

# L'apprentissage à l'extérieur tous les jours!

Créé par le département de services de l'enfance, apprentissage précoce, équipe de spécialistes de la formation

## Liens avec Comment Apprend-On?

Les occasions de découvrir la nature crée un sentiment d'émerveillement et de joie pour les enfants envers le monde qui les entoure, que les programmes soient situés dans de grands centres urbains avec de petites parcelles d'espaces verts, de jardins et d'arbres ou dans de vastes champs et forêts. De nombreuses recherches suggèrent que se connecter au monde naturel contribue à la santé et au bien-être mental, physique, émotionnel et spirituel des enfants. Fournir des occasions quotidiennes d'explorer, de soigner et d'interagir avec le monde naturel aide à renforcer ces liens.

## Table des matières

L'importance de l'apprentissage à l'extérieur.....	2
Les avantages de l'apprentissage à l'extérieur.....	3
L'importance du jeu physique à l'extérieur.....	4
Les pièces détachables naturelles .....	5
Les espaces de jeux naturels .....	6
Rendre votre terrain de jeu plus naturel.....	7
L'éducation Autochtone à l'extérieur.....	8
Idées pour le programmation à l'extérieure.....	9
Ressources professionnelles.....	17
Oeuvres citées.....	18

# Pourquoi est l'apprentissage à l'extérieur important?

Les avantages du jeu à l'extérieur pour les enfants sont infinis. La recherche montre que les enfants qui s'engagent dans un minimum d'une heure de jeu actif chaque jour ont des meilleurs résultats scolaires, un cœur plus fort, des os et des muscles plus forts, une meilleure estime de soi et des niveaux de stress moins élevés (Public Health Agency of Canada, 2019). Comment Apprend-On dit que "Les enfants s'épanouissent aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur, dans les espaces qui les invitent à explorer, imaginer, réfléchir, créer, résoudre des problèmes et donner un sens à leurs expériences, notamment lorsqu'il y a du matériel à usages multiples qu'ils peuvent utiliser de diverses façons" (pg. 20). Le développement des environnements extérieurs qui sont attrayants peut aider les enfants à créer des expériences de jeu significatives qui sont importants pour leur développement global. Le développement des enfants prospèrent lorsqu'ils participent à des jeux physiques énergiques dans des espaces à extérieurs qui offrent des niveaux raisonnables de défi et de risque. L'activité physique joue un rôle important dans la santé, le bien-être et la qualité de vie de tous les Canadiens, et elle est particulièrement importante pour les enfants et les jeunes. Les habitudes formées tôt peuvent durer toute une vie (Public Health Agency of Canada, 2019).

Dans les premières années, les enfants ont besoin de temps et d'espace pour explorer des environnements inconnus qui leur permettent de s'engager dans la pensée critique et les aident à comprendre des concepts inconnus. Les environnements à l'extérieur permettent aux enfants d'explorer les animaux et les insectes et d'étudier ce qu'ils font dans leur habitat naturel. Il permet également aux enfants d'explorer les plantes et les arbres pour voir comment ils poussent. Tout cela fait partie de la compréhension du monde scientifique qui les entoure. Le jeu en plein air favorise également l'apprentissage des mathématiques. Les enfants peuvent compter des roches, trier des feuilles ou identifier des nombres à travers un jeu de marelle. Lorsque vous jouez à l'extérieur, les possibilités d'apprentissage sont infinies!

Être créatif et sortir des sentiers battus (ou dehors la salle de classe dans ce cas-ci!) aidera à créer des expériences d'apprentissage en plein air tout au long de l'année. Tenez compte des intérêts des enfants dans l'environnement intérieur et transférez-les à l'extérieur pour rendre les expériences d'apprentissage plus attrayantes, même lorsque la météo n'est pas chaude ou ensoleillée.



1

**L'exercice:** Les enfants devraient être actifs pendant au moins une heure chaque jour, et sortir pour jouer à l'extérieur est une manière de s'assurer que cela se produise. Alors que les enfants peuvent certainement faire de l'exercice à l'intérieur, les envoyer à l'extérieur - surtout avec quelque chose comme un ballon ou un vélo - encourage le jeu actif, qui est le meilleur exercice pour les enfants.

