



4<sup>e</sup> ASSISES DE L'EEDD  
Éducation à l'Environnement  
et au Développement Durable  
2017 - 2018

# Sport, Nature, Santé : liens et atouts pour une éducation citoyenne

21 novembre 2018  
Lathus-Saint-Rémy

**Co-organisé par :**  
**le CPA de Lathus, le Graine Poitou-Charentes, l'IREPS, la Communauté de Communes Vienne et Gartempe, la DRDJSCS, l'Education Nationale (DSDEN 86)**



**Avec le soutien financier de :**  
**la Région et la DREAL Nouvelle-Aquitaine**



Direction régionale et départementale de la jeunesse,  
des sports et de la cohésion sociale  
de Nouvelle-Aquitaine





# SORTIR, c'est vital !





## Le syndrome de manque de nature ...



Dans nos pays dits "occidentalisés" : **éloignement croissant des hommes de la nature ...**

Depuis le début des années 2000 : **Quels sont les effets de cet éloignement ?**

→ Différents chercheurs, médecins, éducateurs, animateurs nature se questionnent ...

→ Travaux de recherche réalisés et publiés tout d'abord en Amérique du Nord (Etats-Unis et Canada) puis en Europe.

En 2005, le concept du "**syndrome de manque de nature**" est développé par le journaliste et auteur américain Richard Louv. Il recouvre un ensemble de signes et symptômes cliniques qui peuvent être liés à des maladies et qui résultent d'un "manque de nature".

# Nous manquons de nature ???



En effet, nous sommes de moins en moins en contact avec la nature :

## Au quotidien :

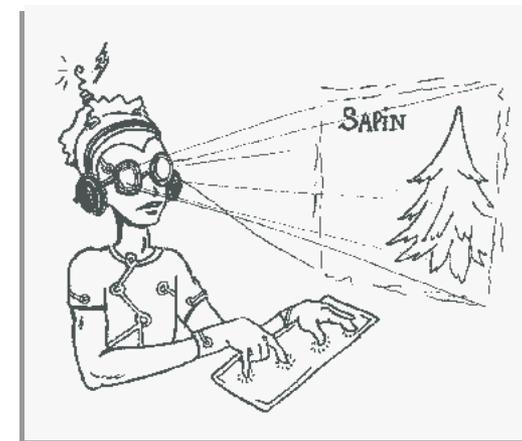
En France, nous passons en moyenne plus de 80 % de notre temps dans des espaces "clos" : environnements résidentiel, professionnel et transports (1).

En 2006, en moyenne, les français passent 42 minutes par jour dans les transports domicile-travail (aller-retour) (2).

## De plus en plus de temps devant des écrans

Activité physique de plus en plus réduite

*Hier, quand on punissait les enfants, on les empêchait de sortir. Aujourd'hui un enfant se sent puni quand on le prive d'écran et qu'on lui demande d'aller dehors.*



Sources :

(1) IREPS Rhône-Alpes, Promotion de la santé environnementale, 2011, p.10

(2) DATAR, Etudes et documents, n°57, novembre 2011, p.169

# Nous manquons de nature !!!



**Les lieux de nature diminuent, les distances s'allongent entre les habitants et des lieux « à fort degré de Nature »**

Logique constante d'urbanisation et de péri-urbanisation  
→ artificialisation constante des terres agricoles et des espaces naturels

*3% d'augmentation du taux d'artificialisation des terres, entre 2000 et 2006 (3)*

Plus des 3/4 de la population française vit en zone urbaine :  
les **espaces verts y sont de plus en plus pauvres en matériaux "naturels"** avec lesquels les enfants pourraient jouer : les feuilles mortes sont régulièrement ramassées, les bouts de bois tombés à terre sont enlevés, disparition des bacs à sable ... (4)

Sources :

(3) DATAR, *Etudes et documents*, n°57, novembre 2011

(4) D'après Réseau Ecole et Nature, "Le syndrome de manque de nature"



