

Sylvain Wagnon

J'ÉVEILLE MON ENFANT À LA NATURE

AVEC 50 JEUX
ET ASTUCES

Parents
Zen



Hatier
Parents

Sylvain Wagnon

J'ÉVEILLE MON ENFANT À LA NATURE



ILLUSTRÉ
PAR ADÉJIE

Hatier
parents



© Hatier - 8, rue d'Assas 75006 Paris

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

L'éditeur remercie Amédine Sèdes pour son aide précieuse.

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Illustrations : Adeje

Couverture, graphisme et mise en page : SKGD-Création

Chef de studio : Karine Alary

Fabrication : Cécile Labarthe

Sommaire

Introduction

p. 4

Partie 1

Une nature essentielle à tous **p. 8**

Pourquoi il est primordial
de sensibiliser l'enfant à la nature
dès le plus jeune âge ? **p. 12**

Partie 2

Explorer la nature
au rythme des saisons **p. 20**

Construire et créer avec la nature **p. 33**

Connaître la flore
de notre environnement **p. 49**

Connaître la faune qui nous entoure **p. 66**

Préserver l'environnement **p. 79**

Ressources utiles

p. 95

Introduction

« QUAND LES ENFANTS
SONT LIBRES DE
SE MOUVOIR
DANS LA NATURE,
LEUR FORCE
SE RÉVÈLE. »

Maria Montessori



Osons l'éducation par et avec la nature !

Aider son enfant à connaître, respecter et aimer la nature est un enjeu majeur et tellement actuel. Plus que jamais, nos enfants ont besoin de cette nature, des parcs, jardins, forêts, bords de mer ou montagnes. Cet ouvrage souhaite vous aider à accompagner vos enfants dans cette immersion.

Se connecter à la nature, c'est prendre conscience de soi et des autres. La nécessité des interactions entre les êtres humains, l'environnement végétal et animal n'est plus à démontrer. Les enfants ont besoin de la nature, quelle que soit sa forme, pour leur développement d'humains. Les activités en nature sont pour eux des éléments de bien-être : ils ont soif de cette nature dès leur plus jeune âge, de pouvoir l'observer, l'écouter et la parcourir en jouant. Les activités que nous vous proposons aideront vos enfants dans cette découverte de la nature par l'éveil de leurs sens.

Le contact avec la nature crée un autre rapport à soi et à son environnement, il développe l'estime de soi et l'autonomie. Les activités de cet ouvrage sont également un appel à la créativité de l'enfant et au développement de ses émotions.

Se connecter à la nature n'a rien de passéiste ou de nostalgique. Au contraire, il s'agit de retrouver le rapport entre l'être humain et son environnement pour la survie de la planète. L'harmonie entre le corps et l'esprit n'est possible que par un respect de soi et de notre écosystème mais aussi par une cohérence de nos actes. Connaître et respecter la nature est donc un préalable à la construction d'une société plus joyeuse, fraternelle et bienveillante.

COMMENT, EN TANT QUE PARENT, CONCEVOIR ET RENFORCER LES LIENS ENTRE LES ENFANTS ET LA NATURE ?

- Être dans la nature, c'est une aventure et une expérimentation.
- C'est un moment à vivre ensemble avec ses enfants.
- C'est accepter d'improviser et de s'adapter.
- C'est changer de rythme.

Pour vous guider, nous vous proposons deux parties distinctes dans cet ouvrage.

Une première partie exposera en quoi la nature est essentielle aux enfants et pourquoi il est primordial de sensibiliser l'enfant à la nature dès le plus jeune âge.

Dans une seconde partie vous trouverez 50 activités inspirées de la pédagogie des *Forest schools* pour aider les enfants à connaître, respecter et aimer la nature autour de 5 axes :

- Explorer la nature selon le rythme des saisons.
- Construire et créer avec la nature.
- Connaître la flore de notre environnement.
- Connaître la faune qui nous entoure.
- Préserver l'environnement naturel.

Chaque activité est une exploration concrète et pratique de la nature pour sensibiliser les enfants à l'environnement. Les propositions d'activités sont facilement transposables selon vos propres envies et celles des enfants.

Et maintenant, à vous de jouer !

Partie 1

* L'ENFANT

ET LA

NATURE



UNE NATURE ESSENTIELLE À TOUS

Curieux et créatifs, les enfants sont irrésistiblement attirés par la nature. Il ne s'agit pas seulement d'un espace de jeux et d'apprentissages mais d'une nécessité vitale. Observer, écouter, sentir, toucher, bouger, courir, construire, créer et en un mot expérimenter sont les clés de ce lien entre l'enfant et la nature. Ce besoin de nature participe à leur développement, à leur croissance et à leur vision du monde. Le manque de nature peut créer chez les enfants tensions et mal-être alors même que le contact avec la nature favorise l'éveil du corps et de l'esprit.

Les immersions en nature (quelles qu'elles soient : parc, forêt, bord de mer, montagne, campagne) sont des moments irremplaçables de stimulations intellectuelles, physiques et émotionnelles. Rien ne peut remplacer le besoin d'être en contact avec l'environnement végétal et animal. Les enfants sollicitent et demandent ces interactions avec la nature qui développent leur curiosité et l'acuité de leurs sens. Une éducation à la nature est un besoin individuel et social essentiel pour les enfants. La connaissance, le respect et l'harmonie avec la nature sont les éléments de bien-être et de cohérence entre les êtres humains.

Précisons donc en quoi cette nature est essentielle aux enfants par :

- les bienfaits de la nature ;
- la connexion à la nature ;
- le bain de nature.