

Enfants dans la nature

Invitation à l'éducation au dehors
pour les parents et professionnels de l'enfance

**Vie et
Boulogne** communauté
de communes

**LA
CICADELLE**
à la découverte de l'environnement



Pour son édition 2025 des *Rendez-vous pour le climat*, temps fort de sensibilisation à la transition écologique, la Communauté de communes a choisi comme thème la « reconnexion à la nature ».

À cette occasion, elle souhaite inviter l'ensemble des parents et professionnels de son territoire qui accompagnent, élèvent, éduquent les enfants de la naissance à 10 ans à **développer le contact de ces jeunes habitants avec la nature.**

Pour cela, elle a missionné l'association *La Cicadelle* pour créer ce livret. Il a pour ambition **d'éveiller ou d'approfondir votre intérêt pour l'éducation au dehors**, pour tous les bienfaits qu'elle peut apporter aux enfants... et de vous inviter à vous lancer, ou à aller plus loin...

La nature est là, simple et généreuse.

Un bâton, la terre, du sable, une plume, une fleur, une fourmi, un caillou, une pétale, l'eau qui coule, la feuille qui tombe, la coccinelle qui grimpe, l'oiseau qui chante.

Elle nous invite à :
penser, creuser, crier,
libérer, ratisser, porter,
fabriquer, gratter,
se reposer... et s'émerveiller.

Des constats scientifiques mettent en lumière l'importance de l'interaction enfant/nature

- Pour éveiller le souci de préservation de la nature chez les futurs citoyens, le moyen **le plus efficace est la «création d'expériences positives de nature»** chez les enfants, en particulier avant 10 ans.¹
- Une **diminution de la qualité de notre relation avec les milieux naturels**, voire une extinction de l'expérience de nature.²
- Une déconnexion et une perte de désir de nature **qui s'accroît de génération en génération**.³
- Identification d'**un trouble du déficit de nature** : hyperactivité, déficit d'attention (TDAH), baisse de créativité, augmentation du stress.⁴

Une préoccupation grandissante des pouvoirs publics

- La **charte nationale d'accueil du jeune enfant** intègre le contact avec la nature :
6 - Le contact réel avec la nature est essentiel à mon développement.
- Un rapport du **Haut conseil à la famille, de l'enfance, et de l'âge** s'inquiète de l'émergence d'une génération d'enfants coupés de la nature : « *Les enfants sortent de moins en moins et consacrent moins de temps à jouer dans la nature* » (Novembre 2024)
- La stratégie régionale pour la biodiversité 2024-2030 de la **Région Pays de la Loire** prévoit de promouvoir l'école et l'apprentissage au dehors
- En juin 2025, **une proposition de loi** visant à reconnaître l'éducation au dehors et en contact avec la nature, et à réaffirmer la place de la transition écologique à l'école, est déposée auprès de l'Assemblée nationale.

1. S. Houte, CNRS, 2023

2. Malmberg, 1992 • Pyle, 1978 • Turner et al, • Miller, 2005

3. Prévot AC, 2014

4. Richard Louv, 2005

Les bénéfices pour l'enfant de passer du temps dehors, dans la nature

Sur la santé physique

- Renforcement **du système immunitaire**,
- Prévention **de la myopie**,
- Prévention **des allergies**,
- Prévention **des maladies cardiovasculaires** ,
- Réponse à **la sédentarité et à l'excès d'écrans**,
- Meilleure **force musculaire**,
- Meilleure **gestion du poids**,
- **Cerveau mieux oxygéné** (air plus sain)

Sur la santé mentale

- Amélioration **du bien-être**,
- **Stimulation sensorielle**,
- **Absorption des effets des événements négatifs** de la vie,
- **Réduction du stress**,
- **Rééquilibrage** du « trop-plein de virtuel »,
- **Rapprochement des enfants** avec leur environnement immédiat,
- Amélioration de **l'estime de soi**, meilleure confiance en soi,
- Renforcement de **la résilience** de l'enfant



Sur le développement de compétences, stimulation de

- La concentration et l'attention,
- La créativité,
- La coopération,
- L'esprit critique,
- La communication,
- La motricité fine et globale,
- L'appréhension et la gestion du risque,
- L'empathie et le respect de la nature,
- L'attachement au territoire



Les bénéfices pour les professionnels de l'enfance (assistants maternels et éducatrices, animateurs, enseignants)...et les parents

Un cadre de travail favorable au bien être

Les professionnels aussi bénéficient de **l'air plus pur et de l'ambiance apaisante** de la nature.

