

Se lancer dans des projets
NATURE
avec les tout-petits

*Guide à destination des professionnels
de la petite enfance*

Mentions légales

Ce livre est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0).

Aucune restriction supplémentaire ne peut être appliquée aux droits accordés par cette licence. Vous n'êtes pas autorisé-e à appliquer des mesures techniques ou juridiques qui restreindraient légalement autrui dans l'exercice des droits accordés.

© Christel LAMY- 2026

ISBN :9782322617784
Dépôt légal : Février 2026

À mon mari et à mes enfants,
dont la présence m'a ouvert les yeux sur l'essentiel.
C'est grâce à vous que j'ai souhaité offrir
à tous les jeunes enfants
un environnement plus sain, plus vivant, plus proche de la nature.

Christel.

Ce guide vous est offert gratuitement sous licence Creative Commons BY-SA : vous êtes libres de le lire, le partager, l'imprimer, le copier dans vos équipes, l'adapter à vos besoins – à condition de citer son origine et de redistribuer les éventuelles modifications sous la même licence.

C'est un choix délibéré et militant. Parce que l'accès à des ressources pédagogiques de qualité ne devrait dépendre ni du budget d'une structure, ni du code postal d'une famille. Parce que chaque professionnel-le, chaque parent, mérite de pouvoir s'emparer de ces outils pour accompagner les tout-petits vers une relation vivante, respectueuse et joyeuse avec la nature.

Et pourtant, offrir gratuitement ne signifie pas que ce travail n'a pas de valeur. L'écriture, la recherche, les expérimentations sur le terrain, les échanges avec des dizaines d'équipes éducatives... tout cela demande du temps, de l'énergie, et un engagement constant. Acheter la version papier de ce livre, c'est soutenir ce travail, permettre qu'il continue, et m'aider à produire d'autres ressources accessibles à toutes et à tous.

Car il y a aussi un bonheur irremplaçable à tenir ce livre entre ses mains, dehors.

À sentir le vent caresser les pages, à entendre le chant des oiseaux en tournant un feuillet, à poser un caillou ou une feuille sèche comme marque-page, à souligner d'un crayon de bois une phrase qui résonne, à replier doucement un coin de page..

Un livre papier, lu sous un arbre ou assis dans l'herbe, ne se consomme pas : il s'habite.

Merci de faire circuler ce PDF.

Et si ce guide vous parle, pensez au livre papier : un geste simple, concret, pour porter plus loin cette vision d'une enfance enracinée dans le vivant.

PREFACE

Il m'a fallu des secousses pour retrouver le chemin des arbres.

Un deuil.
Une séparation.
La peur d'une maladie grave dans ma famille.

À chaque fois, presque sans y réfléchir, je suis allé dehors.
Sans agenda. Sans objectif.
Juste marcher. Respirer. Me remettre en mouvement.

Adolescent déjà, lorsque je ne trouvais pas ma place, je partais me perdre dans les bois. À pied, à vélo, souvent seul, parfois accompagné. En courant ou en m'arrêtant longtemps.
Je m'y perdais pour mieux me retrouver.

Être en nature, ce n'est pas seulement changer d'air.
C'est élargir le champ de vision.
Allonger la vue. Voir loin.
Au sens propre, quand l'horizon s'ouvre et que le regard ne bute plus sur un mur à quelques mètres.
Au sens figuré, quand une situation qui semblait étroite reprend de la perspective.

La nature n'a jamais remplacé une relation aimante.
Elle n'a jamais pris la place d'un attachement sécurisant.
Mais elle a été, pour moi, un autre filet.

Un espace où le corps peut bouger librement.
Se baisser pour observer.
S'élancer.
S'asseoir contre un tronc.
Sentir le vent, la pluie, le froid.

Plus tard, cela a pris des formes plus intenses : plonger dans un lac glacé en plein hiver, passer une nuit dehors, gravir des pentes escarpées. J'y sentais chaque cellule se réveiller.

Je me suis rarement senti aussi libre et vivant qu'en m'autorisant ces élans-là. Je me sentais à la fois solide et vulnérable.

Avec le temps, j'ai compris que ce réflexe d'aller dehors s'était installé très tôt en moi.

De par la transmission de mes parents, le scoutisme et mes voyages.

En écrivant la préface de cet ouvrage, une question me traverse, et peut-être vous traverse-t-elle aussi :

Et si nous offrions aux enfants cette familiarité avant qu'ils n'aient besoin d'y chercher refuge ?

Non pas pour remplacer la sécurité d'une relation saine.

Mais pour la compléter.

Vous qui accompagnez les tout-petits, vous savez combien la qualité du lien est fondatrice.

La nature ne remplace pas ce lien.

Elle l'élargit.

Elle lui donne de l'espace et du souffle.

Elle offre aux enfants un autre endroit où déposer leurs tempêtes, où laisser émerger leur vitalité, où apprendre à se remettre en mouvement sans qu'on n'ait à les pousser pour ça.

Et peut-être offre-t-elle aussi cela aux adultes qui les accompagnent.

Si la nature devient, dès la petite enfance, un territoire connu, aimé, habité, elle pourra plus tard devenir un appui discret, loyal et toujours accessible.

Ce guide ne propose pas une injonction.

Il propose une ouverture.

Ouvrir une porte.

Laisser entrer un peu plus d'horizon dans les lieux où l'on grandit.

Et parfois, cela suffit à changer une vie.

Mouts

Table des matières

Introduction.....	15
Passer à l'action.....	16
Le deuxième trimestre en action.....	33
Consolider, adapter, accueillir.....	35
Célébrer, transmettre, projeter.....	38
Tisser des liens entre dedans et dehors.....	40
Les Bienfaits de la Nature.....	42
La nature au rythme du développement : bienfaits différenciés de 0 à 4 ans.....	46
La réglementation des sorties avec des enfants de 0 à 3 ans.....	49
Équiper enfants et professionnel·les en sortie nature (0–3 ans) : guide saisonnier et pédagogique.....	51
L'environnement de l'enfant : richesse discrète, liberté d'apprentissage.....	55
Aménager le jardin de la crèche selon les lois naturelles de l'enfant	57
Le jeu libre en extérieur (0–3 ans) : laisser l'enfant devenir acteur de son apprentissage.....	59
La posture de l'adulte en sortie nature : observer, sécuriser, laisser être.....	62
Gérer les risques en sortie nature : distinguer le danger du risque...	64

Amenagement du jardin de la creche.....	69
Les fonctions executives et mise en situation.....	73
De la crèche à l'école : comment la nature prépare les apprentissages scolaires sans y penser.....	76
Le cerveau en chantier : comment la nature sculpte le cerveau des 0–3 ans.....	78
Les réflexes archaïques – Fondations invisibles du développement de l'enfant de 0 à 3 ans.....	80
Comment la nature éveille les sens et prépare à la lecture.....	91
Apprendre à vivre ensemble... sous les arbres.....	93
Alimentation et exposition en nature.....	95
Conclusion : La nature n'est pas un luxe, c'est une nécessité.....	98
Et demain ? Penser la nature comme levier d'action collective.....	100
Livret d'idées d'activités.....	101

UN MOT DE MOI..

Depuis plusieurs années, j'accompagne les équipes de la petite enfance en tant que diététicienne spécialisée dans l'alimentation des 0-3 ans. Au fil des formations, des observations en crèche, des échanges avec les professionnelles, j'ai été frappée par un constat récurrent : les enfants qui passent du temps dehors semblent plus à l'aise avec les textures, plus curieux, plus présents dans leur corps.

Le lien entre oralité, motricité et nature devenait de plus en plus évident – bien au-delà de l'assiette.

Cette intuition m'a conduite à explorer la pédagogie par la nature, non comme une mode, mais comme une réponse cohérente aux besoins fondamentaux de l'enfant.

Je me suis formée, j'ai expérimenté, j'ai accompagné des équipes à oser sortir, à observer autrement, à faire confiance.

À la naissance de mes enfants, j'ai commencé à m'interroger sur les façons d'être au monde que nous leur transmettons.

C'est alors que j'ai découvert les pédagogies alternatives, et, à travers mes lectures, les travaux de Céline Alvarez et d'Olivier Houdé. Leurs approches centrées sur le développement naturel de l'enfant, la plasticité cérébrale et l'importance de l'environnement m'ont profondément marquée.

En 2020, en pleine crise sanitaire, j'ai décidé de passer mon CAP Accompagnant Educatif Petite Enfance (AEPE), non pas pour changer de métier – j'étais déjà diététicienne – mais pour mieux comprendre les réalités du terrain, les contraintes et les richesses du quotidien des professionnel·les de la petite enfance.

L'année suivante, avec mon mari, nous avons acheté un ancien gîte d'étape au nord de Nantes, que nous avons entièrement rénové pour y créer une maison d'assistantes maternelles (MAM).

L'idée était simple : offrir aux tout-petits un espace sécurisant, calme et ouvert sur la nature, où ils puissent explorer, grimper, sentir, toucher, se salir, expérimenter.

Aujourd'hui, cette MAM est chaleureusement portée par Noa et Lorraine, deux assistantes maternelles investies, attentives et profondément respectueuses du rythme de chaque enfant.

Chaque fois que je passe devant, je les vois, bottes aux pieds, combinaison de pluie sur le dos, en train de vivre de belles aventures en plein air – et cela me remplit de fierté et d'espoir.

Ce guide est le fruit de ces années de pratique, de lectures inspirantes (Corine Martel, Catherine Dumonteil-Kremer, Matthieu Chéreau.), et surtout de rencontres : avec Laura Nicolas, Claire Boulch Pedler, Audrey Tachoire, Marta Seguin-Marciniak, Simone Niessen

et sans oublier le collectif des *Buissonniers de l'Ouest*, qui parmi tant d'autres m'ont encouragée à penser autrement l'accompagnement des tout-petits.

Écrire ce livre, c'était rendre hommage à cette conviction simple : la nature n'est pas un décor – elle est un levier éducatif puissant, accessible, essentiel.

Christel.

POURQUOI CE LIVRE EST-IL EN LIBRE PARTAGE ?

Ce guide a été conçu dans un esprit de coopération, de transmission et d'accessibilité.

J'ai choisi de le publier sous une licence libre Creative Commons parce que je crois profondément que les ressources pédagogiques au service des tout-petits ne devraient pas être enfermées derrière des barrières financières ou institutionnelles.

Trop d'équipes de crèche, de relais d'assistantes maternelles ou d'enseignants en maternelle souhaitent intégrer plus de nature dans leurs pratiques, mais manquent de temps, de moyens ou de repères.

Grâce à cette licence, vous êtes invité-e à :

- Télécharger, imprimer, partager ce livre au sein de votre équipe ;
- L'adapter à votre contexte local, à vos enfants, à vos saisons ;
- Créer à partir de ces propositions, en respectant la philosophie qui les porte.

En échange, je vous demande simplement deux choses :

De mentionner que ce travail s'inspire de (ou reprend) des éléments de ce livre, en citant mon nom et en indiquant la licence ;

De garder vos propres adaptations dans le même esprit de partage – c'est ainsi que la communauté grandit, ensemble.

Vendre ce livre (en version papier) me permet de financer son impression, sa diffusion, ses mises à jour et les ateliers que j'anime sur le terrain.

Mais son cœur pédagogique reste ouvert à toutes celles et tous ceux qui œuvrent, chaque jour, pour redonner aux enfants le temps, l'espace et la liberté de vivre pleinement leur lien à la nature.

INTRODUCTION

Pendant longtemps en tant que diététicienne j'ai observé les assiettes – mais surtout les bouches, les mains, les regards qui les entourent.

J'ai vu des enfants refuser les textures, recracher les morceaux, se fermer à la nouveauté. Et j'ai aussi vu, avec étonnement, que ceux qui passaient du temps dehors semblaient plus à l'aise avec ce qui entre dans la bouche : plus curieux, plus toniques, plus confiants dans leur corps.

Car entre 0 et 3 ans, tout est lié : la bouche qui explore une feuille humide, les pieds qui marchent sur des racines, les mains qui transvasent de l'eau, la voix qui chante sous la pluie... Ce sont les mêmes muscles, les mêmes circuits neuronaux, la même confiance sensorielle qui nourrissent à la fois l'oralité alimentaire, le langage, la motricité et la régulation émotionnelle.

Pourtant, la nature est trop souvent perçue comme un « plus » – une parenthèse ludique, hors du temps pédagogique.

Ce livre affirme le contraire : l'accès régulier, libre et sécurisé à un environnement naturel est une condition fondamentale du développement, autant que le sommeil, la nutrition ou l'attachement.

À travers une approche à la fois scientifique, pratique et respectueuse, ce guide invite les professionnel·les de la petite enfance à repenser leur posture : non pas « faire faire », mais créer un espace où l'enfant peut **être**, explorer, chuter, recommencer.

Car ce n'est pas en le protégeant du réel qu'on le prépare à la vie, mais en le laissant marcher dedans – pieds nus, mains ouvertes, bouche curieuse, sous les arbres qui, depuis toujours, savent nourrir bien plus que le corps.

PASSER À L'ACTION

Un an pour ouvrir la porte à la nature

« On ne change pas du jour au lendemain – mais on peut commencer aujourd'hui. »

Intégrer la nature au cœur des pratiques quotidiennes avec les tout-petits – en crèche, en multi-accueil ou en relais d'assistantes maternelles – n'est pas simplement une question de bonne volonté. C'est un véritable projet pédagogique, organisationnel et collectif qui demande temps, réflexion, ajustements... et surtout, un accompagnement bienveillant.

Beaucoup d'équipes ressentent aujourd'hui un réel désir de sortir, d'ouvrir l'espace éducatif au dehors, de reconnecter les enfants à la terre, aux saisons, aux rythmes naturels. Pourtant, elles hésitent souvent : par peur du risque, par manque de repères réglementaires, par doute quant à leurs compétences, ou encore par difficulté à mobiliser l'ensemble de l'équipe ou les familles autour d'un tel changement.

Ce chapitre naît de ces questionnements récurrents, de ces silences inquiets lors des premières réunions de projet, mais aussi de ces étincelles de motivation qui émergent dès que les premiers pas sont franchis. Il propose un rétroplanning clair et réaliste sur douze mois, conçu à partir d'expériences réelles d'accompagnement d'équipes en transition vers une pédagogie plus naturelle. Ce calendrier n'est pas rigide : il s'adapte aux contextes locaux, aux ressources disponibles, aux contraintes institutionnelles, et surtout, au rythme de chacun.

Chaque mois y est pensé comme une étape à la fois concrète et progressive : de la sensibilisation interne à la première sortie test, de la co-construction du projet avec les familles à la formalisation du cadre sécuritaire, en passant par la constitution d'un kit de base, la formation des adultes, la mise en place d'un espace extérieur aménagé ou l'élaboration d'un budget raisonné.

L'objectif n'est pas d'atteindre une forme idéale du « tout nature », mais de construire, mois après mois, un équilibre durable où la nature devient un lieu d'apprentissage, de bien-être et de lien – pour les enfants comme pour les professionnels.

Parce qu'un projet en nature ne se décrète pas – il se cultive.

Avant les bottes, avant les paniers, avant même le premier pas dehors, il y a le temps de la parole.

Celui de l'équipe, qui porte des envies, des doutes, des expériences.

Celui des parents, qui s'interrogent, craignent, espèrent pour leur enfant.

Ce n'est pas un obstacle : c'est le socle.

Car une sortie en nature réussie ne repose pas sur un protocole parfait, mais sur une équipe unie et des familles confiantes.

Un an pour se lancer: les trois premiers mois:

(par exemple: Janvier - Février - Mars)

Ces trois premiers mois ne servent pas à « tout organiser », mais à poser les questions justes, à nommer les peurs, à partager une vision commune.

Et surtout, à se rappeler une chose simple : On ne va pas dehors pour faire une activité., on va dehors pour être ensemble dans le réel.

Poser les bases d'un projet partagé

Le début de l'année est un moment idéal pour prendre du recul, écouter, et construire ensemble. Ce premier trimestre n'est pas consacré à l'action immédiate, mais à la clarification des intentions. Car sans fondation solide, même la plus belle initiative risque de s'essouffler.

Objectif principal:

Créer un projet collectif porté par toute l'équipe, nourri par les réalités du terrain et ouvert au dialogue avec les familles.

Les étapes clés:

JANVIER: Se poser les bonnes questions

Avant de penser « comment faire », il s'agit de comprendre « pourquoi le faire ».

Proposez à l'équipe un moment calme (1h30-2h) pour une réflexion partagée autour de questions telles que :

Qu'est-ce qui nous motive à intégrer plus de nature ?

Quelles sont nos peurs ou nos freins ?

Qu'est-ce que « la nature » signifie pour chacune d'entre nous ?

Quel lien faisons-nous entre nature et développement de l'enfant ?

Tableau en annexe page suivante.

À remplir en équipe lors de la première réunion de projet (janvier)

Conseil :

- Laissez chacune écrire en silence 5 minutes, puis partagez en grand groupe.
- Ne cherchez pas à « résoudre » tout de suite : notez, accueillez, valorisez chaque parole.

Reconnaître ses freins, c'est aussi se connaître soi-même.

Chaque adulte porte en lui des rythmes, des sensibilités et des limites qui influencent sa relation à l'extérieur. Il est essentiel de les nommer sans

jugement : certaines périodes du mois peuvent rendre le froid ou l'humidité plus difficiles à supporter ; la fatigue accumulée, le manque de sommeil ou un contexte personnel tendu peuvent temporairement réduire notre appétence pour les sorties.

Cela ne signifie pas qu'on « n'est pas fait-e » pour la nature – mais qu'on est humain-e. Prendre le temps d'écrire librement ce qui, personnellement, freine ou complique la sortie (« Je redoute la boue », « J'ai peur de ne pas gérer un imprévu », « Je me sens moins patient-e quand il fait froid ») permet de mieux s'ajuster, de s'organiser à plusieurs et de transformer ces obstacles en leviers collectifs.

En parallèle, interrogez-vous : quelles sont mes forces ? Qu'est-ce qui, chez moi, nourrit la confiance en extérieur ? Mon observation fine ? Ma capacité à rester calme ? Mon enthousiasme pour les petites découvertes ? Identifier ces ressources, c'est poser les premières pierres d'un projet solide, incarné et respectueux de chacun-e.

Quelques exemples pour remplir le tableau de la réunion d'équipe:

Ce que nous ressentons	Nos envies	Nos freins/peurs	Les leviers concrets que nous pouvons activer
Ex. : « J'ai envie d'essayer, mais je me sens seule. »	Ex. : « Voir les enfants libres, calmes, en contact avec le vivant. »	Ex. : « Avoir peur qu'un enfant se perde. »	Ex. : « Commencer par un parc clôturé à 5 min. »
« J'adore la nature, mais je n'ai pas confiance en moi pour gérer un groupe dehors. »	« Proposer des temps calmes, loin des sollicitations artificielles. »	« Ne pas savoir quoi faire s'il pleut. »	« Créer une « trousse météo » (bâches, vêtements de rechange). »

Fevrier: Formaliser une première version du projet pédagogique

À partir des échanges, rédigez ensemble un mini-projet pédagogique (1 à 2 pages) qui inclut :

- La vision partagée (ce que vous souhaitez pour les enfants),
- Les valeurs qui guident le projet (respect, autonomie, sécurité affective, etc.),
- Les principes concrets que vous souhaitez appliquer (ex. : « nous sortons au moins 2 fois par semaine », « nous utilisons du matériel naturel », « nous valorisons le jeu libre »).

Ce document n'est pas figé : il évoluera. Mais il permet de donner corps à la démarche et de la rendre visible, y compris pour les nouveaux arrivants.

Rencontrer les familles (A faire des le debut du projet ou en Janvier)
Organisez une réunion bienveillante avec les parents. L'objectif n'est pas de convaincre, mais de partager, rassurer et co-construire.

Présentez simplement :

Ce que vous observez chez les enfants en extérieur,
Vos intentions pédagogiques,
Vos questions (ex. : « Comment vivez-vous la nature en famille ? »),
Les premières propositions concrètes (ex. : équipements, fréquence des sorties, gestion des risques).

Cette rencontre permet souvent de démystifier les peurs (maladie, saleté, danger) et de transformer les parents en partenaires bienveillants.

