



Grandir dehors : les bienfaits pour les tout-petits

Par Promotion Santé ARA
Délégation Puy-de-Dôme



Mars 2025



COMPRENDRE

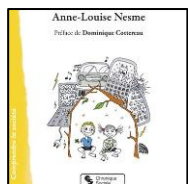


Pourquoi la nature nous fait du bien, les scientifiques expliquent

The Conversation, 2018.

En 2015, un sondage réalisé dans le cadre de la Fête de la nature révélait que 96 % des Français interrogés percevaient la nature comme un « lieu de bien-être et de ressourcement ».

DISPONIBLE EN LIGNE



Cultiver la relation enfant-nature : De l'éloignement à l'alliance

Chronique Sociale, 2020.

Cet ouvrage propose des ressources issues d'expériences de terrains variés (petite enfance, école, cité,...) pour conjuguer enfance et nature. L'auteure estime que de nos jours nous fabriquons des enfants "hors-sol", qu'ils sont ainsi privés d'espace de ressources, de plaisir et d'apprentissage, ce qui impacte, selon elle, leur développement et leur bien-être. Elle évoque "la problématisation nature-santé" et le "syndrome de manque de nature".

DISPONIBLE
Promotion Santé



Dehors : Ces milieux qui nous transforment

L'Harmattan, 2017.

L'ouvrage explique à partir de quelques récits de vie, ce que la nature apporte à l'homme. Il est le résultat d'un travail d'écriture mené collectivement au cours d'un stage d'autobiographie environnementale. Le but est de participer à lever les inconscients écologiques qui dominent la société contemporaine. Les animaux, les végétaux, les écosystèmes, sont aussi une valeur existentielle.

DISPONIBLE
Promotion Santé



L'enfant dans la nature : Pour une révolution verte de l'éducation

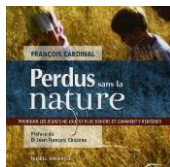
Fayard, 2019.

Les enfants vivent aujourd'hui enfermés, coupés de la nature, ce qui favorise l'obésité, l'hypertension, la dépression et les troubles du comportement. Ce modèle éducatif, qui les prive du contact avec le monde extérieur essentiel à leur développement, est-il adapté ? Pour y remédier, des initiatives émergent. Matthieu Chéreau et Moïna Fauchier-Delavigne ont rencontré chercheurs, éducateurs et enseignants explorant le rôle des milieux naturels dans le bien-être des enfants.

DISPONIBLE
Promotion Santé



COMPRENDRE

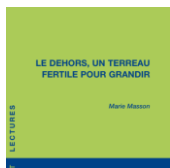


Perdus sans la nature : Pourquoi les jeunes ne jouent plus dehors et comment y remédier

Québec Amérique, 2010.

Scotchés aux écrans, les enfants sont plus sédentaires que jamais, avec peu d'accès aux ruelles et sous-bois d'antan. Soumis à une pression à la performance et des agendas chargés, ils sont privés des bienfaits du jeu, du temps libre, des activités physiques, et des loisirs en plein air, essentiels à leur épanouissement.

DISPONIBLE
Promotion Santé

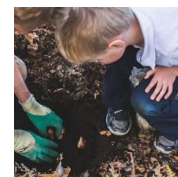


Le dehors, un terreau fertile pour grandir

Yapaka.be, Marie Masson, 2022.

Comprendre le besoin vital de nature pour grandir relève aujourd'hui d'un essentiel. Et pourtant, le « syndrome de déficit de nature » est largement reconnu : les enfants ne jouent plus suffisamment dehors et sont donc privés de toute une série d'expériences et de connaissances fondatrices pour leur épanouissement.

DISPONIBLE EN LIGNE



Education : la nature, une source essentielle au bon développement de l'enfant

France Inter, 2019.

Les enfants vivent aujourd'hui entre quatre murs, coupés de la nature. Ecrans, emploi du temps surchargé, peur de l'insécurité, tout retient la nouvelle génération à l'intérieur. Un constat inquiétant, tant jouer dans la nature est essentiel au développement humain.

DISPONIBLE EN LIGNE



Quelle place pour les enfants dans les espaces publics et la nature ?

