

DICTIONNAIRE ILLUSTRÉ DES BIENFAITS DU DEHORS



ONE.be

Avec vous, pas à pas

Cet outil a été réalisé par l'ONE.

Rédaction et conception :

- Vinciane Charlier (Projets transversaux Accueil temps libre, ONE)
- Marie Genot (Référente santé, ONE)
- Élisabeth Miller (Médecin expert, Direction Santé, ONE)
- Béatrice Piron (Référente éducation santé, ONE)
- Élodie Razy (Professeure - Anthropologie, FaSS, IRSS-LASC, Université de Liège)
- Thérèse Sonck (Conseillère pédiatre, ONE)
- Isabelle Vanvaremergh (Communication et qualité Accueil temps libre, ONE)

Sous la direction de Vinciane Charlier et d'Élodie Razy

Infographie et mise en page : Dominique Vincent

Les illustrations de la couverture et des pages 10, 20-21, 28-29, 32-33, 38, 44, 55, 62, 63, 70-71, 77, 82-83, 88, 111, 113. ont été réalisées par Françoise Rogiers.

Merci à Mélanie Tack, Marie-Pierre Parent, Pascale Florent, Geneviève Dalcq et Françoise Avau pour leur relecture attentive.

INTRODUCTION

Ce *Dictionnaire illustré des bienfaits du dehors* est le fruit de sources et ressources variées. Écrit à plusieurs mains, il mobilise des connaissances issues de la littérature scientifique et de l'expérience de professionnel-le-s de l'ONE, mais également de la poésie, des chants, du dessin, de la photographie, etc. Pas de mode d'emploi ! Vous naviguerez au gré de vos envies et de votre curiosité — de A à Z ou au hasard de l'alphabet — pour découvrir, apprendre, réfléchir, vous laisser inspirer, partager, agir.

Investir l'espace extérieur ? Fermez les yeux... et pensez à des moments passés dehors lorsque vous étiez enfant. Que de souvenirs contrastés à partager ! ***Mais de quoi parle-t-on exactement lorsqu'on évoque « le dehors » dans sa pratique professionnelle ?*** Au-delà des contraintes bien connues, les mots utilisés pour nommer ce « dehors » ne sont pas neutres. « Nature » et « espace vert » constituent souvent le cadre idéalisé des sorties. Ce cadre idéalisé, souvent éloigné du quotidien, peut conduire à une vision romantisée, réductrice, simpliste, voire publicitaire, du dehors. Ces représentations séduisantes sont en effet largement récupérées par les sociétés publicitaires pour la vente de voitures, chaussures ou autres boissons rafraîchissantes. Mais l'expérience du dehors, c'est bien plus que tout cela et plus accessible et proche qu'on ne l'imagine.

L'« extérieur » est généralement vu en opposition avec l'intérieur de la structure. Pourtant, on trouve par exemple des intérieurs (une cabane) à l'extérieur ou de l'extérieur à l'intérieur (un enfant qui regarde tomber la pluie derrière une fenêtre). La circulation de l'intérieur à l'extérieur questionne la continuité entre les espaces, parfois cloisonnés, parfois ouverts et souvent entre les deux. Échanger sur les mots qui désignent « le dehors » et ses caractéristiques est une première invitation à la réflexion sur sa pratique.

En parcourant ce *Dictionnaire illustré des bienfaits du dehors*, on peut également se demander ***comment investir « le dehors » ?*** Si « dehors » rime souvent avec activités (faire ou faire faire des activités aux enfants), ce qui est bien sûr important, accompagner le « laisser faire » est aussi une option à explorer. Cette option renvoie au jeu libre, de moins en moins présent durant l'enfance malgré ses bienfaits avérés. Dépasser le « faire » peut aussi amener à tout simplement « laisser être dehors »... assis-e, sans bouger, seul-e, entre enfants, avec un adulte, tous les sens en éveil et l'imagination en action. S'essayer à laisser les enfants faire et être dehors. Inverser les rôles pour mieux saisir leur point de vue, sans jugements, à hauteur d'enfant. Voici un premier pas vers la reconnaissance et l'accompagnement de leur participation dans leurs environnements.

Enfin, la question que tout le monde se pose est : ***pourquoi est-il si important que les enfants investissent « le dehors » ?*** Chaque mot de ce *Dictionnaire illustré des bienfaits du dehors* apporte des éléments de réponse et explique les multiples bienfaits du « dehors » pour les enfants — mais aussi pour les adultes : santé physique et mentale, socialisation, apprentissages, coopération, autonomisation, rapport au vivant, etc. Plus globalement, « le dehors » est propice à la participation des enfants, centrale dans une perspective d'inclusion et de lutte contre les inégalités. Découvrez ce dictionnaire et participez-y, à votre manière, en le complétant par des mots et des actes quotidiens afin de faire vivre tous ces bienfaits !

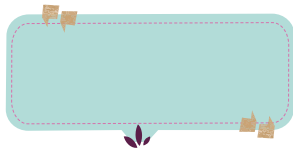
ICONOGRAPHIE



Les textes qui apparaissent dans ces encadrés sont repris de la littérature scientifique.



L'encrier et la plume indiquent que le texte appartient à la littérature, à la poésie ou aux chansonniers.



Les témoignages, essais et retours d'expérience sont identifiés par cette présentation graphique.

TABLE DES MATIÈRES

• A •

ACTIVITÉ PHYSIQUE	8
ÂGE	10
AIR	11
ALIMENTATION	12
ALLERGIES	13
ANIMAUX	13
APAISEMENT	14
APPRENDRE	14
ARBRE	15
AUDITION	16
AUTOMNE	17
AUTONOMIE	18
AVENTURE	19

• B •

BEAU	20
BIEN-ÊTRE	21
BIOPHILIE	22
BOIS	23

• C •

CACHE-CACHE (ou COUCOU)	24
CALME	25
CERVEAU	26
CHALLENGE	28
CŒUR	29
CONCENTRATION	30
CONFIANCE EN SOI	31
CONNAÎTRE	32
CONTEMPLER	34

COOPÉRER	35
CORPS	36
COULEURS	37
CRÉATIVITÉ	37
CURIOSITÉ	38

• D •

DÉCIDER	39
DÉCONNECTER	40
SE DÉFOULER	42
DÉVELOPPEMENT	43
DIGÉRER	44
DODO	44

• E •

EAU	45
S'ÉMERVEILLER	46
ÉMOTION	46
ENDURANCE	47
S'ENTRAIDER	48
ENVIRONNEMENT	49
ESPACE	50
ÉTÉ	51
ÊTRE	52
EXPÉRIENCE	53
EXTÉRIEUR	54

• F •

FEMMES ENCEINTES	55
FEU	56
FLEUR	58

• G •

GENRE	59
GOÛTER	60
GRIMPER	61

• H •

HIVER	62
-------	----

• I •

IMAGINER	63
IMMUNITÉ	64
INTÉRIEUR	65

• J •

JEU (LIBRE)	66
JOIE	67

• K •

KANGOUROU	67
-----------	----

• L •

LAND ART	68
LANGAGE	69
LIBERTÉ	69

• M •

MARCHER	70
MÉMOIRE	72
MÉTÉO	72
MICHEPOPOTE	73
MICROBIOTOPE INTESTINAL	75
MIDI	74
MINÉRAL	75
MOTRICITÉ	76
MUSCLES	78
MUSIQUE	80

• N •

NEIGE	81
NUIT	82

• O •

OISEAU	84
--------	----

• P •

PARTICIPER	84
PAUSE	86
PÉDAGOGIE (DU DEHORS)	86
PETITES BÊTES	87
PIQUE-NIQUE	88
PLAISIR	89
PLANTES	89
PLUIE	90
POIDS-SANTÉ	90
PRINTEMPS	91

• R •

RÉALITÉ	92
RECOMMANDATIONS	94
RÊVER	96
RISQUE	96
RITUEL	98
ROBIN DES BOIS	99

• S •

SANTÉ	100
SENS (les 5)	102
SENTIR	103
SOCIALISER	103
SOLEIL	103
SOMMEIL	104
SORTIR	105

	• T •		• W •	
TEMPS	106	WHAOU !	113	
TERRE	108		• X •	
TOUCHER	109	X	113	
	• U •		• Y •	
UNIVERS	110	YEUX	114	
	• V •		• Z •	
VENT	110	Z	114	
VÊTEMENTS	111	ZEN	114	
VITAMINE D	112			
VOIR	112			

BIBLIOGRAPHIE	115
----------------------	-----

ACTIVITÉ PHYSIQUE



**Aller dehors, c'est être en mouvement,
et éventuellement mener une activité physique.**

Une étude menée dans une école canadienne montre qu'une augmentation de l'espace naturel aboutit à une augmentation de l'activité physique. (Dyment et Bell, 2007 cité dans Jidovtseff et al., 2018, p.20).

Le temps passé à l'extérieur est en lien avec le niveau d'activité physique. (Salis, et al ; 2000).

En d'autres mots, plus un enfant, ou un jeune, passe du temps dehors, plus il pratique une activité physique.

Qu'entend-on par activité physique ? Tant le jeu libre et l'exploration hasardeuse que les activités dites sportives (marche, vélo, football, basketball...).



Les intérêts sont divers :

1 On observe de meilleurs résultats scolaires lorsqu'un individu est physiquement actif durant l'enfance.

Sa condition physique est également supérieure. (Kruger et al., 2010 ; Gray et al., 2015).

2 Au niveau de la santé, une activité physique régulière permet de construire et de préserver les os et les muscles, réduit le risque d'obésité, de dépendance au tabac et de maladies chroniques comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires, diminue la dépression et l'anxiété, et contribue au bien-être psychologique. (Janz et al., 2014 ; Mc Curdy et al., 2010).

L'étude de Cleland et al. (2008) montre, chez des enfants de 10 à 12 ans, que, pour chaque heure supplémentaire passée dehors, l'activité physique est augmentée de 27 minutes par semaine. Elle montre également que la prévalence de l'obésité est réduite de 41 à 27% chez les enfants qui passent plus de temps à l'extérieur.



3 Les compétences motrices de l'enfant, c'est-à-dire son aptitude à réaliser et à apprendre un grand nombre de mouvements, au-delà de l'activité physique, constituent un élément clé dans l'acquisition sur le long terme d'un mode de vie actif. (Bois et al., 2005 ; Stodden et al., 2008 ; Hulteen et al., 2018).



Pour garantir l'investissement de l'enfant à long terme dans des activités physiques et sportives, la priorité devrait être donnée à l'amusement et non aux compétitions.

Une spécialisation sportive précoce, axée sur le développement de la performance, s'accompagne le plus souvent de blessures, induit une pression psychologique inutile et est associée à un plus grand taux d'abandon sportif. (Jidovtseff et al., 2018, p.129).

Afin de permettre à tous de pratiquer une activité physique, certains aménagements doivent parfois être prévus en fonction des besoins spécifiques de l'enfant ou du jeune. Par aménagements, on entend tant l'organisation de l'espace que les règles de jeu, voire l'intensité et le rythme proposés pour une activité (en cas, par exemple, de problèmes cardiaques ou respiratoires).



L'OMS définit l'**activité physique** comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie.

L'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre. Une activité physique d'intensité modérée ou soutenue a des effets bénéfiques sur la santé.

(Organisation mondiale de la Santé, who.int, Activité physique, 26 juin 2024)



ÂGE



Quel que soit son âge et son développement, tout enfant explore l'extérieur et en retire des bénéfices dans différents domaines (santé, apprentissages, relations sociales, etc.).

Il expérimente et y développe peu à peu son autonomie.

Si, dans un porte-bébé, un landau ou porté au dos, il mobilise tout d'abord essentiellement la vue, l'odorat et l'ouïe, au fil du temps, tous ses autres sens lui permettront de s'approprier ses environnements, à sa mesure.

En fonction de son âge, mais surtout de la connaissance qu'on a de chaque enfant, puis de l'adolescent qu'il devient, le cercle de son autonomie à l'extérieur pourra s'élargir car il aura progressivement appris à gérer les risques seul. (Jidovtseff et al., 2018, p.29-33).

La fréquentation de l'extérieur adapté à chaque âge de la vie et à chaque enfant prépare la suite de l'expérimentation.



Voir **RISQUE**



AIR



Diverses études mettent en évidence que l'air intérieur est souvent plus pollué que l'air extérieur, du fait de l'accumulation de composés chimiques provenant entre autres de matériaux d'isolation, peintures, meubles, allergènes, acariens, particules ... (Jedor, Riberon, Mandin et al., 2006).

Pour limiter cette pollution, les solutions sont de bien aérer son logement mais également de favoriser le temps passé à l'extérieur.

Réaliser certains trajets quotidiens à pied ou à vélo permet par exemple d'être moins exposé à la pollution extérieure que les automobilistes. En voiture, l'air qui pénètre dans l'habitacle est particulièrement pollué et a tendance à s'y accumuler. (ASEF, 2013).

À pied ou à vélo, il est possible d'emprunter des voies de circulation telles que les pistes cyclables qui éloignent légèrement du flux de circulation ou de préférer des rues avec moins de trafic.

L'activité physique à l'extérieur engendre dans la grande majorité des cas des bienfaits excédant les effets néfastes de la pollution de l'air.



Pour en savoir plus sur les pollutions intérieures, rendez-vous sur le site de l'ONE.

Une campagne thématique sur ce sujet a débouché sur la réalisation de nombreux outils à destination des parents et des professionnels.

ONE.BE



ALIMENTATION

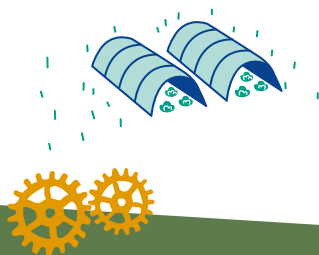


Les activités extérieures peuvent contribuer à développer les pratiques alimentaires des enfants. Les projets autour des potagers invitent par exemple l'enfant à observer le cycle de croissance des végétaux, depuis la germination jusqu'au fruit, et l'encouragent à goûter le résultat de son implication.



Il semble intéressant d'avoir un potager au sein de la collectivité pour pouvoir expliquer des tas de choses aux enfants. Apprendre comment les choses poussent, que l'on peut travailler la terre autrement que de manière industrielle. Se rendre compte que l'on peut récolter des fruits et des légumes à la main et qu'il ne faut pas nécessairement les acheter dans les grandes surfaces. Réaliser qu'il ne faut pas nécessairement utiliser des pesticides pour cultiver des légumes. C'est une manière plus facile et plus concrète pour les encadrants et les parents d'expliquer aux enfants qu'en mangeant plus de légumes et de fruits cultivés soi-même, on contribue non seulement au fait d'avoir une bonne santé mais aussi à la sauvegarde de la planète.

(Analyse UFAPEC, 2016).



L'idéologie «Pro IEE* » s'inscrit dans un cadre pédagogique plus large, généralement alternatif, qui considère l'enfant, dès son plus jeune âge, comme doté d'agency** et pouvant être responsabilisé ; elle mobilise également un rapport à l'alimentation et aux transports, ainsi qu'un mode de vie plutôt éco-responsable et respectueux de l'environnement.

(Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p. 368)

*IEE : investissement des espaces extérieurs.

**Agency : l'agentivité est la faculté d'agir sur son environnement.



Projet autour de l'alimentation durable « Du potager à l'assiette » au sein de la crèche provinciale « Les Pacolets » de Liège.
Durant ce projet collaboratif avec les puéricultrices et la diététicienne de la crèche, les enfants sèment, font pousser, prennent soin et dégustent la récolte lors d'un atelier culinaire.

ALLERGIES



L'investissement des espaces extérieurs est associé à une prévention des allergies : il est établi que l'exposition précoce aux divers allergènes peut induire une tolérance et dès lors réduire le risque d'allergies tant respiratoires que cutanées, durant l'enfance et à l'âge adulte.

Ainsi, des études (Riedler et al., 2001) montrent que les enfants qui vivent dans les fermes et sont souvent dehors développent moins d'allergies que leurs pairs habitant les villes et ce, même s'il y a des antécédents familiaux d'allergies. L'environnement extérieur permet une dilution de multiples allergènes dans un grand volume d'air (pollens, moisissures, poils d'animaux...), ce qui évite une surexposition comme on peut en rencontrer dans un espace clos (acariens, moisissures ...).

ANIMAUX



De la bave sur la terrasse, une empreinte de patte de sabot sur le chemin, un bruit dans un buisson, qui est passé par là ?

Plus la trace est profonde, plus l'animal doit être lourd, plus le bruit est fort, plus l'animal est gros... De surprise en mystère, dehors comme dedans, nous ne sommes pas seuls.

Entourés, épiés par les autres animaux ?
Finalement, qui observe qui ?

Petit escargot porte sur son dos,
Sa maisonnette,
Aussitôt qu'il pleut,
Il est tout heureux,
Il sort la tête.



(Comptine pour enfant, auteur inconnu)



APAISEMENT

Passer du temps à l'extérieur permet de s'éloigner du stress quotidien, favorise la réflexion et change les idées. (Pretty et al., 2005).

Cela permet dès lors un apaisement bénéfique pour le corps et l'esprit.



Voir ÉMOTION



Parti très loin
Dans mes pensées
Je me suis perdu.
À le suivre des yeux
Un papillon me ramène
À moi-même.
Au bord du lac,
Pêcher plus de silence
Que de poissons ?



Stephen Moysan
(Temps calme,
En route vers l'horizon)

APPRENDRE

C'est en forgeant qu'on devient forgeron !

Les activités extérieures peuvent avoir un impact positif sur le développement cognitif et psychomoteur des jeunes enfants. L'exposition à la nature peut aider à stimuler l'imagination, la créativité, la résolution de problèmes et la pensée critique chez les enfants. De plus, l'exercice physique régulier peut améliorer la fonction cognitive, y compris l'attention, la mémoire, l'apprentissage et la prise de décision. (Brussoni et al., 2015).

À l'extérieur, l'enfant, curieux, a l'occasion d'apprendre par l'expérience et avec tout son corps : observation, imitation, manipulation, sensations, plaisir. Courir, sauter, ramasser, toucher, creuser, assembler, déchiqueter, ... Les lieux et matières à disposition sont d'une grande variété et permettent de canaliser son énergie.

Par l'architecture ou par la nature, à l'extérieur, explose la quantité des formes et des couleurs, des interactions et des équilibres surprenants. Les prémices de l'apprentissage des mathématiques et de la physique sont lancés.

Réussir à accomplir une performance sportive ou créer quelque chose de beau va accroître la confiance en lui et renforcer le désir de progresser. On notera aussi une attention plus forte et plus longue de l'enfant en extérieur.



Voir CONNAÎTRE



ARBRE

Les arbres sont les plus grands organismes vivants sur la terre.

Dans les récits mythologiques et religieux liés à la création de la terre, l'arbre occupe souvent une place centrale. Dans le jardin d'Eden, Adam et Eve peuvent manger tous les fruits du paradis exceptés ceux de l'arbre de la connaissance. D'autres croyances très anciennes symbolisent le lien et la séparation entre le ciel et la terre par l'arbre, le pilier du monde des hommes, la connexion vers les mondes inconnus. (Domont, Montelle, 2003).

Dans certaines régions, des arbres sont adorés, dotés de pouvoirs magiques. On y accroche des rubans, des clous ... en signe de reconnaissance ou de promesse.

Plusieurs arbres remarquables sont devenus des attractions touristiques, des buts de promenade. Certains ont des centaines d'années.

Prendre conscience de toutes les époques qu'ils ont traversées en restant enracinés là, inlassablement, ouvre les perspectives et invite à la rêverie.

En outre, des études japonaises ont étudié les avantages des promenades à allure tranquille en forêt, nommées « bains de forêt » en médecine préventive. Il s'avère que des balades régulières en forêt, en respirant les substances volatiles organiques produites par les arbres, produisent de nombreux bienfaits sur la santé : renforcement immunitaire, baisse de la tension artérielle et baisse du stress et de l'anxiété. (Quing Li, 2019).



L'arbre qui pense
les pieds dans sa grille
à quoi pense-t-il
oh ça oh mais ça oh mais ça à quoi pense-t-il

Le chien qui pense
la patte en l'air
que pense-t-il
oh ça oh mais ça oh mais ça à quoi pense-t-il

Le pavé qui pense
le ventre poli de pas
que pense-t-il
oh ça oh mais ça oh mais ça à quoi pense-t-il
Ciel toits et nuages

voyez-moi
là tout en bas
qui marche
et qui pense à l'arbre
qui pense au chien au pavé
oh ça oh mais à quoi pensent-t-ils donc



(L'arbre qui pense, Raymond Queneau)

« Un beau souvenir de mon enfance, c'est quand on jouait dehors. J'étais dehors sur un arbre qui est tombé. Vous êtes dessus au moins à 10 gosses, vous êtes dessus assis comme ça. Alors on peut vous faire monter toute la journée, et ooooooh ! Et vous chantez toute la journée, avec les branches qui montent et tout ça. C'était dans le jardin de mes parents. On avait une petite partie dans la forêt et alors des fois on coupait les arbres pour les vendre et faire des meubles. Alors on les coupait avant que les gens ne viennent les transformer. L'arbre était tombé comme ça. Avec tous les enfants du quartier »

(Julienne)

(Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p.281).

AUDITION

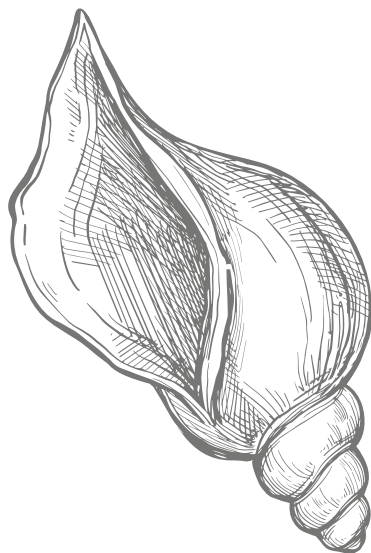


Passer du temps à l'extérieur développe les capacités de connaître son environnement par l'ouïe. En étant attentif aux sons, un enfant discerne mieux ce qui se passe autour de lui et contribue à sa propre sécurité.

En traversant une rue, par exemple, le son indique l'arrivée de véhicules.

Progressivement, l'extérieur est apprivoisé par l'identification des sons perceptibles et reconnaissables.

Cette capacité à connaître son environnement par l'ouïe est spécialement développée chez les personnes ayant des handicaps sensoriels, tels que les personnes non-voyantes qui ont compensé, dès leur naissance, ou cherchent à compenser ce handicap, s'il apparaît plus tardivement, en développant leurs autres sens (ouïe, toucher,...).



En ville comme à la campagne, l'extérieur contient des sons familiers ou étrangers. Il y a les bruits du quotidien : être bercé par le bruit du tram ou du train qui passe, connaître l'heure du jour par le tintement des cloches de l'église ou le carillon de l'hôtel de ville. Puis des bruits plus inquiétants qui amènent à tendre l'oreille, à relever la tête : le bruit du tonnerre qui donne des frissons, la sirène d'une ambulance qui passe en trombe dans la rue. On pense aussi aux bruits qui amusent comme les mugissements des vaches ou les clapotis de la pluie fine ou forte, la pluie bruyante, changeant de rythme, comme un concerto.

« La nouveauté aujourd'hui est que deux enfants me demandent que je les porte pour qu'ils puissent observer 'la machine' qui fait du bruit derrière la haie : en fait, on ne la voit pas. Leurs sens sont en éveil à l'extérieur : l'ouïe, par exemple, et ils souhaitent associer une image à ce qu'ils entendent ; ce qui se passe à l'extérieur de la structure, au-delà des frontières, de la barrière physique installée pour délimiter l'espace, la haie. » (Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p.351).

AUTOMNE

L'automne est la scène de la fin de tout un monde : les insectes disparaissent ou se cachent, les feuilles tombent des arbres, beaucoup de plantes se fanent, les oiseaux migrent vers d'autres contrées, de nombreux animaux se préparent à l'hibernation. Les jours raccourcissent, la température diminue.

Le matin, on se couvre d'une « petite laine ». C'est aussi la période du brouillard.

Tous ces phénomènes sont observables avec petits et grands.

A chacun de découvrir les richesses de la saison : se promener en forêt, écouter les bruissements des pas dans les feuilles, humer les odeurs terreuses, les sous-bois humides, la pluie, ramasser quelques feuilles mortes, morceaux de bois et autres trésors de la nature automnale, les manipuler, les classer, en faire une œuvre qui leur redonne vie ...



L'automne au coin du bois,
Joue de l'harmonica.
Quelle joie chez les feuilles !
Elles valsent au bras
Du vent qui les emporte.
On dit qu'elles sont mortes,
Mais personne n'y croit
L'automne au coin du bois,
Joue de l'harmonica.

(Maurice Carême)



« Ulia est un peu mon 'informaticrice privilégiée' aujourd'hui, elle me fait faire un tour du jardin et le commente spontanément : 'l'arbre a perdu toutes ses feuilles, c'est l'automne' ; 'regarde, ça c'est une souris, et ça, c'est un lapin, et ça, c'est une coccinelle, etc.', 'regarde, il dort' : le petit garçon est couché sous le module. 'Regarde ce qu'on peut faire ici' : elle se met à courir, à sauter, ... elle me dit : 'on peut pas le faire à l'intérieur'.

Les autres enfants me font remarquer diverses choses : 'L'arbre, il est tout nu' ; ils me montrent les nombreux avions qui passent avec un bruit tonitruant au-dessus de nos têtes ; 'le pigeon est sur la lumière'. Il est en fait posé sur une lampe, juste à côté de l'espace jardin, mais en dehors de celui-ci.

La puéricultrice, en m'expliquant ce qui les attirent, fait un parallèle entre leurs réactions par rapport aux avions et aux oiseaux...

Cela signifie-t-il que les avions et les oiseaux sont mis sur un même plan ? »

(Extrait d'un parcours commenté informel et spontané initié par les enfants dans Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p.310, JT crèche 19/11/18).

AUTONOMIE

L'autonomie est indispensable à l'émancipation de l'individu et à son bien-être.

Étape par étape, les parents pourront donner la permission à leur enfant de sortir seul en fonction de son âge et de ses compétences. Une éducation qui donne la possibilité aux enfants d'élargir progressivement leurs espaces de découverte contribue nettement au développement de leur autonomie.

Être confronté de manière progressive et adaptée à certains risques (comme traverser une rue par exemple) permet à l'enfant « de se construire des points de repère nécessaires au développement de son autonomie et à la gestion de sa propre sécurité. » (Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p. 23-24).

