



COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS
ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



**FAVORISER LES RELATIONS POSITIVES
ENTRE LES ÉLÈVES [Plein air]**

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Tous les élèves et étudiants du préscolaire à l'université

PERSONNES VISÉES : Intervenants

FAVORISER LES RELATIONS POSITIVES ENTRE LES ÉLÈVES [Plein air]

OUTIL : De prévention | D'intervention

PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL : Intervenants

– Précisions : Éducateurs, enseignants et professeurs du préscolaire à l'université

PUBLIC CIBLE : Tous les élèves et étudiants du préscolaire à l'université

BESOINS ET MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES

- Stress vécu par les élèves à l'école.
- Sédentarité et faible niveau d'activité physique.
- Faible fréquence du contact avec la nature et du jeu libre à l'extérieur.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Favoriser la réussite éducative dans son ensemble.
- Contrer la sédentarité.
- Profiter des effets réparateurs des milieux naturels sur le stress et l'attention.

CONCEPTION

Patrick Daigle, M.A., Chargé de cours au programme INTERVENTION EN PLEIN AIR de 2^e Cycle et au 1^{er} cycle en enseignement de l'éducation physique (UQAM)

Yannick Lacoste, M.SC., Département des sciences de l'activité physique (UQAM)

La fiche qui suit présente les grandes lignes de l'enseignement en plein air, ses bienfaits et sa mise en œuvre à l'école. Elle se divise en deux sections :

- 1 - LES AVANTAGES DE L'ENSEIGNEMENT EN PLEIN AIR et
- 2 - PAR OÙ COMMENCER ?



LES AVANTAGES DE L'ENSEIGNEMENT EN PLEIN AIR

Bien que de tout temps et dans toutes les régions du monde, des cours se soient donnés à l'extérieur des bâtiments scolaires, depuis les années 1950, nous assistons à un mouvement qui se développe en faveur de l'enseignement en contexte de plein air. Cette pratique se retrouve dorénavant dans diverses régions du monde et avec des dénominations variées tel qu'en Scandinavie (*Udeskole*), en Allemagne (*Draußenschule*) ou dans les milieux anglophones (*Education Outside the Classroom*, *Forest School* ou *Outdoor Education*). Toutes ces approches possèdent ce point commun de se pratiquer en interaction avec la nature, ce qui procure des bienfaits pour les élèves.

EFFETS SUR LA SANTÉ MENTALE, SOCIALE ET PHYSIQUE DES ÉLÈVES

Ces dernières années, les études des bienfaits des activités en plein air se sont multipliées et elles portent sur la santé mentale, sociale et physique des élèves.

– Sur le plan de la santé mentale

- Agissent sur le développement de l'estime de soi, du sentiment d'efficacité et du sentiment d'appartenance.
- Jouent un rôle important dans les processus d'autorégulation (c'est-à-dire contrôler les distractions, retarder une récompense) et diminuent l'apparition en classe de comportements dérangeants.
- Favorisent la restauration de la fatigue due à l'attention directe.
- Protègent contre les effets négatifs du stress en favorisant la récupération lors des moments de pause.

– Sur le plan de la santé sociale

- Favorisent des relations entre les élèves en permettant de développer davantage la coopération, la cohésion de groupe et les comportements pro-sociaux, notamment en milieu défavorisé.

– Sur le plan de la santé physique

- Augmentent la quantité d'activité physique produite par les jeunes et, par conséquent, les bénéfices qu'ils peuvent en retirer. En effet, une étude récente démontre que chaque heure passée dehors est associée à 7 minutes d'activité physique modérée à élevée de plus, à 762 pas de plus, et à 13,1 minutes sédentaires de moins¹. En conséquence, les Directives canadiennes en matière de mouvements sur 24 heures pour les enfants et les jeunes recommandent maintenant de passer plus de temps dehors.



1 - Larouche, R., Garriguet, D., Gunnell, K. E., Goldfield, G. S., & Tremblay, M. S. (2016). Temps passé dehors, activité physique, sédentarité et indicateurs de la santé chez les enfants de 7 à 14 ans: Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2012-2013.



INCIDENCE SUR LA RÉUSSITE SCOLAIRE

Seules quelques études observent un effet direct de l'enseignement en plein air sur la réussite scolaire. Par contre, plusieurs ont relevé une plus grande motivation et un engagement scolaire accru des élèves lorsque l'enseignement est fait à l'extérieur des murs de l'école.

