

LES BIENFAITS DE LA NATURE :

Je prends soin de moi en connectant avec la nature

Compétence ciblée	Composer avec ses émotions et son stress Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être
Compétences transversales (PFÉQ)	- Structurer son identité - Résoudre des problèmes
Objectifs généraux	- Expérimenter sa connexion à la nature par la pleine conscience - Ressentir les bienfaits de la nature par des moments de reconnexion nature - Connaître les impacts positifs des environnements naturels sur le bien-être

MATÉRIEL

- Vêtements de rechange et accessoires nécessaires selon la météo;
- Petite collation pour l'activité du goûter en pleine conscience;
- Fiches complémentaires *Mes émotions en nature* et *Les postures de la forêt* ou affiches *Mon parcours nature* (sur le [site web](#) dans l'onglet *Ateliers et outils pour les élèves/Ateliers complémentaires/Atelier complémentaire sur les bienfaits de la nature*) imprimées et plastifiées (facultatif).

EXPLICATIONS AUX PERSONNES ANIMATRICES

L'activité *Les bienfaits de la nature* s'anime à l'extérieur dans un milieu naturel près de chez vous, en ville comme en campagne. Prévoyez le coup pour que vos élèves puissent se salir, se mouiller et explorer le plus librement possible pour favoriser l'immersion, et ce peu importe la saison. L'activité amène les élèves à expérimenter différentes manières de se connecter à la nature par la pleine conscience. Pour ressentir cette connexion à la nature, les enfants ont besoin de contempler, de toucher, de grimper et d'explorer.

Il n'est généralement pas dommageable pour un milieu naturel que les humains y cueillent des fleurs ou y attrapent des insectes. Toutefois, considérant la fragilité de certains milieux, l'exploration en nature doit se faire de manière responsable dans le respect du lieu où vous vous trouvez. Validez les règles en vigueur concernant les mesures de conservation et discutez-en avec vos élèves avant l'activité. L'idée est d'enseigner aux enfants à prendre soin de la nature, tout en s'y sentant libres et en sécurité. Renseignez-vous sur les risques de la région dans laquelle vous réaliserez cette activité (tiques, herbe à puce, etc.) et appliquez les mesures de prévention nécessaires. Avant de sortir, établissez des règles de sécurité avec vos élèves (cri de ralliement, limites du terrain, vérification du site, etc.).

Cette activité est composée de 9 stations indépendantes avec un déplacement entre chaque station. Selon l'âge, l'aisance et l'expérience de vos élèves en nature, expérimentez 1 à 9 stations par sortie dans l'ordre que vous jugez approprié. Avant de débiter chaque station, il est possible de mettre en place un petit rituel (cri du loup, prise du pouls, respirations, etc.). Si vous enchaînez les stations, vous pouvez faire un retour sur la station précédente afin de permettre aux élèves de partager l'expérience vécue durant le déplacement.

Invitez les élèves à réaliser les activités, sans pression. Certains élèves peuvent associer la nature à différents dangers ou à une expérience passée désagréable. Se connecter à la nature et à soi peut aussi faire vivre toutes sortes d'émotions et peut être inconfortable. Dans ces cas, accueillez les émotions de vos élèves, puis amenez-les à sortir de leur zone de confort un petit pas à la fois. Réalisez vous-même l'activité afin de leur montrer que cela est sécuritaire et que l'inconfort est tolérable. C'est en vivant des expériences agréables et sécurisantes en nature de manière répétée que les élèves s'y sentiront bien. Pour plus de conseils sur la pédagogie par la nature ou des considérations reliées, référez-vous à votre CSS et aux ressources proposées à la fin de cet atelier.

Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre

Québec



Université de Sherbrooke



Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale



Contenu écrit sous licence [CC BY-NC 4.0](#). Contenu graphique via [Canva](#) et [PowerPoint](#) selon la licence en vigueur
© [Programme HORS-PISTE](#) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

De nombreuses études suggèrent que l'interaction avec les environnements naturels permet d'améliorer différents aspects de la santé physique et du bien-être des enfants.