2

**La fonction exécutive:** Ce sont les compétences qui nous aident à planifier, prioriser, dépanner, et négocier; elles sont cruciales pour notre succès. La créativité est importante ici aussi tant que l'utilisons de notre imagination pour résoudre des problèmes. Ce sont des compétences qui doivent être apprises et mises en pratique et, pour faire cela, les enfants ont besoin du temps non structuré. Ils ont besoin du temps pour être seuls et avec d'autres enfants, et d'être autorisés à inventer leurs propres jeux, à trouver des solutions et à s'amuser. Être à l'extérieur leur donne l'occasion de pratiquer ces compétences.

3

**La prise de risques:** Les enfants doivent prendre des risques. En tant qu'éducateurs, cela nous rend anxieux; nous voulons que les enfants soient en sécurité. Cependant, si nous les gardons dans des bulles et ne les laissons jamais prendre des risques, ils ne sauront pas ce qu'ils peuvent faire et ils ne pourraient jamais avoir la confiance ou la bravoure pour faire face aux risques inévitables de la vie.

4

**La socialisation:** Les enfants doivent apprendre à travailler ensemble. Ils doivent apprendre à faire des amis, comment partager, comment coopérer, et comment bien traiter les autres. S'ils n'interagissent que dans des milieux très structurés, comme l'école ou les équipes sportives, ils n'apprendront pas tout ce qu'ils doivent savoir.

5

**L'appréciation de la nature:** Notre monde est toujours en train de changer et la vie évolue très rapidement. Si un enfant grandit en ne marchant jamais dans les forêts, en creusant jamais dans le sol, en voyant jamais des animaux dans leur habitat, en grimpant jamais une grande colline, en jouant jamais dans un ruisseau ou en regardant jamais un lac, il ne peut jamais vraiment comprendre ce qu'il y a à perdre. L'avenir de notre planète dépend de nos enfants; en tant qu'éducateurs, nous pouvons les guider pour qu'ils apprécient le monde qui les entoure.

6

**La soleil:** Nous avons besoin de l'exposition au soleil pour faire de la vitamine D, une vitamine qui joue un rôle crucial dans de nombreux processus du corps (par exemple, le développement des os et la fonctionnement de notre système immunitaire). L'exposition au soleil a aussi un effet sur le sommeil et l'humeur. Notre corps fonctionne mieux lorsqu'on a un peu de soleil chaque jour. Lorsque l'indice UV est de 3 ou plus, portez des vêtements de protection, un chapeau à larges bords, des lunettes de soleil et de la crème solaire, même par temps nuageux. Suivez les lectures de l'indice UV chaque jour pour planifier des activités de plein air et chercher de l'ombre entre 11 h et 15 h.

“

“Les enfants sont un laboratoire pour les sens avec chaque sens activant d'autres sens... Par conséquent, l'environnement de l'enfant ne peut être considéré comme seulement un endroit d'apprentissage ou un cadre passif pour les activités; c'est une partie intégrante de l'apprentissage et aide à définir son identité.”

Penser, sentir, agir, pg. 12



## L'importance du jeu physique à l'extérieur

Les termes 'jeu à l'extérieur' et 'jeu physique' sont souvent échangés, mais il y a une différence entre ces deux types de jeu. Le jeu à l'extérieur consiste, simplement, de jouer à l'extérieur. Il peut s'agir de n'importe quel type de jeu : sédentaire, imaginatif, social, cognitif, etc.

Le jeu physique constitue l'acte d'être physique. Être physique implique que les enfants apprennent à utiliser leurs grands groupes musculaires pour explorer les différentes façons dont leur corps fonctionne. Le jeu physique est bon pour nos muscles ainsi que notre système cardiovasculaire. Il permet à notre sang de circuler et à notre cœur de pomper.

Comme souligné dans Comment Apprend-On, « Grâce au jeu actif et à l'exploration physique, les enfants acquièrent de plus en plus d'autonomie, apprennent à persévérer et à pratiquer la maîtrise de soi, et développent un sentiment de maîtrise et de compétence physique, émotionnelle et intellectuelle » En tant qu'éducateurs, nous devons offrir aux enfants le temps et les outils nécessaires pour être physiquement actifs. Les enfants sont plus susceptibles de participer à des jeux physiques lorsqu'ils ont accès à de l'équipement adapté à leur développement. De plus, lorsque les éducateurs participent à des jeux physiques comme co-apprenants, ils montrent aux enfants des façons positives de garder notre corps en santé.



