



EDUQUER AU DEHORS

Les enjeux



2021-2022

- Eduquer au dehors n'est pas une nouveauté. Dès 1882 Jules Ferry expliquait que l'enseignement du dessin, les leçons de choses, les promenades scolaires dans la nature, le travail manuel dans l'atelier à côté de l'école... tous ces "accessoires" étaient, en réalité, l'essentiel. C'est ce qui fait la différence, expliquait-il, entre l'école traditionnelle qui ne fait qu'apprendre à lire, écrire et compter et l'école de la République qui forme des citoyens.
- On peut dire que dans l'école rurale traditionnelle, la nature est là tout le temps. Les élèves la parcourent quotidiennement. Et puis, l'instituteur de jadis n'hésitait pas à aller en permanence dans la nature. Pas besoin d'autorisation préalable pour cela. On fait des herbiers, des recherches sur les roches, les animaux, les techniques agricoles, etc.
- Jules Ferry avait proposé que chaque école ait un "musée scolaire" pour exposer tout ce que les élèves trouvaient dans la nature, à côté de leurs enquêtes et de leurs dessins.
- Petit à petit, l'école s'est développé en ville. On a remplacé la nature par l'image de la nature. **On a peu à peu oublié que nos enfants sont des êtres de sensibilité et d'intelligence à la fois qui ont besoin de voir et de toucher pour comprendre.**
- L'école s'est peut-être trop éloignée de la nature, y compris du travail manuel. Dans les écoles primaires de jadis, il y avait un atelier à côté de l'école, où les parents et enfants venaient réparer ou fabriquer des objets...
- **On a sans doute remplacé trop vite le contact avec les choses par le contact avec les concepts.** On a oublié que l'enfant avait besoin de ce contact avec les choses. On ne peut l'en priver au risque que cela l'empêche précisément de construire des concepts et d'accéder à des savoirs élaborés.

CINQ BONNES RAISONS POUR FAVORISER UN ENSEIGNEMENT A L'EXTÉRIEUR

S. WAUQUIEZ, Les enfants des bois, 2008

1. Apprendre en plein air renforce le système immunitaire et réduit le stress.

Il prévient l'obésité, les allergies, la myopie et les maladies cardiovasculaires. La motricité est stimulée chez les enfants qui bougent davantage.

⇒ Ainsi, **une recherche japonaise** a démontré que les personnes qui vivent à proximité d'un parc **vivent plus longtemps.**

⇒ **Louis Espinassous et François Cardinal** font état de nombreuses recherches et expériences qui montrent le lien entre la connexion à la nature et le bien-être des petits et des grands.

La nature est un besoin vital pour tous !

Il base sa réflexion sur les recherches de Richard Louv qui a mis à jour « le syndrome du manque de nature ». Rester enfermé à l'intérieur, assis, contraint sur une chaise, souvent sur-stimulé par les nombreux écrans... tout cela a des impacts négatifs sur le bien-être des enfants comme sur celui des adultes. Notre environnement est devenu « tellement humain qu'il en devient inhumain ».

D'après différentes recherches, le manque de lien avec la nature serait source de différents troubles : difficulté de concentration et d'attention, hyperactivité, impulsions et comportements agressifs, obésité, dépression, difficultés d'apprentissage et de mémorisation...

Le déficit de contact avec la nature n'explique pas à lui seul tous ces problèmes mais il y contribue. A l'inverse, le contact de la nature joue un rôle thérapeutique non négligeable dans bien des situations, pour les adultes comme pour les enfants.

La nature calme, apaise, stimule agréablement, sans nous sur-stimuler.

Permettre aux enfants de jouer dehors tous les jours est essentiel pour leur santé physique et mentale. Cela permet d'évacuer la pression, de libérer leur énergie. L'attention n'est plus soutenue, ni crispée mais plutôt diffuse, ce qui apaise et ressource.

=>Le syndrome du manque de nature

(“Nature deficit disorder”) ?

Cette expression a été inventée par **Richard Louv**, journaliste américain, dans le cadre de son enquête sur l'enfance aux Etats-Unis (**Richard Louv, Last Child in the Woods, saving our children from nature deficit disorder, 2005**). Depuis, il l'a étendu aux adultes (**Richard Louv, The nature principle, human restoration and the end of the nature deficit disorder, 2013**). Richard Louv a observé de profonds changements dans la vie des familles, en une génération :

- diminution du temps passé ensemble,
- augmentation du sentiment d'insécurité,
- peur de l'autre,
- diminution rapide et radicale (90%) des espaces verts urbains ou périurbains où les enfants peuvent jouer sans supervision immédiate de leurs parents,
- augmentation des distances pour accéder à un parc ou à un espace vert.

