

La nature comme terrain de jeu

La liste des **bienfaits du jeu dans la nature** est longue et variée : physiques, cognitifs, psychologiques, affectifs et comportementaux.



La nature est l'un des meilleurs terrains de jeu qui soit pour les enfants (et les adultes !). Que ce soit tout près de chez soi (même si on habite en ville) ou un peu plus loin, dans un parc, une forêt ou au bord d'une rivière, elle offre de quoi **éveiller les sens** (voir, écouter, toucher, sentir, goûter). Elle permet de **développer la motricité globale** (marcher, sauter, courir, escalader, faire des roulades, ...) et la **motricité fine** (attraper et explorer les objets naturels, créer, ...). Par son matériel non structuré (cailloux, pives, feuilles, bâtons, ...), utilisable de multiples manières, elle invite à la **créativité**. Pour peu que l'on soit bien équipé, la nature se déguste par tous les temps et toutes les saisons, renforçant ainsi le système immunitaire. Elle soutient le développement du **sens de l'observation**, notamment parce que les éléments qui la composent changent continuellement (saison, météo...). Au niveau social, elle **crée du lien** et encourage la **coopération** et la collaboration. Finalement, créer un lien avec la nature et apprécier ce qu'elle nous offre est un premier pas essentiel pour avoir envie d'en prendre soin et de cheminer dans un esprit de **développement durable**.



En pratique :

A **toute saison**, tester le landart (créations éphémères, sur le sol ou en 3 dimensions, avec du matériel naturel comme des pives, cailloux, brindilles, feuilles, ...) ou partir en balade avec des livres d'identification sur les plantes et les animaux (adaptés à l'âge des enfants).

Au **printemps**, chercher du matériel naturel de différentes couleurs, les regrouper par couleur en forme d'arc-en-ciel, sur un tissu ou directement sur le sol dégagé ; aller voir tout ce qui pousse et aider le printemps à réveiller les éléments de la nature (bourgeons, fleurs, bébés arbres, ...) avec un petit bâton « magique » ; explorer les pissenlits et les pâquerettes...

En **été**, jouer avec l'eau (transvaser dans différents récipients, se tremper les pieds) ; marcher pieds nus sur différents matériaux naturels (éventuellement les yeux bandés) ; créer avec de la terre glaise...

En **automne** : faire un grand tas de feuilles, sauter ou se cacher dedans ; enfiler des feuilles sur une baguette de bois ; marcher dessus et écouter le son produit ; chercher des feuilles de différentes couleurs...

En **hiver** : explorer la neige (bonhomme de neige, igloo, bataille de boules) ; mettre des éléments naturels dans un récipient, avec une ficelle, laisser geler pendant nuit et suspendre cette création le lendemain ; observer les cristaux avec une loupe ; chercher des traces d'animaux ; se balader à la tombée de la nuit ; construire une maisonnette pour les lutins/les animaux...

