

Quels sont les bienfaits d'un accompagnement régulier en forêt ?

La pédagogie par la nature fait l'objet de réflexions depuis la base de toute pédagogie. A l'effigie de Charlotte Masson ou Rudolf Steiner qui mettent en avant la richesse du support de la nature pour tout apprentissage.

Céline Alvarez et Catherine Gueguen appuient cela de manière récente via les neurosciences et un appui scientifique.

« Reconnectons nos enfants avec une nature à laquelle ils appartiennent et sans laquelle leur survie est impossible. » (Alvarez, 2016)

Voici de manière exhaustive les bienfaits des sorties régulières en nature avec les enfants :

- 🌱 Renforcent le système immunitaire
- 🌱 Préviennent les allergies, la myopie et les maladies cardiovasculaires
- 🌱 Réduisent l'état de stress
- 🌱 Améliorent l'estime de soi, la conscience de soi et la confiance en soi
- 🌱 Stimulent la créativité, l'autonomie, l'autodiscipline et la concentration
- 🌱 En groupe, cela améliore le comportement social, stimule la capacité de coopération et de communication
- 🌱 Permettent d'intégrer concrètement des notions abstraites
- 🌱 Elles contribuent à un mode de vie durable
- 🌱 Soutiennent les 4 compétences clés de 21^{ème} siècle (la créativité, l'esprit critique, la communication et la coopération)

Les bénéfices sont également pour les adultes accompagnants. Des études démontrent que les professionnels qui pratiquent régulièrement la pédagogie par la nature :

- 🌱 Sont plus satisfait de leur travail
- 🌱 En meilleure santé
- 🌱 Moins stressés
- 🌱 Se sentent déchargés
- 🌱 Trouve l'ambiance améliorée
- 🌱 Sont enrichie
- 🌱 Bénéficient de nouvelles opportunités d'apprentissage
- 🌱 Observent l'évolution des enfants
- 🌱 Ont une relation plus individualisée avec chaque enfant
- 🌱 Voient d'autres facettes des enfants
- 🌱 Développent leur créativité
- 🌱 Font le lien dehors / dedans

Ces nombreux bénéfices sont des leviers pour les nouvelles générations et les défis qui les attendent.

Bibliographie

Alvarez, C. (2016). *Les lois naturelles de l'enfant*. Paris: Les Arènes.

Cornell. (2017). *vivre la nature avec les enfants*. Saint-Julien-en-Genois: Jouvence.

Espinasous, L. (2015). *Laissez les grimper aux arbres*. Péronnas: Les Presses d'Ille-delFrance.

Ferjou, C. (2019). *Emmenez les enfants dehors*. Paris: Robert Laffont.

Florence, L.-G. E. (2020). *Pédagogie alternatives et démarches innovantes*. Nathan.

Gueguen, C. (2018). *Heureux d'apprendre à l'école*. Paris: les arènes.

Krebs, S. (2018). *Les Bienfaits magiques des arbres*. PARIS: Favre SA.

Wauquiez, S. (2019). *L'école à ciel ouvert*. Ornans: Salamandre.