Selon l'auteur, ces changements poussent les parents à garder les enfants à l'intérieur de la maison plutôt qu'à les envoyer à l'extérieur pour jouer, réduisant d'autant leur contact avec la nature.

L'avènement des écrans, des jeux en ligne et des réseaux sociaux aggrave ces changements. En l'espace de 30 ans, la relation entre la nature et les gens s'est donc profondément modifiée, et ce mouvement va en s'accéléralant, provoquant des troubles de la santé, physique et psychique. C'est ce que l'auteur a appelé **le syndrome du manque de nature**.

La publication de Richard Louv a suscité de nombreux débats en Amérique du Nord et elle a été relayée par les associations environnementales et sociales. De nombreuses études

européennes, japonaises, canadiennes et américaines, dans les domaines de la médecine, de la psychologie, de l'urbanisme, de la sociologie, confirment le phénomène ; elles analysent les causes et les conséquences sur la santé physique et psychique, sur le développement des jeunes ainsi que sur la cohésion sociale. D'autres recherches mettent en évidence les effets positifs de la nature sur le bien-être.

❖ **Sortir, c'est bon pour le corps**

Depuis plusieurs années de nombreuses études alertent sur **l'augmentation de la sédentarité** des enfants du XIX^{ème} siècle. Ces derniers ont de moins en moins d'activités physiques, jouent de moins en moins dehors, sont de plus en plus coupés de la nature et absorbés par les écrans :

- 68% des enfants de 2 ans regardent la télévision tous les jours
- Les enfants entre 4 et 6 ans passent en moyenne 2h26 par jour devant les écrans
- Selon une enquête de 2016, 4 enfants sur 10 ne jouent jamais dehors pendant la semaine
- 4 enfants sur 5 ne pratiquent pas une activité physique quotidienne comme recommandé par l'OMS (60 min par jour)

Regard des chercheurs (Les résultats du test MOT 4-6 (The Motor-Proficiency Test for Children between 4 and 6)

⇒ Plus les enfants sortent et jouent dans la nature, meilleure est leur motricité.

Les enfants qui sortent quotidiennement dehors font des **progrès moteurs** significativement plus importants que ceux qui restent en classe.

Dehors, l'enfant est en action permanente.

Il grimpe, rampe, saute, court ou marche à pas de loup, il explore, il touche, il affine ses gestes moteurs, son agilité.

Il développe donc ses capacités psychomotrices et son autonomie physique dans cette aire de jeu grandeur nature, qui lui offre l'opportunité de travailler son endurance et d'être plus à l'aise dans son corps et ses mouvements.

⇒ **90 minutes d'activité physique** par jour sont nécessaires pour une bonne santé.

Pourtant, le mode de vie des jeunes, à l'image de notre société, est très sédentaire.

- En moyenne, les enfants de 6 à 11 ans passent 6 heures par jour sur un banc d'école et 2 heures devant un écran. Le manque d'activité physique à l'extérieur conduit à des problèmes de santé tels que l'obésité, l'excès de cholestérol, le diabète, l'asthme, la dépression.
- En 1970, 14% des jeunes étaient obèses. En 2004, 29% l'étaient : plus du double ! La raison principale en est le manque d'accès à des espaces naturels sécurisés où les enfants peuvent jouer et les adultes se promener.

⇒ **Plusieurs études scientifiques** ont mis en évidence les bienfaits d'une activité physique dans la nature et **une nette amélioration de l'immunité** :

- les enfants tombent moins souvent malades et se rétablissent plus vite en cas de maladie ;
- 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.

Certains parents pensent que, plus on met de bonnets et d'écharpes, plus on a de chances de ne pas être malade. Alors qu'il faut surtout ne pas transpirer, sinon la transpiration est enfermée, elle refroidit le corps et c'est alors que surviennent les rhumes ou angines.

- **Une étude récente menée auprès de jeunes enfants en Finlande** a révélé que le changement d'une aire de jeux de gravier en terre forestière a nettement amélioré le système immunitaire et les microbiomes des enfants.

⇒ L'environnement extérieur plus vaste et visuellement plus riche que les espaces intérieurs permet d'**améliorer la vue** ;

24 juillet 2017 | **Les enfants passent moins de temps qu'auparavant à jouer dehors et ne s'exposent donc pas assez à la lumière du soleil. Ce serait l'une des principales causes de la forte hausse des cas de myopie chez les enfants depuis quelques années.**

Depuis 20 ans, les cas auraient doublé. De façon générale, 25 % des enfants d'âge scolaire présentent des troubles de la vision. Cette proportion est de 15 % chez les enfants d'âge préscolaire.

