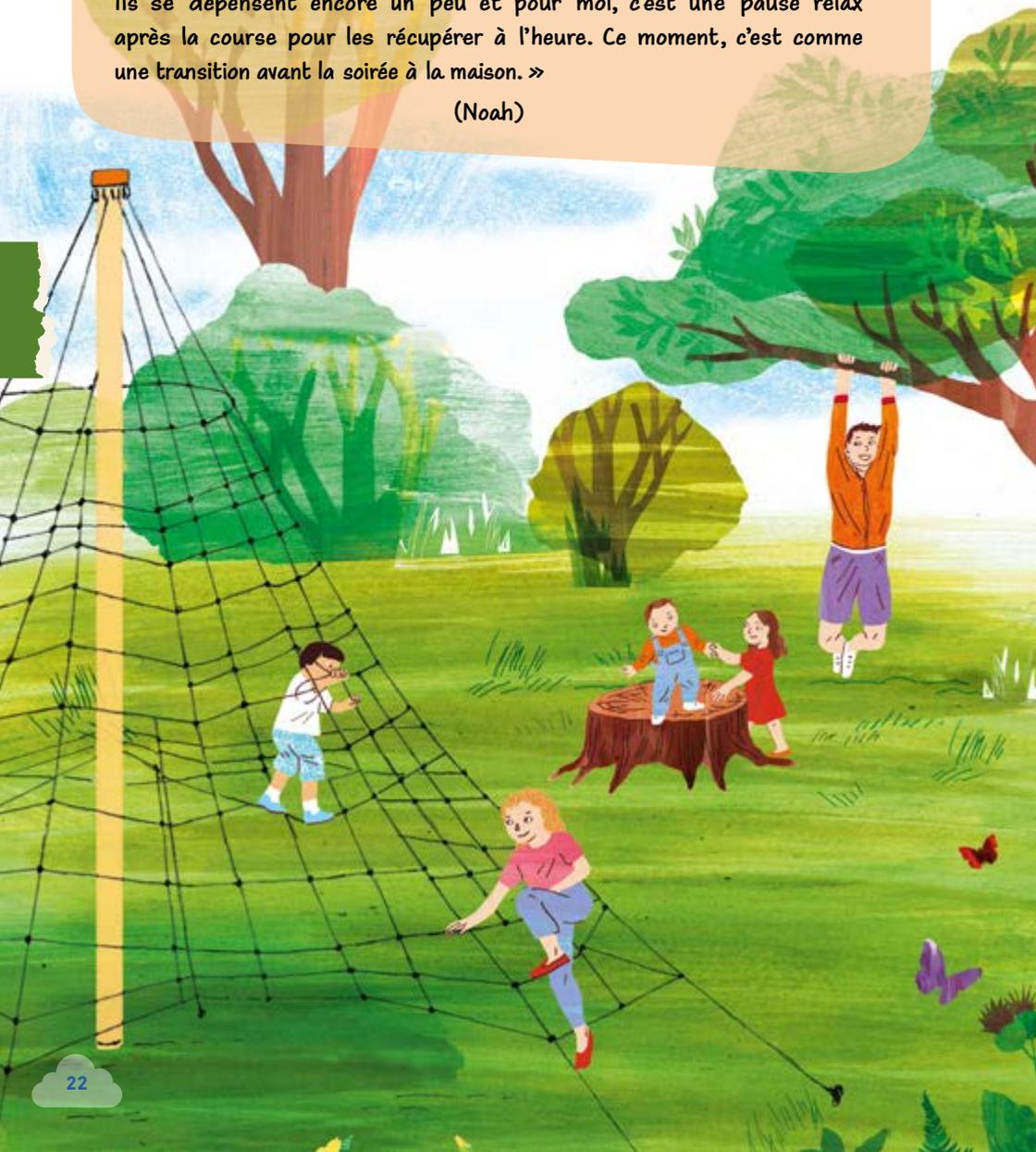


« Ce n'est pas parce que l'enfant grandit que les sorties doivent forcément être originales ou compliquées.

Quand je vais rechercher mes enfants à l'école en fin d'après-midi, j'essaie de les laisser jouer encore un peu dans la cour de récréation, ou alors on fait un détour par le square du quartier.

Ils se dépensent encore un peu et pour moi, c'est une pause relax après la course pour les récupérer à l'heure. Ce moment, c'est comme une transition avant la soirée à la maison. »

(Noah)



Pour aller plus loin...



En tant que **parent**, vous **équiper** aussi de manière confortable et **adaptée** pour les sorties, vous permet de **profiter pleinement** de ces moments avec votre enfant.