Les enfants sont 10 fois plus actifs à l'extérieur qu'à l'intérieur dans les garderies.

Tucker and Vanderloo, 2019

## Matériels de jeu physique adapté au développement:

### Les bambins et poupons:

- Tunnels
- Fosse à balles
- Tremplins
- Jouets à pousser ou à tirer
- Balles
- Grands blocs mous
- Pelles

### Précolaire:

- Poutres d'équilibre
- Gant et boules Velcro
- Scoops et balles
- Cerceaux
- Bâtons et balles de hockey
- Raquettes de badminton et birdie
- Parachutes

### Programmes d'avant et après l'école:

- Poutres d'équilibre
- Ballons de soccer
- Gant et boules Velcro
- Scoops et balles
- Cerceaux
- Bâtons et balles de hockey
- Ballons de football
- Ballons de basket
- Raquettes de badminton



## Apprendre à l'extérieur: Les pièces détachables naturelles

Des pièces détachables naturelles peuvent être trouvées tout autour de nous ; elles viennent de la terre et peuvent changer d'une saison à l'autre. Les enfants adorent pouvoir créer, et leur offrant de l'espace et des occasions de le faire crée de nombreuses occasions d'apprentissage. Même trouver des pièces détachables naturelles peut être un activité pour les enfants. Les éducateurs peuvent encourager les enfants et les familles à ramasser des objets tels que des pommes de pin, des feuilles, des roches et des coquillages qui peuvent ensuite être utilisés dans des espaces à l'extérieurs. Une fois que vous avez commencé votre collection, ajouter des choses comme de l'eau, de la terre/du sol, du sable, du gravier et de la boue peut améliorer les pièces détachables à l'extérieur. L'accès à l'eau permettra également aux enfants d'ajouter de nouvelles dimensions aux matériaux, afin qu'ils puissent réaliser leurs idées et leurs merveilles.



## Différents types de pièces détachables naturelles:

- Roches
- Pommes de pin
- Brindilles et bâtonnets
- Coquilles
- Fleurs
- Feuilles
- Glands
- Maïs et écorces de maïs
- Pelures d'agrumes
- Graines de fruits et légumes
- Haricots secs
- Herbes fraîches
- Citrouilles et courges



## Les espaces de jeux naturels

### Éléments de la nature:

Se compose d'éléments et de textures qui viennent de la terre comme des billes d'arbres, des souches d'arbres, des rochers, des plantes, etc. au lieu d'une structure de terrain de jeu traditionnelle. Les paysages naturels offrent aux enfants la possibilité de jouer, d'explorer, d'imaginer et d'être mis au défi par les éléments naturels. Les terrains de jeux naturels permettent aux enfants de se déplacer librement dans l'environnement, les encourageant à explorer, courir, sauter, grimper, ramper, sentir, et plus.

### Types d'équipement:

Les zones de jeux à l'extérieur viennent dans toutes types de formes et tailles différentes. Les zones de jeux naturelles n'auront pas de grandes structures de jeu en plastique. Ils comprennent plutôt des éléments tels que des tranches d'arbres. Les tranches d'arbres peuvent être utilisées pour jouer à des jeux de marelle. Les planteurs pleins de plantes peuvent être utilisés pour les enfants à arroser, toucher, et sentir. L'intégration de maisonnettes et de scènes en bois permet le jeu imaginaire et sociale. La surface gazonnée ou naturelle permet aux enfants de courir, de sauter et de jouer à des jeux.

### Les avantages:

Les terrains de jeux naturels stimulent mieux l'imagination des enfants, augmentent leur niveau d'énergie et augmentent le temps qu'ils veulent passer à jouer. Les enfants apprennent aussi à prendre soin de l'environnement. Interagir avec la nature permet aux enfants d'apprendre à prendre soin et à protéger l'environnement et la terre.

### Éléments clés d'un espace de jeu naturel:

- Les matériaux et textures naturelles trouvés sur les arbres, les roches et le sable
- L'espace ouvert pour errer et explorer librement.
- Le jeu non structuré où les enfants créent leurs propres résultats en suivant leurs propres indices et intérêts.
- Les passerelles ou ponts pour pratiquer l'équilibre.
- Les jardins pour les enfants à soigner.
- L'élimination des délais.
- Les zones naturellement ombragées.





L'intégration de la nature dans les zones de jeux typiques peut procurer aux enfants les mêmes avantages que les zones de jeux naturelles. La recherche a prouvé que les enfants qui s'engagent dans le jeu sont plus heureux, en meilleure santé, plus intelligents et curieux, et récoltent une foule d'autres avantages qui améliorent leur bien-être physique et mental.

## SABLE

Le jeu avec le sable a de nombreux avantages. Il favorise le développement des habiletés motrices, comme l'équilibre et la coordination. Le sable fournit également des expériences sensorielles tactiles qui renforcent les habiletés motrices.

## L'HERBE

Les zones herbeuses ou ouvertes permettent aux enfants de se déplacer librement durant le jeu. L'espace leur permet d'utiliser leur imagination et leurs pensées pour créer des jeux et/ou s'engager dans un jeu interactif social. C'est aussi un endroit idéal pour se reposer.

## L'EAU

Les jeux d'eau aident avec l'apprentissage des enfants grâce à la pratique des mathématiques et des sciences. Les concepts mathématiques sont facilement intégrés dans les jeux d'eau, ainsi que l'apprentissage et la pensée scientifiques.

## ROCHES

Les roches offrent des possibilités infinies. Elles peuvent être utilisées pour la construction, pour compter et pour l'art. Les grands roches permettent également aux enfants de prendre des risques et de tester leur corps en sautant et en grim pant.

## JARDINS

Le jardinage offre aux enfants la combinaison parfaite de compétences et de tâches pour les nombreuses étapes du développement. Il intègre l'apprentissage de la motrices fines et grossières. Il peut également soutenir les interactions sociales et est une bonne expérience sensorielle.



## ARBRES

Les arbres créent de l'ombre naturelle, mais ont aussi de nombreux autres avantages. Les oiseaux et d'autres animaux visitent les arbres, ce qui expose les enfants aux habitats naturels. L'écorce d'arbre et les feuilles créent également des expériences sensorielles.





# L'éducation autochtone à l'extérieur

L'apprentissage de la terre consiste de l'interaction régulière avec la terre et tout ce qu'elle fournit naturellement. L'objectif est d'offrir aux enfants des occasions d'interagir avec leur environnement et de le connaître. Cela aidera les enfants à développer une relation avec la Terre nourricière et à acquérir des connaissances et un respect environnementaux. Cette interaction améliore le bien-être mental, physique, émotionnel et spirituel des enfants en favorisant un sentiment de connexion et d'appartenance.

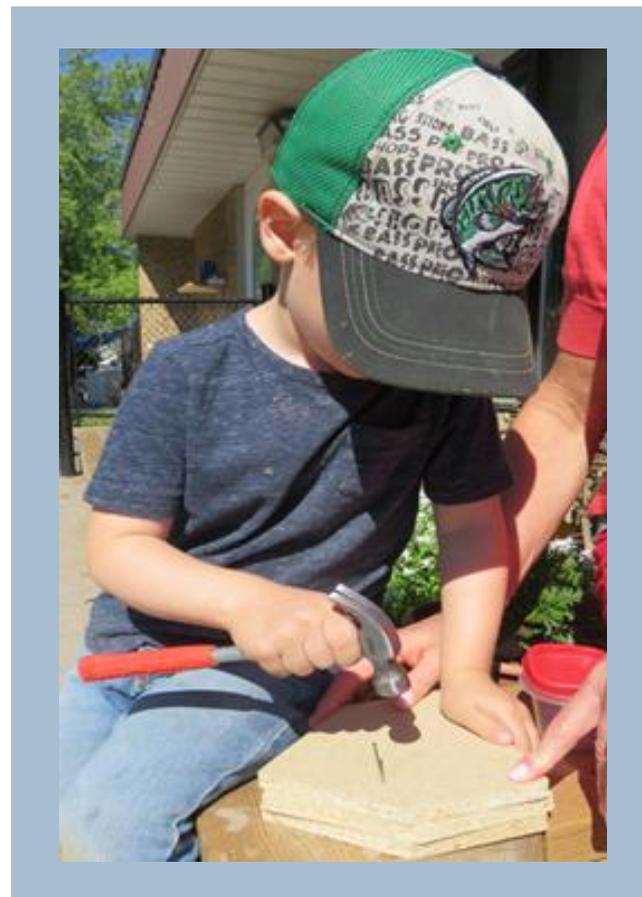
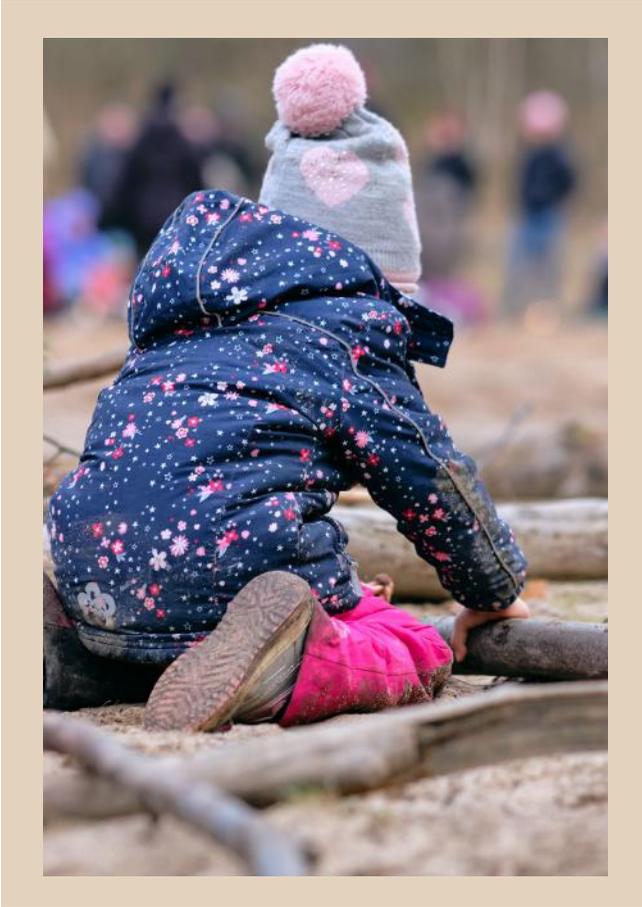
En tant qu'éducateurs, notre rôle est de servir comme des guides aux enfants lorsqu'ils explorent la nature, de partager les enseignements autochtones au sujet de la Terre nourricière et des organismes vivants qui nous entourent, et d'établir un lien avec tous les objets naturels (comme les arbres, les roches, les fourmis, etc.). Inclure les connaissances autochtone pour encourager les liens entre l'éducateur et l'enfant. Partager les connaissances autochtones pour favoriser les liens entre l'éducateur et l'enfant et inclure les aînés et les gardiens du savoir dans les espaces d'apprentissage lorsque c'est possible pour établir des liens avec les ruisseaux, ou les formations terrestres afin d'établir un lien avec la terre.

Ces expériences offrent aux enfants autochtones un sentiment envers leur héritage culturel et reconnaissent des façons de partager ce lien profond avec leur identité culturelle d'une manière naturelle qui a pu être perdue pour des membres de leur famille. Cela favorise un sentiment d'appartenance essentiel à la communauté pour tous les enfants.



# Les blocs et le construction

Les invitations à jouer sont un moyen significatif d'inciter les enfants à explorer et à apprendre le monde qui les entoure. Les blocs et la construction permettent aux jeunes enfants de résoudre des problèmes, de démontrer leur créativité, de développer des habiletés motrices fines et grossières et un raisonnement spatial. Les enfants sont en mesure d'explorer comment les pièces s'emboîtent. Ils peuvent utiliser leur coordination oculo-manuelle et apprendre à résoudre des problèmes.



# Le mouvement et la musique



La musique et le mouvement jouent un rôle important dans le développement des enfants et ont de nombreux avantages. La musique et le mouvement permettent aux enfants de libérer leur énergie et de montrer leur créativité.

Le mouvement peut aider à améliorer l'équilibre et la coordination, renforcer la force musculaire des enfants et leur fournir une nouvelle façon intéressante d'exprimer leurs émotions.

La musique (applaudissements, chants, danses, etc.) permet aux enfants de traiter différentes hauteurs, enseigne de différentes tendances musicales, soutien leur développement linguistique, et permet aux enfants de se connecter à leur environnement et d'améliorer leur attention et leur mémoire.



# Les matériaux cognitifs et manipulables

Les matériaux cognitifs et manipulables permettent aux enfants de penser au monde qui les entoure et d'utiliser leurs connaissances et leurs capacités pour résoudre des problèmes. En fournissant des matériaux cognitifs et manipulables, les enfants peuvent appliquer leurs connaissances. Cela encourage les enfants à traiter leurs pensées. Il est important de fournir aux enfants une plateforme pour traiter l'information, établir des liens et poser des questions.



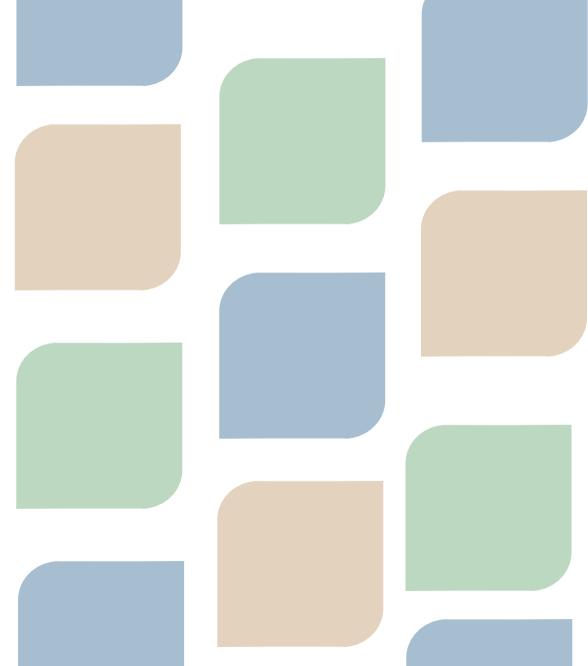
# Le jeu dramatique

Le jeu dramatique encourage les enfants à acquérir des aptitudes sociales et leur permet d'explorer leurs propres pensées et sentiments. Les enfants aiment les jeux d'imagination et cela les aide à grandir, à coordonner et à planifier avec les autres. Le jeu dramatique offre aux enfants un exutoire émotionnel et aide les éducateurs à encourager et à développer les idées des enfants et à poser des questions ouvertes.



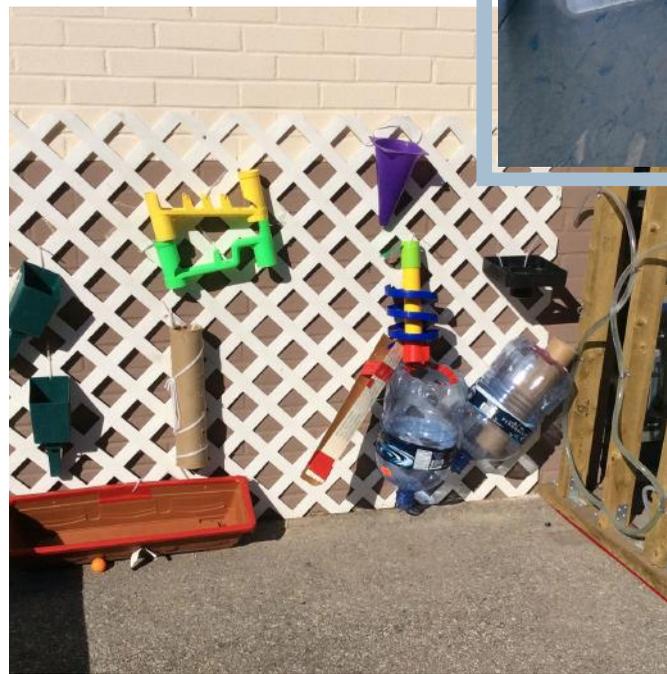
# L'art et l'expression créative

L'art et l'expression créative fournissent de nouvelles compétences pour l'expression de soi et la communication. Les enfants acquièrent des compétences utiles grâce à l'art, comme la communication, la résolution de problèmes, les aptitudes sociales et émotionnelles et la motricité fine. Les enfants apprennent à communiquer visuellement. Ils apprennent à tester les possibilités et à relever les défis. Il est important que les enfants montrent leur personnalité et leur créativité individuelles et qu'ils se sentent confiants dans leurs réalisations lorsqu'ils montrent leur travail.