(Fyfe-Johnson et al., 2021; Lomax et al., 2024; Sprague et al., 2022)

Plusieurs mécanismes expliquent ces bénéfices chez l'humain. Par exemple, l'interaction avec les environnements naturels permettrait de combler le besoin inné de contact avec la nature, de restaurer la fatigue liée à l'utilisation prolongée de l'attention, de réduire le stress, de bouger et de jouer davantage, etc.

(Kellert et Wilson, 1993; Kaplan et Kaplan, 1989; Ulrich, 2023; Chawla, 2015)

Renforcer sa connexion à la nature peut amener à réfléchir à sa place dans le monde, à sa relation avec le territoire, ses ressources, les espèces et les peuples qui y vivent. D'ailleurs, développer une relation émotionnelle positive avec la nature peut influencer la volonté de poser des gestes concrets pour en prendre soin.

(Hoover, 2021)

Cette activité s'inscrit donc aussi dans les objectifs de développement durable des Nations unies.

(Nations Unies, s.d.)

STATION 1 : Explorer la nature

1. Vous introduisez cette station en expliquant à vos élèves que vous allez réaliser des activités pour les aider à prendre conscience de leur connexion à la nature. Vous expliquez aux élèves que les activités permettront de réfléchir à comment elles et ils se sentent en nature et de découvrir de nouvelles choses sur soi et le monde qui les entoure.
2. Avant de commencer, posez ces questions à vos élèves :
 - Qu'est-ce que tu aimes dans la nature ?
 - Qu'est-ce que tu aimes moins ou qui te fait peur dans la nature ?
 - Quelles émotions ressens-tu en nature ?
3. Prenez le temps de discuter avec vos élèves de leurs préférences et leurs émotions et utilisez la fiche complémentaire *Mes émotions en nature* au besoin.
4. Concluez en expliquant à vos élèves que se connecter à la nature et à soi peut faire vivre toutes sortes d'émotions et que c'est normal. Cela peut même parfois être inconfortable. Cela peut aussi faire du bien. Dites à vos élèves que vous allez ensemble par différentes expériences prendre conscience des bienfaits de la nature et découvrir les merveilles de la nature qui vous entoure.

DÉFI SUGGÉRÉ VERS LA PROCHAINE STATION

Vous proposez à vos élèves le défi suivant :

- En marchant, identifie un élément de la nature qui te fait vivre une émotion. Tu peux refaire l'exercice avec différentes choses de la nature et différentes émotions.

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Mes émotions en nature



Découragement



Fierté



Confiance



Surprise



Colère



Joie



Excitation



Calme



Dégoût



Peur



Courage



Étonnement

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Les peuples autochtones n'ont pas une vision du monde où l'humain et la nature sont séparés. Il y a plutôt une interdépendance « entre les peuples autochtones et les territoires où ils vivent, y compris toute la création et tous les organismes (animés et inanimés) que ces territoires abritent. »

(Centre de collaboration nationale de la santé autochtone, 2022, p.41)

Dans ce modèle, l'humain fait partie de la nature et peut y vivre, chasser et pêcher, tout en préservant la nature pour les prochaines générations. Leurs savoirs et leurs pratiques offrent un modèle de cohabitation respectueuse et durable avec l'environnement. C'est ainsi que les peuples autochtones ont joué — et continuent de jouer — un rôle majeur dans la protection des écosystèmes et la lutte aux changements climatiques.

(Centre de collaboration nationale de la santé autochtone, 2022)

L'activité *Les bienfaits de la nature* peut être une belle occasion de discuter avec vos élèves des perspectives, enjeux et réalités autochtones. Plusieurs ressources pédagogiques se trouvent à la fin de la fiche d'animation.