DÉVELOPPER UNE CONSCIENCE ENVIRONNEMENTALE

Parmi les nombreux défis du 21^e siècle, les enjeux environnementaux sont probablement parmi les plus grands. La recherche montre que le contact fréquent et plaisant avec le milieu naturel amène l'enfant à développer un sentiment d'attachement envers celui-ci. Ce lien plus fort envers l'environnement aura une influence positive sur les attitudes pro-environnementales et la fréquentation des milieux naturels à l'âge adulte.

Constatant tous ces avantages, les chercheurs recommandent de pratiquer des activités en plein air à l'école.

- Les institutions scolaires sont des endroits par excellence pour initier ou augmenter les contacts avec la nature puisque, d'une part, on y retrouve des enfants de tous les milieux socioéconomiques et culturels.
- Les enfants et adolescents y passent la majorité de leur temps éveillé.
- Après la famille, l'école est le deuxième lieu en importance où se fait la découverte des activités de plein air au Québec².



2 - Péloquin, C., Domergue, N., Gueugneaud, F., Wawrzyniak, J., & Daigle, P. (2017). Étude des clientèles, des lieux de pratique et des retombées économiques et sociales des activités physiques de plein air, rapport final. Chaire de tourisme Transat, ESG, UQAM.



PAR OÙ COMMENCER L'ENSEIGNEMENT EN PLEIN AIR ?

La façon la plus simple d'enseigner en plein air est d'utiliser le milieu extérieur comme un prolongement de la classe. Par exemple, il est très valable sur le plan pédagogique de transporter à l'extérieur des activités qui se déroulent habituellement à l'intérieur.

- **Repérer les lieux les plus confortables pour le faire**, comme des tables de pique-nique disposées en demi-cercle, une pente naturelle ou des bancs de parc qui permettront aux élèves de se réunir pour suivre votre enseignement.
- **Prévoir, pour les élèves, des outils simples** comme des planches à pince ou un chevalet pouvant permettre de mieux prendre des notes. Des carrés de mousse taillés dans un matelas de sol de camping permettront de s'asseoir et de servir de repère pour les plus petits.
- **Il n'est pas nécessaire de bousculer** sa pratique ou de se fixer de trop grands objectifs. Il s'agit de faire des petits pas et de profiter, pour les premières expériences, des journées qui offrent de bonnes conditions météorologiques.

Puis, peu à peu, il pourra être intéressant d'utiliser les éléments extérieurs pour enrichir son enseignement. À titre d'exemples :

- Le calcul de la circonférence peut se faire en prenant celle des arbres.
- Des exercices de dessin de perspective se feront grâce aux bâtiments environnants.
- L'échantillonnage d'un ruisseau permettra d'atteindre des objectifs variés en sciences.

Des projets de plus grande envergure peuvent aussi être réalisés dans le quartier ou la communauté et permettre de joindre plusieurs matières et éventuellement plusieurs enseignants dans une approche interdisciplinaire.

Retenons surtout que, comme en classe, les études montrent que les résultats sont plus intéressants lorsque les objectifs et consignes sont clairs et que les activités comportent des défis à la mesure des participants.

Afin de nourrir vos idées, vous pouvez accéder aux ressources pédagogiques suivantes. Vous y trouverez des fiches d'activités réalisées par des enseignants, des expériences vécues, des offres de formation ou des idées d'aménagement et de gestion de classe à l'extérieur. Plus précisément, en temps de pandémie, un guide a été produit pour enseigner en plein air en respectant les mesures sanitaires : <https://enseignerdehors.ca/wp-content/uploads/2020/05/enseignement-plein-air-covid-19-uqam-f.pdf>



RESSOURCES UTILES

Site web Enseigner dehors. Informations, fiches d'activités, opinions...

<https://enseignerdehors.ca/>

Colloque Plein air

<https://colloquepleinair.ca/>

Groupe Facebook : Apprendre et jouer dehors - Outdoor Learning and Play

<https://www.facebook.com/groups/756344561131365/>

Guide d'introduction : L'enseignement à l'extérieur

https://docs.wixstatic.com/ugd/9cc112_563d3360ec824b1a9e117eb30249b63c.pdf

Enseignement du plein air en éducation physique et à la santé

<https://www.feepeq.com/fr/plein-air>

Enseigner dehors en temps de COVID-19

<https://enseignerdehors.ca/wp-content/uploads/2020/05/enseignement-plein-air-covid-19-uqam-f.pdf>

Fiche : Aménager une classe extérieure

http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/ministere/FichePR2_RealisationProjetAmeCourEcolePrimaire.pdf

Livre : Perdu sans la nature, François Cardinal

<https://www.quebec-amerique.com/livres/biographies-idees/la-sante-du-monde/perdus-sans-la-nature-1184>

Laissez la nature prendre soin de vous

<https://youtu.be/iUxbuyUkBdM>

