

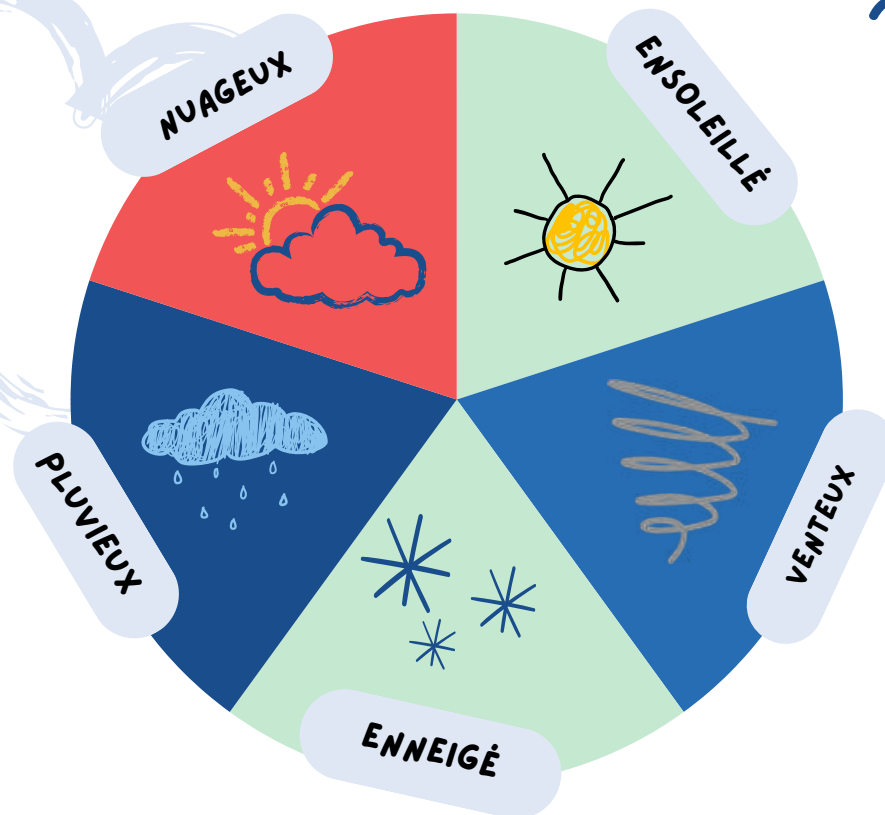
Ce cahier a été produit par :

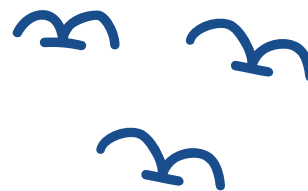
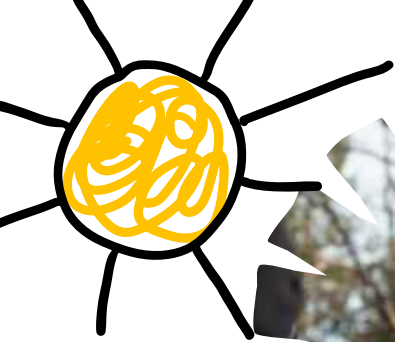


Avec la collaboration de :



C'EST TOUJOURS LE BON TEMPS POUR JOUER DEHORS !





QUI EST LA FLEUR SAUVAGE?

Praticienne en pédagogie par la nature, je suis la fondatrice de La fleur sauvage – Assoiffés de nature, une petite entreprise de chez nous qui se spécialise dans la formation des enseignant.e.s et des éducateur.rice.s à l'enfance en éducation par la nature. Je facilite aussi des activités en nature avec les enfants.

QU'EST-CE L'ÉDUCATION PAR LA NATURE?

POSSIBLE MÊME EN VILLE

La nature est accessible partout autour de nous et ce, même en ville. Pas besoin d'aller loin pour la trouver, il s'agit de ralentir le pas sur le trottoir pour cueillir un brin d'herbe ou observer les insectes. S'émerveiller des petites choses avec les enfants.

DE NOMBREUX BIENFAITS

Le contact régulier avec une nature de proximité procure de nombreux bienfaits aux petit.e.s comme aux grand.e.s. Entre autre, il favorise le développement des habiletés physiques, sociales, langagières, cognitives et émotionnelles en plus de contribuer à une bonne santé visuelle et auditive.

L'IMPORTANCE DU JEU LIBRE

Nul besoin de se transformer en animateur.trice.s de camp de jour pour garder les enfants occupés. Les enfants ont besoin de temps, d'espace et de liberté pour jouer librement, sans contrainte. En contrôlant leur jeu, les enfants construisent leur confiance en eux et leur créativité.

COMMENT UTILISER LA PAGE DU DÉFI?

- Faites de vos déplacements une occasion de passer du temps dehors : sortez un peu plus tôt pour aller à la garderie, prenez votre temps pour rentrer le soir
- Dessinez quelle température il faisait dans le rond jaune
- Cochez quelle activité vous avez essayée dans le rond gris

COMMENT UTILISER CE DOCUMENT ?

Chaque fois que vous voyez cet icône dans le document, vous pouvez cliquer sur le lien pour lire davantage sur le sujet

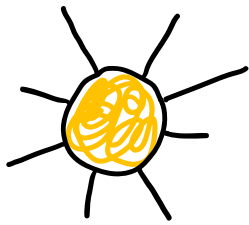


OUTREMONT EN FAMILLE

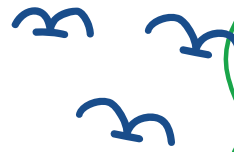
Découvrez toutes les activités et services de notre organisme communautaire famille, en ligne sur :

OUTREMONTENFAMILLE.ORG





6 ASTUCES POUR FACILITER VOS SORTIES EXTÉRIEURES



SOYEZ UN MODÈLE POUR VOS ENFANTS



C'est bien connu, les enfants apprennent par l'exemple : s'ils vous entendent parler positivement de la température, des "mauvaises herbes" et des petites bêtes, ils auront aussi un point de vue positif et n'auront pas peur des insectes, des plantes qui piquent, de la pluie ou de la neige.