Conseil pour la grille de reunion avec les parents:

- Complétez cette grille **avant** la réunion, à partir de vos propres expériences ou de celles d'autres structures.
- Laissez aussi une ligne ouverte pour **noter les nouvelles craintes** exprimées sur place.

Ces outils ne visent pas à "avoir raison", mais à créer un climat de confiance où chacun se sent entendu – enfants, pro, et parents.

Mars: Passez à l'action en douceur:

Sortir accompagné·e : une première fois en toute confiance

Plutôt qu'une sortie « en solo », pourquoi ne pas inviter une animatrice ou un animateur nature à accompagner l'équipe pour une première immersion guidée ?

Les professionnel·les observent comment un·e adulte expérimenté·e gère la posture, la sécurité, l'imprévu – sans avoir à « tout maîtriser » d'emblée.

Elles et ils voient concrètement ce que les enfants font en liberté : manipuler, grimper, écouter, s'arrêter... souvent bien plus qu'imaginé.

Elles repartent avec des idées simples, reproductibles, et surtout... l'envie de recommencer.

Comment trouver un·e animateur·trice nature près de chez vous ?

Intégrer la nature au quotidien des tout-petits ne signifie pas nécessairement disposer d'un·e spécialiste en interne. De nombreuses structures peuvent vous accompagner dans cette démarche, notamment grâce à des réseaux nationaux ou régionaux d'éducation à l'environnement.

En France, plusieurs organisations fédèrent des animateurs·trices nature qualifié·es, formé·es à l'accueil des jeunes enfants :

Les **GRAINE** : présents dans la plupart des régions, ils constituent un premier relais privilégié pour identifier des intervenant·es locaux·ales.

Le réseau **FRÈNE** : il regroupe des formateurs·trices et chercheurs·euses engagé·es dans une pédagogie rigoureuse et adaptée aux plus jeunes.

Sur la Région Nantaise, **ECOPOLE** : ces lieux ressources départementaux ou régionaux proposent souvent des animations clés en main, des formations ou des conseils techniques pour aménager des espaces naturels sécurisés.

L'association **Tous Dehors** : soutient les professionnels souhaitant développer des projets de sortie régulière en nature avec des enfants de 0 à 6 ans, et peut vous orienter vers des accompagnateurs expérimentés.

Pour initier une collaboration, contactez directement ces réseaux via leur site internet ou leurs antennes locales.

N'hésitez pas à préciser vos besoins spécifiques : âge des enfants, fréquence souhaitée, objectifs pédagogiques, contraintes logistiques...

La plupart des animateurs·trices nature sont habitué·es à co-construire des projets sur mesure.

Préparer le cadre sécurisant

(Deuxieme trimestre, Avril, Mai , Juin)

Objectif : Passer de l'intention à la faisabilité.

Parce que la liberté a besoin de limites — et la confiance, de préparation.

Une fois les intentions partagées, vient le temps de mettre les mains dans la terre — et les pieds dans le concret.

Ce n'est plus seulement « on aimerait bien sortir », mais :

« Où irons-nous ? Que faudra-t-il ? Quels risques devons-nous anticiper ? »

Préparer un cadre sécurisant, ce n'est pas enfermer la nature dans des règles.

C'est, au contraire, lui donner ses lettres de noblesse : la traiter avec rigueur pour mieux la laisser vivre.

Un espace repéré, des équipements adaptés, des plantes identifiées, un matériel pensé...

Tout cela ne sert qu'un seul but : libérer l'enfant.

Car c'est dans un cadre sûr, clair et simple que l'enfant ose explorer, grimper, se salir, se tromper, recommencer.

Et c'est dans cette sécurité — matérielle et relationnelle — que naît l'autonomie vraie.

Le printemps est un moment idéal pour passer de la réflexion à l'action douce. Les jours rallongent, la nature renaît, et l'énergie collective peut désormais se concentrer sur l'aménagement, la sécurité, l'équipement et les premières expériences concrètes.

Objectif principal

Transformer les intentions du premier trimestre en dispositifs concrets, sécurisés et soutenables, afin que les premières sorties ou aménagements extérieurs se déroulent dans le calme et la confiance.

Les étapes clés

1. Auditer et aménager l'espace extérieur (Avril)

Que vous disposiez d'une cour, d'un bout de terrain, d'un jardin partagé ou d'un parc à proximité, commencez par observer ce que vous avez :

Quels sont les atouts (arbres, pentes, sol varié, accès à l'eau) ?

Quels sont les points de vigilance (grilles, routes, matériaux abîmés) ?

Quels aménagements simples peuvent être faits avec peu de moyens (zones d'ombre, espace terre/sable, cabane en branches, coin calme) ?

Cette grille aide à identifier les potentialités et les priorités d'aménagement sans surcharger l'espace – en cohérence avec le principe d'un « environnement riche mais non encombré ».

2. Établir la liste des équipements essentiels (Avril/Mai)

Listez ensemble le matériel de base, trié par saison et par usage :

- Pour les enfants : combinaisons intégrales, bottes, sacs à dos, gourdes, tapis de sol...
- Pour les adultes : trousse de secours extérieure, téléphone chargé, sac de rangement, liste de présence...
- Pour les activités : paniers en osier, tissus naturels, cordes, seaux, boîtes à trésors...

Priorisez les achats ou emprunts selon le budget alloué (même modeste).

Commencez par le strict nécessaire : sécurité + protection d'abord, matériel pédagogique ensuite.

3. Organiser une première sortie test (Mai)

Planifiez une première sortie courte (30-45 min) dans un lieu proche, calme et maîtrisé (parc municipal, sous-bois sécurisé, sentier simple).

Observez sans intervenir : comment les enfants explorent-ils ? Quels sont leurs besoins ?

Faites un débrief collectif en équipe après la sortie : que garder ? Qu'ajuster ?

Après la sortie - Débrief en équipe (15 min)

Posez-vous ensemble ces 3 questions :

1. **Qu'est-ce qui nous a surpris•es ?**
2. **Qu'avons-nous appris sur les besoins/sensibilités des enfants ?**
3. **Qu'allons-nous ajuster pour la prochaine fois ?** (matériel, durée, lieu, posture...)

Notez 1 ou 2 idées fortes dans le cahier de projet.

À retenir

Ce trimestre est celui de l'expérimentation douce. Il ne s'agit pas de tout faire parfaitement, mais de tester, ajuster et rassurer. Chaque petit pas construit la confiance – celle des enfants, des parents... et surtout, celle de l'équipe en ses propres capacités.

« Ce n'est pas le matériel qui fait la nature, c'est la présence. Mais un minimum de préparation permet justement de... être pleinement présent. »

Mai/ Juin : le passage à l'acte silencieux

Si le premier trimestre a été celui des mots — des désirs partagés, des peurs nommées, des projets esquissés —, les mois d'avril et mai marquent un tournant plus discret, mais tout aussi essentiel : celui du passage à l'acte silencieux.

Pas de grand discours ici. Pas de mise en scène pédagogique. Juste des listes posées sur une table, des chaussures qui foulent le sol de la cour un mardi matin, des regards attentifs sur les branches, les flaques, les murs, les pentes. C'est le temps de l'ancrage concret : celui où l'on passe du « nous aimerions » au « nous allons ».

Et ce passage exige une double posture : à la fois d'enthousiasme et de responsabilité.

Parce qu'aimer la nature, ce n'est pas seulement y courir les bras ouverts — c'est aussi la respecter dans ses équilibres, protéger les plus petits dans leur vulnérabilité, et agir avec discernement.

1. Inventorier les espaces disponibles : voir ce qui est là

Avant d'imaginer des aménagements lointains, commencez par observer ce que vous avez déjà.

Disposez-vous d'une cour intérieure ? Même petite, même bétonnée, elle peut être métamorphosée.

Y a-t-il un parc municipal à moins de 5 minutes à pied ? Pour les assistantes maternelles, un chemin forestier sécurisé à 10 minutes en voiture ?

Existe-t-il un potager communal, un talus, un ravin doux, un bosquet dans le quartier ?

Marchez dans ces espaces comme si vous aviez 2 ans :

Où puis-je m'asseoir ?

Où puis-je grimper en sécurité ?

Où puis-je toucher, creuser, observer ?

Où me sentir à l'abri du vent, du soleil, des regards ?

Notez les points d'eau accessibles, les zones d'ombre, les abris naturels ou construits, les accueils possibles pour un petit groupe. Ce repérage n'a pas besoin d'être technique — il doit être sensoriel, concret, humain.

2. Dresser la liste des équipements nécessaires — sans excès

Un projet en nature ne se juge pas à la qualité de son matériel, mais à la présence de l'adulte. Cela dit, un minimum d'équipement permet justement de se libérer l'esprit et de garantir le confort et la sécurité des tout-petits.

Élaborez une liste sobre, réaliste, triée par saison :

Pour les enfants :

Hiver : combinaisons intégrales imperméables (les combinaisons de ski sont idéales), bottes, gants, bonnets

Printemps/automne : sur-pantalon ou salopettes de pluie, vestes coupe-vent, chapeaux à larges bords. Pensez aux chaussettes hautes (pour protéger des tiques!)

Été : chapeaux, crème solaire (appliquée en amont), t-shirts légers manche longue, gourdes

Pour les professionnel·les :

Trousse de soins extérieure (pansements, désinfectant, couverture de survie)

Téléphone chargé + liste de présence + sifflet de rappel

Sac solide pour le rangement (paniers en osier, sacs en toile)

Tapis ou couverture de sol pour les temps calmes (pensez au tapis de pique nique)

Pour les activités (simples et réutilisables) : Sacs à trésors en tissu naturel (lin, coton)

Boîtes d'observation transparentes, Fiches d'observation imprimables (ou carnets libres)

Matériel de base : cordes, seaux, gobelets en inox , cuillères inox (pratique pour creuser la terre)

3. Évaluer les risques avec bienveillance — pas pour empêcher, mais pour permettre

La sécurité en nature ne signifie pas l'élimination de tout risque, mais la distinction claire entre danger et risque mesuré.

Supprimez les dangers réels : plantes toxiques (lierre, laurier-cerise, digitale, if...), clôtures instables, accès non sécurisés à des routes ou plans d'eau.

Acceptez les risques éducatifs : grimper sur une souche, sauter dans une flaque, porter une brindille à la bouche (sous surveillance active).

Faites un repérage botanique simple : si vous doutez d'une plante, photographiez-la et consultez un guide ou un botaniste local. Mieux vaut enlever un doute que de courir un risque inutile. N'hésitez pas à utiliser des applications téléphoniques de type Plant.net

Vérifiez aussi :

La résistance des aménagements (pas de clous apparents, pas de bois pourri)

La visibilité depuis le point de rassemblement

La distance des secours en cas d'urgence (Pensez toujours à savoir par où les secours doivent passer pour vous rejoindre en cas de problème)

4. Estimer un budget de départ réaliste

Une première dotation ne nécessite pas des milliers d'euros.

Budget indicatif : entre 300 € et 800 €, selon la taille de la structure et les équipements déjà présents.

Ce budget peut être mutualisé (achat groupé entre plusieurs structures), subventionné (appels à projets locaux, CAF, mairie, fondations éducatives), ou complété par des dons (vêtements oubliés, paniers, tissus).

Pourquoi pas ne pas contacter l'asso de parents d'élèves de l'École d'à côté pour solliciter les vêtements trop petits des écoliers?

Et surtout : commencez petit. Achetez d'abord ce qui protège (combinaisons, bottes), puis ce qui soutient (sacs, tapis), puis ce qui enrichit (matériel pédagogique).

Chaque euro doit servir la sécurité, le confort ou l'autonomie – jamais la décoration.

« Préparer, c'est aussi offrir du temps. Celui de ne pas courir. Celui de regarder, enfin, ce que les enfants font quand on les laisse libres, sous un arbre, dans une flaque, au creux d'un silence partagé. »

LE DEUXIÈME TRIMESTRE EN ACTION

Inviter les parents à une matinée nature : co-découvrir, désamorcer, créer du lien

Après la réunion d'information, pourquoi ne pas proposer aux familles une matinée de jeux libres en extérieur ? Pas une « démonstration pédagogique », mais un moment simple, partagé, sans pression :

Les enfants jouent librement,

Les parents observent... ou participent (pensez aux boissons chaudes)

Les professionnel·les sont présentes, disponibles, mais pas « en scène ».

Pourquoi c'est puissant ?

Les parents voient concrètement ce que « jouer en nature » signifie : concentration, calme, coopération, joie simple.

Les peurs s'apaisent : « Il ne fait pas froid finalement », « Elle s'occupe toute seule ! », « Il n'y a pas de danger partout... ».

Un lien de confiance se tisse entre équipe et familles, autour d'une expérience commune plutôt que de mots.

Conseils pour réussir cette matinée :

Choisissez un lieu proche et familier (cour de crèche aménagée, parc voisin).

Prévoyez du temps pour un thé/infusion partagé à l'ombre / tisane chaude si temps frais — les échanges naissent naturellement.

Ne cherchez pas à « tout montrer » : laissez la nature faire son œuvre.

Proposez une fiche souvenir simple (ex. : « Ce que j'ai observé chez mon enfant aujourd'hui ») à emporter.

« Quand un parent voit son enfant absorbé par la contemplation d'une fourmi, il comprend que ce n'est pas du temps perdu — c'est du temps gagné pour grandir. »

Juin : Donner les moyens au projet de vivre.

Parce qu'une belle idée mérite des moyens — et du temps.

Un projet ne vit pas seulement d'enthousiasme : il a besoin de temps, de matériel, de budget, de compétences partagées.

Ces mois 5 et 6 sont ceux de la traduction concrète : transformer l'envie collective en conditions réelles d'action.

Allouer un budget, ce n'est pas « dépenser » — c'est investir dans le développement sensoriel, moteur et émotionnel des enfants.

Et bonne nouvelle : ce budget n'a pas besoin d'être colossal.

Souvent, 300 à 600 € suffisent pour démarrer : combinaisons, bottes, gourdes, paniers en osier, tapis de sol.

Et ce montant peut être équilibré grâce à plusieurs leviers :

- une participation libre des familles (avec tarification solidaire),
- une ligne dédiée dans le budget pédagogique de la structure,
- des subventions locales (mairie, CAF, Conseil départemental, appels à projets éco-pédagogiques),
- des partenariats avec des associations de nature, des jardineries ou des entreprises locales.

Prévoir du temps en équipe, ce n'est pas « perdre du temps » — c'est gagner en cohérence, en sécurité, en sérénité.

Former les professionnel·les, ce n'est pas « corriger » — c'est soutenir, rassurer, outiller.

Car aller en nature avec des tout-petits ne demande pas d'être un·e expert·e de la forêt, mais d'être un·e adulte présent·e, observant·e, et suffisamment outillé·e pour oser lâcher prise.

C'est ici, dans ces choix concrets de ressources, que le projet cesse d'être une utopie et devient une pratique vivante, durable, partagée.

Former l'équipe (interne ou externe) :

En milieu naturel, la posture de l'adulte se transforme : il n'est plus celui qui dirige ou programme, mais celui qui observe, sécurise et accompagne avec bienveillance.

Cette nouvelle posture exige une double compétence : savoir gérer les risques (en les différenciant des dangers réels), et savoir observer finement les comportements, les prises de risque mesurées et les besoins émergents de l'enfant.

Former les équipes, c'est donc leur offrir non seulement des repères sur la réglementation et la sécurité, mais aussi des outils pour développer une vigilance active, calme et respectueuse — celle qui laisse de la place à l'autonomie tout en maintenant un cadre protecteur.

Allouer du temps et des ressources à cette formation, c'est investir dans la qualité de la relation éducative en plein air, au cœur même du développement des tout-petits.

Rappel : on n'a pas besoin de tout savoir — juste d'être curieux et bienveillant.

N'hésitez pas à vous rapprocher des structures d'éducation à l'environnement pour trouver un formateur (voir page pages précédentes)

CONSOLIDER, ADAPTER, ACCUEILLIR

Juillet- Aout -Septembre

L'été et la rentrée forment un temps particulier : rythmes modifiés, équipes parfois réduites, arrivée de nouveaux enfants et de nouvelles familles. Ce trimestre n'est donc pas celui de la nouveauté radicale, mais celui de la consolidation, de l'adaptation et de la transmission.

Objectif principal

Ancrer durablement les premières expériences en nature, adapter le projet à la saison chaude, et accueillir les nouveaux arrivants (enfants, parents, collègues) dans une culture partagée du dehors.

Les étapes clés

1. Adapter le projet à l'été (Juillet - Août)

La chaleur, les rythmes plus lents, les effectifs variables : l'été demande souplesse et vigilance.

Privilégiez les sorties matinales ou en fin d'après-midi, hors des pics de chaleur.

Créez des espaces ombragés dans la cour (bâches, voiles d'ombrage, arbres).

Proposez des activités sensorielles fraîches : eau, glace, argile, herbes odorantes.

Mettez en place des rituels de régulation : tisanes d'ortie ou de menthe, transats à l'ombre, temps calme sous un drap tendu.

Astuce : en été, moins d'activités = plus de liberté. Laissez les enfants trouver leur rythme, même s'il est très lent.

Idées d'activités douces (sans fiche, sans consigne)

Observer les ombres qui bougent sous les arbres,

Écouter le vent dans les feuilles,

Remplir et vider des gourdes ou seaux (motricité fine + jeu symbolique),

Créer un tapis de feuilles ou de fleurs (motricité, esthétique),

Offrir un temps calme allongé (couverture à l'ombre, musique naturelle : oiseaux, brindilles).

Capitaliser et transmettre

Prenez le temps, en fin d'été, de :

-Relire vos notes du premier semestre : qu'a-t-on appris ? Qu'a-t-on osé ?

-Photographier les aménagements, les coins préférés des enfants, les « trésors » récoltés.

-Rédiger une fiche mémo interne : « Ce qui marche chez nous en nature », à remettre aux nouveaux arrivants.

À retenir

Ce trimestre est celui de l'ancrage discret. Il ne s'agit plus de prouver quoi que ce soit, mais de vivre pleinement ce qui a été semé. Et de le transmettre — simplement, humblement, comme on partage un coin d'ombre sous un arbre.

« En été, la nature ralentit. Peut-être que c'est là, justement, qu'on apprend le plus. »

2. Accueillir les nouveaux arrivants en nature (Septembre)

À la rentrée, intégrer la nature dans le rituel d'accueil permet de :

Rassurer les enfants (l'extérieur est souvent moins anxiogène que les espaces clos),

Montrer aux parents, dès les premiers jours, que « ici, on sort »,

Transmettre la culture du projet aux nouveaux collègues.

Organisez :

Une matinée nature « découverte » pour les nouvelles familles,

Un carnet d'accueil nature (photos, premières observations, liste des tenues),

Un temps d'échange en équipe pour partager les repères du projet (« Ici, on laisse les enfants marcher pieds nus quand c'est possible », « On ne ramasse pas tout de suite les cailloux qu'ils mettent en bouche... »).

Accueil d'un nouvel enfant en pédagogie par la nature

Intégrer la nature dès les premiers jours d'accueil pour rassurer l'enfant, informer les parents et transmettre la culture de l'équipe.

Avant l'arrivée

Envoyer aux parents une fiche « Tenue nature »

→ Combinaison légère, chapeau, gourde, change, crème solaire (si autorisée).

Prévoir un petit sac d'accueil nature pour l'enfant :

→ Boîte à trésors vide, tissu doux, photo de l'équipe en sortie.

Premières sorties (jours 1 à 5)

Proposer une courte sortie (15-20 min) dès le deuxième ou troisième jour, si l'enfant est disponible.

Choisir un moment calme (pas en pleine activité de groupe).

Un adulte reste proche, silencieux, disponible — pas en mode « animation ».

Observer :

→ Comment l'enfant explore-t-il ?

→ Cherche-t-il le regard ?

→ Se met-il à l'aise sensoriellement (touche-t-il la terre, l'herbe ?)

Accompagnement des parents

À la fin de la première sortie, partager une observation simple et positive :

« Il a posé la main sur l'écorce très doucement »,

« Elle a souri en entendant les oiseaux ».

Rassurer sur :

→ La sécurité (« Nous restons toujours à portée de vue »),

→ La liberté (« Il n'y a pas d'objectif – juste du temps pour découvrir »),

→ Les soins (« S'il se salit, on nettoie en douceur au retour »).