# Les sciences et la nature

Les sciences et la nature sont partout, c'est pourquoi il est si important pour les enfants de les explorer! La science et la nature aident les enfants à développer leur conscience de leur environnement. Lorsque les enfants apprennent d'une manière interactive avec des expériences tactiles, ils apprennent aussi à interagir avec leur environnement. Cela aide les éducateurs à trouver des façons d'inciter les enfants à s'intéresser à leur environnement, à engager dans des discussions et à interpréter les réponses. Les enfants peuvent établir des liens avec le monde qui les entoure lorsque les éducateurs et les enfants collaborent dans l'exploration et le co-apprentissage.



# Le jeu sensoriel

Le jeu sensoriel est important pour le développement parce qu'il offre aux enfants la possibilité d'utiliser activement leurs sens de la vue, du toucher, du goût, de l'odorat, de l'ouïe, du mouvement et de l'équilibre. Il peut soutenir leur développement linguistique, leur motricité et leur résolution des problèmes. En apportant des jeux sensoriels à l'extérieur, il encourage les enfants à interagir avec la nature et à observer de différents environnements pleins de couleurs, de mouvements, de textures, de sons et d'odeurs.



# La langue et l'alphabétisation

La langue et l'alphabétisation aident les enfants de votre programme à communiquer, à exprimer et à comprendre leurs sentiments. Il est important que les interactions entre les enfants de votre programme soient intéressantes, continues et significatives. En tant qu'éducateur, il est important de poser des questions ouvertes, d'obtenir des renseignements, de demander de la rétroaction et d'observer ce qui intéresse les enfants. La langue et l'alphabétisation sont cruciales pour le développement des jeunes enfants, car elles aident avec la transition vers l'âge adulte par leur aider à identifier, comprendre et interpréter la langue dans de divers contextes.



## Découvrez ces ressources incroyables pour améliorer votre programme!

Si vous consultez ce document en format PDF, vous pouvez également accéder ces ressources en cliquant sur le titre du document.



Comment apprend-on?  
Pédagogie de l'Ontario  
pour la petite enfance



Penser, sentir, agir  
Valoriser l'enfant  
durant la moyenne  
enfance



Critères  
d'exploitation -  
Terrain de jeu



Comment utiliser un code QR:

Pour utiliser les codes QR ci-dessus, ouvrez votre appareil photo sur votre téléphone et levez-le à la hauteur de l'image QR que vous souhaitez voir. Le code QR génère alors un lien sur lequel vous pouvez cliquer.



Public Health Agency of Canada. (2019). Physical Activity Tips for Children (5-11 years). Retrieved from Canada.ca.

Ontario Ministry of Education. (2014). How Does Learning Happen? Ontario's pedagogy for the early years: A resource about learning through relationships for those who work with young children and their families. Toronto: Queen's Printer.

Ontario Ministry of Education. (2013). Think, Feel, Act: Research from Lessons with Young Children. Toronto: Queen's Printer.

Tucker, T., Vanderloo, L., (2019). Children in childcare are not getting enough moderate to vigorous intensity physical activity. Western University. Retrieved from The Conversation.

The Regional Municipality of Durham. (2017). The Journey Together: Enhancing Durham Region Indigenous Early Years Learning

Harvard Medical School 2016, United States, accessed 25 May 2021  
<<https://www.health.harvard.edu/blog/6-reasons-children-need-to-play-outside-2018052213880>>

Grounds for Play 2020, United States, accessed 2 June 2021,  
<<https://groundsforplay.com/what-is-a-natural-playground>>

Playgrounds for the Planet 2015, United States, accessed 3 June 2021,  
<<https://pdplay.com/benefits-of-natural-playgrounds/>>

Michigan State University 2017, United States, accessed 3 June 2021,  
<[https://www.canr.msu.edu/news/gardening\\_with\\_young\\_children\\_helps\\_their\\_development](https://www.canr.msu.edu/news/gardening_with_young_children_helps_their_development)>