Un cadre plus dynamique et motivant

Travailler dehors, c'est rompre avec la routine. Le changement d'environnement stimule **la créativité, l'envie de proposer de nouvelles activités**, et donne **un vrai souffle** au quotidien professionnel.

Une meilleure gestion des groupes

En extérieur, les enfants ont plus d'espace pour bouger, s'exprimer et libérer leur énergie. Cela permet souvent **une ambiance plus apaisée** et facilite la gestion des conflits et des comportements agités.

Favorise l'observation et la pédagogie active

La nature est un formidable outil pédagogique. Elle permet aux professionnels de développer des approches basées sur **l'exploration, l'autonomie et la découverte sensorielle**, tout en s'adaptant aux rythmes et besoins des enfants.

Un espace d'expression pour les talents

Qu'il s'agisse de **bricolage nature, de grands jeux, d'activités sportives ou de séances d'apprentissage**, l'extérieur permet aux professionnels de l'enfance de valoriser leurs compétences spécifiques, d'innover et de s'approprier pleinement leur rôle.

Moins de contraintes logistiques que l'on croit

Avec un peu d'anticipation, l'extérieur devient **un terrain d'animation souple et riche**, souvent plus simple à aménager qu'une salle avec des limites matérielles. De nombreux outils sont aujourd'hui disponibles pour accompagner les pratiques dehors.

Renforce la cohésion d'équipe

Les activités en extérieur demandent souvent de la coordination et de l'adaptabilité entre les membres de l'équipe. Cela favorise **l'entraide, l'échange d'idées et la solidarité** professionnelle.





Conseils et astuces pour commencer

Pour les professionnels

Le temps dehors, c'est une respiration, une découverte. C'est proposer un espace et un temps de liberté individuelle et collective. C'est faciliter et organiser cette rencontre essentielle de l'enfant avec le vivant, l'expérience du contact direct, régulier et répété avec un espace de nature de proximité. C'est permettre d'apprendre de la nature, avec tout son être, et se sentir vivant parmi les autres vivants...

- 1 Avant de commencer à amener les enfants dehors, il n'est pas nécessaire de tout maîtriser parfaitement mais il est important de se poser la question : **pourquoi souhaitez-vous initier ces temps dehors ?**
- 2 **Identifiez un coin de nature** près de votre lieu d'accueil ou d'enseignement, **repérez les lieux** sans les enfants, évaluez les risques pour la sécurité, définissez les limites potentielles d'actions
- 3 **Informez les familles**, il est important de bien communiquer, en amont et tout au long de l'entreprise, de vos choix pédagogiques, et des modalités pratiques (Vêtements adaptés)
- 4 **Commencez par une activité que vous maîtrisez bien** et que vous adapterez à la situation dehors (la lecture d'un album, un jeu, une séance de relaxation, de mathématiques ou de sport...)
- 5 **Pensez à la sécurité mais aussi au confort** et au plaisir des enfants. Prévoyez les vêtements adaptés, du matériel pour se poser
- 6 **Adaptez les activités à la météo**
- 7 **Définissez les règles de la séance dehors** et proposez un signal sonore de regroupement
- 8 N'attendez pas trop des premières séances dehors. **C'est bien dans la répétition que le cadre de travail ou de jeu va pouvoir sérieusement s'installer.** Cela demande un peu de temps.



Zoom sur l'accueil de la petite enfance

Il est possible de connecter l'enfant à la nature dès le plus jeune âge.

Les bénéfices pour les jeunes enfants

- Favorise **l'éveil sensoriel** du tout-petit (sentir, toucher, découvrir...)
- Permet de multiples expériences motrices et affine **la conscience du corps dans l'espace** (grimper, sauter, tester son équilibre...)
- Offre la possibilité de manipuler des objets naturels pour **exercer sa motricité fine**
- Encourage le développement de **la confiance en soi, la curiosité, l'imagination**
- Développe **l'échange et la coopération** avec l'adulte, avec d'autres enfants, nomme, enrichis le vocabulaire de l'enfant
- **Renforce le système immunitaire** de l'enfant : les enfants qui passent plus de temps dehors sont moins malades
- **Facilite l'endormissement** pour les siestes et prolonge leur durée



Des idées pour se lancer

- Chaque semaine, passer **quelques heures avec les enfants au jardin**, dans un bois ou une prairie
- Proposer **des activités avec des matériaux naturels** (terres, branches, feuilles, herbe...), observez des petits animaux (insectes, escargots)
- Organiser **la sieste dehors** (avec l'accord des parents, et en respectant les conditions de couchage et de sécurité attendues)
- Et pourquoi pas **passer toute la journée dehors**, «lorsque le temps le permet»



Conseils et astuces

- **Privilégier les éléments naturels** pour les activités (transvasements, ateliers sensoriels, ...)
- **Prendre le temps** et se laisser guider par les enfants : suivre le fil de leurs découvertes

Témoignage

Aline, animatrice du Relais petite enfance Vie et Boulogne (RPE)

Aline, depuis quelques années le RPE propose des matinées d'éveil en extérieur, pourquoi cette proposition ?