Transmission en équipe

Inclure dans le dossier d'accueil :

→ Une photo de l'enfant en nature (avec autorisation),

→ Une phrase notée par l'équipe : « Ce qui l'attire dehors... »

Former les remplaçants ou nouveaux collègues avec la fiche « Nos repères en nature » (ex. : on ne dit pas « non » à la boue, on propose de l'eau pour se laver après).

Accueillir en nature, c'est dire dès le début :

« Ici, tu as le droit de sentir, toucher, marcher, t'arrêter.

Tu es le bienvenu – tel que tu es, dans ton corps et ta curiosité. »

CÉLÉBRER, TRANSMETTRE, PROJETER

(Trimestre 4 : Octobre - Novembre - Décembre)

Alors que les journées raccourcissent et que le froid s'installe, ce dernier trimestre n'est pas un repli, mais une maturation. C'est le moment de regarder en arrière avec bienveillance, de célébrer les progrès (même infimes), et de préparer la pérennité du projet au-delà de la première année.

Objectif principal

Transformer l'expérience vécue en culture partagée, formaliser un bilan utile, et préparer la relève ou le renouvellement du projet — surtout en cas de départs ou de changements d'équipe.

Les étapes clés

1. Faire un bilan bienveillant en équipe (Octobre)

Organisez une réunion calme, autour d'un thé, pour revisiter l'année :

Qu'avons-nous osé ? (ex. : « Nous sommes sortis même sous la pluie »)

Qu'est-ce qui nous a surpris ? (ex. : « Les enfants sont plus calmes dehors »)

Qu'avons-nous appris sur nous-mêmes ? (ex. : « Je suis capable de gérer une sortie seul.e »)

Qu'est-ce qui reste difficile ? (sans jugement, juste pour ajuster)

À remplir en équipe lors d'un temps calme.

Ce que nous avons découvert sur les enfants

Avant, nous pensions que...

→ Ex. : « Ils allaient avoir froid tout le temps. » Maintenant, nous observons que...

→ Ex. : « Ils régulent leur température mieux qu'on ne le croyait. » Ce que nous avons appris sur nous-mêmes

Nos peurs initiales :

→ Ex. : « Nous avons peur du regard des parents. » Ce qui nous a rassuré-es :

→ Ex. : « Les parents ont vu leurs enfants plus calmes et ont adhéré. » Ce qui a changé dans notre équipe

Avant :

→ Ex. : « Une seule personne voulait sortir. »

Maintenant :

→ Ex. : « Chacun.e propose des idées pour la prochaine sortie. »

Ce que nous gardons - Ce que nous ajustons

À conserver absolument :

→ Ex. : « La sortie du mardi matin. »

À améliorer l'année prochaine :

→ Ex. : « Mieux organiser le rangement des combinaisons. »

Une phrase à retenir de cette année
(Chaque membre de l'équipe écrit une courte phrase)
→ « J'ai vu Léa sourire pour la première fois... sous la pluie. »
→ « Je me sens plus calme quand je suis dehors avec eux. »

Ce bilan n'est pas une évaluation, mais un hommage discret à ce qui a grandi – en nous, et entre nous.

Ne cherchez pas la performance, mais la transformation :

2. Ancrer les rituels de saison (Novembre)

L'automne et l'hiver offrent des expériences sensorielles profondes :

Marcher dans les feuilles mortes,

Observer la rosée gelée,

Ramasser les fruits d'automne (châtaignes, glands, pommes),

Créer un coin chaleur en extérieur (tapis, couvertures, tisane).

Insistez sur l'équipement adapté : combinaisons, gants, chaussettes de rechange.

Montrez que le froid n'est pas un obstacle, mais une invitation à se préparer autrement.

3. Préparer la transmission (Décembre)

Que votre équipe soit stable ou en changement, décembre est le moment de :

Formaliser une fiche mémo « Notre projet nature »

→ Principes, lieux, équipements, repères de sécurité, contacts utiles.

Photographier les aménagements, les coins préférés, les « trésors » de l'année.

Offrir aux enfants un petit carnet souvenir (dessins, photos, feuilles séchées).

Préparer une présentation courte pour les nouveaux collègues ou les remplaçants.

À retenir

Ce trimestre clôt une première boucle, mais n'est pas une fin. Il s'agit de transformer l'expérience en héritage :

Pour les enfants, qui ont maintenant la nature comme lieu familier,

Pour les parents, qui ont vu évoluer leur regard,

Pour l'équipe, qui sait désormais qu'elle en est capable.

« Une année en nature ne se mesure pas en sorties, mais en silences partagés, en mains pleines de terre, et en confiance retrouvée. »

Au bout d'un an, la nature ne sera plus une « sortie exceptionnelle », mais une dimension naturelle de votre pédagogie.

TISSER DES LIENS ENTRE DEDANS ET DEHORS

La nature ne se limite pas à ce qui se trouve au-delà du portail. Pour qu'elle devienne un véritable lieu d'apprentissage continu, il est essentiel de créer des passerelles entre l'extérieur et l'intérieur. Cela permet non seulement de prolonger les découvertes, mais aussi de valoriser les expériences vécues dehors, de les rendre visibles aux yeux des enfants... et des parents.

1. La table de nature : un cœur vivant dans la pièce

Installez une table (ou un plateau, une étagère basse) dédiée aux trouvailles du jour ou de la saison : pommes de pin, cailloux lisses, plumes, feuilles colorées, coquillages, fruits sauvages non toxiques, etc.

Changez-la au fil des saisons, en respectant les règles sanitaires (nettoyage, pas d'éléments périssables). Les enfants y reviennent spontanément, la montrent aux parents, la décrivent — c'est un support sensoriel, langagier et esthétique à part entière.

Conseil : Ajoutez quelques outils simples à proximité (loupe, boîtes de tri..) pour inviter à l'observation fine.

2. Prolonger par le geste : fabrication et transformation

Après une sortie, proposez des ateliers simples qui transforment ou réutilisent les éléments naturels :

- Collages et mandalas avec pétales, graines, écorces.
- Peintures végétales : jus de betterave, curcuma, épinards, ou teintures à base de pelures d'oignon.
- Petits objets sensoriels : hochets en bambou remplis de graines sèches, mobiles suspendus avec des branches et des plumes.
- Livres de textures : feuilles collées sur carton, comparaison de surfaces (rugueuse, lisse, piquante...).

Ces activités ne visent pas la performance, mais la continuité sensorielle et symbolique de l'expérience vécue dehors.

3. Raconter, nommer, représenter

L'intérieur est le lieu où l'on donne du sens avec les mots :

- Albums photos des sorties, avec légendes dictées par les enfants.
- Dessins libres ou dictées à l'adulte : « Qu'est-ce que j'ai vu ? », « Qu'est-ce qui m'a surpris ? »
- Chants, comptines ou histoires inspirés de la sortie (ex. : une chanson sur la pluie après une balade sous l'averse).

4. Préparer la prochaine sortie... depuis l'intérieur

Inversement, l'intérieur peut être le lieu de la préparation :

Lecture d'albums sur les arbres, les insectes, les saisons.

Fabrication de sacs à trésors ou de carnets de terrain.

Écoute de sons de la nature (pluie, vent, oiseaux) pour affiner l'écoute avant d'aller dehors.

En résumé : le lien dedans/dehors ne repose pas sur des activités complexes, mais sur une intention claire : faire circuler la nature dans tous les espaces de vie de l'enfant, sans hiérarchie entre « dedans » et « dehors ». Ce va-et-vient nourrit à la fois la curiosité, la mémoire sensorielle et le sentiment d'appartenance au monde vivant.

Ce rétroplanning sur douze mois n'est pas qu'un guide organisationnel : chaque étape y est profondément ancrée dans une intention éducative et développementale. Si nous prenons le temps de former les équipes, d'impliquer les familles, d'aménager des espaces extérieurs ou de planifier des sorties régulières, c'est parce que la nature n'est pas un simple décor, mais un environnement actif de stimulation sensorielle, motrice, émotionnelle et cognitive pour les enfants de 0 à 3 ans.

Les mois d'immersion progressive que nous venons de décrire trouvent tout leur sens à la lumière des connaissances actuelles en neurosciences, en psychologie du développement et en pédagogie.

La suite de cet ouvrage vous invite donc à découvrir ce que la recherche nous dit aujourd'hui sur les effets profonds et durables de l'exposition régulière à la nature chez les tout-petits : apaisement du stress, renforcement des fonctions exécutives, stimulation de la motricité fine et globale, enrichissement du langage, développement de l'autonomie et de la créativité... Autant de bénéfices qui ne relèvent pas du « bon sens », mais d'études solides, reproductibles et de plus en plus mobilisées dans les politiques éducatives.

Passer à l'action sans comprendre pourquoi cela compte peut mener à l'essoufflement. À l'inverse, connaître les bienfaits sans disposer d'un cadre concret pour les mettre en œuvre reste théorique.

C'est pourquoi ces deux dimensions — la mise en œuvre progressive et la rigueur scientifique — doivent avancer main dans la main.

Ce qui suit vous donne les clés pour comprendre non seulement comment agir, mais aussi pourquoi chaque moment passé en nature compte tant pour le développement des jeunes enfants.

LES BIENFAITS DE LA NATURE

Les bienfaits de la nature chez les jeunes enfants (0-3 ans) : fondements neurodéveloppementaux et implications pédagogiques:

L'exposition régulière à des environnements naturels durant les trois premières années de vie - période critique de maturation cérébrale, sensorielle et émotionnelle - exerce des effets profonds et durables sur le développement global de l'enfant. Les recherches en neurosciences, psychologie du développement et éco-pédiatrie convergent pour souligner que la nature n'est pas un simple cadre de jeu, mais un environnement développemental riche, modulant positivement la plasticité neuronale, la régulation émotionnelle et la santé physique.

1. Stimulation sensorielle adaptée et intégration neurologique

Contrairement aux environnements artificiels (sols lisses, lumières fluorescentes, bruits mécaniques), les milieux naturels offrent une stimulation sensorielle variée, mais non surchargée. Les textures irrégulières (mousse, terre, écorce), les sons modulés (chant des oiseaux, bruissement des feuilles), les odeurs organiques (humus, résine) et la lumière filtrée par le feuillage constituent ce que les neurosciences qualifient de « stimuli riches mais prévisibles ». Chez le jeune enfant, cette qualité de stimulation favorise l'intégration sensorielle (Ayles, 1979), essentielle à la construction des schémas corporels, à la motricité fine et à l'attention soutenue (Fjørtoft, 2004).

2. Régulation émotionnelle et sécurité affective

Des études montrent que les enfants exposés régulièrement à la nature présentent des niveaux plus faibles de cortisol, l'hormone du stress (Wells & Evans, 2003). L'environnement naturel, par son rythme lent et ses variations douces, agit comme un régulateur physiologique. Pour les tout-petits, dont le système nerveux autonome est encore immature, cette régulation externe est cruciale. En contexte de soin ou d'accueil collectif, l'intégration d'espaces naturels (ou même d'éléments naturels en intérieur : bois non traité, laine, pierres douces) peut réduire les comportements d'agitation ou de retrait, favorisant un état d'éveil calme propice à la relation et à l'exploration.

3. Développement moteur et motricité libre

La variabilité topographique des milieux naturels (pentes, racines, dénivelés) stimule la motricité globale de façon plus efficace que les aires de jeux standardisées. Marcher sur un sol irrégulier sollicite la proprioception, l'équilibre et la coordination œil-main-pied - compétences fondamentales pour la posture et la pré-écriture ultérieure. Chez les nourrissons, la liberté de

mouvement sur des surfaces naturelles (herbe, sable, tapis de mousse) encourage la motricité autonome, en cohérence avec les principes de la motricité libre (Pikler, 1972).

4. Renforcement du système immunitaire

L'hypothèse de l'« hygiène inversée » (Rook, 2013) postule que l'exposition précoce à une biodiversité microbienne variée – présente dans les sols forestiers, l'eau de pluie, la végétation – contribue à la maturation du système immunitaire. Des études récentes (e.g., Soini et al., 2021) montrent que les enfants fréquentant régulièrement des forêts ou jardins non stérilisés développent une flore intestinale plus diversifiée et une réponse immunitaire plus équilibrée, avec une incidence réduite d'allergies et d'inflammations chroniques.

5. Implications pédagogiques pour les professionnels

Ces données scientifiques invitent à repenser l'aménagement des espaces d'accueil. Il ne s'agit pas nécessairement d'avoir accès à une forêt, mais de réintroduire la nature comme matériau pédagogique à part entière :

Privilégier les matériaux naturels non toxiques (bois brut, laine cardée, coton bio) dans les objets de manipulation.

Intégrer des sorties régulières, même brèves, dans des espaces verts non aménagés.

Former les équipes à observer sans intervenir, en laissant l'enfant explorer à son rythme.

Adapter les vêtements et les protocoles (ex. hygiène post-activité) pour rendre ces expériences réalistes et sécurisées.

En somme, la nature n'est pas un luxe éducatif, mais une condition favorable au développement optimal du jeune enfant. Pour les professionnel·les de la petite enfance, l'intégrer de façon intentionnelle et respectueuse constitue une démarche fondée sur les preuves, au service de la santé globale des 0-3 ans.

ET SI LA NATURE ÉTAIT AUSSI UN REMÈDE POUR LES ADULTES ?

Depuis plusieurs années, le secteur de la petite enfance traverse une crise silencieuse : turnover élevé, épuisement émotionnel, difficultés de recrutement, et plus récemment, des révélations médiatiques sur des situations de maltraitance ou de négligence dans certaines structures. Derrière ces alertes, un constat récurrent : le mal-être des professionnel·les. Chargés de veiller au bien-être des tout-petits, beaucoup se sentent débordés, isolés, dévalorisés, coincés entre injonctions contradictoires, cadences soutenues et manque de reconnaissance.

Pourtant, une piste simple, accessible et profondément humaine est trop souvent oubliée : la nature comme lieu de régulation, de ressourcement et de renouvellement collectif.

Des études en psychologie environnementale le confirment : passer du temps en milieu naturel réduit le stress, abaisse le taux de cortisol, améliore la qualité du sommeil et renforce la résilience émotionnelle. Pour les professionnel·les de la petite enfance, qui vivent une charge émotionnelle intense, ces effets ne sont pas anecdotiques. Être dehors, même 20 minutes par jour, c'est :

Reprendre son souffle, loin des bruits confinés et des sollicitations continues,
Réactiver ses sens, souvent mis en veille dans les environnements très structurés,

Renouer avec une forme de calme intérieur qui permet d'être plus présent·e, plus à l'écoute – et donc plus bienveillant·e.

Mais au-delà des effets individuels, la nature agit aussi collectivement. Sortir ensemble, observer les enfants jouer librement, partager un moment de silence sous les arbres, créer des aménagements extérieurs en équipe : autant d'occasions de renforcer les liens professionnels, de retrouver du sens commun et de construire une culture d'équipe incarnée.

Dans les structures où la nature est intégrée de façon régulière, les équipes rapportent souvent :

Une meilleure ambiance de travail,

Un sentiment renouvelé de compétence et de créativité,

Une plus grande fidélisation – parce que le quotidien redevient désirable, vivant, porteur de joie.

Former à la nature, c'est donc aussi prendre soin des adultes. Parce qu'on ne peut accompagner les tout-petits dans la sérénité si on est soi-même en état de

survie. Parce que la nature, loin d'être un luxe pédagogique, est peut-être l'un des leviers les plus puissants pour ré-enchanter le métier.

À retenir : Intégrer la nature, c'est aussi une démarche de prévention des risques psycho-sociaux et de valorisation du collectif. Ce n'est pas juste bon pour les enfants – c'est vital pour celles et ceux qui les élèvent.

Conclusion du chapitre

Dans ce chapitre, j'ai fait le choix délibéré de ne parler que des bienfaits de la nature – de ce qu'elle offre, de ce qu'elle révèle, de ce qu'elle nourrit chez l'enfant comme chez l'adulte.

Je n'ai pas abordé ici le « syndrome du déficit de nature » (concept popularisé par Richard Louv), ni dressé de portrait alarmiste des espaces intérieurs.

Ce n'est pas par ignorance, mais par volonté d'ouverture : ce livre n'a pas pour vocation de culpabiliser, de juger les pratiques en place ni de dresser la nature contre l'intérieur. Les murs d'une crèche, d'une classe ou d'un appartement peuvent aussi être des lieux d'amour, de sécurité et d'apprentissage.

Mon souhait est simplement d'agrandir l'espace éducatif, de montrer que le dehors est un prolongement naturel du dedans, pas son opposé. L'idée n'est pas de fuir l'intérieur, mais d'oser ouvrir la porte, pour laisser entrer le vent, les feuilles, les questions, les découvertes... et parfois, simplement, le calme.

La nature n'est pas une solution miracle, mais un levier doux, accessible et puissant pour répondre à des besoins fondamentaux : être, sentir, bouger, rêver, ensemble.

Et c'est avec cette perspective optimiste, réaliste et bienveillante que nous pouvons passer à l'action.

LA NATURE AU RYTHME DU DÉVELOPPEMENT : BIENFAITS DIFFÉRENCIÉS DE 0 À 4 ANS

Le développement du jeune enfant suit une séquence dynamique, marquée par des acquisitions motrices, sensorielles, émotionnelles et sociales spécifiques à chaque tranche d'âge.

L'environnement naturel, par sa variabilité, sa douceur sensorielle et son absence de stimulation artificielle, s'ajuste naturellement à ces étapes, offrant des opportunités d'apprentissage en phase avec les besoins développementaux du moment. Une approche différenciée permet aux professionnel·les de valoriser la nature non comme un espace unique, mais comme un partenaire évolutif dans l'accompagnement des 0-4 ans.

De 0 à 12 mois : sécurité sensorielle et régulation

Durant la première année, le nourrisson construit son sentiment de sécurité de base (Bowlby, 1969) et intègre les premières informations sensorielles. La nature, avec ses sons modulés (vent, oiseaux), ses textures douces (herbe fine, mousse, écorce lisse) et sa lumière naturelle, fournit un environnement sensoriellement régulateur. Contrairement aux espaces surstimulants, elle favorise un état d'éveil calme, propice à l'attachement et à l'exploration visuelle ou tactile. Être porté en écharpe dans un bois, posé sur une couverture en laine au bord d'un pré, ou simplement bercé par le bruit de la pluie renforce la synchronisation émotionnelle avec l'adulte accompagnant.

De 12 à 24 mois : motricité autonome et exploration sensorimotrice

Entre 1 et 2 ans, l'enfant devient mobile : il marche, grimpe, manipule, jette, empile. La nature offre un terrain d'expérimentation illimité : transporter des pommes de pin, grimper sur un tronc bas, fouler des feuilles sèches. Ces activités développent la coordination, la force posturale et la compréhension causale (ex. : « si je pousse cette branche, elle bouge »). L'absence d'objets préformatés (comme les jouets en plastique) stimule l'imagination incarnée : une branche devient un bâton magique, une souche un trône. Cette liberté d'interprétation est essentielle à l'émergence de la pensée symbolique.

De 2 à 3 ans : jeu symbolique et conscience du vivant

Vers 2-3 ans, le jeu devient narratif. L'enfant attribue des rôles, invente des histoires, intègre des éléments du réel dans son imaginaire. La forêt ou le jardin deviennent des théâtres naturels : un nid d'oiseau inspire une histoire de famille, une flaque d'eau devient un océan. Ce contact régulier avec les cycles du vivant (feuilles qui tombent, bourgeons, insectes) nourrit une écocitoyenneté intuitive

- une forme précoce de respect du vivant, non imposée mais intégrée par l'expérience.

De 3 à 4 ans : coopération, risque calculé et observation fine

À 3-4 ans, l'enfant développe la capacité à jouer à plusieurs, à négocier des rôles et à prendre des risques mesurés (grimper plus haut, traverser un petit ruisseau). Les environnements naturels, par leur imprévisibilité douce, offrent des occasions authentiques de résolution de problèmes et de coopération (« construisons un abri ensemble »). Par ailleurs, la diversité du vivant sollicite l'observation : comparer les formes de feuilles, suivre le vol d'un oiseau, écouter les différences entre les chants. Ces compétences d'attention soutenue et de classification sont des fondations indirectes pour les apprentissages ultérieurs (mathématiques, langage scientifique).

