



LA BAVARDE

DES NOUNOUS



FÉVRIER 2023



Le contact réel
avec la nature
est essentiel à mon
développement.

Merci à
Catherine

6^e principe

Le contact réel avec la nature est essentiel à mon développement

Le jeune enfant prend connaissance du monde par sa sensibilité, où sont liés le corporel, le cognitif, l'affectif, l'émotionnel et le social. Être au contact de la nature, c'est apprendre à la connaître, à l'aimer et à la respecter.

- **Les espaces naturels constituent d'excellents outils pédagogiques.** Ils offrent de multiples sources de jeux, de découvertes et d'apprentissage en invitant les enfants à manipuler, partager, tâtonner et explorer.

- **La sensibilisation des enfants à la richesse et à la beauté de leur environnement naturel commence très tôt.** Le contact avec les minéraux, les végétaux et les animaux est indispensable à leur épanouissement. Accompagner leur exploration et leur observation, leurs sensations des phénomènes naturels, des rythmes et des saisons, les aides à construire leur conscience du temps, de l'espace et du vivant dans sa globalité.



Les enfants et le contact avec la nature

Alors que jouer dans la nature est essentiel au bon développement du corps et de l'esprit, de moins en moins d'enfants passent du temps à l'extérieur, jouent dehors, se promènent... Selon un rapport de l'Institut de veille sanitaire (INVS) publié en 2015, quatre enfants sur dix, de 3 à 10 ans, ne jouent jamais dehors pendant la semaine.

Pourquoi est-il important que nos enfants passent du temps à l'extérieur ?

Passer du temps dehors est essentiel à la croissance des enfants. Un monde dans lequel les écrans prennent de plus en plus de place, les enfants ont davantage besoin de se dépenser. L'exercice physique va diminuer l'hyperactivité, apaiser les enfants, les détresser et les aider à lutter contre l'obésité. De plus, un manque de lumière peut entraîner la myopie. Il est donc important que les enfants sortent, se changent les idées après une journée d'école, se défoulent, courent, inventent des jeux... regardent et fassent attention à la nature qui les entourent.





Pourquoi le contact avec la nature est-il si important pour nos enfants ?

La nature fait prendre conscience du vivant et incite les enfants à découvrir le monde qui les entoure. L'enfant va apprendre à reconnaître les animaux et les plantes du jardin, du parc ou de la forêt. Il va découvrir la nature au rythme des saisons.

Le contact avec la nature stimule l'imagination. L'enfant va jouer avec ce qui l'entoure : construire une cabane avec des bâtons, dessiner dans le sable ou dans la boue, utiliser les cailloux comme pierres précieuses... Grâce à la nature, les enfants vont développer leurs cinq sens : sentir les odeurs des fleurs, feuilles, fruits... écouter les bruits du vent et des oiseaux, toucher les feuilles, les arbres... goûter les fruits, légumes, aromates... regarder tout ce qu'ils ont autour d'eux.

En jouant à l'extérieur, les enfants vont gagner en autonomie. Par exemple, en grim pant aux arbres ou sur une cage à grimper, l'enfant va prendre conscience de son corps, de ce qu'il est capable de faire, le risque d'accident sera diminué. Nous avons tendance à les surprotéger. C'est en prenant des risques calculés, qu'ils vont développer leur agilité, leur force, leur équilibre et leur confiance en eux. La fréquentation de la nature permet aux enfants de

diminuer leur anxiété. Après une sortie, les enfants sont plus calmes, plus détendus. Ceci se ressent sur leurs capacités de concentration.

La découverte de la nature se fait toute l'année ! Il est important de montrer aux enfants les changements au grès des saisons et de leur faire découvrir ce qui est beau.



Le lien à la nature : comment le cultiver?

