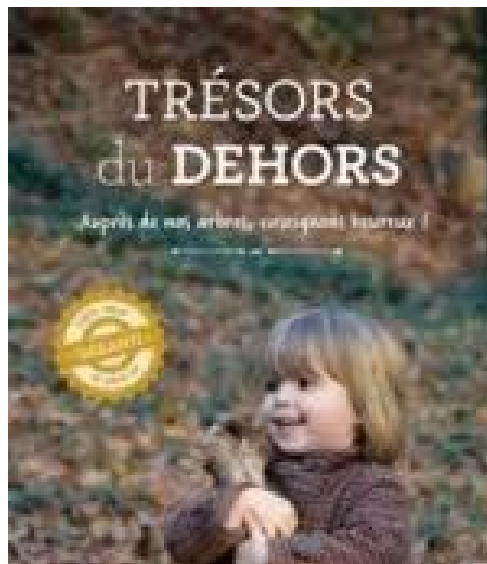


La nature, comme terrain d'éveil

Carine Vanderaa



Rémettons les enfants dehors: tendance ou urgence?



tous
DEHORS 

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

La  Leson Verte
a s b l



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!