LAISSEZ-LES LIBRES D'EXPLORER



Les enfants ont un besoin naturel d'explorer et de se cacher. Les laisser faire favorise la confiance et l'estime de soi. Explorer un sous bois ou se cacher derrière un buisson, avec une supervision limitée, est une façon bénéfique de gérer l'incertitude qui les rend apte, petit à petit, à évaluer les risques et leurs limites.



ACCEPTEZ ET ENCADREZ LE RISQUE



On confond malheureusement trop souvent risque et danger. Un danger met l'intégrité de l'enfant en jeu et ne peut être évalué par l'enfant, tandis que le risque mesuré permet à l'enfant d'évoluer et de gagner en confiance en lui. Tomber, s'égratigner ou se faire un bleu sont des risques tout à fait acceptables. Laissons les expérimenter.



AYEZ LES BONS VÊTEMENTS



"Pas de mauvais temps, que de mauvais vêtements" est un proverbe bien connu des suédois qui font face au même type de climat que nous et qui pourtant sont dehors peu importe la température. On pense souvent d'abord aux enfants quand on pense "bons vêtements"... Mais si on veut en profiter sans rechigner, il faut nous aussi être bien habillé.e.s !



DÉCONNECTEZ POUR CONNECTER À VOTRE ENFANT



En se déconnectant l'espace d'un moment, nous augmentons non seulement la quantité de temps passé avec notre enfant, mais aussi la qualité. Si vous déconnectez de votre écran, il vous sera plus facile de connecter à votre enfant et à ce qu'il fait. Vous verrez que votre enfant voudra passer encore plus de temps dehors parce qu'il vous saura attentif et présent avec lui / elle.



PERMETTEZ QU'ILS/ELLES SE SALISSENT



Saviez-vous qu'au delà du plaisir, il y a des bienfaits sur la santé physique et le développement des enfants quand vous leur permettez de se salir? Laisser les enfants jouer dans la boue et avec les éléments de la nature, c'est permettre à leur système immunitaire de se renforcer et faciliter leur connexion à la nature! Alors on sort les vêtements usés et tachés pour la garderie et les déplacements et on laisse les beaux vêtements pour la visite chez grand-maman!



CHERCHER LES INSECTES

Partout autour de vous et souvent mal aimées, ces petites bêtes qui fascinent vos tout-petits sont faciles à trouver ! Un simple contenant troué pour les observer avant de les relâcher et le tour est joué !

FAIRE UNE CHASSE AUX TRÉSORS

Une chasse aux trésors c'est toujours gagnant et c'est renouvelable à l'infini. Pas besoin de préparation au préalable, juste votre sens de l'observation et votre imagination!
"Peux-tu me trouver quelque chose de doux, quelque chose de laid, quelque chose qui pique, quelque chose de rouge, quelque chose de rond etc."

INVENTER DES PARCOURS

Le parcours aussi est renouvelable à l'infini et adaptable à l'endroit où vous vous trouvez, en plus de favoriser la motricité globale de votre enfant.
"Passe sous la table à pique-nique, par dessus le banc, fait des bonds entre les bouts de bois, rampe jusqu'au module et reviens en courant, etc."

6 IDÉES DE CHOSES à FAIRE



DEHORS !

JOUER AVEC UN BÂTON

Instinctivement attirés par les bouts de bois, les enfants sauront lui trouver mille utilités. Laissez leur imagination les guider en vous assurant du respect de vos consignes de sécurité et vous découvrirez : une canne à pêche, un arc et des flèches, une épée de chevalier, un bâton de tambour et peut-être même le début d'une cabane !

MARCHER SOUS LA PLUIE OU DANS LA NEIGE

Profitez des jours de pluie ou de bordée de neige pour enfiler vos bottes et vos manteaux et allez découvrir le quartier avec un œil nouveau. Les flaques d'eau vous attendent pour sauter à pieds joints et les buttes de neige pour grimper et vous laisser tomber ! N'ayez pas peur de vous mouiller, la sècheuse est là pour ça !

FAIRE DES MINI-CABANES

Les cabanes, c'est toujours génial... mais on n'a pas toujours l'espace et les ressources nécessaires pour en faire des grandes. Alors pourquoi ne pas miser sur les mini-cabanes pour les figurines, les poupées ou les toutous. Quelques bouts de bois, d'écorces, des feuilles et des roches et le tour est joué !

Ce cahier a été produit par :



Avec la collaboration de :



LES DÉFIS DE

ACTIVITÉS

LUNDI

MARDI

MER

JEUDI

VEN

SAM

DIM

CHERCHER DES INSECTES 

FAIRE UNE CHASSE AUX TRÉSORS 
































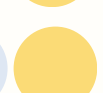



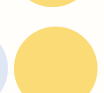

















































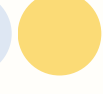

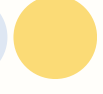
























INVENTER DES PARCOURS 

JOUER AVEC UN BÂTON 

MARCHER SOUS LA PLUIE / NEIGE 

FAIRE DES MINI-CABANES 

AUTRE

DESSINE LA MÉTÉO QU'IL FAIT



REMERCIEMENTS



Ce cahier a été produit par :



Avec la collaboration de :



Grâce au financement
"Prévention Montréal"
de la Ville de Montréal :