Comme le précise la Charte nationale de l'accueil de la petite enfance, le contact réel avec la nature est essentiel au développement de l'enfant. Ces séances offrent **un large éventail de possibilités de découvertes et d'exploration pour les tout-petits.**

En pratique, que faites-vous ?

Nous organisons des rencontres dans des espaces verts, en format balade ou sur un site fixe. Petits et grands viennent équipés suivant la météo (bottes, combinaisons imperméables, chapeaux...). Nous prévoyons quelques paniers, récipients, miroirs, loupes et invitons les plus petits à explorer la nature...

Quels sont les retours des assistants maternels ?

Ils sont très positifs. Les enfants sont **à la fois apaisés par « le grand air » et stimulés par l'environnement naturel.** Certains assistants maternels étaient habitués à sortir avec les enfants, pour d'autres ces séances ont permis de découvrir et de se lancer...Plusieurs ont investi dans **des combinaisons pour sortir** facilement même quand le sol est humide par exemple.



Zoom sur l'école dehors

La classe dehors est une expérience pédagogique heureuse et partagée.

Les bénéfices pour les élèves

Retisser les relations entre l'enfant et la nature favorise **un ancrage des apprentissages fondamentaux** en langue, mathématiques et sciences. Les enfants retiennent mieux ce qu'ils vivent concrètement. L'environnement naturel **stimule la curiosité et donne du sens** aux savoirs.

Des idées pour se lancer

- Choisir un ou des milieux naturels et culturels variés, **proches de la classe** (dans l'enceinte de l'école ou en dehors).
- Se rendre sur ce/ces mêmes terrain(s) **régulièrement**,
- Augmenter le rythme des séances (plus ou moins) progressivement pour **atteindre une fois par semaine** (le rythme idéal), tout au long de l'année, par tous les temps, ou presque !





Conseils et astuces

- Apprendre dehors, à proximité de la salle de classe **offre une nouvelle expérience pédagogique**, bien différente d'une sortie scolaire
- Sortir dehors, ce n'est pas simplement déplacer les tables et les chaises, **c'est repenser l'environnement d'apprentissage des élèves**, recréer une dynamique, s'inspirer du grand air, des stimulations extérieures, des bruits, des odeurs.
- Cette pratique demande une régularité s'inscrivant ainsi dans l'emploi du temps de la classe sur l'année scolaire entière
- Pour aller plus loin, il est possible d'entrer dans la démarche « **aire terrestre éducative** », avec des financements de l'Office Français de la biodiversité à la clé

Témoignage

Nadège, enseignante en petite section

Nadège, vous enseignez l'école dehors depuis un an, pourquoi s'être lancée ?

C'est après une conférence de Crystèle Ferjou* que j'ai franchi le pas. Je souhaitais retrouver **plus de calme et des relations plus sereine** entre les enfants.

Quel lieu utilisez-vous ?

Nous avons la chance d'avoir une cour végétalisée avec un grand marronnier au milieu et de l'herbe en dessous. Avec les petits cela évite les longs déplacements.

À quel rythme sortez-vous ?

Pour la première année, nous sommes sortis une fois par mois pendant une heure l'hiver et jusqu'à 3 heures quand il faisait chaud, en fin d'année. L'an prochain, nous passerons à une fois toutes les 3 semaines.

Après cette année de mise en pratique, quels enseignements tirez-vous ?

Des enfants **très motivés** lorsqu'on sort dehors. La nécessité de **ritualiser ces moments** pour en faire de véritables temps éducatifs.

* conseillère pédagogique et praticienne de la classe dehors depuis des années.

Zoom sur l'accueil de loisirs dehors

Une véritable opportunité pour les enfants de grandir, d'apprendre et de s'épanouir autrement.

Les bénéfices pour les enfants

Les activités en extérieur ne sont pas seulement une alternative aux activités en intérieur : elles sont **un pilier essentiel d'un développement équilibré**.

