



# ÉCOLE FORÊT NATURE

Par Sylvie Gervais

Maîtrise en éducation physique, spécialisée en plein air

L'intention d'école forêt nature est d'offrir un programme d'éducation en plein air et à l'environnement dans une perspective de santé globale et de mieux-être des enfants, inspiré du concept «**Forest school** » qui existe en Europe du Nord depuis 1950.

## POURQUOI ?

Les problèmes de santé chez les enfants, autant au niveau physique, mental, émotionnel, social que spirituel sont très préoccupants. Les enfants d'aujourd'hui se développent dans un monde de plus en plus sédentaire et rapidement branché à l'univers technologique. Dans un tel contexte, Richard Louv (2005) souligne que le manque de contact avec la nature pourrait les couper d'eux-mêmes et créer en eux un réel « **déficit de la nature** ».

Il semble y avoir urgence de faire équipe entre le monde des écoles, des parents et la communauté pour intervenir de façon concertée pour le mieux-être des enfants. L'éducation à la santé en pleine nature semble une voie privilégiée et même fondamentale pour favoriser le développement harmonieux des enfants. Cette façon d'intervenir est riche d'apprentissages et intègre tout naturellement, différents niveaux de leur être.

# ÉCOLE FORÊT NATURE



## L'école en nature pour la santé...

### Physique

- \* Stimule le développement moteur
- \* Encourage la dépense énergétique
- \* Intègre de saines habitudes de vie

### Sociale

- \* Améliore les habilités sociales
- \* Meilleur comportement en société
- \* Langage et communication plus harmonieuse

### Intellectuelle

- \* Fonction cognitive stimulée
- \* Favorise l'imagination et la créativité
- \* Restaure la capacité d'attention

### Émotionnelle

- \* Suscite les émotions positives
- \* Réduit le stress et l'anxiété
- \* Augmente l'estime de soi

### Spirituelle

- \* Expérience de mieux-être intérieur
- \* Favorise le lien sacré avec la nature

Etre en santé :

c'est tendre vers un équilibre entre ces 5 dimensions de la santé



- **SANTÉ PHYSIQUE**
- **SANTÉ SOCIALE**
- **SANTÉ INTELLECTUELLE**
- **SANTÉ ÉMOTIONNELLE**
- **SANTÉ SPIRITUELLE**

## Modèle d'éducation en pleine nature

Les trois pôles du modèle de l'intervention éducative : axiologique, praxéologique et scientifique dans un contexte d'éducation en plein air

### Pôle axiologique : Passion d'être en interaction avec la nature.

La passion de la nature est une valeur essentielle, une source d'énergie qui entraîne des émotions positives pour contrer le déficit de la nature chez les enfants. Le besoin inné d'être en relation avec la nature est profondément ancré en soi, comme un appel à cette joie de vivre, un contact intime avec les éléments de la nature et ce, si naturellement.

### Pôle praxéologique : Susciter la passion pour la nature par une démarche d'intervention en nature et l'expérimentation de l'état de Flow.

#### Structure de la démarche d'intervention en nature

- \* Démarche d'intériorisation : ateliers méditatifs et d'éveil psycho-corporel en nature.
- \* Démarche d'extériorisation : ateliers sensoriels et kinesthésiques avec les éléments de la nature.
- \* Démarche d'appropriation de l'expérience : temps de partage du vécu, soutenu par le dessin spontané ou autres formes artistiques.

#### Expérimentation de l'état de Flow

Création de jeu actif et d'expérience optimale dans un état émotionnel de «fluidité» du corps et de l'esprit.



# Modèle d'éducation en pleine nature

**Pôle scientifique : Les conditions associées à l'état de Flow et la dimension affective dans le rapport entre la nature et l'enfant.**

## Les huit conditions de l'état de Flow

- 1) Les buts: clairs, réalistes, cohérents avec les besoins et les intérêts de l'enfant et les valeurs du CPE
- 2) Le défi: ajusté dans la zone proximale ou «délicieuse incertitude» en lien avec le développement de chaque enfant
- 3) La concentration: garder l'esprit sur la tâche, loin des distractions
- 4) L'attention: rôle subtil pour la prise de décisions, au bon moment
- 5) La rétroaction: aide à reconnaître l'état de Flow, conscience de son état et encourager l'effort
- 6) La maîtrise de l'action: immersion dans l'expérience et l'exploration où l'erreur et l'échec sont totalement absents
- 7) L'absence de l'image de soi: le soi prend de l'expansion sans être absorbé par l'image projetée de soi
- 8) Le rapport au temps: liberté par rapport au temps augmente et contribue à l'enchantement du moment

