

En permettant un contact fort avec la nature et les territoires, l'activité physique de nature (APN) que vous proposez ouvre de multiples potentiels : bien-être, santé, éducation, social, environnement.

N'hésitez pas à les valoriser !

VERS UNE ÉDUCATION PAR LES APN

Les APN sont parfois considérées uniquement comme des produits de consommation. Si elles sont sources de plaisir, de sensations, de divertissements, elles peuvent aussi explorer de nombreuses dimensions :

- **Éducation**
Rencontre avec le vivant
Découverte et compréhension du milieu
Valeurs éducatives
- **Santé bien être**
Maintien et amélioration de la santé physique et psychique
- **Social**
Partages, rencontres, échanges
Vecteur d'insertion sociale

La pratique des APN est en lien direct avec les missions des éducateurs, animateurs, professeurs, parents... C'est en s'appuyant sur ces atouts que vous pouvez donner du sens aux APN, défendre une éducation de terrain, les relier à leurs environnements, à vos publics, à un projet éducatif.

DES VALEURS ÉDUCATIVES À VALORISER

- Coopération : entraide, rencontre, intégration sociale
- Adaptation : humilité et respect
- Autonomie : responsabilité et autogestion
- Goût de l'effort : estime et dépassement de soi

S'IMMERGER DANS LA NATURE ET UN TERRITOIRE

La pratique des APN induit un déplacement dans un milieu. Cette immersion est une opportunité pour vivre une première expérience directe ou renouer des liens intimes avec la nature. Les APN sont aussi un moyen de découverte des territoires.



Les activités physiques de nature (APN) sont les activités qui se pratiquent dans la nature et impliquent une dimension physique, qu'elle soit douce ou intense.

LA QUESTION DES IMPACTS

Les pratiquants d'APN peuvent être des vigies de la nature. Ils ont la compétence pour transmettre ce geste nécessaire de sensibilisation et de protection de la nature au grand public. Comme beaucoup d'activités humaines, mais dans une moindre mesure, la pratique des APN peut générer des impacts sur les milieux naturels plus ou moins importants selon les modalités de la pratique. Dès que les pratiquants prennent conscience de ce rôle et développent leurs connaissances naturalistes, ils réduisent de fait leurs impacts.

UN PLUS POUR LA SANTÉ

Les bienfaits de l'activité physique sont aujourd'hui reconnus. Ils se multiplient lorsque l'activité se pratique dans la nature :

- Lutte contre l'obésité, diabète, myopies, ...
 - Diminution du stress
- Amélioration des capacités de concentration, de l'estime de soi et du bien-être

CONTRAINTES ?

La pratique des APN nécessite souvent des moyens et des compétences. Parfois contraignant, cela représente une opportunité pour :

- Former les animateurs
- Mettre en réseau les acteurs (enseignants, animateurs, professionnels des APN, ...)

... COMMENT ?

Pour utiliser toute la dimension éducative des APN, des solutions simples existent. Parmi elles :

- Inscrire la pratique des APN dans son projet pédagogique et/ou éducatif (redonner du sens aux activités et adapter les objectifs en fonction des tranches d'âge)
- Intégrer dans ses animations les particularités du site de pratique
- « Utiliser » la nature comme soutien à l'apprentissage de la technique : le poisson utilise les mêmes contre-courants que le kayakiste ; pour continuer à améliorer sa technique, le surfeur doit comprendre le courant marin
- Se former : il existe des formations spécifiques pour apprendre à faire le lien entre pratique d'une activité physique de nature et éducation à l'environnement
- Utiliser dans les projets l'itinérance, le bivouac, le refuge comme moyens d'éducation dans la nature
- Mettre en relation des animateurs nature, des acteurs de l'environnement et des éducateurs sportifs

ALORS, PLUS D'HÉSITATIONS...
PRATIQUER LES APN
POUR ÉDUCUER DEHORS !

POURQUOI JE SORS AVEC MON GROUPE ?

Je n'ai jamais fait de sport, mais à la trentaine sont arrivées la découverte et la conscience du plaisir du corps en action, avec cette ineffable jouissance de se sentir vivant, dans la nature. **Louis**

C'est après avoir rencontré un animateur LPO que j'ai eu connaissance du gravelot à collier interrompu, nichant sur les plages que j'utilisais depuis 15 ans. J'ai alors pu réorganiser mes séances de char à voile pour réduire les risques de dérangements. **Bertrand**

Deux jours de grimpe dans les arbres et une nuit perchée ont permis de partager des instants où la rencontre avec la nature, et l'arbre en particulier, prend tout son sens et permet à chacun de prendre du recul sur son quotidien, imaginer ses projets. **Adrien**

DEHORS...

DYNAMIQUE SORTIR !

Cette dynamique, portée au niveau national depuis 2009 par le Réseau Ecole et Nature, est issue d'un constat partagé par des éducateurs passionnés : le dehors, la nature comme lieu d'éducation disparaît des pratiques éducatives.

UN TEMPS FORT : *Les rencontres de janvier*

Chaque année, une centaine de professionnels se rencontrent une semaine. Au programme : terrain, interventions, réflexions et productions collectives.

RESSOURCES

Livres :

- **Sortir dans la nature avec un groupe, Tome 1, Dynamique Sortir**, Ed. Ecologistes de l'Euzière, 2012
- François CARDINAL, **Perdus sans la nature**, Ed. Québec-Amérique, 2011
- Louis Espinassous, **Besoin de nature**, Ed Hesse, 2015

Revues :

- **Symbioses, Sport et environnement**, n° 75, www.symbioses.be/pdf/75/symbioses-75.pdf
- **Polypode, Quand sport et environnement font chemin commun**, n° 5, www.reeb.asso.fr/public/polypode/polypode5.pdf
- **ATEN - Cahiers techniques des espaces naturels N° 80 : Sport de nature, outils pratiques pour leur gestion**, <http://ct80.espaces-naturels.fr/>
- **Revue ESPACES tourisme et loisirs**, n° 327 et 329 sur les sports de nature et l'EEDD

Sites :

- **Pôle ressources national des sports de nature :** www.sportsdenature.gouv.fr

OBJECTIFS

- Rendre visible et promouvoir l'éducation dehors, dans la nature, en valoriser la richesse pédagogique.
- Maintenir des espaces territoriaux, juridiques et sociaux pour éduquer dehors.
- Accompagner et former les acteurs pour la mise en place d'actions d'éducation dehors.

Réglementation :

- Code du sport, notamment article L212-1 et suivants



Pour avoir plus d'informations, vous pouvez contacter près de chez vous :



Création : www.coquelicots.fr - Crédits photos : membres de la dynamique Sortir !

BOUGER

ANIMER ET ÉDUCER DEHORS

avec les activités physiques de nature



RÉSEAU ÉCOLE ET NATURE

Dynamique Sortir !

164, rue des Albatros - 34000 Montpellier
04 67 06 18 68 - samuel.moktar@ecole-et-nature.org
<http://sortir.reseauecoleetnature.org>



Avec le soutien financier de



Le réseau national d'éducation à l'environnement et au développement durable

Pour comprendre le monde, agir et vivre ensemble