Des idées pour se lancer

- **Transférer simplement** les activités qui se font d'habitude en salle, dehors
- Puis **augmenter le nombre d'activités dehors**,
- Et **en imaginer de nouvelles...**



Conseils et astuces

- Choisir un ou des milieux naturels et culturels variés, **proches de l'accueil** (dans l'enceinte ou en dehors)
- Il est possible de commencer en accueillant **un club nature**



Témoignage

Anne-Laure, responsable d'un service enfance-jeunesse

Vous avez expérimenté pendant un an et demi l'accueil de loisirs hors les murs, comment cela s'est-il passé ?

À La Genétouze, l'accueil de loisirs est idéalement placé puisque sa cour donne sur le parc des Grands Chênes. Dès sa réhabilitation, en 2021, **ce petit centre de loisirs a été pensé vers la nature** pour permettre à l'équipe d'animation d'accompagner les enfants à utiliser le parc, ombragé par les chênes.

La commune a également opté pour une gestion différenciée des espaces verts, ce qui offre des zones avec des herbes hautes et une faune distincte.

En mai 2024, dans le cadre de son projet pédagogique et avec l'appui de la Cicadelle, l'équipe d'animation constate que les enfants sont constamment dans des espaces fermés sans connexion avec l'extérieur. Elle décide donc d'organiser l'accueil de loisirs hors les murs. Ainsi tout l'été, **deux sites différents ont été investis dans le parc et dans le Jardin des 5 sens** pour que les enfants évoluent toute la journée au coeur de la nature. Des animations de découverte de la faune et de la flore ont aussi été initiées.

Comment les enfants ont-ils vécu cette expérience ?

Les enfants ont joué avec les éléments naturels : bois, feuilles, glands, ils ont imaginé des cabanes, des lieux dans lesquels ils pouvaient être tranquilles, écouter les oiseaux et le vent. **Les conflits étaient rares et vite réglés** et les enfants ont rapidement exprimé **leur souhait de pouvoir prendre davantage de temps et de faire moins d'activités !**

Pour les parents

Le modèle des parents est essentiel pour apprendre aux enfants à apprécier le temps passé dans la nature.

Les bénéfices pour les enfants

Faire de la nature un espace familial, accueillant, c'est offrir aux enfants une **source inépuisable pour s'apaiser et s'épanouir.**

Des idées pour se lancer

- **Montrer simplement qu'on prend plaisir** à marcher, courir, faire du vélo, jardiner ou même étendre le linge **dehors**
- Ou mieux, **pratiquer ces activités avec ses enfants**, jouer avec eux dans des espaces naturels ou au jardin : chasse aux trésors, temps créatifs avec des éléments naturels, fabrication de cabanes, parcours d'obstacles, nuit à la belle étoile...**ou les laisser jouer librement**
- **S'émerveiller avec eux de choses simples** à chaque occasion : le chant des oiseaux, le vol d'un papillon, les couleurs des feuilles d'automne, le givre sur les feuillages...
- **Partager ses meilleurs souvenirs d'enfance avec la nature**, ou ses connaissances transmises par ses propres aînés (plantes et fruits comestibles, espèces d'oiseaux, d'insectes, de petits mammifères...)





Conseils et astuces

- **La sécurité des enfants est essentielle, sans entrer dans une surprotection :** Les laisser explorer, prendre des risques raisonnables dans leurs jeux extérieurs leur permet de mieux connaître leurs limites et de développer leurs capacités physiques. Bien entendu, ces expériences doivent rester sans danger pour leur santé
- **L'idéal est d'accompagner son enfant** dans la découverte du monde sans lui transmettre ses propres peurs
- **Les grands-parents ou autres proches** peuvent également transmettre leur attachement à la nature
- **Des vêtements adaptés** aux jeux extérieurs permettent aux enfants de bouger librement sans crainte de les abîmer ou de les salir
- Les enfants enfilent plus facilement des **vestes sans manche** que des manteaux qui bloquent davantage leurs mouvements
- Il est souvent plus difficile de convaincre les enfants de jouer dehors que de passer du temps devant les écrans. Mais une fois lancés, en général, ils ne voient plus le temps passer...



Témoignage

Sylvie, habitante de Vie et Boulogne et maman de deux enfants de 3 ans

Quand avez-vous commencé les temps en extérieur avec les enfants ?

Dès le retour de la maternité nous avons fait des balades en poussette. À la ferme d'abord, comme papa est agriculteur, puis autour de la maison. Papa mettait même les 2 cosys dans le tracteur pour les emmener avec lui !

Et plus tard, **vers 7-8 mois**, toujours en poussette, en forêt.