Haut Conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge, 2024.

Le HCFEA propose dans ce nouveau rapport du Conseil de l'enfance et de l'adolescence de poser les éléments d'un projet d'inclusivité du dehors. D'abord parce qu'une ville plus accueillante envers les enfants, leur vitalité, leur diversité et leur fragilité, où ils sont les bienvenus, depuis le coin de la rue, au quotidien, et jusqu'à la découverte progressive d'un ailleurs véritablement « dépaysants », est une éthique de la transmission d'une génération à celle qui lui survivra.

DISPONIBLE EN LIGNE



COMPRENDRE



National Collaborating Centres
for Public Health
Centres de collaboration nationale
en santé publique

Influences de l'environnement sur la promotion de la santé mentale des populations chez les enfants et les jeunes

Centre de collaboration nationale en santé publique

Le présent document fait partie d'une série produite par les six Centres de collaboration nationale en santé publique afin d'encourager la promotion de la santé mentale chez les enfants et les jeunes dans le cadre d'une pratique solide et intégrée en santé publique.

DISPONIBLE EN LIGNE



Cinq bonnes raisons pour favoriser un enseignement à l'extérieur

Ministère de l'éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche

Cet article propose consulter l'infographie réalisée par Silviva qui synthétise les enjeux de cette démarche d'apprentissage ainsi que les 5 bonnes raisons pour favoriser l'enseignement à l'extérieur.

DISPONIBLE EN LIGNE



GUIDES PRATIQUES



Vitamine verte : La nature s'invite dans les espaces extérieurs des milieux d'accueil (0-6 ans)

Office de la naissance et de l'enfance, 2022.

L'outil Vitamine V(erte) a pour vocation de montrer qu'il est tout à fait possible de créer un espace extérieur vert, financièrement abordable, passionnant, facile d'entretien et sécurisant, et ce compte tenu des possibilités de chaque milieu d'accueil. Un espace extérieur qui soit attrayant pour les professionnels, les enfants et les parents.

DISPONIBLE EN LIGNE



Grandir dehors : Guide pédagogique et méthodologique

Ariena, 2020.

Depuis 2016, l'Ariena coordonne le dispositif "Grandir dehors" en Alsace. Pour partager cette expérience ayant influencé les pratiques éducatives, elle a élaboré un guide pédagogique avec la participation active des acteurs du projet.

DISPONIBLE
Promotion Santé



GUIDES PRATIQUES



Le guide du jardin idéal

Ville de Lyon.

L'ambition de la ville de Lyon est de reconnecter en premier les enfants à la nature, pour ses bienfaits tant physiques que psychiques pour l'être humain, et pour l'ensemble de la biodiversité. Ce guide constitue une première étape. Conçu avec l'aide des services espaces verts et de l'enfance de la Ville de Lyon, il se veut une aide concrète pour vous aider à imaginer, concevoir et aménager vos espaces. Ce sont les clés pour ouvrir une nouvelle porte vers un espace de nature.

DISPONIBLE EN LIGNE



A la découverte de la nature avec les jeunes enfants : 40 activités ludiques à partager

Conseil Départemental de Seine Saint-Denis, 2021.

Destiné aux parents et aux professionnels de la petite enfance, ce livret rassemble des idées d'activités à réaliser au sein des parcs départementaux ou d'un autre espace de nature, tout au long de l'année et en totale autonomie. Le livret propose des approches variées, des conseils pédagogiques, des expériences vécues avec les jeunes enfants.

DISPONIBLE
Promotion Santé



Sol et sous-sol... des questions à creuser

Asbl Hypothèse, 2019.

Le sol et le sous-sol, peu étudiés, offrent des savoirs scientifiques et révèlent des activités industrielles liées à l'extraction des roches. Ce thème a poussé les classes dehors — jardin, bois, carrière, chantier — et vers des visites de sites patrimoniaux (mines, grottes, terrils) ou des explorations virtuelles des milieux carriers.

DISPONIBLE EN LIGNE



Magazine Symbioses n°135 : Eduquer à l'environnement en maternelle

Réseau idée, 2022.