→ **Conseil du D^r Langis Michaud**, président de l'Ordre des optométristes du Québec :
« Sortez vos enfants dehors au moins 45 minutes par jour. » Promenade à pied, vélo, baignade, ski, toutes les activités extérieures sont bonnes pour préserver les yeux des enfants.

La lumière extérieure aurait un effet protecteur contre la myopie, car elle stimulerait la production de dopamine, un neurotransmetteur qui contrôle la croissance de l'œil. Cela permettrait d'éviter à l'œil de s'allonger. « C'est l'élongation de l'œil qui provoque la myopie », explique le D^r Michaud.

→ **Selon des chercheurs**, passer une heure de plus à l'extérieur chaque semaine diminuerait le risque de myopie des enfants de 14 %. De plus, pour un enfant qui est déjà atteint par la myopie, aller plus souvent dehors ralentirait la progression de ce trouble de la vision. Jouer dehors incite aussi les enfants à regarder au loin, ce qui est bénéfique pour la vision en général.

Il est toutefois recommandé de faire porter des lunettes de soleil aux enfants, même les tout-petits, pour protéger leurs yeux des rayons ultraviolets. Les bienfaits de la lumière extérieure sont préservés même avec des lunettes de soleil.

- Le caractère héréditaire est un facteur important dans l'apparition de la myopie. En effet, un enfant a 2,5 fois plus de risques de devenir myope si ses parents le sont

déjà. Toutefois, c'est surtout l'évolution de notre style de vie qui a fait bondir le nombre d'enfants souffrant de problèmes visuels.

- Mis à part l'activité physique à l'extérieur qui est moins valorisée qu'auparavant, les écrans, comme la tablette et le téléphone cellulaire, ont aussi leur rôle à jouer dans la détérioration de la santé des yeux des enfants, constate le D^r Michaud.

Contrairement à la télévision, ces appareils sont souvent regardés de très près, ce qui fatiguerait les yeux. La lumière bleue émise par ce type d'écran est aussi néfaste pour la vue et nuit en plus au sommeil.

Voici quelques conseils du D^r Michaud pour contrer les effets négatifs liés à l'utilisation des écrans sur la santé des yeux :

- Encourager les enfants à jouer dehors le plus souvent possible.
- Ne pas exposer les enfants de moins de 2 ans aux écrans, comme le suggère la Société canadienne de pédiatrie. (Le D^r Michaud recommande même d'attendre jusqu'à 3 ans dans la mesure du possible.)
- Par la suite, limiter l'utilisation des écrans à 1 heure par jour jusqu'à l'âge de 9 ans.
- Demander aux enfants et aux adolescents de faire des pauses toutes les 20 minutes afin de regarder au loin de 15 à 20 secondes lorsqu'ils utilisent un appareil électronique.
- Faire examiner les yeux des enfants par un optométriste dès l'âge de 3 ans.

⇒ Les maladies telles que l'obésité et les affections cardiaques sont réduites.

❖ Dehors pour se sentir bien mentalement

✚ Le bien-être

Depuis le début de ce siècle, le nombre d'enfants placés sous médication pour des troubles du comportement a fortement augmenté. Or la recherche en psychologie l'a prouvé : le contact avec la nature **favorise le bien-être humain**.

⇒ **Une étude** a démontré que des enfants souffrant de troubles de l'attention et non médicamenteux, qui se promènent ou jouent dans la nature vingt minutes par jour, retrouvent la même capacité de concentration que ceux qui sont sous médicaments.

⇒ Au rayon des bienfaits, citons aussi la diminution de l'anxiété, la réduction de l'hyperactivité, l'augmentation de la confiance en soi, l'amélioration de la capacité de contrôle, le développement émotionnel et une meilleure intégration sociale. Le dehors apporte donc énormément aux enfants. Dehors pour se sentir bien mentalement

⇒ Une étude révèle que la violence et l'insécurité diminuent de 10 à 25 % dans les quartiers où des espaces verts sont aménagés car ceux-ci renforcent les liens entre les habitants.

✚ Quels sont les besoins des enfants ?

Dehors, les enfants éprouvent des besoins qui sont légèrement différents (ou simplement plus visibles !) de ceux qu'ils éprouvent dans une salle de classe.

Une attention à ces besoins est nécessaire pour que tout se passe bien, ainsi que pour ouvrir la porte aux apprentissages. Il s'agit notamment du besoin de se sentir en sécurité, du besoin de confort et du besoin de mouvement.

- **Le besoin de se sentir en sécurité**

Certains enfants éprouvent un sentiment d'insécurité lorsqu'ils sont dans la nature. L'absence de gestion, par l'adulte, de ce sentiment d'insécurité, génère des phobies de la nature : la peur des bêtes sauvages, la crainte de se perdre dans des lieux inconnus, la peur des obstacles ou des chutes... Permettre aux enfants d'exprimer leurs peurs et se montrer rassurant est donc une bonne combinaison pour les aider à se sentir en sécurité.

- **Le besoin de confort**

Pour qu'une sortie génère un souvenir agréable aux enfants, il faut veiller tout particulièrement à leur confort : chaleur, hygiène, soins. Tout cela est très important et devra être préparé soigneusement par les accompagnants

- **Le besoin de mouvement**

Ce besoin apparaît souvent en début de sortie : courir, crier, grimper... Juste pour le plaisir ! Permettre aux enfants de se défouler est fondamental. C'est lâcher l'énergie pour pouvoir ensuite se poser et être attentif.

2. Enseigner dehors favorise les compétences clés pour le 21e siècle

Comment les apprenant-e-s d'aujourd'hui peuvent-ils s'adapter dans un monde en constante évolution, qui plus est de plus en plus rapide ?

⇒ ***Selon l'UNESCO et le Forum économique mondial***, les quatre compétences clés pour réussir sont la communication, la collaboration, la créativité et l'esprit critique (les 4 C). Car pour résoudre des problèmes futurs – encore inconnus – il faut pouvoir développer une autre manière de penser, créative, travailler en équipe, être inventif, partager des solutions et apprendre de ses erreurs. Les recherches montrent que l'apprentissage en plein air permet de promouvoir avec succès ces compétences, ainsi que l'autonomie, l'autodiscipline, la concentration et les compétences linguistiques.

⇒ **L'intelligence en mouvement**

Etude de F. E. Kuo et A. Faber Taylor publiée dans "Journal of Attention Disorder" (2009), citée dans "Perdus sans la nature", Fr. Cardinal, ed. Québec Amérique, 2010.

La nature représente un espace de liberté et de confrontation. Dehors, c'est l'aventure, une aventure vers la connaissance de soi, vers son rapport aux autres et à

tous les êtres vivants. L'enfant doit y faire preuve d'initiative, d'ingéniosité, de créativité ; il y développe ainsi son autonomie affective, il se dépasse et il dépasse ses peurs. Il apprend à se connaître, à (re)connaître ses besoins et ses propres limites. Il apprend également à gérer son effort, à le développer, à s'adapter, à se situer dans l'espace. A travers toutes ces aventures, l'enfant, accompagné par un adulte qui l'encourage, prend confiance en lui. "Un courant de recherche récent révèle l'apport majeur de la cognition incarnée et située. Ces recherches montrent que les processus cognitifs sont intimement liés aux processus sensori-moteurs, c'est-à-dire à nos expériences sensorielles (vue, ouïe, odorat, toucher, goût) et à nos actes moteurs. Dit autrement : nos connaissances sont non seulement empreintes (elles en portent les traces) de sensorialité et de motricité, mais elles sont aussi constituées par nos interactions physiques avec notre environnement".

⇒ **Denis Brouillet, professeur de psychologie cognitive, in Espaces Naturels n°37, Atelier technique des espaces naturels**

Vivre des moments dans la nature en groupe développe l'esprit d'entraide et de coopération. On s'organise et on apprend le "vivre ensemble" dans un environnement en perpétuel changement, qui bouscule les habitudes

3. Enseigner dehors aide à apprendre

→ **Apprendre avec toute sa personne** « [...] on peut apprendre avec sa tête, on ne peut pas comprendre sans tout son être psychocorporel. »

Louis Espinassous

*On comprend et on apprend avec notre corps en mouvement (nos gestes, nos déplacements, nos sens). Par le passé, on considérait que le corps et l'esprit étaient séparés, et qu'à l'intérieur même du cerveau, chaque aire, ayant une fonction spécifique, était indépendante des autres.

⇒ Les recherches nous apprennent qu'il n'en est rien : le corps et le cerveau interagissent, et au sein du cerveau, de nombreuses connexions et circuits se créent entre chaque aire.

Apprendre, c'est faire des liens !