Grandir en ville offre beaucoup d'opportunités et présente une lacune de taille : il est difficile de s'immerger dans la nature au quotidien. Pourtant nous savons, instinctivement et aujourd'hui scientifiquement, que le contact avec Mère Nature est crucial à un développement harmonieux dans l'enfance. Et aussi à notre bien-être et à notre santé tout au long de la vie. Des idées simples peuvent aider à renouer ce lien.



Les emplois du temps sont minutés. Les trajets vers l'école se font plus souvent en voiture qu'à pied. Les écrans grignotent le temps libre. Les villes grignotent les champs. Les enfants ont sans doute moins de liberté pour explorer librement le monde extérieur. En quelques décennies, les conditions de vie ont beaucoup changé, et presque toujours dans le même sens. Nous passons moins de temps entourés d'arbres, de verdure, d'animaux que nos ancêtres du siècle dernier ou de la préhistoire. Sans doute en réaction à cette déconnexion, les citoyens expriment aujourd'hui un besoin vital de reconnexion à la nature. Bénéfique pendant l'enfance, la nature l'est aussi pour les adultes bien sûr. Là encore, de nombreuses études se sont penchées sur les effets de vivre près d'un parc ou de faire des promenades en forêt. Les nouvelles sont excellentes : la nature apaise nos anxiétés, diminue le stress, clarifie nos pensées et procure à

notre corps toutes sortes de bienfaits physiologiques. Il pleut ? Habillez-vous confortablement et allez vous promener au parc. Patauger dans les flaques et s'exposer aux éléments naturels, quel bonheur simple. Vous savez que les petits adorent ! En rentrant, on se change, on déguste un bon goûter et on apprécie le confort de la maison. Tous les jours, rappelez-vous que la nature est toujours autour de vous, y compris dans une grande ville. Émerveillez-vous. Devant les feuilles colorées en automne ou devant une fleur qui pousse obstinément à travers le goudron. Ecoutez les oiseaux qui chantent et apprenez à les reconnaître. Sentez la brise sur votre visage. Faites confiance à vos sens en prenant quelques minutes hors de l'agitation constante. Ces moments partagés, simples et accessibles tous les jours, sont bons pour les parents, les enfants et la relation entre vous.



“ Le contact réel avec la nature est essentiel à mon développement. Le jeune enfant prend connaissance du monde par sa sensibilité, où sont liés le corporel, le cognitif, l'affectif, l'émotionnel et le social. Être au contact de la nature, c'est apprendre à la connaître, à l'aimer et à la respecter. ”

Cet extrait de l'article 6 du “Cadre national pour l'accueil du jeune enfant” montre l'importance de l'éveil à la nature dans l'épanouissement des enfants. Formalisée par Le Ministère des Familles, de l'Enfance et des Droits des femmes début 2017, cette charte de 10 principes donne un cadre de référence commun à l'ensemble des professionnels de la petite enfance.



COMPTINE D'AUTOMNE **Plic ploc**

Plic ploc, plic ploc, j'écoute la pluie,
Plic ploc, plic ploc, je suis dans mon lit.
Plic ploc, plic ploc, dehors il fait froid,
Plic ploc, plic ploc, qu'on est bien chez soi !

COMPTINE D'HIVER **La neige**

Regardez la neige qui danse
Derrière le carreau fermé.
Qui là-haut peut bien s'amuser
À déchirer le ciel immense
En petits morceaux de papier ?

COMPTINE DU PRINTEMPS **La jacinthe**

La jacinthe se dresse
Droite comme un bâton
Qui sent fort le bonbon
Elle est un sucre d'orge
Piqué de mille fleurs
Qui plait au rouge-gorge
Et aux papillons joueurs

COMPTINE DE L'ÉTÉ **C'est l'été**

C'est l'été, c'est l'été
Viens vite t'amuser
Il fait beau et il fait chaud
Il faut en profiter. Hé !
C'est l'été, c'est l'été
Viens vite te baigner
Bien avant que le soleil
Ne retourne se cacher.

La nature joue un rôle essentiel pour l'épanouissement des enfants.