« Les conflits semblent moins lourds dehors, et plus facilement gérés par les enfants eux-mêmes. À l'extérieur, ils vont vite se réconcilier, la dispute elle est moins grave qu'à l'intérieur j'ai l'impression. Ils se disputent pour un jeu ou une balançoire, mais ils vont trouver eux-mêmes un accord, des fois on n'a même pas besoin d'intervenir que c'est réglé. » (Dora)

« Ils passent vite à autre chose, en fait. » (Vérane)



Voir **RISQUE**



Si occuper l'espace privé, pour autant que la famille en bénéficie, offre de nombreux moyens d'expérimentation, investir l'espace public renforce les compétences en matière d'autonomie.

Les enfants et les jeunes qui sortent de chez eux acquièrent petit à petit une bonne connaissance du voisinage et de leur environnement proche. En se représentant l'agencement des rues voisines, la présence de commerces connus, de prairies ou de parcs familiaux, ils composent petit à petit un schéma mental qui les sécurise et qui renforce la confiance en soi.

Entre des attitudes parentales trop permissives ou trop contrôlantes, il y a un équilibre à trouver.

« Il importe d'accompagner l'enfant dans l'acquisition de l'autonomie et dans son exploration motrice afin qu'il puisse découvrir dans un cadre « sécurisé » les frontières de ses propres limites, afin d'intégrer ce qu'il est capable de faire (perception de compétence) tout en veillant, bien entendu, à minimiser le risque d'accident grave. (Stephenson, 2003 ; Sandseter, 2012 ; Wheway, 2015 ; Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p.407).

AVENTURE

L'aventure a souvent comme décor principal les espaces extérieurs. Partir à l'aventure, c'est aller vers le non-familier. Le désir aventureux est chargé d'envies de découvertes et de surprises.

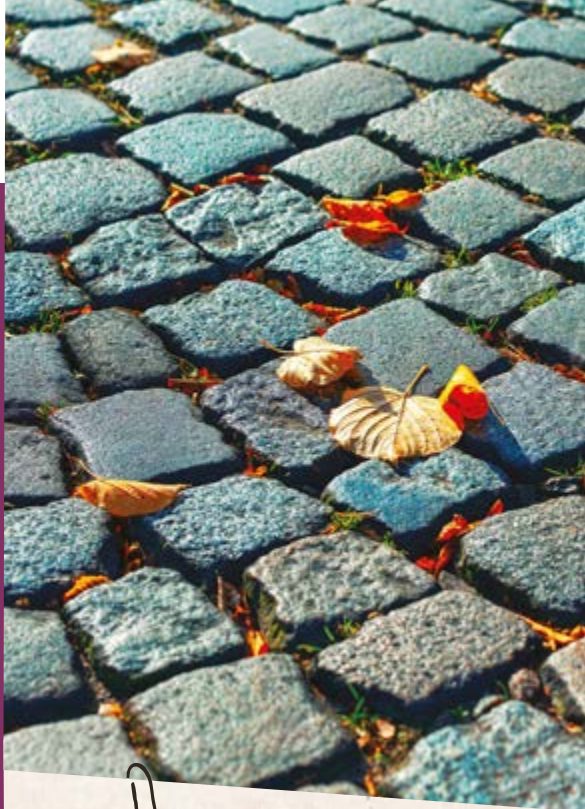
La figure de l'aventurier est celle d'un individu courageux, capable d'affronter des obstacles et de dépasser ses peurs pour vivre des expériences inédites.

Il y a une dimension ludique, amusante et un sentiment de liberté dans le projet de vivre des aventures. Quitter le familier peut être vécu de manière très différente par chacun.

Pour une personne en chaise roulante, le parcours est souvent semé d'embûches, entre trottoirs non aménagés et aménagements défailants, l'aventure reste bénéfique mais nécessite un bon accompagnement.

Aller prendre un tram en ville pour un enfant qui n'y vient jamais, c'est l'aventure ! Traverser une forêt sombre sans y être accoutumé, c'est l'aventure !

Ni petites ni grandes aventures, juste de l'aventure.



Tout ce que l'on cherche à redécouvrir
Fleurit chaque jour au coin de nos vies
La grande aventure il faut la cueillir
Entre notre église et notre mairie
Entre la barrière du grand-père Machin
Et le bois joli de monsieur l'Baron
Et entre la vigne de notre voisin
Et le doux sourire de la Madelon
La Madelon
L'aventure commence à l'aurore
A l'aurore de chaque matin
L'aventure commence alors
Que la lumière nous lave les mains

(J. Brel, L'aventure)





Éprouver un saisissement, être pris dans un instant magique en regardant un paysage, une fleur, une grosse lune à l'horizon.

L'expérience du beau est une expérience émotionnelle personnelle qui donne une valeur ajoutée à un paysage, un objet, ...



« Dans les ateliers créatifs que j'anime, j'essaye que chacun dise plutôt « Je trouve ça beau » que « C'est beau ». En partant de sa propre expérience du beau, on transmet quelque chose, on attire l'attention des autres qui vont peut-être reconsidérer leur propre regard porté sur le sujet qualifié de 'beau'. Ça permet un regard nouveau. L'impression du beau est liée à un moment donné, sous une certaine lumière par exemple. Celui qui reçoit l'impression décide lui-même de la qualifier en 'beau', c'est une position personnelle et subjective. L'expérience du beau est une expérience riche. C'est quelque chose de physique qui me fait vibrer de l'intérieur, qui fait que j'ai envie de le contempler encore, de m'en nourrir. J'ai envie de le prendre en moi, de me baigner dedans. Ça me fascine, ça m'envoute presque. Plus tu prêtes attention à des choses que tu trouves belles, plus tu as envie de renouveler l'expérience. »

(Géraldine, Animatrice d'ateliers créatifs)

Idées d'activités

- Prendre des petits cadres en carton blanc pour cadrer ce qu'on trouve beau dehors et observer des éléments de la nature avec plus d'attention. S'approcher d'un élément, reculer, essayer différents cadrages. Le contour blanc permet aussi de mieux voir les couleurs.
- Se coucher sur le sol, sentir les sensations du contact avec la terre, les feuilles et branches sous le corps et regarder vers le haut. Faire voyager le regard dans différentes directions. Entourés d'arbres, observer la manière dont les branchages se meuvent.
- Se balader en forêt avec des miroirs pour observer la cime des arbres tout en marchant. Cela change la perception du regard.
- Glaner des éléments de différentes couleurs, textures, formes et, avec ses récoltes, former un tapis-cadeau.
- Chercher des lettres ou des formes géométriques dans la nature.
- Jeu du « je vois » où quelqu'un décrit, avec le plus de précision possible, ce qu'il a vu quelque part, autour de lui, et les autres doivent trouver l'élément en question.



Il existe un lien fort entre le niveau de bien-être et le fait de passer du temps à l'extérieur.

D'après des professionnels de l'accueil de l'enfant de 0 à 3 ans, les bénéfices perçus sont en premier : **le bien être (64%)**, suivi de s'oxygéner (62%), se dépenser (60%) et la santé (58%). (Jidovsteff, Pirard et al., 2020)

Les activités extérieures, et particulièrement en milieu naturel, présentent également des effets positifs sur la santé mentale et le bien-être des enfants, notamment en diminuant l'anxiété. La nature permet de s'éloigner du stress quotidien, favorise la réflexion et change les idées. (Pretty et al., 2005, cité dans Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p.21)



Les activités en plein air, en particulier lorsqu'elles sont effectuées dans des environnements naturels, impactent positivement le bien-être physique, psychologique et social. Dehors, l'enfant a accès à des espaces ouverts, il peut être amené à se mouvoir et s'exprimer plus librement, sauf si un handicap physique l'en empêche. Ses sens sont en éveil, sa curiosité est stimulée.

Les espaces extérieurs sont des lieux propices à la socialisation et à l'interaction entre les individus, qui peuvent se rassembler pour pratiquer des activités physiques, se détendre ou simplement profiter du cadre naturel environnant. Ainsi, de nombreuses études scientifiques montrent l'importance d'avoir facilement accès à un espace vert pour le bien-être et pour la santé de tous. Ces espaces impactent positivement les relations sociales, comme le montre une étude menée par Kuo et Sullivan (2001), à Chicago, où la présence d'espaces verts dans les quartiers urbains est associée à une augmentation de l'interaction sociale et de la cohésion communautaire.

La nature apporte aussi de la tranquillité, une étude menée par Kaplan et Kaplan (1989) a montré que les participants se sentaient plus calmes et détendus après avoir passé du temps dans un environnement naturel, par rapport à un environnement urbain.





Les défenseurs de la biophilie avancent l'idée que l'amour du vivant incite à davantage défendre et respecter la nature (Wilson, 1984). Si, depuis la petite enfance, une personne côtoie régulièrement le dehors, elle va pouvoir mieux connaître le vivant qui l'entoure et au fil du temps et des expériences vécues, elle sera plus encline à l'apprécier et à le respecter.

La biophilie est le fait d'aimer le vivant, ce mot est formé à partir de la racine grecque « bio » (la vie) et du suffixe -phile (« qui aime »).

Ce concept ne fait pas l'unanimité car il n'est pas étayé par des preuves scientifiques. On peut retenir de cette idée l'intérêt d'encourager les enfants à observer le vivant sous toutes ses formes, végétales ou animales, sans nécessairement ajouter une dimension affective.



La position des 'biophilistes'

En 1984, Edward O. Wilson biologiste, entomologiste avance l'idée que les humains ont une tendance innée à se chercher des liens avec la nature et avec d'autres formes de vie. Il nomme cette idée « l'hypothèse de la biophilie », un besoin spontané d'autres formes de vie.

Pour Erich Fromm, sociologue et psychanalyste allemand, la biophilie est l'amour de tout ce qui est vivant, et la philocalie, de tout ce qui est beau. Il développe ce concept de biophilie dans un contexte éthique, avec le sens « d'amour de la vie ». Il s'inspire des mots d'Albert Schweitzer qui, dans « Kultur und Ethik », définissait le bien comme le fait de « préserver et d'encourager la vie ».

Le contre-pied : Questionner le lien « naturel » entre biophilie et enfance.

D'autres auteurs mettent en garde sur le lien trop facile entre enfance et biophilie (Dounias et Aumeeruddy-Thomas, 2017 ; Vitores, 2019). Il conviendrait plutôt d'élargir la focale et de s'appuyer sur l'hypothèse de la possible mobilisation des mêmes attitudes et comportements des enfants avec certains ou tous les existants, en ce compris les animaux, avant, ou de manière concurrentielle avec, l'acquisition d'une socialisation différenciée (entre existants) enseignée par les adultes au quotidien. De cette manière, l'apprentissage pluriel précoce du monde social (Dunn, 1988), la tendance innée précoce à l'altruisme (Warneken et Tomasello, 2009), et l'émergence précoce de la théorie de l'esprit chez l'enfant (Onishi et Baillargeon, 2005) pourraient éclairer le rapport des enfants à leur environnement (Jidovstev, Pirard et al., 2020, p.402).

BOIS



Les bois offrent de multiples possibilités d'activités avec les enfants. Il suffit parfois de quelques pas dans un bois, d'une branche ramassée et l'imagination fait le reste. Des bouts de bois qui deviennent une épée, une baguette magique ; un bâton devient un support pour la marche ; les branches servent à construire une cabane, un radeau sur la rivière ...

Les morceaux de bois sont souvent interdits dans les jeux car ils sont qualifiés de « sales » ou « dangereux ». On peut se demander quelles substances potentiellement dangereuses se trouvent sur un morceau de bois...

Exclure des éléments de jeu, en qualifiant, par exemple, ces objets « naturels » recyclés par les enfants dans leurs jeux de « sales », c'est limiter les enfants dans leurs jeux réels ou imaginaires. C'est également contrarier la créativité dont ils peuvent faire preuve dans tous les environnements.



« Nous sommes dans la cour et les enfants m'apportent des petits bouts de bois morts et tout humides. Nous commençons à jouer pendant bien 20 minutes en cachant les bois derrière le dos, dans ma main, etc. C'était de petits morceaux pleins de terre trouvés dans le seul endroit non recouvert de revêtement « anti-pluie » qui est partout dans la cour... Qu'est-ce que cela dit sur l'aménagement de l'espace ? Un espace « trop » aménagé empêcherait-il qu'il y ait ce genre de petits éléments trouvés par-ci par-là par les enfants et donc cela empêcherait-il leurs observations et de jouer avec ? »

(Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p.390)



Forêt silencieuse, aimable solitude,
Que j'aime à parcourir votre ombrage ignoré !
Dans vos sombres détours, en rêvant égaré,
J'éprouve un sentiment libre d'inquiétude !

(La Forêt, Chateaubriand)

CACHE-CACHE (ou COUCOU)



Que l'on soit en ville ou à la campagne, à l'intérieur ou à l'extérieur, quel plaisir de partager des parties de cache-cache, de jouer à se cacher, à cacher des objets, de comparer les « bonnes » cachettes des uns et des autres ...

Organiser un jeu de cache-cache « grandeur nature », faire une grande chasse aux trésors, trouver des pierres peintes laissées par d'autres, explorer librement un espace, ... c'est fou ce qu'il y a à découvrir !

Une cour bétonnée est un lieu d'exploration de l'environnement à part entière pour les enfants. La « nature » n'en est pas absente. « Je leur propose un jeu, le 'cache-cache coucou', que j'avais fait lors du stage dans les bois... Ici, on se cache aussi à l'intérieur : sous les tables, derrière les rideaux, derrière une plaque en bois, ce qu'un enfant appelle 'du bordel'. Dehors, les cachettes sont par exemple derrière une poubelle, ou dans les toilettes... Les endroits des cachettes sont peu nombreux dans une cour rectangulaire en béton ...

Tout de même, j'observe des détails que je n'avais jamais vus auparavant, en jouant, « par le corps » ... Je me cache derrière un petit muret avec quelques feuilles : j'ai le nez dessus et je vois un petit insecte se promenant sur le muret... Je vois la vie de près... C'est en jouant qu'on explore et, même si le jeu et l'environnement sont liés, l'exploration libre permet beaucoup, même si c'est dans un environnement 'peu' enrichissant de prime abord ... »

(Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p.331-332)



Un petit lapin s'est caché dans le jardin.
Cherchez-moi coucou coucou.
Je suis caché sous un chou.



(Coucou ! de Nathalie PAULHIAC
livre en comptine)



On a tous besoin de calme. Mais où le trouver ?

Aller dehors est souvent présenté comme un remède quand les comportements virent à l'excitation et au chahut. Quand les intérieurs sont saturés par les bruits des activités et des personnes qui l'occupent, sortir peut permettre de se retrouver avec soi-même, de se recentrer en prenant un peu de distance avec le groupe.



Voir **APAISEMENT**

Les résultats de l'étude sur l'IEE* révèlent qu'une des activités les plus pratiquées à l'extérieur est l'activité « calme ».

(Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p. 60).

*IEE: investissement des espaces extérieurs.

De plus, certains enfants éprouvent des difficultés voire même sont en souffrance quand ils font face à trop de stimulations (bruits, foule, lumière, musique). Ils ont trop de choses en tête et de ce fait, ne parviennent plus à gérer leurs émotions, à se concentrer, ils sont débordés par un tas de choses et deviennent alors très agités.... d'où l'intérêt supplémentaire de profiter de temps calme dehors avec ces enfants aux besoins particuliers.

Autre avantage, les plus petits, après le temps à l'extérieur, ont plus d'appétit et dorment mieux, selon ce témoignage d'une puéricultrice : Selon les professionnel-le-s, la sortie a des effets pour la suite de la journée : « Après être allés dehors, les enfants ont faim. Ils mangent très bien. Et ensuite, ils dorment très bien ».

(HA, entretien avec l'équipe, juillet 2019) (Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p.154).



Le fait de varier les environnements, les activités et d'avoir plus d'espace et d'occasion de bouger favorise un meilleur développement des compétences de l'enfant. Le maintien de cette diversité, plutôt qu'une activité très occasionnelle, évite une perte de certaines de ces compétences acquises.

En effet, le système nerveux se développe dès avant la naissance, sur base des stimulations reçues par les divers organes des sens (toucher, odorat, goût, audition et vue, dans l'ordre d'apparition in utero) ainsi que d'un « sixième » sens qui est la proprioception. Ce dernier sens correspond à une sensibilité profonde, une perception de la position des différentes parties du corps à partir d'informations des muscles et des tendons.

Ce développement global comprend non seulement la multiplication des neurones mais surtout les connexions qu'ils vont établir entre eux et entre les diverses zones du cerveau (zones de la motricité, du langage, connexion entre la vue et le mouvement ...). À terme, ces connexions permettent un développement harmonieux de la motricité globale et fine, de l'équilibre, la coordination, la précision dans les gestes mais également des fonctions supérieures comme la connaissance, la réflexion, le jugement, le langage, l'imagination, la créativité etc.





C'est surtout pendant la petite enfance (surtout avant 4 ans) que le cerveau a cette capacité de se modifier pour s'adapter aux changements qu'il rencontre et aux apprentissages qu'il fait. Par la suite, ces capacités se réduisent progressivement et un « nettoyage » se fait : les connexions non utilisées disparaissent même si la plasticité cérébrale perdure très tard.

Les activités extérieures peuvent avoir un impact positif sur le développement cognitif et le cerveau des jeunes enfants, notamment le développement de ces fameuses connexions. L'exposition à la nature peut aider à stimuler l'imagination, la créativité, la résolution de problèmes et la pensée critique chez les enfants. De plus, l'exercice physique régulier peut améliorer la fonction cognitive, y compris l'attention, la mémoire, l'apprentissage et la prise de décision chez les jeunes enfants (Brussoni et al., 2015).



La pensée critique se démarque d'autres formes de pensée par la notion de « validité des réponses qui peuvent être avancées » (Piette, 1996, p.94, cité par De Visscher, H., Latinis, P.). Et puis, elle porte des jugements qui eux-mêmes s'appuient sur des raisonnements logiques (De Visscher, P. Latinis, 2015, p.25). L'esprit critique est donc « la capacité de l'individu de combiner de manière adéquate ces différentes formes de pensée qui permet l'exercice d'une pensée juste et pertinente » (Piette, 1996, p.96, cité par De Visscher, H., Latinis, P.).

La reconnaissance de la diversité des élèves peut favoriser le « désir d'apprendre des élèves » (Meirieu, 2014). Cette reconnaissance pourrait peut-être également avoir une influence sur le développement ou le non-développement de la pensée critique. Ainsi, la diversité sociale, économique, culturelle, mais aussi linguistique des élèves serait a priori bénéfique pour le développement de l'esprit critique. L'investissement des espaces extérieurs permet un meilleur mélange des enfants, plus d'interactions et une « confrontation aux différences » qui va permettre le développement de la pensée critique.

Ce n'est donc pas la nature en tant que telle qui va développer l'esprit critique mais le fait que l'IEE favorise la socialisation, la collaboration dans les activités libres dans les espaces extérieurs, l'analyse commune (par exemple recherche de jeux, de solutions).

CHALLENGE



Grimper sur des troncs d'arbre, sauter au-dessus d'un ruisseau, escalader l'agrès d'une plaine de jeu, ... Les activités présentant un certain niveau de challenge sont stimulantes pour les enfants. Ils ont l'occasion de se surpasser, de montrer de quoi ils sont capables.

La vue de l'épreuve génère un désir de relever le défi mêlé à une crainte de ne pas y parvenir ou de tomber. Ce moment de tension permet à l'enfant d'évaluer seul s'il est prêt à prendre le risque ou pas. Quoi qu'il décide, ce moment d'hésitation augmentera ses capacités d'évaluation des risques et du niveau de ses compétences en devenir.

Il convient ici de souligner l'importance de laisser l'enfant relever ces défis par lui-même, à sa mesure et à son rythme, sans directement le contrôler physiquement ou verbalement.

Néanmoins on garde bien en tête que le degré de conscience de certains enfants à besoins spécifiques est parfois altéré face au danger. Le comportement de l'adulte doit s'ajuster à la situation et à la personne devant lui qui a un potentiel et des limites.



Voir **ESPACE, EXPÉRIENCE, FEU, GRIMPER, JOIE, RISQUE**



Courir, marcher, pédaler ou jouer à l'extérieur sont excellents pour le cœur chez les jeunes enfants.

Les enfants qui passent plus de temps à l'extérieur et qui sont plus actifs physiquement ont une meilleure santé cardiovasculaire que les enfants qui passent plus de temps à l'intérieur et qui sont moins actifs physiquement (Pedroni, 2006).

Le cœur est un muscle qui se développe parallèlement à l'augmentation des besoins en oxygène du corps. L'exercice physique (marche rapide, course, vélo...) majore la demande d'oxygène dans tout le corps et favorise dès lors un accroissement du volume cardiaque et de sa puissance musculaire (fraction d'éjection) avec une augmentation de fréquence cardiaque moindre que chez une personne non active physiquement et une réduction de la tension artérielle (surtout chez une personne hypertendue).

Les vaisseaux sanguins s'adaptent également : la circulation change avec plus de débit au niveau des muscles qui vont pouvoir mieux se développer et au niveau cérébral (augmentation de 30% chez l'adulte actif). L'exercice physique provoquant également une augmentation du nombre de globules rouges, le sang pourra donc transporter plus d'oxygène et les cellules du corps vont aussi extraire et utiliser cet oxygène de manière plus efficace.



CONCENTRATION



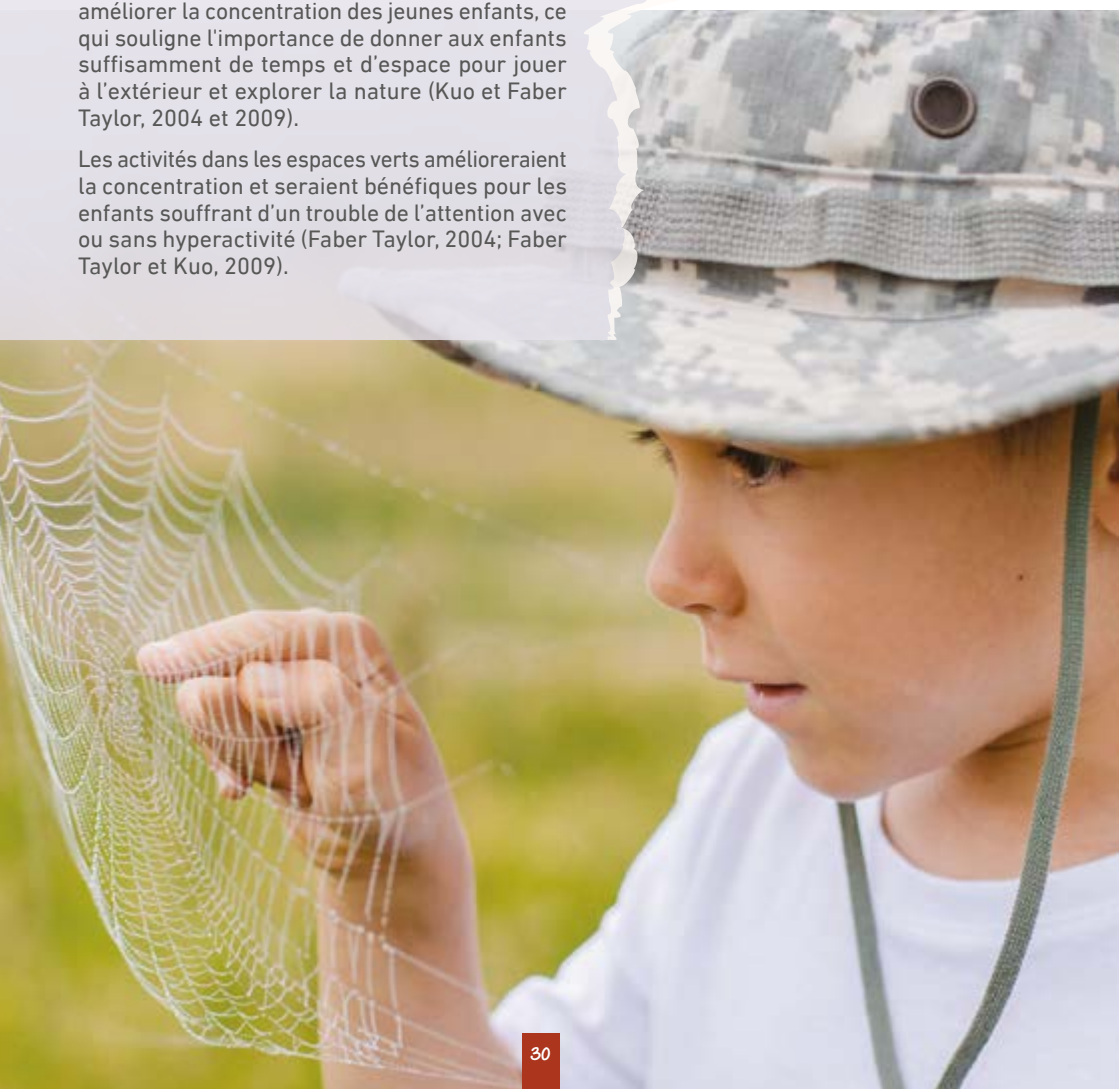
Des activités telles que l'exercice physique et l'interaction avec la nature ont été associées à une amélioration de l'attention et de la mémoire de travail chez les enfants. Les enfants qui ont régulièrement des pauses actives pendant la journée scolaire ont également montré une amélioration de la concentration et de la performance académique (Hill et al., 2010).

Les activités extérieures peuvent aider à améliorer la concentration des jeunes enfants, ce qui souligne l'importance de donner aux enfants suffisamment de temps et d'espace pour jouer à l'extérieur et explorer la nature (Kuo et Faber Taylor, 2004 et 2009).

Les activités dans les espaces verts amélioreraient la concentration et seraient bénéfiques pour les enfants souffrant d'un trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité (Faber Taylor, 2004; Faber Taylor et Kuo, 2009).



Voir **APAISEMENT,**
APPRENDRE,
CALME



CONFIANCE EN SOI



La confiance en soi est liée aux capacités : être capable d'effectuer une tâche, avoir les moyens d'atteindre un objectif, sentir que les ressources intérieures permettront d'affronter une situation.



Les enfants en situation de découvrir activement leur milieu, agissent sur lui et « provoquent » des événements. Cette action suivie d'effets est un véritable moteur de l'activité exploratoire.

La capacité que se découvrent les enfants d'influencer le cours des événements nourrit donc leur activité et leur ouverture au monde. On pourrait estimer que ce processus circulaire transite très tôt par le développement d'une confiance en soi.

Plus largement, la prise de conscience d'exercer une action sur le monde agit sur les mécanismes de construction de l'identité elle-même (constitution du moi). Cette confiance en soi est de nature à accroître, de manière réaliste, le sentiment de sécurité de l'enfant.

De la même manière, l'adulte qui voit les capacités que possède chaque enfant de découvrir, maîtriser, mesurer les difficultés, est lui-même encouragé à lui accorder une confiance réelle. Au sein de cette relation de mutuelle confiance, l'enfant prend une place de véritable partenaire.

