DAILY DOSE OF NATURE

ALLEZ, DEHORS LES ENFANTS !



LE GUIDE D'INSPIRATION POUR LES ENSEIGNANTS

CONSEILS POUR EMMENER (PLUS) SOUVENT VOS ÉLÈVES À L'EXTÉRIEUR

WELCOME TO A.S.Adventure OUTDOOR & ACTION

IL EXISTE DES MILLIERS DE MANIÈRES DE DONNER COURS DEHORS



Une étude* montre que les enfants passent de moins en moins de temps dehors. Pourtant, les avantages sont nombreux. C'est même essentiel pour la santé physique et mentale des enfants. C'est bénéfique pour leur confiance en eux, leur résistance, leurs interactions sociales et leur créativité. Cela renforce également leur système immunitaire.

Il n'est donc pas étonnant que les cours en plein air gagnent en popularité ! Au Danemark, en Suède, en Finlande et en Norvège, les enfants passent jusqu'à la moitié de leur journée à l'école à l'extérieur. Les cours en plein air peuvent porter sur la nature, mais aussi sur les mathématiques et les langues. Et cela a non seulement un effet positif sur la santé, mais aussi sur la concentration et la pratique – en expérimentant et en bougeant, les enfants assimilent plus rapidement. Mais comment intégrer une telle leçon en plein air ?

Nous* avons créé un guide d'inspiration spécialement pour les enseignants, afin de rapprocher les élèves de la nature. Il déborde de conseils pratiques, d'activités et d'astuces. Parce qu'il existe des milliers d'enseigner en plein air et de faire entrer la nature dans votre classe, nous sommes heureux de les partager avec vous dans ce guide.

> **« En tant qu'enseignants, nous devrions considérer le fait de passer du temps à l'extérieur et de faire de l'exercice comme une priorité absolue, et non comme une "obligation" supplémentaire. On voit rapidement les résultats, même à court terme. »**
>
> *Meester Arne, De Horizon in Snaaskerke*



**Het Grote Buitenspeelonderzoek (Enquête sur les jeux en plein air) de Kind&Samenleving*
***En collaboration avec des scientifiques, des pédopsychologues, des enseignants, BOS+ et SNUIT*



LES EFFETS POSITIFS DE LA NATURE SUR LES ENFANTS

10 RAISONS DE DONNER COURS EN PLEIN AIR

Les experts en éducation en plein air de BOS+ recommandent aux enseignants de donner cours en plein air. Sien Cromphout, collaborateur chez BOS+, vous présente 10 avantages :





1.
LA NATURE RÉDUIT LE STRESS

« Le stress ? Pas dans la nature ! L'étude montre que la nature offre un répit bien indispensable à l'esprit débordant des enfants. La liberté offerte par la nature crée un espace mental qui permet d'évacuer le stress. Les forêts et les arbres préservent notre santé et de notre bien-être, enfants comme adultes. »

2.
LA NATURE AIDE À RÉSOUDRE DES PROBLÈMES

« Dans la nature, les conséquences sont immédiates pour l'enfant, sans jugement. S'il marche trop vite sur un tronc d'arbre, il va glisser. S'il saute dans une flaque d'eau, son pantalon sera mouillé. Cette action-réaction directe apprend aux enfants à résoudre des problèmes. »

3.
LA NATURE REND PLUS ATTENTIF

« Grimper en haut d'un arbre demande une bonne dose de concentration : une compétence qui s'avère utile non seulement en jouant, mais aussi à l'école. Les enfants apprennent mieux lorsqu'ils se sont détendus et qu'ils se sont défoulés en plein air. C'est pourquoi ils sont plus attentifs en classe après la récréation. »

4.
LA NATURE MOTIVE

« L'apprentissage dans un environnement naturel accroît la motivation et l'engagement des élèves : ils éprouvent plus de plaisir à apprendre. Les cours en plein air stimulent la curiosité – un facteur de motivation pour l'apprentissage tout au long de la vie. Elle apporte également un effet positif sur les cours qui sont ensuite donnés en classe, car les élèves montrent plus d'intérêt pour la matière. »

5.
FAIRE DE L'EXERCICE DANS LA NATURE AMÉLIORE LES CAPACITÉS MOTRICES

« Sauter dans des flaques d'eau, courir après un ballon, escalader... Dans la nature, les enfants développent de manière ludique leurs capacités d'équilibre et de coordination. »

6.
JOUER DANS LA NATURE PERMET DE RESTER EN BONNE SANTÉ

« Les enfants bougent trop peu. À l'école, ils sont assis toute la journée sur leur banc. Et à la

maison, ils sont (trop) souvent sur les écrans. Ils dépensent donc moins d'énergie, alors qu'ils ont besoin de se défouler en faisant de l'exercice en plein air. En outre, passer plus de temps dans la nature permet d'avoir moins de réactions allergiques et de tomber moins souvent malades. »

7.
LA NATURE FAVORISE L'APPRENTISSAGE

« Bouger renforce la coopération entre les deux hémisphères du cerveau. Nous apprenons donc mieux lorsque nous sommes en mouvement : il est plus facile d'établir des connexions, car davantage de zones cérébrales sont actives. Et ce sont précisément ces connexions qui sont cruciales pour l'apprentissage et la mémorisation. »

8.
LA NATURE RÉDUIT LE RISQUE DE CONFLITS

« Un environnement naturel offre plus de possibilités de travailler ensemble, de résoudre des problèmes, de négocier. Dans les environnements d'apprentissage de la nature, les élèves évitent plus souvent les conflits. »

9.
LA NATURE RENFORCE LES LIENS ENTRE ÉLÈVES ET ENSEIGNANTS

« L'apprentissage dans la nature crée une relation plus chaleureuse entre les élèves et les enseignants, probablement grâce aux conditions plus équitables dans lesquelles l'enseignant est considéré comme un partenaire dans l'apprentissage. »

10.
LA NATURE POUSSE À PRENDRE DES RISQUES EN JOUANT

« Les enfants ne demandent qu'à repousser leurs propres limites : ils aiment l'excitation qu'ils ressentent et cela les rend fiers. Cela peut sembler effrayant, car nous voulons (trop) souvent protéger les enfants. Mais jouer en prenant des risques constitue une partie importante de leur processus d'apprentissage : ils entraînent leur équilibre, leur coordination, leur perception de la profondeur... Leur confiance en soi et leur indépendance s'en retrouvent renforcées. »

> **« Ceux qui ont plus d'activité physique arrivent à mieux se concentrer. »**
>
> Karolien Raeymaekers, pédopsychologue



DE LA PLUIE AU MANQUE D'ESPACE

Voici 5 problèmes récurrents et leur solution par Ann Steverlynck, enseignante et chercheuse :

LES 5 PROBLÈMES RENCONTRÉS PAR LES ENSEIGNANTS



Ann Steverlynck, professeure en Bachelier en Pédagogie du Jeune enfant, à l'Arteveldehogeschool à Gand



PROBLÈME N° 1 :

« Je n'ai d'endroit où le faire »

« Certaines écoles ont la chance de disposer d'une "salle de classe" en plein air qui regorge de matériaux naturels. Votre école n'a pas cette chance ? Aucun problème, il y a toujours un parc ou un bout de verdure à proximité où vous pouvez vous rendre. Et la cour de récréation offre également des possibilités. Même la rue est un bon lieu d'apprentissage ! Il est important de bien délimiter la zone et indiquer les points dangereux. »

PROBLÈME N° 2 :

« Mes élèves se distraient plus vite à l'extérieur »

« Il vous faudra peut-être un peu de pratique, mais vous constaterez que l'air extérieur et l'exercice physique rendent justement plus calme. Commencez par une activité où les enfants peuvent se dépenser, puis passez à un exercice plus calme. Faites participer vos élèves : par exemple, trouvez des branches ensemble, mettez une musique comme exemple et reproduisez le rythme avec les branches. »

PROBLÈME N° 3 :

« Il fait souvent moche »

« Le temps pluvieux peut entraîner des désagréments physiques, tels que des vêtements mouillés et sales. Mais une bonne veste imperméable et des bottes sont

« Lors d'une promenade éducative, d'une sortie ou d'une activité en plein air, l'implication des enfants est bien plus importante. Il faut déployer moins d'efforts pour les faire participer. Ils font face à beaucoup de stimuli externes au début, mais ils apprennent progressivement à les gérer. »

M. Arne, De Horizon à Snaaskerke



la solution au problème. Rappelez à vos élèves de porter une tenue adaptée ou demandez-leur de toujours apporter une paire de bottes de pluie à l'école. »

PROBLÈME N° 4 :

« Mon emploi du temps ne me le permet pas »

« En tant qu'enseignant, vous avez un emploi du temps chargé. Mais essayez quand même de sortir avec vos élèves, même si ce n'est que pour 15 minutes. Une promenade éducative autour de l'école n'a pas besoin de durer des heures, mais elle est incroyablement instructive. Et en passant une demi-journée à l'extérieur avec votre classe, les possibilités d'apprentissage sont infinies et vous avez matière à donner pendant toute une semaine ! »

PROBLÈME N° 5 :

« J'ai besoin d'un accompagnateur supplémentaire »

« Si vous donnez cours dans la cour de récréation, vous n'avez probablement pas besoin de cet accompagnateur supplémentaire. Pour certaines sorties, vous pouvez compter sur un bénévole, par exemple un parent d'élève. Mais si vous vous rendez régulièrement au même endroit près de votre école, vous n'aurez plus besoin d'un accompagnateur au bout d'un certain temps. Assurez-vous d'avoir le numéro de téléphone d'une personne qui peut vous remplacer en cas d'urgence grave, comme lorsque vous êtes en classe. »

« Jouer dans la nature est comme un coffre au trésor qui attend d'être ouvert : cela offre une multitude d'opportunités pour les enfants de découvrir qui ils sont et ce dont ils sont capables. »

Ann Steverlynck, professeure en Bachelier en Pédagogie du Jeune enfant, à l'Artevel-dehogeschool à Gand

LE GUIDE D'INSPIRATION POUR LES ENSEIGNANTS

L'ÉCOLE DU DEHORS

LA NATURE EN GUISE DE SALLE DE CLASSE

Donner cours en plein air ne se limite pas à remplir le même cahier d'exercices à l'extérieur. Il s'agit aussi d'en faire l'expérience et d'en tirer des enseignements. Mais comment faire l'école du dehors ? Ann Steverlynck, professeure, chercheuse et autrice de Het Rijk der Spelen vient à la rescousse !

« Vous pouvez enseigner presque toutes les matières en plein air sans même avoir besoin de cahier d'exercices. Si vous faites découvrir aux enfants ce que sont les kilogrammes et les grammes, demandez-leur de trouver et de trier des matériaux lourds et légers dans la nature et laissez-les les peser en classe. Vous pouvez aussi les emmener à la plaine de jeux du quartier pour faire glisser des objets sur le toboggan : quel objet descend le plus vite, et pourquoi ? Ensuite, parlez en classe de ce que vous avez vu et résumez vos conclusions. En résumé : on explore à l'extérieur et ensuite, on travaille dans le cahier en classe ou dans la cour de récréation. »

Méthode déductive ou méthode inductive ?

« Actuellement, la plupart des classes travaillent de manière déductive : l'enseignant explique d'abord que les kilogrammes sont plus lourds que les grammes, puis les enfants le découvrent par eux-mêmes sur la balance. Mais en fait, il est plus intelligent de travailler de manière inductive : laisser les enfants faire leurs propres expériences, et ensuite seulement mettre en place un cadre théorique. Il s'agit d'une forme d'apprentissage plus riche. D'abord le quoi, ensuite le pourquoi. C'est l'essence même de l'école du dehors : il faut d'abord laisser l'expérience se dérouler, puis y associer les connaissances. »

« Les cours donnés en plein air enrichissent l'enseignement. »

Ann Steverlynck, professeure en Bachelier en Pédagogie du Jeune enfant, à l'Artevel-dehogeschool à Gand

L'ENSEIGNEMENT EN PLEIN AIR EN 4 ÉTAPES

1

DÉTERMINEZ LE MOMENT DE LA JOURNÉE QUE VOUS SOUHAITEZ PASSER À L'EXTÉRIEUR

Choisissez un moment et demandez à vos élèves de s'habiller en fonction de la météo.

Ne pensez pas : « Quelle partie du programme scolaire dois-je couvrir à l'extérieur ? »

Mais plutôt : « Combien de demi-journées allons-nous passer à l'extérieur et quelles possibilités d'apprentissage pouvons-nous mettre en place dans le cadre de cette expérience en plein air ? »

2

CHOISISSEZ UN ENDROIT

Partez explorer un parc, une forêt, un étang ou simplement le quartier de l'école. Chaque endroit en plein air offre des expériences dans la nature. Une plaine de jeux du quartier ou même la cour de récréation fait déjà l'affaire.

3

RÉFLÉCHISSEZ À CE QUE VOUS SOUHAITEZ ENSEIGNER

Demandez-vous ce que vous voulez expliquer autour de la langue, des mathématiques, de la religion, de la physique, de la musique ou des langues étrangères à l'extérieur. Réfléchissez à l'avance aux domaines de développement concernés par la sortie et à ce que vous voulez proposer aux enfants. Avant toute sortie, posez-vous les questions suivantes :

Pourrons-nous jouer tous ensemble ?	Ex. : faites le jeu du mouchoir en en utilisant une branche par exemple.	développement social
Verrons-nous des choses qui émerveilleront les enfants et qui donneront matière à discuter ?	Ex. : étudiez les différentes parties d'une fleur.	développement de la langue
Pourront-ils explorer par eux-mêmes et s'exprimer en utilisant leurs propres talents ?	Ex. : marcher, grimper, chercher des insectes ou tracer des lignes avec des branches.	développement de l'identité
Y aura-t-il quelque chose que les enfants trouveront excitant ou effrayant ?	Ex. : tester la solidité d'un camp fait par leurs propres mains en se tenant debout dessus.	développement émotionnel
Les enfants devront-ils enjamber quelque chose ou bien grimper quelque chose de manière très prudente ?	Ex. : enjamber un ruisseau ou grimper sur un tronc d'arbre.	développement moteur
Auront-ils la possibilité de résoudre un « problème » ?	Ex. : Laissez les enfants construire un camp par groupes.	développement cognitif

4

RÉSUMEZ ENSEMBLE VOS CONCLUSIONS

De retour en classe après votre sortie, revenez sur ce que vous avez vu et discutez des conclusions.

Vous êtes maintenant convaincu des avantages de l'enseignement en plein air ? Très bien ! Mais que faire à l'extérieur ? Nous vous proposons quelques chouettes idées.

DES IDÉES DE LEÇONS RAFRAÎCHISSANTES

Mme Joyce, école primaire August Vermeylen à Ostende



Ann Steverlynck, professeure à l'Arteveldehogeschool à Gand







M. Arne, De Horizon à Snaaskerke



Mme Lien, De Horizon à Snaaskerke



STARTACTIVITEITEN: VOOR JE MET JE LES BEGINT

UN KILOMÈTRE

« Mes élèves et moi commençons chaque jour par marcher un kilomètre, qu'il pleuve ou qu'il vente. Après ça, les enfants se sentent frais, en forme et prêts pour la journée de classe. »

Mme Joyce, école primaire August Vermeylen à Ostende

BOUGER

« Entre les cours, j'encourage mes élèves à bouger. Nous dansons souvent ensemble pendant quelques minutes. Parfois à l'extérieur, parfois en classe. Je cherche l'inspiration sur YouTube. Ambiance instantanée assurée ! »

M. Arne, De Horizon à Snaaskerke

FAIRE DE LA MUSIQUE

« Trouvez des matériaux dans la nature et testez différents rythmes en tambourinant dessus plus vite et plus lentement. »

Ann Steverlynck, professeure à l'Arteveldehogeschool à Gand

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE : IL N'Y A PAS DE MEILLEUR ENDROIT POUR APPRENDRE QUE LA NATURE

LES MATHÉMATIQUES

« Vous enseignez la géométrie ? Calculez la hauteur d'un arbre ou construisez des polygones avec des matériaux naturels. Multiplier ou diviser ? Faites des exercices avec des noix ou des cailloux. Laissez vos élèves construire un camp : ils apprendront ainsi à connaître le poids – en utilisant des matériaux lourds et légers – et les figures géométriques sans que vous deviez leur demander de faire des triangles avec des branches. »

Ann Steverlynck, professeure à l'Arteveldehogeschool à Gand

LES LANGUES

« En première année, j'enseigne l'écriture en classe, puis les enfants vont s'exercer à la craie dans la cour de récréation. À l'extérieur, il y a de la vitamine D, de l'air frais et beaucoup d'espace : l'idéal ! »

Mme Lien, De Horizon à Snaaskerke

« Les enfants sont stimulés par ce qu'ils découvrent à l'extérieur grâce à leurs sens. On se souvient toujours mieux de ce qu'on expérimente soi-même. »

M. Arne, De Horizon à Snaaskerke

LA RELIGION

« Encouragez les enfants à fermer les yeux et à garder le silence complet pendant une minute, pour écouter les oiseaux et le bruissement des feuilles. Demandez-leur s'ils les entendent bruire et crépiter. C'est ainsi que l'on encourage un moment spirituel. »

Ann Steverlynck, professeure à l'Arteveldehogeschool à Gand

LA MUSIQUE

« Du théâtre au chant en passant par la création musicale. Les activités de bricolage peuvent également être réalisées à l'extérieur - et si les enfants renversent de la peinture dans la cour de récréation, ce n'est pas catastrophique... »

M. Arne, De Horizon à Snaaskerke

LES LANGUES ÉTRANGÈRES

« Mimez des mots ou dessinez-les dans le sable à l'aide d'une branche. »

Ann Steverlynck, professeure à l'Arteveldehogeschool à Gand

« Les enfants ont besoin d'exercice. Si vous leur proposez également des cours qui leur permettent de faire de l'exercice à l'extérieur, ils seront par la suite plus attentifs en classe. »

Karolien Raeymaekers, pédopsychologue

ACTIVITÉS DE RÉFLEXION POUR TERMINER LA JOURNÉE DANS LE CALME

LE BRICOLAGE

« Créez quelque chose à partir d'éléments de la nature en rapport avec la leçon du jour. »

Ann Steverlynck, professeure à l'Arteveldehogeschool à Gand

LA LECTURE À HAUTE VOIX

« Je termine chaque journée d'école par 15 minutes de lecture dans notre classe en plein air. Les enfants écoutent toujours l'histoire avec enthousiasme - même si une voiture ou le chant d'un oiseau passe par là. »

M. Arne, De Horizon à Snaaskerke

CONSEILS POUR FAIRE ENTRER LA NATURE DANS VOTRE CLASSE

« Mon cours est en fait un cours de plein air, mais donné à l'intérieur », s'amuse Arne Lannoo, passionné de nature et instituteur de deuxième année. La fenêtre de sa salle de classe donne sur des vaches, des moutons et des champs. Des dessins de montagnes et de nature ornent les murs, une guirlande de drapeaux de prière tibétains est accrochée dans la salle de classe. « Ici, la nature n'est jamais très loin. » Et grâce à ses conseils, vous pouvez vous aussi faire entrer la nature dans votre salle de classe !

« Lorsque les enfants parlent de leur week-end le lundi matin, ils parlent rarement des jeux vidéos auxquels ils ont joué, mais plutôt des promenades qu'ils ont faites ou des jeux qu'ils ont faits dehors avec le mouvement de jeunesse. J'encourage cela autant que possible, car les bienfaits que nous procure la nature, comme le calme et la créativité, sont également valables sur les enfants. »

M. Arne, De Horizon à Snaaskerke

TRANSFORMEZ VOTRE SALLE DE CLASSE EN JUNGLE URBAINE

« Les élèves sont eux-mêmes responsables des plantes. Chaque semaine, c'est au tour d'un autre enfant de les arroser. Vous n'avez pas de budget plantes ? Demandez aux parents qui ont des plantes en trop ou des boutures à la maison. »

UTILISEZ UN BÂTON DE PAROLE

« Vous travaillez avec une marionnette ou un chapeau qui parle pendant vos discussions en cercle ? Remplacez-les par un élément naturel, comme un bâton de parole. Vous pouvez chercher et décorer ensemble un modèle qui vous convient. »

AMÉNAGEZ UN POTAGER

« Il ne s'agit pas d'aménager un potager dans la classe, mais dans la cour de récréation. Vous n'avez pas besoin de beaucoup d'espace pour cela : quelques bacs en bois avec du terreau et des graines. Les enfants travaillent avec leurs mains et voient eux-mêmes les résultats (et les goûtent, avec un peu de chance). Choisissez des plantes qui survivent facilement, comme la sauge, la menthe et le romarin. »

AMÉNAGEZ UN COIN VERT TRANQUILLE

« Les cours de récréation sont souvent bondées et beaucoup d'enfants ont du mal à les supporter. La nature aide à se détendre. Un coin vert aménagé avec des plantes et quelques troncs d'arbres pour s'asseoir crée un cocon apaisant. »

PRENEZ DES ANIMAUX

« Tous les enfants n'ont pas des animaux chez eux. La présence d'un hamster, d'un cochon d'Inde ou d'un lapin dans la salle de classe, ou des poules dans la cour de récréation change la donne. Les enfants aident à prendre soin des animaux, et inversement aussi, car les animaux ont un effet apaisant sur de nombreux enfants. Une alternative intéressante : invitez les animaux à l'école en installant des nichoirs et des mangeoires ou en fabriquant ensemble un hôtel à abeilles. »

GRAVISSEZ ENSEMBLE LA « MONTAGNE DE LA LECTURE »

« Sur le mur de ma salle de classe est accrochée la "montagne de la lecture" : il s'agit d'une gigantesque montagne avec des virages en épingle à cheveux faits de corde. Chaque fois qu'un enfant a lu 100 pages, il peut déplacer le clip sur la corde. Nous partons du mont Kemmel, passons par le signal de Botrange jusqu'au Mont-Blanc. C'est ainsi que nous atteignons ensemble le sommet des plus hautes montagnes du monde. »

FAITES DES ACTIVITÉS BRICOLAGE AVEC DES MATÉRIAUX NATURELS

- **Plantez une mini forêt**

  Les arbres sont les super-héros de la nature. Vous souhaitez suivre de près la naissance d'une forêt ? Alors, plantez votre propre mini forêt. Au printemps, vous verrez des pousses apparaître un peu partout.

- **Fabriquez un mobile avec des éléments naturels**

  Avec un mobile nature, tous vos trésors de la nature flotteront dans les airs. Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'un fil de fer, d'une ficelle et de tout un tas de petites merveilles trouvées dans la nature.

- **Faites de la peinture sur pierre**

  Peindre sur du papier, c'est dépassé. Maintenant, c'est bien plus branché de peindre sur une pierre. Vous pouvez cacher votre pierre artistique quelque part et celui qui la trouve peut la garder pour lui.

« Je donne souvent cours dans la salle de classe, au tableau. Ensuite, on sort avec notre cahier d'exercices et les enfants travaillent en plein air. Certains élèves s'assoient sur le banc, d'autres sont sur le sol. Ce n'est peut-être pas très ergonomique, mais rester assis toute la journée sur son banc ne l'est pas non plus. »

Meester Arne, De Horizon in Snaaskerke

LE GUIDE D'INSPIRATION POUR LES ENSEIGNANTS

50 CHOSES À FAIRE AVANT L'ÂGE DE 12 ANS

PENSEZ À COCHER LES ACTIVITÉS AVEC UN POUCE PLEIN DE BOUE.

- [ ] Saute dans les flaques d'eau : youpi ! Il pleut ! Le moment idéal pour tester la profondeur des flaques.
- [ ] Fabrique un bonhomme de neige original.
- [ ] Fais un câlin à un arbre : tu verras que chaque arbre procure une sensation différente. Chaque arbre est unique, tout comme les êtres humains.
- [ ] Enterre-toi sous un tas de feuilles : opération camouflage.

Construis un château de sable : une forteresse avec des douves, un château avec des remparts ou plutôt des ponts ? Quel type d'architecte es-tu ?