Comment habiller l'enfant par temps froid ?



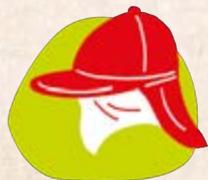
- Appliquer la technique « en couches d'oignon » afin qu'il reste au chaud : **plusieurs épaisseurs** superposées en fonction des besoins (température et activité prévues).
- Préférer des vêtements en matière « respirante » qui ne retiennent pas la transpiration.
- Pour le **haut du corps** : une chemisette, un t-shirt longue manche et col roulé, un pull, une sous-veste en polar, un manteau imperméable et coupe-vent.
- Pour le **bas du corps** : un legging ou un training en dessous d'un pantalon ou d'une salopette imperméable afin de **rester au sec**.
- Pour les **pieds** : l'équiper de chaussettes **chaudes** et de bottes ou de chaussures imperméables.
- Les **mains** sont idéalement **libres**, afin de permettre à l'enfant de se tenir, de s'agripper et d'explorer au gré de ses envies ! Si le temps est trop froid, lui proposer des gants imperméables.
- Lui mettre un bonnet ou une cagoule pour **protéger sa tête** et ses **oreilles**.
- En hiver, la **nuit** tombe vite. Prévoir des vêtements ou accessoires **réfléchissants** dans le noir.



Lors d'une balade, en **rentrant à l'intérieur** d'un bâtiment (magasin, bus, galerie couverte...), **le découvrir** pour éviter qu'il ne transpire, même pour une courte durée.



Comment habiller l'enfant par temps chaud et ensoleillé ?



- Privilégier des **vêtements clairs** qui réduisent la quantité de chaleur absorbée, **légers et amples** pour que l'air circule, en **matière naturelle** (coton, lin) pour absorber la transpiration.
- L'équiper d'un **chapeau à large bord** ou d'une **casquette à visière** et de **lunettes de soleil** portant le sigle CÉ. 
- Il existe des **vêtements anti-UV** (T-shirt à manches longues, maillot de bain, combinaison).
- Toutes les deux heures et après la baignade, renouveler l'application de **crème solaire** avec un indice de protection **50**. Choisir de préférence les produits solaires avec filtres minéraux « bio » labélisés.
- Attention à la **réverbération** : la neige, la mer et le sable sont comme des miroirs qui reflètent les rayons du soleil et augmentent leur intensité. Dans ces conditions, il faut aussi une **protection**, même par **temps couvert**. 



Faire jouer les **enfants à l'ombre entre 12 heures et 15 heures**.



Le bébé peut-il tomber malade dehors ?



L'enfant n'est pas plus exposé aux maladies dehors qu'à l'intérieur. En effet, virus, microbes et allergènes sont plus concentrés dans des espaces confinés. Dehors, **l'air est renouvelé en permanence**.

Le **froid**, quant à lui, n'est pas une cause de maladie. En s'exposant régulièrement à des variations de températures, le **corps** s'adapte et devient plus **résistant**.

*« Il n'y a pas de mauvais temps, il n'y a que de mauvais vêtements »
(proverbe nordique)*

*Et si le temps manque pour sortir
avec l'enfant ?*



Pour certains, aller dehors est ressourçant et c'est une habitude facile à intégrer au quotidien, quelle que soit la météo ou la saison.

Pour d'autres, cela peut-être plus difficile, ou moins facile à certaines périodes.

Si l'enfant fréquente un **milieu d'accueil** ou pratique des **activités extrascolaires**, se renseigner pour savoir si des activités en extérieur y sont proposées.

Certaines **consultations pour enfants et certains lieux de rencontre enfant-parents** (LREP) organisent également des activités collectives dehors. Pour en savoir davantage, consulter le site de la commune, les réseaux sociaux ou myone.be.

Autre idée : des **amis**, un membre de la **famille**, ou toute autre personne de confiance pourrait peut-être accompagner l'enfant en sortie ?



*Et si on faisait entrer l'extérieur
à l'intérieur ?*

Explorer l'extérieur au travers des livres, récolter et bricoler avec des éléments naturels, observer le dehors par la fenêtre, construire des cabanes dans la maison...

Tant de choses qui permettent d'être **reliés au dehors** et à la nature.



Quelques idées d'activités simples



Déjà avec un tout-petit...