(Camus, Marchal, 2007, Livret 3, p.38)

Grimper aux arbres, sauter d'une hauteur importante, attraper un insecte récalcitrant, franchir un obstacle représentent autant de défis qui demandent à l'enfant de résoudre lui-même ses problèmes, de trouver ses propres solutions, d'essayer à nouveau après plusieurs échecs, d'affiner ses stratégies. L'extérieur contient une multiplicité d'opportunités pour expérimenter, découvrir et s'adapter à son environnement.





Le dehors concentre une possibilité infinie de connaissances expérientielles, c'est-à-dire des connaissances acquises par l'expérience personnelle, et non sur un banc d'école.

Ce ciel sombre annonce la pluie. Une petite averse ou une longue période pluvieuse ? En regardant le ciel, on le sait.

Les longues journées lumineuses, le soleil haut ; les petites journées sombres, le soleil bas. Le long parcours de la terre autour du soleil s'observe chaque jour.

Est-ce que le vent a changé de direction ?

Quelle sensation me donne le fond de l'air, temps sec ou humide ?

Quelle température au dehors ?

Les petites flaques ont-elles gelé ? Y-a-t-il du givre sur l'herbe ?

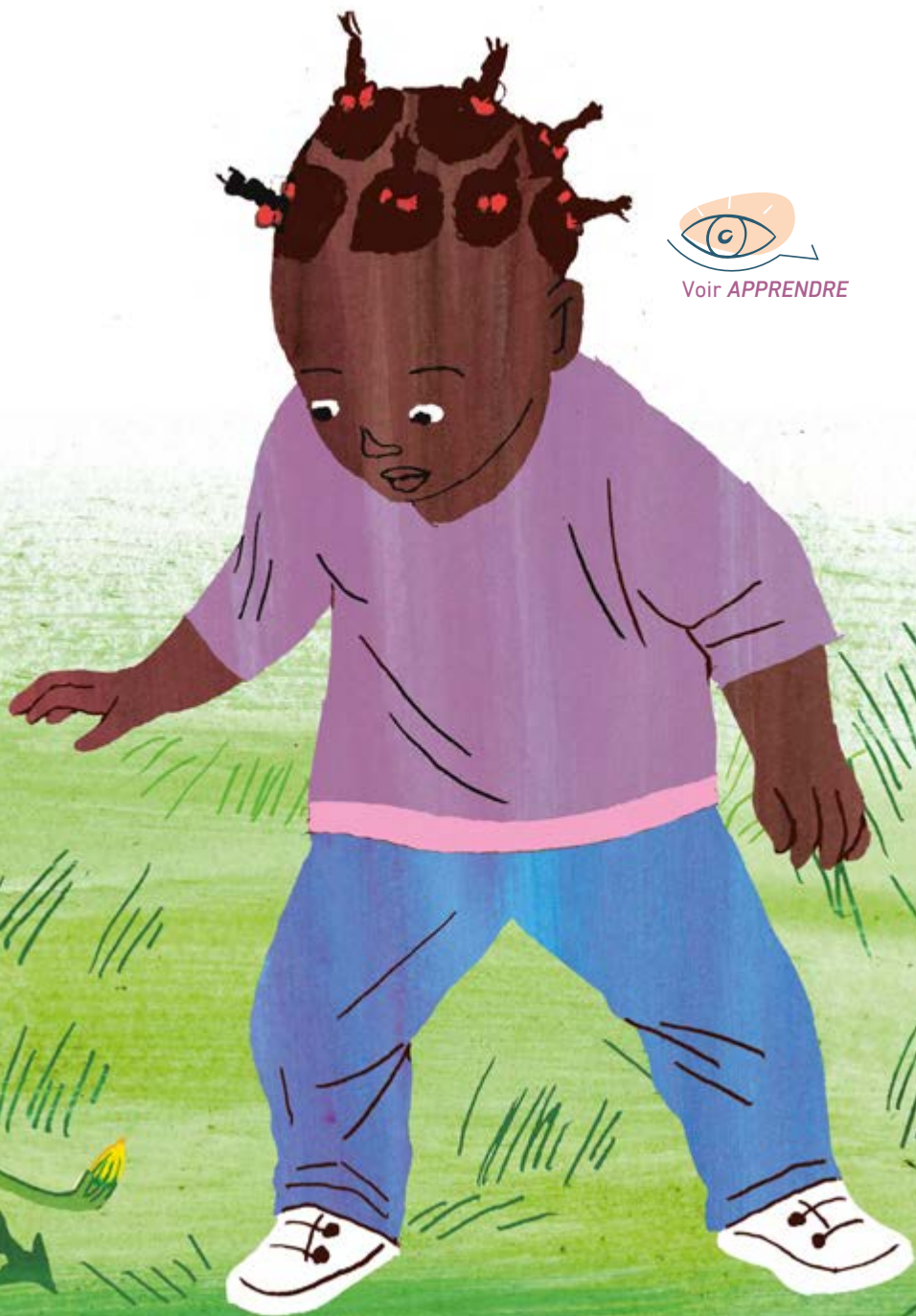
La graine germée s'ouvre en deux petites feuilles. Les tournesols tournent la tête vers la lumière et les abeilles butinent les fleurs.

Outre ses savoirs informels tirés de ses expériences du dehors, un enfant habitué et curieux de son environnement proche en devient un fin connaisseur et développe des affinités avec celui-ci. Il est capable de guider l'adulte disponible à travers une forme de cartographie sensible des espaces investis, avec ses risques, ses règles et ses curiosités.

(Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p. 310-313)

« Je me rends compte que je ne connais pas tout lorsque j'observe de près les nervures de la feuille par exemple. Nervure de la feuille que les enfants, eux, comparent entre elles en disant 'une grande feuille' ou une 'petite', et en faisant craquer entre leurs doigts une feuille morte, un apprentissage par le toucher et donc par l'expérience corporelle et sensorielle. Je me rends compte de ma connaissance limitée aussi lorsque j'observe de près les différentes couches d'un petit copeau de bois et je me dis 'comment cela s'est-t-il formé ?', 'comment est-il arrivé là ?'. Quelle est l'histoire de ce qui nous entoure dans notre environnement et qu'est-ce que les enfants apprennent de celui-ci en étant dehors ? En vivant l'espace extérieur par la sensation, par leur corps, plutôt qu'en l'interprétant ou en le classant dans des catégories du 'savoir adulte' » ?

(Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p.340)



Voir APPRENDRE

CONTEMPLER



Étymologiquement le verbe signifie « regarder attentivement », « considérer par la pensée ». Il vient du latin *contemplor*, « être avec le temple », « être avec une portion du ciel ».

Contempler, c'est comme se tenir au bord d'un lac tranquille, où les eaux calmes reflètent le ciel et les montagnes lointaines. C'est observer silencieusement la beauté qui nous entoure, laissant nos pensées errer librement comme les nuages dans le ciel, sans chercher à les saisir.

La vie tout autour de soi retient toute l'attention et développe la curiosité des enfants. Les enfants s'émerveillent parfois d'un petit rien et sont absorbés par leurs expériences et leurs découvertes.

Pour donner de la place et du temps à la contemplation, il est important de laisser les enfants rêvasser, observer et ressentir ce qui les entoure sans leur proposer systématiquement une activité ou un but. La notion d'attention est intimement liée à celle du temps.

Faire courir un enfant pour suivre le rythme des adultes, par exemple, ne lui laisse pas le temps de poser son attention, de développer ses qualités de concentration (Chenal, 2018).



Les enfants privilégient souvent une conception de l'environnement en tant que ressource, et, par association, opportunité d'un « être-dehors » contemplatif ou exploratoire libre, lequel peut être un levier puissant de l'IEE. A l'inverse, les adultes privilégient souvent un « faire-dehors » qui repose sur une conception de l'environnement en tant que moyen dirigé vers une fin (activité à visée ludique ou pédagogique, ou encore dévouement) conçue pour le « bien » de l'enfant.

(Jidovsteff, Pirard et al., p.365)

COOPÉRER



Les activités en extérieur sont souvent pour les enfants l'occasion de coopérer et de s'entraider, ce qui génère des effets positifs sur leur développement social, émotionnel, sur leurs compétences en communication et sur le savoir vivre ensemble.

Plusieurs études ont exploré ce lien entre les activités en extérieur et la coopération ou l'entraide entre enfants. Suite à un camp d'été pour des enfants de 7 à 15 ans, le renforcement de leurs compétences sociales et solidaires sont observables jusqu'à 6 mois après le séjour collectif (Williams et Hummel, 2011).

Une autre étude, menée par Dymont et Bell (2008), a examiné l'effet des activités en extérieur sur les interactions sociales entre les enfants. Dans des espaces tels que des cours de récréation, si l'organisation favorise les jeux libres et les activités non compétitives, chaque enfant trouvera plus facilement sa place et expérimentera davantage des relations sereines avec ses partenaires de jeu.

Dans ce type d'environnement, la complémentarité dans le jeu avec des enfants à besoins spécifiques est également encouragée.



Jouer, s'amuser avec ses copains occupe une place importante et constitue un élément indispensable dans le développement social de l'enfant.

Ce sont les relations qui l'emportent : les enfants apprennent un certain nombre d'éléments qui sont importants pour le développement de leur personnalité (vision sociale, concertation, aptitudes sociales, ...). Les enfants se construisent aussi à travers des relations à autrui.

(Camus, Marchal, 2007, Livret 3, p.23)



Voir S'ENTRAIDER





L'extérieur représente un espace des plus propices au développement du corps et du schéma corporel.

Le schéma corporel constitue la représentation plus ou moins consciente du corps, de sa position dans l'espace, ainsi que de la position relative de chacune de ses parties. Il se construit dès la naissance, progressivement, à partir des divers influx sensoriels : visuels, auditifs, tactiles, proprioceptifs (suite à l'activation des récepteurs musculo-tendineux et articulaires) et vestibulaires (dans l'oreille interne, liés entre autres à l'équilibre). L'extérieur foisonne d'expériences potentielles pour stimuler ces transmissions sensorielles.

L'expérience corporelle, sensorimotrice, est nécessaire aux apprentissages, et en particulier aux pré-apprentissages et apprentissages fondamentaux. Par exemple, pour pouvoir accéder à la logique mathématique, l'enfant a besoin d'avoir expérimenté dans son corps, notamment par le jeu, la latéralité (gauche/droite, devant/derrière, haut/bas...). Également, lorsqu'un enfant n'a pas intégré la capacité à construire des chaînes de mouvements avec son corps, des séquences de gestes par le corps et le jeu, il aura plus de difficulté à accéder à la pensée cognitive et aux fonctions dites exécutives (Yapaka.be, Joly, F.).

Courir sur un terrain accidenté, monter sur un talus ou franchir le bord d'un trottoir sont des petites actions qui sont composées de très longues chaînes de mouvements.



À la naissance, l'enfant n'est pas conscient de son corps : il fait par exemple connaissance de ses mains parce qu'il les rencontre par hasard et finit par se rendre compte qu'il peut les diriger (au départ, la préhension est un phénomène réflexe et devient volontaire à partir de trois mois). Il n'est conscient ni de son corps ni de son environnement, ni du fait que ces derniers sont séparés. Le schéma corporel est dans les premiers mois encore très morcelé et les informations sensorielles peu coordonnées. A partir de trois mois, pas à pas, le petit devient capable de distinguer son corps des objets du monde environnant.

L'intégration des informations visuelles, tactiles et kinesthésiques débute vers 6 mois (l'enfant porte tout à la bouche). A partir d'un an, la motricité est de plus en plus une activité volontaire avec un objectif. Avec l'acquisition de la marche, le schéma corporel se complète. La latéralisation (droitier, gaucher) se fixe vers 5 ans.

La capacité d'imiter permet de mettre son corps en relation avec autrui. Le schéma corporel est normalement achevé à 6 ans (connaissance de la droite et la gauche). Il est donc particulièrement important d'enrichir les stimulations des divers sens, et notamment du mouvement, en procurant un environnement varié et spacieux où l'enfant peut développer sa motricité.

Ce schéma de développement est bien entendu une référence moyenne, un enfant confronté à un retard de développement moteur ou psycho-moteur évolue à son propre rythme.



COULEURS



Découvrir la diversité de couleurs dans la nature et comprendre l'importance des couleurs pour la flore et la faune. Une grande partie des informations traitées par notre cerveau sont visuelles, et donc colorées. Dans la nature aussi, les « codes couleurs » sont nombreux. Ils donnent des informations sur ce qui peut ou non être mangé, sur les dangers,...

Les couleurs des plantes ou des animaux se donnent avec intensité à la vue pour intimider ou pour séduire. Par exemple, les plumes des oiseaux mâles sont souvent plus colorées que celles des femelles dont les plumes peuvent se confondre avec l'environnement immédiat. Les fruits rouges sur les arbres attirent les oiseaux pour être mangés, digérés et éjectés en fientes plus loin, là où un nouvel arbre aura peut-être la chance de grandir.

À chaque saison sa palette de couleurs : quel plaisir de les découvrir ! Le jaune, le rose, le vert, ... ont-ils une odeur particulière ?

« Je m'assieds par terre avec eux, ils m'amènent des petites pierres, des bouts de bois, des feuilles que Yann appelle 'des fleurs'... En les observant bien, je me dis que chacun a une forme, une couleur, une taille différente des autres ... Cette diversité est-elle la richesse que je ressens, en comparaison à l'uniformité des jouets en plastique et des formes toutes faites ? »

(Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p.392)

CRÉATIVITÉ



Extérieur et créativité font bon ménage (Waite, 2007).

Le jeu libre permet aux enfants de créer leurs propres scénarios, de faire leurs propres expériences, de détourner des objets et matériaux, d'initier seuls leurs propres activités.

Mondes féériques, cabanes, châteaux de sable, ... permettent de développer leur imagination avec les éléments à leur disposition.

La capacité de transformer l'existant et la débrouillardise seront des outils précieux pour la vie entière ! Rencontrer l'ennui au dehors, se dégager de la surstimulation des écrans et renouer avec la créativité.



Voir JEU (LIBRE)

C'est désespérant, les papas, quand ça (...) vous envoie sans pitié jouer dans le jardin (...).

« Peut-être...que c'est amusant de jouer avec rien » dit Monsieur Peut-Être

« N'importe quoi » répond Adélidélo.

« Alors, peut-être...que tu pourrais essayer de jouer avec tout » répond Monsieur Peut-Être (...).

(Adélidélo et le monde magique, juin 2023)



CURIOSITÉ



Le plein air stimule la pulsion épistémophilique de l'enfant, autrement dit, la pulsion de curiosité, l'appétit de connaissance. Au service du développement intellectuel, la curiosité guide l'enfant vers le désir d'en connaître plus sur le monde qui l'entoure. Dehors, dans une nature changeante d'un jour à l'autre, l'enfant se montre curieux de tout : que sont ces traces dans la terre que je n'avais pas vues hier ? Pourquoi les feuilles tombent-elles des arbres en ce moment ? Comment l'oiseau est-il capable de construire un nid ? (Masson, 2022, p.18)

Le dehors est un espace où il est facile d'être curieux. L'adulte peut stimuler la curiosité de l'enfant, encourager l'exploration libre. L'idéal est d'investir des terrains de jeux riches en stimuli naturels, pour ensuite s'arrêter sur les découvertes réalisées et poser des questions ouvertes à l'enfant. Ces échanges suscitent la réflexion et aiguillonnent le désir d'en savoir plus.

L'adulte peut montrer comment observer, rechercher des plantes, des animaux, des minéraux ... et comment se documenter si nécessaire. Repérer des traces, des empreintes, des excréments, regarder au moyen de loupes, humer, toucher, goûter, retrouver des infos dans des livres,...

En valorisant chaque découverte, l'adulte renforce la confiance de l'enfant et stimule sa curiosité. Une approche qui favorise un apprentissage actif et engagé et qui renforce l'envie de l'enfant de connaître davantage son environnement.



« Tu entends ? Ça fait du bruit quand on secoue le tuyau avec le sable. Je me demande si on entend quand je parle dans l'entonnoir. Tu veux bien mettre l'entonnoir contre ton oreille ? Et moi je parle dans le tuyau »

(Jidovstev, Pirard et al., 2020, p. 169).

DÉCIDER



Dans un temps de jeu libre à l'extérieur, l'enfant est confronté à toutes sortes de prises de décision. Le positionnement qu'il choisit et les conséquences qui en découlent augmentent ses connaissances et enrichissent ses compétences.

Dans le cadre d'une exploration dans un espace vert, choisir de prendre ce chemin ou cet autre sentier, monter sur cette branche ou l'éviter, toucher ou pas ce champignon, manger ou pas cette fraise des bois. L'extérieur comporte des dimensions aléatoires et imprévisibles à l'infini. Prendre une décision et faire des choix de manière réfléchie et respectueuse sont des compétences qui s'acquièrent dès la petite enfance.

En outre, l'interaction avec la nature, la découverte de sa complexité et de ses ressources contribuent à apprécier celle-ci et donnent envie aux enfants de grandir en harmonie avec leur environnement, de le respecter et de le protéger (Elliot et al., 2014 cité dans Jidovstef, Pirard et al., 2020, p.23).

C'est en introduisant dès l'enfance une éducation à l'environnement et à son respect que des changements et prises de décisions pour un développement durable seront possibles.

En outre, en tant qu'adulte, on n'a qu'une vue partielle de ce que les enfants expérimentent seuls, connaissent. Ils prennent beaucoup plus de décisions que ce qu'on imagine. Cette part de connaissance reste souvent invisible ou n'est pas valorisée.

Nous discutons autour du feu, le soir. Et un des animateurs, lui-même parent, dit qu'il y a deux camps de parents et de professeurs. Il y a ceux qui ont peur tout le temps et ceux qui dorment avec un bébé de 3 mois dehors en bivouac... Les autres parents, à l'école, ils me prennent pour un irresponsable quand Boris rentre à pied de l'entraînement de foot tout seul (il parle de son petit de 5 ans), du coup ils (les autres parents) le ramènent tout le temps en voiture... Moi, je leur apprendse seuls à traverser la route au lieu de leur crier dessus pour qu'ils ne traversent pas...

(Jidovstef, Pirard et al., 2020, p.367)



DÉCONNECTER



Tous dehors sans écran
pour se reconnecter au réel !

La déconnexion est un processus volontaire ou involontaire de se séparer au moins temporairement des technologies, des distractions numériques, écrans ou obligations virtuelles, afin de se recentrer sur soi-même et de renouer avec d'autres activités.

Par exemple, la déconnexion peut inclure des périodes sans téléphone, des moments sans internet, ou des activités qui encouragent la « présence pleine » dans son environnement. Écrans, smartphones font partie du quotidien. Être connecté pour travailler, pour communiquer avec sa famille, ses amis, partager des photos, recevoir des mails, suivre l'histoire d'un autre sur les réseaux sociaux, gérer son compte bancaire, ... L'attention peut être continuellement captée par l'écran et les innombrables notifications reçues. Ces distractions permanentes altèrent les facultés de concentration.

On constate un lien entre peur de l'extérieur et place des écrans : « plus les mères perçoivent leur environnement de vie insécurisé et plus les enfants passent du temps devant les écrans, renforçant le déséquilibre entre sédentarité et activité physique mais aussi entre le temps passé à l'intérieur et le temps passé à l'extérieur » (Burdette et al., 2005 cité dans Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p.120)

Pourtant, choisir ou imposer des temps sans écrans ouvre un nouvel espace-temps bénéfique pour l'enfant. S'intégrer dans l'environnement réel et ce qu'il permet comme observations ou activités va lui permettre de développer et de vivre des expériences riches. Si au départ, un sentiment d'ennui prédomine, progressivement et de plus en plus, les enfants sont capables de prises d'initiatives et de déployer dans les espaces extérieurs un panel de compétences sociales, motrices, créatives,... qui renforcent leur bien-être, leur confiance en eux et leur autonomie.

À l'inverse, exposés de manière récurrente aux réseaux sociaux, les enfants se comparent souvent à l'image ou aux attitudes d'autres enfants/jeunes qui renvoient à des représentations de réussite sociale, à un accès à des biens de consommation convoités, ... Ils prennent une position passive qui peut entraîner une régression dans la confiance en soi, dans la capacité d'analyse et de discernement là où, à l'extérieur, le corps et la pensée sont davantage orientés vers une position active.





« POURQUOI TANT D'ÉCRANS...? »

Selon Wiseman et al. (2019), les parents occupés déclarent que soutenir l'autonomie de leur enfant ainsi que les superviser dans des jeux risqués demandent du temps et de l'énergie qu'ils n'ont pas toujours et préfèrent cadrer les enfants dans des activités moins stimulantes mais sans danger. Ce mécanisme serait également responsable de l'augmentation du temps d'écran, qui est considéré comme une activité sans risque, mais aussi « canalisante » pour les enfants. Cette étude montre également que plus les parents appliquent des règles restrictives pour les jeux extérieurs, moins les enfants apprécient aller dehors et plus ils passent du temps devant les écrans (Wiseman, 2019; cité dans Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p.13).

Face aux nombreuses révélations de cyberharcèlement ou de violence sur les réseaux sociaux, force est de constater que le temps passé devant des écrans est loin d'être « sans risque ». Mais il semble que la perception de ce risque est moindre. Dans une situation où l'enfant parcourt, par exemple, un trajet seul, le danger lié à la mauvaise rencontre sera rapidement évoqué (Jidovsteff, Pirard et al., p.22, 56). Pourtant, les faits nous prouvent que le risque de rencontrer des personnes malveillantes est beaucoup plus important dans l'immensité du web que dans les rues d'un quartier.

SE DÉFOULER



Les enfants ont souvent du mal à rester longtemps inactifs. Leur excitabilité augmente progressivement et peut amener à des « décharges » qui dépassent leurs capacités de gestion (agressivité, impulsivité, accidents ...). Dehors, tout le corps peut se mettre en mouvement, se faire du bien par l'action de chacun de ses muscles et l'esprit « s'aère ». La pensée et le mouvement s'enrichissent mutuellement (Masson, 2022, p.25).

On notera que, si elle est très appréciée par les enfants et riche en expériences corporelles, la salle de psychomotricité ne remplace pas l'extérieur. Il y a moins d'espace, l'intensité sonore y est plus élevée...



En Grande-Bretagne, des mesures prises à l'aide de capteurs de mouvements dans un échantillon de 195 jeunes de 10 à 13 ans ont permis d'observer que le jeu libre à l'extérieur entraînait une dépense calorique plus élevée qu'une activité structurée. Quand ils étaient dehors, ces enfants étaient en moyenne deux fois plus actifs physiquement qu'à la maison/à l'intérieur (Mackett et Paskins, 2008 cité dans Demers, 2012)

Le défolement libre permet de réduire le stress et la sécrétion de cortisol ainsi que les symptômes de dépression et d'anxiété.

« J'observe un contraste entre les activités à l'intérieur et celles de l'extérieur. A l'intérieur, les animatrices proposent des ateliers structurés. Le matériel a été prévu à l'avance, des consignes précises sont données, tant pour l'atelier peinture que pour l'activité de psychomotricité. A l'extérieur, en revanche, les enfants ne reçoivent pas de consignes. Le matériel est amené au fur et à mesure. Le rôle des accueillantes est également différent à l'intérieur et à l'extérieur. A l'intérieur, elles donnent des consignes et veillent à ce que les enfants les respectent, même s'ils restent libres à l'intérieur de ce cadre.

En revanche, dehors, les accueillant·e·s laissent les enfants jouer et s'insèrent éventuellement dans leurs jeux. Elles prennent également un rôle de gestion des conflits liés à l'utilisation du matériel. Des règles sont créées au fur et à mesure.

Sortir dehors semble être un moyen de gestion du groupe. Ce jour-là, les enfants étaient éternés. Les accueillantes n'avaient pas prévu de sortir car la météo ne leur paraissait pas favorable. Le fait que les enfants bougent beaucoup, ne dorment pas à la sieste, parlent fort dans le local les a amenées à la décision de sortir. »

(Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p. 150-151)

« Dehors, on les laisse crier ».

(Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p. 153)

« Moi je préfère le caractère de mon enfant quand il est à l'extérieur qu'à l'intérieur. Il est plus épanoui. Il se défole, le stress tombe. A la maison je le trouve encore plus nerveux ».

(idem, p. 254)



DÉVELOPPEMENT



Permettre à l'enfant dès le plus jeune âge de sortir et d'entrer librement en contact avec la nature dans toute sa richesse, selon ses envies et ses progrès, sous le regard bienveillant de l'adulte, lui permettra de développer au mieux ses compétences, entre autres, dans les divers domaines psychomoteurs.

Les journées du nouveau-né sont partagées entre de longues périodes de sommeil et quelques instants d'éveil au cours desquels il expérimente sa motricité (progressivement, de haut en bas et du centre vers les extrémités).

Dès les premiers jours de vie, le nourrisson est ouvert par tous ses sens sur le monde extérieur, prêt à réagir et à entrer en communication avec son entourage. Sa motricité, d'abord faite de réflexes involontaires va se développer en motricité intentionnelle, en fonction des opportunités offertes et du plaisir que cela suscite en lui.

Quoique les étapes de ce développement suivent un processus assez semblable chez tous, le calendrier est différent en fonction de divers facteurs.

Parmi ceux qui vont favoriser cette évolution, un environnement stimulant, suffisamment sûr et adapté à son niveau de développement (plus qu'à son âge) est particulièrement important. L'interaction bienveillante, l'imitation et les encouragements sont aussi des éléments favorisant. L'enfant de 0 à 5 ans, est en pleine construction. Il s'émerveille, s'interroge, teste, observe, expérimente, ... L'environnement qu'on lui propose a un impact sur les découvertes qu'il va faire tout petit et qui vont influencer sa construction future. On parle de plasticité cérébrale.



Les activités réalisées à l'extérieur facilitent un grand nombre d'apprentissages scolaires, et présentent l'avantage d'offrir aux enfants un contexte concret et réel qui leur permet de s'affranchir du cadre abstrait de nombreux enseignements réalisés en classe. Être dehors permet par exemple aux enfants 1) d'observer concrètement les particularités de la météo, ou encore les changements de la nature liés aux saisons ; 2) de manipuler des brindilles, des pétales, des feuilles mortes, des cailloux ; 3) d'organiser leurs trouvailles : classer par couleur, par grandeur, par forme ; 4) de trouver des utilisations évidentes ou insolites, d'échanger entre eux à ce sujet. Toutes ces expériences aident les enfants à développer leurs compétences mathématiques, langagières et transversales. D'autres apprentissages concernant l'autonomie vestimentaire (mettre et enlever sa veste), la sécurité routière, le respect de la nature, les actions citoyennes (ex : opération propreté) se font plus facilement à l'extérieur qu'en classe. L'apprentissage à l'extérieur se base plutôt sur la participation, la réflexion et l'interaction que sur une diffusion de savoirs (Waite, 2010) et offre un contexte pédagogique dans lequel l'enfant vit réellement ce qu'il apprend, mais aussi s'amuse, ce qui pourrait contribuer à une meilleure mémorisation par l'enfant (Waite, 2007) (Jidovsteff, Pirard et al., p. 23).