Implications pour les professionnel·les

Adapter la présence en nature au stade développemental signifie :

Pour les bébés : privilégier la présence sensorielle apaisante avec un adulte proche.

Pour les 1-2 ans : offrir un espace sécurisé mais varié, avec liberté de mouvement.

Pour les 2-3 ans : valoriser le jeu libre et ouvert, sans objectif imposé.

Pour les 3-4 ans : introduire de petits défis coopératifs et encourager l'observation du vivant.

En somme, la nature ne se contente pas de « faire du bien » : elle répond précisément aux besoins évolutifs de chaque étape, soutenant une maturation harmonieuse du corps, du cerveau et du lien social.

LA RÉGLEMENTATION DES SORTIES AVEC DES ENFANTS DE 0 À 3 ANS

En France, les sorties extérieures avec des jeunes enfants accueillis dans une structure collective d'accueil du jeune enfant (crèche, multi-accueil, halte-garderie, jardin d'éveil) sont explicitement autorisées et encadrées par la réglementation.

Contrairement à certaines idées reçues, il n'existe aucune interdiction de sortir avec des nourrissons ou des tout-petits ; au contraire, les textes reconnaissent ces sorties comme des temps éducatifs à part entière, à condition de respecter les règles d'encadrement, de sécurité et de communication.

1. Le cadre légal : sortir est un droit, pas une exception

L'article R2324-43 du Code de l'action sociale et des familles (CASF) précise que « les enfants peuvent être conduits hors de l'établissement à l'occasion d'activités éducatives ou de promenades ». Aucune restriction d'âge n'est mentionnée : les sorties s'appliquent donc dès 3 mois, sous réserve d'un encadrement adapté et du respect du projet pédagogique.

A jour en janvier 2026, vérifiez l'information selon la date de lecture du livre ;)

Le Projet d'Accueil Individualisé (PAI) ou le Projet Éducatif de Structure (PES) doit mentionner les modalités de ces sorties (fréquence, lieux, matériel, procédures), et l'accord écrit des parents est requis (CASF, art. R2324-44). Cet accord peut être général (valable pour toutes les sorties dans un rayon donné) ou ponctuel, selon la politique de la structure.

2. Taux d'encadrement : les ratios s'appliquent en sortie

Le taux d'encadrement minimum légal s'applique à tout moment, y compris lors des sorties. L'article R. 2324-46-4 du CSP induit que le nombre de professionnels placés auprès d'enfants soit au minimum d'un professionnel pour six enfants (ou un pour cinq enfants qui ne marchent pas et huit enfants qui marchent).

À titre d'exemple, lorsque 14 enfants sont accueillis, il doit y avoir trois professionnels placés auprès des enfants à compter du 13^{ème} enfant. En effet, $14 * (1/6) = 2,33$. Si l'arrondi est fait à l'entier inférieur, le nombre de professionnels n'est donc pas « suffisant pour garantir » le rapport prévu par la réglementation. **Aussi, l'arrondi doit nécessairement se faire à l'entier supérieur.**

Important : lors d'une sortie mixte (ex. : groupe de 8 mois à 24 mois), le ratio le plus contraignant s'applique à l'ensemble du groupe. Par exemple, si un

nourrisson de 10 mois est présent, le ratio est de 1 pour 3, même si les autres enfants ont plus de 18 mois.

Ces ratios concernent les professionnel·les titulaires présents sur place (éducateur·trice de jeunes enfants, auxiliaire de puériculture, infirmier·ère puériculteur·trice, technicien·ne petite enfance). Les stagiaires ou volontaires ne comptent pas dans le calcul du ratio légal, sauf s'ils sont en situation de professionnalisation encadrée.

3. Sécurité et organisation

Les textes imposent plusieurs mesures de sécurité :

Un matériel adapté doit être disponible (sacs à langer, couvertures, trousse de secours, téléphone portable chargé).

Le lieu de sortie doit être connu de la direction et sécurisé (pas de routes à fort trafic non protégées, accès contrôlé en forêt, etc.).

En cas d'accident, les procédures de secours et de signalement (à la PMI, aux parents) s'appliquent comme en intérieur.

Il est recommandé (mais pas obligatoire) d'établir une fiche de sortie comprenant : date, heure, lieu, nom des enfants, nom des adultes, matériel emporté, personnes à prévenir en cas d'urgence.

Conclusion

La réglementation française favorise clairement l'accès à l'extérieur pour les enfants de 0 à 3 ans. Les sorties en nature, en parc ou en forêt ne sont pas des « extras », mais des temps d'apprentissage légitimes, à condition de s'appuyer sur un cadre sécurisé, des ratios respectés et une communication transparente avec les familles.

Pour les professionnel·les, s'appuyer sur les textes officiels¹ permet de dépasser les freins culturels et d'inscrire la nature au cœur du quotidien éducatif.

1: Code de l'action sociale et des familles (CASF) - Articles R2324-43 à R2324-50

arrêté du 28 avril 2023 relatif aux espaces, équipements, et conditions d'encadrement dans les EAJE - JORF n°0101 du 30 avril 2023
Circulaire DGCS/SD2B/2023/195 du 15 juin 2023 relative à l'encadrement et à la sécurité dans les EAJE

Guide pratique des EAJE - CNAF, édition 2024

ÉQUIPER ENFANTS ET PROFESSIONNEL·LES EN SORTIE NATURE (0-3 ANS) : GUIDE SAISONNIER ET PÉDAGOGIQUE

Pour que la nature devienne un lieu d'éveil quotidien, il ne suffit pas de l'ouvrir comme espace de jeu : il faut s'équiper justement.

Chez les tout-petits, la thermorégulation est immature jusqu'à 18 mois, et la peau extrêmement perméable. Choisir des vêtements et accessoires adaptés, non toxiques et fonctionnels n'est donc pas une question de confort seul, mais de santé, de sécurité et de liberté d'exploration.

Je vous propose ici une check-list réaliste par saison — en privilégiant les matériaux naturels (laine, coton bio, lin) et en évitant le plastique superflu.

1. PRINCIPE GÉNÉRAL : LA COUCHE D'OIGNON

Quelle que soit la saison, la règle d'or est l'habillement en couches superposées :

Couche 1 (contact peau) : matière respirante (laine mérinos ou coton bio) → régule l'humidité

Couche 2 (isolation) : polaire en laine ou tissu thermique naturel → retient la chaleur

Couche 3 (protection) : veste imper-respirante → coupe le vent et la pluie sans étouffer

Chez les nourrissons (<12 mois), ne jamais enlever la couche extérieure en cas de transpiration : cela peut provoquer une chute thermique rapide. Mieux vaut anticiper en réduisant une couche à l'avance.

PAR SAISON:

ÉTÉ (mai à septembre)

Risques : coup de chaleur, déshydratation, piqûres d'insectes, soleil direct.

Pour les enfants : body ou barboteuse en coton bio léger, manches longues (protection UV naturelle) Chapeau : à large bord en lin ou coton, attaché sous le menton (évite les pertes et protège nuque/oreilles) Chaussures : sandales en cuir souple ou pieds nus sur sol sûr (gazon, mousse)

Crème solaire : minérale (sans nanoparticules), uniquement sur zones exposées, et seulement après 6 mois

Matériel : tapis de sol pour les temps allongés à l'ombre

Pour les adultes : Chapeau, gourde isotherme, crème solaire minérale, sac en tissu pour ramasser les "trésors naturels" (feuilles, pommes de pin)

Intérêt pédagogique : l'été, la nature est chaude et généreuse. Les vêtements légers permettent la liberté de mouvement maximale et le contact direct avec la terre, l'eau, les herbes .

AUTOMNE (octobre à novembre)

Risques : humidité, sols glissants, variations thermiques rapides.

Pour les enfants : Combinaison automne : salopette de pluie doublée polaire. Chaussettes : laine épaisse, sans élastique serré . Chaussures : bottes, semelle antidérapante Gants : mitaines en laine (plus pratique pour la manipulation)

Accessoire : tour de cou en laine fine ou coton (évite les courants d'air dans le cou)

Pour les adultes : Bottes imperméables, gants de travail en coton pour manipuler le bois/humus, sac étanche pour vêtements mouillés

Intérêt pédagogique : l'automne offre une richesse sensorielle exceptionnelle (feuilles craquantes, boue molle, champignons). Des vêtements résistants mais souples permettent d'explorer sans crainte, renforçant la confiance en soi.

HIVER (décembre à mars)

Risques : hypothermie, engelures, transpiration refroidie.

Pour les enfants : Combinaison hiver complète : pensez au combinaison de ski (idéal même à la campagne!) Bonnet : couvrant oreilles et front (laine non grattante) Les cagoules des années 1990 reviennent à la mode, profitons-en!

Chaussettes : double couche (fine + épaisse) en laine . Chaussures : bottes fourrées en taille +1 pour laisser de l'air isolant

Astuce : toujours vérifier la nuque de l'enfant (pas les mains !). Si elle est chaude et sèche → tout va bien. Si elle est moite → enlever une couche. Si froide → ajouter une couche isolante.

Pour les adultes : Gants imperméables + gants intérieurs en laine, thermos avec boisson chaude, couverture de survie légère dans le sac

Intérêt pédagogique : en hiver, la nature est calme, contrastée. Le froid aiguise la concentration sensorielle. Un bon équipement permet de rester dehors 20 à 30 min – suffisant pour un impact pédagogique réel, sans risque.

PRINTEMPS (avril) Saison la plus imprévisible : soleil, pluie, froid, boue.

Pour les enfants : Combinaison imperméable. Sous-vêtements en laine fine (régule l'humidité même sous la pluie). Bottes avec semelle antidérapante

Chapeau imperméable (ou capuche intégrée à la combinaison)

À noter : la transpiration est plus importante au printemps. Prévoir un sac étanche pour les vêtements mouillés.

ÉQUIPEMENT COMMUN À TOUS LES PROS

Sac à dos adapté : avec poche latérale pour gourde, compartiment étanche

Trousse de secours (lié au PAI) :

Tapis individuel : en laine ou feutre, pour les temps calmes

Gourde : en inox, étiquetée au nom de l'enfant (à partir de 12 mois)

Conclusion

Équiper un enfant pour la nature, c'est lui dire : "Tu as le droit d'être ici, dans tous les temps."

C'est aussi permettre aux professionnel·les de sortir sans anxiété, en confiance dans leur capacité à protéger tout en laissant explorer.

En choisissant des matériaux naturels, on respecte non seulement la peau fragile des tout-petits, mais aussi l'éthique éco-pédagogique qui sous-tend une relation juste à la Terre.

L'ENVIRONNEMENT DE L'ENFANT : RICHESSÉ DISCRÈTE, LIBERTÉ D'APPRENTISSAGE

Inspiré des travaux de Céline Alvarez et des neurosciences cognitives;

L'environnement n'est pas un décor secondaire dans le développement de l'enfant : c'est le troisième éducateur, après l'adulte et le pair.

Céline Alvarez, dans ses recherches menées en maternelle (2011-2014) et exposées dans *Les Lois naturelles de l'enfant* (2016), démontre que l'enfant apprend spontanément – sans enseignement direct – lorsqu'il évolue dans un espace cohérent, accessible, esthétique et limité en stimuli.

Ce principe, fondé sur les travaux de Maria Montessori et validé par les neurosciences contemporaines, trouve une résonance particulière dans le cadre des sorties en nature et des aménagements intérieurs pour les 0-3 ans.

1. Un environnement « riche » ne signifie pas « rempli »

La richesse cognitive d'un espace ne se mesure pas à la quantité d'objets, mais à leur qualité, leur accessibilité et leur potentiel d'exploration. Alvarez souligne que l'encombrement visuel et sensoriel bloque la concentration : « Un cerveau saturé ne peut ni choisir, ni s'engager, ni mémoriser » (Alvarez, 2016, p. 127).

Chez le tout-petit (0-3 ans), dont le cortex préfrontal – siège de l'attention volontaire – est encore immature, trop de choix = paralysie de l'action.

Un panier avec 20 jouets en plastique coloré génère de l'agitation ; un plateau avec 3 éléments naturels variés (pomme de pin, écorce lisse, caillou poli) invite à l'observation, à la manipulation répétée, à l'expérimentation sensorielle.

Principe clé : Moins d'objets, plus de profondeur.

2. L'environnement comme « réponse » aux besoins évolutifs

C. Alvarez insiste sur le fait que l'enfant auto-régule ses apprentissages lorsqu'il peut choisir librement dans un espace qui répond à ses besoins du moment. Cela suppose :

-Des matériaux réels (pas de jouets symboliques imposés) : une tasse en céramique, un pinceau en bois, une louche en métal.

-Des objets à taille d'enfant, accessibles sans aide (étagères basses, paniers ouverts).

-Des matériaux naturels : bois non traité, laine, pierre, lin – dont les textures, poids et températures varient, offrant une stimulation sensorielle authentique.

En extérieur, cette logique se déploie naturellement : un tronc, un ruisseau, une flaque d'eau, une branche... sont des « matériaux ouverts », infiniment plus riches qu'un jouet fermé à une seule fonction.

3. Le rôle de l'adulte : aménager, puis se retirer

L'adulte n'enseigne pas : il prépare l'environnement. Alvarez distingue deux postures :

Avant : observer les intérêts de l'enfant, puis proposer un matériau ou un espace qui étend légèrement ses capacités.

Pendant : rester en retrait, ne pas interrompre la concentration, même si l'activité semble « sans but ».

Chez les 0-3 ans, cela signifie par exemple :

Installer un coin eau avec carafe, verre et bassine (plutôt que de « faire couler l'eau pour lui »).

Proposer un tapis de mousse en forêt avec quelques éléments naturels disposés avec intention (pas jetés au hasard).

Ne pas commenter, corriger ou diriger : laisser l'enfant découvrir que l'eau se renverse, que la feuille flotte, que le caillou coule.

4. Sobriété sensorielle = liberté cognitive

Les environnements en plastique, en couleurs criardes ou en sons artificiels génèrent du stress sensoriel.

À l'inverse, un espace aux tons neutres, aux matériaux naturels, au calme relatif (ou au bruit organique de la nature) libère la capacité d'attention.

Des études en neuroéducation (ex. : Kuo et al., 2019) montrent que les environnements « soft fascination » comme la forêt, le jardin, ou une pièce sobre avec objets en bois, restaurent l'attention dirigée et favorisent la régulation émotionnelle.

5. Implications pour les professionnel·les de la petite enfance

En intérieur : réduire radicalement le nombre de jouets ; les présenter en petites séries (3 à 5 objets) ; les renouveler selon les intérêts observés.

En extérieur : ne pas « aménager » la nature avec du mobilier plastique ; laisser l'espace brut, avec quelques outils simples (seau, pinceau, loupe).

Dans les choix matériels : privilégier le naturel, le réel, le durable – en cohérence avec l'éthique éco-pédagogique.

Conclusion

Comme le résume Céline Alvarez : « L'enfant n'a pas besoin qu'on lui apprenne – il a besoin qu'on lui laisse la place d'apprendre. »

Proposer un environnement riche mais sobre, ordonné mais vivant, c'est faire confiance à la pulsion exploratoire innée de l'enfant.

C'est aussi, pour les professionnel·les, passer d'un rôle de « transmetteur » à celui de gardien de l'espace d'apprentissage – un espace où la nature, sobre et vibrante, devient le plus précieux des ateliers.

AMÉNAGER LE JARDIN DE LA CRÈCHE SELON LES LOIS NATURELLES DE L'ENFANT

« L'enfant apprend par l'action, pas par l'explication. »

— Céline Alvarez, Les Lois naturelles de l'enfant

L'aménagement du jardin d'une structure d'accueil ne doit pas viser à « occuper » l'enfant, mais à lui offrir un terrain d'expérimentation autonome, en phase avec ses pulsions développementales (mouvement, manipulation, observation, transformation).

Voici les principes clés pour un jardin pédagogique sobre et vivant.

1. Éviter l'encombrement : moins de mobilier, plus de liberté

À bannir : Aire de jeux plastique standardisée (toboggans multicolores, balançoires fixes) Jouets en plastique disséminés en grand nombre
Surfaces uniformes (dalles, goudron, gazon artificiel)

À privilégier :

Un sol varié : zones de terre, herbe haute, sable, copeaux de bois, graviers fins

Un mobilier minimal et réel :

Une table basse en bois brut + tabourets

Un bac à eau alimenté par récupérateur d'eau de pluie

Une cabane simple (toit de chaume ou bâche naturelle) sans jouets à l'intérieur

L'espace vide n'est pas un manque : c'est une invitation à l'action.

2. Proposer des « zones d'expérimentation » naturelles

Au lieu de thématiser artificiellement (« coin cuisine », « coin marchand »), laisser l'enfant créer ses propres scénarios à partir de matériaux ouverts :

Zone	Éléments naturels proposés	Apprentissages favorisés
Zone terre	Terreau, racines, cailloux, bâtons	Motricité fine, transformation, causalité
Zone eau	Bassine, arrosoir en métal, gouttière, feuilles	Physique intuitive (flottaison, débit)
Zone feuilles	Tas de feuilles mortes (en automne)	Sensorialité, motricité globale, jeu libre
Zone observation	Souche d'arbre, tas de bois, hôtel à insectes	Attention soutenue, respect du vivant

Chaque zone est délimitée naturellement (ex. : rondin de bois, pierres plates), sans clôtures visuelles agressives.

3. Intégrer le vivant et les cycles

Plantations comestibles : fraises, menthe, radis – que les enfants peuvent toucher, sentir, récolter.

Composteur visible : pour observer la décomposition (« où vont les feuilles ? »).

Arbres et arbustes variés : pour les ombres, les bourgeons, les fruits, les oiseaux.

C'est en participant aux cycles (planter, arroser, attendre, récolter) que l'enfant développe patience, causalité et éco-conscience .

4. Accessibilité et autonomie

Tous les éléments sont à hauteur d'enfant :

Arrosoir suspendu à un crochet bas

Balais en bois court pour balayer les feuilles

Paniers en osier pour transporter des trésors

Rien n'est verrouillé : l'enfant peut puiser de l'eau, ramasser des cailloux, s'asseoir sous l'arbre – sans demander la permission.

La confiance dans l'autonomie développe la responsabilité.

5. Entretien et évolution

Le jardin change avec les saisons : pas de décoration fixe.

Les éléments s'usent, se transforment : une branche tombe → devient outil.

L'équipe observe avant d'aménager : si les enfants jouent toujours au même endroit, c'est là qu'il faut enrichir – pas là où on le suppose.

En résumé : un jardin – un espace qui respire

Riche : par la diversité des matériaux naturels

Calme : par l'absence de surstimulation visuelle et sonore

Libre : par l'accessibilité et l'absence de consignes

Vivant : par les cycles, les transformations, les imprévus

Ce n'est pas un parc de jeux – c'est un laboratoire du réel, où l'enfant apprend parce qu'il agit, parce qu'il choisit, parce qu'on lui fait confiance.²

Références clés

Alvarez, C. (2016). Les Lois naturelles de l'enfant. Les Arènes.

Kuo, M., et al. (2019). Do lessons in nature boost classroom engagement? *Frontiers in Psychology*, 8, 2255.

Montessori, M. (1949). L'esprit absorbant de l'enfant.

Damasio, A. (1994). Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. – Pour le lien entre corps, émotion et cognition.

LE JEU LIBRE EN EXTÉRIEUR (0-3 ANS) : LAISSER L'ENFANT DEVENIR ACTEUR DE SON APPRENTISSAGE

Définition : qu'est-ce que le jeu libre ?

Le jeu libre est une activité spontanée, non dirigée, choisie et conduite par l'enfant, sans objectif imposé par un adulte.

Il se caractérise par :

L'autonomie : l'enfant décide de ce qu'il fait, avec quoi, combien de temps.

L'absence de consigne : pas de règle imposée, pas de « bonne façon » de faire.

La répétition ou l'exploration : il peut rejouer identiquement ou bifurquer vers une nouvelle hypothèse.

L'immersion : l'enfant est pleinement absorbé.

En extérieur, le jeu libre prend une dimension sensorielle, motrice et imaginative rarement égalée à l'intérieur. Il ne s'agit pas de « laisser l'enfant jouer dehors », mais de créer les conditions pour qu'il explore, manipule, transforme et invente à son rythme.