Le développement physique et le développement cognitif sont liés. Contraindre un enfant à rester assis et immobile risque de limiter son développement physique, certes, mais également cognitif. C'est aussi imposer au cerveau de fonctionner et agir seul, ce qui est source de tension, de fatigue et parfois de stress.

*Le contact direct avec la nature a également des effets positifs sur le **développement de l'imagination, de la créativité, des attitudes coopératives, des comportements sociaux, de l'autonomie et de l'indépendance**, et permet une **meilleure capacité de concentration, de persévérance, de confiance en soi, donc de mieux apprendre**.

*L'apprentissage en plein air a un **effet calmant** sur de nombreux enfants, et les enfants ayant un besoin d'activité physique élevé y réagissent très bien.

*De plus, l'omniprésence des écrans empêche les enfants d'appréhender le monde avec leur corps et leurs sens. Leur conscience limitée de l'espace est un exemple de conséquences possibles. En utilisant leur tête uniquement, ils n'ont pas suffisamment de prise sur ce qui les entoure. **« Seuls l'ancrage et l'enracinement dans le réel et le dehors permettront à nos enfants de s'envoler sans risque majeur sur les ailes du virtuel. »**

4. Enseigner dehors aide à faire face au stress et renforce la confiance en soi

Être dans la nature améliore le bien-être, diminue les effets des événements négatifs de la vie et réduit le stress. Cela renforce également l'estime, la perception et la confiance de et en soi. Cela permet une auto-évaluation plus réaliste et favorise la résilience.

Le fait d'être souvent à l'intérieur, dans un espace confiné et avec des conditions familiales parfois difficiles, peut s'avérer très compliqué. Compenser cela par un apprentissage en plein air ciblé peut devenir une ressource précieuse durant cette période spéciale.

=>Apprentissage de l'autonomie

Laisser jouer les élèves librement dans la nature, c'est leur permettre de faire l'expérience de l'autonomie. Ils se confrontent au réel et à sa complexité. Ils découvrent leur liberté, dans un cadre de contraintes objectives : celles de la nature. Ils sont libérés des contraintes physiques et intellectuelles, hors de consignes et d'un groupe dense. Dans un espace vaste et hétérogène, ils ne sont pas les uns sur les autres. L'enfant peut choisir d'être seul ou bien de faire à côté ou avec d'autres. Il prend aussi de la distance par rapport à l'adulte.

5. Enseigner dehors rapproche les apprenants de leur environnement immédiat

Les élèves sont souvent mis face aux écrans pour des apprentissages en ligne.. Il est d'autant plus important qu'ils puissent également vivre des expériences réelles, qui stimulent les cinq sens. Ils apprennent ainsi à mieux connaître leur environnement immédiat et aiguisent leurs facultés de perception.

Les enfants ont besoin du pouvoir d'explorer et de toucher pour pouvoir connaître tout l'environnement qui les entoure.

=>Il est impossible d'avoir un enfant totalement propre s'il va à l'extérieur, il doit entrer en contact avec la nature **C'est pourquoi il se salit avec de la boue, de la poussière ou de la saleté.**

⇒ **De nombreux chercheurs disent que la saleté des enfants est bonne pour leur santé** et lorsqu'il s'agit de renforcer le système immunitaire. Il est bon que les enfants soient exposés aux germes et à la saleté car ils sont petits car de cette manière leur système immunitaire est notamment renforcé.

⇒ **Aidez-les à être créatifs**

⇒ **Les enfants doivent se salir et se salir sinon ils ne libéreront jamais leur créativité.** De nombreux parents font la grave erreur de ne pas laisser leurs enfants jouer avec des crayons de couleur ou des marqueurs.

La pluie n'est pas seulement une contrainte. D'une part, elle semble toujours moins forte quand on est dehors. D'autre part, elle provoque des instants inattendus ou amusants, et elle ouvre la porte à d'autres activités : découvrir les vers de terre, écouter l'eau tomber dans les flaques, se maquiller de boue... La pluie est belle quand elle transforme la sortie en moment exceptionnel et mémorable !

=>Prévoir des vêtements qui ne craignent rien et équiper les enfants de bottes en caoutchouc fourrées l'hiver.

⇒ **Prendre soin de l'environnement**

Louis Espinassous explique que l'éducation nature est devenue éducation à l'environnement puis éducation au développement durable.

Cette évolution nous a conduit loin d'un rapport à la nature direct et constructif de l'enfance.

En faisant vivre des expériences intenses dans la nature, en créant de beaux souvenirs d'enfance, les éducateurs nature font le pari que les enfants, devenus adultes, auront envie de préserver l'environnement.