STATION 2 : Explorer la nature en soi

1. Vous introduisez cette station en expliquant à vos élèves que dans la nature, tout est relié. Les savoirs autochtones nous rappellent que les plantes, les animaux, les humains et tous les autres éléments du monde naturel sont interconnectés et dépendent les uns des autres. Dites aux élèves qu'elles et eux font aussi partie de la nature ! Expliquez aux élèves que cette activité sert à se connecter à soi-même, vous leur proposez donc d'observer les sensations dans leur propre corps, sans les changer. Dites aux élèves que vous allez les guider dans cette expérience et demandez-leur de vous écouter attentivement.
2. Les élèves qui le désirent peuvent fermer les yeux. Si l'endroit le permet, les élèves peuvent s'asseoir ou se coucher pour plus de confort. Expliquez-leur que c'est normal de ne rien ressentir à certains endroits du corps. Si c'est difficile pour les élèves de se concentrer sur leurs sensations, elles et ils peuvent bouger doucement la partie de leur corps qui est en train d'être observée.
3. Lisez lentement le verbatim suivant. Prenez une pause entre chaque phrase pour laisser le temps aux élèves de se concentrer sur leurs sensations.
 - Commence par sentir tes pieds qui touchent le sol. Sont-ils chauds, froids, ou comme d'habitude ?
 - Observe tes jambes, du bas vers le haut. Sont-elles tendues ou détendues ? Est-ce qu'elles se touchent ?
 - Concentre-toi sur ton ventre. Sens ton souffle qui le fait gonfler et dégonfler. Ressens-tu autre chose dans ton ventre ?
 - Finalement, porte attention à ton visage. Quelles sensations remarques-tu dans ta mâchoire, tes sourcils, ton front ?
 - Pour terminer, lentement, bâille et étire tout ton corps.
4. Dites aux élèves que vous aimeriez connaître les sensations ressenties. Posez ces questions à vos élèves :
 - Qu'as-tu remarqué dans ton corps ?
 - Peux-tu nommer un moment où tu as réussi à te concentrer sur ce que tu ressentais dans ton corps ?
 - Est-ce que tes pensées faisaient comme un tourbillon dans ta tête à certains moments ?

5. Concluez en expliquant aux élèves que l'expérience vécue s'appelle un balayage corporel. Le balayage corporel est une façon de porter attention à chaque partie de son corps, du bout des pieds jusqu'à la tête. Cela peut aider à ressentir ce qui se passe en soi, ici et maintenant, et donc de se ramener dans le moment présent.

DÉFI SUGGÉRÉ VERS LA PROCHAINE STATION

Vous proposez à vos élèves le défi suivant :

- Maintenant que tu as exploré la nature en toi, marche vite (ou même cours) pour libérer un peu d'énergie accumulée en toi !

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Le fait d'observer la nature permettrait de s'apaiser. Même à l'intérieur, regarder des plantes vertes, des fleurs ou des matériaux en bois peut aider à relaxer. Regarder des photos de paysages naturels peut aussi réduire le stress et la fatigue.

(Jo et al., 2019a)

La nature peut aussi aider à apprendre. Elle permettrait d'améliorer la maîtrise de soi, l'engagement et la motivation des élèves. Dans plusieurs expériences scientifiques, après un bref contact avec la nature, les élèves avaient une meilleure *attention sélective* — la capacité à se concentrer sur une chose et à ignorer le reste — et une meilleure *mémoire de travail* — la capacité à garder en tête des informations tout en faisant autre chose.