DIGÉRER

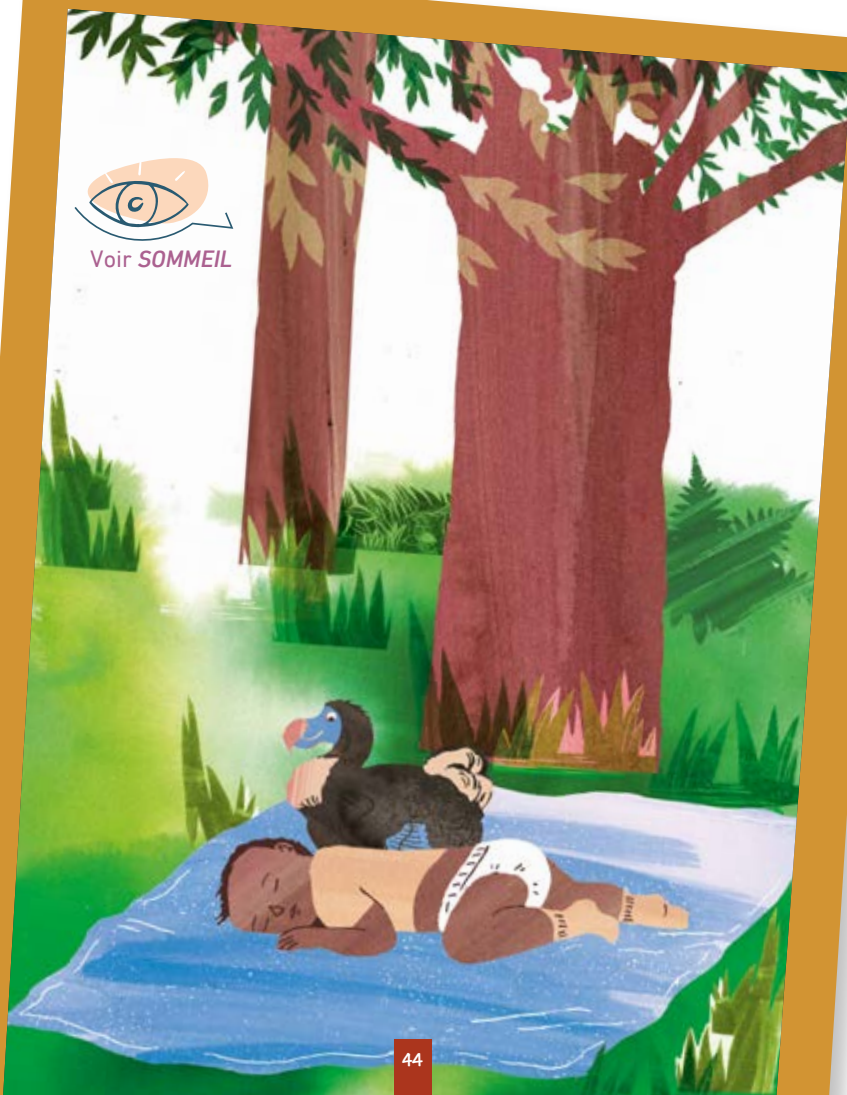


L'exercice physique améliore le transit intestinal et la résorption des nutriments et, par le développement de la musculature abdominale, il favorise l'évacuation des selles. Marcher à allure modérée après un repas favorise la digestion. Les organes fonctionnent mieux en mouvement.

DODO



Voir **SOMMEIL**



EAU



Longer une rivière, un fleuve, faire le tour du lac, construire un barrage, traverser un ruisseau, mettre les pieds dans l'eau, sauter dans les flaques. Sentir la plaque de glace de la flaque d'eau se fissurer sous son poids, craquer avec un bruit cristallin.

Lors d'un départ en randonnée, la cascade, le ruisseau, le lac sont le but de l'effort, le point d'aboutissement du chemin. Comme un cadeau du paysage. L'eau apaise.

Pour s'endormir ou se relaxer, on s'imagine longer une rivière ou lancer des pierres dans un étang pour suivre des yeux les ondes circulaires créées par la chute.

Tout petit, l'eau amuse longtemps. Remplir, vider, remplir, vider. Verser, déborder, verser, déborder. Jeter des pierres de plus loin, de plus près, faire des ricochets...



Voir **PLUIE**



« Là dans son bain, ça le faisait vraiment trop marrer aujourd'hui, de mettre ... il est intelligent quand même ... non je ne te l'ai pas encore raconté ... Il a un petit seau, et il s'amuse à le remplir, puis après il prenait la bouteille de savon vide, et il l'enfonçait dans le seau, et il voit que l'eau déborde ! Et alors, il m'explique : tu as vu, l'eau déborde quand on enfonce la bouteille ! Et alors il a fait ça pendant, je ne sais pas, genre 20 minutes dans son bain »

(Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p. 279)



S'ÉMERVEILLER



Il arrive quelquefois qu'une sorte de grâce embrase l'esprit. C'est un phénomène assez répandu. (...) La peau goûte l'air et chaque respiration est un accomplissement. Le corps entier s'étire et bâille de plaisir, le cerveau s'illumine et le monde entier resplendit devant les yeux. L'homme peut avoir vécu une vie grise dans un domaine de terres obscures et d'arbres noirs, les événements les plus importants ont pu passer, alignés, anonymes, et dépourvus de couleurs, cela ne compte pas. Car à la minute de la grâce, soudain le chant d'un criquet enchante l'oreille, l'odeur de la terre charme les narines et la lumière tamisée par un arbre régénère l'œil. Alors, l'homme devient source et il est intarissable. Peut-être la place qu'il tient dans le monde peut-elle être mesurée par la qualité et le nombre de ses embrasements. C'est une fonction individuelle, mais elle nous unit à la collectivité. Elle est mère de toute création et elle définit l'homme par rapport aux autres hommes.



(Steinbeck, J., À l'Est d'Éden, 1952, Livre de Poche, p.137)

ÉMOTION



Passer du temps en plein air, que ce soit à la campagne ou en ville, permet de diminuer l'anxiété, la dépression, l'irritabilité, l'insomnie, les céphalées de tension et l'indigestion. Le temps passé dans les espaces verts réduit considérablement le cortisol, qui est l'hormone du stress. La nature stimule la production d'endorphine et la production de dopamine, ce qui contribue à une sensation de bien-être. (Barton J., 2010 ; Park B.J., 2011 ; Lee J., 2011 ; Marselle M., 2014 ; Thompson C., 2012)

Être en contact avec la nature améliore également la conscience de soi et a des effets positifs sur l'humeur. (Huynh Q., 2013)



ENDURANCE



« En 40 ans, nos collégiens ont perdu environ 25 % de leur capacité physique », alerte le Professeur François Carré, cardiologue au CHRU de Rennes. C'est-à-dire qu'ils courent moins vite et moins longtemps... En 1971, un collégien courait 600 mètres en 3 min, en 2013 pour cette même distance, il lui en faut 4. Quand on sait que l'endurance est l'un des meilleurs marqueurs d'une bonne santé cardiovasculaire, il est temps de recommencer à bouger !

“
L'entraînement
de l'endurance débute
toujours trop tard,
jamais trop tôt.
(Weinek, J., 1997)

Si l'enfant développe très tôt sa force et ses habiletés motrices, il sera plus performant à l'âge adulte : il bénéficiera entre autres d'une meilleure densité osseuse, d'une plus grande sensibilité à l'insuline mais également d'un meilleur métabolisme aérobie. Le jeune enfant (6-12 ans) a en effet une supériorité métabolique : il récupère plus rapidement de l'énergie et la répétition d'efforts intenses est plus aisée avec moins de fatigue, sa fréquence cardiaque se normalise plus rapidement, il possède dans ses muscles un pourcentage de fibres lentes comparable à celui d'un adulte très endurant (perte progressive avec l'âge si l'activité physique est réduite). Au vu de ces meilleures capacités d'adaptation à l'effort, on peut conclure que l'enfant est métaboliquement comparable à un athlète de haut niveau. Ainsi, il apparaît nécessaire de développer et d'optimiser ces prédispositions le plus tôt possible, avant la puberté. L'endurance se développe de multiples manières : course continue ou discontinue, marche, roller, vélo, sports collectifs...

Il ne s'agit pas d'un entraînement mais d'activités ludiques avec une idée de progression (par exemple en allongeant la promenade). Concernant la course, les jeunes enfants prépubères sont capables de couvrir de longues distances, jusqu'à 10 km et plus, sans difficulté particulière, du moment qu'ils sont motivés pour le faire, que ce n'est pas une obligation et que les contraintes mécaniques et thermiques sont sous contrôle (d'après une conférence de Pascal Balducci, octobre 2022).

L'activité physique est d'autant plus importante pour les personnes en situation de handicap car elles sont plus susceptibles de présenter (ou présenter déjà) certaines pathologies (ex : obésité, diabète). Une bonne endurance, pour autant que l'effort proposé se réalise au rythme de l'enfant et du jeune, aide à améliorer ou à prévenir ces maladies.

« Un jeune gargon obèse participe à « une course » avec ses pairs qui ne sont pas en surpoids. Le gargon court du mieux qu'il peut mais parvient difficilement à rattraper les autres. Il ressent du découragement. Cette situation interpelle car elle pose la question de l'équité. Pourquoi ne pas envisager plutôt une course relais ? Tout est dans la manière de travailler l'endurance en s'adaptant aux besoins de chacun. »

(Mélania, Référente Santé Accueil temps libre, ONE)



S'ENTRAIDER

Dès la naissance, l'humain est prédisposé à se soucier et à prendre soin de l'autre. Le développement de l'empathie chez l'enfant dépend toutefois de la sensibilité et de la réponse chaleureuse des personnes qui en prennent soin. Si l'enfant est bien accompagné pour comprendre ce qu'il vit, il sera davantage capable de percevoir ce que les autres vivent. Faire preuve d'empathie pourra alors être plus facile pour lui. (Naître et Grandir, ONE.BE)



Dehors, les enfants ont des possibilités d'apprendre à s'entraider. Face à un obstacle, comme grimper sur un muret ou dans un arbre, ils ont tendance à vouloir y arriver ensemble.

Lors d'une randonnée, si les plus rapides attendent les plus lents, personne ne reste derrière et tous se rejoignent à la fin. Un enfant malvoyant ou en chaise roulante est accompagné par ses pairs qui manifestent une attention particulière à son égard. Parvenir en groupe à relever le défi renforce le lien entre les individus et satisfait tous les membres du groupe.



« Trois petits garçons essaient de grimper, ils s'entraident, se portent pour attraper la branche la plus basse de l'arbre. Celui qui y arrive montre comment il fait : il court pour prendre son élan, et saute pour attraper la branche ». (Jidovstëff, Pirard et al., 2020, p. 209)



La qualité de l'environnement extérieur dans lequel l'enfant évolue joue un rôle crucial. Elle est un élément essentiel pour maximiser les bienfaits du temps passé à l'extérieur sur le développement des enfants.

Un environnement extérieur de haute qualité est caractérisé par plusieurs éléments comme son accessibilité, sa propreté, sa sécurité, sa richesse en opportunités d'exploration et d'activités possibles. L'accessibilité est à comprendre au sens large, pour tout public, y compris pour les personnes en situation de handicap.

Les parents réclament aussi un environnement proche plus sûr.

Définir des zones sans voiture, réduire leur vitesse, sécuriser les espaces publics et certains lieux dangereux apparaissent aux yeux des parents comme des améliorations importantes qui permettraient aux enfants de sortir plus facilement.

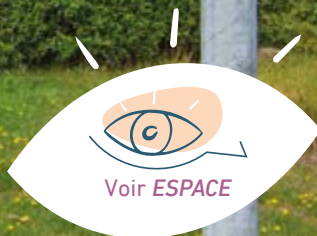


« L'environnement dans lequel les parents vivent peut impacter l'investissement de l'espace extérieur des enfants en dehors du domicile. Parmi les éléments importants, nous retrouvons le trafic routier, la connaissance du voisinage mais aussi la proximité d'espaces extérieurs très fréquentés. Les parents habitant en ville perçoivent davantage le trafic comme très dangereux ou plutôt dangereux. À l'inverse, ce sont les parents qui vivent dans un environnement rural qui perçoivent le trafic comme moins dangereux ».

(Jidovsteff, Pirard et al., p.54).

En collectivité, l'investissement des espaces extérieurs durant l'accueil d'enfants de moins de trois ans n'est influencé ni par la taille de l'espace extérieur disponible ni par la présence d'un jardin. C'est avant tout la confiance du professionnel à gérer les activités extérieures qui semble déterminer si les enfants vont sortir régulièrement à l'extérieur, ou pas. Le rôle joué par cette confiance de l'encadrant est souligné dans la littérature (Dyment, 2005). L'importance accordée par les professionnels aux activités extérieures a également une influence sur le temps passé dehors avec les enfants. (Jidovsteff, Pirard et al., p.118)

L'espace extérieur privé est un environnement privilégié dans lequel l'enfant peut assez rapidement évoluer avec une certaine liberté, que ce soit au domicile des parents ou dans les structures d'accueil. Mais l'espace limité à la propriété familiale n'offre pas le même potentiel de découvertes et de socialisation que l'espace public.





« Ce que j'observe en particulier, c'est la multitude de possibilités offertes aux enfants par les espaces extérieurs ouverts, et l'impression de 'vastitude' donnée par l'absence de limites physiques. À côté d'enfants assis ou debout immobiles (seuls ou en groupe), d'autres se promènent calmement (seuls ou en groupe), et d'autres encore courent ou jouent à des jeux physiques (seuls ou en groupe) ».

(Jidovstevff, Pirard et al., 2020, p. 225)

Un pas à l'extérieur et déjà cette sensation d'un espace qui s'ouvre dans toutes les directions. La sensation de confinement vécue dans un intérieur étroit, limité, peu aéré s'estompe pour donner la place à une verticalité à l'infini, à une abondance d'air pour les poumons et à un horizon à investir.

Des trottoirs aux plaines de jeux, des chemins agricoles aux sentiers forestiers, parcs, squares, places, ...

Les espaces d'investigation du dehors contiennent un haut potentiel d'étonnement et une stimulation au jeu libre pour les enfants. Partir à leur découverte, près de chez soi, près de son école ou près de son lieu d'activité permet à chacun d'apprivoiser progressivement l'environnement proche. Petits et grands ont l'occasion de construire mentalement, si pas une carte géographique de l'emplacement des zones d'intérêt, au moins une carte sensible de leur existence, de leurs attraits et de leurs avantages. Par la suite, les enfants développent l'envie de se déplacer seuls dans ces espaces familiers.

Ces moments d'exploration augmentent leur autonomie, renforcent leur confiance en eux et élargissent progressivement leur connaissance du voisinage et du réseau spatial et relationnel des lieux qu'ils investissent.

Les observations de terrain pointent une tendance au rétrécissement des espaces d'exploration par les enfants... (Tous à pied, 2020 ; Rivière, 2021). Pourtant, encourager et rendre possible ce désir de découverte de nouveaux espaces contribuent à façonner la confiance et l'autonomie de l'enfant. Plus globalement, l'enfant ou le jeune éprouve un sentiment épanouissant d'appartenance avec le milieu investi : « je connais ces espaces et j'y ai ma place ! ».



ÉTÉ



Avec l'été et ses longues journées, les sorties dehors se prolongent jusque tard dans la soirée.

La chaleur et les grandes périodes d'ensoleillement créent une intensité de parfums. Parfois, le corps s'engourdit et s'assoupit, jusqu'à la torpeur. Les insectes explosent dans l'air, les soirées sont délicieuses.



Voilà l'été, j'aperçois le soleil
Les nuages filent et le ciel s'éclaircit
Et dans ma tête qui bourdonnent ?
Les abeilles !
J'entends rugir les plaisirs de la vie
C'est le retour des amours
Qui nous chauffe les oreilles
Il fait si chaud
Qu'il nous pousse des envies
C'est le bonheur rafraîchi d'un cocktail
Les filles sont belles et les dieux sont ravis.



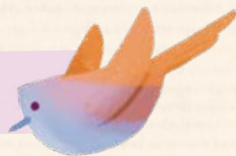
(Les Négresses vertes, Voilà l'été)



ÊTRE



Faire, faire faire, laisser faire dehors,
et aussi tout simplement être dehors.



« Théa a 3 ans et demi. Elle aime jouer dehors. C'est la fin de l'hiver. Elle dépose Pinou, son doudou, pour chausser ses bottes et enfiler son manteau, sa cagoule, son col et ses gants. Elle tire sa petite chaise sur le carré d'herbes et s'assied, le visage tourné vers le soleil. Elle reste là, silencieuse, un bon moment pendant que son papa prépare le repas. Sa maman rentre du travail. Elle pose son vélo et lui demande : « Que fais-tu, toute seule dehors, petit chat ? » Elle tourne lentement son visage souriant vers sa maman et dit : « Je suis là. » ».



« Je suis là », trois mots bien évocateurs qui cernent bien le propos. Être, être là, être présent. Se poser, dehors, s'asseoir sur un carré d'herbe pour sentir les premiers rayons du soleil sur sa peau, pour entendre les bruits autour de soi, pour se sentir exister, heureux d'être là.

Être attentif au monde qui nous entoure, à ce que nous vivons « en direct », au moment où on le vit.

Être en lien avec ce que l'on est et ce qui nous entoure.

En explorant son environnement visuellement, sensoriellement, l'enfant apprend à interagir avec le monde. Être dehors, cela aide à se changer les idées, à s'éloigner du stress du quotidien et cela diminue aussi les risques d'anxiété.



Voir **CONTEMPLER**

« Sois présente, suis le mouvement de l'oiseau qui vole, suis le rayon du soleil qui traverse la feuille et éclaire sa trame, balance-toi dans le rythme du vent, sens le contact de la terre à travers tes semelles. Sens l'air qui entre en toi et déplie chaque alvéole de tes poumons, entends les sons qui vibrent et dont l'onde vient caresser ton corps. Où que tu sois, hume les odeurs et les parfums, des gens, des plantes, des meubles, des trottoirs. Regarde et vois les couleurs, les nuances. Tout est vivant. Sois présent, présente pour être et exister à chaque instant. »

(DAVID E. et H., 2022, p. 80)



EXPÉRIENCE



Le mot « expérience » vient du latin *experiri*, éprouver. L'expérience est une traversée qui suppose un certain risque. Nous n'apprenons rien des espaces « sur mesure ».

(Marin 2022)



À l'extérieur, l'enfant va pouvoir expérimenter le concret et le réel. Tout petit déjà, il est confronté à une multitude d'expériences : les odeurs, le chaud, le froid, la lumière, l'obscurité, le mou, le dur, le mouillé, le sec, ... Toutes ces sensations constituent un premier stade de connaissance. Tous les sens sont stimulés. Par la suite, lorsqu'il apprend des notions de physique, de sciences naturelles, de mathématiques, ces expériences premières facilitent les apprentissages et la compréhension fine des phénomènes. De ses observations, il fait des découvertes qui l'aident à mieux comprendre le monde qui l'entoure, l'appréhender. Plus grand, il rencontre l'extérieur avec une autonomie de plus en plus grande. Ses expériences de chute, de déséquilibre, de perte de repères lui permettent d'ajuster son corps et ses réactions et d'augmenter ses compétences physique et mentale.



Il importe de reconnaître ici le rôle majeur de l'expérience dès le plus jeune âge dans la construction des représentations. Le développement des compétences se fait par l'expérience et permet à chacun de connaître à la fois ses potentialités et ses limites, mais aussi de mieux se rendre compte des dangers potentiels et des conséquences. Pour ce faire, il est capital de soutenir la liberté de mouvement de l'enfant dès le plus jeune âge (Pikler, 1984, Szanto-Feder, 2016) et de lui permettre de vivre des expériences motrices stimulantes et adaptées à son âge, ses intérêts et ses compétences, tout en veillant à sa sécurité. (Jidovstev, Pirard et al., 2020, p. 125-126)

EXTÉRIEUR



Investir les espaces extérieurs apporte de nombreux bénéfices pour le développement et le bien-être des enfants et des jeunes. Mais de quel extérieur parle-t-on précisément ? L'idée fondamentale est que tous les extérieurs sont intéressants à investir. La cour bétonnée ou le trottoir en ville contiennent déjà un potentiel d'expériences riches pour l'enfant. Les expériences motrices et sensorielles se réalisent une fois le mouvement vers l'extérieur entamé, quel que soit l'espace investi et les termes qui le désignent, porteurs de représentations spécifiques (espace extérieur, espace vert, espace naturel, nature, etc.). (Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p. 319-332)

En outre, les frontières entre l'intérieur et l'extérieur sont poreuses et fluctuantes. Un enfant qui regarde tomber la pluie à travers une vitre est-il à l'intérieur ou à l'extérieur ? Son corps est au sec mais son esprit n'est-il pas avec la pluie ? Il est certain que des environnements naturels, comme des bois, permettent d'autres activités et découvertes qu'un milieu urbain, mais il serait restrictif de penser que seuls les milieux naturels sont des espaces de qualité. Se déplacer en ville dans son quartier, rencontrer d'autres enfants sur une place ou s'appuyer sur un muret en regardant le ciel sont des activités tout aussi riches que d'observer un escargot ou de ramasser des morceaux de bois mort pour en faire une cabane. Il est préférable de promouvoir la diversité des extérieurs sans les hiérarchiser.



« Il aime bien reproduire les choses qu'il voit, dehors ou à l'intérieur. Par exemple, avec le tracteur playmobil. Quand il a vu tous les tracteurs qui passaient et qui allaient chercher les ballots dans les champs, ben après, son jeu, c'était de faire des ballots, quoi. Il fait des ballots, il les met dans son tracteur. Il aime bien de reproduire. Reproduire ce qu'il voit. L'autre jour, j'ai crevé un pneu au milieu des champs, il y a quelqu'un qui a dû venir pour refaire ma roue. Et ben le soir, Liam appelait le dépanneur parce que sa voiture avait un pneu crevé. Donc il jouait à appeler le monsieur, à venir mettre le cric. »

(Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p. 255)



FEMMES ENCEINTES



Les études montrent qu'il est bénéfique pour les futures mamans de s'aérer et de pratiquer une activité physique. Les avantages compensent largement les inconvénients (essentiellement liés à l'exposition aux polluants atmosphériques).

D'autres études (Stark, 2003) mettent en évidence que passer régulièrement du temps à l'extérieur au troisième trimestre de la grossesse améliore les capacités de concentration, à une période où ces facultés sont essentielles (préparation à l'accouchement, préparatifs en vue de la naissance : démarches, matériel ...).



FEU



Être dehors et se retrouver près des flammes. Observer les braises, écouter le bois qui siffle et qui crépite, sentir les différences de chaleur. Une observation du feu crée un état de léger hypnotisme et invite à la confiance ou à la rêverie.



L'anthropologue Polly Wiessner a évalué l'activité nocturne et diurne des Khoïsan du Kalahari et estimé que la majorité des conversations le jour portent sur des questions économiques (stratégies de chasse et de cueillette, fabrication d'outils), des critiques, des plaisanteries et des commérages (6 % du temps étant seulement consacré à raconter des histoires), alors que la nuit autour du feu, plus de 80 % des conversations sont des contes, souvent au sujet de personnes distantes ou bien appartenant au monde des esprits. Selon Wiessner, la domestication du feu par les chasseurs-cueilleurs a permis l'allongement du temps de veille, la vie nocturne centrée sur la réunion autour du foyer favorisant les interactions sociales et l'émergence des premières cultures humaines, par le chant, la danse, ou le fait de raconter des histoires et légendes.

(Wiessner, 2014)

Les moments collectifs quotidiens et rituels partagés autour d'un feu sont attestés par les archéologues. (Lumley (de), 2006)

Ces veillées autour du feu perdurent encore aujourd'hui à l'occasion d'un camp, d'une fête ou d'un rassemblement. Le feu représente cet élément essentiel qui a tout changé pour l'humanité. C'est par le feu que la matière telle que le fer a pu être transformée, que la poterie est apparue et que les outils sont devenus de plus en plus performants. Le feu a rendu possible la cuisson des aliments. Ce changement de régime alimentaire a été décisif pour le développement du cerveau humain grâce à un apport calorique supérieur. (Roth, Dicke, 2005)

Nous aimons vivre autour du feu et danser sous les étoiles.

La nuit claire nous dit de ses mille voix :

« Sois gai lorsque le ciel est sans voile ».

(Chant traditionnel, Chansonnier scout)



Idées d'activités

FEU (Vitamine (V)erte, p. 28)

À PRÉVOIR :

- Un endroit sécurisé (et surveillé en permanence) pour faire du feu – genre brasero,
- Du 'feu froid' (quelques brindilles et feuilles surmontées d'un pot, mais sans flamme),
- Des torches au mur,
- Des bougies de jardin,
- Des bougies dans un pot en verre ou dans un potiron ou une betterave évidé(e).

À FAIRE :

- Dessiner avec du charbon de bois sur les dalles/pavés,
- Jouer avec l'ombre du soleil,
- Toucher le sol ou des pierres froid(es)/ chaud(es),
- Rassembler le nécessaire pour le feu,
- Cuisiner et manger ensemble,
- Souffler des bougies,
- Faire rougir du charbon de bois en soufflant dessus,
- Éteindre le feu avec du sable ou de l'eau,
- Faire du 'feu' avec une pierre à feu (pour du vrai ou faire semblant),
- Faire une danse du feu.

FLEUR



Les fleurs exercent une fascination. Les tout-petits, très tôt, sont attirés par ces couleurs vives ou par leur parfum. Elles symbolisent fréquemment l'amour et l'harmonie. L'envie de cueillir ces belles créations de la nature et de les offrir à quelqu'un de cher. C'est tellement bon et tellement facile d'aimer les fleurs.

Il est même possible de les aimer en salade : fleurs de ronce, bourrache, capucine ou camomille se croquent et décorent les assiettes.



Au Japon, il existe un moment rituel quand les cerisiers sont en fleurs : les amis, la famille se rassemblent pour pique-niquer, bavarder et chanter sous les arbres (le 'Hanami' qui veut dire littéralement « regarder les fleurs »).





