

## POURQUOI ENSEIGNER DEHORS ?

Enseigner dehors - Outdoor learning - désigne une pratique d'enseignement qui se fait de manière régulière dans l'espace naturel et culturel proche de la classe (dans l'enceinte de l'école ou en dehors), de manière interdisciplinaire et en travaillant l'ensemble des domaines d'apprentissage de l'école. Enseigner dehors à proximité n'est pas à considérer comme une simple sortie scolaire. Faire classe dehors c'est faire classe tout simplement. Enseigner à l'extérieur n'exclut pas l'enseignement à l'intérieur et ne consiste pas à considérer que la seule nature qui vaille est loin des centres villes. Là, à portée de pas, vous pouvez aller à la rencontre de la nature et faire classe : compter, lire, réciter des poésies, écrire, pratiquer des activités physiques et des arts plastiques, chanter, jouer ou toute autre activité compatible avec l'extérieur.

### 5 raisons essentielles pour enseigner dehors :

1. Enseigner dehors est bon pour la santé.
2. Enseigner dehors permet de travailler les compétences-clés de la vie au 21ème siècle : créativité, collaboration, esprit critique, communication.
3. Enseigner dehors aide à la gestion du stress et renforce l'estime de soi.
4. Enseigner dehors permet d'atteindre de meilleurs résultats en langues, mathématiques et sciences qu'un enseignement en salle.
5. Enseigner dehors reconnecte les élèves à leur environnement proche et ré-équilibre le trop-virtuel.



*« La nature offre à la fois ce qui nourrit le corps et le guérit, émerveille l'âme, le cœur et l'esprit. »*

Pierre Rabhi



Les enfants liés à la nature sont :

#### En meilleure santé :

- Leur santé cardiaque est meilleure car ils bougent plus, s'assoient moins et jouent plus longtemps.
- Ils ont une meilleure santé oculaire. Les enfants qui passent au moins 10 heures / semaine à l'extérieur réduisent leur risque de myopie.
- Ils dorment mieux parce que la lumière du soleil aide à réguler les habitudes de sommeil.

#### Plus heureux :

- Une meilleure humeur signifie moins de dépression, d'anxiété et autres problèmes de santé mentale.
- L'amélioration du développement social provient de meilleures compétences en communication qui peuvent conduire à de meilleures relations avec les autres.
- De meilleurs liens avec les gens, les animaux et la nature aident les enfants à se faire une idée de qui ils sont et de leur place dans le monde.

#### Empathique :

- Le manque de temps en face à face (en raison d'un temps d'écran trop long) peut contribuer au manque d'empathie, à l'égoïsme et au narcissisme qui ont été notés dans les sociétés modernes (Twenge, 2014).

#### Spirituel :

- Les gens qui passent du temps à l'extérieur se sentent plus connectés à la nature, à la planète et aux autres. Avoir des enfants et des jeunes qui se soucient de la planète est essentiel à sa survie et à celle de nos espèces.

#### Prêt à apprendre :

- Les images, les odeurs et les sons de la nature («bruit rose») sont réparateurs pour les systèmes nerveux humains et améliorent la concentration et la créativité. Des études montrent que le temps passé dans la nature réduit les symptômes du Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité TDAH (Kuo, 2004).



*Les études démontrent qu'il existe un lien entre le bien-être des enfants et le temps qu'ils passent dehors, dans la nature.*