Et bien sûr à la maison, **dès le 4 pattes** et quand il ne pleuvait pas, ils étaient dehors, à découvrir l'herbe, les fourmis, les escargots.

Quand ils ont su marcher, **à 14 et 15 mois**, nous avons commencé à aller dans les parcs de jeux, au haras, à la plage, les zoos,...

Et évidemment, ils étaient très souvent à la ferme pour voir les vaches et faire des tours de tracteurs

Pour y faire quoi ?

Ils jouent avec «rien», font des petites cabanes pour les escargots, cueillent des fleurs (beaucoup!), ils se créent un chantier,..

Dans le jardin, ils s'occupent de planter les légumes, de les arroser et de les récolter. Ils donnent à manger et à boire à nos poules et nos canards.

Quel intérêt pour eux ?

Au début, l'intérêt était pour moi : sortir de la maison, prendre l'air, ça me faisait du bien. **Maintenant, pour eux : découvrir le monde** qui les entoure, voir ce qui existe ailleurs (découverte des cascades, de la montagne, de la mer) et savoir jouer avec «rien» (herbes, cailloux, morceau de bois)

Ce sont les garçons qui demandent à aller jouer dehors maintenant. Ils ont appris à découvrir la nature et les animaux, et à les respecter. Ils me le disent quand ils voient un déchet qui n'a rien à faire par terre.

Quels ont été les freins ?

Les freins ont été surtout au début. Mettre une poussette double dans le coffre, charger et décharger les 2 cosys avec les enfants dedans bien sûr, demande un peu de logistique, et de muscles !



Et aussi sur le territoire

L'Office de tourisme Vie et Boulogne

Il propose des **parcours permanents d'orientation, de jeux de piste numériques, et des animations gratuites** qui sont de très bons moyens de motiver les enfants pour une balade à la découverte du territoire.



Balade à vélo, La Genétouze, Office de tourisme

Les Clubs nature

Présents sur le territoire Vie et Boulogne depuis près de 50 ans, ils permettent aux enfants de **découvrir la nature en profondeur**.



Les séjours-camps en pleine nature

Plusieurs sites du territoire accueillent chaque été de nombreux enfants en **séjour d'immersion en pleine nature** avec des nuits à la belle étoile ou **dans les cabanes** fabriquées par eux-mêmes.



Sources

- *Enseigner en classe dehors* par Crystèle Ferjou
- *Emmener les enfants dehors* par Crystèle Ferjou & Moïna Fauchier-Delavigne
- *Il était une fois... La classe dehors !* par Crystèle Ferjou
- *L'enfant dans la nature* par Matthieu Chereau & Moïna Fauchier-Delavigne
- *Pour une éducation buissonnière* par Louis Espinassous
- *Conférences* de Sylvie Houte, CNRS
- *Conférences* de Patrick Berry, sociologue

Pour aller plus loin

Ressources numériques

- Classe-dehors.org : médiathèque contributive de ressources pour faire école dehors, avec des fiches pratiques
- Site du réseau Canopé : rubrique « les essentiels pour faire classe dehors »
- Site du réseau régional à l'environnement et à la transition écologique « GRAINE », espace ressource à école du dehors
- École du dehors - Graine Pays de la Loire
- Site « Animyjob » : Jeux extérieur enfants : 50 idées testées (3–12 ans)
- Site « têtes à modeler », rubrique « Jeux d'extérieur »'
- Site « apprendre à éduquer » : 10 activités à faire dehors pour les enfants (en lien avec la nature)
- Podcast France inter : *L'école dehors : quand les enseignants choisissent de faire cours en extérieur*, 12 septembre 2025.
- Podcast Demain Vendée : *À Tiffauges et Saint-Hilaire-de-Loulay, les enfants font école dehors, une fois par semaine*, 26 septembre 2025

Ressources documentaires

- Retrouvez **une sélection de livres dans le réseau des médiathèques** : sur le portail des médiathèques, rubrique « sélections », Rendez-vous pour le climat, Enfants dehors
- Et aussi, pour les tout-petits « Jouer avec la nature », d'Elise Mareuil

Communauté de communes Vie et Boulogne

02 51 98 16 11 • planclimat@vieetboulogne.fr • www.vie-et-boulogne.fr

Association La Cicadelle

02 51 34 72 57 • accueil@cicadelle.org • www.cicadelle.org

-

Conception : CC Vie et Boulogne, Association La Cicadelle

Impression : Imprimerie Offset 5, Les Achards

Crédits photos : Adobe Stock, Freepik, CC Vie et Boulogne

Édité en octobre 2025