## La dimension affective dans le rapport entre l'enfant et la nature

L'éducation en plein air favorise grandement le développement des apprentissages moteurs et cognitifs chez les enfants. La démarche d'intervention en nature se base aussi sur une approche intégrant des apprentissages dans le domaine affectif par l'expérience d'attachement à l'autre et à la nature. Le vécu de l'enfant en nature permet à l'éducateur d'observer et d'intervenir aussi sur ses façons d'être avec la nature et ses pairs.

L'éducation en plein air peut avoir non seulement un apport considérable sur le développement de l'enfant, mais aussi sur son désir de petit citoyen, de s'engager à protéger la nature qu'il connaît mieux maintenant, pour tout le bien-être qu'elle lui permet de vivre, dans un lien dit de : « biophilie », ce rapport unique avec la nature.

*« Tu protèges ce que tu connais et tu aimes ce que tu connais »*

# Une école forêt nature au Québec

« C'est toujours ensoleillé les journées à l'école forêt nature » ( Max, 5 ans )

Le concept «**Forest school**» est une approche en éducation avec différents programmes en nature dans plusieurs pays du monde. Fondées d'abord au Danemark et en Suède, les écoles en forêt se sont répandues à travers la Scandinavie, l'Europe, la Chine, l'Australie, les Etats-Unis et maintenant au Canada.

En 2012, Forest school Canada est fondée pour soutenir l'éducation des enfants par le biais d'une immersion dans la nature et former des éducateurs à cette pédagogie. L'école se vit à 100% dans la nature et ce, en toutes saisons.

Le **rôle de l'éducateur** est de s'engager à apprendre avec l'enfant et à favoriser sa créativité. Il permet à celui-ci de se connecter à la nature en toute liberté et de façon sécuritaire. L'éducateur devient ainsi le facilitateur d'expériences éducatives optimales en nature, plutôt que l'expert.

Le **rôle de l'enfant** est d'expérimenter avec tous ses sens la nature dans une démarche de conscientisation corporelle, cognitive, sociale, émotionnelle et spirituelle.

Le **rôle du parent** est de participer activement comme coéducateur en étant présent à l'enfant avec lui en nature pour observer et apprendre avec lui.

Une école forêt nature s'organise dans des milieux naturels, variés et existant à proximité des lieux de vie de l'enfant. Le processus à long terme vise à développer l'habitude d'être en nature et dans les milieux connus et aimés de l'enfant. Les ressources dans la nature servent ainsi de matériel pédagogique de base pour supporter les différents apprentissages souhaités, en plus d'être des plus écologiques et économiques.

L'action de jouer, en solo et en toute liberté avec ses pairs est une des bases fondamentales des écoles en forêt. La notion de jeu est associée à différentes pratiques : Jeu méditatif, jeu d'éveil corporel, jeu musical, jeu sensoriel, jeu kinesthésique, jeu d'incorporation et jeu créatif.

Les différents jeux sont structurés à travers un cadre d'intervention éducatif inspiré du modèle **RSVP** (Halprin) qui propose de partir des ressources (**R**) humaines et physiques pour créer un score (**S**) comme une partition du déroulement des jeux pour devenir une performance (**P**) à exécuter et finalement en faire une évaluation (**V**) du score. Cette forme cyclique permet à travers le vécu de l'enfant et de l'éducatrice de recycler le score, voir les nouvelles ressources, améliorer la performance et évaluer avec plus de justesse.

- \* Brunelle J. & Brunelle J.-P. (2012), *Susciter la passion pour les activités physiques et sportives*. Sherbrooke : Éditions Philia.
- \* Cardinal, F. (2010). *Perdus sans la nature : pourquoi les jeunes ne jouent plus dehors et comment y remédier*. Québec Amérique.
- \* Chawla L. (2006). *Learning to love the natural world enough to protect it*. Barn.
- \* Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow, the psychology of optimal experience*. New York, Harper.
- \* Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge University Press.
- \* Legault, M. (1985). *Le rapport à la nature dans une perspective développementale*. Thèse de doctorat, Université Laval.
- \* Louv, R. (2005). *Last child in the woods: saving our children from nature-deficit disorder*. Chapel Hill, NC : Algonquin Books.
- \* Taylor, A., & Kuo, F. (2006). *Is contact with nature important for healthy child development. State of the evidence*. In C. Spencer & M. Blades (Eds.), *Children and their Environments: Learning, Using And Designing Spaces*. Cambridge University Press.