Pourquoi et comment éduquer à l'environnement en maternelle ? Ce dossier, structuré par thématiques (école du dehors, potager, relation à l'animal, éco-gestes...), présente des initiatives d'enseignant-es, en ville et à la campagne, menant des projets d'ErE. Objectifs : offrir des pistes concrètes, inspirer et rassurer.

DISPONIBLE



Tous dehors ! : En forêt

Les éditions de La Salamandre, 2018.

Livre proposant 60 activités nature en plein air adaptées à chaque âge (de 3 à 12 ans).

DISPONIBLE
Promotion Santé



GUIDES PRATIQUES

Jouer avec la nature



Jouer avec la nature : 70 ateliers d'éveil pour le tout-petit

Elise Mareuil, Dunod, 2016.

Cet ouvrage donne des clés pour aborder la nature par le jeu et l'éveil avec les tous petits. Il propose des ateliers concrets, créatifs et ludiques pour mettre en pratique les apports des grands pédagogues. Il présente également des idées de matériel de récupération, de fait-maison, des propositions de sorties.

DISPONIBLE
Promotion Santé



65 activités et projets autour du développement durable

Le journal de l'Animation, 2021.

Conçu pour les animateurs, cet ouvrage rassemble des informations, des outils, des activités et des projets clés en main pour aborder auprès de tous les publics le développement durable.

DISPONIBLE
Promotion Santé



Sites et dossiers RESSOURCES



Ressources pour éduquer dehors pour le bien-être des jeunes-enfants

Promotion Santé ARA, 2022.

L'éducation dehors a un impact positif sur notre santé (amélioration de la concentration, réduction de l'hyperactivité, renforcement du système immunitaire) et permet différentes situations d'expérimentation qui développent l'imagination, les interactions sociales, la gestion des risques, la capacité d'adaptation, l'autonomie...

DISPONIBLE EN LIGNE



Tous Dehors France : Coopérer pour développer le lien à la nature

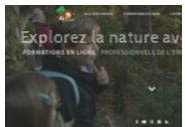
Les sites sont des pratiques indispensables de
la nature. Nous constatons malgré tout une extinction

Tous Dehors France contribue à mettre en lumière l'importance et l'urgence de rééquilibrer notre relation à la nature pour préserver notre avenir.

DISPONIBLE EN LIGNE



Sites et dossiers RESSOURCES



À propos

Model: Les deux Diables et Les deux Diables en Nature en 2020, 100

Eveil et Nature

Organisme de formation qui propose également des ressources gratuites pour construire des ateliers nature avec les enfants.

DISPONIBLE EN LIGNE

Accueil

tous
DEHORS

Le collectif Tous Dehors rassemble des personnes d'horizons divers (professionnels de l'éducation à l'environnement, enseignants, conseillers pédagogiques, guides-nature...) dont l'objectif est d'oeuvrer ensemble pour davantage de sorties nature en Belgique francophone, pour tous les publics.

Tous Dehors Belgique

Le collectif Tous Dehors rassemble des personnes d'horizons divers (professionnels de l'éducation à l'environnement, enseignants, conseillers pédagogiques, guides-nature...) dont l'objectif est d'oeuvrer ensemble pour davantage de sorties nature en Belgique francophone, pour tous les publics.

DISPONIBLE EN LIGNE



Bibliographie sélective. Dehors et santé

Promotion Santé Occitanie, 2024.

Une sélection de ressources documentaires de nature qui apporte des éléments d'information pertinentes autour de la santé environnement thématique. Elle est structurée en plan thématique et rassemble des documents parus au cours des 5 à 10 dernières années.

DISPONIBLE EN LIGNE



Bibliographie Eduquer Dehors

GRAINE Auvergne-Rhône-Alpes, 2024

Cette bibliographie a été publiée en 2024 à partir d'un travail de veille réalisé par le GRAINE ARA et le groupe régional "Eduquer dehors".

DISPONIBLE EN LIGNE



Ma Petite Forêt
éducation par la nature

Ma Petite Forêt : éducation par la nature

Site-ressource d'information et de formation en éducation par la nature, créé par Laura Nicolas, enseignante et chercheuse en Sciences de l'Education, avec l'appui de l'association Sologna Nature & Culture.