Concernant les pratiques déclarées par les parents : « L'analyse de variance montre également qu'il y a des grandes différences entre filles et garçons. Les activités « se déplacer sur roue », « jeux sportifs », « sable, graviers, terre », « bricoler et manipuler des outils », « grimper » et « jeux de force » sont davantage pratiquées par les garçons alors que les « jeux de rôle et d'imagination » et les jeux sur « modules de plaines de jeux » sont davantage pratiqués par les filles. » (Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p. 60)

« Les espaces fréquentés et les pratiques à l'extérieur évoluent avec l'âge et peuvent différer entre filles et garçons, confirmant la nécessité d'aménagements extérieurs qui tiennent compte de cette diversité (Barbour, 1999 ; Wardle, 2000 ; Walsh, 2008 ; Potwarka et al., 2008). Cette diversité des aménagements et des activités, pensés et construits en fonction de l'âge et du genre, est historiquement et socialement située. La culture matérielle enfantine (Brougère, 2012 ; Garnier, 2012) produit l'enfance et l'enfant utilise ces jeux prévus pour lui à un âge donné et en fonction de son genre, se conformant ainsi à son 'métier d'enfant'. » (Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p.402-403)



GOÛTER

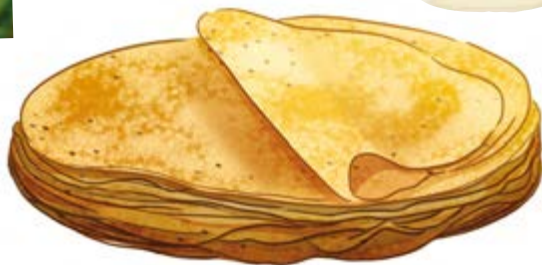


Quand il est prévu de manger un « petit bout » ... croquer un fruit, une tartine et se désaltérer, ...

Une habitude à prendre, un automatisme : aller dehors pour profiter de ce moment de pause. En plus des nombreux bienfaits, un avantage non négligeable à prendre en compte : le temps du nettoyage des miettes et autres taches collantes est évité !

Une autre idée à expérimenter consiste à trouver quelques mets comestibles dans la nature : noix, noisettes, châtaignes, framboises, fraises des bois, myrtilles, ...

Ou demander l'accompagnement de naturalistes spécialistes en plantes comestibles. Nos ancêtres en consommaient largement. Certaines « mauvaises herbes » s'utilisent pour la préparation de soupes ou de salades, une fois bien lavées.



GRIMPER

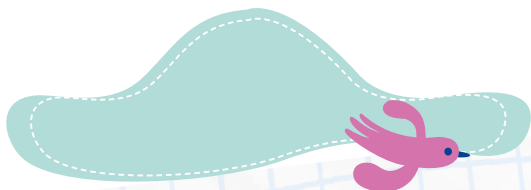


Les jeux de grimpe, les jeux de force ou encore la manipulation d'outils sont régulièrement perçus comme dangereux ou inappropriés. Dans de nombreuses structures d'accueil, ces activités sont interdites pour leur source de danger, alors qu'elles constituent également d'excellentes opportunités de développement. (Fjortoft, 2004 ; Scott et Panksepp, 2003 ; Sandseter, 2009 ; Gull et al., 2018) (Jidovtseff et al., 2020, p. 125)



Lorsque les enfants jouent, ils courent des risques. Plus encore, ils les cherchent. Cela s'avère être le propre du jeu et lui confère même de la valeur : via leurs jeux, les enfants tentent sans cesse de repousser leurs limites. De quel monticule peuvent-ils être le chef, à quelle distance sont-ils capables de sauter, jusqu'à quelle hauteur peuvent-ils toucher ? Les accidents sont inhérents au jeu. Jouer, c'est par définition apprendre par tâtonnements, et cela peut parfois faire mal. Les enfants ont le droit de se faire des bleus et des égratignures.

(Vitamine V(erte), 2022, p.14)



Tout petit déjà, un enfant manifeste son désir de grimper. Devant un divan, la tentation est forte d'escalader les gros coussins, de parvenir au-dessus. Plus tard, devant un talus, un rocher ou sur un arbre dont les branches sont propices à la grimpe, l'envie de l'escalade persistera. Plus tôt l'adulte lui permet de franchir de petits obstacles, à son rythme, mieux il gèrera les ascensions plus hautes et plus complexes dans le futur. Le risque de chute existe mais si l'apprentissage est progressif, les capacités motrices de l'enfant et sa compétence à gérer les risques sont le meilleur moyen de lui éviter des accidents aux conséquences graves. On évoquera ici le droit aux bleus.

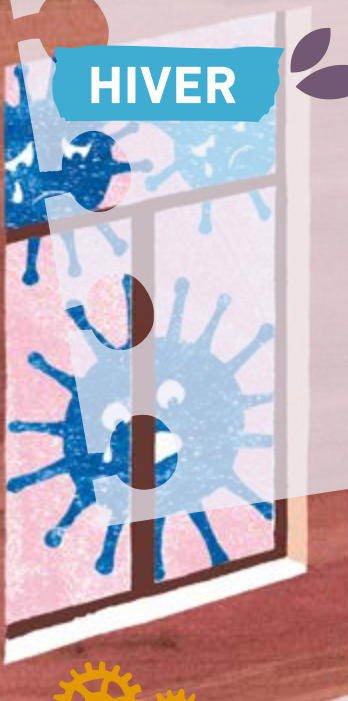
Bonne nouvelle ! Dans une activité à risque comme « grimper dans un arbre » les bénéfices perçus par les parents l'emportent sur les risques (Gull et al. 2017) (Jidovtseff et al. 2020, p. 126).

Alors, profitez-en, à vos marques, prêts, grimpez et laissez grimper ! Mais sur quoi ? Pourquoi ne pas réaliser une liste avec les enfants, explorer ce qui est possible et comment ?



HIVER

Sennerstam et Moberg (2004) « conseillent ... d'aller plus souvent dehors en hiver afin de réduire les contacts avec les microbes » (Jidovtseff et al. 2020, p. 25). Eh oui, les microbes se concentrent dans les intérieurs aux espaces clos. À l'extérieur, portés par le vent, ils sont moins concentrés et se dispersent... donc, beaucoup moins de risques d'en attraper un.



Il y a moins de contamination/transmission à l'extérieur pour les infections à transmission aérienne, du fait que les microbes se dispersent dans un volume d'air supérieur, renouvelé ; que les enfants sont moins proches les uns des autres quand ils jouent dans un plus grand espace ...

IMAGINER



Les espaces extérieurs et les éléments de la nature soutiennent l'imagination. Seul ou en groupe, être dehors renforce et enrichit l'imaginaire. Se raconter des histoires ou rentrer dans des jeux de rôles... la variété du décor est inspirante. Les éléments naturels trouvés au hasard des trottoirs ou des chemins se transforment au gré de la fantaisie : sable en gâteaux, bâtons en épées magiques, cailloux en trésors. Les nuages dans le ciel sont des bêtes monstrueuses puis deviennent des chevaux bondissants... En outre, l'imagination donne de la valeur à ce qui est observé. Une fois investi, un sentier, un parc ou un paysage représente quelque chose en plus : une sensation, un souvenir, une impression, ...



Le renard au Petit Prince : « Et puis regarde ! Tu vois, là-bas, les champs de blé ?

Je ne mange pas de pain. Le blé pour moi est inutile. Les champs de blé ne me rappellent rien. Et ça, c'est triste ! Mais tu as des cheveux couleur d'or. Alors ce sera merveilleux quand tu m'auras apprivoisé ! Le blé, qui est doré, me fera souvenir de toi. Et j'aimerai le bruit du vent dans le blé... ».



(Saint-Exupéry, A. de, 1947)

Le grand air booste l'immunité et est bon pour les bronches.



Emmener les enfants dehors régulièrement augmente leur résistance aux maladies. En Suède, les enfants des crèches « classiques » sont absents pour cause de maladie 8% du temps, tandis que ceux des crèches « en pleine nature » ne sont absents que 3 % du temps.

(Wauquiez, 2008)



On observe qu'une approche trop protectrice (milieu aseptisé) ne permet pas à l'enfant de stimuler certaines composantes fondamentales de sa santé, comme le système immunitaire, avec un effet boomerang : trop vouloir protéger des maladies pourrait à long terme réduire le système immunitaire et rendre l'individu plus fragile face aux microbes.

(Tillard, 2000 ; Bonnet et Pourchez, 2007)
(Jidovtseff et al. 2020, p. 410)

Les activités extérieures semblent avoir un effet bénéfique sur le système immunitaire, l'asthme et les allergies.

(Wong et al., 2008 ; McCurdy, 2010)
(Jidovtseff et al. 2020, p. 20)

Les mauvaises conditions météorologiques incluant la pluie, le froid et/ou le vent sont des freins qui affectent les activités à l'extérieur (Tucker et Guilliland, 2007). En bref, s'il fait mauvais, on ne sort pas.

Le risque de tomber malade est un argument régulièrement avancé pour ne pas sortir lorsque la météo n'est pas favorable. Pourtant Sennerstam et Moberg (2004) rappellent qu'en hiver les enfants tombent plus rapidement malades car, en restant à l'intérieur, ils sont beaucoup plus en contact avec les virus et bactéries qui se retrouvent en plus grande concentration. Ils conseillent donc même d'aller plus souvent dehors en hiver afin de réduire les contacts avec les microbes (Jidovtseff et al. 2020, p. 25).

« Il fait moche ?
Tous dehors
pour échapper
aux microbes ! »



Et pourquoi ne pas permettre à l'extérieur
d'entrer à l'intérieur ?

////// Idées d'activités //////////

Quelques idées d'ateliers d'expérimentation et d'observation :

- Décorer les espaces intérieurs avec des éléments naturels : feuilles, branches, fleurs, ...
- Remplir des bacs d'éléments du dehors : feuilles, neige, morceaux de bois, terre, ... et laisser les enfants les manipuler.
- Jouer avec des feuilles mortes.
- Fixer un nichoir sur le mur ou une mangeoire dans la cour pour observer les oiseaux.



Voir **EXTÉRIEUR**



JEU (LIBRE)

Le jeu libre désigne les moments où l'enfant choisit lui-même à quoi il joue, avec qui, avec quoi et comment.

Il crée un personnage, invente une histoire, organise un univers, édicte des règles, selon ses préférences, ses champs d'intérêt ou selon son envie du moment. Construire une cabane, jouer au magasin avec les feuilles ramassées dehors, dessiner le chat du voisin ou la fourmi observée sur le muret, ... autant de jeux auxquels l'enfant peut s'adonner seul ou en groupe.

Le jeu libre développe imagination et créativité. Chaque enfant a une manière bien à lui d'exprimer sa créativité et elle peut changer en fonction des situations qu'il vit, des personnes qu'il rencontre, ...

En explorant librement leur environnement, le jeu libre permet aux enfants d'exprimer leur propre mode de pensée, de poser des choix, d'organiser, de structurer, de gérer la complexité, de prendre des décisions, d'élaborer des stratégies d'action, de gérer les risques, de résoudre des problèmes, ...



En choisissant librement l'activité, leur(s) partenaire(s) de jeu et le temps qu'ils souhaitent y consacrer, les enfants développent du pouvoir d'agir et de la motivation endogène - cet élan intérieur qui donne envie d'apprendre. Le jeu libre se déroule à leur propre rythme et sans pression aucune de résultat ou autre souci de performance.

(Mallet & Boulch-Pedler, 2023, p. 9)

Les espaces extérieurs sont propices au jeu libre car ils sont moins aménagés : il existe un flou, on note moins de règles, moins de contraintes et l'espace est moins pensé pour son utilité.

En ville, les murets sont des falaises, les rayures du passage pour piétons sont des pontons sur une mer infestée de requins, les terrains vagues sont des mondes merveilleux où se rencontrent des princesses, des loups et des pirates. Dans la nature, les bouts de bois sont des épées, des baguettes magiques ou des bougies sur un gâteau de terre, les cailloux sont cuisinés dans une soupe savoureuse, les buttes sont des montagnes, les arbres sont des camps de base militaire. Pour jouer, quel plus fantastique terrain d'aventure que le plein air ?

(Masson, 2022, p. 18)



« Ils ont plus l'imaginaire qu'à la maison où c'est un peu plus strict, il y a des règles. Tu regardes la télé mais tu diminues le son, tu peux pas dessiner sur le mur ... Alors qu'ici, tu peux faire ce que tu veux entre guillemets ». (Dora)
« À la maison, c'est un peu programmé, tel jour c'est ça, tel jour c'est ça ... surtout quand la période scolaire elle reprend, c'est vraiment ... il y a les horaires ». (Dora)
« Plus libre. Par exemple à l'intérieur, il faut respecter les voisins (...) dehors il fait ce qu'il veut, mais tu cries à la maison, non il y a des gens, il faut respecter ». (Rachida)
« Ce qui lui plaît à vélo, je pense que c'est cette liberté d'être dehors, d'avoir de l'air, de partir tout seul. Je lui dis de circuler dans la cour mais il ne veut pas. Il veut toujours aller loin, sur la route. Je pense que c'est cette idée d'aller loin, de découvrir autre chose ». (Julienne)

(Jidovtseff et al. 2020, p. 258)



Les expériences à l'extérieur se situent-elles un cran au-dessus dans les souvenirs heureux de l'enfance ? Les sensations et émotions vécues contiennent-elles une densité, un spectre plus larges ? Un supplément de joie ?

Si on demande à des adultes de se remémorer un bon souvenir d'enfance, la plupart évoquent des moments à l'extérieur. « Il est en effet éclairant de se rendre compte des éléments qui émergent spontanément dans les réponses de ces « anciens enfants devenus adultes » : espaces extérieurs, groupes d'enfants, absence de regard de l'adulte, liberté, insouciance, saleté ... »

(Jidovtseff et al. 2020, Volet 2
Analyse qualitative transversale, p. 281)

« On me laissait jouer seule avec d'autres enfants dehors, c'étaient des moments agréables. De temps en temps, on faisait des sorties, des balades avec les parents, et c'était vraiment aussi très agréable. Les meilleurs souvenirs, c'est vraiment toujours à l'extérieur. En-dehors du jardin de la maison. Vraiment extérieur ». (Svetlana) (ibidem)



KANGOUROU



Sortir pour... sauter, comme un kangourou ? Parce qu'on joue à « touche-touche », on grimpe sur des murets et on s'élance, ou bien parce qu'on joue au basket. Et si on est trop petit ? Alors on sort bien au chaud dans son landau, comme bébé kangourou dans la poche de sa maman quand elle se promène. Ou lors d'une balade, même sans la possibilité de marcher et courir, dans une chaise roulante, bien emmitouflé et bien au chaud, ça fait du bien de prendre l'air.

LAND ART



Le *land art* désigne un « travail sur et dans la nature ». Ce courant artistique est apparu dans les années 1960, porté par des artistes désireux de sortir l'art des galeries et des musées et de proposer un art en harmonie avec le monde naturel.

L'objectif du *land art* est de réaliser une création en mettant en scène la nature ou en utilisant des matériaux comme du bois, des pommes de pin, des petits fruits secs, de la terre, des pierres, du sable, des rochers, de la mousse, ... Jouer avec les couleurs, les matières et formes que la nature propose. Observer, représenter ce que l'on voit, créer à partir d'éléments présents sur place, choisir le lieu pour réaliser son œuvre, c'est une démarche artistique accessible à toutes et tous.

Le bord d'une rivière, un bosquet d'arbres feuillus ou épineux, des étendues d'herbes, un parc, un potager, ... sont autant d'espaces qui regorgent de ressources inspirantes pour exprimer et développer librement sa créativité.

D'une certaine façon, le *land art* remet la nature au cœur des découvertes des enfants. Composer une œuvre éphémère dans le paysage, c'est laisser un cadeau aux visiteurs suivants. Découvrir ce qui se passe dehors, au fil des saisons, développer son imagination, créer avec ses cinq sens, laisser une trace en respectant ce qui nous entoure, seul ou bien en groupe...



LANGAGE



Dehors il est possible de communiquer sous toutes les formes : parler, crier, chanter, siffler, faire des mimiques ... Il est aussi possible de chuchoter, murmurer ou faire silence pour écouter les sons qui nous entourent. (Masson, 2022, p. 29).



Ainsi dehors, l'enfant va être amené à :

- S'exprimer sur ce qu'il ressent (c'est froid, c'est mouillé, c'est rugueux, piquant, collant ...), ce qu'il voit, ce qu'il fait ...
- Poser des questions : *c'est quoi ça ? pourquoi ceci ? , comment cela ?*
- Demander de l'aide : *peux-tu m'aider pour déplacer ceci .. ?*
- Inviter au jeu : *« viens dans ma cabane... »*
- Raconter des histoires, faire des jeux de rôles : *« on fait comme si ... »*
- Enrichir son vocabulaire : *un pétale, un coléoptère sous la feuille, la pie noire sur la barrière, l'herbe mouillée...*

Tant d'occasions pour développer des compétences de communication, mieux comprendre les sentiments et les émotions des autres, renforcer les liens entre pairs et améliorer la confiance en soi.

LIBERTÉ



Être dehors permet aux enfants de se sentir plus libres qu'à l'intérieur : il y a moins de règles, moins de contraintes et plus de place pour laisser leur imagination s'exprimer. (Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p. 258)

*Si vous ne deviez retenir qu'un seul souvenir heureux de votre enfance, quel serait-il ? (...)
« La liberté. On n'était pas sous le regard des parents. C'était loin. On allait dans les bois et on avait aménagé un terrain de foot là-bas. C'était vraiment génial, quoi. On allait le matin à 9h et on revenait il était 18h le soir. On était tous de la tête aux pieds à laver quoi. Mais voilà, c'était génial » (Norman)*

(Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p. 282)

MARCHER



Sortir pour aller faire un tour, une petite balade, le tour du bloc, chercher du pain, poster un courrier, promener le chien, ... La marche est possible partout.

On peut marcher pour se déplacer, pour flâner, pour se changer les idées, pour faire changer les choses, pour rendre hommage... La marche est comme une première danse.

De grands penseurs tels Nietzsche ou Montaigne n'imaginaient pas développer des pensées et construire des idées sans avoir préalablement marché.



« Demeurer le moins possible assis : ne prêter foi à aucune pensée qui n'ait été composée au grand air, dans le libre mouvement du corps – à aucune idée où les muscles n'aient été aussi de la fête. Tout préjugé vient des entrailles. Etre 'cul-de-plomb', je le répète, c'est le vrai péché contre l'esprit ».

(F. Nietzsche, Ecce Homo)



« La marche, je l'ai expérimenté sur moi-même, a un effet thérapeutique : la marche vous grandit, la marche vous libère, elle vous fait découvrir des qualités et des ressources insoupçonnées. Chez les jeunes, la marche réveille leur sens de l'effort, leur intelligence ; la découverte de l'inconnu suscite leur générosité ; les rencontres stimulent leur sens de l'écoute. Ils sont admirés : au bout des 3 mois et des 1600 km, l'exploit réalisé change radicalement le regard que les jeunes, comme leur entourage, portent sur eux-mêmes. » (fondateur en France de Seuil, marches éducatives: cette association propose une alternative de prise en charge de jeunes en situation de crise par la grande randonnée avec un accompagnant pendant des périodes de plus d'un mois).



MÉMOIRE

Sport et mémoire font bon ménage. L'exercice physique dans un environnement varié stimule les différents types de mémoire dont nous sommes pourvus : mémoire auditive, visuelle et kinesthésique (du mouvement). En favorisant le sommeil, il va contribuer au travail de mémorisation des événements de la journée. Toutes les fonctions cognitives sont d'ailleurs améliorées par l'exercice physique (réflexion, prise de décision etc.).

(Marin Bosch, Bringard, Logrieco et al. 2020)



MÉTÉO

Chouette il pleut, allons dehors !
Prends les bottes, le parapluie et la veste et c'est parti.
A nous les flaques et le bruit de la pluie !



Dans les pays scandinaves, la météo n'apparaît pas non plus comme un obstacle majeur aux activités extérieures, bien qu'il y fasse plus froid. Dans ces pays, les enfants sont encouragés à sortir le plus possible tous les jours et certaines écoles maternelles sont complètement organisées dans un environnement extérieur (Waller et al., 2017) .

(Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p. 24)



Si les professionnel-le-s n'ont pas de prise sur la météo, ils en ont sur des éléments en lien avec celle-ci, comme l'équipement des enfants et des adultes.

Ils ont également le choix de pouvoir différer les sorties ou d'ajuster la durée de celles-ci au temps qu'il fait.

« On reste dans la cour si on sort comme aujourd'hui 10-15 minutes. On va au jardin si on pense qu'on va rester plus longtemps dehors. Aujourd'hui il fait beau mais il fait froid. Donc on ne reste que 10 à 15 minutes. Dans la cour, on met les vélos. On ne les met pas dans le jardin. Donc l'un dans l'autre, c'est ok. Si on va dans le jardin, on met les bottes. En été, ou quand le temps est meilleur, on sort plus longtemps, parfois une demi-heure. En été, on sort aussi après le goûter. » (MCAE, entretien avec une puéricultrice, février)

(Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p. 177)

MICHEPOPOTE



Faire semblant de cuisiner une bonne soupe avec des herbes coupées, un peu de boue et quelques cailloux, en voilà une bonne ... michepopote !



« Un petit coin d'herbe et de terre, un trou d'eau et un arbuste offrent quantité de choses à l'enfant. C'est une excellente base pour cuisiner des tambouilles affreuses, qu'il s'agisse de potchi potcha, de tarte à la limace ou de pâtes au ver de terre. Parfois, ce sont des parfums plus délicats que l'enfant compose avec des fleurs sentant merveilleusement bon. L'enfant joue des textures, des couleurs, des odeurs.

De ces cuisines et laboratoires improvisés, il revient généralement tout sale et tout crotté ! « On voit que tu t'es bien amusé », disent ses parents. « Il est immunisé », disent d'autres.

Généralement oubliées plusieurs jours d'affilée, ces potions magiques croupissent dans leur récipient de fortune. Les parfums de fleurs vivent alors en nauséabondes mixtures. L'enfant apprend ainsi que les choses vivantes meurent et se transforment. Il apprend que le minéral, les cailloux, restent inertes, indestructibles sauf si on parvient à les effriter ou les briser.

(Recette de la michepopote proposée dans le livre « Jeu t' aime » édité par YAPAKA)

MICROBIOTOPE INTESTINAL



Notre corps est le lieu de résidence de centaines d'espèces de microbes différents. Essentiellement concentrées dans l'intestin, ces bactéries et levures nous protègent d'éventuels agents pathogènes, permettent une digestion saine et contribuent à l'apport de vitamines et d'autres molécules vitales pour notre corps et pour notre cerveau. Chaque individu possède son propre microbiote, façonné de multiples manières, entre autres par son alimentation mais aussi par l'environnement dans lequel il vit.

« L'environnement direct a un impact non négligeable. Une étude parue en 2019 dans *Frontiers in Microbiology* soulignait ainsi l'impact positif que peuvent avoir des zones vertes riches en biodiversité en milieu urbain sur le microbiote des riverains, et appelait ainsi au déploiement de ces zones pour des raisons de santé publique ».

(Legrain, 2022, p. 6-11)



MIDI

Midi, c'est l'heure de faire la pause repas.
Pourquoi pas un pique-nique ?

12h15 : le jeu collectif est terminé. C'est l'heure de la pause de midi. On cherche un endroit un peu ombragé dans la plaine pour s'y installer. Asma déplace à nouveau la bâche et l'installe à l'endroit choisi. Les enfants, les animateur·rice·s et moi-même nous y asseyons, déballons notre pique-nique et commençons à manger. La bâche est à peine assez grande pour que tout le monde s'y asseye.

Tout le monde se retrouve confiné dans un espace vraiment petit, alors que la plaine est vaste. Un enfant arrivé un peu plus tard proteste auprès d'un autre enfant déjà assis sur la bâche : « Je n'ai pas de place ! Tu peux reculer un peu pour me faire une place sur la bâche ? » L'enfant sollicité recule, permettant à l'enfant demandeur de s'installer. Tout le monde est enfin assis sur la bâche.

La proximité des uns et des autres rend l'installation très inconfortable et la manipulation des boîtes à tartines difficile. Mais qu'importe. C'est sur la bâche qu'on s'assied. C'est la place dédiée. Tout se passe comme si la bâche permettait de réduire la vastitude de la plaine, un peu effrayante.

Les fourmis et autres insectes s'aventurant sur la bâche durant le temps de repas sont vite écartés en-dehors de celle-ci.

(Jidovstëff, Pirard et al., 2020, p. 246)

« Quelle heure est-il ?

Il est midi.

Qui vous l'a dit ?

La petite souris.

Où donc est-elle ?

Dans la chapelle.

Et que fait-elle ?

De la dentelle.

Et pour qui ?

Pour les dames de Paris. »

(Comptine)



MINÉRAL



Dehors, à la rencontre du minéral.
Le minéral est ce qui nous constitue
et ce qui constitue les objets autour
de nous.

Soulèvement rocheux ou grottes
profondes, l'histoire de notre planète
est inscrite dans la roche et dans le
sol que nous foulons.

De cette matière minérale sortiront
les premiers outils puis s'élèveront
les plus hautes constructions. Sous
les pierres, une vie d'êtres minus-
cules se déploie.



Si devant
Ce coin de campagne, en montagne,
On te demandait ce que tu préfères,
Ce que tu vis le plus,
Tu refuserais de répondre.

Tu aimes tout,
Car tout est inséparable.
Chaque chose incarne le tout
De ce qui est en nous un pays.

Donc, un caillou
Me parle du tout,
Sans en avoir l'air.

Moi, je le sens,
Moi, je le sais.

(Quotidiennes, Guillevic)



MOTRICITÉ



On parle de motricité fine (manipulation de petits objets) et de motricité globale (équilibre et marche).

À l'extérieur, l'enfant a de multiples occasions d'exercer ces deux types de motricité. En particulier pour les enfants présentant des problèmes de motricité générale, sortir est une chouette occasion de travailler et de développer cette motricité en extérieur.

Le développement de la motricité globale permet à un enfant d'exercer son équilibre, sa coordination, de gérer son corps dans l'espace et d'utiliser ses grands muscles.

Ces habiletés l'aideront à maîtriser certaines activités physiques, comme s'asseoir, ramper, marcher, courir, grimper, sauter, et plusieurs autres mouvements que son corps lui permet de faire. Développer la motricité globale aide beaucoup au développement de la motricité fine (Hayley C., 2023 ; Waters J., 2019).



Cueillir une fleur, ramasser des petits cailloux ou des coquillages, récolter des myrtilles ... Les petits doigts s'appliquent à la tâche et les mouvements se précisent. La motricité fine est en plein déploiement.

L'environnement du dehors est moins lisse que les aménagements intérieurs. On y retrouve de nombreux obstacles : bords de trottoirs, pavés cassés et instables, ornières et grosses flaques d'eau. Autant d'occasions données aux plus petits pour s'exercer à l'équilibre et à la marche.





Jouer dehors, c'est bon pour la santé !