Pourquoi le jeu libre est essentiel chez les 0-3 ans ?

Les neurosciences et la psychologie du développement convergent pour souligner que le jeu libre est le principal moteur de l'apprentissage durant les premières années :

- Développement du cerveau : le jeu spontané active les réseaux neuronaux liés à la créativité, à la résolution de problèmes et à la régulation émotionnelle (Pellis & Pellis, 2009).
- Construction de la confiance en soi : réussir seul (ex. : grimper sur une souche, transporter de l'eau sans en renverser) renforce le sentiment d'efficacité personnelle (Bandura, 1997).
- Apprentissage par essai-erreur : sans peur d'échouer, l'enfant expérimente librement (« Que se passe-t-il si je laisse tomber cette feuille dans l'eau ? »).
- Régulation émotionnelle : le jeu libre en nature diminue le cortisol et favorise un état calme et concentré (Fjørtoft, 2004).
- Emergence de la pensée symbolique : vers 2-3 ans, un bâton devient baguette, un trou devient maison – fondement du langage et de l'abstraction.

Chez le tout-petit, le jeu n'est pas une pause dans l'apprentissage : c'est l'apprentissage lui-même.

Mettre en place le jeu libre en extérieur : rôle de l'adulte

Le jeu libre ne signifie pas absence d'adulte, mais présence attentive sans intrusion.

Voici les postures clés :

1. Préparer l'environnement (avant)

Offrir un espace sécurisé mais varié : sols irréguliers, éléments naturels accessibles (eau, terre, bois, pierres). Limiter les jouets manufacturés : privilégier les matériaux ouverts (panier avec glands, cailloux, branches).

S'assurer que tout est à hauteur d'enfant : seaux, arrosoirs, balais courts.

2. Observer sans intervenir (pendant)

Rester à proximité, mais ne pas commenter, corriger ou diriger.

Laisser l'enfant tomber, se salir, recommencer — sans venir « sauver ».

Repérer les signes de concentration (regard fixe, gestes répétés) et ne surtout pas interrompre.

Règle d'or : n'intervenir que pour la sécurité physique ou émotionnelle (chute grave, conflit violent), jamais pour « améliorer » le jeu.

3. Accueillir sans juger (après)

Si l'enfant partage son expérience, reformuler sans interpréter :

« Tu as construit une maison ! »

« Tu as posé des branches en cercle. »

Éviter les félicitations excessives : elles détournent l'enfant de sa motivation intrinsèque.

ADAPTER LE JEU LIBRE SELON L'ÂGE (0-3 ANS)

0-12 mois:

Exploration sensorielle (regarder les feuilles, toucher l'herbe, écouter les oiseaux)

Tapis naturel à l'ombre, portage en écharpe, objets suspendus (plumes, branches légères)

12-24 mois

Manipulation, transport, répétition (remplir/vider, jeter, empiler)

Seaux, cuillères en bois, tas de feuilles, sol meuble (terre, sable)

24-36 mois

Jeu symbolique émergent (« cuisiner » avec de la boue, « nourrir » une poupée de chiffon)

Coin eau, matériaux transformables (boue, herbes, glands), cabane simple

3 ans et l'entrée à l'école

Jeu narratif, coopératif (construire un abri à plusieurs, créer une histoire avec des éléments naturels)

Outils simples (corde, bâche), matériaux combinables, espace pour petits groupes

En extérieur, le jeu libre s'épanouit

La nature est, par essence, un espace de jeu libre idéal :

Elle est ouverte : pas de fonction pré-définie.

Elle est vivante : elle change, surprend, transforme.

Elle est sobre : pas de couleurs criardes, pas de sons artificiels.

Elle est réelle : l'eau mouille, la terre colle, le bois pèse.

C'est dans cette authenticité que l'enfant de 0 à 3 ans développe non seulement ses compétences, mais aussi son rapport au monde : un rapport de respect, de curiosité et de confiance.

Laisser jouer librement, c'est dire à l'enfant :

“Je crois en ta capacité à apprendre (sans moi).”

LA POSTURE DE L'ADULTE EN SORTIE NATURE : OBSERVER, SÉCURISER, LAISSER ÊTRE

1. Introduction

Rappel : la nature n'est pas un simple décor, mais un espace d'apprentissage sensoriel, moteur, émotionnel et relationnel.

Problématique : comment l'adulte peut-il être présent sans interférer, sécuriser sans contrôler ?

2. Principes fondamentaux de la posture d'accompagnement:

Observer avant d'intervenir

→ L'observation fine permet de comprendre les intentions de l'enfant, d'ajuster la distance d'accompagnement, et de repérer les signaux d'exploration ou de détresse.

→ Inspiré de la pédagogie active (Alvarez, 2016) et de la théorie de l'attachement (Bowlby, 1969).

Créer un « contenant sécurisant » plutôt qu'un contrôle

→ La sécurité ne passe pas par l'interdiction, mais par la mise en place de repères clairs (limites physiques, vocales rassurantes).

→ L'enfant peut alors s'aventurer parce qu'il sait que l'adulte est là (Ainsworth, 1978).

Être en posture d'humilité écologique

→ L'adulte n'« enseigne » pas la nature, mais la découvre avec l'enfant.

→ Favorise l'émerveillement partagé et évite les discours moralisants (souvent contre-productifs chez les tout-petits).

3. Attitudes concrètes à adopter:

Silence bienveillant : réduire les sollicitations verbales pour laisser place à l'écoute sensorielle.

Présence discrète : s'asseoir à distance, être disponible sans occuper l'espace.

Accueil des émotions : nommer les sensations (« Tu as froid », « Tu es surpris par ce bruit ») sans les juger.

Adaptation au rythme : accepter les pauses, les retours en arrière, les répétitions (essentiels à l'apprentissage moteur et cognitif).

« Quand je me tais, je laisse l'enfant entendre le vent. Quand je recule, je lui laisse de la place pour tomber... et se relever. »

4. Erreurs fréquentes à éviter

Surstimulation verbale (« Regarde ! », « Attention ! », « Viens voir ! » en boucle).

Anticipation excessive (« Ne touche pas, c'est sale »).

Organisation rigide (horaire serré, objectifs préétablis).

Projection adulte (« Il s'ennuie », « Il ne fait rien ») → confusion entre inaction et non-apprentissage.

5. Conclusion et mise en pratique

La posture idéale n'est pas l'absence, mais la présence ajustée.

Invitation à la réflexion professionnelle : « Qu'est-ce que je crains ? Qu'est-ce que je contrôle ? Qu'est-ce que je permet ? »

RESUME:

Je me tais au moins 5 min en arrivant

Je laisse l'enfant choisir son parcours

Je nomme les émotions, je ne juge pas

Je vérifie ma propre anxiété avant d'intervenir³

³Références scientifiques clés (APA)

Alvarez, C. (2016). Les Lois naturelles de l'enfant. Les Arènes.

Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books.

Fjørtoft, I. (2004). Landscape as playscape: The effects of natural environments on children's play and motor development. Children, Youth and Environments, 14(2), 21-44.

Pellis, S. M., & Pellis, V. C. (2009). The Playful Brain: Venturing to the Limits of Neuroscience. Harvard University Press.

GÉRER LES RISQUES EN SORTIE NATURE : DISTINGUER LE DANGER DU RISQUE

1. Définitions clés :

Danger : situation susceptible de causer un dommage grave ou irréversible, sans possibilité d'apprentissage préalable (ex. : falaise non signalée, eau profonde non clôturée, animaux non maîtrisés). À éliminer ou neutraliser par l'adulte avant la sortie.

Risque mesuré : situation comportant une incertitude contrôlable, dans laquelle l'enfant peut évaluer, expérimenter, ajuster (ex. : marcher sur un tronc à 20 cm du sol, manipuler une branche sèche, sentir la pluie). À préserver, car elle favorise le développement moteur, cognitif et émotionnel.

« Le risque n'est pas l'ennemi de la sécurité ; c'est le matériau de l'apprentissage.

» Adapté de Sandseter, E. B. H. (2011)

2. Pourquoi les risques mesurés sont essentiels avant 3 ans

Construction du schéma corporel : tester l'équilibre, la force, la coordination (ex. : grimper sur une petite butte).

Développement de la confiance en soi : chaque petit défi relevé renforce l'auto-efficacité.

Apprentissage de la prudence : l'enfant apprend à anticiper les conséquences par l'expérience, non par les interdits.

Régulation émotionnelle : ressentir de l'appréhension puis du soulagement construit la résilience.

Donnée clé : une étude norvégienne (Brussoni et al., 2012⁴) montre que les enfants exposés à des risques mesurés en extérieur ont moins d'accidents graves à long terme, car mieux capables d'évaluer les situations.

3. Le rôle de l'adulte : évaluer, préparer, accompagner — pas supprimer

Avant la sortie

Repérage du site : identifier et neutraliser les dangers (ex. : clôture autour d'un point d'eau, élagage de branches mortes instables).

Pendant la sortie

Être en veille active : ne pas intervenir tant que l'enfant est dans un risque mesuré, mais rester à portée de regard et de voix.

⁴La réflexion de Brussoni et al. 2012 éclaire la problématique de la santé publique en croisant les préoccupations de prévention des accidents et de développement de l'enfant.

En cas d'hésitation : Offrir un soutien minimal : « Tu veux essayer ? Je suis là si tu glisses. » → favorise l'autonomie sans abandon.

Erreur courante : confondre risque perçu (peur de l'adulte) et risque réel.

Ex. : la boue n'est pas dangereuse, mais elle génère souvent une réaction d'évitement chez les adultes (propreté, peur des microbes). Or, l'exposition à la biodiversité microbienne en extérieur renforce le système immunitaire (Rook, 2013).

LA « BACTÉRIE DU BONHEUR » : QUAND LA TERRE NOURRIT AUSSI LE CERVEAU

Saviez-vous que jouer dans la terre pouvait rendre... heureux ?

Une bactérie naturellement présente dans les sols, *Mycobacterium vaccae*, a suscité l'intérêt des chercheurs ces dernières années. Des études menées notamment par l'équipe du Dr Christopher Lowry (Université du Colorado) ont montré qu'un contact régulier avec cette bactérie – par simple manipulation de la terre ou inhalation de poussières organiques – peut stimuler la production de sérotonine et favoriser la libération d'endorphines, ces neuromédiateurs associés au bien-être et à la régulation de l'humeur.

Chez les jeunes enfants, ce contact sensoriel direct avec le sol vivant ne se limite pas à une simple exploration tactile : il participe aussi, de façon subtile mais réelle, à l'équilibre neurochimique en développement. Offrir aux tout-petits la liberté de creuser, de tâter, de semer ou de construire avec la terre, c'est donc bien plus qu'une activité ludique : c'est leur offrir un lien biologique profond avec un environnement qui, littéralement, les aide à se sentir bien.

Le microbiote : un écosystème invisible qui grandit avec l'enfant

Comment, en tant que diététicienne, ne pas faire un lien évident avec le microbiote ?

Derrière le mot « microbiote » se cache une communauté vivante d'origine microscopique, mais d'une importance capitale : celle des milliards de bactéries, champignons, virus et autres micro-organismes qui peuplent notre peau, nos muqueuses et surtout notre intestin.

Chez le jeune enfant, ce microbiote est en construction active durant les premières années de vie, une fenêtre sensible où chaque contact avec l'environnement extérieur contribue à façonner sa diversité.

Or, cette diversité est essentielle. Un microbiote riche et varié est associé à une meilleure immunité, à une digestion optimale, mais aussi à une régulation plus fine du stress et des émotions, via l'axe intestin-cerveau. À l'inverse, un environnement trop stérile, dépourvu de stimuli naturels, limite cette exposition bénéfique et peut appauvrir le microbiote dès le plus jeune âge.

Ce lien entre nature, microbes et santé est magnifiquement illustré dans le documentaire *Vive les microbes !* (disponible sur ARTE), réalisé par Sophie Bensadoun. Le film y montre comment, loin d'être des ennemis à éradiquer, les microbes sont des alliés précieux de notre équilibre biologique – à condition de leur offrir un terrain d'accueil diversifié.

Comme le rappelle le Pr. Stanislas Dehaene dans le film : « Ce n'est pas en vivant dans une bulle stérile qu'on devient résistant, c'est en étant exposé à la vie sous toutes ses formes. »

Pour les tout-petits, autoriser le contact direct avec les éléments naturels, c'est donc leur offrir bien plus qu'un espace de jeu : c'est leur permettre de construire, jour après jour, un microbiote solide, résilient... et joyeux.

Voici un tableau comparatif complet spécifiquement adapté aux situations fréquemment rencontrées dans un jardin de crèche aménagé (ou semi-naturel), avec une distinction claire entre risques mesurés (à autoriser, voire favoriser) et dangers (à supprimer ou neutraliser), ainsi que la posture recommandée de l'adulte.

Situation concrète	Type	Justification	Posture de l'adulte
. Enfant marche pieds nus sur herbe, terre ou gravier fin	Risque mesuré	Stimule la proprioception, la sensibilité plantaire, l'équilibre. Le gravier fin ne blesse pas.	Observer. Proposer des chaussures si l'enfant le demande, mais ne pas imposer.
Enfant grimpe sur un tronc d'arbre couché à 15 cm du sol	Risque mesuré	Hauteur compatible avec la capacité de chute autonome. Développe force, coordination, prise de décision.	Être à proximité sans intervenir. Dire : *« Je suis là si tu glisses. »*
. Enfant creuse dans la terre avec les mains ou un bâton	Risque mesuré	Expérience sensorielle riche. Exposition à la micro-biodiversité (bénéfique pour l'immunité).	Autoriser. Proposer un lavage des mains après, sans dramatiser la saleté.
Enfant s'approche d'une petite flaque d'eau (≤ 5 cm de profondeur)	Risque mesuré	Découverte de l'eau réelle (froide, mouillante). Risque de chute minime.	Laisser explorer. Veiller à ce qu'il n'y ait pas de fond glissant instable. Rester à côté pour surveiller
Enfant transporte une branche morte (longueur < 50 cm, sans écharde)	Risque mesuré	Développe la force, la coordination, le jeu symbolique.	Vérifier l'absence d'écharde avant. Laisser jouer. Proposer la règle : Taille du bâton = taille du bras. Si plus grand, demander de l'aide à un copain
Enfant monte sur un talus doux (< 30 cm)	Risque mesuré	Défi moteur adapté. Chute amortie par la pente et l'herbe.	Observer. Ne pas dire *« Attention, tu vas tomber ! »* (créde de l'anxiété).
Enfant joue près d'un rosier ou d'une plante épineuse non toxique	Risque à gérer	Épines = risque de micro-blessure, mais pas de danger vital. Opportunité d'apprentissage sur la prudence.	Expliquer simplement : *« Cette plante pique. Tu peux la regarder, mais pas la toucher. » → puis observer à distance.

Présence d'un point d'eau (bac à eau, mare pédagogique) > 10 cm de profondeur, non clôturé	Danger	Risque de chute avec tête immergée → danger de noyade rapide chez les tout-petits.	Neutraliser : clôture amovible, couverture, ou suppression si non sécurisable.
9. Bois pourri ou branches instables suspendues au-dessus d'une zone de jeu	Danger	Risque de chute sur la tête → traumatisme crânien.	Éliminer avant toute sortie. Faire un repérage hebdomadaire du jardin.
10. Matériel de jeu avec vis apparentes, éclats de peinture ou métal rouillé	Danger	Risque de coupure, ingestion de particules toxiques (plomb), infection.	Réparer ou retirer: Privilégier le mobilier en bois brut non traité.
11. Enfant mange une feuille ou une fleur non identifiée**	△ → (selon plante)	Certaines plantes (laurier-rose, digitale, muguet) sont toxiques même en petite quantité.	Prévenir : enlever les plantes toxiques du jardin de crèche. Si doute, appeler le centre antipoison.
12. Jeu dans un bac à compost ou tas de déchets verts non contrôlé	Danger	Risque microbien élevé (bactéries pathogènes), objets cachés (verre, clous).	Interdire. Créer un bac à terre/sable propre à la place.

AMENAGEMENT DU JARDIN DE LA CRECHE.

Idées d'aménagement végétal pédagogique pour un jardin de crèche (0-3 ans)
Ces propositions privilégient l'autonomie, la sensorialité, le jeu libre et l'observation du vivant, tout en restant faciles à entretenir et sécurisées:

A. Le « jardin sensoriel à hauteur d'enfant »

Concept : une bande de végétation large de 40 cm, installée au ras du sol ou sur un rebord bas (15-20 cm), pour que l'enfant assis ou debout puisse toucher, sentir, observer.

Plantes suggérées :

Thym (odorat, résiste au toucher),

Lavande (odorat, texture fine),

Menthe (en pot enfoncé dans le sol - pour éviter l'envahissement),

Sédum (feuilles charnues, visuelles),

Pâquerettes (floraison simple).

Matériaux : bordure en bois brut non traité ou en pierre naturelle.

Posture adulte : ne pas dire « Ne touche pas ! », mais « Sens comme ça sent bon ! ».

B. La « prairie d'herbes douces »

Concept : une petite zone (2 × 2 m) semée en avoine, orge, seigle ou graminées non piquantes.

Bienfaits :

Les tiges souples bougent au vent → stimulation visuelle et auditive,

Les enfants peuvent s'asseoir dedans, cacher des objets, observer la croissance.

Entretien : faucher une fois en fin d'été, laisser sécher sur place (abri pour insectes).

Bonus : ajouter quelques œilletons d'Inde (non toxiques, odorants, répulsifs naturels contre les pucerons).

C. Le « bac à feuilles et graines » (saisonnier)

Automne/printemps : bac en bois rempli de :

Feuilles sèches propres (chêne, tilleul - non toxiques),

Pommes de pin,

Graines de tournesol (non toxiques, observables),

Cosses vides (petits pois, fèves).

Activités libres : remplir/vider, cacher, trier, observer les insectes (collemboles, cloportes).

Règle : tout ce qui est dans le bac est manipulable → pas de confusion avec les plantes du jardin.

D. La « haie de vie » (coin biodiversité)

Aménagement : petite haie dense (1 m de long) composée de :
Sureau noir (*Sambucus nigra* → fleurs comestibles, baies à éviter, mais haie utile)
→ à placer hors de portée directe, ou à remplacer par :
Sureau hièble (non toxique, fleurs odorantes),
Viorne obier (baies rouges non toxiques),
Aubépine (fleurs, fruits non toxiques - favorise les oiseaux).
Objectif : observer les oiseaux, les abeilles, les chenilles → vie cachée.
Règle : zone d'observation uniquement, pas de cueillette.

Principe général pour tous les aménagements :

« Ce qui est accessible = manipulable.
Ce qui n'est pas manipulable = inaccessible. »

→ Pas de demi-mesure. Soit l'enfant peut toucher, soit la plante est derrière une clôture basse (30 cm) ou en hauteur.

Vous voulez en savoir plus, je vous conseille l'excellent guide de l'association Label Vie: « Comment bien choisir ses végétaux et concevoir ses espaces verts »

Le guide est gratuit et téléchargeable en ligne. N'hésitez pas.

<https://label-vie.org/guide-vegetaliser-jardin-jeunes-enfants/>

Voici une liste rigoureuse et contextualisée des plantes toxiques à bannir absolument d'un jardin de crèche en France (ou à maintenir hors d'accès total aux enfants de 0 à 3 ans), ainsi qu'une sélection de plantes non toxiques, sensorielles et pédagogiques que vous pouvez sécuriser et intégrer librement dans votre espace nature.⁵

Plantes strictement interdites ou à éliminer d'un jardin de crèche (0-3 ans)

Plante	Partie toxique	Effets	Référence Anses / Centre antipoison
Laurier-rose (<i>Nerium oleander</i>)	Toutes les parties (feuilles, fleurs, sève)	Troubles digestifs, arythmie, mort possible	Interdit en espace petite enfance
Digitale pourpre (<i>Digitalis purpurea</i>)	Feuilles, fleurs	Troubles cardiaques graves	À éliminer
Muguet (<i>Convallaria majalis</i>)	Baies rouges, feuilles	Nausées, troubles du rythme cardiaque	Interdit en crèche
If (<i>Taxus baccata</i>)	Feuilles, pépins (sauf pulpe rouge)	Convulsions, arrêt respiratoire	À bannir
Ricin (<i>Ricinus communis</i>)	Graines	Très toxique (ricine) – 1 graine = danger vital	Interdit
Troène (<i>Ligustrum spp.</i>)	Baies noires	Vomissements, somnolence	À éviter
Colchique d'automne (<i>Colchicum autumnale</i>)	Bulbes, fleurs	Toxicité grave similaire à l'arsenic	À supprimer
Morelle noire / Douce-amère (<i>Solanum nigrum / Dulcamara</i>)	Baies	Troubles neurologiques, digestifs	À éliminer
Gui (<i>Viscum album</i>)	Baies blanches	Hypotension, troubles digestifs	△ À éviter (souvent présent en hiver)
Arum tacheté (<i>Arum maculatum</i>)	Baies rouges, tubercule	Brûlures buccales, œdème	À retirer

Bon à savoir : Même les feuilles mortes ou baies tombées au sol doivent être ramassées quotidiennement. Chez les tout-petits, la bouche est le principal outil d'exploration.