(Kuo et al., 2022; Vella-Brodrick et Gilowska, 2022)

STATION 3 : Explorer la nature avec la vue

1. Vous introduisez cette station en expliquant à vos élèves que dans la nature, certaines choses sont invisibles à l'œil nu ou passent inaperçues. Dites aux élèves que vous leur proposez comme prochaine activité de bien regarder autour d'elles et d'eux. Dites aux élèves que vous allez les guider et demandez-leur de vous écouter attentivement.
2. Lisez lentement le verbatim suivant. Prenez une pause entre chaque phrase pour laisser le temps aux élèves de regarder l'environnement naturel autour de vous.
 - Bouge tes yeux de gauche à droite.
 - Regarde les couleurs, les ombres et la lumière.
 - Observe les formes dans le ciel, les feuilles et les branches des arbres.
 - Regarde aussi au sol. Vois-tu des traces d'animaux ou des insectes ?
 - Prends le temps d'admirer la nature.
3. Poursuivez avec la petite expérience suivante :
 - Je te propose une expérience. As-tu envie d'essayer ?
 - Mets tes mains sur tes yeux, mais garde tes yeux ouverts. Tu es dans le noir et cela repose ton cerveau. (Prenez une pause ici)
 - Après quelques instants, enlève tes mains... et remplis tes yeux de la beauté de la nature !
4. Dites aux élèves que vous aimeriez connaître ce qu'elles et ils ont vu. Posez ces questions à vos élèves :
 - Comment est la lumière aujourd'hui ?
 - Que vois-tu de petit ? De grand ?
 - Comment te sens-tu quand tu observes la nature ?
5. Prenez le temps de discuter avec vos élèves de ce que vous pouvez voir autour de vous et de ce que ça leur fait ressentir. Pendant ou après la discussion avec les élèves, vous pouvez leur partager quelques impacts positifs des environnements naturels sur le bien-être à partir du *Saviez-vous que*.

DÉFI SUGGÉRÉ VERS LA PROCHAINE STATION

Vous proposez à vos élèves le défi suivant :

- Continue d'observer la nature en marchant. Place tes mains autour de tes yeux comme si tu tenais des jumelles. Choisis un élément de la nature autour de toi et dis : « Je vois avec mes jumelles, quelque chose de [donne la couleur] ». L'autre personne doit deviner ce que c'est. Ensuite, échangez les rôles !

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Les sons de la nature auraient un impact positif sur la santé. Même s'il n'y a jamais un silence total, les bruits de la nature font du bien. Par exemple, écouter le chant des oiseaux ou le bruit de l'eau peut diminuer le stress et améliorer l'humeur.

(Buxton et al., 2021; Jo et al., 2019b)

STATION 4 : Explorer la nature avec l'ouïe

1. Vous introduisez cette station en expliquant à vos élèves que dans la nature, les sons forment une mélodie apaisante. Expliquez aux élèves que vous leur proposez comme prochaine activité d'écouter avec attention les sons. Dites aux élèves que vous allez les guider et demandez-leur de vous écouter attentivement.
2. Lisez lentement le verbatim suivant. Prenez une pause entre chaque phrase pour laisser le temps aux élèves de se concentrer sur les sons.
 - Mets tes mains en coupe autour de tes oreilles, comme un cerf !
 - Cela t'aide à mieux entendre les sons.
 - Reste immobile et en silence quelques minutes, comme une statue.
 - Écoute bien ce qui se passe autour de toi.
3. Posez ces questions pour connaître ce que vos élèves ont entendu :
 - Quels sons entends-tu près de toi ? Et au loin ? Sont-ils graves ou aigus ?
 - Es-tu capable d'identifier d'où ils viennent ?
 - Y a-t-il des sons que tu aimes ? D'autres que tu aimes moins ?
 - Comment te sens-tu quand tu écoutes la nature ?
4. Prenez le temps de discuter avec vos élèves de ce que vous pouvez entendre autour de vous et de ce que ça leur fait ressentir. Pendant ou après la discussion avec les élèves, vous pouvez leur partager quelques impacts positifs des environnements naturels sur le bien-être à partir du *Saviez-vous que*.

DÉFI SUGGÉRÉ VERS LA PROCHAINE STATION

Vous proposez à vos élèves le défi suivant :

- Continue de bien écouter les sons autour de toi. Marche doucement sans faire de bruit, pour essayer d'entendre des oiseaux ou d'autres animaux. C'est normal d'avoir envie de parler, mais essaie de rester en silence un petit moment !