L'enfant trouve à l'extérieur un espace suffisant pour bouger en toute liberté et un milieu stimulant favorisant les expériences motrices et contribuant à son développement psychomoteur (Gallahue, 1993).

Il est avéré que les compétences motrices contribuent à la santé des enfants. Selon Stodden et al., (2008), une bonne motricité influence le sentiment de compétence et les aptitudes physiques de l'enfant qui, à leur tour, influencent l'engagement des enfants dans des activités physiques. Ce processus spiralé explique la manière dont les compétences motrices influencent les risques de sédentarité et d'obésité (Stodden et al., 2008). En jouant en plein air, l'enfant découvre le plaisir de bouger, améliore sa motricité globale (courir, sauter, grimper, se suspendre, s'équilibrer, rouler, lancer, shooter, ...) et sa motricité fine (manipuler des outils, tracer, construire, ...), développe sa condition physique et gagne en confiance. Lorsque cette spirale positive est engagée, elle favorise un engagement physique à long terme et contribue à la prise de conscience des bénéfices d'un style de vie actif. (Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p.19)



MUSCLES



Une activité physique régulière permet de construire et de préserver les os et les muscles, réduit le risque d'obésité et de maladies chroniques comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires, diminue la dépression et l'anxiété, et contribue au bien-être psychologique (Janz et al., 2014 ; Mc Curdy et al., 2010). La diminution de l'activité physique de l'enfance à l'âge adulte est un prédicteur robuste de l'obésité et du diabète (Dwyer et al., 2009).

Pour ces diverses raisons, les parents et les professionnelles de l'enfance doivent veiller à ce que les enfants soient physiquement actifs, en ne se limitant pas aux activités sportives dirigées mais en préservant du temps pour des activités à l'extérieur, libres ou organisées, comme faire une promenade dans les bois, aller jouer au parc, effectuer une promenade familiale en vélo, etc.

(Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p.20)

La diminution de la sédentarité préserve les os et les muscles.

Les activités extérieures, qui impliquent souvent des mouvements physiques tels que courir, sauter, grimper et jouer avec des équipements de jeu, peuvent contribuer à développer la force et la masse musculaire chez les jeunes enfants.

Par exemple, les balançoires sollicitent les muscles des jambes et du torse, tandis que les échelles de corde sollicitent les muscles des bras et des épaules. Les activités de grimpe sur les aires de jeux/modules peuvent également renforcer les muscles des jambes, des bras et des épaules.

Il s'agit d'offrir des opportunités pour les enfants de développer leur force et leur masse musculaire en sollicitant les différents groupes musculaires du corps.







Découvrir tout un univers sonore dehors ... Explorer les bruits d'un marteau piqueur, d'un tram qui passe, les sons générés par un orage, une tempête en mer, le vent qui souffle en dessous d'une porte, ... Autant d'expériences sonores variées, riches en émotions, qui augmentent le potentiel et les connaissances de chacun et chacune en termes de musicalité.

Certains instruments de musique ont aussi toute leur place dehors : un bâton de pluie, un tambour ou un xylophone ne résonnent pas de la même manière qu'à l'intérieur. Les sons se déploient et répondent à d'autres sons de l'environnement.

Écouter le vent dans les épis de blé, entendre les feuilles bouger dans les hauts arbres, écouter rouler les cailloux en rythme dans le ruisseau tout proche, faire des flûtes avec les roseaux, entendre les oiseaux chanter, ... Tout est prétexte pour produire des sons, faire des expériences sonores et jouer de la musique. C'est un art accessible à tout le monde. L'essentiel, c'est de se faire confiance !



« Voici mon piano » dit Yuko.

« C'est un piano des bois ! »

Do do do ré mi ré. « Venez vite, petits amis de la forêt, je vais jouer pour vous ! »



(« Le piano des bois » de Kazuo IWAMURA)



////// Idées d'activités //////////

Développer son imagination en utilisant du matériel du dehors pour produire des sons :

- Secouer des feuilles mortes avec une branche,
- Taper avec un bâton sur des pierres de tailles et de variétés différentes,
- Créer un xylophone en suspendant des morceaux de bois sur un cadre.

NEIGE

Dans la nuit de l'hiver
Galope un grand homme blanc.
C'est un bonhomme de neige
Avec une pipe en bois,
Un grand bonhomme de neige
Poursuivi par le froid.
Il arrive au village.
Voyant de la lumière
Le voilà rassuré.
Dans une petite maison
Il entre sans frapper,
Et pour se réchauffer,
S'assoit sur le poêle rouge,
Et d'un coup disparaît
Ne laissant que sa pipe
Au milieu d'une flaque d'eau,
Ne laissant que sa pipe
Et puis son vieux chapeau.



(Chanson pour les enfants l'hiver,
Jacques Prévert)



Voir HIVER

NUIT



Sortir dans la nuit et dans l'obscurité demande une dose de courage et de volonté. Souvent, il n'y a pas le choix. C'est l'hiver et déjà vers 17h le noir envahit l'espace, le soleil est resté bas toute la journée. Mais cette nuit donne aussi d'autres visions. Les rues ne sont plus les mêmes, les ombres se déplacent de réverbère en réverbère. Là-haut, la lune se lève, les premières étoiles apparaissent. Dans la campagne, de nouveaux bruits se font entendre et certains animaux se mettent en activité. Un autre monde à découvrir et à apprivoiser...



« Les conditions climatiques, et particulièrement la pluie et l'obscurité, apparaissent comme des obstacles à l'IEE [l'investissement des espaces extérieurs]. Il est important de travailler sur les représentations (bénéfices versus dangers et conséquences), afin de faciliter les possibilités d'IEE dans ces conditions grâce à des équipements adaptés et à une approche organisationnelle bien pensée. À un niveau plus large, cela nécessite des aménagements des infrastructures et de la voirie (trottoirs, lumières, etc.) ».

(Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p. 432)

////// Idées d'activités //////////

Un gardien surveille sa bouteille magique au milieu d'un parc ou d'un bois. Mais des guerriers essayent de s'en emparer.

Le gardien va compter jusqu'à 30, histoire que les guerriers déguerpiennent puis, armé de sa lampe de poche, il surveillera son trésor.

Si un guerrier est éclairé par la lampe de poche, il doit repartir dans le camp à couvert, 50 mètres plus loin.

Si un guerrier parvient, aidé par la nuit, à se saisir de la bouteille, il devient à son tour le gardien sacré...

Tu n'as pas vu
Le ver luisant
Te regarder.
C'était la nuit
Qui te fixait.



(Guillevic,
Maintenant)



Doucement doucement doucement s'en va le jour
Doucement doucement à pas de velours
La rainette dit sa chanson de nuit
Et le lièvre fuit sans un bruit.

(Berceuse)



OISEAU



Explorer les extérieurs permet de découvrir les variétés d'oiseaux, leurs chants, leurs habitats, les périodes de migration, ...

Utiliser ses sens pour repérer l'oiseau qui chante, celui qui vole, celui qui construit son nid avec de la terre mouillée ou de l'herbe sèche, celui qui a laissé des empreintes près de la flaque d'eau, ... Exercer sa vue, son sens de l'observation pour comparer, analyser, classer, et reconnaître les chants des oiseaux.

Les observer à l'extérieur tout en étant à l'intérieur, en construisant des nichoirs ou des mangeoires pour oiseaux à fixer près de la fenêtre.

Participer au recensement organisé par des associations de protection de la nature.



Et l'hirondelle?

Elle va, vient, tourne, revient,

Bec ouvert sans doute,
À la recherche de sa proie,

Crie parfois,
Se repose peu.



Le pigeon s'agite moins,
Reste souvent immobile sur une branche,

Attendant que monte en lui
Le roucoulement.

(Art poétique, Guillevic)



PARTICIPER



Un enfant, aujourd'hui ici, est un futur adulte mais aussi un être au présent, doté d'agentivité, qui participe dans ses environnements. L'agentivité est la capacité d'agir et de se projeter dans ses actions. Chaque individu est doté de cette compétence. L'agentivité est toujours située et relationnelle, c'est-à-dire qu'elle est exercée à un moment précis et dans un contexte donné, mais aussi en lien avec d'autres (enfants, adultes, animaux, éléments de l'environnement, etc.). Elle contribue à façonner les interactions et les situations vécues ; elle peut produire des effets sur soi, sur les autres et sur le monde.



Idées d'activités

Comment s'engager ou continuer sur ce chemin de la participation de l'enfant dans ses environnements ?

On peut essayer de :

- Dépasser le « faire » : Être dehors, assis, sans bouger, seul, c'est déjà et aussi participer dans ses environnements !
- Fluidifier la circulation entre extérieur et intérieur au quotidien.
- Inverser les rôles pour mieux saisir le point de vue de l'enfant dans ses environnements, sans jugements, en se laissant prendre par la main, en se mettant à hauteur d'enfant.



L'accompagnement à la participation ne va pas de soi. Il faut généralement s'exercer à accueillir et accepter cette participation de l'enfant dans ses environnements.

La première étape consiste toujours à réfléchir à son propre rapport aux environnements.

Un outil de participation à l'extérieur avec les enfants est le parcours commenté. L'adulte suit l'enfant dans ses pérégrinations en essayant de comprendre sa cartographie mentale : comment et pourquoi tel espace est-il investi, qu'est-ce qui y est observé et quel récit occupe à ce moment l'enfant ? Un enfant qui ne parle pas encore, ou qui ne peut pas parler, peut également partager avec d'autres en communiquant à sa manière. La connaissance qu'a l'adulte de l'enfant est alors précieuse pour accompagner sa participation.

Réaliser des parcours commentés nécessite que les enfants mobilisent les compétences suivantes : marcher, percevoir et décrire in situ : « Rejetant le dualisme de l'être et du paraître, ces démarches préconisent l'étude du lien social à partir de ce qui peut être vu, entendu et rapporté. Le problème consiste à mettre des mots sur ce qui apparaît, à commenter le monde tel qu'il se présente. Quelle place occupe la perception dans la construction sociale de la réalité ? Qu'en est-il du caractère sensible du monde social ? » (Thibaud, 2003 : 113)

(Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p. 311)



« Je demande à Eline (8 ans) qu'elle m'explique sa cour de récré, elle commence à me parler du nid d'oiseau se trouvant entre deux corniches en m'expliquant qu'une des enfants s'est fait becquée par la maman. Nous continuons notre parcours et arrivons près du mur du fond de la cour où il y a le tag avec inscrit le nom de l'école. Elle me dit en parlant des deux arbres donnant sur la cour que c'est un noisetier et l'autre 'un figuier'. Ensuite, nous avançons vers un espace où il y a un peu de terre et quelques feuilles déposées sur le mur. Elle m'explique que c'est un 'hôpital à escargots' et qu'il y a 'une zone d'accouchement : où il y a eu 12 bébés'. Je lui demande comment elle sait le nombre exact et elle me répond 'je le sens par les vibrations'. Farida (8 ans), qui nous accompagnait, rétorque alors 'les escargots, ça sert à rien !', avec une mine de dégoût. Nous continuons jusqu'au 'mur pour papoter', aussi décrit par Eline comme 'le mur spécifique des rendez-vous'. Il y a le 'mur pour se cacher des professeurs' [quand on fait des bêtises], petit endroit dans un renforcement où il est possible de ne pas être vu par rapport à l'endroit habituel de surveillance des professeurs : 'le mur des profs'. Concernant 'l'escalier en diamant', elle m'explique que 'quand on est triste, on s'assied-là et ça va mieux' ; avis que Farida ne partage pas en disant que c'est pas en s'asseyant simplement là qu'on peut être moins triste. Dans cette cour de récré, il n'y a qu'un seul espace avec de la terre au sol, sans pavés. Mais Eline me parle du 'bac à terre' en m'expliquant qu'il est là 'pour s'occuper, se décharger... C'est comme la chambre de l'école ... Quand on est triste, on va souvent dans notre chambre [de la maison]' »

(Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p.313-314)

PAUSE

Récréation, temps de midi, « pour bien démarrer la journée », promenade du soir... Aller dehors est souvent l'espace favori d'un moment de pause. Ces pauses sont nécessaires pour se sentir mieux après, pour se régénérer, pour mieux aborder les activités par la suite.

Un moment pour souffler, pour se détendre, pour prendre un peu de distance.



PÉDAGOGIE (DU DEHORS)



L'École du dehors est un ensemble diversifié de pratiques éducatives et pédagogiques, c'est une immersion et des rencontres dans l'environnement naturel, social et vivant. L'École du dehors s'articule avec les missions de l'école et les activités intra-muros....

Cette posture se traduit par des pratiques qui font place à / se basent sur : les émotions et le ressenti corporel (par tous les sens) ; la découverte, l'accueil de l'inattendu, la curiosité des enfants ; l'exploration du milieu ; la complexité ; l'écoute, le questionnement et les hypothèses ; l'émerveillement, le plaisir ; la diversification du traitement des informations, le décroisement des matières scolaires (interdisciplinarité liée au vécu...) ; la créativité et l'imaginaire ; le jeu libre. (Collectif tous Dehors)

La pédagogie du dehors est un courant éducatif largement diffusé dans les pays nordiques (Scandinavie, Allemagne, Canada,...) mais qui n'est ni homogène ni unifié.

En Belgique francophone, un collectif « Tous dehors » défend les bénéfices de l'école du dehors. La raison d'être de ce collectif est la promotion des pratiques éducatives dans la nature car, de leur point de vue, la nature est essentielle au développement harmonieux de chaque individu. Par le biais de formations, d'actions de terrain et de rencontres, les acteurs membres du collectif tentent de donner l'envie aux enseignants de sortir avec leurs élèves et de lever les freins qui empêchent la réalisation de la sortie. (Trésors du dehors, 2017)

Les pratiques qui se réclament de ce courant sont très variables.

L'éducation en plein air favorise une vision globale de l'enfant. Or cette vision holistique est parfois affaiblie par les pédagogies classiques qui ont tendance à envisager l'enfant dimension par dimension. Favorise l'expression des intelligences multiples et le déploiement des compétences singulières de chacun.

(Masson, 2022, p.11)

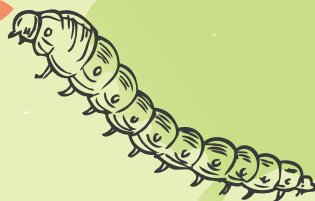


PETITES BÊTES

Minuscules ou de taille inquiétante, dangereuses ou inoffensives, les petites bêtes se cachent ou vrombissent près de nos oreilles. Effrayantes et laides pour certains, fascinantes et magnifiques pour d'autres, notre relation avec le monde des insectes, araignées et autres invertébrés est ambivalente. On aimerait qu'ils ne soient pas là ; puis, quand ils disparaissent, on s'inquiète. Quelquefois les petites bêtes nous dérangent ou nous piquent, d'autres fois elles se laissent observer sans relâche.

Rois et reines des métamorphoses, elles possèdent des capacités techniques inouïes. Creuser, voler, grimper, tisser, façonner, organiser, piéger, les facultés de ce monde lilliputien séduisent l'œil qui s'y intéresse.

Retournez une pierre et regardez ce qui se cache en dessous. Suivez chenilles et scarabées. Que pourraient-ils bien manger ? Peur des petites bêtes ? Instinctivement, les enfants n'ont pas peur des insectes, mais ils reconnaissent bien les signes de peur de l'adulte...



Un ver de terre
Rêvait souvent
De devenir un ver luisant.

Pour se donner plus blanche mine,
Il se roula
Dans la farine.

Mais quand le ver
Éternua,
Blanche farine s'envola.

Alors, le ver
Fut si déçu
Qu'il fit un trou et disparut.



(Le ver, Pierre Coran)



Durant tout ce temps, une mouche vole dans la pièce. Les puéricultrices n'en parlent pas, ne semblent même pas la voir. Un peu plus tard, un enfant me montrera les mouches sur la vitre.

(Jidovsteff, Pirard et al.,
2020, p. 203)



PIQUE-NIQUE



Voir MIDI

Un vrai ou un faux pique-nique ?

Pique-nique de feuilles et de pommes de pain ou sandwiches au beurre ?

Déploie cette jolie nappe que tu as emmenée et montre-nous les trésors alimentaires de ton sac à dos ou de ton panier. On s'assied sur le gazon, sur un tronc ou sur le macadam à l'ombre puis on croque dans la tartine en regardant passer les nuages.



PLAISIR



Ressentir du plaisir, trouver de la satisfaction en passant du temps dehors, à explorer de nouveaux espaces... Lorsque les enfants et les jeunes investissent les espaces, ils ont l'opportunité d'explorer, de jouer et d'interagir avec leur environnement de manière significative. Certains y prennent beaucoup de plaisir. Cela peut se traduire par des activités telles que l'exploration d'un terrain vague, la construction de cabanes, un grand jeu dans le parc voisin, faire du vélo dans les rues du quartier, observer des insectes, ramasser des escargots dans le petit bois du hameau,...

Le plaisir provient aussi du fait de se mouvoir et s'exprimer plus librement qu'à l'intérieur. Ces expériences offrent aux enfants et aux jeunes des moments de joie, de découverte et d'apprentissage, tout en favorisant leur développement physique, social et émotionnel. En investissant ces espaces, ils peuvent également renforcer leurs liens entre eux, développer leur créativité et leur imagination, et cultiver un sentiment de bien-être et d'épanouissement.



PLANTES



Feuille douce, feuille poilue, feuille lisse et brillante. Toutes petites plantes et tiges plus hautes que toi. Ramasser des feuilles pour une guirlande, un bracelet ou pour une salade imaginaire. Celle-là est tellement jolie qu'on a décidé de construire une barrière pour la protéger.



« L'analyse des interactions entre les habitants du monde ne peut plus se cantonner aux seules institutions régissant la société des hommes, ce club de producteurs de normes, de signes et de richesses où les non-humains ne sont admis qu'à titre d'accessoires pittoresques pour décorer le grand théâtre dont les détenteurs du langage monopolisent la scène. Bien des sociétés dites 'primitives' nous invitent à un tel dépassement, elles qui n'ont jamais songé que les frontières de l'humanité s'arrêtaient aux portes de l'espèce humaine, elles qui n'hésitent pas à inviter dans le concert de leur vie sociale les plus modestes plantes, les plus insignifiants des animaux » (Descola, 2002 : 17) .

(Jidovstef, Pirard et al., 2020, p. 365).

PLUIE



Se promener bien équipé sous la pluie est tonifiant et vivifiant. La pluie donne l'occasion de s'amuser autrement : patauger avec ses bottes dans les flaques, regarder l'eau ruisseler sur le parapluie, ou s'écouler à toute vitesse dans le « filet d'eau » du trottoir, écouter sa musique, ouvrir grand la bouche, tête inclinée en arrière pour la goûter, respirer l'air aux parfums décuplés en raison du sol mouillé par la pluie... De plus, sous la pluie, les limaces, les escargots, les vers de terre sortent de leurs abris, les creux dans les chemins se remplissent et deviennent des petites flaques, des coulées d'eau, de nouveaux jeux.



POIDS-SANTÉ



Passer du temps dehors favorise un « poids santé ». L'activité en extérieur réduit le risque d'obésité et de maladies chroniques comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires.



La prévalence du surpoids et de l'obésité ne cesse d'augmenter dans tous les pays du monde. Selon l'OMS, le nombre de jeunes enfants en surpoids ou obèses est passé de 31 millions en 1990 à 42 millions en 2015 dans le monde. En Europe, 1 enfant sur 3 parmi les enfants âgés de 11 ans était en excès de poids en 2014. Selon les données de Sciensano en 2013 pour la Belgique, 20% des jeunes de 2 à 17 ans présentaient une surcharge pondérale. Excès de poids et obésité favorisent la survenue dès l'enfance :

- d'un diabète de type II,
- d'hypertension artérielle,
- de stéatose et d'hépatite non infectieuse (surcharge en graisses du foie avec ou sans inflammation),
- de troubles musculosquelettiques (déformations comme le genu valgum, anomalies de la colonne, lésions de la tête du fémur ...)
- de troubles psychoaffectifs : mauvaise estime de soi, anxiété, troubles des conduites alimentaires, dépression...

La surcharge pondérale peut résulter de plusieurs causes, en synergie : le manque d'activité physique (renforcé par le fait que celle-ci devient plus pénible, voire douloureuse, en cas d'excès de poids), l'utilisation prolongée d'écrans, une alimentation en excès par rapport aux besoins, un manque de sommeil (difficulté à trouver le sommeil et/ou activités qui interfèrent avec le temps de repos).

PRINTEMPS



Comme un diable au fond de sa boîte,
Le bourgeon s'est tenu caché...
Mais dans sa prison trop étroite
Il baille et voudrait respirer.

Il entend des chants, des bruits d'ailes,
Il a soif de grand jour et d'air...
Il voudrait savoir les nouvelles,
Il fait craquer son corset vert.

Puis d'un geste brusque il déchire
Son habit étroit et trop court ;
« Enfin, se dit-il, je respire...
Je vis, je suis libre... Bonjour. »

(Bonjour, Paul Géraudy)



Le printemps est une force inspirante.
L'éclosion des fleurs engage l'éclosion
des idées. La beauté de la fraîcheur verte
et tendre des germes et des nouvelles
feuilles nous émeut.
Les bourgeons sont pleins de promesses.



Ce soir la lune est belle,
Et au creux des chemins,
Je sens l'herbe nouvelle :
Le printemps n'est pas loin,
Sous la dernière neige
Bondissent les ruisseaux.

(Chanson, Allez mon troupeau,
Hugues Aufray)





RÉALITÉ



En investissant les espaces extérieurs, chacun et chacune a l'opportunité de vivre des « expériences authentiques », c'est-à-dire de s'immerger dans le monde réel et de se connecter avec un environnement concret.

Passer du temps à explorer, à jouer et à interagir avec son environnement, expérimenter de manière concrète et tangible, cela inclut les sensations physiques, les émotions, les interactions sociales, les découvertes et les apprentissages qui se produisent dans ces espaces. La confrontation est directe, frontale, pas moyen de s'éclipser à moins de prendre ses jambes à son cou.

Le ressenti varie d'une personne à l'autre en fonction de ses perceptions, de ses expériences, de ses interactions antérieures. Le vécu est influencé par la météo, la saison, l'activité pratiquée et la présence ou non d'autres personnes, la présence d'un adulte de référence intervenant ou observant ...

La réalité d'un espace exploré permet de se plonger dans une expérience sensorielle et émotionnelle. Les sensations physiques, les odeurs, les sons et les interactions sociales sont réels.

S'immerger dans la réalité, percevoir de nouvelles choses, stimuler ses sens, cela permet d'enrichir ses représentations mentales (c'est-à-dire quand l'esprit peut convoquer un souvenir, se représenter un objet sans l'avoir devant soi), de créer de nouvelles combinaisons entre les images mentales et en s'exerçant, de « booster » sa créativité.





La réalité virtuelle – à l'aide de technologies numériques comme un jeu vidéo, mais aussi par le biais de lectures – offre une expérience immersive et interactive qui permet de vivre des environnements et des situations simulés ou imaginaires. Lorsqu'il s'agit d'investir les espaces extérieurs, la réalité « virtuelle » peut offrir une alternative intéressante en permettant de découvrir et d'explorer des environnements extérieurs de manière virtuelle, sans y accéder physiquement. Cela peut être utile pour les personnes qui ont des limitations physiques ou qui ont moins de facilités pour accéder à certains espaces qu'ils souhaitent explorer.

RECOMMANDATIONS



Les recommandations de l'organisation mondiale de la santé en termes d'activité physique et de repos pour les enfants et les jeunes sont présentées ci-dessous. Elles sont à adapter en fonction des besoins et des moyens de chacun (besoins spécifiques, handicap,...).



Sur une journée de 24 heures, les nourrissons (de moins d'un an) :

- devraient être physiquement actifs plusieurs fois par jour de diverses manières, en particulier au moyen de jeux interactifs au sol. Ceux qui ne se déplacent pas encore devraient être placés 30 minutes au moins en position couchée (à plat ventre), réparties tout au long de la journée pendant le temps de veille ;
- ne devraient pas être immobilisés plus d'une heure d'affilée (dans un landau, une poussette, une chaise haute ou sur le dos d'un adulte).
- devraient dormir entre 14 et 17 heures (enfants de 0 à 3 mois) et entre 12 et 16 heures (enfants de 4 à 11 mois) d'un sommeil de bonne qualité, siestes comprises.
- Les écrans ne sont pas recommandés.
- Pendant les périodes de sédentarité, il est conseillé aux personnes qui s'occupent des enfants de leur lire ou de leur raconter des histoires.

Sur une journée de 24 heures, les enfants de 1 à 2 ans :

- devraient avoir 180 minutes au moins d'activité physique de type et d'intensité variés, y compris d'une intensité modérée à soutenue, réparties tout au long de la journée ; plus vaut mieux ;
- ne devraient pas être immobilisés plus d'une heure d'affilée (dans un landau, une poussette, une chaise haute ou sur le dos d'un adulte) ni rester assis longtemps.
- devraient dormir entre 11 et 14 heures d'un sommeil de bonne qualité, siestes comprises, avec des heures régulières de coucher et de lever.





- Pour les enfants d'un an, il n'est pas recommandé de passer du temps sédentaire devant un écran (regarder la télévision ou une vidéo, jouer sur l'ordinateur, par exemple).
- Pour les enfants de 2 ans, le temps d'écran sédentaire ne devrait pas dépasser 1 heure ; moins vaut mieux.
- Il est conseillé aux personnes qui s'occupent des enfants de leur lire ou de leur raconter des histoires dans les moments sédentaires.

Sur une journée de 24 heures, les enfants de 3 à 4 ans :

- devraient avoir 180 minutes au moins d'activité physique de type et d'intensité variés, dont 60 minutes d'une intensité modérée à soutenue, réparties tout au long de la journée ; plus vaut mieux ;
- ne devraient pas être immobilisés plus d'une heure d'affilée (dans une poussette, par exemple) ni rester assis longtemps.
- Le temps d'écran sédentaire ne devrait pas dépasser 1 heure ; moins vaut mieux.
- Il est conseillé aux personnes qui s'occupent des enfants de leur lire ou de leur raconter des histoires dans les moments sédentaires.
- devraient dormir entre 10 et 13 heures d'un sommeil de bonne qualité, comprenant une sieste éventuellement, avec des heures régulières de coucher et de lever.

Les enfants et les adolescents de 5 à 17 ans :

- devraient consacrer en moyenne 60 minutes par jour à une activité physique d'intensité modérée à soutenue, principalement d'endurance, tout au long de la semaine.
- Des activités d'endurance d'intensité soutenue, ainsi que celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être pratiquées au moins 3 fois par semaine.
- Le temps de sédentarité devrait être limité, en particulier le temps de loisir passé devant un écran.