⁵Cette liste s'appuie sur les recommandations officielles de :

l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), la Société française de pédiatrie, le Centre antipoison de Paris (hôpital Necker), et la circulaire interministérielle du 28 juin 2011 relative à la sécurité des lieux d'accueil collectif du jeune enfant.

Plantes non toxiques, sensorielles et pédagogiques - à encourager en jardin de crèche

Critères d'inclusion : non toxiques par ingestion ou contact, robustes, stimulant au moins un sens (toucher, odorat, vue), et sans épines ni irritants: (voir tableau recap en annexes)⁶

Lavande vraie

Thym commun

Menthe poivrée

Pissenlit

Trèfle blanc

Pâquerette

Muguet des jardins (fleur de lys non toxique) → attention : ce n'est pas le vrai muguet !

Romarin

Avoine cultivée

À noter : Même les plantes « sûres » doivent être présentées avec accompagnement. Certains enfants peuvent avoir des réactions individuelles (allergies rares, irritation cutanée). L'important est de ne jamais laisser un enfant ingérer une plante sans validation adulte.

Outil recommandé : Utilisez l'application Pl@ntNet (gratuite) pour identifier rapidement une plante inconnue via photo.

Sources officielles

Anses (2019). Recommandations sur la présence de végétaux dans les lieux d'accueil d'enfants.

Centre antipoison de Paris - Hôpital Necker-Enfants Malades.

INRS (2020). Aménagement des espaces extérieurs en crèche.

LES FONCTIONS EXECUTIVES ET MISE EN SITUATION

Dans la forêt, le cerveau s'organise : comment la nature nourrit les fonctions exécutives des 0-3 ans?

La nature n'est pas seulement un espace de détente ou de dépense d'énergie : c'est un gymnase invisible pour le cerveau. Chez les tout-petits, chaque exploration en extérieur – qu'il s'agisse de traverser un tronc, de remplir un panier de trouvailles ou d'observer une fourmi – sollicite des compétences cognitives de haut niveau : les fonctions exécutives. Ces capacités, en développement intense entre 0 et 5 ans, constituent le socle de l'autorégulation, de la résolution de problèmes et de la coopération.

Ce chapitre montre comment des situations simples en milieu naturel stimulent ces fonctions sans contrainte, en s'appuyant sur la curiosité spontanée de l'enfant.

Qu'est-ce que les fonctions exécutives ?

Les fonctions exécutives regroupent un ensemble de processus cognitifs gérés principalement par le cortex préfrontal, une région en pleine maturation durant la petite enfance. Selon Garon, Bryson et Smith (2008), elles se déclinent en trois compétences fondamentales :

-La mémoire de travail : capacité à retenir et manipuler une information à court terme (ex. : « Je dois ramener trois cailloux lisses ») ;

-L'inhibition : capacité à freiner une impulsion ou une réponse automatique (ex. : ne pas courir dans une flaque si l'on est en train d'observer des feuilles qui flottent)

-La flexibilité cognitive : capacité à changer de stratégie face à un obstacle (ex. : « Ce bâton ne rentre pas dans le trou ? J'essaie de l'autre côté »).

Chez les enfants de 0 à 3 ans, ces fonctions sont embryonnaires mais déjà actives. Elles ne se construisent pas par la consigne ou la répétition, mais par l'expérience incarnée, le tâtonnement et l'ajustement continu à un environnement vivant.

Pourquoi la nature est-elle un environnement privilégié ?

Contrairement aux espaces artificiels (salles de jeu surchargées, écrans), la nature offre une stimulation riche mais non surchargeante. Ses textures, sons, reliefs et imprévus (une branche qui casse, un insecte qui bouge) créent des micro-défis concrets que l'enfant doit résoudre en temps réel.

Surtout, la nature n'impose pas de « bonne réponse » : un tronc peut être un pont, un siège, un instrument de percussion. Cette ouverture favorise

l'expérimentation, la prise de risque mesurée et l'auto-évaluation — autant de conditions idéales pour renforcer les fonctions exécutives. Comme le montrent Faber Taylor et Kuo (2009), les enfants en difficulté d'attention concentrent mieux leurs efforts cognitifs en milieu naturel qu'en salle de classe.

Exemples concrets en situation

Vous trouverez les fiches pédagogiques dans la suite du livre

1. « Je remplis mon panier »

L'adulte tend un petit panier en osier à l'enfant en disant : « On va chercher deux pommes de pin, une grande feuille jaune et un caillou qui brille. » Dès cet instant, l'enfant sollicite sa mémoire de travail : il doit retenir la consigne, se souvenir de ce qu'il a déjà trouvé, et s'organiser dans l'espace. Plutôt que de rappeler sans cesse les consignes, l'adulte observe en silence. Une erreur — ramener trois feuilles au lieu de deux — n'est pas un échec, mais une occasion de vérifier, corriger, et renforcer la représentation mentale.

2. « Le pont de troncs »

Un tronc couché enjambe une petite dépression ou une zone boueuse. L'enfant hésite, tend les bras, avance un pied. Ici, c'est l'inhibition qui est à l'œuvre : freiner l'impulsion de courir, contrôler son élan, gérer la peur ou l'excitation. L'adulte, en retrait, dit simplement : « Je te regarde, tu fais comme tu sens. » Cette posture respectueuse renforce la confiance en soi et la capacité à évaluer ses propres limites — une compétence essentielle à la sécurité autonome.

3. « Le jeu de l'eau »

Muni d'un seau et d'une écorce, l'enfant tente de transporter de l'eau d'une flaque à un trou creusé dans la terre. L'eau coule. Il essaie avec une feuille — elle se déchire. Il cherche alors une écorce plus large. Ce va-et-vient entre échec et ajustement active la flexibilité cognitive. En l'absence de jouet « prêt à l'emploi », c'est l'enfant lui-même qui invente, teste, et adapte — un processus au cœur de l'intelligence pratique.

4. « Cache-cache sensoriel »

L'adulte cache une noisette sous un tas de feuilles et donne un indice : « Il est tout rond et marron. » L'enfant doit alors utiliser cette information pour guider sa recherche, reliant perception, mémoire et action. Ce type de jeu, simple et répétitif, développe l'attention sélective et la capacité à se représenter mentalement un objet absent — une étape clé vers la pensée symbolique.

Conclusion : faire confiance au cerveau en action... et à la vie en mouvement

La nature n' « enseigne » pas les fonctions exécutives — elle les sollicite naturellement. Dans un environnement vivant, ouvert et imprévisible, l'enfant doit constamment décider, adapter, anticiper, revenir en arrière, recommencer. Il n'a pas besoin qu'on lui dise quoi faire : il lui suffit d'un cadre sécurisant, d'un

peu de temps, et de la liberté d'agir. L'adulte, alors, n'est plus celui qui dirige, mais celui qui observe, accompagne et surtout, fait confiance.

Comme l'a montré Adele Diamond (2013), ces compétences cognitives – inhibition, flexibilité mentale, mémoire de travail – sont de meilleurs prédicteurs de la réussite scolaire que le QI.

Mais leur importance va bien au-delà de l'école. Elles fondent aussi la capacité à trouver des solutions face à l'obstacle, à rester actif quand tout semble bloqué, à négocier, coopérer, rebondir.

Autrement dit, elles préparent non seulement à apprendre, mais à vivre.

Car ce qui se joue dans la forêt, sur un tronc glissant ou devant une cabane à reconstruire, c'est bien plus qu'un jeu : c'est l'apprentissage silencieux de l'agency (cette capacité à être acteur de sa propre vie, plutôt que de la subir).

Un enfant qui expérimente qu'il peut influencer sur son environnement, comprendre ses erreurs, et persévérer malgré la frustration, construit dès ses premières années les bases d'une posture existentielle active.

Celle-là même qui, plus tard, lui permettra de traverser les défis professionnels, personnels ou collectifs avec créativité, lucidité... et courage.

Derrière chaque « rien » apparent, il y a donc bien un cerveau en construction – mais aussi un futur adulte en devenir, apprenant à habiter le monde sans le fuir, ni le dominer, simplement en y agissant.

DE LA CRÈCHE À L'ÉCOLE : COMMENT LA NATURE PRÉPARE LES APPRENTISSAGES SCOLAIRES SANS Y PENSER

L'entrée à l'école maternelle est souvent perçue comme un saut : de la « garde » à « l'apprentissage », du « jeu libre » aux « activités structurées ».

Pourtant, les fondations des futurs apprentissages scolaires se construisent bien avant 3 ans — et souvent dans la boue, sous les arbres, au bord d'une flaque. Loin d'être une parenthèse bucolique, l'accès régulier à la nature en crèche constitue un levier puissant de préparation cognitive, langagière, motrice et sociale aux exigences de l'école maternelle.

Les nouveaux programmes de l'école maternelle insistent sur cinq domaines :

- Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions
- Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique
- Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques
- Construire les premiers outils pour structurer sa pensée
- Explorer le monde

Chacun de ces domaines trouve ses racines dans l'expérience naturelle.

Langage : du vécu sensoriel aux mots justes

Un enfant qui ramasse une feuille humide, froide et dentelée développe un référentiel sensoriel concret. Lorsqu'il entendra plus tard le mot « automne », « texture » ou « fragile », il pourra s'appuyer sur une mémoire corporelle — bien plus riche qu'une image ou une définition abstraite. En forêt, l'adulte nomme sans interpréter : « La terre est molle », « Le vent pousse les feuilles », « Ce caillou est lisse ». Ces énoncés courts, observables et vrais nourrissent le vocabulaire, la grammaire et la capacité à raconter — compétence clé en Petite Section.

Motricité : la base de l'écriture et de l'attention

L'écriture ne commence pas avec un crayon, mais avec le corps en mouvement. Traverser un tronc développe l'équilibre et la tonicité posturale. Transporter un seau d'eau sollicite la force des doigts et la coordination œil-main. Creuser dans la terre affine la pince digitale. Toutes ces actions renforcent le schéma corporel et la latéralisation — prérequis souvent sous-estimés à l'entrée à l'école. Or, comme le montre l'INSPÉ (2021), les enfants ayant une motricité globale et fine développée présentent moins de difficultés graphiques en GS.

Pensée logique : compter, classer, comparer... dans la vraie vie

En triant des cailloux par taille, en empilant des pommes de pin du plus petit au plus grand, ou en remplissant un seau d'eau puis en le vidant, l'enfant expérimente des invariants mathématiques : quantité, ordre, conservation, transformation. Ces expériences concrètes et répétées construisent une intuition du nombre et de l'espace bien plus solide que les fiches ou les jouets éducatifs. Comme le rappelle Céline Alvarez (2016), « l'abstraction naît de la manipulation » – et la nature offre une boîte à outils infinie pour manipuler.

Exploration du monde : observer, questionner, comprendre

L'école maternelle demande aux enfants de « porter attention à l'environnement proche ». Or, un enfant habitué à observer les fourmis, à suivre le trajet d'une goutte d'eau ou à noter les changements de couleurs des feuilles développe spontanément une posture scientifique : curiosité, observation fine, formulation d'hypothèses simples (« Si je mets cette feuille à l'ombre, elle va sécher moins vite ? »). Ce n'est pas la connaissance qui compte ici, mais l'attitude mentale – exactement ce que l'école cherche à cultiver.

Socialisation et autorégulation : apprendre à vivre ensemble en grandeur nature

En espace restreint (salle de crèche), les conflits sont fréquents. En nature, l'espace s'agrandit, les chemins se diversifient, les rôles se distribuent naturellement : un enfant construit un abri, un autre ramasse du bois, un troisième observe un escargot. Cette dilatation de l'espace et du temps réduit la compétition et favorise la coopération implicite. De plus, les activités en nature demandent souvent patience, attente et adaptation (ex. : attendre qu'un oiseau revole), renforçant ainsi l'inhibition et la régulation émotionnelle – compétences cruciales pour rester en tâche en classe.

Conclusion : valoriser ce que la crèche apporte à l'école

Trop souvent, les acquis informels de la petite enfance sont invisibles à l'entrée à l'école. Pourtant, un enfant qui a joué dans la nature arrive en maternelle avec : un corps tonique et coordonné, un langage ancré dans le réel, une curiosité active, une capacité à persévérer face à l'obstacle.

Ces qualités ne sont pas secondaires : elles sont les conditions de possibilité de tout apprentissage scolaire. Ce chapitre invite les professionnels de la crèche à nommer, documenter et valoriser ces apprentissages et les enseignants à les reconnaître comme légitimes. La nature, ainsi, devient le fil continu entre deux mondes éducatifs, au service du même enfant.

LE CERVEAU EN CHANTIER : COMMENT LA NATURE SCULPTE LE CERVEAU DES 0-3 ANS

Entre la naissance et 3 ans, le cerveau d'un enfant triple de volume, établit plus d'un million de connexions neuronales par seconde, et élimine celles qui ne servent pas. Ce phénomène — la plasticité cérébrale — signifie que le cerveau ne se développe pas selon un programme figé, mais en réponse directe à ce qu'il vit, ressent et explore. Dans ce contexte, l'environnement naturel n'est pas un simple décor : c'est un matériau de construction essentiel pour un cerveau en pleine maturation.

Qu'est-ce que la plasticité cérébrale ?

La plasticité cérébrale désigne la capacité du cerveau à se modifier structurellement et fonctionnellement en fonction des expériences. Chez le jeune enfant, cette plasticité est à son maximum : chaque stimulation sensorielle, chaque mouvement, chaque interaction émotionnelle sculpte les circuits neuronaux. Comme le résume le neuroscientifique Jean-Pierre Changeux : « Les neurones qui s'allument ensemble, se connectent ensemble. » Ainsi, plus une expérience est répétée, variée et incarnée, plus la voie neuronale correspondante se renforce.

Or, contrairement à une idée reçue, moins n'est pas mieux : le cerveau a besoin de richesse sensorielle, motrice et émotionnelle — mais cette richesse doit être cohérente, non surchargée, et adaptée au rythme de l'enfant.

Exemples concrets : ce que la nature « construit » dans le cerveau

1. La motricité globale renforce l'attention

Lorsqu'un enfant de 18 mois marche sur un tronc instable, son cerveau active à la fois le cortex moteur, le cervelet (équilibre) et le système vestibulaire (orientation dans l'espace). Ces régions dialoguent avec le cortex préfrontal, impliqué dans l'attention. Résultat : plus l'enfant bouge de façon complexe, mieux il pourra se concentrer plus tard (Ratey, 2008). En salle, un enfant « agité » n'a pas forcément un trouble — il a peut-être juste besoin de mouvement naturel pour organiser son cerveau.

2. La diversité sensorielle affine la perception et le langage

Toucher une pomme de pin, sentir la pluie, écouter le craquement d'une brindille : chaque expérience active une carte sensorielle spécifique dans le cerveau. Plus ces cartes sont sollicitées, plus elles deviennent précises et différenciées. Cela permet à l'enfant, plus tard, de discerner des sons proches

(essentiel pour la phonologie), de reconnaître des textures (utile en écriture), ou de décrire ce qu'il ressent (« rugueux », « frais », « lourd »). Le langage ne naît pas dans le vide : il naît du corps en contact avec le monde réel.

3. L'imprévu léger développe la résilience cognitive

En nature, rien n'est parfaitement prévisible : une branche casse, un escargot disparaît, la terre s'effrite sous les doigts. Ces micro-imprévus obligent l'enfant à ajuster, réajuster, tâtonner – un processus qui renforce la flexibilité cognitive et la tolérance à la frustration. Ces compétences, invisibles à l'œil nu, sont les fondations de la résolution de problèmes et de la régulation émotionnelle – deux piliers de la réussite scolaire (Blair & Raver, 2015).

4. Le rythme lent favorise la consolidation mémorielle

Contrairement aux environnements stimulants (écrans, jouets sonores), la nature propose un rythme biologique. Un enfant peut observer une fourmi pendant 10 minutes sans être interrompu. Ce temps long et calme permet au cerveau de consolider les apprentissages – c'est-à-dire de transférer une expérience de la mémoire à court terme vers la mémoire à long terme. C'est dans ces moments de « vide apparent » que le cerveau fait le tri, range, intègre.

La posture de l'adulte : ne pas perturber la construction

La plasticité cérébrale ne demande pas d'« enrichissement forcé », mais un cadre sécurisant et silencieux. L'adulte qui intervient trop (« Regarde ! », « Fais comme ça ! », « Ne touche pas ! ») interrompt le processus d'exploration autonome – et donc la construction neuronale.

À l'inverse, l'adulte qui observe, nomme sobrement, et se retire permet au cerveau de l'enfant de faire son travail : créer, tester, renforcer, élaguer.

Conclusion : la nature, un droit neurobiologique!

Offrir un accès régulier à la nature aux enfants de 0 à 3 ans n'est pas un « plus » pédagogique : c'est répondre à un besoin biologique. Le cerveau humain a évolué dans la nature pendant des centaines de milliers d'années – il est conçu pour s'y développer.

Dans un monde de plus en plus artificialisé, défendre le droit des tout-petits à explorer la terre, l'eau, le vent et les feuilles, c'est défendre leur potentiel neuronal.

LES RÉFLEXES ARCHAÏQUES - FONDATEMENTS INVISIBLES DU DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT DE 0 À 3 ANS

1. Qu'est-ce qu'un réflexe archaïque ? Une définition simple, mais essentielle. Imaginez un bébé qui vient au monde sans manuel d'instructions. Pourtant, dès ses premiers instants, il sait téter, s'accrocher, se redresser légèrement, ou même lever les bras en signe de surprise. Ces gestes ne sont pas appris : ils sont programmés génétiquement. On les appelle réflexes archaïques (ou primitifs).

Un réflexe archaïque est un mouvement automatique, involontaire, présent dès la naissance (ou même in utero), qui permet à l'enfant de survivre, de se nourrir, de bouger, de se protéger... et surtout, de construire son cerveau.

Ces réflexes ne sont pas des « bugs » du système nerveux : ce sont des échafaudages biologiques. Comme les étais d'un bâtiment en construction, ils sont indispensables... mais doivent disparaître une fois leur mission accomplie. Leur intégration progressive — entre 0 et 3-4 ans — ouvre la voie à la motricité volontaire, à la pensée, à l'attention, à la confiance en soi... et à l'apprentissage scolaire.

2. Pourquoi les observer en milieu d'accueil ?

En crèche ou en MAM, vous êtes aux premières loges du déploiement neurologique de l'enfant.

Vous voyez :

- le bébé qui agrippe votre doigt avec force (réflexe palmaire),
- celui qui tourne la tête en cherchant instinctivement le sein (réflexe de fouissement),
- l'enfant qui se cambre en arrière quand il est surpris (réflexe de Moro),
- ou encore celui qui rampe malgré lui lorsqu'on le pose sur le ventre (réflexe de Bauer).

Ces comportements ne sont pas « mignons » ou « bizarres » : ils sont des indicateurs précieux.

Ils témoignent de l'état de maturation du système nerveux central.

Et surtout, ils guident nos postures d'accompagnement :

→ Ne pas forcer un bébé à tenir assis trop tôt si son réflexe de Landau n'est pas mature.

→ Proposer des temps de portage ou de balancement doux pour apaiser un réflexe de Moro persistant.

→ Offrir des sols libres, des espaces pour ramper, rouler, grimper – autant de conditions pour que ces réflexes puissent s’exprimer, puis s’intégrer naturellement.

