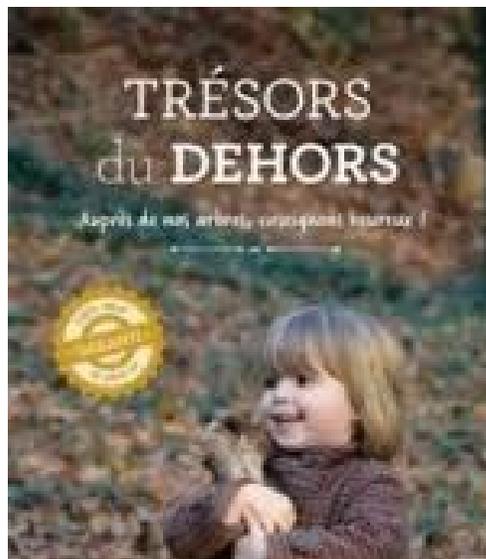


La nature, comme terrain d'éveil

Carine Vanderaa



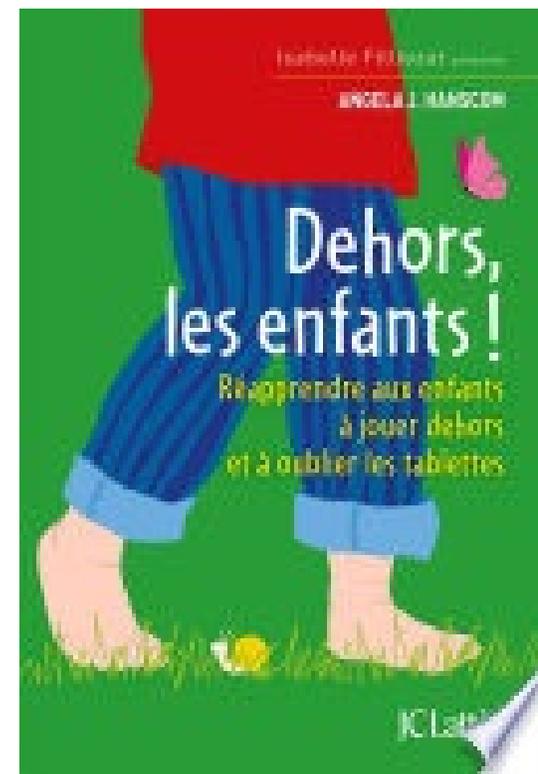
Rémettons les enfants dehors: tendance ou urgence?



tous
DEHORS .be

Favoriser la pratique de la sortie nature en Belgique francophone pour tous les publics

La Leçon verte
asbl



Constat actuel interpellant

Explosion chez les jeunes enfants:

- des troubles anxieux,
- de troubles du comportement,
- de l'attention (+ en + de TDA/H)
- de l'impulsivité motrice et verbale,
- retard de langage,

- Angleterre entre 1998 et 2008 : Baisse de la force physique : étude sur 315 enfants de 10 ans
 - la force des muscles posturaux a baissé de 27%,
 - la force des bras de 26%,
 - la force de préhension de 7%.

Globalement chez les enfants de primaire

- Bougeotte, mauvaise posture, maladresse
- Manque de concentration,
- Hypersensibilité, difficulté de réguler les émotions,
- Manque d'endurance,
- Baisse de l'immunité,
- Fragilité des muscles/ligaments/os (plus de luxations, de fractures)
- Augmentation de l'anxiété
- Ennui, perte d'enthousiasme
- ...

Causes multiples:

- Temps passé sur les écrans (2h/j chez les 6-11ans),
- Sédentarité (6h/jour assis),
- Urbanisation des campagnes,
- Plus d'activités éducatives et de loisirs structurés,
- Surprotection: peur des mauvaises rencontres, des accidents...
- Alimentation industrielle (conservateurs, colorants, perturbateurs endocriniens, sucres...),
- ...

« Les enfants TDN » avec troubles déficitaires de la nature

Pourquoi favoriser cette reconnexion à la nature?



La nature régule l'état émotionnel et psychique:

Diminue la tension artérielle, le stress et l'anxiété





La nature équilibre et nourrit les sens



- La nature est un univers vivant où les découvertes sensorielles évoluent, changent, se transforment, se renouvellent (saisons, exposition, météo,...).





- **La nature offre une beaucoup plus grande liberté d'action où les sens « internes » sont nourris: le proprioceptif, le vestibulaire.**

Prise de risque mesurée \neq mettre en danger



Risques mesurés par qui? Pour qui?