Payam Davdand est un médecin, docteur en épidémiologie de l'environnement. Avec d'autres chercheurs espagnols, ils ont menés une étude pour observer les bienfaits que pouvait apporter la nature au jeune enfant. Il en conclut que « L'environnement naturel (...) fournit aux enfants des opportunités uniques d'apprentissage que ce soit en matière d'engagement, de prise de risques, de découverte, de créativité, de maîtrise des situations, d'estime de soi. Il inspire une variété d'états émotifs – comme l'émerveillement – et améliore les aptitudes psychologiques censées avoir une influence positive sur les différents aspects du développement cognitif ».

Développement sensoriel

Toucher, sentir, écouter la nature...

Pour éveiller les 5 sens de bébé, rien de mieux que des activités d'expérimentations sensorielles. L'idée est en fait de faire découvrir aux enfants des éléments naturels de la saison, qu'ils pourront toucher, sentir, regarder, écouter et même goûter. On peut alors leur proposer des jeux de reconnaissance tactile ou visuelle, une cueillette suivi d'une dégustation de fruits, ou tout simplement se laisser inspirer en écoutant les sons de la nature...

Développement cognitif

Développement du langage lié à la nature : faune, flore...

La nature peut aussi être envisagé comme une source d'apprentissage où les enfants pourront apprendre à identifier les couleurs ou les formes mais aussi le langage, le respect, les saisons etc.

Développement psychomoteur

Marcher, courir, les gestes de jardinage, faire une balade...

Pour créer un contact entre les enfants et la nature, l'idéal est de les amener dans un espace vert. Néanmoins, si ce n'est pas envisageable, il est possible de créer des aires de jeux qui vivent. De petites installations permettent de créer un petit espace de nature même avec peu de moyens. Il suffit par exemple, de récupérer des palettes pour créer un petit jardin ou une jardinière, de planter quelques arbres, des fleurs, des légumes, de mettre de la pelouse, d'installer des rondins de bois pour observer les insectes. Faire jouer les enfants avec de la terre ou du sable est aussi un bon moyen d'établir une connexion entre l'enfant et la nature.



Développement psychoaffectif

Les émotions : peur, joie, tristesse...

La nature permet aussi d'éveiller les émotions du jeune enfant. Au travers des différentes expériences évoqués précédemment, l'enfant pourra ressentir un sentiment de joie lorsqu'il jouera avec la nature. Par contre, face à des éléments qu'il ne connaît pas, il pourra aussi avoir peur. Face à la colère, la nature est aussi un excellent moyen d'apaisement. Écouter les sons de la nature ou une simple balade permet de calmer les enfants. Enfin, la météo peut aussi avoir un effet sur le système émotif de l'enfant. En fonction du temps, il sera soit énervé, heureux ou parfois triste.

- L'éveil à la nature permet d'inculquer différents apprentissages aux enfants, mais aussi de les sensibiliser au respect de l'environnement. En effet comme le dit l'article 6 du "Cadre National pour l'accueil du jeune enfant", la sensibilisation des enfants à la richesse et à la beauté de leur environnement naturel commence très tôt. En accompagnant les plus jeunes dans leurs explorations et leurs observations des phénomènes naturels, des rythmes et des saisons, on construit une génération qui grandira en respectant et en protégeant le vivant dans sa globalité.

En devenant parent, on hésite parfois à mettre le nez dehors avec nos bébés, que ce soit par crainte qu'ils aient trop chaud ou trop froid, ou par peur de ne pouvoir bien s'organiser à l'extérieur avec un tout-petit. L'idée que laisser son tout-petit jouer avec les éléments de la nature peut être dangereux est également assez répandue. Et pourtant, sortir avec son bébé et lui permettre de découvrir la nature dès le plus jeune âge est tellement important !