## Nous manquons de nature ???



### A l'école ...

**Le nombre et la durée des séjours et des classes dehors diminuent.**

Ces dernières années, l'activité d'accueil de séjours scolaires a baissé de - 20 à 30 % dans les territoires de montagne, auparavant destinations privilégiées. (5)

D'après l'enquête de 2001-2002, les sorties scolaires de 5 nuitées ont diminué de 50 % par rapport à 1994-1995. (6)

Les propositions d'immersion dans la nature sont de plus en plus frileuses, la peur du risque freine les initiatives de sorties, d'excursions, de camps itinérants ... (7)

Sources :

(5) Selon l'Association des Maires des Stations de Montagne

(6) Rapport de la députée Béatrice Pavy

(7) Louis Espinassou, *Pour une éducation buissonnière*, Éditions Hesse, France, 2009



## **Nous manquons de nature !!!**



**Au sein même des réseaux d'éducation à la nature ...**

**Les activités "en classe", à l'intérieur, se font plus nombreuses, en lien avec des problématiques de développement durable ... répondant à des soucis d'économie financière, de facilité ...**

Il est de plus en plus contraignant d'organiser des sorties en pleine nature dans le cadre de l'école et des séjours de vacances.



# La peur de la nature



Moins on a eu de contact avec la nature, plus on a peur d'y aller., donc on n'y emmène pas les enfants.

Peur de la saleté, de la boue, de l'eau, de la poussière, des bêtes...

→ Recherche d'un environnement propre, ordonné et confortable pour palier à cette peur.

- De moins en moins d'expériences enfantines spontanées.



**Or, moins nous avons été en contact avec la nature étant petit, moins nous nous sentons à l'aise pour le faire adulte. C'est ainsi que, d'une génération à l'autre, le contact à la nature se perd à grande vitesse.**

Source : Diaporama Dynamique Sortir ! Réseau Ecole et Nature

## La peur du risque



- Peur du risque et de l'accident, « mythe du risque zéro »
- Des circulaires « parapluie » après chaque accident pourtant exceptionnel
  
- Conséquences :  
Des personnes toujours plus frileuses face au monde ;  
L'animation hors sol dans les séjours de vacances

# Des contraintes administratives et réglementaires



- Lourdeurs administratives
- Réglementation contraignante
- Autocensure des organisateurs





## Effets délétères de nos modes de vie sédentaires, en intérieur ...



Nombreux impacts négatifs sur notre santé mentale et physique, notre bien-être, nos relations sociales et sur la protection de l'environnement ... Quelques exemples :

- **Surcharge pondérale, obésité, maladies cardio-vasculaires** ... (cf intervention de Anne-Laure Davanier-Bounicaud)
- **Dépressions, stress, grandes fatigues** : les dépressions et autres maladies qui leur sont liées devraient devenir les pathologies les plus répandues d'ici à 2020 dans le monde. (11)
- **Effets délétères de la consommation d'écran** : déficit de concentration et d'attention, risque d'adopter une attitude passive face au monde, entrave au développement du langage, manque de sommeil ... Une soixantaine de spécialistes alertent en 2013 "Des milliers de recherches scientifiques signalent des influences délétères importantes de la télévision, d'Internet ou des jeux vidéo sur le développement intellectuel, la sociabilité et la santé, bien au-delà des premiers âges de la vie et pour des consommations largement inférieures à deux heures quotidiennes." (12)

Sources : (11) WHO, World Health Report, World Health Organisation, Geneva, 2001

(12) "Laisser les enfants devant les écrans est préjudiciable", Le Monde, 8 février 2013



# La Nature, facteur de Santé ... à portée de main !



**Or, la nature pourrait, tout simplement, nous apporter des réponses à ces problèmes !**

De plus en plus d'études montrent que la nature peut permettre d'aider à guérir ces différentes maladies, à favoriser l'activité physique et le bien-être (13).

La nature aide notamment à guérir le stress et les grandes fatigues (14).