- Se balader avec lui en portage, sentir le rythme de la marche, ou profiter de la balade en poussette
- Observer une fleur, un insecte, des oiseaux, des animaux, les monuments, des bulles de savon, la pluie...
- Prendre son repas ou faire sa sieste à l'extérieur
- Manipuler des matières naturelles avec les mains (attraper des pommes de pins, jouer avec le clapotis de l'eau, le sable, la terre...)
- Marcher à quatre pattes ou pieds nus dans l'herbe, sur le sable ou toute autre surface qui apporte une expérience sensorielle à votre enfant
- Adapter pour l'extérieur les activités que votre enfant apprécie et qui sont généralement proposées en intérieur : jeux d'éveil sur le tapis, écouter une histoire...





... Et quand il grandit



Selon votre environnement et les saisons, il existe de multiples façons d'exploiter l'extérieur.

Voici quelques idées.



Dans tous types de lieux

- Se promener dans le quartier, le parc, la forêt : à pied, à vélo, en skate, à trottinette
- Faire une marche balisée (ADEPS...)
- Jouer dehors en famille, avec des amis, dans le jardin, le parc, la plaine de jeux...
- Promener son animal de compagnie
- Aller à l'école ou faire les courses à pied ou à vélo
- Pique-niquer
- Lire un livre
- Observer et écouter le chant des oiseaux, observer les insectes, le vol d'un papillon ou d'une coccinelle...
- Imaginer des formes dans les nuages
- Jardiner
- Dessiner avec de l'eau sur de la pierre ou du béton
- Marcher pieds nus dans l'herbe
- Descendre ou grimper une petite colline
- Faire la course, faire un jeu de pistes
- Construire une cabane
- Se reposer dans l'herbe, faire la sieste dehors
- Grimper aux arbres





- Dessiner sur la terre battue avec un bâton
- Jeter des marrons, des galets, des bouts de bois le plus loin possible
- Jouer dans les feuilles mortes
- Ramasser des châtaignes, des noix
- Faire siffler un brin d'herbe avec sa bouche
- Chercher des traces d'animaux
- Écouter le chant des grenouilles
- S'amuser avec des bâtons
- Jouer avec de la boue, de la terre...
- Ramasser des feuilles, des fleurs pour réaliser un herbier
- Faire un jardin miniature
- Admirer le lever ou le coucher du soleil
- Dessiner à la craie sur la pierre ou le béton
- Décorer et aller déposer des « galets-voyageurs »
- Colorier une feuille de papier avec un crayon pastel sur un tronc d'arbre afin d'en imprimer l'empreinte



En ville

- Écouter les sons de la ville
- Jouer dans une plaine de jeux
- Se rendre aux différents parcs et espaces verts de sa commune
- Se déplacer en transports en commun, à pied, à vélo
- Observer et commenter les véhicules
- Jouer à une chasse aux trésors, faire un rallye-photo
- Observer les monuments historiques et culturels
- Retrouver les traces de fossiles sur les vieilles pierres de la ville

Au bord de l'eau (mer, lac, rivière, canal...)

- Faire une course de brindilles ou de brins d'herbe sur l'eau
- Suivre des yeux un poisson
- Observer les canards, les cygnes, un héron, des mouettes, des crabes...
- Jouer avec de l'eau, s'éclabousser
- Nager dans les zones de baignades autorisées et/ou surveillées
- Marcher les pieds dans l'eau
- Faire des ricochets avec une petite pierre plate
- Ramasser des coquillages, des bouts de bois flottés
- Faire des châteaux de sable



Quand il pleut ou qu'il neige

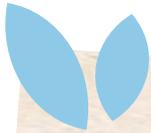
- Marcher, sauter de flaque en flaque
- Écouter le bruit de la pluie
- Sentir l'odeur de la terre et de l'herbe mouillées
- Observer un arc-en-ciel entre deux averses
- Goûter la pluie, la neige
- Se promener dans la neige et entendre son bruit sous les pas
- Faire un bonhomme de neige, une bataille de boules de neige
- Faire de la luge



Et pourquoi pas, la nuit

- Se promener en milieu naturel, quand la nuit est tombée
- Observer le ciel, les étoiles
- Regarder les illuminations
- Écouter les bruits
- Reconnaître le cri d'une chouette, d'un hibou
- Apercevoir des chauve-souris





Un outil réalisé dans le cadre
de la campagne ONE sur
l'investissement des espaces extérieurs
« C'est dehors que ça se passe ! »



*Qu'aimez-vous
observer
dehors ?*

*Qu'avez-vous envie
d'aller voir avec votre
enfant, de lui faire
découvrir ?*

*Et vous, quels sont
vos souvenirs
d'enfance dehors ?*

*Quelles sont vos envies
de sorties à l'extérieur ?*



OFFICE DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE

SUIVEZ-NOUS SUR NOS RÉSEAUX



 FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES