

Des bienfaits pour la tête et le corps

De nombreuses études montrent qu'un apprentissage régulier en nature a des impacts très positifs sur le développement physique et psychique de l'enfant, sur son comportement social et ses capacités cognitives. Liste non exhaustive.

1. Apprendre dehors, c'est bon pour la santé physique

« 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 », selon les résultats de tests moteurs réalisés par Sarah Wauquiez, enseignante suisse, psychologue et pédagogue, autrice d'un ouvrage de référence sur l'éducation par la nature ².

En plein air, les enfants développent en s'amusant toute une série de compétences en termes de motricité globale (sauter, courir, glisser, grimper, rebondir, etc.) et de motricité fine (manipuler des objets, les lancer, les attraper, etc.), comme le montre une étude dirigée par David Stodden. Or, une bonne motricité accroît les aptitudes physiques des enfants, ce qui les incite à s'engager plus régulièrement dans des activités physiques ³.

Emmener les enfants dehors régulièrement renforce aussi leur système immunitaire. Les petits tombent moins souvent malades et se rétablissent plus vite. Ainsi, en Suède, on constate que « les enfants des crèches classiques sont absents pour cause de maladie 8 % du temps, tandis que ceux des crèches "pleine nature" ne sont absents que 3 % du temps ». ⁴

Une activité physique régulière permet de construire et préserver les os ⁵, les muscles, réduit le risque d'obésité, de diabète ou de maladies cardiovasculaires. Les activités en nature et en plein air sont aussi bénéfiques à la santé des enfants qui ont de l'asthme et des allergies ⁶.

Enfin, augmenter le temps passé à la lumière du jour réduit l'incidence de la myopie chez les enfants ⁷.

Photo : Lucie Tesnière



2. C'est bon pour la santé mentale

Le niveau de cortisol (l'hormone du stress) a été mesuré chez des élèves apprenant en forêt un jour par semaine : leur niveau de stress après une journée passée en nature est bien plus bas que celui d'un groupe qui n'a pas reçu d'apprentissage en plein air ⁸. Une étude récente indique, par ailleurs, que marcher dans la nature pendant 90 minutes réduit la rumination et l'activité cérébrale associée, ce qui n'est pas le cas avec une marche de même durée en contexte urbain ⁹.

Le contact avec la nature aiderait même – dans certains cas – à réduire les symptômes de l'hyperactivité. Selon Andrea Faber Taylor et Frances Kuo, après une promenade au parc de 20 minutes, les enfants atteints de troubles TDAH retrouveraient une capacité de concentration similaire à celle d'autres enfants ¹⁰.

Photo : Thierry Gridlet



3. Aptitudes personnelles et relationnelles

L'épanouissement des élèves et la coopération entre eux sont moins documentés scientifiquement, mais souvent constatés par les enseignant-es. « Je vois une grande différence en matière de bien-être et de vivre-ensemble. De retour en classe, les élèves sont plus soudés, ils vont plus les uns vers les autres. Ils s'entraident davantage sur l'apprentissage des matières », observe ainsi Dominique Danvoye, enseignante à l'école communale de Monceau-Imbrechies. « Je trouve les enfants plus épanouis dehors. J'ai moins de disputes et d'agressivité que dans la cour de récréation ou en classe. Et nous aussi, on est plus à l'écoute », dit Frédéric Duquène de l'Institut Albert 1^{er} d'Enghien. Un **bien-être des enseignant-es** constaté aussi par les pédagogues de Silviva, le centre de compétence suisse pour l'apprentissage dans et par la nature : « Les enseignants qui font classe fréquemment dehors sont davantage satisfaits de leur travail. Ils se sentent déchargés, en meilleure santé, constatent qu'ils ont plus de liberté (...) et que l'ambiance de la classe s'améliore ¹¹ ». En effet, « les enfants gèrent plus leurs problèmes entre eux, observe Patricia Moreau, de l'école communale de Presgaux. Sans doute parce qu'il y a plus d'espace. Ils peuvent aussi crier. Et puis, chacun a son arbre dans le bois où on va. Quand ils ne se sentent pas bien, ils peuvent aller lui parler ».



Photo : Yanko Diakoff

Photo : Céline Teret

Photo : Thierry Gridlet

Matière à réflexion



4. Apprentissages cognitifs

Bien que les distractions soient nombreuses dans la nature, si le processus didactique est bien pensé, les élèves sont **plus concentrés et retiennent davantage** d'éléments appris lors de cours en plein air. C'est le cas notamment en biologie et en mathématiques ¹², mais aussi en arts du langage ¹³, en études sociales et en sciences, selon les résultats d'une étude menée aux Etats-Unis sur les programmes les plus novateurs en matière d'école du dehors ¹⁴. Des chercheurs ont souhaité comprendre pourquoi, et ont découvert qu'une leçon en classe stimulerait principalement les perceptions visuelles et auditives, alors que l'enseignement en plein air peut, lui, faire appel à un plus grand nombre de sens ainsi qu'à l'activité motrice ¹⁵. Dans une étude publiée par Natural England ¹⁶, environ 50 % des enseignant-es rapportent ainsi que les objectifs pédagogiques sont mieux atteints en plein air qu'à l'intérieur, et que les enfants retrouvent, dehors, **enthousiasme et plaisir d'apprendre**. Cependant une phase d'adaptation est nécessaire : installer des rituels, un cadre, des habitudes, mais aussi restreindre les objectifs d'apprentissages (lire article p.10).

5. Ancrage dans le territoire et protection de l'environnement

Pour Vinciane Graulich, formatrice pour l'asbl Education Environnement, l'expérience sensorielle et sensible de la nature amène l'enfant à se connecter à l'environnement. « Chez les tout-petits, la connexion à la nature passe par la sensorialité : le vent sur la joue, la pluie sur la main, le soleil qui éblouit... L'adulte fait exister ces moments, leur donne du sens et les nomme (« Tu as vu l'escargot ? », « Le vent fait danser les feuilles »...). Ces expériences positives vécues en pleine nature pendant l'enfance, tout comme les valeurs familiales à l'égard de la nature, impactent positivement le souhait d'adopter plus tard des comportements respectueux vis-à-vis de l'environnement ¹⁷ (lire article p.8). « La découverte de la nature, de sa complexité et de ses ressources contribue à faire apprécier celle-ci et donne envie aux enfants de grandir en harmonie avec leur environnement, de le respecter et de le protéger » ¹⁸.

Lucie TESNIÈRE

¹ tinyurl.com/kinder-garten

² Les enfants des bois, S. Wauquiez, éd. Books on Demand, 2014

³ tinyurl.com/motor-skills

⁴ tinyurl.com/suede-immunite

⁵ tinyurl.com/bones-strength

⁶ tinyurl.com/children-outdoor

⁷ tinyurl.com/myopia-children

⁸ tinyurl.com/stress-school

⁹ tinyurl.com/nature-nurtures

¹⁰ tinyurl.com/hyperactivity-disorder

¹¹ tinyurl.com/ecole-a-cielouvert

¹² tinyurl.com/learning-outdoor

¹³ Selon l'International Council of Teachers of English, « les arts du langage » recouvrent – entre autres – la lecture et l'écriture.

¹⁴ tinyurl.com/closing-achievement

¹⁵ tinyurl.com/sensory-perception ; tinyurl.com/comparison-activity-levels

¹⁶ tinyurl.com/natural-connections

¹⁷ tinyurl.com/connection-to-nature

¹⁸ tinyurl.com/kinder-outdoor