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Le yoga serait bon pour le corps et l'esprit. Le yoga — une pratique très ancienne venant de l'Inde — pourrait améliorer l'humeur, la concentration, la confiance en soi et la forme physique chez les enfants.

(Hagen et Nayar, 2014)

STATION 5 : Explorer la nature en mouvement

1. Vous introduisez cette station en expliquant aux élèves que c'est l'heure de bouger. Dites à vos élèves que vous proposez comme prochaine activité de faire des mouvements comme les animaux et les arbres de la forêt.
2. Expliquez aux élèves que vous allez commencer par un échauffement doux. Invitez-les à prendre leur temps et à respirer lentement. Vous pouvez faire la série d'échauffements plus d'une fois. Faites les mouvements avec vos élèves en lisant le verbatim suivant en prenant des pauses :
 - Regarde en haut, en bas, à gauche, à droite.
 - Lève les bras très haut, essaie de chatouiller le soleil !
 - Puis, descends lentement pour aller toucher le sol avec tes mains.
3. Invitez les élèves à essayer les postures de yoga. Il n'est pas obligatoire de toutes les faire. Vos élèves peuvent vous imiter ou imiter les postures à partir du visuel de la fiche complémentaire *Les postures de la forêt*. Au besoin, avant l'activité, imprimez et découpez cette fiche pour montrer une posture à la fois à vos élèves.
4. Lisez lentement le verbatim suivant. Prenez une pause entre chaque phrase pour laisser le temps aux élèves de prendre position. Au besoin, rappelez aux élèves d'inspirer et d'expirer dans les postures.
 - **La posture de l'arbre.** Tes pieds sont comme les racines : bien ancrés dans le sol. Ton corps est solide et droit, comme le tronc de l'arbre. Tes bras montent vers le haut, comme des branches qui s'élèvent au ciel.
 - **La posture des feuilles au vent.** Commence avec la posture de l'arbre. Puis, imagine que le vent pousse fort dans tes feuilles, faisant pencher tes branches d'un côté. Penche-toi de ce côté et tiens la posture un moment... Puis, change de côté comme si le vent soufflait dans l'autre sens.
 - **La posture du sapin.** Commence avec la posture de l'arbre. Lève lentement un pied et pose-le sur ta jambe. Maintenant, colle tes deux mains au-dessus de ta tête : voilà la cime du sapin ! Fixe un point devant toi pour garder ton équilibre.
 - **La posture du chat.** Mets-toi à quatre pattes. Fais le dos rond, le menton vers la poitrine, comme un chat qui s'étire ! Puis, creuse ton dos et regarde vers le ciel. Refais ces deux mouvements plusieurs fois, lentement.
 - **La posture du chien tête en bas.** Mets-toi à quatre pattes, puis pousse sur tes mains et lève tes fesses vers le ciel. Ton corps fait un grand V à l'envers, comme un chien qui s'étire. En gardant la posture, tu peux japper si tu veux !
5. Demandez à vos élèves comment elles et ils se sentent après cette activité. Pendant ou après la discussion avec les élèves, vous pouvez leur partager quelques impacts positifs du yoga sur le bien-être à partir du *Saviez-vous que*.

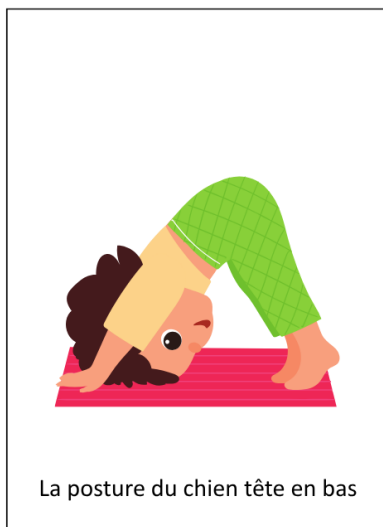
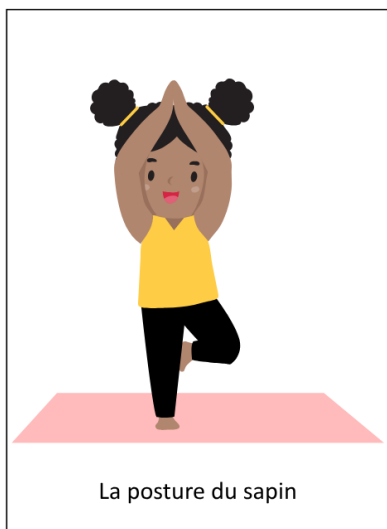
DÉFI SUGGÉRÉ VERS LA PROCHAINE STATION

Vous proposez à vos élèves le défi suivant :

- Continue de marcher en imitant des animaux de ton choix !

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Les postures de la forêt



SAVIEZ-VOUS QUE ?

Respirer en nature pourrait aider le corps. Les plantes libèrent dans l'air des *phytoncides* : ce sont des messages qu'elles s'envoient entre elles. En les respirant, ces substances renforceraient le système immunitaire. La végétation capte aussi des polluants dans l'air qui nuisent à la santé.

(Lew et Fleming, 2024; Nowak, 2002)

STATION 6 : Explorer la nature avec l'odorat

1. Vous introduisez cette station en expliquant aux élèves que dans la nature, tout a une odeur. Les serpents utilisent leur langue pour sentir, mais l'humain utilise son nez ! Dites à vos élèves que vous proposez comme prochaine activité de faire une activité avec leur nez.
2. Dites aux élèves que vous allez les guider et demandez-leur de vous écouter attentivement. Prenez une pause entre chaque phrase pour laisser le temps aux élèves de se concentrer sur les odeurs. Lisez lentement le verbatim suivant :
 - Ferme les yeux pour mieux sentir ce qu'il y a autour de toi.
 - Inspire et expire profondément par ton nez plusieurs fois.
 - Concentre-toi sur une odeur, puis ouvre les yeux et essaie de trouver d'où vient l'odeur.
3. Laissez les élèves se promener pour trouver un élément de la nature qui produit une odeur. Au besoin, proposez-leur des façons de trouver leur odeur : s'approcher pour sentir l'odeur de plus près, toucher le sol, les feuilles, etc., pour faire sortir leur odeur, sentir ses mains après, etc.
4. Refaites l'exercice plusieurs fois pour identifier plusieurs odeurs.
5. Posez ces questions afin de connaître ce que vos élèves ont senti :
 - Qu'as-tu senti autour de toi ?
 - Quelles sont les odeurs que tu préfères dans la nature ?
 - Quelles sont celles que tu aimes moins ? Pourquoi ?
6. Demandez à vos élèves comment elles et ils se sentent après cette activité. Pendant ou après la discussion avec les élèves, vous pouvez leur partager quelques impacts positifs des environnements naturels sur le bien-être à partir du *Saviez-vous que*.

DÉFI SUGGÉRÉ VERS LA PROCHAINE STATION

Vous proposez à vos élèves le défi suivant :

- Continue de respirer profondément pour sentir d'autres odeurs. Tu peux essayer la « respiration de la couleuvre » ! Imagine que tu es une couleuvre. Inspire lentement par ton nez. Puis, expire doucement par ta bouche en sifflant : « Sssssss ». Tiens ton sifflement le plus longtemps possible. Recommence plusieurs fois !

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Il serait courant de manger trop vite et de manière distraite. En prenant le temps de déguster lentement, il est possible de savourer la nourriture, de découvrir ses propres préférences, de profiter de la présence des autres lors des repas partagés et de mieux écouter les signes de *satiété* — l'impression de ne plus avoir faim.