DISPONIBLE EN LIGNE



EDUQUER DEHORS



Faire classe dehors : Maternelle / Élémentaire

Ecole vivante, 2022.

Comment faire classe dehors ? Ce livre explore le sujet en quatre parties : les bienfaits de la nature pour les enfants et les enseignants, l'organisation pratique (réglementation, choix du lieu, sécurité, matériel), les relations avec la direction, les collègues et les parents, et enfin, les apprentissages possibles dehors — libres ou disciplinaires — ainsi que l'évaluation des élèves.

DISPONIBLE
Promotion Santé



Classe Dehors

Fabrique des Communs Pédagogiques, 2022.

L'initiative classe dehors vise à encourager les enseignants, de la maternelle à l'université, à faire cours en plein air au moins une demi-journée par semaine, dans un espace naturel proche, en milieu rural ou urbain. Soutenue par des acteurs de l'éducation, de l'écologie et de la protection du vivant, elle repose sur une large collaboration.

DISPONIBLE EN LIGNE



Salamandre Ecole

Salamandre Ecole conçoit des contenus éducatifs nature pour les enseignants : fiches pédagogiques, articles éducation, vidéos, podcasts, posters infographiques, kits nature...

DISPONIBLE EN LIGNE



Archi Classe : aménager les espaces extérieurs

Ministère de l'éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche

L'espace extérieur d'une école se limite-t-il à la cour de récréation ? Peut-il avoir plusieurs fonctions au-delà de la pause et de la socialisation, offrant un cadre différent pour organiser le travail des élèves et des enseignants ?

DISPONIBLE EN LIGNE



Enseigner dehors par le Fondation Monique-Fitz-Back

Site ressources canadien visant à outiller le personnel des écoles pour stimuler l'apprentissage à l'extérieur.

DISPONIBLE EN LIGNE



EDUQUER DEHORS



Guide pour aménager la cour de récréation

Québec éducation

Guide pour la réalisation d'un projet d'aménagement d'une cour d'école primaire.

DISPONIBLE EN LIGNE



Manuel de l'école du dehors

Association Eco-conseil de Strasbourg, 2018.

Le rectorat de l'académie, l'inspection et l'association Eco-conseil de Strasbourg ont initié un projet de pratiques pédagogiques au contact d'un espace de nature aménagé dans une école maternelle.

Dans cette cour d'école volontairement « ensauvagée » plus de 500 élèves de maternelle ont profité d'activités au contact direct avec la nature. Cet espace a favorisé l'observation, la manipulation et le développement d'aptitudes motrices chez l'élève tout en éveillant sa curiosité.

DISPONIBLE EN LIGNE



L'école à ciel ouvert : 200 activités de plein air pour enseigner

Editions de la Salamandre, 2019.

Pour combler le déficit de nature des enfants citadins, contextualiser les apprentissages et développer les compétences transversales, cet ouvrage est une véritable boussole et ces activités de précieux outils pour tous les enseignants prêts à tenter l'aventure pédagogique hors des murs de l'école.

DISPONIBLE
Promotion Santé



Enseigner dehors en ville

Corinne Mazel

Enseigner dehors en ville

Site personnel de Corinne Mazel, conseillère pédagogique à la retraite et passionnée de l'enseignement dehors qui rassemble des témoignages, réflexions et ressources sur la manière dont la classe dehors peut prendre corps en ville et dans les cours d'école.

DISPONIBLE EN LIGNE



Hors-sol

Académie de la Petite Enfance, 2020.

Un plaidoyer pour reconnecter les enfants à la nature dès la petite enfance.

DISPONIBLE EN LIGNE



EDUQUER DEHORS



Profs en transition

Média collaboratif, Profs en transition est mobilisé autour de la construction et la diffusion de ressources pédagogiques en lien avec la transition écologique et sociale. Il est porté par un réseau d'acteurs francophones de l'éducation agissant ensemble pour construire une école, des approches pédagogiques et des pratiques éducatives plus écoresponsables, citoyennes et solidaires.

DISPONIBLE EN LIGNE

Cour de récréation

Sommaire (en cours)
1. À propos
2. Accueil
3. Pistes pour débiter
3.1. Témoignage de projet participant
3.2. Les boîtes à jouer dans les cours
4. Exercices
5. Campagnes
6. Médias

Cours de récréation

Classe dehors

Pour les personnes qui souhaitent végétaliser, ensauvager, débitumer, enrichir la cour de récréation d'une école, un collège ou un lycée. Cette page est composée de pistes de ressources pour s'informer et imaginer un projet, que vous soyez enseignant, parent d'élève ou collectivité, etc. Parce que les cours de récréation n'ont aucune raison de ressembler à des parkings.

DISPONIBLE EN LIGNE



Bibliographie. Enjeux éducatifs de la végétalisation des cours et espaces extérieurs

GRAINE Auvergne-Rhône-Alpes, 2021

Cette bibliographie a été publiée à l'occasion de la journée régionale d'échanges « Les enjeux éducatifs de la végétalisation des cours et espaces extérieurs », organisée le 1er octobre 2021 par le GRAINE ARA. Elle a été complétée par les ressources présentées lors de la journée par les intervenant.es et participant.es.

DISPONIBLE EN LIGNE



Oser l'école dehors. Grandir et apprendre à ciel ouvert de la cour de récréation à la forêt

Mission maternelle 21, Groupe départemental. Oser l'école dehors

La nature procure du plaisir, éveille les sens : un besoin essentiel et vital, pour les enfants comme pour les adultes. Voici le fruit d'une longue et minutieuse réflexion pour élaborer une démarche pédagogique moderne et mobilisatrice sur l'école du dehors.

Faire classe dehors est avant tout une pratique pédagogique à part entière.

DISPONIBLE EN LIGNE



EDUQUER DEHORS



Dehors, l'école !

Université de Sherbrooke, Savoir Média, 2024.

Série de vidéos documentaires canadiennes, qui donne à voir la mise en place de dispositifs pédagogiques pour une école en pleine nature. Chaque épisode est centré sur une tranche d'âge scolaire

DISPONIBLE EN LIGNE



Le mime des émotions vécues dehors

Promotion Santé Auvergne Rhône Alpes, 2024.

Fiche activité inspirée du cartable des compétences psychosociales de l'IREPS Pays de la Loire.

DISPONIBLE EN LIGNE



OUTILS



Allons dehors ! Les enjeux pour la santé et l'environnement de l'éducation dehors

IREPS Auvergne-Rhône-Alpes, 2022.

Cette exposition pédagogique vise à sensibiliser aux bienfaits de l'éducation dehors pour la santé et l'environnement. Composée de 25 panneaux répartis en 5 thèmes (santé, environnement, justice sociale, éducation, approfondissement), elle s'adresse aux jeunes, adultes, professionnels et élus.

DISPONIBLE
Promotion Santé



Deux campagnes C possible qui expliquent les liens entre notre santé et notre environnement ... et qui partagent des idées pour agir !

Promotion Santé ARA, Graine ARA, ARS ARA , Mutualité française ARA, Métropole de Lyon, département Cancer Environnement du Centre Léon Bérard.

VOIR LES CAMPAGNES



Des ressources pour agir en Éducation
et promotion de la Santé-Environnement

Les ressources du site Agir-ese.org

<https://agir-ese.org/>

⇒ Méthodes d'animation

⇒ Thématiques

Pour chacune des thématiques santé-environnement,
trouvez 5 articles inédits :
enjeux pour la santé et l'environnement,
réglementations et politiques publiques,
recommandations, pistes pour éduquer +
une série d'articles « focus » pour aller plus loin.

Centre de documentation – Délégation Puy-de-Dôme

Parc Technologie La Pardieu
13 rue Louis Rosier
63000 Clermont-Ferrand

Contact :

[documentation63@promotion-sante-
ara.org](mailto:documentation63@promotion-sante-ara.org)

Tel : 04 73 30 29 44

Retrouvez le service documentation de
Promotion Santé ARA sur :
<https://www.promotion-sante-ara.org/>

Notre mini-site documentation :
<https://wakelet.com/@DocIREPSAuvergne>