Joue avec tes sens avec les yeux bandés : promène-toi avec une personne qui n'a pas les yeux bandés et touche un arbre, l'herbe, un mur, etc.

Siffle dans des matériaux naturels : serre un brin d'herbe ou un gland entre tes doigts et souffle dessus.

Prends la plus belle photo de la nature.

Regarde les nuages : une tête d'ours, une baleine ou un bateau de pirates, etc.

Orne tes cheveux de fleurs : collier de pâquerettes ou couronne de pissenlits, à toi de choisir.

Traverse une rivière ou un ruisseau : n'oublie pas tes bottes !

Fais des ricochets sur l'eau : trouve des galets plats et fais-les rebondir horizontalement sur l'eau. Alors, tu as réussi ?

Fais une promenade pieds nus : dans un jardin, un parc ou une réserve naturelle ou sur un sentier pieds nus.

Grimpe dans un arbre.

Dévale une montagne : la Flandre est un pays plat. Mais en y regardant de plus près, on peut apercevoir ici et là des collines couvertes de douces prairies.

Suis ton bâton dans une rivière : trouve un bâton et vois jusqu'où il flotte en aval.

Pars à l'aventure en franchissant des obstacles naturels.

Écoute la nature les yeux bandés : combien de sons différents peux-tu repérer ?

Sème des graines de fleurs.

Organise une course d'escargots avec de vrais escargots.

Prépare une soupe aux orties : pense à porter des gants pour les cueillir !

Dors à la belle étoile : la meilleure nuit dans un hôtel 1001 étoiles.

Prépare une soupe aux orties : pense à porter des gants pour les cueillir !

Cuisine sur un feu de camp.

Fais une promenade nocturne.

Jette-toi à l'eau.

Grimpe dans un arbre.

Nage dans un lac, une rivière ou la mer.

Fais une bataille de boules de neige.

Profite d'un coin tranquille dans la nature.

Fais pousser des herbes, des fruits ou des légumes.

Fabrique des boules de graisse pour les oiseaux et accroche-les autour de ta maison.



Construis une maison pour un animal : du nichoir à l'hôtel à insectes, tu as le choix !

Occupe-toi des animaux de la ferme : aide un fermier ou nourris les poules et ramasse leurs œufs.

Donne de ton temps pour la nature : jardine chez toi ou dans une réserve naturelle de ta région.

Sauve les crapauds : aide-les pour leur migration annuelle (et enfile un gilet fluo !).

Plante un arbre.

Crée des œuvres d'art avec ce que tu trouves dans la nature : des galets peints, une guirlande de feuilles, un attrape-rêve, etc.

Réalise des gâteaux à la boue originaux.

Fabrique ton propre bâton de randonnée : décore-le avec de la ficelle ou de la peinture écologique.

Observe des oiseaux avec des jumelles.

Trouve 5 oiseaux différents autour de ta maison.

Prends 5 insectes différents dans ta main : cherche-les sous une pierre, sous des feuilles, sous un morceau de bois, etc.

Suis les traces de 5 animaux différents : tu peux facilement trouver des empreintes sur les chemins boueux.

Ramasse des coquillages.

Observe une araignée à la loupe : attrape-la, observe-la et relâche-la.

Cherche des têtards : à partir de la fin mars, tu les trouveras dans les étangs ou les ruisseaux. Est-ce qu'ils ont déjà des pattes ?

Essaye de te rapprocher le plus possible d'un papillon : ils sont encore plus beaux de près.

Souffle sur un pissenlit pour que toutes ses graines s'envolent.

Plonge une épuisette dans l'eau et regarde ce qu'il y a dedans.

ASTUCE

Tu as envie de savoir quelle espèce d'arbre tu fais un câlin, quel insecte se trouve sur ta main ou quel coquillage tu as trouvé ? Utilise l'application ObsIdentify : parfaite pour tout connaître de la nature dans ta poche.

App Store

Google Play



La nature est fragile, il est donc important que nous en prenions soin ensemble.

EMMENER SA CLASSE EN FORÊT ?