(Gouvernement du Canada, 2023)

STATION 7 : Explorer la nature avec le goût

1. *Si les élèves n'ont pas de collation, vous pouvez leur suggérer d'utiliser un peu d'eau de leur bouteille d'eau pour faire cette activité ou vous pouvez sauter cette station.* Vous introduisez cette station en expliquant aux élèves que dans la nature, les animaux — et les humains — peuvent trouver de quoi manger. Ajoutez qu'il faut bien connaître les aliments de la nature avant de les goûter. Dites à vos élèves que vous les invitez à goûter en pleine conscience leur collation, c'est-à-dire très lentement, en faisant attention à chaque sensation. Invitez les élèves à prendre leur collation dans leurs mains sans la manger.
2. Avant de manger, dites aux élèves que vous allez les guider et demandez-leur de vous écouter attentivement. Prenez une pause entre chaque phrase pour laisser le temps aux élèves de réfléchir et d'échanger. Lisez lentement le verbatim suivant :
 - Prends ton aliment et observe-le : sa taille, son poids, sa forme, sa couleur. Penses-tu qu'il provient de la nature ?
 - Sens son odeur : te fait-il penser à quelque chose ?
 - Est-ce que ta bouche produit de la salive ? As-tu déjà envie d'y goûter ?
3. Continuez de guider vos élèves en mangeant. Prenez une pause entre chaque phrase pour laisser le temps aux élèves de se concentrer sur les goûts. Lisez lentement le verbatim suivant :
 - Croque une partie de ton aliment et garde l'autre partie entre tes doigts. Mastique lentement et observe les goûts, les textures et la température.
 - Sens le morceau glisser dans ta gorge quand tu l'avales.
 - Lentement, mange l'autre partie.
4. Dites aux élèves que vous aimeriez connaître comment elles et ils ont trouvé cette expérience. Posez ces questions à vos élèves :
 - Comment as-tu trouvé cette dégustation en pleine conscience ?
 - En quoi était-ce différent de ta façon habituelle de manger ?
5. Demandez à vos élèves comment elles et ils se sentent après cette activité. Pendant ou après la discussion avec les élèves, vous pouvez leur partager quelques impacts positifs de manger en pleine conscience sur le bien-être à partir du *Saviez-vous que*.

DÉFI SUGGÉRÉ VERS LA PROCHAINE STATION

Vous proposez à vos élèves le défi suivant :

- Continue de te concentrer sur les sensations dans ta bouche en marchant. Est-ce que les odeurs autour de toi influencent les goûts dans ta bouche ?

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Jouer dans la terre ou la boue serait bon pour la santé. Certaines petites choses invisibles dans le sol — des *microorganismes* — peuvent aider le système immunitaire. Toucher du bois amènerait aussi le corps à relaxer, même en fermant les yeux !

(Rook, 2013; Ikei et al., 2017)

STATION 8 : Explorer la nature avec le toucher

1. Vous introduisez cette station en expliquant aux élèves que dans la nature, les textures sont très différentes de celles qu'on trouve à l'intérieur. Dites à vos élèves que vous les invitez à explorer la nature avec leurs mains.
2. Dites aux élèves que vous allez les guider et demandez-leur de vous écouter attentivement. Prenez une pause entre chaque phrase pour laisser le temps aux élèves de se concentrer sur leurs sensations tactiles. Lisez lentement le verbatim suivant :
 - Prends le temps de toucher doucement autour de toi les éléments de la nature : roche, branche, feuille, racine, herbe, fleur, terre...
 - Quand tu le veux, creuse un peu dans le sol.
 - Prends une petite poignée de terre et presse-la doucement entre tes mains.
 - Que ressens-tu au toucher ?
3. Posez ces questions à vos élèves pour discuter de ce qu'elles et ils sentent dans leurs mains :
 - Ta poignée de terre est-elle chaude ou froide ? Humide ou sèche ? Douce ou rugueuse ?
 - Vois-tu autre chose que de la terre dans tes mains ?
 - Qu'y a-t-il dans cette terre que tes yeux ne peuvent pas voir ?
4. Demandez à vos élèves comment elles et ils se sentent après cette activité. Pendant ou après la discussion avec les élèves, vous pouvez leur partager quelques impacts positifs de toucher à la nature sur le bien-être à partir du *Saviez-vous que*.

