

# FICHE THEMATIQUE

## SANTE ET CLASSE DEHORS

**EN PASSANT PLUS DE TEMPS DEDANS, LOIN DE LA NATURE, L'HUMANITÉ S'EXPOSE À DE NOMBREUX PROBLÈMES PHYSIQUES ET MENTAUX.**

(Une enfance en liberté. Protégeons nos enfants du syndrome de manque de nature, Richard Louv, 2005)

### BÉNÉFICES DE LA CLASSE DEHORS

- **Bon pour la santé.** Enseigner dehors renforce le système immunitaire, prévient la myopie, les allergies et les maladies cardio-vasculaires. <sup>1</sup>
- **Développe la créativité, la coopération, l'esprit critique, la communication.** L'école du dehors stimule davantage et plus facilement ces compétences que l'enseignement classique en salle, en plus de l'autonomie, l'autodiscipline, la concentration et les compétences langagières. <sup>2</sup>
- **Aide à la gestion du stress et renforce l'estime de soi.** Être dehors dans la nature, améliore le bien-être, absorbe les effets des événements négatifs de la vie et réduit le stress. <sup>3</sup>
- **Stimule les apprentissages fondamentaux en langues, mathématiques et sciences.** Les spécialistes conseillent de lier l'apprentissage conceptuel à l'expérience directe.
- **Ré-équilibre le trop de virtuel.**

<sup>1</sup> Hartig et al. 2011 ; Malone & Waite 2016 ; Raith & Lude 2014 ; Schneller et al. 2017

<sup>2</sup> Bolling et al., 2018, 2019 ; Kuo et al., 2018, 2019 ; Malone & Waite, 2016 ; Mirrahimi et al., 2011 ; Natural England, 2016

<sup>3</sup> Hartig et al., 2011 ; Malone & Waite, 2016 ; Mygind et al., 2018 ; Raith & Lude, 2014 ; Bolling et al., 2019 ; Kuo et al., 2019 ; Mirrahimi, 2011

### CADRE RÉGLEMENTAIRE

Une pratique **régulière** de classe dehors toute l'année, s'inscrit en cohérence avec les programmes scolaires.

**Les programmes sont nationaux et obligatoires** pour tous les professeurs et pour tous les élèves. <sup>1</sup>

Faire classe dehors s'apparente à une **sortie scolaire régulière**.

« **Les sorties organisées pendant les horaires de la classe** et ne comprenant pas la pause du déjeuner sont obligatoires pour les élèves. (...) Les activités pratiquées à l'occasion d'une sortie scolaire viennent nécessairement en appui des programmes. Elles s'intègrent au projet d'école et **au projet pédagogique de la classe**. Chaque sortie, quelle qu'en soit la durée, nourrit un projet d'apprentissages, souvent pluridisciplinaire, (...). Ainsi, la sortie scolaire ne constitue pas seulement un surplus de nature divertissante à la scolarité. » <sup>2</sup>

L'enseignement dehors participe **aux 30 min d'activité physique quotidienne** soutenues par le ministère. <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports

<sup>2</sup> Circulaire n°99-136 du 21.09.1999 relative à l'organisation des sorties scolaires dans les écoles maternelles et élémentaires.

<sup>3</sup> Opération nationale lancée dans les écoles élémentaires par le Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, l'Agence nationale du Sport, le comité d'organisation Paris 2024 et le mouvement sportif, novembre 2021.

### PARCOURS ÉDUCATIF DE SANTÉ

Enseigner en plein air dans un cadre d'apprentissage adapté constitue **un acte de promotion de la santé**. « Le parcours éducatif de santé (...) contribue à l'interdisciplinarité, donne du sens et de la diversité aux apprentissages scolaires, et établit les liens entre l'univers de l'école et le monde extérieur. » <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Extrait du guide d'accompagnement des équipes pédagogiques et éducatives pour la mise en œuvre du parcours éducatif de santé

## IDÉES REÇUES SUR LA PLUIE, LE FROID...

**Si mon enfant est dehors et qu'il pleut ou qu'il fait froid, il va avoir froid et tomber malade.**

Réponse de la médecin scolaire <sup>1</sup> :

Si l'équipement de l'enfant est raisonnable et adapté aux conditions météorologiques (bottes et vêtements imperméables pour la pluie ou manteau et bonnet pour le froid), le corps humain est capable de garder une température interne stable. De plus la stabilité de la température corporelle est assurée grâce à divers mécanismes de thermo-régulation comme par exemple les contractions musculaires.