RÊVER



En ville ou à la campagne, être à l'extérieur, c'est ouvrir les possibles, être surpris, attiré, stimulé : les sens en éveil aux prises avec ses environnements et l'imaginaire en action. Mais être à l'extérieur, c'est aussi l'opportunité du voyage intérieur. En courant, en sautant, immobile, assis, couché ou debout, les yeux ouverts ou fermés, seul ou à plusieurs, les frontières de la rêverie sont repoussées.

RISQUE



Les jeux à risque permettent à l'enfant de sortir de sa zone de confort, de développer des compétences d'autoprotection et de prudence en améliorant ses aptitudes motrices et sa capacité à évaluer les dangers. Conscient du risque, il développe une perception plus fine et réaliste de la situation dans laquelle il se trouve.

L'expérience directe lui permet de saisir la manière de s'ajuster par lui-même plutôt que d'être dépendant de l'appréciation des adultes.

Les enfants se blessent moins quand ils ont l'habitude des jeux à risque. Ils sont plus exposés, certes, mais ils sont plus actifs et appréhendent mieux le danger. Au contraire, ce qui est dangereux, c'est la soumission au risque sans aucune ressource pour y faire face.

(Masson, 2022, p. 14)





Un espace de jeux ou une activité sûrs sont des espaces ou des activités où les risques encourus pendant le jeu sont acceptables. Une aire de jeux sans le moindre accident possible est probablement un terrain où les enfants ne jouent pas. Au cours de leurs jeux, les enfants essaient toujours de dépasser leurs limites. Il n'est donc pas possible d'éviter les bleus ou les chevilles tordues. On parle aussi de « droit aux bleus ».



Les notions de danger et de risque, centrales dans la construction des représentations, doivent être clarifiées car elles font régulièrement l'objet d'une confusion. Le danger constitue une caractéristique d'une situation pouvant provoquer un dommage, qui peut être une atteinte à l'intégrité physique et/ou psychique ou à la santé. Ainsi, traverser une route, grimper dans un arbre, nager dans une rivière peuvent constituer des dangers. Le risque correspond quant à lui à la probabilité d'une issue connotée positivement ou négativement, à une époque et dans une société donnée, face à l'exposition à une situation plus ou moins dangereuse.

(Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p. 409)

Concernant les chutes, la volonté de contrôler celles-ci apparaît dans une phrase très souvent prononcée par les adultes tout au long de mes terrains, 'tu vas tomber', qui peut être mise en parallèle avec l'idée, dans ce même document, d'identifier préventivement (p. 30) 'les risques liés à certains comportements'. Des interdictions de comportements vont donc être très présentes pour prévenir ce risque de 'tomber', laissant en suspens les 'bienfaits' d'expérimenter la chute, pour l'apprentissage du risque, des limites de son propre corps, de ses capacités physiques, etc. La chute, qui peut même constituer un jeu pour les plus jeunes enfants, devrait-elle être un 'droit', au même titre que le 'droit aux bleus' ? [...] Les chutes, comme les sauts, peuvent occasionner des blessures, c'est indéniable ; cependant, toutes les chutes n'en entraînent pas nécessairement et 'tomber' est une expérience au cœur des pratiques enfantines, que les chutes soient involontaires ou volontaires ; sous la forme d'un jeu, elles mettent le corps à l'épreuve :

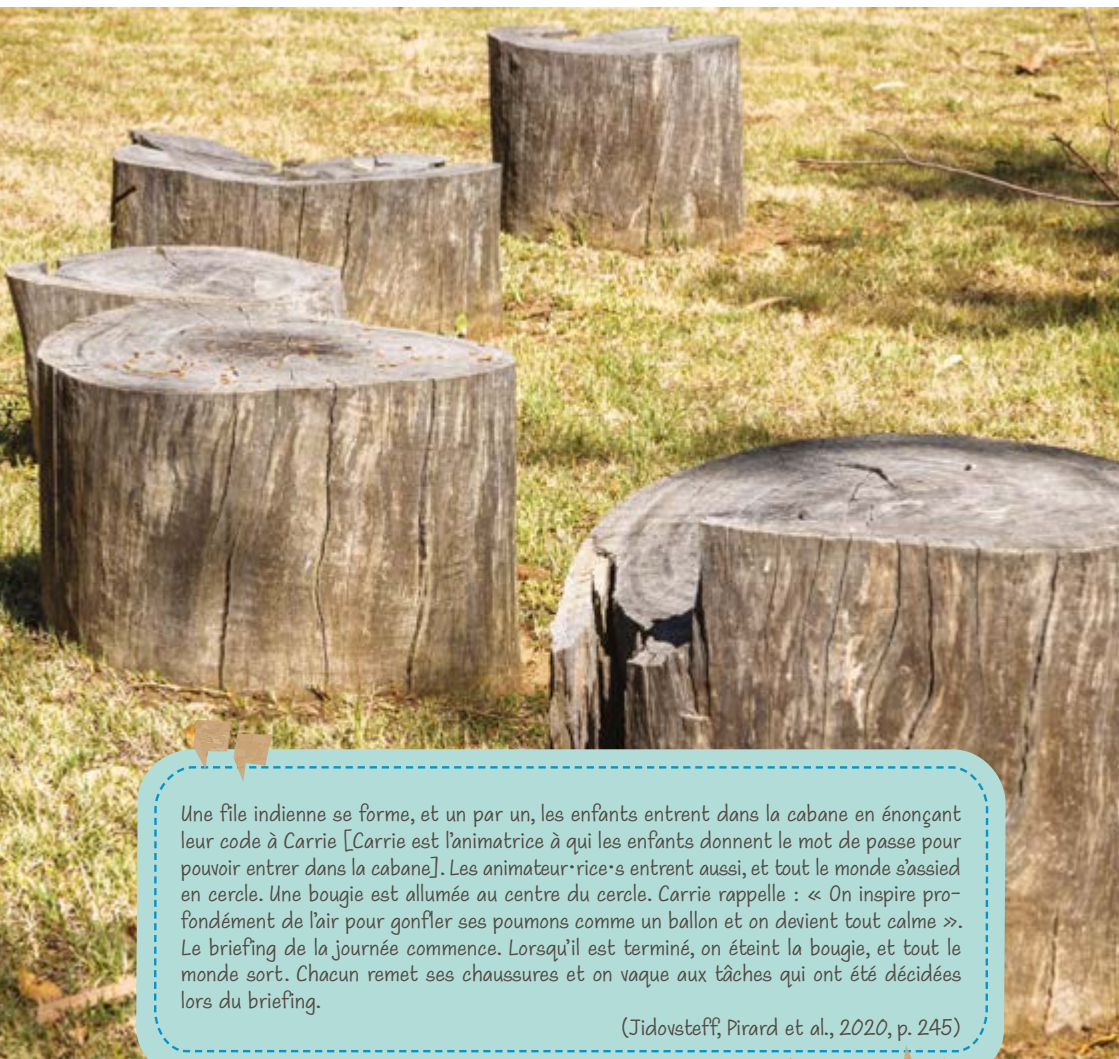
J'observe quatre enfants sauter de la souris : tour à tour, ils se mettent dessus et sautent. Certains font semblant et exprès de tomber, mais sans se faire mal. Ils s'imitent les uns après les autres. Et me regardent en faisant cette activité qui dure un certain temps. (JT crèche, 18/03/19)

(Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p. 376)





Pour que la sortie à l'extérieur devienne une habitude, il est intéressant d'y intégrer des rituels. Les rituels sont des actions ou des comportements répétitifs, souvent accompagnés de paroles spécifiques, qui sont effectués de manière cohérente dans des situations de changement ou de passage d'une activité à une autre, d'un lieu à un autre. Ces rituels sont conçus pour offrir un sentiment de sécurité et de prévisibilité, aidant ainsi les enfants. Ces rituels aident à structurer le temps passé à l'extérieur, rendant les transitions plus douces et les activités plus prévisibles pour les enfants.



Une file indienne se forme, et un par un, les enfants entrent dans la cabane en énonçant leur code à Carrie [Carrie est l'animatrice à qui les enfants donnent le mot de passe pour pouvoir entrer dans la cabane]. Les animateur·rice·s entrent aussi, et tout le monde s'assied en cercle. Une bougie est allumée au centre du cercle. Carrie rappelle : « On inspire profondément de l'air pour gonfler ses poumons comme un ballon et on devient tout calme ». Le briefing de la journée commence. Lorsqu'il est terminé, on éteint la bougie, et tout le monde sort. Chacun remet ses chaussures et on vaque aux tâches qui ont été décidées lors du briefing.

(Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p. 245)



Idées d'activités

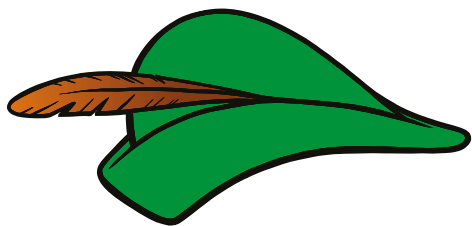
Quelques exemples de rituels :

- Chanson du dehors : une chanson spécifique pour signaler aux enfants que c'est l'heure de jouer dehors. Les enfants se préparent mentalement pour la transition de l'intérieur vers l'extérieur.
- Rituel des chaussures : avoir un rituel pour mettre les chaussures et les manteaux, comme un jeu où chaque enfant est autonome pour se préparer.
- Rassemblement au point de départ : avant de commencer à jouer, se rassembler à un point désigné dans le parc, la cour, ... Les enfants peuvent dire un mot ou faire un geste ensemble pour marquer le début de l'activité extérieure.
- Exploration guidée : courte exploration guidée pour montrer une plante, un insecte ou un objet dans l'environnement, aidant ainsi à focaliser l'attention des enfants et à éveiller leur curiosité.
- Moment de calme : avant de retourner à l'intérieur, avoir un moment de calme où les enfants s'assoient en cercle et partagent quelque chose qu'ils ont apprécié dehors. Cela aide à clôturer l'activité extérieure de manière apaisante.
- Nettoyage rituel : avant de rentrer à l'intérieur, avoir une routine où les enfants secouent leurs chaussures, se lavent les mains, peut-être en chantant une chanson ou en racontant une courte histoire pendant qu'ils le font. Cela crée une transition claire de retour à l'intérieur.
- Calendrier météo : commencer la journée en regardant le temps et en le reportant sur le calendrier météo et discuter ensemble des conséquences de la météo sur les activités, les vêtements à porter, ...

ROBIN DES BOIS



Explorer les espaces extérieurs dans la peau d'un personnage, développer son imagination, raconter des aventures extraordinaires, ...
« Je suis Robin des bois, et toi ? »



« Quand il prend son épée
C'est pas pour s'amuser
Mais c'est pour venger
Le bon droit meurtri
Des pauvres et des petites
Gens qui sont ses amis.



Les canards (bis) dans la mare, (bis)
Les poneys (bis) dans les prés, (bis)
Les faisans (bis) dans les champs, (bis)
Les putois (bis) dans les bois, (bis)
Crient son nom : Robin des Bois ! »

(Chanson de mouvement de jeunesse)



Passer beaucoup de temps dehors favorise une très bonne santé physique et mentale. Bien souvent, on entend les mises en garde : « Ne sors pas par ce temps ! » ou « Tu vas te refroidir ! ». Pourtant, jouer dehors par tous les temps renforce plutôt les défenses immunitaires et évite de tomber malade.

Les principales causes de maladies telles que le rhume, la bronchite ou la grippe, sont des virus ou des bactéries qui s'installent dans les voies respiratoires et causent une inflammation. Ils survivent aussi bien à l'intérieur que dehors. Certains virus survivent plus longtemps dans les atmosphères chaudes des maisons que sur les surfaces extérieures.

Le froid, en tant que tel, n'est en aucun cas une cause de maladie et aller dehors n'expose pas l'enfant à davantage de maladies.

Au contraire, la transmission des agents pathogènes (virus, etc) est souvent facilitée par les espaces confinés, qui favorisent la promiscuité. À l'intérieur, nous respirons le même air, la ventilation est moindre. Les surfaces de contact sont réduites, plus susceptibles d'être touchées par tous et donc, de transmettre virus et bactéries.

Dehors au contraire, l'haleine et les vaporisations de salive expulsées par la toux se diffusent dans l'atmosphère.

En hiver, l'air est plus froid et plus sec, ce qui favorise le dessèchement des muqueuses respiratoires. Celles-ci sont moins susceptibles de repousser les agressions, ce qui peut expliquer pourquoi nous sommes plus facilement malades. Cependant sur ce point, l'air intérieur n'est pas plus sain que l'atmosphère extérieure. Les chauffages fonctionnant à plein régime ou l'air conditionné sont autant de systèmes qui assèchent l'air ambiant. La solution est d'aérer... Et d'aller dehors, pour respirer un air frais et sain.





Voir **VÊTEMENTS • IMMUNITÉ**



Alors, pourquoi dit-on « attraper froid » ?

Les variations de température brusques peuvent affaiblir les défenses immunitaires, car elles demandent au corps une dépense d'énergie supplémentaire afin de réguler sa température. C'est particulièrement vrai chez les plus jeunes, qui ont un système de régulation thermique moins efficace et sont moins outillés face au froid ou aux fortes chaleurs. La fatigue engendrée peut rendre plus fragile face aux maladies.

Cependant, une gestion fréquente de ces variations aide l'enfant à développer ses capacités de régulation. Autrement dit : plus l'enfant sort, moins il subit le contre-coup des changements brusques de température, il risque donc moins de tomber malade.

La solution ? S'habiller en fonction de la météo et sortir le plus possible !

SENS (les 5)



Les cinq sens nous permettent de connaître le monde dans lequel nous vivons et de prendre des décisions en conséquence. Les scientifiques s'accordent sur la nécessité d'encourager les enfants à aller plus souvent dehors stimuler tous leurs sens (Kruger et al, 2010 ; Gray et al, 2015 ; Waite, 2007).

Dès la vie intra-utérine, les stimulations sensorielles influencent la croissance cérébrale et organique. Chaque sensation, confuse au départ, se précise au fur et à mesure des expériences vécues et stimule le développement des circuits nerveux. En effet les circuits neuronaux dans les différentes zones du cerveau se mettent réellement en place, s'affinent et se renforcent par l'intermédiaire des expériences sensorielles.

Plus les stimuli sont variés et nombreux, plus le réseau neuronal s'enrichit, se complexifie, se perfectionne. Ainsi, nous développons des compétences d'adaptation, d'intelligences multiples.

Tout-petit déjà, nous enregistrons toutes sortes d'impressions. Cela nous aide à avoir davantage prise sur notre environnement et à mieux comprendre les choses. Les bébés et les jeunes enfants sont constamment en train d'explorer ce qui les entoure avec leurs cinq sens. Ils perçoivent et appréhendent les choses sans aucun préjugé.

Un espace extérieur naturel leur permet de se construire diverses impressions de leur environnement : une brise légère, de la bruine, le chant d'un oiseau, le bruit du vent dans les feuilles, l'odeur de la terre... (Vitamine (V)erte, p.9).

Il est également intéressant de préciser que lorsque l'enfant évolue dans un environnement extérieur, les interactions avec la nature à travers les sens stimulent la production d'endorphines, ce qui favorise le bien-être émotionnel, mental et réduit le stress et l'anxiété.



Le plein air offre une expérience sensorielle complète. Le corps en mouvement, l'enfant est disposé à accueillir les informations qui lui parviennent par l'ensemble de ses sens et à les exploiter.

Sortir, c'est permettre d'enrichir l'expérience sensorielle souvent restreinte aux deux sens distaux que sont la vue et l'ouïe. Dehors, on est encouragé à humer, sentir, toucher, goûter mais aussi être en contact étroit avec ses sensations corporelles telles que la thermoception (température corporelle), la nociception (douleur), la proprioception (position des différentes parties du corps) et l'équibrioception (le sens de l'équilibre). Dehors, l'enfant est dans un rapport plus charnel avec son environnement.

Ses sensations sont encore décuplées lorsqu'il évolue dans un milieu naturel. Être en contact avec la nature, c'est accueillir toutes les sensations qu'elle nous offre, même les plus inconfortables. Accepter que ça pique, ça mouille, ça gèle, ça gratte, ça tague, ça glisse. Toutes ces sensations permettant à l'enfant d'entrer en contact avec le réel, sans filtre, de manière authentique.

(Masson, 2020, p. 21))

SENTIR

Sentir la terre après la pluie.
Sentir le parfum des tilleuls en fleurs au mois de juin.
Sentir les foins coupés.
Capter une odeur de boulangerie et de pain frais.
Identifier l'odeur des champignons dans le sous-bois.
C'est dehors que la promenade olfactive est la plus riche,
c'est dehors que nos narines vibrent le plus.



SOCIALISER

Le jeu libre à l'extérieur contribue à développer les habiletés sociales de l'enfant.
Coopérer, interagir, échanger, partager font partie des apprentissages facilités par l'extérieur et la rencontre de l'autre : demander de jouer avec d'autres enfants, attendre son tour au toboggan, aider un autre enfant qui veut grimper sur un module, se créer des règles pour jouer ensemble, etc.
Pour le bien-être et l'épanouissement des enfants, l'intelligence émotionnelle et sociale est aussi importante que l'intelligence cognitive. Grâce à l'acquisition de ces aptitudes sociales, l'enfant construit progressivement ses compétences d'intégration, d'adaptation ou d'opposition face aux autres.

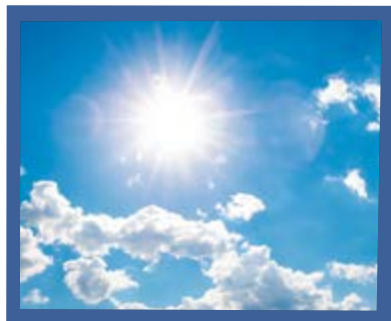


Être dehors permet aux enfants de multiplier les rencontres et de renforcer leur socialisation :

« C'est important, ce chemin qui traverse l'école. Les gens passent et souvent les enfants demandent comment ils s'appellent, où ils vont, où ils habitent, ce qu'ils font comme métier, s'ils ont des enfants. Ils engagent la conversation. Les gens qui passent s'intéressent à ce que font les enfants. »
(Javier, coordinateur d'une école de devoirs).

(Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p.153-154)

SOLEIL



Que le soleil est beau quand tout frais il se lève,
Comme une explosion nous lançant son bonjour !
Bienheureux celui-là qui peut avec amour
Saluer son coucher plus glorieux qu'un rêve !



(Baudelaire, Ch.,
Le coucher du soleil romantique, Les Épaves 1866)



Les activités extérieures peuvent aider à améliorer la qualité du sommeil chez les enfants grâce notamment à l'exposition à la lumière naturelle et à l'activité physique pendant la journée. Les enfants qui passent plus de temps à jouer à l'extérieur ont également montré une amélioration de la régularité du sommeil et de sa durée totale.

De nombreuses fonctions de l'organisme (sommeil, métabolisme : sécrétions d'hormones, de neurotransmetteurs ...) sont soumises aux variations d'intensité de la lumière ambiante (rythme circadien). Par exemple, l'exposition à la lumière (bleue) le soir retarde l'horloge biologique et la sécrétion de mélatonine, et donc l'endormissement.

D'après la pédagogie d'Emmi Pickler et une enquête réalisée en France (Colson, Cahier de la puériculture, 2012), le premier bénéfice du sommeil à l'extérieur serait la garantie d'une meilleure qualité de sommeil pour les enfants : un endormissement plus rapide (un enfant ne parvenant à s'endormir au bout d'une heure à l'intérieur s'endort en 5 minutes en plein air), et un allongement des temps de sommeil (des enfants ne dormant que 20 à 45 minutes dorment alors de 2 à 4 heures à l'extérieur). Le rythme de vie des enfants serait alors respecté.

L'enfant est couché dès l'apparition des premiers signaux du sommeil. Le réveil est paisible : « ils se réveillent comme des oiseaux, ils chantent dans leur lit, ils se répondent », décrit une directrice de crèche pratiquant cette méthode. Le retour aux activités se déroule dans le calme, sans agressivité, l'enfant étant reposé.

Certaines équipes ont constaté moins d'infections otorhino-laryngées ou respiratoires pour les enfants. D'autres disent que les enfants ne sont pas plus malades que dans une structure où le sommeil se déroule à l'intérieur.

Un enfant qui dort dehors posséderait une meilleure thermorégulation qu'un enfant confiné dans un endroit trop chaud. Aucune répercussion négative n'aurait donc été identifiée sur le bon développement psychomoteur de l'enfant, ni sur son appétit, ni sur son comportement.



Sortir pour lutter contre la sédentarité !

La sédentarité est un des fléaux de notre temps. Elle augmente du fait de l'utilisation de transports motorisés et de l'utilisation accrue des écrans. La hausse du niveau de sédentarité a des répercussions négatives sur l'environnement et le développement économique, sur les systèmes de santé et la qualité de vie des petits et des grands.



Comprendre la sédentarité selon les données de l'OMS en 2016 :

- Un adulte sur quatre dans le monde ne pratique pas une activité physique aux niveaux recommandés à l'échelle mondiale (hommes : 23 %, femmes : 32%),
- Les personnes ayant une activité physique insuffisante ont un risque de décès majoré de 20 % à 30 % par rapport à celles qui sont suffisamment actives,
- 81% des adolescents (11-17 ans) dans le monde n'ont pas une activité physique suffisante (garçons : 78%-filles : 85%),
- Les niveaux d'activité insuffisante ont augmenté de 5 % (de 31,6 % à 36,8 %) dans les pays à revenu élevé entre 2001 et 2016.

Les risques liés à la sédentarité sont chez l'enfant :

- Le surpoids et l'obésité,
- Les troubles cardiovasculaires et métaboliques (diabète, dyslipidémies...),
- Une condition physique et une résistance aux infections de moindre qualité,
- Une durée de sommeil réduite,
- Un comportement social moins adéquat.



Loin de se limiter à un investissement en termes d'activité, et donc d'action, 'être dehors' peut signifier, comme on l'a vu, s'investir par tous ses sens en observant ce 'dehors' ; on sort ainsi de la représentation d'un 'extérieur exutoire' au service des activités plus calmes de l'intérieur... L'extérieur peut exister comme un espace à part entière et l'expérience qu'en a l'enfant peut être envisagée comme l'expérience totale d'un enfant pris dans son environnement et prenant son environnement. En outre, la différence des effets des activités menées de la même manière à l'intérieur qu'à l'extérieur va dans le sens d'une spécificité de l'extérieur qu'aucun intérieur ne peut reproduire :

« L'extérieur, c'est quand même important... Nous, on le remarque, quand ils ont été dehors, ils sont plus calmes, ils jouent, ils regardent les avions et les personnes sur la plaine de jeux... C'est pas pareil que la salle de psychomotricité. Pourtant, les deux c'est pour se défouler, c'est comme en section. Mais après quelques minutes en psychomot', ils sont surexcités... ».

(JT Crèche, 27/05/19)



Il est possible de sortir par tous les temps : la pluie, la neige, le vent, le soleil offrent des possibilités d'explorations sensorielles riches, stimulantes. Sortir par tous les temps peut apprendre aux enfants à gérer, à s'adapter à des situations inconfortables et à trouver du plaisir, même dans des conditions moins idéales.

Différentes conditions météorologiques peuvent inspirer des jeux créatifs et imaginatifs.

Par exemple, jouer dans la neige ou dans le sable peut transformer les enfants en architectes ou ingénieurs constructeurs de châteaux, de villes ou de robots de neige.

Il est question d'encourager à passer du temps dehors, pour augmenter la durée, la qualité et la perception des moments vécus en plein air.

Il est question de prendre le temps : prendre le temps de jouer, d'explorer, d'adapter les jeux au rythme de la journée, au rythme des saisons, au rythme de l'eau, à celui des enfants ...

Il est question d'arrêter le temps : le temps revêt aussi une dimension subjective. Lorsque les enfants sont à l'extérieur, le temps peut sembler passer plus vite ou plus lentement, selon l'intensité et le plaisir des activités qu'ils pratiquent. Le temps passé dans un espace extérieur semble beaucoup plus long et enrichissant si l'enfant est absorbé et passionné par ce qu'il fait. Un enfant passe une après-midi entière à grimper aux arbres et à imaginer des aventures, percevant le temps comme s'écoulant rapidement en raison de son enthousiasme et de son engagement.

Il est question de passer du temps avec les autres : le temps passé à l'extérieur est une occasion de rencontrer d'autres enfants et de participer à des activités collectives. Ce temps social est crucial pour apprendre à partager, coopérer, et résoudre des conflits. Par exemple, un groupe d'enfants se réunit pour jouer à cache-cache dans une aire de jeux, apprenant à coopérer et à négocier les règles.

////// Idées d'activités //////////

DES SORTIES PAR TOUS LES TEMPS :

La pluie

- Sauter dans les flaques : les enfants adorent sauter dans les flaques d'eau, ce qui leur permet de bouger et de rire tout en explorant les propriétés de l'eau.
- Jeux de boue : construire des structures en boue ou faire des « soupes de boue » stimule la créativité et offre une expérience tactile unique.

La neige

- Construction de forts : construire des forts de neige et des bonshommes de neige favorise la coopération et la créativité.
- Batailles de boules de neige : une activité amusante qui encourage l'activité physique et les compétences sociales.

- Randonnées hivernales : explorer les sentiers enneigés ou gelés peut être une aventure fascinante et éducative, permettant aux enfants d'observer ce qui les entoure avec un autre regard.

Le soleil

- Jeux d'eau : installer des jeux d'eau, comme des arroseurs ou des piscines gonflables pour que les enfants puissent se rafraîchir tout en jouant
- Exploration de l'environnement : promenades en forêt ou pique-niques dans les parcs.

MOIS ET SAISONS



MÉTÉO



JOURS

LUNDI

MARDI

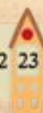


SAMEDI

DIMANCHE

DATES

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



HEURE • JOUR SEMAINE • ANNÉE

60 minutes = 1 heure

24 heures = 1 jour

7 jours = 1 semaine

52 semaines = 1 an

HEURE



TERRE



Découvrir la terre et sa force « magique ». Une toute petite graine plantée devient une fleur, une plante qui porte des fruits. La terre est la matière primaire de création. L'enfant qui joue avec la boue, aussi rudimentaire soit son activité, cherche à donner une forme à la matière, à la transformer.



L'éducation doit livrer 'à temps' à l'enfant les matières d'une plasticité déterminée qui conviennent le mieux aux toutes premières activités matérialistes. On sublime ainsi la matière par la matière.