3. Les réflexes clés de 0 à 3 ans – Fonctions et signes d’intégration

Voici les principaux réflexes archaïques rencontrés en petite enfance, avec leur rôle et leur fenêtre d’intégration typique :

Réflexe	Fonction principale	Intégration attendue vers	Signes d’une intégration réussie
Moro	Réaction d’alarme, gestion du stress	4 mois	L’enfant se calme seul, ne sursaute plus excessivement
Babkin	Coordination main-bouche, base du langage	4 mois	Manipulation fine, babillage riche
Préhension palmaire	Saisie, force manuelle	5-6 mois	Ouverture volontaire de la main, transfert d’objets
RTAC (tonique asymétrique du cou)	Latéralisation, coordination oeil-main	6 mois	Tête stable, regard suiveur fluide, préparation à la lecture
RTL (tonique labyrinthique)	Posture, tonicité, repérage spatial	3-4 ans	Tenue assise stable, bonne mémoire spatiale
Galant	Coordination tronc-jambes	9 mois	Marche stable, capacité à rester assis calmement
Bauer (reptile/amphibien)	Ramper, coordination haut-bas	6-9 mois	Motricité croisée fluide (ramper → marcher)
Plantaire	Équilibre, transfert de poids	12 mois	Marche assurée, sauts coordonnés
Landau	Tonicité du dos, posture ventrale	12-18 mois	Se tient bien sur le ventre, soulève la tête et le bassin
Babinski	Préparation à la marche, latéralisation	12-24 mois	Pied stable, pas d’« éventail » des orteils

4. La nature : un terrain idéal pour l'intégration des réflexes

Dans votre travail en extérieur – que ce soit en forêt, au bord d'un ruisseau ou dans un jardin sensoriel – vous offrez l'environnement le plus propice à l'intégration naturelle des réflexes archaïques.

Ramper dans la terre, sous une bâche, entre les racines → active et intègre le réflexe de Bauer.

Se balancer sur une branche, descendre une pente douce, glisser dans la boue → stimule le système vestibulaire et intègre le RTL.

Saisir des cailloux, des branches, des feuilles → affine la préhension palmaire et le Babkin.

Marcher pieds nus sur des textures variées → renforce la plante du pied et intègre le réflexe plantaire.

Être porté, bercé, enveloppé dans un drap pour un jeu de cabane → apaise le réflexe de Moro.

Rouler sur une pente, faire la roue, se retourner librement → développe la coordination globale et intègre le RTSC.

La nature ne « corrige » pas : elle invite. Elle propose des défis sensoriels, moteurs et émotionnels à hauteur d'enfant, sans contrainte, sans jugement. C'est dans cette liberté que le corps termine son œuvre de maturation.

5. Et l'école ? Ce que les réflexes archaïques préparent (ou entravent)

À l'entrée en maternelle (et surtout en GS/CP), on attend de l'enfant qu'il reste assis calmement, tiennent un crayon, suivent une consigne, se repèrent dans l'espace, gèrent ses émotions, coopèrent avec les autres.

Si les réflexes archaïques ne sont pas intégrés, l'enfant reste en mode « survie » (tronc cérébral actif), au détriment du néocortex, siège de la pensée, de la mémoire et de la régulation.

Compétence scolaire	Réflexe(s) associé(s)
Tenue assise stable	RTL, Galant, Landau
Écriture fluide	Préhension palmaire, RTAC, Babkin
Lecture sans inversions	RTAC, RTL
Attention soutenue	Moro, RTL
Confiance en soi	Attachement, Moro
Coordination globale	Bauer, Plantaire, RTSC

L'école ne commence pas à 3 ans : elle commence dans le ventre, puis dans les bras, puis dans la terre.

6. En pratique : Que faire en tant que professionnel(le) ?

Ne pas précipiter les acquisitions (ex. : asseoir un bébé avant qu'il ne le fasse seul).

Offrir des sols libres, du temps pour ramper, rouler, grimper.

Encourager le jeu sensoriel en nature : eau, terre, bois, vent, sons.

Respecter les rythmes individuels : chaque enfant intègre ses réflexes à son propre tempo.

Observer sans juger : un « comportement difficile » peut être le signal d'un réflexe non intégré.

Collaborer avec les familles : expliquer que « bouger beaucoup » n'est pas de l'hyperactivité, mais un besoin neurologique.

Conclusion : Des fondations invisibles, mais décisives

Les réflexes archaïques sont comme les racines d'un arbre : on ne les voit pas, mais sans elles, rien ne tient.

En accompagnant les tout-petits dans des environnements riches, libres et sécurisants — notamment en nature —, vous leur offrez bien plus que du « jeu ».

Vous leur donnez le temps, l'espace et les stimuli nécessaires pour que leur cerveau se construise de l'intérieur, solide, flexible, prêt à apprendre... et à vivre pleinement.

Accueillir un bébé, c'est accueillir un programme de vie en cours d'installation. Notre rôle ? Être le terreau, pas le jardinier.

Voici un tableau synthétique et pratique qui croise :

Les principaux réflexes archaïques,
 Leur fenêtre d'activité typique (apparition → intégration),
 Des idées d'activités en nature adaptées à chaque phase,
 Différenciées selon que l'enfant ne marche pas encore ou marche déjà.

Tableau : Réflexes archaïques – Âge – Activités en nature

Réflexe	Fenêtre d'activité typique	Enfant non marcheur (0-12/15 mois)	Enfant marcheur(12/15 mois – 3 ans) A renforcer si non acquis avant
Moro (réaction d'alarme)	In utero → 4 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Portage en écharpe dans la forêt • Balancement doux sur unecouverture suspendue • Chant calme au bord de l'eau 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeu de « cache-cache » derrière un arbre • Écouter soudain un oiseau, puis respirer ensemble
Babkin (main-bouche)	Naissance → 4 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Proposer des pommes de pin, écorces lisses, galets à saisir et porter à la bouche (sous surveillance) • Masser doucement les mains 	<ul style="list-style-type: none"> • Pétrir de la terre glaise ou de la boue • Ramasser des herbes aromatiques et les sentir(sécurisées)
Préhension palmaire	Naissance → 5-6 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Offrir des branches fines, roseaux, tiges souples à agripper • suspendre des feuilles ou fleurs à portée de main allongé 	<ul style="list-style-type: none"> • Tresser des herbes ou lianes souples • Remplir/sortir des cailloux d'un panier en osier
RTAC (tonique asymétrique du cou)	Naissance → 6 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Allonger sur le dos, entouré de fleurs colorées ou clochettes en bois • Lui parler d'un côté, puis de l'autre 	<ul style="list-style-type: none"> • Grimper sur un tronc incliné en regardant vers le haut • Suivre du regard un oiseau ou une feuille qui tombe
RTL (tonique labyrinthique - flexion/extension)	In utero → 3-4 ans	<ul style="list-style-type: none"> • Balancement ventral sur une souche basse • Position allongée dans un hamac doux entre deux arbres 	<ul style="list-style-type: none"> • Imiter un arbre qui plie dans le vent • Se cacher sous une bâche, puis se redresser d'un coup (« je pousse ! »)

Galant (spinal)	Naissance → 9 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Laisser ramper sur une surface texturée (herbe, mousse) 	<ul style="list-style-type: none"> • Glissades douces sur pentes herbeuses • Ramper sous des toiles tendues entre arbres
Bauer (reptile/amphibien)	Naissance → 6-9 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Créer un petit tapis de feuillages au sol Encourager le ramper vers un objet sonore (clochette en bois) 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher en alternant pieds sur rondins ou racines
Plantaire	Naissance → 12 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Masser les pieds avec de l'herbe fraîche ou du sable fin • Poser les pieds sur différentes textures (mousse, écorce, terre) 	<ul style="list-style-type: none"> • Parcours sensoriel pieds nus : herbe humide, graviers, boue, feuilles sèches • Sauter dans une flaque ou sur des coussins de mousse
Landau	3-4 mois → 12-18 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Temps ventral sur une souche basse, face à un ruisseau ou oiseaux • Lui parler doucement pour qu'il relève la tête 	<ul style="list-style-type: none"> • Se tenir debout sur une souche stable, bras en l'air comme un oiseau • Grimper doucement sur un talus en gardant le dos droit
Babinski	Naissance → 12-24 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Stimuler la plante du pied avec une plume, herbe, ou doigt (jeu doux) 	<ul style="list-style-type: none"> • Dessiner avec les pieds dans la terre ou le sable • Marcher sur une ligne de cailloux ou rondins
RTSC (tonique symétrique du coté)	6-9 mois → 2-3 ans	<ul style="list-style-type: none"> • Balancement doux en position assise soutenue, face à la nature 	<ul style="list-style-type: none"> • Rouler sur une pente douce • Se balancer sur une branche basse (sous supervision)
Attachement	Naissance → 12 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Voix apaisante dans un lieu calme 	<ul style="list-style-type: none"> • Rituel de salutation à un « arbre ami » • Cercle silencieux en forêt au début/fin de sortie

ACCOMPAGNER LES TOUT-PETITS NON MARCHEURS AU RYTHME DES RÉFLEXES ARCHAÏQUES.

Pourquoi commencer par les non-marcheurs ?

Les premiers mois de la vie sont une période de construction neurologique intense. Le bébé ne « joue » pas encore comme un enfant plus grand : il explore le monde à travers son corps, ses sens, ses mouvements involontaires. Ces mouvements – appelés réflexes archaïques – ne sont pas des anomalies, mais des programmes biologiques essentiels.

En crèche, en MAM ou en relais, accueillir un bébé de 0 à 12 mois, c'est donc accompagner l'intégration silencieuse de ces réflexes. Et quoi de mieux que la nature – avec ses textures, ses sons, ses variations de température, ses pentes douces, ses odeurs – pour offrir un environnement riche, sécurisant et stimulant, sans artifice ?

Ce chapitre propose des idées pour intégrer la nature dans le quotidien des non-marcheurs, en respectant leur rythme neurologique et en soutenant activement l'émergence puis l'intégration de leurs réflexes archaïques.

Poser les bases sensorielles et émotionnelles

Objectif : Créer un climat de sécurité affective et sensorielle propice à l'expression des premiers réflexes (Moro, Babkin, succion, préhension).

À ce stade, le bébé est souvent en position allongée ou porté. Il explore le monde par la bouche, les mains, le regard, et réagit fortement aux changements (lumière, bruit, contact). Le réflexe de Moro (réaction d'alarme) est très actif : il peut sursauter, pleurer à l'improviste, avoir du mal à se calmer seul.

Activités en nature (adaptées aux 0-6 mois)

Portage en écharpe naturelle (lin, coton bio) lors de courtes promenades en forêt ou au bord d'un ruisseau. La voix calme de l'adulte, le balancement du pas, les sons apaisants de la nature régulent le système nerveux.

Temps de sol libre sur une couverture en laine ou coton, posée sur l'herbe ou la mousse. Autour de lui : quelques objets naturels simples (pomme de pin douce, galet poli, écorce lisse) à saisir et porter à la bouche (sous surveillance). Balancement doux dans un hamac léger tendu entre deux arbres (ou sur une couverture tenue par deux adultes), en chantant ou en écoutant le vent.

Rituel sensoriel : masser doucement les mains et les pieds, puis les poser sur différentes textures naturelles (feuille sèche, mousse humide, sable fin).

Ces expériences stimulent les réflexes de Babkin, préhension palmaire, Moro et attachement, tout en renforçant le lien de confiance avec l'adulte.

Favoriser la motricité spontanée et la coordination

Objectif : Soutenir l'émergence des réflexes liés au déplacement (Bauer, Galant, Landau) et à la coordination tête-corps (RTAC, RTSC).

Entre 4 et 9 mois, le bébé commence à se retourner, à ramper, à se redresser. Il explore activement l'espace. C'est le moment où les réflexes comme Bauer (reptation), Galant (coordination tronc-jambes) et Landau (tonicité du dos) deviennent visibles.

Activités en nature (6-10 mois)

Créer un petit parcours de reptation : tunnel de feuillages, tapis de mousse ou de foin. L'inviter doucement à traverser en plaçant un objet sonore (clochette en bois) de l'autre côté.

Temps ventral sur l'herbe à l'écoute du chants des oiseaux. Cela active le réflexe de Landau et renforce la tonicité du dos.

L'encourager à tourner la tête vers différents stimuli → intègre le RTAC.

Jeux de transfert : panier en osier rempli de châtaignes, pommes de pin ou cailloux lisses. L'enfant les sort, les remet, les porte à la bouche.

Ces activités favorisent la motricité croisée, la latéralisation naissante, et la construction du schéma corporel.

Préparer la station debout et la marche

Objectif : Consolider l'équilibre, la tonicité posturale (RTL, RTSC) et la confiance motrice (réflexe de parachute naissant).

Vers 9-12 mois, le bébé se met debout, se déplace en se tenant, parfois fait ses premiers pas. Le réflexe tonique labyrinthique (RTL) et le RTSC sont cruciaux pour la posture, l'équilibre et la coordination globale.

Activités en nature (9-15 mois)

Marche le long d'un tronc couché ou d'une souche basse, pieds nus sur l'herbe, la terre ou le sable.

Parcours sensoriel des pieds : zones de mousse, graviers fins, terre humide, feuilles sèches. Stimule le réflexe plantaire et prépare la marche stable.

Jeux de lancer doux : lancer des pommes de pin ou des glands dans un panier ou une flaque d'eau. Développe la coordination œil-main et la force du bras.

Ces expériences renforcent la confiance posturale, la proprioception et la préparation à la marche autonome.

Ancrer la sécurité corporelle et émotionnelle

Objectif : Intégrer les derniers réflexes posturaux, renforcer la sécurité affective (attachement) et préparer la transition vers la marche autonome.

L'enfant est désormais mobile, curieux, mais encore fragile. Il a besoin de repères constants et d'un adulte présent, sans intrusion. Le réflexe d'attachement reste central : il explore... mais revient chercher le regard, le toucher, la voix.

Activités en nature (12-15 mois)

Rituel de salutation à un « arbre ami » : toucher l'écorce, écouter le vent dans les feuilles, dire bonjour/bonsoir. Crée un lien émotionnel stable avec le lieu.

Cabane simple (draps, branches basses) où l'enfant peut entrer/sortir librement. Espace de retrait sécurisant.

Jeux d'eau doux : transvaser de l'eau avec des gourdes ou des coquillages, marcher dans une flaque peu profonde.

Exploration tactile guidée : « touche la mousse, elle est douce », « regarde, la feuille tombe », « écoute le cri de l'oiseau ». Langage simple, sensoriel, présent. Ces moments consolident la sécurité émotionnelle, la régulation et la curiosité autonome.

Conclusion : Laisser le temps au corps de construire le cerveau

Accueillir un non-marcheur en nature, ce n'est pas « faire une activité ».

C'est offrir un espace vivant, où chaque contact avec la terre, chaque balancement, chaque saisie d'une feuille contribue, invisiblement, à intégrer les réflexes archaïques.

Et c'est dans cette intégration silencieuse que naissent la posture, la confiance, l'attention... et, bien plus tard, la capacité à apprendre à l'école.

QUAND LES RÉFLEXES ARCHAÏQUES NE S'INTÈGRENT PAS : DES FONDATIONS FRAGILES!

Normalement, entre 0 et 3-4 ans, les réflexes archaïques disparaissent progressivement ou se transforment en mouvements volontaires. Leur intégration est le signe que le cortex cérébral – siège de la pensée, de la régulation émotionnelle et de la motricité fine – prend le relais du tronc cérébral, qui gère les réactions automatiques de survie.

Mais lorsqu'un réflexe reste actif au-delà de sa période normale, l'enfant reste partiellement « coincé » dans un mode de fonctionnement archaïque. Il ne s'agit pas d'un trouble en soi, mais d'un décalage neurologique qui peut entraver plusieurs dimensions du développement.

Un réflexe non intégré = un échafaudage qui n'a pas été retiré.

Résultat : le bâtiment tient, mais il penche, tremble, ou coûte plus d'énergie à maintenir.

Conséquences selon les domaines du développement

1. Niveau moteur et postural

L'enfant s'affale sur sa chaise, s'enroule les jambes autour des pieds, se tortille sans cesse. Il a du mal à tenir assis calmement, à coordonner ses gestes, ou à maintenir un tonus stable. Ces signes sont souvent liés à des réflexes comme le Galant, le RTL (tonique labyrinthique) ou le RTSC.

2. Niveau émotionnel et comportemental

L'enfant est hypersensible au stress, craint l'erreur, doute constamment de lui-même → souvent lié au réflexe de Moro persistant.

Il peut être impulsif, fonceur sans but clair, ou au contraire hypercontrôlant, voire brutal → signes fréquents avec un Babinski ou un réflexe de soutien des mains non intégré.

Il manifeste des accès émotionnels inadéquats : colères soudaines, repli, anxiété diffuse.

Comme le souligne Delphine Assié : « Moins l'enfant contrôle sa sphère motrice, plus il a tendance à des accès émotionnels inadéquats. »

3. Niveau cognitif et scolaire

Mémoire fragile : il oublie ce qu'il a appris d'une journée sur l'autre (RTL, Moro, Perez).

Difficultés de repérage spatial : il inverse les lettres (b/p/d/q), confond droite/gauche, se perd dans les consignes (RTAC, Moro).

Problèmes d'écriture : il appuie trop fort (casse la mine) ou trop doucement (trace invisible) → souvent lié au réflexe de préhension palmaire ou au RTAC.
Attention flottante : il regarde autour de lui sans se concentrer → signe possible d'un RTL ou d'un réflexe de soutien des mains non intégré.

4. Niveau sensoriel

Hypersensibilité tactile : refus de certaines textures alimentaires, vêtements étiquetés, brossage des dents.

Hyposensibilité : recherche excessive de sensations fortes (tourne, saute, mord).

Ces déséquilibres ne sont ni une fatalité ni une faute : ils signalent souvent que certains réflexes archaïques n'ont pas encore trouvé leur place dans le développement sensoriel global de l'enfant.

C'est une invitation à accompagner autrement (avec douceur, observation...) et avec le soutien d'un·e professionnel·le spécialisé·e en intégration sensorielle ou en motricité orale.

COMMENT LA NATURE ÉVEILLE LES SENS ET PRÉPARE À LA LECTURE.

Pour un enfant de 0 à 3 ans, le monde ne se comprend pas avec des mots — il se sente, s'entend, se goûte, se respire. La nature, par sa richesse sensorielle authentique, est le premier livre vivant que l'enfant explore. Et parmi tous les sens, l'ouïe joue un rôle clé : non seulement elle le relie au vivant, mais elle construit, sans qu'il le sache, les fondations de la lecture.

Une immersion sensorielle globale

En milieu naturel, les sens ne sont pas sollicités un à un, mais en synergie. Un tout-petit qui touche une feuille humide perçoit sa texture (toucher), son odeur (odorat), le bruit qu'elle fait en se froissant (ouïe), et parfois même son goût (goût — bien que l'adulte veille à ce qu'il n'ingère que des éléments sûrs). Cette multisensorialité renforce la mémoire perceptive : plus une expérience engage de canaux sensoriels, plus elle est ancrée dans le cerveau (Shams & Seitz, 2008). C'est sur ce socle que se construira plus tard la représentation mentale des mots.

Mais c'est surtout l'ouïe qui mérite une attention particulière — car elle est le pont invisible entre la nature et la langue.

La forêt, une école d'écoute

Contrairement aux espaces intérieurs (bruits mécaniques, voix surexposées, écrans), la nature propose une palette sonore modulée, variée et non agressive :

le vent dans les feuilles (frémissement continu),
le craquement d'une brindille (son sec, bref),
le chant d'un oiseau (mélodie ascendante),
le ruissellement de l'eau (rythme irrégulier mais fluide).

Ces sons ne sont pas « du bruit » : ce sont des signaux auditifs riches en fréquences, en rythmes et en intensités. En les écoutant — même passivement — l'enfant développe ce que les neurosciences appellent la discrimination auditive : la capacité à distinguer des sons proches. Or, cette compétence est exactement celle qui permettra plus tard de différencier /b/ et /p/, /s/ et /ch/, ou /m/ et /n/ — des paires critiques pour la lecture.