DÉFI SUGGÉRÉ VERS LA PROCHAINE STATION

Vous proposez à vos élèves le défi suivant :

- En marchant, choisis un arbre qui t'attire. Touche son écorce, ses feuilles ou ses épines. Observe les particularités de ton arbre : ses couleurs, ses odeurs, ses sons, ses textures. Imagine l'histoire de ton arbre : comment a-t-il grandi ? A-t-il affronté le vent, le froid ou la sécheresse ? Est-ce que cela change la façon dont tu le regardes ?

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Des chercheurs japonais étudient l'impact de la nature sur la santé depuis longtemps. Le *shinrin-yoku*, ou bain de forêt, permet de profiter des bienfaits de la nature par une immersion totale en forêt. La bonne nouvelle, c'est qu'il est aussi possible de profiter des bienfaits dans un parc en ville ou au bord de l'eau.

(Li, 2022; Vert et al., 2020)

Il suffit de retrouver la nature ! Pour conclure avec les paroles de Mélissa Mollen Dupuis : « On a bâti des tipis tellement hauts qu'on oublie qu'on est dans une forêt constamment. »

(Le HUB, 2021)

STATION 9 : La nature en souvenir

1. Vous introduisez cette station en expliquant aux élèves que c'est déjà la fin du sentier nature HORS-PISTE. Félicitez vos élèves pour leur exploration et leur participation.
2. Posez ces dernières questions à vos élèves pour faire un retour sur leur expérience :
 - Comment te sens-tu maintenant ?
 - Qu'as-tu retenu de cette activité ?
 - Quelles activités aimerais-tu refaire chez toi ?
3. Pendant ou après la discussion avec les élèves, vous pouvez leur partager quelques impacts positifs des environnements naturels sur le bien-être à partir du *Saviez-vous que*.

DÉFI SUGGÉRÉ VERS LE RETOUR

Vous proposez à vos élèves le défi suivant :

- Profite de la nature avec tous tes sens ! Respire doucement et ressens la connexion avec ce qui t'entoure. Quand tu seras à nouveau en nature, refais une activité que tu as aimée pour ressentir ton lien avec la nature. Tu peux la faire dans un parc, une cour, sous un arbre... ou même sur un petit bout de pelouse ! Et ce, été comme hiver !

REMERCIEMENTS

Cette activité est une version bonifiée en 2025 de l'atelier complémentaire *Les bienfaits de la nature* du programme HORS-PISTE. Un gros merci aux partenaires qui ont collaboré à l'élaboration et l'adaptation de cet atelier : l'Université de la nature, Yannick Lacoste, Gabriela Quintela Do Carmo, Geneviève Bergeron, Catherine Blais et Sarah Dutilly-Simard.

RESSOURCES ADDITIONNELLES

Anderson, D., & al. (2022). *Curiosité naturelle : Ressource pour l'enseignante ou l'enseignant (2e éd.)*. Ontario Institute for Studies in Education.

[Chaire de recherche sur l'éducation en plein air](#) de l'Université de Sherbrooke

[Children & Nature Network](#)

[Child and Nature Alliance of Canada](#)

[Enseigner dehors](#) par la [Fondation Monique-Fitz-Back](#)

[Les voix du territoire](#)

Robertson, J. (2023). *L'éducation en plein air : Apprendre et enseigner dehors en tous lieux et en toutes saisons – 4 à 12 ans*. Chenelière Éducation.

[Sans trace](#)

[Sciences dehors](#)

[100 degrés](#)