(Bachelard, 1948)

En fait, utiliser le terme 'souillure' est une manière implicite d'interdire l'accès à la terre, d'où vient pourtant une grande partie de ce que nous mangeons et qui peut être manipulée par les enfants dans certaines conditions d'encadrement et dans un but pédagogique décidé par les adultes (cf. installation de bacs potagers dans les structures), comme s'il y avait une 'bonne terre' et une 'mauvaise terre'. En disant qu'elle est souillée ou qu'elle est 'sale' aux enfants, ces derniers sont dissuadés d'y accéder, comme c'est le cas pour le bac à sable. La raison explicite invoquée est médicale (notamment par rapport au fait que les enfants pourraient mettre leurs mains sales à la bouche), mais la peur sous-jacente renvoie au risque de maladie si les règles d'hygiène, notamment la surveillance et le lavage des mains, n'étaient pas respectées.

(Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p. 387)



TOUCHER



Le toucher fait partie des cinq sens, éléments indispensables à l'épanouissement de chacun puisqu'ils permettent de percevoir l'environnement dans lequel on évolue et de s'y adapter.

Complémentaires, les cinq sens se développent dès la vie intra-utérine. Le toucher est le premier sens à faire son apparition dans la vie du fœtus.

Entre la septième et la neuvième semaine de gestation, les premiers capteurs tactiles se forment dans et autour de la bouche. Cette sensibilité se propage progressivement à d'autres parties du corps dans une progression qui va de la tête vers les extrémités (paume des mains, plante des pieds,...) pour finalement concerner toute la surface cutanée aux alentours de la vingtième semaine de grossesse.

Tout au long de l'enfance, les activités d'éveil sensoriel sont encouragées car les stimulations sensorielles influencent la croissance cérébrale et organique. Chaque sensation, confuse au départ, se précise avec l'expérience, qui elle-même amène les circuits nerveux à se développer et se modifier... Ces expériences permettent le développement d'habiletés essentielles comme les fonctions cognitives, langagières, la motricité, la résolution de problèmes, ...

Dehors, nul besoin d'équipement élaboré pour stimuler le sens du toucher ! Toutes les sensations s'y trouvent, le rugueux de l'écorce de l'arbre ou du bitume du sol, le doux contact de la mousse ou de la feuille de sauge ; l'irrégularité du sol, le sable qui passe à travers les doigts, les cailloux qui se coincent dans la chaussure le froid, le chaud au contact des modules de jeux d'extérieur, le piquant d'une branche... Un toucher qui reconforte après une chute et qui encourage lors d'un défi.



UNIVERS



En ville comme à la campagne, il est possible d'observer le ciel étoilé, les planètes et la lune.

Rien de tel qu'une sortie nocturne, une nuit sans nuage, dans un endroit peu ou pas éclairé par des lumières artificielles, pour regarder le ciel étoilé. Observer l'univers donne le vertige.



En tenant compte de la vitesse de la lumière, certaines observations concernent une réalité passée depuis plusieurs milliers d'années.

Pouvoir reconnaître certaines constellations rend le ciel plus familier. Identifier l'étoile polaire permet de savoir où le soleil se lèvera le matin.

La lune est-elle levée, croissante ou décroissante ? Les navigateurs polynésiens parvenaient à s'orienter d'île en île, séparées parfois par des centaines de kilomètres, en observant la position des étoiles.



VENT



Vent frais, vent du matin,
Vent qui souffle au sommet des grands pins,
Joie du vent qui souffle, allons dans le grand vent ...



(chant traditionnel)



VÊTEMENTS



Plutôt que de s'enfermer à l'intérieur par peur des maladies, le mieux est de sortir en adaptant sa tenue au climat.

Il pleut ? On se couvre d'un manteau de pluie et on chausse ses bottes pour pouvoir marcher dans les flaques aussi longtemps qu'on le souhaite. Pourquoi ne pas opter pour une salopette imperméable ? Cette combinaison confortable protège l'enfant de la tête aux pieds.

Il fait froid ? On pratique la technique de l'oignon : des couches de vêtements superposées et respirants, qui laissent la sueur s'évaporer afin d'éviter qu'en transpirant, l'enfant ne se refroidisse.

Il y a du vent ? Un bon coupe-vent rendra la sortie plus agréable.

Il fait chaud et ensoleillé ? Un chapeau, des vêtements clairs et couvrants, une crème solaire à indice élevé,... Et l'enfant pourra s'amuser dehors en toute quiétude.

Attention : l'exposition au soleil direct est à éviter chez l'enfant de moins de 2 ans.

Il fait nuit ? Si les fins de journées hivernales semblent trop sombres, essayez de trouver des endroits publics bien éclairés.

Une sortie nocturne avec les enfants peut être amusante et ne présente pas de danger pour la santé.



VITAMINE D



Sortir au grand air limite les carences en vitamine D.

Les activités extérieures peuvent aider les jeunes enfants à augmenter leur taux de vitamine D, en raison de l'exposition au soleil. La vitamine D est essentielle pour la santé osseuse, mais peut également avoir des effets bénéfiques sur le système immunitaire, le système cardiovasculaire et le système nerveux central. Les enfants qui passent plus de temps à jouer à l'extérieur, surtout pendant les mois d'été lorsque l'exposition au soleil est plus importante, ont tendance à avoir des niveaux de vitamine D plus élevés. Cependant, il est important de prendre en compte les risques potentiels de l'exposition excessive au soleil, tels que les coups de soleil et le cancer de la peau, et d'encourager des pratiques sûres en matière d'exposition au soleil. (Scragg et al., 2008)

VOIR



Des études suggèrent qu'une exposition régulière à la lumière naturelle du jour peut aider à prévenir la progression de la myopie chez les enfants, en particulier si cette exposition a lieu avant l'âge de 14 ans (French et al., 2013 ; Wu et al., 2013).

Les bienfaits peuvent être liés à l'exposition à la lumière naturelle du jour (car elle stimulerait la production de dopamine, un neurotransmetteur qui contrôle la croissance de l'œil) ainsi qu'à l'incitation à regarder loin et à exercer les yeux (Rose et al., 2008). De plus, lorsqu'il joue dehors, l'enfant repose sa vue car il sollicite plus sa vision de loin. La vision focale est fort utilisée en intérieur ; elle est nécessaire pour lire sur des écrans, sur des livres ou des jeux ; et l'espace y est restreint.

L'alternance quotidienne, vision de loin et vision de près, est essentielle.

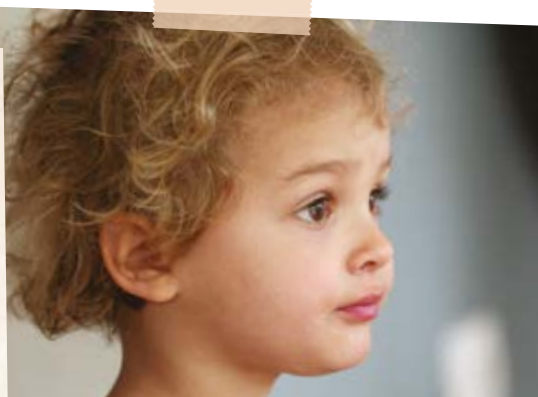


La myopie, ou la difficulté à voir de loin, est une affection oculaire courante qui est devenue plus fréquente ces dernières décennies, en particulier chez les enfants (Morgan et al., 2012).

Lors d'une conférence en 2017 à l'intention des services de Promotion de la santé à l'école (PSE), le professeur Cordonnier insistait sur le fait que « La myopie est devenue un problème majeur de santé publique en Asie. En 2012, parmi les recrues de 19 ans au service militaire en Corée, 96,5 % sont myopes ! À Singapour, une campagne de santé publique a pour slogan 'Keep myopia away, go outdoors and play' ». Excellencis-ONE (conférence Pr. M. Cordonnier, journée PSE 2017).

Un bref coup d'œil sur la campagne, par-dessus un mur des environs de la ville, me libère plus complètement que ne le ferait un long voyage pour quelqu'un d'autre. Tout point de vue est le sommet d'une pyramide inversée, dont la base est indéfinissable.

(Pessoa, *Le Livre de l'intranquillité*, 91, 15 mai 1930)



WHAOU !



Sortir par tous les temps ?
Quelle belle aventure !

X



Regarde là où il y a la croix,
c'est là que se trouve le trésor !
Enfile ta veste, lace tes chaussures,
prends la carte
et partons à l'aventure !



YEUX



Ouvre grand tes yeux, sortir
est aussi bon pour la vue !



Voir **VOIR**

Z



Z'ai envie de sortir !



ZEN



Complicé parfois de rester zen. Pour ceci ou pour cela, la tension est montée d'un coup. Règnent maintenant l'excitation, les cris et la colère. Garder son calme et poursuivre son activité ne sont plus possibles. Sortir est un bon moyen pour se détacher, prendre de la distance et retrouver progressivement la paix. S'éloigner physiquement de l'épicentre de la dispute, attacher son attention à d'autres observations ou se vider la tête : aller faire un petit tour peut aider à passer à autre chose.

Les professionnel-le-s disent constater qu'être dehors a un effet bénéfique sur certains enfants qui trouvent mieux leur place dans le groupe.

« Certains enfants ont du mal avec la collectivité.
Dehors, l'ambiance s'apaise, c'est plus zen ».
(Jidovsteff, Pirard et al., 2020, p. 154).



Voir **ÉMOTION • APAISEMENT**

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages et articles

- Alvarsson J. et al, 2010, *Stress Recovery during Exposure to Nature Sound and Environmental Noise*, Int J Environ Res Public Health.
- Baie, F., 2016, *Potagers à l'école : quelles récoltes sociales ?*, Analyse UFAPEC n°02.16, 3-9.
- Barton J., 2010, *What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health ?*, A multi-study analysis, Environ Sci Technol.
- Boere, K., Lloyd, K., Binsted, G. et al., 2023, *Exercising is good for the brain but exercising outside is potentially better*, Sci Rep 13, 1140.
- Bois, J. E., Sarrazin, P. G., Brustad, R. J., Trouilloud, D. O., Cury, F., 2005, *Elementary school-children's perceived competence and physical activity involvement: The influence of parents' role modelling behaviours and perceptions of their child's competence*, Psychology of Sport and Exercise, 6, 381-397.
- Bonnet, D., Pourchez, L., 2007, *Postface, Pour une anthropologie de la petite enfance appliquée à la santé, La médicalisation de la petite enfance, Du soin au rite dans l'enfance*. Édition IRD, Paris.
- Brussoni, M., Gray, C., Gibbons, R., Larouche, R., Sandseter, E. B. H., Bienenstock, A., Power, M., 2015, *What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour and physical fitness in children? A systematic review*, International Journal of Environmental Research and Public Health, 12, 6455-6474.
- Camus, P., Marchal, L., (Dir.), 2007, *Accueillir les enfants de 3 à 12 ans : viser la qualité, Un référentiel psychopédagogique pour des milieux d'accueil de qualité*, Office de la naissance et de l'enfance, Livret III.
- Cicovacki, P., 2012, *The Restoration of Albert Schweitzer's Ethical Vision*, Bloomsbury Publishing.
- Chenal, C., 2018, *J'aide mon enfant à être attentif - Développer la concentration avec les méthodes psychocorporelles*, Eyrolles.
- Cleland, V., Crawford, D., Baur, L. A., Hume, C., Timperio, A., Salmon, J., 2008, *A prospective examination of children's time spent outdoors, objectively measured physical activity and overweight*, International Journal of Obesity, 32, 1685-1693.
- Colson, S., 2012, *La pratique du sommeil à l'extérieur dans les établissements d'accueil de jeunes enfants*, Cahiers de la puéricultrice, 253, researchgate.net.
- David, E et H., 2022, *Naître, S'éveiller sur le chemin de la maternité*, Oracle, Sois présente, Hachette Livre.
- Demers, M., 2012, *Le jeu libre à l'extérieur comme élément indispensable au développement des jeunes*, Québec en forme, Faits saillants de la recherche, n°9.
- Dodd, H. F., Hesketh, K., 2024, *The British Preschool Children's Play Survey: When, Where, and How Adventurously Do British Preschool-Aged Children Play?*, Journal of physical activity and health, Vol. 21, Issue 11, 1142-1149.

- Domont, P., Montelle, E., 2003, *Histoire d'arbres, des sciences aux contes*, Delachaux et Niestlé, Paris.
- Drieskens, S., 2014, *État nutritionnel*, In L. Gisle and S., Demarest.
- Duris, O., 2022, *Quand l'écran « fait écran » à la relation parent-enfant*, Temps d'arrêt, n°135, Yapaka.be.
- Dymont, J. E., 2005, *Green school grounds as sites for outdoor learning: Barriers and opportunities*, *International Research in Geographical & Environmental Education*, 14, 28-45.
- Dymont, J. E., Bell, A. C., 2007, *Grounds for movement: Green school grounds as sites for promoting physical activity*, *Health Education Research*, 23, 952-962.
- Elliot, E., Ten Eycke, K., Chan, S., Müller, U., 2014, *Taking kindergartners outdoors: Documenting their explorations and assessing the impact on their ecological awareness*, *Children Youth and Environments*, 24(2), 102-122.
- Faber Taylor, A., Kuo, F. E., 2009, *Children with attention deficits concentrate better after walk in the park*, *Journal of Attention Disorders*, 12, 402-409.
- Fjørtoft, I., 2004, *Landscape as Playscape : The Effects of Natural Environments on Children's Play and Motor Development*. *Children, Youth and Environments* 14(2), 21-44.
- Franklin, P., Tan, M. et al., 2019, *Maternal Exposure to Indoor Air Pollution and Birth Outcomes*, *Int J Environ Res Public Health*, 16(8) :1364.
- French, A. N., Ashby, R.S., Morgan, I. G., Rose, K. A., 2013, *Time outdoors and the prevention of myopia*, *Experimental Eye Research*, 114, 58-68.
- Gaudrat, M.A., 2023, *Adélidé et le monde magique*, Revue Pomme d'Api, Bayard.
- Gautier Chovelon, C. 2022, *Mixité scolaire : que peuvent apporter les cours de récréation 'non genrées' ?*, the conversation.com.
- Grajkowski, W., Socha, P., 2018, *Arbres*, La Martinière Jeunesse.
- Hayley C., 2023, *L'activité en plein air, un jeu d'enfant*, Courrier de l'UNESCO.
- Hill, L. , Williams, J.H. G. , Aucott, L. , Milne, J., Thomson, J., Greig, J., MonWilliams, M., 2010, *Exercising attention within the classroom*, *Developmental Medicine and Child Neurology*, 52(1 0), 929-34.
- Hulteen, R. M., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Stodden, D. F., Lubans, D. R., 2018, *Development of foundational movement skills: A conceptual model for physical activity across the lifespan*, *Sports Medicine*, 48, 1533-1540.
- Huynh Q. et al, 2013, *Exposure to public natural space as a protective factor for emotional well-being among young people in Canada*, *BMC Public Health*, volume 13, Article number: 407.
- Janz, K. F., Letuchy, E. M., Burns, T. L., Gilmore, J. M. E., Torner, J. C., Levy, S. M., 2014, *Objectively measured physical activity trajectories predict adolescent bone strength: Iowa Bone Development*, *British Journal of Sports Medicine*, 48, 1032-1036.
- Jedor, B., Riberon, J., Mandin, C. et al., 2006, *Lieux de vie fréquentés par les enfants : Typologie et qualité de l'air intérieur* », *Observatoire de la qualité de l'air intérieur*.
- Jidovtseff, B., 2018, *Les risques de la spécialisation sportive précoce - les bienfaits de la diversification sportive précoce*, *Séminaire des formateurs de la Fédération sportive et culturelle de France*, Chalonnes, France.

- Jidovtseff, B., Vidal, A., Razy, E., Willemsen, E., Pirard, F., Pools, E., Dusart, A.-F., Mottint, J., 2020, *Perception de l'investissement de l'espace extérieur par les enfants et les jeunes et des risques liés à celui-ci. Analyse des représentations des parents et des professionnel-le-s*, rapport final, sous la coordination de B. Jidovtseff et de F. Pirard, Université de Liège et RIEPP asbl.
- Joly, F., 2022, [Vidéo] *En quoi le corps et le toucher participent aux apprentissages*, Yapaka.be.
- Kaplan, S., Kaplan, R., 1989, *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Kruger, J., Nelson, K., Klein, P., McCurdy, L. E., Pride, P., Carrier Ady, J., 2010, *Building on partnerships: Reconnecting kids with nature for health benefits*, *Health Promotion Practice*, 11, 340-346.
- Kuo, F. E., Faber Taylor, A., 2004, *A potential natural treatment for attention-deficit/hyperactivity disorder: Evidence from a national study*, *American Journal of Public Health*, 94, 1580-1586.
- Kuo, F. E., Sullivan, W. C., 2001, *Environment and crime in the inner city: Does vegetation reduce crime?* *Environment and Behavior*, 33(3), 343-367.
- Laporte, J.-F., 2007, *Dégonflement, Partitions, La musique du dehors : notes sur la phonographie*.
- Lee J., 2011, *Effect of forest bathing on physiological and psychological responses in young Japanese male subjects*, *Public Health*, Volume 125, Issue 2, 93-100.
- Legrain, B., 2022, *L'aventure intérieure*, *Le Magazine Natagora*, janvier-février, 6-11.
- Lumley (de) , H. , 2006, *Il y a 400 000 ans : la domestication du feu, un formidable moteur d'hominisation* , *Comptes Rendus Palevol*, vol. 5, nos 1-2, 149-154 (via Wikipedia).
- Mackett, R.L., Paskins, J., 2008, *Children's physical activity: the contribution of playing and walking*, *Children & Society*, 22, 345-357.
- Maller, C. et al, 2006, *Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations*, *Health Promotion International*, Volume 21, Issue 1, 45-54.
- Mallet, A.-M., Boulch-Pedler, C., 2023, *Le jeu libre : Pédagogie à défendre, comment justifier cette pratique, comment l'argumenter?*
- Marin, Cl., 2022, *Être à sa place, Habiter sa vie, Habiter son corps*, *L'Observatoire*.
- Marin Bosch, B., Bringard, A., Logrieco, M.G. et al., 2020, *Effect of acute physical exercise on motor sequence memory*, *Sci Rep* 10, 15322.
- Marselle, M. et al., 2014, *Examining Group Walks in Nature and Multiple Aspects of Well-Being: A Large-Scale Study*, *Ecopsychology*, 6(3):134.
- Masson, M., 2022, *Le dehors, un terreau fertile pour grandir*, *Temps d'arrêt lectures*, Yapaka.be.
- McCurdy, L. E., Winterbottom, K. E., Mehta, S. S., Roberts, J. R., 2010, *Using nature and outdoor activity to improve children's health*, *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 40(5), 102-117.
- McEachan, R.R.C., Prady, S.L. et al, 2016, *The association between green space and depressive symptoms in pregnant women: moderating roles of socioeconomic status and physical activity*, *J Epidemiol Community Health*.

- *Mon Premier Larousse des Poésies*, 2005, Larousse.
- Morgan, I. G., Ohno-Matsui, K., Saw, S. M., 2012, *Myopia*, *The Lancet*, 379(9827), 1739-1748.
- Morita, E., 2010, *Psychological effects of forest environments on healthy adults: Shinrin-yoku (forest-air bathing, walking) as a possible method of stress reduction*, *Public Health*, 121(1), 54-63.
- *Les Négresses vertes*, 1988, *Voilà l'été*, Album Mlah.
- Park, B.J., 2011, *Relationship between psychological responses and physical environments in forest settings*, *Landscape and Urban Planning*, Volume 102, Issue 1, 24-32.
- Pedroni, E., 2006, *L'enfant, le cœur et le sport*, *Journal de Pédiatrie et de Puériculture*, Volume 19, Issue 8, 318-322.
- Pessoa, F., 1998, *Le livre de l'intranquillité*, Christian Bourgois éditeur, 125.
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., Griffin, M., 2005, *The mental and physical health outcomes of green exercise*, *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319-337.
- Quing Li, 2019, *Effets des forêts et des bains de forêt (shirin-yoku) sur la santé humaine : une revue de la littérature*, in *Santé publique*, 135-143.
- Riedler, J., Braun-Fahrlander, C., Eder, W., Schreuer, M., Waser, M., Maisch, S., Carr, D., Schierl, R., Nowak, D., von Mutius, E., 2001, *Exposure to farming in early life and development of asthma and allergy: a cross-sectional survey*, ALEX Study Team, *Lancet*.
- Rose, K. A., Morgan, I.G., Ip, J., Kifley, A., Huynh, S., Smith, W., Mitchell, P., 2008, *Outdoor activity reduces the prevalence of myopia in children*, *Ophthalmology*, 115(8), 1279-1285.
- Roth, G., Dicke, U., 2005, *Evolution of the brain and intelligence*, *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 9, 250-257 (via Wikipedia).
- Saenen, N.D., Nawrot, T.S., Hautekiet, P. et al., 2023, *Residential green space improves cognitive performances in primary schoolchildren independent of traffic-related air pollution exposure*, *Environ Health* 22, 33.
- Saint-Exupéry, A. de, 1947, *Le petit prince*, Gallimard, Paris, 70.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., Taylor, W. C., 2000, *A review of correlates of physical activity of children and adolescents*, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963-975.
- Schweitzer, A., 1923, *Kultur und Ethik*, Berne, Olax Petri Vorlesungen an der Universität Upsala.
- Scragg, R., Camargo Jr, C. A., 2008, *Frequency of leisure-time physical activity and serum 25-hydroxyvitamin D levels in the US population: Results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey*, *American Journal of Epidemiology*, 168, 577-586.
- Sennerstam, R.B., Moberg, K., 2004, *Relationship between illness-associated absence in day-care children and weather parameters*, *Public Health*.
- Stark, M. A., 2003, *Restoring Attention in Pregnancy: The Natural Environment*, *Sage Journals*, Volume 12, Issue 3.
- Steinbeck, J., *À l'Est d'Éden*, 1952, Livre de Poche.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., Garcia, L. E., 2008, *A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship*, *Quest*, 60, 290-306.

- Stutts, L. A., Leidy, H. J., 2016, *Outdoor playtime predicts healthy food consumption in preschool children. Journal of Nutrition Education and Behavior.*
- Thompson C. et al., 2012, *More Green Space is Linked to Less Stress in Deprived Communities: Evidence from Salivary Cortisol Patterns. Landscape and Urban Planning*, 105(3), 221-229.
- Tillard, B., 2000, *Regard anthropologique sur l'éducation pour la santé. Spirale-Revue de recherches en éducation*, 25, 153-164.
- Torres Toda, M., Avraam, D. et al., 2022, *Exposure to natural environments during pregnancy and birth outcomes in 11 European birth cohorts, Environ Int.*
- Van Peteghem, W., Dekeyser, P., Everaerts, F., Vanhaverbeke, J., 2012, Manuel Sécurité des aires de jeux, SPF Economie, P.M.E., Classes moyennes et Énergie.
- Waller, T., Arlemalm-Hagser, E., Sandseter, E. B. H., Lee-Hammond, L. Lekies, K., Wyver, S., 2017, *The SAGE handbook of outdoor play and learning, Sage Publication*, Los Angeles.
- Waters J., 2019, *L'apprentissage par le jeu à l'extérieur chez les jeunes enfants, Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants : Jeu extérieur*, 9-18.
- Wauquiez, S., 2008, *Les enfants des bois.*
- Weineck, J., 1997, *Manuel d'entraînement: physiologie de la performance sportive et de son développement dans l'entraînement de l'enfant et de l'adolescent, Vigot.*
- Wiessner, P. W., 2014, *Embers of society: Firelight talk among the Ju/'hoansi Bushmen, Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 11, no 39, 30, 14027-14035 (via Wikipedia).
- Williams, D. R., Hummel, J. R., 2011, *Enhancing children's connection to nature: A conservation education initiative for elementary schools, Environmental Education Research*, 17(3), 305-320.
- Wilson, E. O., 1984, *Biophilia, Harvard University Press*, Cambridge.
- Wu, P. C., Chen, C. T., Lin, K. K., Sun, C. C., Kuo, C. N., Huang, H. M., 2013, *Myopia prevention and outdoor light intensity in a school-based cluster randomized trial, Ophthalmology*, 120(5), 1080-1085.

Autres ressources

- Association Santé Environnement France (ASEF), 2013, *Enquête voitures toxiques 2013.*
- Association Seuil, Marches éducatives, France, www.assoseuil.org
- Conférence de Pascal Balducci, octobre 2022. <https://www.lepape-info.com/entraine-ment/entrainement-running/entrainement-trail/lendurance-chez-les-jeunes-enfants>.
- Council on Sports Medicine and Fitness, Council on School Health, 2006, *Active healthy living: Prevention of childhood obesity through increased physical activity, Pediatrics*, 117(5), 1834-1842.
- *Guide de consultation prénatale*, 2^{ème} édition, 2022, De Boeck, 673-681.
- Harvard Medical School, 2021, *Sour mood getting you down? Get back to nature.*
- Good Planet et ONE, 2022, *Vitamine V(erte), La nature s'invite dans les espaces extérieurs des milieux d'accueil (0-6 ans).*
- Haute autorité de Santé (HAS), 2022, *Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité.*

- Haute autorité de Santé (HAS), *Prescription d'activité physique et sportive. Pendant la grossesse et en post-partum*, has-sante.fr.
- Institut Provincial d'Hygiène et de bactériologie du Hainaut, journée d'étude du 18 novembre 2005, Mons, *Qualité de l'air intérieur et santé des enfants... Comment les protéger ?*
- Institut Scientifique de Santé Publique, 2013, *Enquête de santé, Rapport 2, comportements de santé et style de vie*, Bruxelles.
- Natagora, Bruxelles Environnement, Centre d'écologie urbaine, *Fleurs de trottoirs, Entre les pavés, la nature sauvage*.
- Office de la naissance et de l'Enfance (ONE), *Myopie, comment la prévenir et préserver la vue des enfants* (traduction d'un document de Kind en gezin), www.one.be.
- Office de la naissance et de l'Enfance (ONE), naitreetgrandir.com.
- Organisation mondiale de la Santé (OMS), 2024, *Activité physique*, who.int.
- Organisation mondiale de la Santé (OMS), 2019, *Lignes directrices de l'Organisation mondiale de la Santé sur l'activité physique, la sédentarité et le sommeil chez les enfants de moins de 5 ans*, Genève.
- Organisation mondiale de la santé (OMS) et Bureau régional de l'Europe (BRE), 2014, *Rapport sur la santé en Europe 2012 : la quête du bien-être*, Copenhague, OMS-BRE.
- Tous à pied, site Internet, 14 décembre 2020, *Nos enfants ont-ils perdu le droit de jouer et de se déplacer librement*, www.tousapied.be.
- Tous dehors, collectif, page d'accueil, *Une définition de l'école du dehors*, www.tousdehors.be.
- Unicef, Convention internationale des droits de l'enfant, www.unicef.fr.
- www.cerveauetpsycho.fr
- www.fedecardio.org/presse/les-enfants-ont-perdu-25-pour-100-de-leur-capacite-cardiovasculaire
- Yapaka, *Jeu t'aime, Recette de la michepopote*.

NOTES