VOICI LES RÈGLES À RESPECTER



- Ne faites pas de feu en forêt.
- Laissez la nature telle quelle et ne détruisez rien.
- Ne laissez pas vos déchets dans la nature. Jetez-les dans une poubelle ou rapportez-les à l'école.
- Ne dérangez pas les animaux, leurs petits, leurs œufs, leurs nids ou leurs cachettes.
- Ne capturez pas d'animaux. Si vous cherchez des insectes, relâchez-les directement après.
- Ne touchez pas les animaux sauvages et ne les nourrissez pas.
- Ne faites pas de bruit. La musique forte ou les cris dérangent les animaux et les habitants. De plus, on entend beaucoup plus de bruits de la nature lorsqu'elle est elle-même silencieuse.
- Si vous cueillez des plantes ou ramassez des noix dans la forêt, faites-le avec modération pour qu'il reste suffisamment de nourriture pour les animaux de la forêt.
- Évitez les piqûres de tiques : portez des chaussures fermées et des vêtements longs. Après votre aventure en forêt, vérifiez que vous n'avez pas de tiques sur vous.

LE GUIDE D'INSPIRATION POUR LES ENSEIGNANTS

DAILY DOSE OF NATURE

LA DOSE DE NATURE RECOMMANDÉE POUR LES ENFANTS

LA PYRAMIDE DE LA NATURE

La nouvelle pyramide de la nature permet de déterminer très facilement le nombre de contacts avec la nature dont les enfants ont besoin. De la promenade dans l'herbe à jeter des cailloux dans l'eau : cette pyramide inversée constitue un guide pratique pour intégrer des moments de nature. Essentiels pour un mode de vie sain !



1 TOUS LES JOURS
JOUER DANS LA NATURE

Durée : 1 heure

Où : jardin, plaine de jeux, parc

Quoi : courir dans l'herbe, grimper et escalader, découvrir des insectes, ramasser des feuilles et des branches, etc.verzamelen...

2 TOUTES LES SEMAINES
DÉCOUVRIR LA NATURE

Durée : 1-3 heures

Où : forêt, réserve naturelle, parc, jardin, ferme, zoo

Quoi : pique-nique, promenade, jardinage, cueillette de fleurs, nourrir les oiseaux et les animaux, etc.



3 TOUS LES MOIS
VIVRE LA NATURE

Durée : 1 journée ou week-end

Où : Ardennes, plage, dunes

Quoi : camping, escalade, canoë, participer à des journées de nettoyage des plages, etc.

4 TOUS LES ANS
PARTIR À L'AVENTURE DANS LA NATURE

Durée : week-end ou vacances

Où : Ardennes, mer, à l'étranger

Quoi : randonnées aventureuses, randonnées nocturnes, profiter de la nature, etc.

Pssst, eh toi ! Ces durées, lieux et activités ne sont que des exemples. Parce que la nature invite votre petit aventurier à des découvertes sans fin !

DAILY DOSE OF NATURE

Notre manifeste

Encourager le plus grand nombre possible d'enfants à explorer la nature pour avoir une dose quotidienne de nature : voilà l'objectif de Daily Dose of Nature.

Que ce soit dans le petit jardin de la maison ou au cœur des vastes forêts ardennaises, la nature est un terrain de jeu qui regorge de bienfaits physiques, mentaux et sociaux. En jouant dehors, mais aussi en grimpant, en construisant et en explorant, les enfants renforcent non seulement leurs capacités motrices, mais développent également des émotions positives, une meilleure capacité de concentration et réduisent leur stress. Ils apprennent à interagir les uns avec les autres et à résoudre des problèmes par eux-mêmes. En les encourageant à explorer la nature, nous leur offrons un cadeau d'une valeur inestimable : l'opportunité de devenir des adultes en bonne santé, épanouis et heureux.

Jouer dehors une heure par jour peut déjà avoir un effet significatif. Et il n'est pas non plus nécessaire de se rendre dans une grande forêt ou dans un cadre à couper le souffle : la nature se trouve à chaque coin de rue.

Découvrez le manifeste complet >

WELCOME TO A.S.Adventure OUTDOOR & ACTION

#dailydoseofnature