Bénéfices du jeu libre dans la nature

- L'enfant bouge plus, plus longtemps, de manière différente,
- Plus d'occasions de prise de risque,
- Développe son imaginaire, son langage, sa créativité,
- Plus d'interactions, de coopération et d'empathie,
- Interactions entre âges différents,
- Meilleure immunité,
- Meilleure compréhension de son environnement,
- Regard différent de l'adulte sur l'enfant,



C'est possible chez vous aussi

A Chaumont-Gistoux,
« Bruyères et Coquelicots »,
« Champs de blé »,
« Boutons d'or »





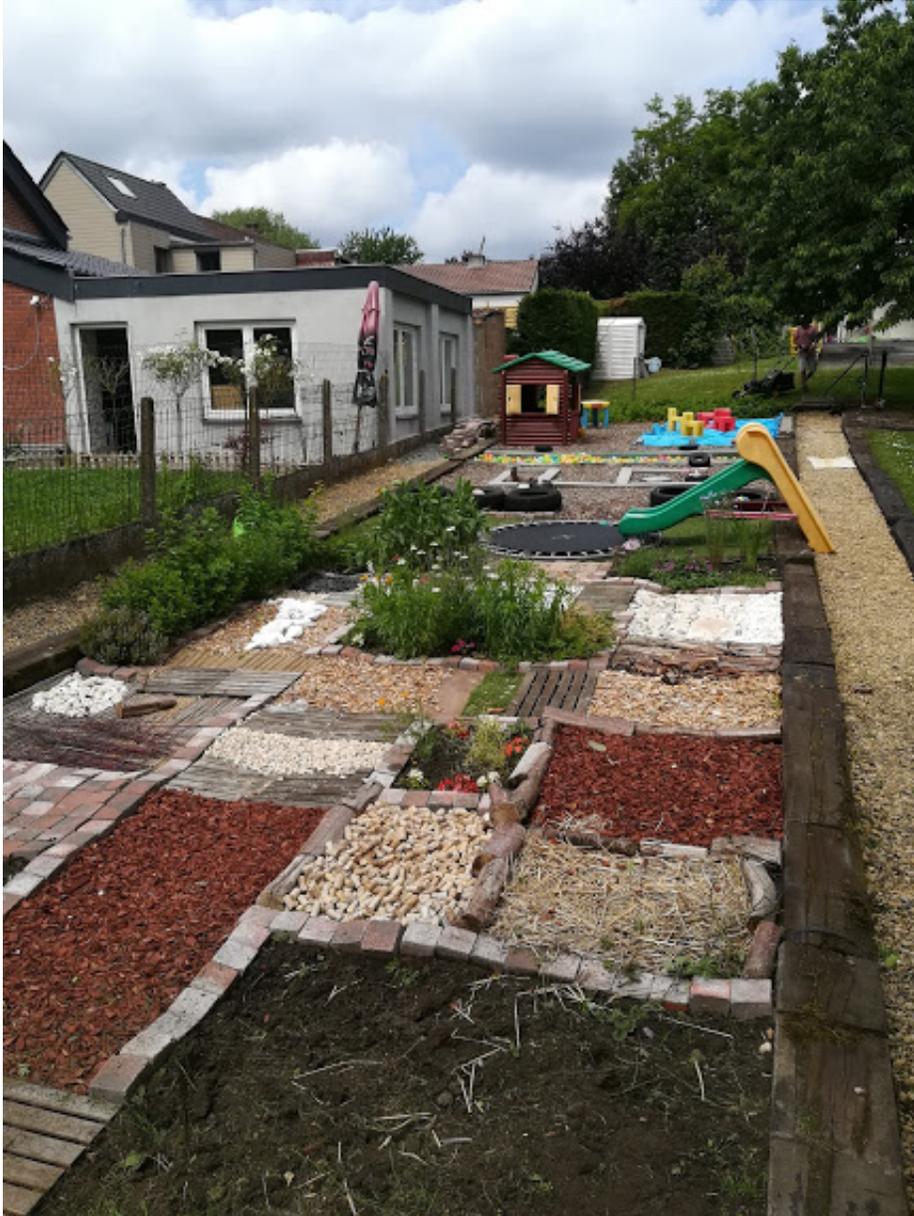
A Warisoulx







A Ophain, « Les petits papillons »





























Merci pour eux!