### **Consultation des documents suivants :**

- \* Programme préscolaire du Ministère- maternelle 4 ans et 5 ans
- \* Guide pour soutenir une première transition scolaire de qualité, Ministère de l'éducation, du loisir et du sport en 2010
- \* *Projet nature*, en collaboration avec Fondation David Suzuki, Fondation de la famille Claudine et Stephen Bronfman & la Fondation de la faune du Québec en 2012
- \* *Le développement moteur des 0-9 ans*, Québec en forme en 2013
- \* *Favoriser le développement global des jeunes enfants au Québec*, Ministère de la famille, 2014
- \* *Connecter les canadiens à la nature -conseil canadien des parcs* 2014
- \* *Forest school Canada* en juin 2014
- \* *La nature et moi*, Fondation Monique Fitz-Back en 2014

**SPÉCIAL RÉFÉRENDUMS**

LE PLAN  
ÉCOSSAIS /24

LES CACHOTTERIES DE 1995  
SELON CHANTAL HÉBERT /22



**RENTRÉE** /36  
POUR APPRENDRE,  
ÉTUDIEZ DEHORS!



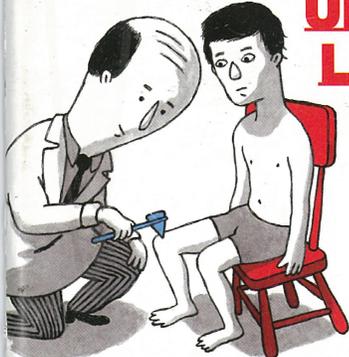
**EXAMENS  
SUPERFLUS  
DÉPISTAGE  
HASARDEUX  
TRAITEMENTS  
INUTILES**



# VOTRE MÉDECIN VOUS REND-IL MALADE?



**UNE GRANDE ENQUÊTE SUR  
LA « SURDOSE » MÉDICALE**



SEPTEMBRE 2014  
EN KIOSQUE JUSQU'AU 18 SEPTEMBRE 2014



PP 40070230



# POUR APPRENDRE, ALLEZ DEHORS!

*Les garderies 100 % plein air se multiplient en Europe du Nord. Les enfants passent leurs journées à l'extérieur, été comme hiver. Même les écoles prennent le virage udeskole!*

par Muriel Française

**D**ans un parc, abrités des regards par des jardins communautaires, une douzaine de bambins dessinent, pendant que d'autres rêvent qu'ils sont capitaines d'un voilier ou grattent la terre à la recherche d'un trésor. En ce début de printemps à Stockholm, l'air est encore frais. Quelques couvertures sont à la disposition de ceux qui souhaiteraient se réchauffer un peu... À la garderie Eurenii, à un jet de pierre du quartier branché de Sofö, les enfants passent l'essentiel du temps dehors,

chaque jour de la semaine, été comme hiver! Repas et siestes compris, comme l'indiquent des landaus sur la pelouse de ce coin tranquille de la ville.

La garderie Eurenii est l'un des nombreux établissements d'enseignement préscolaire de Suède à avoir adopté une pédagogie «extérieure». Le réseau I Ur och Skur (dehors par tous les temps) compte ainsi 183 adresses dans le pays. Le concept, né dans les années 1980, s'est étendu durant la décennie suivante un peu partout en Suède et dans les

autres pays scandinaves. Et il essaime de plus en plus à l'étranger, notamment en Grande-Bretagne et aux États-Unis.

Les programmes suédois pour les jeunes enfants insistent sur la nécessité d'inclure le milieu naturel dans l'apprentissage. Passer beaucoup de temps dehors les rendrait moins sujets aux maladies virales, plus créatifs et plus à l'aise dans leur peau, selon les observations et enquêtes *in situ*.

Certaines structures scolaires, à l'image des garderies I Ur och Skur, vont plus loin encore. À

Copenhague, au Danemark, par exemple, après l'accueil matinal dans un appartement du centre-ville, le Stockholmsgave Centrum emmène en bus sa soixantaine d'enfants âgés de deux à six ans dans un grand jardin en banlieue, près d'une forêt. Au programme, des choses simples, comme faire pousser des légumes, récolter les œufs du poulailler ou faire de la limonade avec des pissenlits. « Beaucoup de petits citadins n'ont plus conscience, lorsqu'ils se rendent dans un supermarché, d'où viennent les aliments qu'ils mangent, constate la pédagogue du centre, Maud Hyde. Ici, ils peuvent assister à tout le processus de la croissance d'une tomate ou d'une laitue. »

Bien sûr, le midi, on mange bio et, si possible, des produits maison, en ajoutant les fleurs et les graines comestibles trouvées au cours des balades dans les environs.

Les jeunes sont aussi éveillés à l'importance de la nature. « Nous leur apprenons à l'observer et à la respecter », dit la pédagogue.

En Finlande, des crèches privées soucieuses de recréer le lien entre l'humain et son environnement ont également germé au cours des 12 dernières années. Helsinki, la capitale de ce pays de lacs et de forêts, compte cinq de ces centres pour jeunes enfants situés en pleine nature.

À la petite maison en bois Mörrintupa, à sept kilomètres du centre-ville, les gamins de deux à six ans sont en immersion totale, que ce soit au jardin ou dans la forêt voisine. Équipés de vêtements adaptés au temps du jour et de leur sac à dos, ils partent faire du ski, construire des cabanes, travailler le bois ou inventer des jeux avec les éléments de la nature. À la belle saison, ils cuisinent aussi dehors et bricolent avec ce qui leur tombe sous la

main. « Dans la forêt, les enfants n'ont aucun jouet. Ils doivent faire appel à leur imagination », note la directrice, Carita Kivinen.

Pour les plus grands (jusqu'à 16 ans), l'organisation danoise Skoven i Skolen (la forêt à l'école) a conçu en 2006 un guide éducatif téléchargeable sur Internet, à l'intention des enseignants : des contenus élaborés par des professionnels combinant théorie, expliquée en classe, et son exploitation dans la vraie vie, c'est-à-dire dans l'environnement naturel.

La méthode, appelée *udeskole* (école de dehors), qui doit se pratiquer de façon régulière, se prête brillamment aux matières les plus diverses : mathématiques, sciences ou même langues étrangères, comme le français et sa palette de nuances pour décrire les choses et les êtres.



« Nous avons remarqué qu'avec l'arrivée des ordinateurs, beaucoup de jeunes avaient perdu le contact avec la réalité, raconte Malene Bendix, coordonnatrice du programme *udeskole*. Lorsque j'étais enfant, nous jouions beaucoup plus dehors, et cette proximité avec la nature éveillait notre curiosité du monde. Comment les choses fonctionnent-elles ? Pourquoi le ciel est-il bleu ? »

Les spécialistes de l'intelligence — Piaget en tête, dont s'est inspirée cette « forêt à l'école » — sont formels : un apprentissage

doublé d'une utilisation concrète des connaissances fraîchement acquises a plus de chances de marquer durablement les enfants. « Votre corps vous rappellera l'expérience vécue », assure Malene Bendix. La formule du calcul de la vitesse se retiendra ainsi plus facilement par l'expérience d'une pomme jetée à la rivière dont on mesure la rapidité de parcours sur une distance donnée. De même que le vocabulaire acquis à l'aide d'un carnet de la forêt, compagnon de sorties des plus petits.

Le site *skoven-i-skolen.dk* compte jusqu'à 65 000 visites par mois, avec des pointes à la belle saison. Un nombre de plus en plus grand d'écoles au Danemark, mais aussi à l'étranger (Suède, Finlande, Norvège, Islande, Groenland, Estonie, Let-

**Courbés sous leur sac à dos, des bambins de deux à six ans entreprennent une randonnée en forêt, près d'Helsinki.**

tonie, Lituanie, Allemagne), viennent y puiser gratuitement la matière première pour leurs apprentissages sur le terrain.

Et l'intérêt pour cette démarche éducative s'étend même au-delà de l'Europe grâce au réseau Learning About Forests (LEAF), dont les ramifications mènent jusqu'au Japon. Les jeunes peuvent aussi trouver sur ce site Internet des explications pour créer nichoirs à oiseaux ou sifflets, par exemple, soit le plaisir de plus en plus rare de faire quelque chose d'utile de ses deux mains. ■