Par ailleurs, le froid extérieur n'accentue pas les risques d'infections virales ou bactériennes bien au contraire. En effet, la chaleur liée au sur-chauffage des bâtiments a tendance à assécher les muqueuses des voies respiratoires. Ce phénomène peut provoquer des microfissures de la muqueuse, rempart naturel contre les infections virales.

De plus, comme cela a bien été démontré pour le COVID, un milieu confiné présente une concentration virale et de polluant nettement supérieure à un environnement extérieur naturellement ventilé.

Enfin, les activités en extérieur contribuent notamment, par divers mécanismes physiologiques, au renforcement des défenses immunitaires.

En conclusion, les temps d'apprentissages en classe dehors présentent un bénéfice majeur pour la santé des enfants.

**Si mon enfant est enrhumé, être dehors va aggraver son état de santé.**

Réponse de la médecin scolaire <sup>1</sup> :

Pour rappel, la fréquentation scolaire de l'enfant est soumise à l'absence de fièvre, d'altération de l'état général ou de maladies infectieuses.

Par conséquent, un enfant qui se rend à l'école avec un équipement adapté aux conditions météorologiques (bottes et vêtements imperméables pour la pluie ou manteau et bonnet pour le froid), profitera, comme expliqué précédemment, des bienfaits des temps d'apprentissages en classe dehors.

<sup>1</sup> Dr Clotilde Carlier, pédiatre et médecin conseillère technique du directeur académique des Deux-Sèvres

## QUELQUES CHIFFRES

- **40 % des enfants ne jouent jamais en plein air** pendant les jours d'école. <sup>1</sup>
- **de 50 % de la proportion des enfants de 9 à 12 ans passant du temps dehors**, à marcher, jouer, pêcher, jardiner..., entre 1997 et 2003. <sup>2</sup>
- **de 14 % de la mortalité** en pratiquant **15 minutes de marche tous les jours**, que l'on soit jeune ou âgé, en bonne santé cardiovasculaire ou non, diabétique ou non, ... . **L'inactivité physique** est devenue la **première cause de mortalité évitable dans le monde** depuis 2012. <sup>3</sup>
- **25 % des enfants de 3 à 10 ans, 50 % des adolescents de 11 à 14 ans et 66 % des adolescents de 15 à 17 ans passent plus de 3 h par jour devant un écran** et sont **un peu trop sédentaires**. <sup>4</sup>
- **importante du nombre d'enfants scolarisés entre 2 et 11 ans souffrant de troubles intellectuels et cognitifs, de troubles du psychisme ou de troubles du langage** progressant respectivement de **24%, de 54% et de 94%**, depuis 2010. <sup>5</sup>
- **40% des 12-54 ans sont myopes**, contre 20% dans les années 1970. **Les enfants qui pratiquent peu d'activités de plein air sont plus myopes**. « Il semblerait que ce soit bien **le temps passé dehors, à la lumière naturelle, qui est un élément protecteur**, et non la pratique de l'activité physique elle-même, ajoute Alexis Lavergne. » <sup>6</sup>
- **des scores des élèves aux tests de concentration** lorsque le niveau de CO2 <sup>7</sup>
- **50 minutes de promenade à pied en nature** <sup>8</sup> **de 20 % la mémoire et la concentration**. <sup>8</sup>

<sup>1</sup> La pratique de jeux en plein air chez les enfants de 3 à 10 ans. Etude nationale nutrition santé. 2015

<sup>2</sup> Etude américaine menée par Sandra Hoffert université du Maryland.

<sup>3</sup> Sport, santé, activité physique, sédentarité : de quoi parle-t-on ? Professeure Martine Duclos, conseillère scientifique auprès du ministère en charge des sports.

<sup>4</sup> Etude INCA 3 de l'ANSES Les français, l'activité physique et la sédentarité, 2017.

<sup>5</sup> Données de la DGESCO pour 2018.

<sup>6</sup> Pascale Santi La myopie, une épidémie mondialisée, article Le Monde, nov. 2012.

<sup>7</sup> Etude européenne sur 800 enfants dans 8 écoles concernant la pollution de l'air intérieur.

<sup>8</sup> Recherche publiée en 2008 dans la revue Psychological science, Marc Berman, professeur de psychologie à l'université de Chicago.

Fiche conçue par le Groupe Départemental Classe Dehors79