Du son à la syllabe : la conscience phonologique commence en forêt

La conscience phonologique — la capacité à identifier et manipuler les sons de la langue — est le meilleur prédicteur de la réussite en lecture (Goswami, 2008).

Chez les tout-petits, elle ne se développe pas par des exercices, mais par l'expérience rythmique et sonore.

Or, la nature est pleine de rythmes :

les gouttes de pluie qui tombent (ponctuation sonore),
les battements d'ailes d'un oiseau (pulsation régulière),
le balancement des branches (oscillation lente).

Lorsqu'un enfant tape sur un tronc creux, secoue une grappe de graines sèches ou chantonne en marchant, il internalise le rythme, la prosodie, la segmentation du temps – autant de compétences qui lui permettront plus tard de découper la chaîne orale en syllabes, puis en phonèmes.

Un enfant qui a entendu le « tic-tic » de la pluie est déjà en train d'apprendre à segmenter le flux sonore.

Comme le montre la chercheuse Usha Goswami, le cerveau traite la parole comme une musique. Un enfant exposé à des environnements riches en variations rythmiques et sonores (comme la nature) développe une meilleure synchronisation neuronale avec la parole – ce qui facilite décryptage, mémorisation et compréhension.

Conclusion : laisser sonner le monde

Offrir à un tout-petit un espace naturel, c'est lui offrir un orchestre vivant. Pas besoin d'instruments, de consignes ou de « bonnes réponses ». Il suffit de marcher lentement, de s'asseoir sous un arbre, et de laisser les sons venir. Dans ce calme attentif, le cerveau de l'enfant enregistre, compare, organise – et pose, sans le savoir, les premières pierres de son futur accès à l'écrit.⁷

Avant les lettres, il y a les sons.
Avant les sons, il y a le silence qui les accueille.
Et ce silence, la nature le donne gratuitement.

7 Références scientifiques

- Goswami, . (2008). Reading, dyslexia and the brain. *Educational Research*, 50(2), 135-148.
- Shams, L., & Seitz, A. R. (2008). Benefits of multisensory learning. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(11), 411-417.
- Tierney, A., & Kraus, N. (2014). The ability to move to a beat is linked to the consistency of neural responses to sound. *Journal of Neuroscience*, 33(38), 14981-14986.
- Ansermet, F., & Magistretti, P. (2007). À chacun son cerveau : plasticité neuronale et inconscient. Odile Jacob.

APPRENDRE À VIVRE ENSEMBLE... SOUS LES ARBRES.

La nature, un espace de développement psychosocial pour les 0-3 ans
Les nouveaux programmes de l'école maternelle (2024) placent au cœur des apprentissages le développement des compétences psychosociales : comprendre et exprimer ses émotions, coopérer, respecter autrui, résoudre les conflits, agir avec bienveillance. On pourrait penser que ces compétences se construisent surtout dans le face-à-face, en petit groupe, sous la médiation de l'adulte. Pourtant, la nature, paradoxalement, révèle un terrain privilégié pour leur émergence – surtout chez les tout-petits de 0 à 6 ans.

Pourquoi la nature favorise le vivre-ensemble?

Contrairement à l'idée reçue d'un « retour à la nature sauvage », le milieu naturel, lorsqu'il est partagé, devient un espace de régulation collective. Plusieurs facteurs expliquent cet effet :

L'espace s'agrandit : en forêt ou au jardin, les distances se dilatent, les trajectoires se diversifient. Un enfant en colère peut s'éloigner sans claquer de porte ; un timide peut observer à distance. Cette dilatation spatiale réduit les tensions et diminue la compétition pour les objets ou l'attention.

Les ressources sont abondantes et non exclusives : il y a mille cailloux, dix troncs, des centaines de feuilles. Rien n'est « à moi » ou « à toi » – ce qui diminue les conflits de propriété si fréquents en salle de jeux.

L'activité est ouverte : pas de règle, pas de « bonne façon » de jouer. Chacun peut construire, observer, courir, creuser – sans interférer avec l'autre. Cette co-présence non compétitive est le socle de la socialisation bienveillante.

La nature, laboratoire d'émotions et d'empathie

Les émotions ne s'apprennent pas par le discours, mais par l'expérience vécue.

En nature, elles surgissent authentiquement :
la frustration quand un seau d'eau se renverse,
la joie en découvrant un escargot,
la peur d'un bruit inconnu,
la fierté après avoir traversé un tronc.

L'adulte, en posture d'accompagnement, nomme sans juger : « Tu es déçu, l'eau est partie », « Tu as eu peur du craquement ? ». Cette verbalisation sobre aide l'enfant à identifier, accepter, et réguler ses émotions – exactement ce que demandent les programmes.

De plus, la nature favorise l'empathie indirecte. Observer un insecte, attendre qu'un oiseau reparte, ne pas écraser une fourmi : ces gestes simples développent une attitude de respect du vivant, qui s'étend naturellement à l'humain. Comme

le souligne le pédagogue Philippe Meirieu : « On n'apprend pas la bienveillance en la commandant, mais en la vivant. »

Coopération spontanée, sans consigne

En salle, la coopération est souvent induite (« Travaillez ensemble ! »). En nature, elle émerge :

un enfant creuse un trou, un autre apporte de l'eau → collaboration implicite, un plus grand aide un petit à monter sur une butte → solidarité spontanée, plusieurs enfants transportent une grande branche → coordination motrice partagée.

Ces formes de coopération non dirigées sont plus durables, car ancrées dans un but réel, non artificiel. Elles répondent directement à l'attendu des programmes : « Agir et coopérer avec les autres dans des jeux de société ou des activités sportives » — ici, le jeu est le monde lui-même.

Résolution de conflits : apprendre à négocier dans le réel

Un conflit en nature (« C'est moi qui veux le gros bâton ! ») se résout souvent par l'espace ou la substitution : il y a d'autres bâtons, d'autres trésors. L'adulte n'a pas besoin d'arbitrer : il peut accompagner la négociation : « Tu veux ce bâton ? Il est gros. Peut-être qu'il y en a un autre pour ton ami ? » Cela développe la flexibilité sociale et la prise en compte de l'autre — compétences clés en Petite Section.⁸

Former des citoyens empathiques, coopératifs et régulés ne commence pas à l'école — ça commence dans les bras d'un adulte qui marche lentement en forêt, qui se tait pour laisser l'enfant écouter, qui nomme les émotions sans les juger, et qui fait confiance à l'espace naturel pour faire circuler les corps, les regards, et les gestes de bienveillance.

Sous les arbres, on n'apprend pas à « vivre ensemble » — on le fait, simplement.

8 Références officielles et scientifiques

Ministère de l'Éducation nationale (2024). Programmes de l'école maternelle - Domaine 5 : Vivre ensemble et coopérer.

Meirieu, P. (2020). Faire école à l'ère des pédagogies nouvelles. ESF Éditeur.

Jørtøft, I. (2004). Landscape as playscape: The effects of natural environments on children's play and motor development. *Children, Youth and Environments*, 14(2), 21-44.

ALIMENTATION ET EXPOSITION EN NATURE

Très peu d'ouvrages lient motricité orale, nature, alimentation et langage chez les 0-3 ans, pourtant ces dimensions sont neurologiquement interconnectées.

Ce chapitre pourra offrir aux professionnels de la petite enfance (et aux parents) une approche différente de la diversification alimentaire, ancrée dans le corps en mouvement et l'expérience sensorielle authentique.

Une bouche qui apprend le monde

Chez l'enfant de 0 à 3 ans, la bouche n'est pas seulement un orifice alimentaire.

C'est un organe sensoriel, moteur, émotionnel et relationnel. Elle sert à téter, goûter, cracher, mâcher, souffler, crier, rire... et bientôt, à articuler les premiers mots.

Or, motricité orale, alimentation et langage partagent les mêmes fondations neurologiques. Ils dépendent tous de la tonicité, de la coordination et de la sensibilité des muscles du visage, de la langue, des lèvres et de la mâchoire – des structures qui ne se développent pas en vase clos, mais en interaction constante avec le corps entier et l'environnement.

C'est pourquoi les troubles de l'oralité alimentaire (refus des textures, hypersensibilité, difficulté à mâcher) sont souvent corrélés à des retards d'articulation ou à une respiration orale inefficace.

Et c'est aussi pourquoi la nature, loin d'être un simple décor, constitue un laboratoire sensoriel vivant pour renforcer cette motricité – non par des exercices dirigés, mais par l'exploration libre, incarnée et multisensorielle.

Les réflexes archaïques : premiers outils de l'oralité

Dès la vie foetale, des réflexes archaïques préparent l'enfant à utiliser sa bouche pour survivre, puis pour apprendre :

Le réflexe vomitif (pharyngé) protège des fausses routes en déclenchant un haut-le-cœur dès qu'un objet touche l'arrière de la bouche.

Le réflexe de Babkin (pression des paumes → ouverture de la bouche) lie main et bouche, favorisant la coordination nécessaire au langage.

Ces réflexes sont normaux, vitaux... mais temporaires.

Avec l'âge et l'expérience sensorielle, ils s'intègrent : le réflexe vomitif « recule » vers l'arrière de la gorge (vers 7-9 mois), la succion devient volontaire, la bouche apprend à discriminer ce qui est comestible, manipulable, ou à recracher.

Contrairement à une idée reçue, proposer des objets sécurisés à porter à la bouche dès 4-6 mois – sous surveillance active – réduit le risque d'étouffement, plutôt que de l'augmenter.

À cet âge, le réflexe vomitif (ou pharyngé) est encore très sensible et situé à l'avant de la langue : dès qu'un objet touche le tiers postérieur de la bouche, l'enfant recrache spontanément.

C'est une protection naturelle efficace. En lui offrant des expériences bucco-sensorielles variées (galets polis, écorces lisses, branches non toxiques), on entraîne ce réflexe à se « reculer » progressivement vers l'arrière de la gorge, comme il le doit normalement entre 7 et 9 mois.

Or, si cette exploration n'a pas eu lieu – parce qu'on a systématiquement empêché le bébé de porter des objets à la bouche –, le réflexe vomitif reste hypersensible ou, au contraire, mal calibré.

Résultat : à 12 mois et au-delà, l'enfant peut ne plus percevoir correctement les limites de sa bouche, avaler trop vite, ou paniquer face à une texture inconnue.

Paradoxalement, le vrai risque d'étouffement augmente alors, non pas à 6 mois, mais plus tard, lorsque le réflexe, mal intégré, ne joue plus son rôle de gardien.

Offrir tôt, en toute sécurité, c'est donc préparer la bouche à devenir intelligente et à se protéger elle-même.

Problème actuel : dans un environnement trop stérile ou trop restrictif, où l'on empêche systématiquement le bébé de porter des objets à la bouche, ces réflexes ne s'entraînent pas.

Résultat : hypersensibilité orale, peur des textures, difficulté à mâcher, et paradoxalement, risque accru d'étouffement, car l'enfant n'a pas appris à gérer les objets dans sa bouche.

La solution ? Proposer tôt, proposer juste.

La nature : un terrain d'exploration bucco-sensorielle sécurisé

En milieu naturel, l'enfant explore la bouche sans obligation d'ingestion .

Ces expériences rassurent le système nerveux. Elles montrent à l'enfant que la nouveauté n'est pas une menace – ce qui facilite grandement l'acceptation des aliments solides, mixés, fibreux ou croquants.

La bouche ne fonctionne pas seule. Elle est connectée au corps entier :

Un enfant qui grimpe tonifie son tronc → améliore sa posture à table → facilite la déglutition.

Un enfant qui court et rit développe une respiration ample et diaphragmatique → base du contrôle vocal.

Un enfant qui souffle sur les feuilles ou imite le vent entraîne son flux expiratoire → essentiel pour articuler /p/, /t/, /k/, /s/.

Un enfant qui crie joyeusement en forêt libère sa voix, sans honte → développe la confiance en sa parole.

Notre rôle de professionnel est de:

Respecter le refus : un enfant qui observe sans toucher apprend aussi,
Être présent sans intervenir : laisser l'enfant recracher, cracher, rejeter – c'est une compétence vitale.

Cette posture réduit l'anxiété alimentaire, souvent à l'origine des troubles de l'oralité. Elle construit une relation apaisée à la nourriture, à la bouche, et au langage.

Lien avec la diversification alimentaire

La diversification ne se résume pas à introduire des aliments solides : c'est un processus sensorimoteur global. Un enfant qui a eu l'occasion de : mâcher des bâtonnets de bois (sous surveillance, type « chewing stick » naturel, non toxique), sucer des glaçons d'eau de source, sentir des herbes aromatiques, souffler sur des graines, développe une bouche curieuse, confiante et coordonnée.

Il sera plus apte à accepter les textures mixées, granuleuses, fibreuses ou croquantes, car son système sensoriel n'associe pas la nouveauté à la menace.

Important : toutes les expériences buccales en nature doivent être supervisées, avec des matériaux non toxiques, non petits (risque d'inhalation), et sans ingestion obligatoire.

L'objectif est l'exploration, pas la consommation.

Conclusion : la bouche, organe d'exploration du monde

Très peu d'ouvrages relient motricité orale, nature, alimentation et langage. Pourtant, ces dimensions sont neurologiquement tissées ensemble.

Car un enfant qui connaît sa bouche... ne s'y perd pas. Il y trouve le goût de la vie.

CONCLUSION : LA NATURE N'EST PAS UN LUXE, C'EST UNE NÉCESSITÉ

Un droit fondamental, pas une option décorative

Au fil de ces pages, nous avons exploré comment la nature nourrit le corps, le cerveau, la bouche, le langage, les émotions et les relations des tout-petits. Nous avons vu qu'un simple tronc couché développe la motricité posturale, qu'une feuille froissée affine l'oreille, qu'un silence partagé sous les arbres construit la régulation émotionnelle, et qu'un jeu libre en forêt prépare mieux à l'école qu'une fiche d'activités imposée.

Pourtant, trop souvent, l'accès à la nature en petite enfance est traité comme un agrément, une parenthèse bucolique, voire un frein logistique. Ce livre invite à un renversement radical : l'accès régulier, libre et sécurisé à un environnement naturel n'est pas un plus — c'est un droit fondamental de l'enfant, inscrit dans sa biologie.

Car le cerveau humain n'a pas évolué dans des salles aux murs droits, sous des néons, avec des jouets en plastique. Il a évolué dans la forêt, au bord de l'eau, au contact de la terre, du vent, des cycles vivants. Déconnecter l'enfant de ce milieu, c'est l'empêcher de s'installer pleinement dans son humanité.

Le rôle nouveau des professionnel·les : accompagner, non contrôler
Ce livre n'appelle pas à « faire plus », mais à être autrement. Il ne s'agit pas de créer des « ateliers nature » programmés, mais de transformer la posture. L'adulte n'est plus celui qui enseigne la nature, mais celui qui la traverse avec l'enfant, en humble compagnon. Il observe plus qu'il ne parle, nomme plus qu'il n'explique, se tait plus qu'il n'ordonne.

Cette posture — simple en apparence, exigeante en pratique — est une forme d'amour active : faire confiance à la capacité de l'enfant à apprendre par lui-même, à s'organiser, à chuter, à se relever, à ressentir, à dire. En cédant le contrôle, l'adulte redonne à l'enfant ce dont il a le plus besoin : du temps, de l'espace, et de la confiance.

Un pont entre crèche et école, entre soin et apprentissage

En valorisant les apprentissages informels en nature, ce livre souhaite aussi réconcilier deux mondes trop souvent séparés : la crèche (perçue comme lieu de « garde ») et l'école (lieu d'« apprentissages »). Or, tout apprentissage commence dans le corps et les sens — et la crèche, lorsqu'elle s'ouvre à la nature, devient une véritable école de la vie.

Les compétences construites en forêt — équilibre, écoute, régulation, curiosité, coopération — ne sont pas des « soft skills » secondaires. Ce sont les fondations

invisibles de la réussite scolaire et sociale. Les enseignants de maternelle gagneraient à les reconnaître comme légitimes. Les professionnel·les de la petite enfance gagneraient à les nommer, les documenter, les transmettre.

ET DEMAIN ? PENSER LA NATURE COMME LEVIER D'ACTION COLLECTIVE

Dans un contexte marqué par les urgences écologique, éducative et émotionnelle, proposer un accès régulier à la nature aux enfants de 0 à 3 ans relève d'une posture professionnelle engagée – et nécessairement politique.

Il ne s'agit pas seulement de sorties ponctuelles, mais de construire, dès le plus jeune âge, une relation au vivant fondée sur l'écoute, la sobriété sensorielle et le non-dominant. Un enfant qui observe une fourmi, touche la terre humide ou perçoit les variations du vent développe bien plus qu'une curiosité : il intègre, corps et esprit, les bases d'un rapport respectueux au monde.

Pour que ces pratiques ne restent pas marginales, elles doivent être soutenues par des politiques locales ambitieuses.

C'est pourquoi il devient essentiel, en tant que professionnel-le de la petite enfance, de participer activement au débat public : interpellier les candidat-es aux élections municipales, exiger des aménagements urbains adaptés aux tout-petits, plaider pour des espaces de libre jeu végétalisés et sécurisés.

Et pourquoi ne pas envisager, collectivement, d'intégrer une liste citoyenne ? Quel meilleur moyen d'influencer concrètement les décisions que d'y prendre part ?

Des dynamiques locales émergent déjà. À Montpellier, le projet Les Enfants dehors (<https://www.lesenfantsdehors.fr/>) incarne cette volonté de repenser l'accueil des jeunes enfants en lien direct avec la nature, dans des lieux conçus pour favoriser l'autonomie, la sensorialité et la vie collective.

Lyon, Marseille et d'autres villes explorent également des modèles d'« urbanisme à hauteur d'enfant », où la place du végétal, du sol vivant et du temps libre devient centrale.

Notre rôle ne se limite plus à accompagner l'enfant dans l'ici et maintenant. Il consiste aussi à agir pour que cet « ici » soit digne de lui – aujourd'hui, et demain.

Car offrir la nature, c'est offrir un cadre de développement optimal... mais aussi contribuer à bâtir une société plus juste, plus sobre, plus vivante.

En agissant dès aujourd'hui – dans nos équipes, nos quartiers, nos villes –, nous posons les bases d'un monde plus juste, plus sobre et plus vivant pour les enfants d'aujourd'hui... et ceux de demain.

LIVRET D'IDÉES D'ACTIVITÉES

Ces fiches ont été pensées en réponse aux demandes concrètes de nombreux professionnels de la petite enfance : « Comment proposer des activités en nature avec très peu de matériel ? », « Où trouver des idées simples, accessibles, peu coûteuses, mais porteuses de sens ? », « Comment commencer sans se sentir dépassé ? »

Elles s'appuient sur une conviction forte : la nature elle-même est le plus riche des ateliers. Feuilles, cailloux, branches, terre, eau, graines, brindilles... tout ce qui compose le monde vivant autour de nous devient, à lui seul, un trésor pédagogique. Le matériel utilisé ici est donc volontairement simple, souvent récupéré, parfois acheté en vrac (tissu naturel, corde, paniers en osier), mais surtout composé d'éléments trouvés sur place, en respectant les écosystèmes locaux.

Ces fiches ne sont pas des recettes figées, mais des points de départ. Elles ont été conçues pour rassurer, inspirer, et surtout encourager les équipes à oser expérimenter. Une fois les premières activités vécues, observées, ajustées avec les enfants, l'idée est que chacun(e) se sente libre — et capable — de créer les siennes, en équipe, à partir des intérêts des enfants, des saisons qui passent, des découvertes du moment, ou simplement d'une envie partagée.

Et puis, petit à petit, vient un autre objectif : se libérer des fiches. Parce que le plus beau des temps en nature n'est pas toujours celui qu'on programme, mais celui qu'on laisse advenir. Celui où l'on suit le regard d'un tout-petit fasciné par une escargot, où l'on suit le groupe qui part explorer un bosquet, où l'on accepte de ne rien « faire » d'autre que d'être là, ensemble, pleinement présent.

Ces fiches sont donc une passerelle — vers plus de confiance, plus de créativité... et, à terme, vers une liberté partagée avec les enfants dans l'espace naturel.

Bonne exploration !



© Christel Lamy, 2026

Publié sous licence Creative Commons Attribution -
Pas d'Utilisation Commerciale -
Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International.

Parce que chaque enfant mérite un bout de forêt, un carré de terre et le droit d'être mouillé.