Le développement physique et socio-émotionnel des enfants est stimulé par un contact direct avec la nature. (15)

## Sources :

(13) Pretty J., Griffin M., Peacock J., Hine R., Sellens M. and South N., *A countryside for health and wellbeing: The physical and mental health benefits of green exercise*, University of Essex, Colchester, 2005, citée dans Réseau Ecole et Nature "le syndrome de manque de nature"

(14) Health Council of the Netherlands, *The influence of nature on social, physical and psychological wellbeing. Part 1: review of current knowledge. Report to the Minister of Agriculture, Nature and Food, 2004*, citée dans Réseau Ecole et Nature "le syndrome de manque de nature"

(15) Crystèle Ferjou, *Ateliers de l'EE « Dehors avec de jeunes enfants »*, 23/10/18





## Intérêts éducatifs à mettre les enfants dehors !



Immersion en nature : pas d'échappatoire, pas de zapping, on y est, il faut gérer ;

- Le sens de l'effort, les plaisirs simples, le lien avec la nature et les éléments, la relation à soi et aux autres ;
- On va à l'encontre de la tendance actuelle : « le tout, tout de suite », « le virtuel » : prendre le temps d'un coucher ou d'un lever de soleil.



Source : Diaporama Dynamique Sortir ! Réseau Ecole et Nature



# Intérêts éducatifs à mettre les enfants dehors ...



L'éducation dans la nature est source de nombreux apprentissages ...

## Savoir-être

Etre curieux, ouvert, autonome, s'émerveiller, dépasser ses peurs, vivre ensemble, exercer sa créativité  
Etre solidaire, gérer les risques...

## Savoir-faire

Observer, identifier.  
mettre en œuvre une démarche scientifique, créer, se débrouiller, bricoler...

## Savoirs

Comprendre la complexité, les interrelations, les cycles de la vie, connaître les animaux, les végétaux et leurs propriétés, l'histoire des paysages, de la relation de l'homme à la nature





# La Dynamique Sortir ! Promouvoir l'éducation par la nature



**A l'échelle nationale** : animée par le Réseau Ecole et Nature, depuis 2008  
Acteurs de l'Education à l'environnement, de l'Education nationale,  
de l'Education populaire, des sports de nature et du plein air ...



## Objectifs :

- Valoriser les richesses pédagogiques de l'éducation dehors
- Mettre en synergie les acteurs de l'éducation dehors
- Défendre l'éducation dehors comme enjeu de santé publique
- Permettre l'accès pour tous à l'éducation dehors

Des résonances à l'international : Tous dehors (Belgique), Field Studies Council (Royaume-Uni), Children and Nature Network (Etats-Unis)

**Travaux réalisés** : Identification des freins et des leviers, publications, formations, communication ...



## Des initiatives en Région ... Une Dynamique Sortir locale



A l'échelle régionale : animée par le Graine Poitou-Charentes, en construction, ouverte aux volontaires !

1ères rencontres **Sortir locales** en juin 2018 à l'éco-camping de la Frênaie

Une très forte dynamique avec l'Education Nationale : mise en place de "**classes dehors**", en lien avec l'expérience de Crystèle Ferjou à l'école de Pompaire : 1/2 journée de classe dehors, toute l'année, quelque soit le temps.

Formations en cours en Deux-Sèvres et Charente-Maritime.





## Des initiatives en Région ... Une Dynamique Sortir locale



**Des Ateliers de l'Education à l'Environnement  
consacrés à l'éducation dehors**

Sur une **journée** pour des publics professionnels  
mixtes (enseignants, éducateurs nature, animateurs en  
Accueil Collectif de Mineurs ...) **en co-formation.**

En 2018 : « Dehors avec de jeunes enfants » (3  
ateliers)

**A venir en 2019 :**

**"Dehors avec des 7-12 ans",**

**"Le numérique pour se reconnecter à la  
nature ?!" ...**





**Merci de votre attention !**