Un enfant, même très jeune, apprend énormément d'une simple promenade. Les sons, les odeurs, la lumière diffèrent totalement de ceux que l'on peut trouver à l'intérieur d'une maison ou d'un appartement. Tout est plus naturel et souvent bien plus intense. La luminosité d'une ampoule n'est pas du tout la même que celle du soleil et les bruits du quotidien en intérieur, bien que multiples, sont souvent assez répétitifs. À l'extérieur en revanche, selon les heures et le temps, la lumière ne sera jamais exactement la même et la variété des sons et des odeurs est infinie. Le chant d'un oiseau, le souffle du vent, le craquement des feuilles sous nos pas, le ruissellement de l'eau... Il existe une véritable palette de sons à découvrir et tous sont modulables. L'eau en est un bon exemple : le roulement de la mer ne produit pas le même son que le courant d'une rivière, les gouttes de pluie n'auront pas le même chant selon que le temps est à l'orage ou à une simple averse, et leur senteur également sera différente. En tant qu'adultes, nous ne prêtons souvent guère attention à ce genre de détails. Nos pensées nous accaparent et si nous prenons parfois plaisir à admirer les couleurs de l'automne, à respirer le parfum des fleurs ou à écouter le chant des oiseaux, il est rare que nous soyons vraiment attentifs à tout ce qui nous entoure.

Un festin pour tous les sens

Bébé, en revanche, vit avec ses sens. Dès les premiers jours, alors que sa vue n'est pas encore bien développée, le toucher, l'odorat, l'ouïe, sont particulièrement aiguisés et ne sembleront probablement jamais aussi intenses tout au long de la vie. Sous ses doigts ou ses orteils, les grains de sable, l'écorce d'un arbre, les brins d'herbe seront découverts avec une minutie et une intensité formidables, le bruissement des feuilles ou le craquement de la neige écoutés avec une attention soutenue, le parfum des fleurs ou de la terre respiré profondément. Quand sa vue se sera un peu développée, bébé s'émerveillera de tout ce que la nature a à lui offrir. Tapis de neige ou de feuilles, vert tendre de l'herbe ou orangé automnal, pour lui, tout est découverte, tout est bon à contempler. Il suffit de voir ses yeux s'écarquiller sans cesse au cours d'une promenade pour en être [...]





calendrier

JANVIER 2023

Retrouvez le programme sur le site de la Communauté d'agglomération Royan Atlantique :

www.agglo-royan.fr

l.ciglar@agglo-royan.fr / 05 46 38 33 26

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
<p>La Fête du Jeu est une animation ludique organisée par le Service Enfance Jeunesse Famille et la Ludothèque Municipale de Royan pour présenter la diversité de la culture ludique. Le thème est « Tous en jeu de 0 à 125 ans ! ». Elle se déroule le 4 février de 10h à 17h30.</p>		1 Crêpes À partir de 9h30 Au relais	2 Crêpes À partir de 9h30 Au relais	3 Bébé sportif Au Dojo à 10h00
6 Roi et reine Au relais à partir de 9h30	7 Roi et reine Au relais à partir de 9h30	8	9 Roi et reine Au relais à partir de 9h30	10 Roi et reine Au relais à partir de 9h30
13 Marionnettes Au relais à partir de 9h30	14 Happy muffins À 10h00 à partir de 9h30	15 Marionnettes Au relais à partir de 9h30	16 Sortie poussette pointe de Suzac RDV à 10h00	17 Marionnettes Au relais à partir de 9h30
20 Marionnettes Au relais à partir de 9h30	21 Happy muffins À 10h00 à partir de 9h30	22 Fête des grand-mères pâte à sel senteur Au relais à partir de 9h30	23 Contes & histoires À 10h00 à partir de 9h30 au Relais	24 Jeux de lumières Jeux de sons Au relais à partir de 9h30
27 Jeux de lumières Jeux de sons Au relais à partir de 9h30	28 Livres en musique Laure & Elisa Gpe 1 à 9h30 Gpe 2 à 10h30	Inscription pour la séance de cinéma obligatoirement avant le 7 février 2023.		

